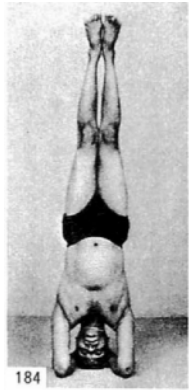


シールシャアサナの作り方と効果



サーランバとは「支えられて」、シールシャは「頭」。これはヨガアサナの中で、最も大切なポーズのひとつである逆立ちのポーズである。このポーズは、後に述べる他のシールシャアサナの変形ポーズの基本である。このポーズを修得すると、肉体のバランスがとれ、精神の安定をもたらす。

このポーズには、初心者用と上級者用の二つの方法があるので、後述のシールシャアサナの注意事項およびヒントに従うこと。

<方法>初心者用

1.毛布を四つ折りにして床におき、その前でひざ立ちになる。

2.両下腕部を毛布中央におく。このとき両ひじの距離は肩幅と同じにしておくこと。

3.両手を組む(写真1)。ちょうど両手で一つのコップの形になる。両手小指側を床におく。逆立ちをする間は、指は組んだままにしておく。ゆるむと体重が手にかかり、腕が痛くなるので、よく注意すること。

4.頭頂部のみを毛布につけ、後頭部はコップ状のてのひらにあてがう(写真)。額や後頭部を毛布につけてはならない。両ひざを頭の方へ少し近づけると、やりやすくなる。

5.頭の位置がきまったら、体重を頭の方に移動する。ひざ、つまさは自然に床から離れる(写真1)。

6.息を吐きながら、ゆっくりと体重を頭の方に移動すると、両足も上がる。このときひざを曲げたままで行なえるようになったら写真に見られる動きを一つずつ段階的に行なう。

7.最後に両足を伸ばし、頭で立つ。全身を床と垂直に保つ(写真184)。

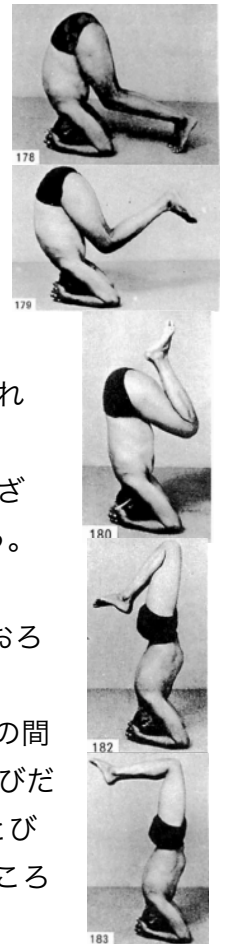
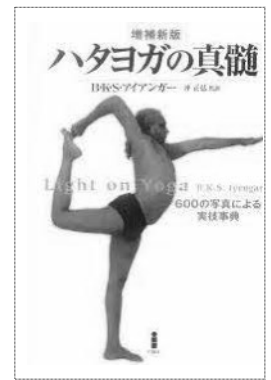
8.能力に応じ一～五分間右の7.の完成ポーズを続けた後、ひざをまげ、写真の順に足をおろしていく。

9.初心者は人に補助してもらるか、壁を利用して行なう。壁を利用する場合は、頭と壁の間の距離は五～八センチ以下にする。距離がそれ以上になると、背骨がカーブし、胃がとびだし、体重が頭よりも腕にかかりやすい。その場合顔が赤くなり、眼が異常に緊張し、とびだしてくる。したがって、初心者は部屋の隅を使い、両壁から七、八センチはなれたところで行なうことをすすめる。

10.壁や隅を利用して行なう場合、初心者は息を吐きながら両足を上げ、最初は尻を横の壁につけて、足を徐々に上げてゆく。隅で行う場合、どちら側の壁にかかってもよい。つぎに全身を床と垂直にし、少しずつ壁から尻、足を離し、壁から離れてバランスをとる練習をする。もとの戻るときは、再び壁を利用してよい。足を上げるとき、下げるときは息を吐きながら行うこと。

11.隅を利用すると、頭、足のバランスがとりやすく、正しく行ないやすい。隅を使わないと、身体も一方に傾けやすく、バランスもとりにくい。隅を利用して練習すると、正しいやり方を体得しやすい。正しく行なわないと、頭、首、背中等に痛みを生じる。

