

## 【6月のテーマ】

パリプールナ・ナーヴァ・アーサナ（舟のポーズ）とアルダ・ナーヴァ・アーサナ（平舟のポーズ）  
で動かす・鍛える・燃やす、瞑想のテーマ「眉間に集中」



今月のテーマはパリプールナ・ナーヴァ・アーサナ（舟のポーズ）とアルダ・ナーヴァ・アーサナ（平舟のポーズ）で動かす・鍛える・燃やすです。

これら二つのアーサナにはどちらもナーヴァ（舟）という名前が付いていて、バランスのアーサナであり体幹を鍛えます。さらにどちらも腹筋・背筋・大腿四頭筋を鍛えますが、続けて行くと明らかに違いがわかります。どこにより負荷がかかって、どこに集中して行なうと良いかがはっきりとわかってきます。やり方も全然違いますし、二つを続けて行うことでこれら二つのアーサナへの理解が深まります。もっと腹筋・背筋・大腿四頭筋を鍛えてさらに引き締まった身体になりましょう。

瞑想のテーマは「眉間に集中」です。

目を閉じて眉間に意識を集中してそこに何か見えてこないか、としばらく座ります。

佐保田先生はよくこのテーマでおやりになっていたように記憶していますが、佐保田先生はいろいろな物が見えてくるとおっしゃっていて、具体的におっしゃった物を当時の生徒さん全員が見てみたい、と思われたのではないかと・・・そして佐保田先生と同じものを見ようとしてしまうのではないかと思います。私はみなさんが、それぞれ何が見えてくるかはお楽しみ、ということで行いたいと思います。

### ●重要ポイント●

パリプールナ・ナーヴァ・アーサナ（舟のポーズ）：太ももの前側（大腿四頭筋）にグッと力を入れて保つ。

アルダ・ナーヴァ・アーサナ（平舟のポーズ）保っている時はできるだけ両肘をしっかりと開いておく。

ディヤーナ（瞑想）：空想・妄想以外のテーマで行う。

### パリプールナ・ナーヴァ・アーサナ（舟のポーズ）

方法

1. 両脚をまっすぐ伸ばして座ります。
2. 両手の指先を足先に向けて手のひらをマットに着けます。
3. 両足をそろえて息を吸いながら頭より少し上げて保ちます。
4. いったん両手で両足を外側から持って、背中をまっすぐに伸ばします。
5. バランスがとれたところで両手を足から離し（両足の高さは保ったまま）両腕は床と平行に伸ばし保ちます。

6. しばらく静かな呼吸で保ったのち、息を吐きながらゆっくりと両足をマットに戻します。

#### 効果

- 大腿四頭筋（太もも前側の筋肉）を鍛え、膝の痛みを改善します。
- 体幹を鍛え、疲れにくい身体になります。
- 腹筋・背筋を鍛え腹腔内の臓器の働きを改善します。
- 脂肪を燃やし、調和のとれた引き締まった身体になれます。

#### アルダ・ナーヴァ・アーサナ（平舟のポーズ）

##### 方法

1. 両足を伸ばして座ります。
2. 頭の後ろで両手を組んで、息を吸いながら肘を開き胸郭を広げます。
3. 息を吐きながら背中を丸くして、ゆっくり上体を倒していき、息を吸いながら両足先を目の高さ辺りまで上げていきます。
4. しばらく静かな呼吸で保ったのち、ゆっくり息を吸いながら上体を起こして足を下ろします。

#### 効果

- 腹筋と背筋を鍛えることで、引き締まった身体になります。
- 大腿四頭筋を鍛え、膝の痛みが改善されます。
- 体幹を鍛え疲れにくい身体になり、また胃腸の働きも良くなります。

#### 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。