

# ようこそ ゆるよが クラスへ～

ヨガでは、呼吸がとてもとても大事！

「人の一生は、生まれた瞬間、母親の体外に出て初めて吸う息と、亡くなるときに宇宙へ返す、最後に吐く息の間にある。生は、吸って吐く一息の間の一瞬のまぼろし」とインドのヨガの先生に教わりました。

数千年前からヨガ行者たちが今日まで伝えてきた呼吸法・気の流し方＝プラナヤマの教えは深く、勉強をしていくと果てしないのですが、まずは呼吸そのものを、<意識>してみることから始めてみましょう。

<吸う>とは、酸素を肺に取り込むだけでなく、自分の体や意識の外にある、目には見えない大きなエネルギー、東洋では“気”とも表現される活力を体内に入れることで、

<吐く>とは、自分の内にたまった不要物を宇宙にお返しする、そして空っぽの自分を静観すること、と意識してみましょう。

呼吸は、生きる力であり、また絶え間ない”浄化”でもあります。

呼吸が止まるときは、生が終わるときです。

呼吸は、心臓の動きと同じく、生死にかかわる重大な運動なのに、ずっと無意識で行われています。ここに意識を入れていくと、身体、精神にどんな違いが出てくるでしょうか。

呼吸や気の流れは、ヨガのポーズと違って、他の人には見えないので、身体や意識に起こる微妙な変化を感じることができるのは、自分自身だけです。

今後ポーズを習得して行っても、この目に見えない気の流れを正しくできているかどうかで、ポーズを完成させる意味も効果も、全く変わってきます。

最初の頃は、なかなか手ごたえを感じづらいかもかもしれません。  
何度も何度も繰り返していくことで、感覚が鍛えられていきます。  
意識を研ぎ澄まして、自分の身体で実験をしていくような気持ちでやってみましょう。

また、呼吸で入れる“気”の力は、背骨を通して上昇していき、全身をパワーアップしていくと考えられています。呼吸法と同時に、胸を開き、まっすぐな背筋を自然に保てる身体をつくっていきましょう。

今回のゆるよがでは、入門編として、

- 丁寧に深い呼吸をして、意識でその効果を実感していく、
- その呼吸と身体の動きを連動させていく、
- 背筋のすっと伸びた姿勢に慣れていく

の3つをテーマに、<気持ちが良いかどうか> を基本の基本で(!)始めていきたいと  
思います。よろしく願い致します !(^^)!

## 第一回

- 1 長い鼻呼吸(腹式呼吸)に慣れる  
呼吸の通りやすい座法とは +  
鼻呼吸と連動させて体を動かしてみる感覚を体験する  
身体を伸ばし前屈していくポーズ

## 第二回

- 2 呼吸と身体の動きにもっと慣れる  
肺を支える胸の筋肉・筋膜を使う鼻呼吸(胸式呼吸)+  
胸を開くポーズ

## 第三回

- 3 鼻呼吸のテンポを上げてみる +  
エネルギーの通り道の背骨を、まっすぐに保つ  
背骨周りを柔軟にする ねじりのポーズ

## 第四回

#### 4 呼吸についての基本的な考え方の説明と実習

プラナヤマの基本の基本は 腹式呼吸と片鼻呼吸

実習 1) 吸う息より吐く息を長くする深い呼吸法

2) 左右の鼻で交互に呼吸するナディシヨダナ

陰陽呼吸法 スリヤベディ・チャンドラベディ

1回のレッスンは約30分です。練習は、できれば毎日、または一日おきに、だいたい同じ時間にやってみてください。できるだけ定刻にすると、身体や意識が生活のリズムの一部と記憶していくので、抵抗感が減っていきます！

(これは、ちょっと面倒な新しいことを始めるときのコツ。自分のやる気を待たずに、決まりにしてしまう)

全体を通してやらなくても、気持ち良いと感じるポーズや呼吸法を一つだけ選んで、一日に5分から10分間やってみることから始めて、まずはともあれ習慣化のルールに乗せていくのも良いと思います。

#### 注意点

\*食後90分以内はやらない

(呼吸やヨガは内臓を刺激するので、消化中はやらないでください)

\*静かでリラックスできる場所でやる

(ヨガのすべては、『今ここにいる真の自分』に集中することからです。音楽等はかけないほうがおすすめです)

\*呼吸の秒数や、ポーズのキープ秒数は、慣れるまでは決して無理をしない

(無理を感じたら、画像を止めて自分のペースでやりましょう。あくまでも自分の体の声を聴き、課すべきレベルを自分で感じる事が大切です)

5回目以降は、

呼吸を深めながら

肩甲骨を動かす / 股関節を開く / バランスポーズで体幹を感じる / 後屈 /  
逆転のポーズで頭を心臓より下にする // 複数のポイントを使うヨガの定番ポーズ /  
その他の呼吸法 などなどです ♪