12.バランスが体得できたら、両足をまっすぐにする。足をおろすときは、腰の力でおろすようにする。両足をまっすぐにして、上げ下げするのはむずかしいが、正しい方法を体得すること。正



しく行えるようになり、両足をまっすぐ伸ばし、はずみを使わないで上げ下げできるようになると、いっそう効果的である。

13.初心者の場合、頭でバランスをとっているときに、自分の動作が正しく行なわれているかどうか知るには、相当の時間を要する。はじめはすべてが全くぎこちなく思われる。正しく行なおうと考えても大変むずかしい。これは倒れるのを恐れているからである。一番よい方法は、人々が恐れていることに、落ち着いて対処することである。だんだん正しく、バランスよくできるようになると、恐れなくなる。逆立ちの練習中倒れるということは、考えているほどこわいことでもない。バランスよく行なうためには、組み合わせた手をリラックスさせ、ひざを柔軟にしておくことである。そうすれば、たとえ倒れても笑ってすませられる。両手をきつく組み合わせると、倒れたとき痛みを感じる。もしリラックスさせ、柔軟にしておかないで倒れると、尻もちをつく。ひざを柔らかくしておけば、倒れてもすりむくようなことはほとんどないのである。壁でバランスがとれるようになったら、今度はそれらを使わないで行なうようにする。二、三回は倒れるようなことがあるが、上の要領で倒れ方を練習しなさい。初心者がシールシャアサナを何も使わないでできるようになると、大変自信がつくものである。

<方法>上級者用

1.前の初心者用の1~4を行なう。

2.頭の位置が定まったら、両足をまっすぐ伸ばして床からひざを上げる。つまさきできるだけ頭部に近づけ、かかととは床に押しつけ背中まっすぐにしておく(写真)。

3.背骨および背骨の中央部を伸ばすようにして、ふつうに呼吸をしながら約三〇秒この状態を保つ。

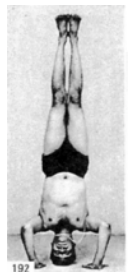
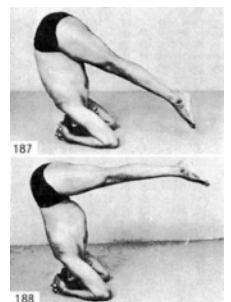
4.息を吐きながら、かかとを上げ、臀部を後方へやるようにして、つまさきを床から離す。両足をまっすぐ伸ばして、同時に上げる(写真)。ここで一呼吸する。

5.再び息を吐きながら両足を上げ、床と平行にする。この状態をウールドゥワ・ダンダアサナ(写真)という。通常の呼吸をしながら、一〇秒間この状態を保つ。

6.息を吐きながら、両足を写真のように上げ、さらに床と垂直にする(写真)。ふつうに呼吸しながら、一〜五分間この状態を保つ。

7.上のやり方を逆に行ない、ゆっくりと両足をおろす。両足を床におろし、両ひざを曲げ、頭を床から上げる。

8.両足をおろすとき、通常の呼吸で各人の能力に応じ一分間位、ウールドゥワ・ダンダアサナを行なうとよい。このとき、首と上体は床と垂直ではなく、少し後方に倒す。首・肩・背骨には大変な力が加わるので、初心者は数秒位しか床と平行にしておけないが、首・肩腹部・背骨が強化されるにしたがい、だんだん長く行なえるようになる。



<ヒント>

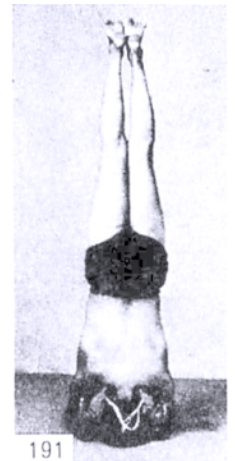
1.シールシャアサナの場合、バランスをとることのほかに大切なことがある。行なっている各瞬間に、ポーズおよび状態を微妙に修正しなければならない。両足で立つ場合には、この状態は自然であるので特別な努力も力も注意も必要としない。しかし、立ち方は姿勢・行動に影響を与える。したがってターダアサナで述べたような正しい行ない方を体得する必要がある。シールシャア

サナの場合も、正しい行ない方を体得しなければならない。さもないと、頭部、首、背中などに痛みを生じることがある。身体全体の重みは、前腕部および手にかけるのではなくて、頭部のみにかけること。前腕部および手はバランスをとるための支えとしてだけ使うこと。

