

平成27年9月1日発行

※この「ハピコロ通信」は、長寿になれるハピコロヨガ教室に参加された方へ配付させていただいております。

【教室に参加された皆様へ】

皆様、こんにちは！この度「ハピコロヨガ」の指導をいたします豆澤慎司です。この教室では“グループレッスン”により進めながら、一人ひとりが養生ヨガ運動法「ハピコロヨガ」の実践をします。流れとしては、誘導を聞きながら自己に集中し、「氣」を感じ、高めていき、“心身”を練磨して己を変えていくものです。初めて「ヨガ」を実践する方は、一つひとつの動きや順序、そして全体の流れを覚えていくところから始まります。ヨガは他のスポーツや競技、または体操などとは違い、呼吸を「主」に“自己の内面”を見つめながら進めていきます。そのため数回行って「ピン！」とこないまま、終わってしまうことでしょうか。何事でも同じですが、体得するには継続が大切です。一度習慣にしてしまえば、(「長寿になれるハピコロヨガ」の3大効果) ①体の浄化、②リラクゼーション、そして③意識の改革により、長寿になれるのです。是非、あきらめることなく、実践してください。(私も全力でサポートいたします。)

毎月一回、この「ハピコロ通信」を発行いたします。掲載内容は、①今月のプログラム、②今月の言葉、③過去の他教室講話などを掲載する予定であります。ヨガの実践によって正しい心の働きが生じ、自らが良い方向(健康で生きがいを持った生き方)へ変化していくことができましたら幸いです。

皆様におかれましては、この「ハピコロヨガ」というすばらしい運動法を習慣にさせていただきたいと思っております。どうぞ今後ともよろしくお願いたします。

ハピコロヨガ普及会 会長 豆澤 慎司

【今月のプログラム】

●養生トレーニング法(各種)

●「ハピコロヨガ」の楽しい呼吸法

●予備運動

1. リラックス(完全呼吸法)
2. デットコックローチ(毛管運動)
3. 首の運動
4. 肩のストレッチABC
5. お腹もみ + お腹を右回りにマッサージ

●ハタヨガ

1. 正座をして寝る I・II
2. ワニ
3. ガス抜き(片足、両足)
4. 肩
5. 上体起こし(バンド)
6. ねじり
7. ネコ + 足のストレッチ
8. 犬のあくび(上向き・下向き)
9. 前屈 + すべり台
10. (開脚より) 左右・前 / (合せき) 前
11. コブラ
12. 片脚・両脚を反らすバッタ
13. 弓
14. 三角(横)
15. 英雄(横)
16. 肩倒立
17. 鋤
18. 魚
19. ヨガムドラ
20. (達人座より) 完全呼吸法

9月

週	クラスレッスン	自宅での実践
1	/	/ /
2		
3		
4		
5		

9/〇

実践した日を記録いたしましょう。

◆毎週、ある動作の難易度が変化したり、応用(バリエーション)になったりしていきます。

【宣伝】本「ハピコロヨガで長寿になろう」(文芸社) 1,620円(税込) 好評発売中！！

【今月の言葉】

～ハタヨガ実践の意識を変える～

豆澤 (論)

ハタヨガはポーズの上達のためではなく、全身に“氣”を満たすこと

(上手になりたい、頑張っモノにしたいという心が、感じるべき“氣”を感じなくさせてしまう。)

何のためにヨガを実践するのでしょうか?・・・しっかりイメージを持って正しい方法で行い、身体に刺激を与えていくことが大事です。決して好きなポーズだけとか、たくさんのポーズを行う、または難しいポーズをできるように頑張るといったものではありません。さらに疲れてしまうほどやり続ければ、効果は下がるだけです。(汗だくになる〈させる〉ようなやり方は本来の「ヨガ」とかけ離れ、心の満足でしかありません。)

単に「(ある) ポーズを上手になろう!」と実践するのではなく、呼吸に伴って体に刺激を与え、体内に“氣”を入れ、体中に流し、そして隅々まで巡らせて行いましょう。ポーズの完璧さを求めることだけにこだわり、固執してしまっは、ヨガによる成果は得られないのです。

【過去の他教室の講話】

〈2013年12月 4日①、18日② ともに(千葉県市川市)健康スポーツ教室にて〉

①パタンジャリの「ヨガ・スートラ」

ヨガのバイブルとも言われる哲学書「ヨガ・スートラ」があります。これは、(はっきりではありませんが・・・)紀元300年頃、パタンジャリという人がまとめたと言われています。今、多くの人に取り組んでいるハタヨガ(呼吸を主にしてアサナ(ポーズ)をする)についての記述はほとんどなく、どちらかという「悟り」への道を目指す内容になっております。8つの枝【禁戒・勸戒・アサナ・呼吸法・制感・集中・瞑想・三昧】からなっております。なおスートラとは、経(つながり)、糸(冊をまとめるときの)という意味です。これを読んでハタヨガを実践していけばいくほど、新しい発見や気づきが出てきます。全体を把握するためには数回の実践で分かるものではなく、長く続けて、初めて分かる部分も多いのです。まるで夜空を見上げて、一つひとつの星を知り、それを繋いで星座の形が認識できるようなものです。

ただ、私たちが実践するハタヨガを「ヨガ・スートラ」に書かれているような「悟り」までのプロセスを意識して実践をしなくても、日々のヨガ実践により、心身を健全にさせることができます。その上で自分はどうなりたいたのか??目標や願いなどをはっきりさせておくことも大事です。実践するヨガのイメージをして、(どうなりたいたのか)自己暗示をしながら行い、心身に働きかけていくことは効果的だからです。いきなり夜空を見て、星座は認識できません。ヨガ実践もゆっくり慌てず継続させていくことが大事です。どうぞ、実践の基本である「無理をしない」、「痛いところまでしない」という姿勢で行いましょう。そして身体に耳を傾けて「できる範囲」で行いましょう。

②ハタヨガの理と効果を知り、実践する!

身体のために、また体力づくりや刺激を与えて身体機能の向上させるために「ハタヨガ」を実践するのであれば、その理を知り、実践によって効果を上げられるようにやらなければなりません。やみくもに、がむしゃらにヨガの運動をしても、なんの効果も得られないばかりか消耗して疲れるだけです。また、すべき方法が分かっている、実践が気まぐれであったり、～しながら・・・、またなんとなく・・・では時間の無駄になります。なお実践のしかたや回数などは、人によって違い、頻度も毎日がいいのか?週2～3回程度がいいのか?はそれぞれです。やり過ぎず、快適で元氣な状態が続くよう継続させるのが良いでしょう。ただし週1回では運動効果は半減し、2週間に1回ではまったくゼロに戻ってしまい、意味のないものになってしまいます。上手に続け、習慣になるようヨガを実践いたしましょう。

さて、ヨガによる効果は、3つ(①体の浄化、②リラクゼーション、③意識の改革)であります。①について、体内にはいらぬものがたくさん溜まっていますから、排出を促していきます。新陳代謝が良くなり、美肌にもよいのです。②について、現代は“ストレス”社会であり、多くの人々が心の問題を抱えています。体中に「氣」を流し、元氣にしていこう、そしてリラックスさせていきましょう。③について、ヨガを習慣にさせて、心の働きが制御され、正しい生活を導いてくれます。私たちが健康になりたいと思っても「運動」だけの実践では、なれませぬ。バランスよく「食事」をして、規則正しい「睡眠」をしていくことも大事です。意識の変革により、自然に近づけられるよう変えていきましょう。