

【5月のテーマ】

「スーリヤ・ナマスカーラ（太陽礼拝）」で動かす・鍛える・燃やす、瞑想のテーマ「古い記憶を探る」



今月のテーマはスーリヤ・ナマスカーラで動かす・鍛える・燃やすです。

昨年12月もスーリヤ・ナマスカーラで動かす・鍛える・燃やしたんですが、今年のテーマがさらに動かす・鍛える・燃やすということなので、一週目から右・左と全体を通して行います。みなさんが思い出して覚えてくる3週目からは左右2セットずつやりたいと思います。しっかりパーツごとに覚えていきましょう。

「猿神のポーズ」「下を向いた犬のポーズ」「八点投地」「上を向いた犬のポーズ」と続きます。

そして何より重要なことは「ゆっくり動かす」です。ゆっくり動かすとさらに鍛える・燃やすこととなります。身体のラインが気になる季節となりました。もっと健康で身体のラインも引き締めていきましょう。

瞑想のテーマは「古い記憶を探る」です。初めてこのテーマを行う方は、まず一番古い記憶って何かと探ります。何度もされている方は、今日は小学生だった頃と年代を決めて行うのもいいかと思います。瞑想がとっても苦手だった私もこのテーマで瞑想にハマってしまいました。

ぜひおススメなのでやってみましょう。

●重要ポイント●

スーリヤ・ナマスカーラ：自分の身体に注目してゆっくり行う。

ディヤーナ（瞑想）：空想・妄想以外のテーマで行う。

スーリヤ・ナマスカーラ（太陽礼拝）

方法

1. ターダ・アーサナ（両足をそろえ、膝を伸ばしてまっすぐに立つ）で胸の前で合掌します。
2. 息を吸いながら両腕を上げ、両腕で両耳を挟みこむようにまっすぐに伸ばします。
3. 息を吐きながら両手を正面にむけます。
4. 息を吸いながら上体をしっかり反っていきます。
5. 息を吐きながら上体を前に倒していき、膝を曲げずに指先がそれぞれの足の外側に着けられるようならつけます。
6. 右足を後ろに大きく伸ばし、腰を落として息を吸いながら「猿神のポーズ」になります。
7. 左足を右足にそろえ息を吐きながら「下をむいた犬のポーズ」になります。
8. 息を止めて身体の八ヶ所を大地に着ける「八点投地」をします。（額・胸・両手・両膝・両足先の八ヶ所）
9. 息を吸いながら「上をむいた犬のポーズ」になります。
10. さらに息を吐きながら「下をむいた犬のポーズ」になります。
11. 右足を手と手の間に戻し、息を吸いながら「猿神のポーズ」になります。
12. 左足を右足にそろえ、息を吐きながら膝の裏を伸ばし二つ折りになります。
13. 息を吸いながら両腕を前に伸ばし、上体を起こしさらに吸う息で十分に反ります。
14. 上体をまっすぐに戻し、頭の上で手を合掌にして、息を吐きながら合掌の手を胸の前に戻し最初の姿勢に戻ります。

15. 呼吸を整えたあと、足を変えて同様におこないます。

効果

- ・ 全身の血行とリンパの流れがよくなります。
- ・ いらぬ脂肪を燃やし、引き締まった身体になります。
- ・ すべての臓器の機能が高まります。

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（チンムドラー、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。