

平成27年10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】

皆様は「ヨガ」の実践中、または終わった後は、どんな「気づき」をしましたか？ヨガをして、「身体面の気づき」として）背骨の歪み、左右のバランスの違い、できると思っていた動きとのギャップ、汗のかき方、体力等々……。こうした気づきは、日々の生活を反省し、日常の中で修正や意識して動作する、また筋力をつけるなど、正しいバランスのとれた状態に身体を調整していく（戻していく）ことが大切です。

しかし、「心の気づき」については、どうでしょう。気づいた心の働きを日常の様々な選択の中で、正しい方向へ変えていくべきでしょうか？気づいたことを反省して、気持ちを抑圧したり止めたりすることは、いずれ抑えきれずに反動（爆発）が生じます。ですから無理になんとかしようとはせずに、繰り返し「ヨガ」を実践し、心が正しい方向へ導かれるのを見守っていきましょう。

またその気づきとは、本当に「心の気づき」でしょうか？私たちは、せわしく心を働かせています。その心は都合のいいように働きます。たとえば（グループレッスンの中で）「他人との違いを知った」、また「今日は寒かった」とか、「周りが騒がしかった」など、実は外部に意識が向いた結果、様々なことを気づいたのとはではないでしょうか。ヨガの実践中は、身体に意識し集中しながら行います。体の変化などを感じる大切であり、心の働きは無くしていきます。よって集中できずに何か考えながらしてしまっていれば、体からの気づきの邪魔をしていることになり、無くすべき心の働きが残ってしまっているのです。体を感じるの、心です。しかし心の働きで感じないようにさせて実践いたしましょう。 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」の楽しい呼吸法から一つ

●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・肩の運動
4. 山
5. お腹の運動から一つ

●ハタヨガ

1. 正座をして寝る
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. 横弓
14. 三角（横）
15. 三角（ねじり）
16. 肩倒立
17. 鋤
18. 魚
19. ヨガムドラ
20. （寝）呼吸法 ※最後は Relax

10月		
週	クラスレッスン	自宅での実践
1	/	/ /
2		
3		
4		
5		

10/〇

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！！

眼の動きは、心の働きによる動きではなく、身体の動きに合わせる

(周りを気にしてしまうと眼があちらこちらに動く。開けていても閉じていても周りを見てはいけない。)

ヨガの実践中、全身に意識をしてアサナ(ポーズ)をするべきです。しかし、身体の隅々まで意識して行っているでしょうか??ハタヨガのアサナは、しっかりイメージを持ち、呼吸に伴い、正しい動きにより、ある形になります。そして身体のある部分に刺激を与えていくわけですが、その形にこだわると全身に「力」が入ってしまい、呼吸に意識がいかなくなります。また単にイメージ通りに形作っても「力」が入るところ(【緊張】体の限界までしっかり形をきめる)、逆に「力」が抜けているところ(【弛緩】呼吸によってさらに刺激を与える)を感じていかなくはなりません。間違っただけで何度しても、独自の形になり、効果が薄れてしまいます。鏡を見て行くと、思った通り(本当はできるのに)腕が伸びていなかったり、合掌していなかったり、左右のバランスが悪かったり、手先や指先が死んでいたり・・・などに気づきます。どうぞ、時々確認いたしましょう。

さて「眼」は心の窓と言われますが、心が働いていると左右上下に眼は動きます。ヨガの実践は、あくまでも身体に意識をして、集中して行うもの・・・。何か考えながらしているわけでもなく、周りを見て行っている(特にグループレッスン時に多い・・・)わけではありません。体の中はすべて繋がっています。背骨を反らせれば、自然と眼は上を向き、前に曲げれば下を向きます。右にねじれば右を向く。周りを見るために動かすというわけではなく、しっかり全身を動かして刺激を与えるために、意識して「眼」を体の動きに合わせて、動かしていきましょう。

【過去の他教室の講話】

〈2014年1月8日①、22日② ともに(千葉県市川市)健康スポーツ教室にて〉

①たった1回の動作でも全身を意識し、アサナ(ポーズ)を行う

ハタヨガは、全身を意識して、身体のある部分を呼吸により、しっかり刺激を与えていくよう実践するべきです。もちろん予備運動等も同様に、手を抜かず、気を緩めず行いましょう。いい加減にやっしまえば何回やっても効果がないばかりか、かえって怪我のもとです。同じ動きを、時間をかけて何回でも出来るのならいいですが、限られた時間の中ですから、いかに効率よく身体に刺激を与えていくかを考えれば、同じ動きは1~2回位しか出来ないでしょう。たとえば「首」の運動をしたとします。上下左右、またはねじったり回したりという動きですが、どう意識して行っていますか?①ある方向へ伸ばすという動作により、伸びているところに意識がいきますね。②伸びているということは拮抗した筋肉は縮んでいるでしょう。(実際には細胞が伸縮しているわけではありませんが。)はい、そこにも意識します。③さらに肩は首の動きと反対方向へ引っ張っています。見た目では動いていませんが、引っ張り合っている筋にも意識します。④身体の動きは「臍下丹田」からです。首の運動でも実際には丹田の位置から上半身と下半身が逆に動き、肩も上半身と同様に動き、首が反対に動いています。実際に動いて見えるのは「首」だけです。はい、全身に意識がいききましたね。⑤さらに「呼吸」に伴って、動かしていくことが大事です。呼吸が苦しかったり、「きつい!」と感じるまで動かさなくてもいいのです。なお、「眼」は顔の向いている方向へ動かします。全身を意識して動かしていけば、終わった後、手先足先も温まり、充実度は高まります。こうした気づきが「歩く」、「自転車に乗る」など日常の行動も意識的動作で、違いが出てくるのです。

②意識した「呼吸」の大切さ!

ヨガは呼吸が「主」で行います。呼吸法(プラナーヤーマ)(調気法、または調息)を覚え、意識しながら実践していきます。身体に与える効果として、内臓系の強化や心肺機能の向上などです。マラソン選手のような肺を強くする(持久力をつける)というより、全身に気を巡らせます。普通、呼吸は意識していませんから気づかないのですが、心(感情(怒、喜、悲、哀、楽))によって、呼吸に波が生じます。それは身体にも影響を与えてしまいます。気を高めておくためには感情的になってはいけません。頭に血が上り、「氣」の無駄使いをしてしまいます。どうぞ意識をして、ゆっくり深い呼吸をしていきましょう。究極の方法として、細く長い(まるで息をしているかいないかわからないような)呼吸をしていきましょう。そうした呼吸を繰り返していくことで、心に作用し感情的にならず、平常心を保ち、落ち着いた状態になります。