

(水野健二担当)

テーマ 「ヨガのすすめ」を使用して一つのポーズを多面的な方向から勉強します。

沖正弘先生の一般向け初期の著作「ヨガのすすめ」はインドヨガよりも、沖先生独自の解釈を加えた内容で、日本人に合った思想をもとに書かれています。欧米印とは違ったヨガのポーズを学んでみましょう。

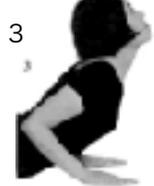
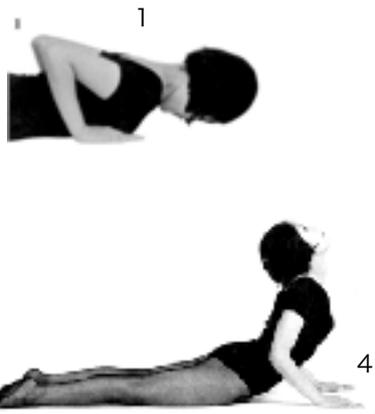
まず、今のアーサナやポーズのことを基本ポーズと称し、動禅を意味します。禅とは安らぎのことですから、正しい姿勢、呼吸、意識を保ちながら、動きを作るのです。形を真似ることではなく、とらわれ、執着をなくして精神集中するのです。



コブラのポーズ

このコブラのポーズは吸う息で行います。2~3まで息を少し吸って体を起こしていきます。4~5で目を開け一点を集中し

ます。そして吸う、吐くのリズム呼吸を行います。戻すときは吐きながらゆっくり戻します。



精神統一 2: ひたい 3~4: あご
4~5: 首の後ろ 5 視線の行く一点

生理面の効果

このポーズの特長は胸筋と腹筋がのびること。その上、ぐんと後屈するので、胸筋の萎縮硬化、肋骨下垂・開閉力失調、腹筋の無力化、内臓圧迫、腰筋力低下、腰椎の前弯失調を解消します。肺は強化され、心臓の血行は促進され、消化能力、とくに排泄力が強まります。脊椎の弾力が増し、生殖器異常にも効きます。

心理面と美容面

自然に気力が充実し、自信が出て陽気になり、実行力がたかまります。また、バスト、ヒップを発達させ、ウエストをしめ、背中のだらみ肉をとって美しいプロポーションをつくります。

コブラのポーズ 変型1



コブラのポーズ 変型2





コブラのポーズの変形及びアプローチ



p11動禅行法(基本ポーズ)

—いろいろなポーズと動作によって心身を安定させる方法—

ヨガの体位法と体操行法の特徴

心と身体は一つのものであるとみるヨガの肉体訓練法の特徴は、身体の訓練法がそのまま心の修養法と生活の改善法になっていることです。

いろいろなポーズや動作をすることによって、意識的に生命本来のバランス維持能力をたかめ、さらに心身の安定力と適応力とコントロール力を強め、また各人に適した最も合理的な身体の使い方のコツを体得するための訓練法を総括してアサナといいます。

そしてこのアサナをする基本原則が禅の三密(統一体、統一心、調和息)ですから、“動禅”と訳すのが本当ですが、わかりやすくヨガの体位法、体操法と名づけておきます。

この二つの方法は、目的のちがいによって数多くの種類別がありますが、身体の統一力(丹田力)をたかめて、正しいポーズと動作で心に正しい影響を与えつつ、つねに自然性を保ち異常性を回復する力と適応性を強化するという目的は共通です。

ではなぜ、いろいろなポーズや動作をしなければいけないのかといいますと、(1)どのような姿勢、動作のときでもつねに安定した心身で対処できる適応性を身につける(正しい正姿勢ほど適応性が高い)(2)全身を平等に発達させて、どのような姿勢、動作も全身で行なえる合理的な自然体を作るためであります。

全身で行うコツは丹田で行なうことです。ある一つの動作をする場合、全身がその動作に協力している状態を自然体といいます。私達は身体を部分的にかたよった使い方をしやすいものだから、自然体を作るためにはまず、意識的に全身で使うように心がけ同時にかたより使用や部分使用の害を取り除く努力をしないと歪みが固定してこの歪みが心身に異常をつくりだし、ストレス因となり病因となるのです。(以上第13回コラボレジム再掲載)

正姿勢か否かの判定

正姿勢で行なう正動作のときは、神経の働きが整っていますので、脳波が安定し心が落ち着き気分も良く、同時に呼吸が深く静かで生理的な働きも整っているので、安定力、抵抗力、適応性の全部が高まり、無駄な疲れが生じず、ファイトとスタミナが自然に湧き出てきます。ですからどのようなスポーツや作業においても正姿勢、調息、精神統一の三密で行なえば、肉体的能力がたかまるばかりでなく、心もまた整い、技も向上するのでこの三密で自分を鍛えるとき「道」になるのです。

禅ではこのことを、威儀(正姿勢)すなわち仏法(真理)と教えています。このように心身の状態は姿勢、動作として現われてきますから、姿勢、動作を正すことが心身の内をも正すことになります。もし、あなたがなにかをなさるときに異常感を感じたり、呼吸が乱れ、心が不安定である場合には、姿勢、動作にあやまりがあるからです。

ヨガ動禅の特色

肉体的訓練を通じて、心の統・力、安定力、平静力、コントロール力、抑制力、適応力、耐久力のすべてをたかめて、より高い人間性を作る目的で行なうヨガ動禅の実習にあたっての注意事項を列記しますから、スポーツや作業等の場合にも活用して下さい。(以下次回続く)