

※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】

皆さんは、いつヨガを実践していますか？（一週間に一回して満足！ではだめですよ）一日一回、時間を決めて（たとえ5分、10分だとしても）気持ちを切り替えて集中し行うことが、正しい生活リズムになるよう自動的に修正してくれるのです。朝一番に実践すれば、脳は目覚め、体中にエネルギーが流れ、素晴らしい一日のスタートが始められます。人間、心の中が迷いもこだわりも不安もなく“積極的な思考”であれば、なんの心配もありません。しかし簡単には変えられません。そこで身体を浄化しスッキリさせ、心身ともにリラックスさせることが重要です。さあ、朝に行えば、その一日がプラスに変わってしまうのです。ぜひ、ボウ~としたままいないで、まずは、スッ！と体を動かしてしまいましょう。 **ハピコロヨガ普及会 会長 豆澤 慎司**

今回は、時間がなくても“全身スッキリ”することができる**豆澤式「完全太陽礼拝」のポーズ**を紹介します。

【効果】

朝起きて朝日に向かい、このポーズを実践しますと、全身に太陽からのエネルギーが注ぎ満たされていきます。新鮮な空気の中、呼吸に伴って流れるように行えば、血流も良くなり体が目覚め、心身ともに活性化します。頭もスッキリし、とてもシンプルに、クリアに思考していくことができます。【2~3セット繰り返します】

豆澤式『完全太陽礼拝』 ※すべて鼻で呼吸をいたしましょう。

1. 〈窓を開け、太陽に向かって真っ直ぐ立つ。〉吸いながら胸の前で合掌。ゆっくり息を吐く。
2. 吸いながら（合掌したまま）両手を上に、吐きながら右（続いて左）側に体を傾ける。吸いながら戻す。
3. 一度吐いて、吸いながら（合掌したまま）上体をそらす。
4. 吐きながら上体を前に折り、両手を床につける。
5. しゃがんで額を膝につける。
6. 右脚を後ろに伸ばし、吸いながら上体をそらす。上体を戻し、左脚も後ろに伸ばす。
7. 吐きながらお尻を上げ、かかとを床につけて頭を両腕の間に、両腕両脚は伸ばし三角の形になる。
8. 膝を床につけ、あごを突き出す。吸いながら腕を伸ばし、反りかえす。
9. ゆっくり上体を下げ、元の姿勢（五体投地）に戻る。
10. 吐きながらもう一度お尻を上げ、かかとを床につけ、三角の形になる。
11. 右足を引き寄せ、吸いながら両手を上に伸ばし、上体を反らす。
12. 吐きながら上体を下げ、両手を床に下ろす。
13. 吸いながら両手を右膝の上に乗せる。
14. 吐きながら右手を伸ばし、上体を右側にねじり、右指先は左足かかとへ。
15. ゆっくり吸いながら元に戻し、〈左手で〉吐きながら左側へ同様にねじる。
16. ゆっくり吸いながら元に戻し、両手を床に下ろす。
17. 吐きながら左足を引き寄せてしゃがんだ姿勢になる。額を膝につける。
18. 吸いながら手は床につけたまま、膝を伸ばして立ち、吐きながら額を膝に。
19. 吸いながら両手を肩の高さに腕を伸ばし上げ、吐きながら右側にねじる。
20. ゆっくり吸いながら元に戻し、今度は吐きながら左側へ同様にねじる。
21. ゆっくり吸いながら元に戻し、吐きながら両手を胸の前で合掌。
22. 吸いながら（合掌したまま）両手を上に伸ばし、上体を反らす。
23. 吐きながらゆっくりと元の姿勢（胸の前で合掌）に戻る。
24. さらに左側（左脚を先に伸ばして行う）も同様に1~23まで行う。 ※これで1セットになります。

11月

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

11/〇

実践した日を記録いたしましょう。

【今月の言葉】

～今の自分を未来の自分ために～

豆澤 (論)

無病息災よりも 一〈思〉病息災

(元気で健康な人ほど“健康”に対する意識が薄い。しかし、こういう人ほど病氣になったら遅いのです。)