2.頭の後ろ側、上体、ももの裏側、かかと、床と垂直で一直線にし、一方に傾けてはならない。のど、あご、両鎖骨は一直線にする。そうしないと、頭部が一方に傾いたり、前方に移動したりしてしまう。

組み合わせた両手は、てのひらで頭を押さえつけてはならない。てのひらの上部と下部は、一直線になるようにしておくこと。さもないと、頭頂部を床の上に正しくおくことができない。

3.両ひじと肩は一直線にし、両ひじを広げすぎてもいけない。肩はもちあげ、両脇に伸ばすようにして床からできるだけ高くしておく。肩を正しい位置におくためには、組み合わせた手をほどき、手を頭の後ろの方へ移動させ、手首を離し、両ひじをその状態で保つ。床についている手首を上向きにし、両手で肩に触れ、手首を床につけたままバランスをとる(写真191)。この方法は、バランス能力を高めるばかりでなく、後述のシールシャアサナのポーズをするための準備になる。



4.上体についていえば、脊椎は前方にもちあげるようにする。腰部および骨盤周辺は、前に突き出してはならない。しかし、肩から骨盤にかけての上体は垂直に保つ。臀部を前に突き出すと、脊椎が十分に伸びず、身体全体の重みを頭だけでなく両ひじで支えることになる。側面から見ると、首からかかとまでは一直線である。

5.できるだけ、もも、ひざ、くるぶし、つまさきを互いにつけるようにすること。足を十分に、とくにひざの裏側、ももを伸ばすこと。もし足が後方へ倒れそうになったら、両ひざを締め、腹部中央を下げるようにする。そうすると両足は垂直になる。足先は上に向けておく。もし両足が前方に倒れそうになったら、脊椎を伸ばし、骨盤を少し後方に押し出すようにし、臀部と肩とを一直線にする。このようなやり方をすると、身体は軽くなり、ポーズ終了後は気分が爽快になる。

6.足を上げるとき、および、逆立ちのポーズの間、目は充血してはならない。もし充血した場合は、やり方がまちがっている。

7.シールシャアサナを行なう時間は、各人の能力に合わせて行なうこと。一般的には、10分から15分間は快適に行なうことができる。初心者の場合は、最初2分間くらいから始め、5分間くらい行なうようにするとよい。最初は1分間でもバランスをとるのがむずかしいが、一度できるようになると、すぐにこのシールシャアサナを体得することができる。

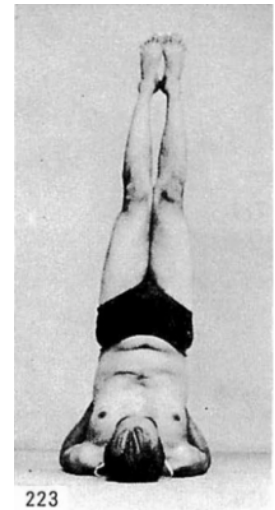
8.足を上げ下げする場合、両足を一緒に少しずつ行なうこと。すべての動作は吐く息で行なうこと。次の動作に移る前に息を吸うこと。両足・両ひざを曲げないで、まっすぐ伸ばして行なうことにより、調和のとれたゆっくりとした動作ができ、頭部への血行がコントロールされる。腰部および足への血行もコントロールされる。はずみや速い動きにより、顔を充血させてはならない。この逆立ちのポーズのあと、すぐに直立しても目まいや足の麻痺などが生じるおそれはない。練習を重ねると、正しい足の上げ下げもたやすくなる。このシールシャアサナを正しく行なうと、身体全体が十分に伸ばされるのを感じ、最高のくつろぎを体験することができる。

9.シールシャアサナを行なう前に、まずサルワーンガアサナ(写真223)をマスターしてから行なう方が安全である。前述の立ちポーズ およびサルワーンガアサナのポーズおよびハラアサナ をまず

マスターしてから、このシールシャアサナを行なうとやりやすい。もしそれらの基礎的アサナをマスターしていないと、シールシャアサナを体得するのに余分な時間を必要とする。

