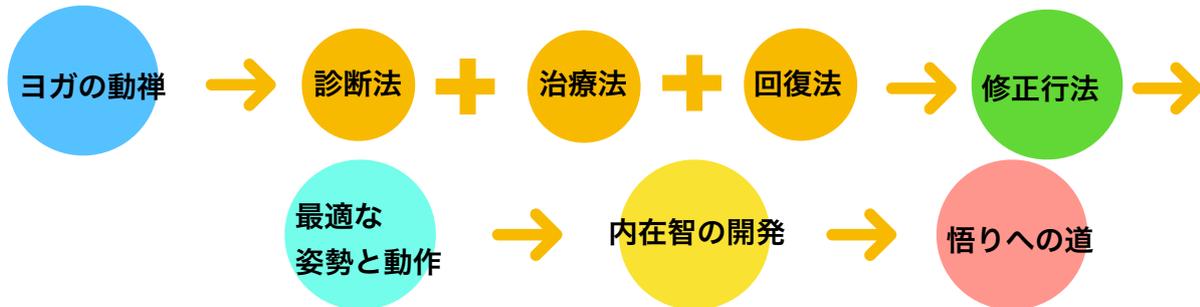


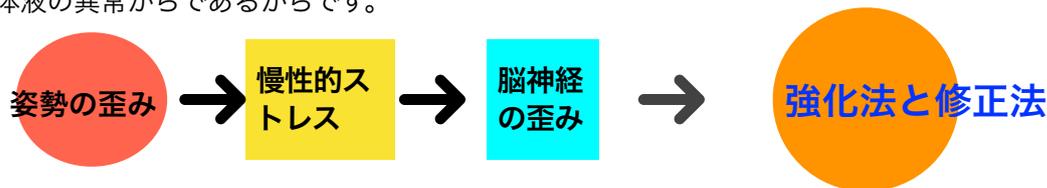
第16回のヨガ動禅の復習

(ヨガ動禅の) 訓練の結果、最適な姿勢や動作が自然にできるようになったときが、内在智の開発によって身体の使い方の合理性を体得したことであります。すなわち、奥義(悟り)に達したことでありここに真の健康と美への道が開かれるのです。



第17回の修正体操行法の復習

修正体操行法の目的は、あやまった姿勢と動作の歪みによって生じている呼吸の異常を正し、自然呼吸と正姿勢を回復して、自然に体液と神経の働きが整うようにすることです。それはいっさいの心身の異常因が神経と体液の異常からであるからです。



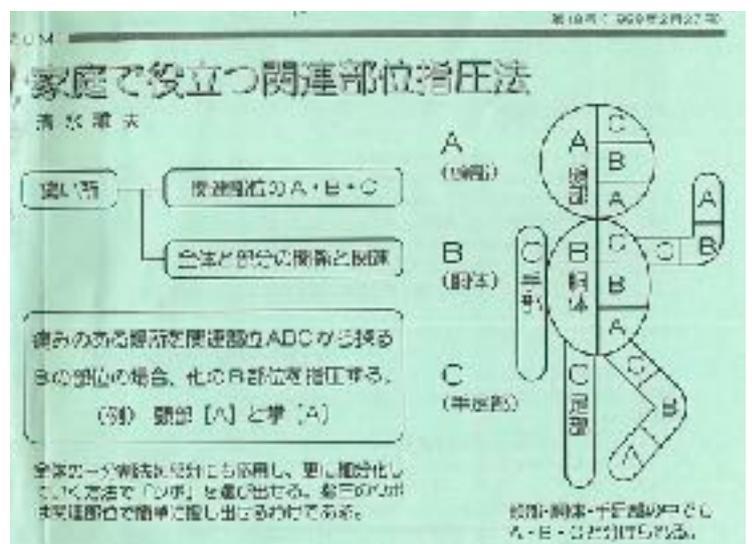
今回のテーマ

歪みの治し方

身体の各部分は、たがいに相関、拮抗しあって全体のバランスをたもっていますから、この働らきを活用して歪みを治します。たとえば、肋骨と骨盤、肩と腰、首と足首、腹と頭は相関関係にあって、一方が整うと他の方も整います。また虚と実のバランスの保ち方も応用します。たとえば左手に力を入れると右足に力が入り、伏臥して足を上げると胸の力が抜けて腰に力が入ります。

もし異常部に刺激を与えて、痛みが増す場合にはそれは古い異常であったことです。交感神経への刺激には吸息で行ない、首、肩、手および背骨に力が入り、副交感神経への刺激には吐息で行ない、腹、尻、足に力のこもる方法を用います。

