

【4月のテーマ】

「ダヌル・アーサナ(弓のポーズ)とウールドヴァ・ダヌル・アーサナ(逆弓のポーズ)」で動かす・鍛える・燃やす、瞑想のテーマ「春をイメージ」



今月のテーマはダヌル・アーサナとウールドヴァ・ダヌル・アーサナで動かす・鍛える・燃やすです。ダヌルは「弓」という意味で、ウールドヴァは「上を向いた」という意味です。なのでうつ伏せになって行う「弓のポーズ」と、その逆に仰向けになって行う「逆弓のポーズ」がテーマということです。どちらも身体の前面を伸ばすプールヴァ系のアーサナです。

プールヴァとは東を意味します。ヨガでは身体の前面を東、背面を西としています。この時の「東」とは、額から首の前側を通して、胸部、腹部、脚の前面、足の甲からつま先までを指しています。アーサナを行う時は、この東の部位をしっかりと意識して、十分に伸ばすように反っていきましょう。

どちらの弓も大胸筋を鍛えて、胸郭を広げ心肺能力を上げていきます。また、動かす時に呼吸筋も意識して（特に肋間筋）肺年齢を若返らせましょう。さらに腹直筋・腹斜筋・背筋もしっかり動かして上半身を引き締めます。もちろん大腿四頭筋も動かして、下半身強化もはかります。

瞑想は「春をイメージ」ということで、春といえば何が思い浮かぶかを次々と探します。

1月にやった「冬をイメージ」の春版です。例えば、春といえば桜と思えば、桜の花一輪をイメージしてもいいし、どこかで見た桜並木を思い浮かべてもいいですね。ちゃんとイメージできれば、すぐに次の春を探します。時間まで次々と春を探してみましょう。

●重要ポイント●

ダヌル・アーサナ、ウールドヴァ・ダヌル・アーサナ：腰に不安がある方は特に慎重に行う。

ディヤーナ（瞑想）：空想・妄想以外のテーマで行う。

ウールドヴァ・ダヌル・アーサナ（逆弓のポーズ）

方法

1. ヨーガマットに仰向けに寝ます。
2. 両膝を曲げて足の裏をマットに着け、右手で右足首を左手で左足首をそれぞれ外側から持ちます。
3. さらにかかとを引き寄せ、つま先立ちになり、かかとの上にお尻を乗せます。
4. 息を吐きながら両膝をマットに近づけ、背中を浮かして首の前を伸ばし、頭（額に近いところ）をマットに着けます。
5. 息を吸いながら腰を上げ、重心を頭の方に移動させ身体の前面をしっかりと伸ばし、しばらく静かな呼吸で保ちます。
6. 息を吐きながら、ゆっくりと背中をマットに戻し、足を伸ばして呼吸を整えます。

効果

- ・ 大胸筋を鍛え、胸郭を広げ心肺機能を整えます。
- ・ 呼吸筋を動かす事で肺年齢の若返りが期待できます。
- ・ 腹直筋・腹斜筋・背筋を動かし鍛える事で上半身が引き締まってきます。
- ・ 腹横筋を鍛えて腹腔内の臓器の働きを改善します。

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（チンムドラ、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、軽く顎を引き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。