10.シールシャアサナでバランスをとることを修得したあとは、他のアサナをする前にまずシールシャアサナおよびその変形ポーズを行なうことが望ましい。というのは、他のポーズを行ない、疲れたあと、あるいは不安定な呼吸では、逆立ちのポーズでバランスをとるのがむずかしいから。身体が疲れていたり呼吸が安定していないと、身体はゆれやすく、バランスをとるのがむずかしい。したがって、疲れていないときにシールシャアサナを行なうのがよい。

11.シールシャアサナおよびその変形ポーズを行なったあとは、サルワーンガアサナおよびその変形ポーズを行なうこと。シールシャアサナだけを行ない、サルワーンガアサナのポーズを行なわない人は、つまらないことに怒りやすく、イライラしやすい傾向がある。シールシャアサナとサルワーンガアサナの両方を行なうと、この性格が矯正される。サルワーンガアサナをすべてのアサナの母とすれば、シールシャアサナは父である。家庭の平和と調和を保つには両親が必要なように、この両アサナを行なうことが不可欠であり、身体を健康に保ち、心の平静を保つことができる。



〈効果〉

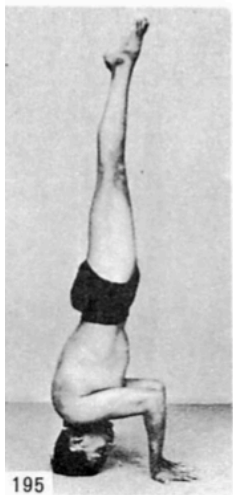
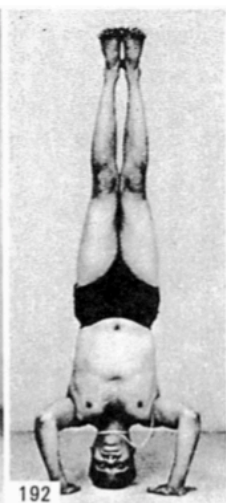
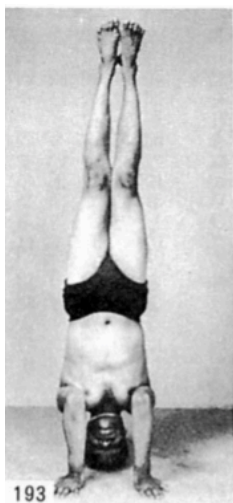
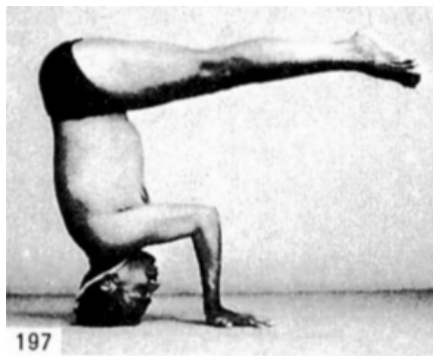
ヨガの古典によれば、シールシャアサナはすべてのアサナの王であるとされているが、その理由を見つけるのはむずかしいことではない。赤ん坊が生まれるとき、ふつうはまず頭が先に出て、次に手足が出る。先に出てきた頭蓋骨は、神経系と感覚器官をコントロールする脳を覆うものであり、脳は、知性、知識、識別力、知恵および力の座である。すなわちそれは、ブラフマン、魂の座なのである。すぐれた王や君主なしでは国が栄えないように、人間の身体の場合も、健全な脳なしでは自分の能力を十分に発揮することはできない。

『バガヴァッド・ギーター』は次のように述べている。「調和(サットヴァ)、動性(ラジャス)、惰性(タマス)は、質料より生まれた質であり、アルジュナよ、不滅の自我を肉体に束縛するものである。」(第14章5節)これらの質はすべて脳から生じており、ある質が他の質より優勢なこともあるし、劣勢なこともある。頭は識別力を司るサットヴァの中心点であり、上体は情熱、感情、行動を司るラジャスの中心点、横隔膜より下の部分は、飲食の喜びやセックスのスリルと快樂のような感覚的な喜びを司る、タマスの中心点である。

シールシャアサナを継続して行なうと、健康になり、脳細胞の血行もよくなる。このポーズは心身を若返らせ、思考能力を向上させ、頭脳を明晰にする。とくに頭の疲れに速効的効果がある。またわれわれの成長および健康活力の維持と密接な関係のある脳下垂体と松果腺の血行をよくする。