もともとある言葉。「無病息災より一病息災」。人生最大の願いは、第一に自らが「健康」であること。動けなくなったら最後ですから、健康が理想であり、目標になりますよね。丈夫で若い頃から風邪一つ引いたことがなく、病氣になりそうな兆候も何もないので、つつい安心して思うまま生きてしまう人。しかし、そういう強靱な人ほど突然、脳梗塞や心筋梗塞などの発作を起こし、ポックリと亡くなってしまふ方が増えているのです。

健康な状態で病氣のことを思うより、実際に“ある病氣”になれば、嫌でも節制のある生活を心がけ、常に控えめな行動をとるでしょう。そうなれば、突然発作などを起こす心配もなく、健康で長生きしていけるようになるのです。

そうは言っても、やはりなってしまうからでは、心が耐えられないかもしれません。ですから、健康な状態のうちから自らを省み、〈このままではこんな病氣になってしまうだろう〉と事前に予測し、不摂生を制御していくことが「転ばぬ先の杖」となります。先を読み、生活を改善し、生活習慣を変えていく。未来の自分のために、今、調整や修正をしていくこと。「なにかあったら病院に！」なんて思わないこと。今、どんな生活をしていますか。さあ、振り返りましょう。生活リズム、食事、運動、検診の結果の疑いや要注意は？・・・今の生活を続けていけば！？・・・と、その前に「未来の自分のために」今の自分を変えていきましょう。

【過去の他教室の講話】

〈2014年2月26日①、3月5日② ともに（千葉県市川市）健康スポーツ教室にて〉

①私たちが無意識にしていること

普段、どのように筋肉トレーニングをしているのでしょうか？正しい方法を学んで行っていないとすれば、それは手足だけを一生懸命動かしてしまっているかも。力が入った腕や脚の筋肉は鍛えられますが、だんだん疲れてきて「終わり～」ですね。結果、腕力や脚力はつきます。しかしそれでは肝心のお腹や背中、体幹や腰回りといった部分は鍛えられないままです。

さて、ヨガの実践中はどうでしょう？もし同様に行ってしまうとすれば、全身を動かしているつもりでも、実際には手や足だけに力が入っている可能性があります。誰もが同じようにポーズをしているように見えて、実はそれぞれ自分にとって**動きやすい、または力の入れやすい動作で形を作っている**のです。体に緊張を与えよう、またしっかり形を作ろうといっても、力が入っている部分は一部なのです。さらに様々な動きの中でいつも同じ部分ばかり力が入っていれば、その使った部分だけ強化されることになり、血液循環も良い箇所と悪い箇所に別れてしまいます。ヨガにおいて、身体を動かす場合は無意識ではなく、**意識的に体を動かすことが大事**です。**中心軸を意識し、「臍下丹田」の位置から動かすようにして、全身〈頭の天辺から指先つま先まで〉を動かしましょう。**実践後は、血流が良くなり体の隅々まで温まっていきますから。

②体の力を抜いて「臍下丹田」を意識する

もし片手に携帯電話を持って歩いたとします。楽にできます。何の問題もなくできます。しかし上半身は動かず、携帯を持っている側の肩や腕には少しではありますが力が入っています。歩いているといっても動いているのは脚だけです。さらに前かがみの姿勢になり、呼吸を浅くしてしまいます。これでは「臍下丹田」からの動きになっていません。全身をバランスよく中心から動かすこと、両手も振りながら力を抜いて歩くことが大切です。一日1万歩、歩けばいいということではありません。正しく歩いて意味があるのです。さらに姿勢を正しく歩くためには、**お尻（肛門）に力が入ります。**そうすることで「**臍下丹田**」に**力が込められる**のです。腰の部分に意識がいき、そこから動かそうとします。自動的に胸、肩、腕と揺れが伝わるのです。内臓も左右に刺激をされて、腸の働きが良くなります。他の動物はバランス良く動かし、歩いていますね。無駄な力を抜いてみましょう。走ったら、さらに分かるでしょう。いかに不自然に動いているのが良く分かります。

【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！！