修正体操行法は筋肉あるいは骨だけを対象に行ないません。というのは筋肉と骨組は



協力しあっているからです。

原因だけをつかまえよ

このように身体は全体が協力しあっているものですから、ある部分に異常が生じるとほかの正常部分にも余分な力が加わります。痛みが強い部分は保護作用の場合が多いのです。異常の根本部を是正しますと、ほかの部分は自動的に治ってしまいますから、修正法ではこの根本原因部位だけを修正します。このためには、正しい観察眼が必要になります。

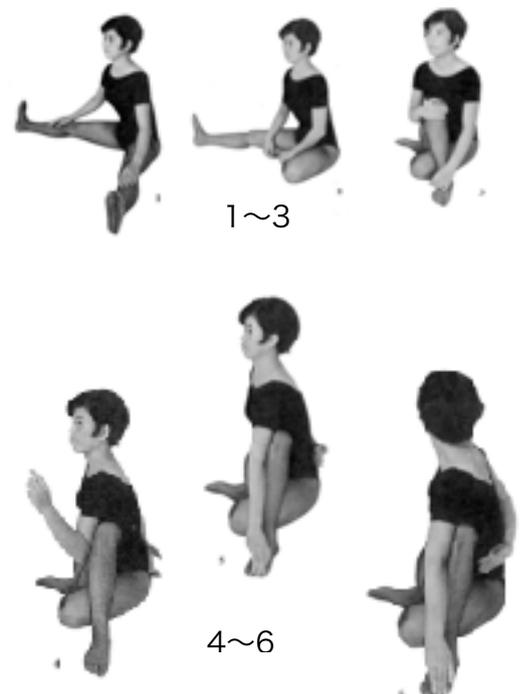
たとえば前屈体型になる原因には首の力が弱いための異常(原因は頭)、腰の力が弱いための異常(老人型)、胸腹筋肉が萎縮弱化したための異常(下垂型、疲労型)などの違いがあります。

以上のように原因により必要なものと治し方が異なります。自然に治る部分を多くするほど、健康度が高まり、余分な治療をするほど弱まることを自覚して下さい。

ねじりのポーズ、(アルダ・マチエンドラ・アーサナ)

動作の順序 (このポーズは吐く息で行なう。)

- 1.両足をなげだして坐ります。
 - 2.左足をまげて右の臀部の下に固定します。
 - 3.右足を左ひざの外側にまわしてたて、足の裏は床に密着させます。
 - 4.上体を右にねじって左ひじを右ひざの外側にあてます。
[注意] ひじでひざを押しつけ上体のねじりを助けること。
 - 5.左ひじをのばして左手で右足の親指をつかみます。右手をうしろにまわして手の甲を左腰部にあて右肩さきを後方に強く引きます。
 - 6.左ひじで右ひざを押しつけ、右肩さきをさらに強く引きながら頭を力いっぱい右にねじります。最後に右足の親指をつかまえていた左手をはなして全身の力をフッとぬき反動でもともどします。
- これと同じ要領で逆の体操も行なうこと。



呼吸の順序

1から3までは普通の呼吸。3で吸い、吐きながら4へ、4で吸い、吐きながら5へ、5で吸い、吐きながら6と行ない、6の完成ポーズにはいったら強く息を吐きながら力いっぱい身体をねじり、息を吐ききる寸前に全身の力をぬいて姿勢をもともどします。

精神統一点の順序

- 4:肩
- 5:肩さき
- 6:視線の行く一点

変型

- 7.両足をそろえて坐ります。



7



8~11



8~11.片足をのばしたままでねじりのポーズの標準型と同じ要領です。これは略式で、標準型より楽、初心者むきのポーズといえましょう。



生理面の効果

背骨を強烈にねじるのがこの体操の特徴。このため交感神経の働きをたかめる。また脊椎の側部が柔軟になり血行を促進します。神経痛や臓器の炎傷、位置異常は背骨のねじれに原因するものが多いので、これらの異常修正にすぐれた効き目を発揮します。このねじりのポーズは身体の角度によってその影響する場所がちがいます。たとえば 上背部のねじれは前屈してねじるとよく、下背部のねじれは後屈してねじるとよいのです。

このポーズは肝臓、脾臓、腎臓、腸を刺激し、背骨の痛みをなおします。

美容面の効果

均整のとれたゆがみのない身体をつくれます。

ねじりのポーズのいろいろ



三角のポーズのねじり



脇を伸ばすポーズのねじり



生命力強化法から