

## 【2022年10月のテーマ】

「バカ・アーサナ（鶴のポーズ）」で動かす・鍛える・燃やす、瞑想のテーマは「秋といえは」



今月はバカ・アーサナ（鶴のポーズ）で鍛えて燃やしていきましょう。

バカ・アーサナはバランスのアーサナで、バランスのアーサナの中では少し難易度が高いと思われます。また手首・肩などを痛めている方はバカ・アーサナではなくV字バランスをやってください。

10月の1週目にバカ・アーサナを行ってみて、痛めているところが痛いと思ったらV字バランスに替えて行えばいいですね。

まずは腕の筋力が強化されて体幹も鍛えることができます。

もちろんバランス感覚や集中力もアップします。

あまりやらないアーサナですが、楽しくチャレンジしてみましょう。

瞑想のテーマは「秋といえは」です。秋といえは何が思い浮かぶを次々と探します。

今年は冬といえは・春といえは、と同じテーマでやってきていますので、今月は美しい秋の風景や美味しい秋の味覚等々、次々と思い浮かべていきましょう。

### ●重要ポイント●

バカ・アーサナ：ゆっくりと慎重に足先を床から上げていく。

ディヤーナ（瞑想）：空想・妄想以外のテーマで行う。

## バカ・アーサナ

### 方法

1. ヴァジュラ・アーサナ（金剛座）で座ります。
2. 両手のひら（指をしっかりと開いて）を肩幅ほどに開いて、両膝の前におきます。
3. お尻を上げてつま先立ちになり、息を吸いながら腰を上げて、息を吐きながら少しずつ手のひらに近づきます。
4. （ここから呼吸は静かに吸ったり吐いたりしながら）肘を膝の方に曲げて、慎重に膝を肘の上に乗せません。
5. 重心を少し前に移して、ゆっくりと足先をマットから上げていきます。
6. 足先がマットから浮かば、左右足先を近づけて可能であればくっつけます。
7. 静かな呼吸でしばらく保ったのち、ゆっくりとつま先をマットに下ろしヴァジュラ・アーサナで休みます。

### 効果

- 腕の筋力強化が期待できます。
- 集中力アップとバランス感覚が養えます。
- 体幹を鍛え代謝を上げて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。