

豆澤式『完全太陽礼拝』

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。特に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、すば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、ヨガを朝に行えば、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。

それでは時間がなくても“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」とは、太陽礼拝の動きに①側面を伸ばす、②身体をねじるという動作を加えたバージョンになっています。

【順序】

※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）に戻す。

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。

最後は、目を閉じて、太陽からのエネルギーを全身で受けながら、氣血の流れを感じていきましょう。