

Lois Steinberg 先生のホームページで掲載されている呼吸器系のシーケンスを紹介します。

Iyengar Yoga for the Respiratory System

今回は呼吸器系を健全に保つためのシーケンスを取り上げている。コロナウイルスなどによって呼吸器系が損なわれていても、練習してもらって問題ない。症状がひどい場合に避けるべきポーズは、そのように注意書きをした。ポーズの順番は絶対ではなく、変更してもよい。また、シーケンスの途中で止めることもできる。

逆転系のポーズは重要である。すべての体系の循環を良くするので、特にリンパ系には効果的である。通常、リンパ系によって体内の毒素と老廃物は排出され、感染源を攻撃する白血球が要所に運ばれる。このリンパ系がダメージを受けると、腺腫脹、手足の炎症、感染の再発が起こり、免疫系が弱まる。逆転系のポーズは炎症を抑え、リンパ系の働きを促す作用がある。

リンパ系の器官には、胸腺、脾臓、リンパ節がある。胸腺は一次リンパ器官であり、胸の上部の前面、胸骨の真後ろに位置し、肺に挟まれている。胸腺で成長した細胞は、外敵と闘う重要な役割を果たす。脾臓は腹部の上左側にある。脾臓は赤血球を再循環させ、血小板と白血球を貯蔵する。白血球には感染病から身体を防御する働きがある。また、リンパ節は体中を巡っており、免疫系が正常に機能するために欠かすことができない。特に、頸部、脇の下、大腿上部と鼠径部、腹部、肺の中間に集中している。症状が進むと、コロナウイルスは呼吸器系上部から下部へと移動し、肺に粘液を貯める。咳が出て粘液が蓄積された状態では、**ブラーナーヤマを行なってはいけない**。粘液が治まり、回復するまでは避けるべきである。今回掲げたアサナの練習は、粘液を抑え、回復を早める助けとなるだろう。

呼吸が乱れているときは、顔を下に向けたうつ伏せのポーズを入れることが重要であるが、仰向けのポーズのシーケンスを制限することはない。仰向けのポーズに入っている間、はじめは気持ち良さを感じるかもしれないが、少し経つと胸は潰れて呼吸が乱れてくるだろう。シーケンスをやれば分かると思うが、仰向けのポーズでは、胸の後ろ側を身体の中に引き入れて、胸を最大限に開くことが一番の焦点となる。後ろ側から前側への動きによって、胸が潰れることを防ぐ。対照的に、うつ伏せの状態では胸郭の後壁にある肋間筋がより自由になると、一般には“背中側の呼吸”が楽にできるようになり、呼吸が改善される。呼吸機能を高めるには、どちらのポジションも不可欠である。

これについては、コロナウイルスに関する最近の観察研究によって裏付けされた。うつ伏せの状態にされなかった患者は、呼吸に不可欠な肺組織が“持続型弱リクルートメント(医学用語で、細胞を増殖して入れ替えるといった意味であり、「リクルートメント」で日本語としても用いられている)”であることを示した。逆に言えば、“交互に仰向けとうつ伏せのポジションに変える”ことで、肺組織の“高いリクルートメント”につながり、その結果呼吸全体が改善されたと研究は結論付けられる。

よって、今回のシーケンスでは、うつ伏せのポーズと仰向けのポーズがメインとなっている。胸が床に向いている際は、基本的に“背中側の呼吸”を意識する。仰向けのポーズでは、横隔膜と腹腔全体をリラックスしつつ、“胸にある大きな箱”をイメージし、胸腔を最大限に広げるようにする。どちらのポジションであっても、ブロップスを用いることで呼吸機能が改善されるだろう。可能であれば、胸の上部と下部もサポートされるようブロップスを追加すると、効果をより高めることが出来る。すべてのポーズにおいて、リラックスした状態で普通の呼吸を行なうようにする。もし呼吸が示された部位にうまく届かないときは、吸気を少し深めてもよいが、深い呼吸を続けてはいけない。呼吸は楽に、普通の状態にする。

自分のできる範囲内で練習する。長年にわたり練習し熟練した人は、示された時間よりもポーズを長く保持する。一般的に、血液は1分ごとに全身を3周巡るが、今回のシーケンスにあるポーズは、血液循環(およびリンパ)をより一層良くする。よって、より長くポーズを保持すると、全身の血液循環が向上し、全体系が健全になり、活力が与えられる。

ストレスを抱えているときは、交感神経系が優位にあり、“闘争・逃走”反応が引き起こされる。ストレスが慢性化している場合、循環器系、リンパ系、呼吸器系などのバランスが崩れて脆くなり、健康が損なわれる。しかし、ヨガを実践すれば、副交感神経系がリラックスの反応を示して優位になる。