このポーズを正しく行ない、継続していくと、不眠症、記憶力、活力減退に悩む人に効果的であり、活力も増加する。肺も強化され、いかなる気候にも左右されなくなり、いかなる仕事にも耐えるようになる。また風邪、咳、扁桃腺、口臭、動悸などの予防に役立つ。このポーズは身体を暖かく保つのに役立ち、サルワーンガアサナをあわせて行なうと、便秘にはきわだった効果がある。このポーズを継続して行なうと、血液中のヘモグロビン量が改善される。低血圧および高血圧

に悩む人は、シールシャアサナおよびサルワーンガアサナから始めない方がよい。シールシャアサナを継続して正しく行なうと、身体も発達し、心も強化され、精神性が広がる。また、苦楽、損得、栄辱、勝敗などにとらわれなくなり、自立心が生まれる。

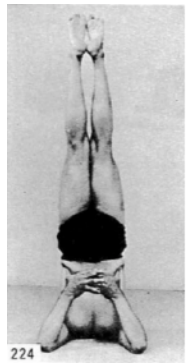


サーランバサルワーンガアサナの作り方と効果

サーランバは「支えられて」という意味の語。サルワは「すべて」、アンガは「身体」とか「四肢」。このポーズは、全身あるいは四肢が支えられるのでこの名がついた。

<方法>初心者用

- 1.敷物の上に両足を伸ばしてあおむけにねる。てのひらを下向きにして両手を横の床におく。この状態で二、三回深呼吸する。
 - 2.息を吐きながらひざを曲げ、手前にひき寄せ、ももを下腹部につける。この状態で二呼吸する。
 - 3.息を吐きながら尻をもちあげ、両手を曲げて尻にあてる。ここで二呼吸する。
 - 4.息を吐きながら、両手で上体をもちあげ、床と垂直にし、胸をあごにつける。
 - 5.後頭部と首・肩・上腕部のみを床につける。写真のように両手を背骨の中央部にあてる。ここで二呼吸する。
 - 6.息を吐きながら両足を上に伸ばす。つまさは上方に向ける(写真)。
 - 7.この状態で規則的な呼吸を五分間する。
 - 8.息を吐きながら手を徐々におろし、足もおろして休む。
- もし、このポーズができなければ、何か家具や台を使って行なうとよい。



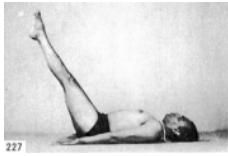
<方法>上級者用

- 1.敷物の上にあおむけにねる。
- 2.ひざの裏を伸ばして両足を伸ばす。てのひらを下に向けて手を下方に伸ばす。
- 3.二、三回呼吸をした後、ゆっくり息を吐きながら両足をそろえ、両足を徐々にもちあげてゆく(写真)。写真の状態で息を吸う。
- 4.息を吐きながら尻をもちあげ、足をさらに上げる。このとき、両手のてのひらは少し床を押す。
- 5.上体を床からもちあげ、腕を曲げててのひらを肋骨の下端にあてる。このとき両肩全体を床につける(写真)。
- 6.てのひらで背中を押すようにして、上体と足を写真のように垂直にする。胸骨であごを押す、のどを圧縮する。のどを圧迫し、あごを胸骨に押しつける動作はジャーランダラ・バンダという名で知られている。あごを胸にもっていくのではなく、胸をあごにもっていくことに注意する。もし逆にすると背骨は十分に伸びず、十分な効果をあげることができない。
- 7.後頭部・首・肩と上腕部のみが床についている。身体他の部分は、一本の棒のようにまっすぐで床と垂直である。これがこのアサナの完成ポーズである(写真)。
- 8.初めのうちは、足を垂直にするのがむずかしい。したがって、ももの後面をとくに伸ばして、肛門を締め、床に垂直にするよう気をつける。
- 9.両ひじの幅は、肩幅よりひろくしない。肩をできるだけ首より離し、伸ばす。両ひじは、できるだけお互いに近づける。ひじがひろがると上体をもちあげることができず、ポーズが不完全にな

