



今年のテーマは「ヨーガを学ぼう」です。

そして今月はまず座法を学びましょう。

1週目は「ヴァジュラ・アーサナ（金剛座）」と「ヴィーラ・アーサナ（英雄座）」の座り方を学びます。もちろん週ごとに違う座法を学んでいきます。

足を痛めていて座れない座法があれば、無理して座る必要はありません。

さらに、ヴァジュラとはそもそも雷電のことであったのが一般化して、堅固なもの・力強いものを表すようになった、などというお話もしていきます。

日本語訳の金剛とは「非常に硬い金属」を意味しています。

一番揺るぎない座り方、とでもいうのでしょうか。

後はいつものように、前屈や反り、捻るアーサナや逆転系のアーサナなど、ゆっくりと呼吸に合わせて動かし、心身ともにうれしい変化や体調の改善などを期待して続けていきます。

今年にはヨーガの雑学などもプラスして、みなさんが少しでもヨーガへの興味が深まるといいのではないかと思います。

では今年一年もヨーガを楽しく続けていきましょう。

### ●重要ポイント●

どの座法に関しても、腸骨を後ろに倒さず、出来るだけ真っ直ぐに立てる事。

### ヴァジュラ・アーサナ（金剛座）

#### 方法

1. 両膝を曲げ揃えて床に下ろし、足の甲も床に着けたところでお尻をかかとに乗せます（正座によく似た座り方です）。この時、左右の足の親指は軽く触れる程度で、足の裏を重ねません。
2. 左右のかかとはできるだけ外に開き、安定よく座ります。
3. お尻を少し後ろに出して、腰を前に押し出し腸骨を立てます。
4. 背中も真っ直ぐに伸ばし、肩の力は抜いて両手を腿に乗せます。
5. 顎を少し引き、うなじを伸ばし、目を閉じて鼻からの静かな呼吸で自分の身体に意識を向けます。

## 効果

- 膝の動きを良くして、膝痛の予防になります。
- 足首の可動域を広げ、転倒のリスクを下げます。