

【3月のテーマ】

「ヴィーラバトラー・アーサナ（豪傑のポーズ）」で動かす・鍛える・燃やす、瞑想のテーマ「心に何が浮かんでくるか見ていく」



今月のテーマはヴィーラバトラー・アーサナ（豪傑のポーズ）で動かす・鍛える・燃やすです。ヴィーラバトラー・アーサナは連続のアーサナで3つの動きからなっています。3つの動きにそれぞれ豪傑が持っていたであろう武器の名前がついています。鉾のポーズと槍のポーズ、最後は剣のポーズです。どの動きも脚の筋力をつけ脂肪を燃やし体幹を鍛えますが、脚だけでなく身体全体をダイナミックに動かして行きます（膝に痛みのある方は深く腰を落とさず無理なく行います）。また股関節の可動域を広げ足首も伸ばしますので、最後まで自分の足で歩くための下半身強化になります。全身を引き締め余分な脂肪を燃やし、下半身の筋肉を育てていきましょう。今月の瞑想のテーマは「心に何が浮かんでくるか見ていく」です。目を閉じてどのような思いが浮かんでくるか、楽しみに見ていきましょう。思いがけない事柄が浮かんでくるかもしれませんね。移り変わっていてもそれを楽しみます。

●重要ポイント●

ヴィーラバトラー・アーサナ（豪傑のポーズ）：大きく前後に足を開いて、膝が直角になるぐらいまで腰を落とす。（膝を痛めていれば深く腰を落とさずに行う）
ディヤーナ（瞑想）：空想・妄想以外のテーマで行う。

ヴィーラバトラー・アーサナ（豪傑のポーズ）

方法

1. ヨーガマットの後ろの方に立ちます。
2. 右足を前に5〜6足出して大きく足を開きます。
3. 身体は右足の方を向き胸の前で合掌します。
4. 息を吐きながら腰を右膝が直角のところまで落とします。
5. 息を吸いながら合掌の手を天井に向けてまっすぐに上げていきます（首の前を伸ばし、顔も天井に向けます）。【鉾のポーズ】
6. しばらく保ったのち、息を吐きながら合掌の手を胸に戻します。
7. 続けて、息を吸いながら右手は真っ直ぐ前に、左手は真っ直ぐ後ろに（床と平行に）伸ばします。【槍のポーズ】
8. しばらく保ったのち、息を吐きながら合掌の手を胸に戻します。

9. 最後に合掌の手を右足の方にピンと伸ばし、体重も右足に乗せ、息を吸いながら左足を上げていきます。軸足となる右足の膝は真っ直ぐに伸ばし、合掌の手と左足は床と平行に真っ直ぐ（Tの字になるように）伸ばしバランスをとって保ちます。【剣のポーズ】
10. しばらく保ったのち、息を吐きながら左足をマットに下ろし、息を吸いながら上体を起こし、足を少し開いて静かな呼吸で休みます。
11. しばらく休んだのち、足を変えて同様に行います。

効果

- ・ 脚の筋肉を育て、脂肪を燃やし体幹を鍛えます。
- ・ 全身を大きく動かす事で代謝を上げ血液の流れ、リンパの流れを整えます。
- ・ 全身の余分な脂肪を燃やし、引き締まって若々しい肉体となることが期待できます。
- ・ 呼吸に合わせてゆっくりと動かし十分に保つことで、体力がつき疲れにくい身体になります。

ディヤーナ（瞑想）

方法

1. 楽な座法で座ります。
2. 目は軽く閉じ、親指と人差し指で輪を作り（チナムドラー、智慧の印）、手のひらを天井に向け膝の上に置きます。
3. 背筋をまっすぐに伸ばし肩の力は抜いて、軽く顎を引くうなじを伸ばします。
4. 静かな呼吸でしばらく自分の決めたテーマで座ります。

効果

- ・ 自律神経を整えます。
- ・ ストレスが解消されます。
- ・ 集中力・判断力がアップします。
- ・ 脳の組織の海馬を刺激して記憶力が高まります。
- ・ うつ病の改善・認知症の予防になります。
- ・ 幸福感が増し、前向きに生き生きとした生活が送れるようになります。