る。首をまっすぐ伸ばし、あごを胸骨中央につけることに注意する。初めのうちは首が横に曲がりやすく、正しく行なわないと痛みを生じ首を害する。

10.このポーズは五分以上続ける。次第に延長して、一五分続けるようにする。このように長く続けても何ら害はない。

11.手を離し、床におろす。横たわって休む。



サルワーンガアサナには、上記の基本的なものの他にいろいろな変形ポーズがある。

<効果>

サルワーンガアサナの効果は、いくら述べてもいいすぎることはない。このポーズは、古代の賢者が人間に授けてくれた、最も偉大な賜物のひとつである。

サルワーンガアサナは、アサナの母である。母親が家庭内の調和と幸福のために力を尽すように、このアサナは、人体機構の調和と幸福に大きな役割を果たす。ほとんどの病気の万能薬である。

というのも、サルワーンガアサナは、とくに首に位置している甲状腺、副甲状腺の機能を増進するからである。あごをひくことにより、その周辺の血行がよくなる。身体を上下することにより、重力によって無理なく静脈血を心臓におくり返すので、健康な血液が首や胸をめぐることができる。したがって、息切れ、動悸、喘息、気管支炎、のどの病気に悩む者は大いに助かる。

この上下逆になった状態でも、頭が固定しており、あごをおしつけることによって頭の方への血が制禦されているので、神経を鎮め、頭痛(たとえ慢性のものでも)をとりのぞく。

このアサナを続けると、風邪や鼻の異常が治る。神経を鎮める効果があるので、高血圧、いらだち、短気、神経衰弱、不眠症を治す。頭を逆にすることにより、重心が変わり、腹部臓器にも影響し、腸の働きが活発になって便秘が治る。そのため毒素も排泄され、エネルギーがみちてくる。

また、このポーズは泌尿器異常、子宮の位置異常、月経異常、痔、ヘルニアに悩む者にも適している。精力減退、貧血を治すのに役だつ。

サルワーンガアサナを規則的に行なえば、生まれ変わったようになり、心は平静で人生の喜びを感じるといってもけっして過言ではない。長い病気の後でも、毎日このアサナを二回行なうと、失われた活力をとり戻すことができる。サルワーンガアサナの各種の変形ポーズは、腹部内臓の働きを活発にするので、胃潰瘍、はげしい腹痛、あるいは大腸炎に効果がある。しかし、高血圧者は、ハラアサナ(写真)を最低三分間行なえるようになってからでないと、サーランバ・サルワーンガアサナーを試みてはいけない。また、正常血圧の人でも、血圧の高い場合には気をつけねばならない。

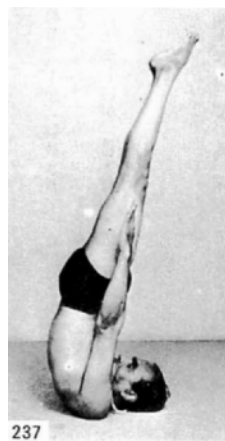
つぎの一連のサルワーンガアサナの変形ポーズは、サルワーンガアサナーを五〜一〇分間、あるいは能力に応じてそれ以上続けた後、ひき続き行なってもよい。ハラアサナの場合以外は、片側につき二〇〜三〇秒ずつ行なう。ハラアサナの場合は三〜五分間行なう。



236



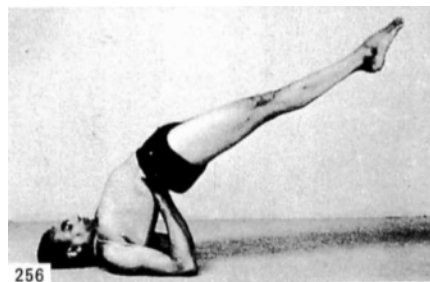
235



237



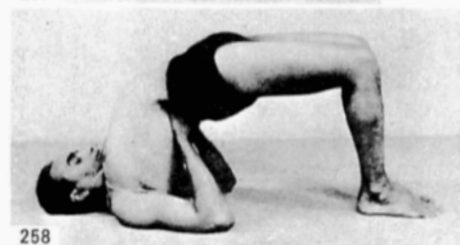
247



256



257



258



245



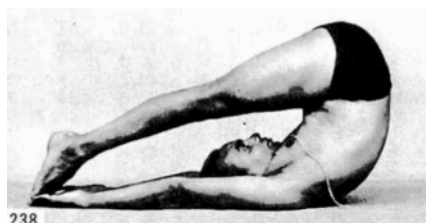
261



260



259



238



262



239



240



241



251



250