これから示すポーズが写真のようにできない場合は、別のやり方で行なう必要がある。膝、腰、首と肩の問題に関する私の著

書を参考にしてほしい。また、もう一冊私の著書に、「Geeta S. Iyengar's Guide to a Woman's Yoga Practice」があるが、samaashrayiとupaashrayiの座位のポーズ(70～75ページに記載されている、L字型になるもの)は、そちらを参照してもらいたい。これらのポーズは、前屈、垂直、後ろ側へと連続して行なうと、発熱に対して特に効果を発揮する。同じ本に掲載されている月経中および月経後のシーケンスを練習すれば、ストレスを軽減し、免疫系が強化される。また、前屈のポーズのシーケンスは、呼吸器系のために頭と胴体を高く保ったまま行なうようにする。別の著書、「Iyengar Yoga Cancer Book(ガンのためのアイアンガーヨガ)」でも、L字型のバリエーションを多数紹介している(24～29ページ)、具合が悪いときは仰向けのポーズのバリエーションを練習するとよい。これらの本の中では、それぞれポーズについて、より詳細な説明がある。それでは、呼吸器系の練習について始めていく。

① Adho Mukha Virasana(アドー・ムカ・ヴィーラアサナ)

折りたたんだブランケットでお尻の下と頭をサポートし、胴体はボルスターに預ける。前腕もしくは手の甲に額を休ませる(1)。鎖骨と胸骨を十分に広げ、腹部はリラックスする。額に向かって脳を休め、口の中を柔らかくする。それから、胸の後ろ側の呼吸を観察する。通常の呼気では、身体の背面から前面に向かって肋間筋が広がるので、胸の後ろ側から呼吸を続けるようにする。3～10分続ける。このポーズは、マインドと身体を共に穏やかにするので、練習の初めに行なうのに適している。また、このポジションでは、背中側の呼吸を容易に観察できる。しかし、膝に痛みがある場合は行なってはならない。次のポーズも同じセットアップを使う。



② Parsva Adho Mukha Virasana(バルシュヴァ・アドー・ムカ・ヴィーラアサナ)

ボルスターを前方か、少し右膝の上に乗せるようにして置く。二つ折りにしたブランケットをさらに三つ折りにして額をサポートし、腕の邪魔にならないようにする。太腿の中央に胴体に乗せ、右脚の上に前屈する。ボルスターの端をつかみ、腕を伸ばして両体側が均等になるようにする。左膝を少しだけ左にずらして股関節を広げ、前屈している側の腹部を柔らかくする(2)。このポーズは非対称だが、呼気と吸気が背中の中両側から均等に行なえているか、呼吸を観察する。また、水平に広がる呼吸は片側が少なくなるが、胸郭の両側壁に呼吸を等しく送るようにする。3～5分続けたら左膝を戻す。次に左側に前屈し、右膝を少し右にずらす。中央に戻ってから、次のポーズに備える。このポーズでは片側を行なってからもう一方を行なうことで、両方の腎臓、肝臓、脾臓がストレッチされる。また、脇の下は広がり伸ばされるので、脇の下にあるリンパ節にスペースができる。



③ Parivrtta Adho Mukha Virasana(パリーブリッタ・アドー・ムカ・ヴィーラアサナ)

前のポーズで使ったボルスターを外し、左腕を胴体に対して直角になるように伸ばす。右膝近くに置いた右手で床を押し、右肩を引き上げて左体側をリリースする。耳は床と平行になるように、ブリックの上に置く(3)。1～3分続ける。反対側も同様に行なう。このポーズでは、腎臓、肝臓、脾臓を“絞って”から“(血液を)充満させる。”また、肋間筋の柔軟性が高まるので、呼吸がしやすくなる。



④ Adho Mukha Svanasana(アドー・ムカ・シュヴァーナアサナ)

ロープウォールの近くに立つ。次の動きに備えて、イスを用意する。下側のロープを頭からかぶり、太腿の付け根まで下ろす。ロープがたるまないところまで前に移動する。前屈して腕を前に伸ばし、踵は壁につける。踵を壁に押し付けるようにしながら床の方に下ろしていくが、出来る範囲でよい。ブリック1個、もしくは必要だけ置いて頭をサポートする。額のみをブリックにのせ、目と鼻は当たっていないようにする。脇の下を前に伸ばし、太腿の付け根の内側を後ろに引く。そうすることで、その位置にあるリンパ節が刺激される。腕をまっすぐに伸ばし、肘を固定する。同様に、脚をまっすぐにし、膝を固定する。腕と脚が完全に伸ばされると、脊柱の上部と下部が強化され、腹部が伸長する。これは腹部にあるリンパ節の刺激につながる。脚は後ろに伸ばし続け、腕は前に伸ばし続ける。肋骨の前側は、前に押し出してはいけない。背中の皮膚は、肋骨からわずかに離れていくようにする。そうすると胸と肺が広がってストレッチされる。1～5分続ける(4Aおよび4B)。このポーズは逆転系であるが、同時に身体の後ろ側と前側も伸ばす。静けさをもたらすが、アクティブなポーズである。胸を広げて呼吸に適した環境を作ることができる。



⑤ Ardha Uttanasana (アルダ・ウッターナアサナ)

前のポーズから移動し、脚が床に対して垂直になるまで前に出る。腕をバッダ・ハスタアサナで組んでイスの座面に置き、前腕の上に額を休ませる。後頭部をリラックスさせ、脳は額の方で緩める。膝を完全にまっすぐにし、太腿を引き締める。太腿は引き締めれば引き締められるほど、ハムストリングの緊張は軽減される(5A)。ハムストリングと腰まわりが非常に硬い場合は、ロープを外し、1〜2フィート(約30〜60cm)壁から離れて、お尻を壁につける。足幅をもう少し広げ、つま先を内側に向ける。ボルスターを1, 2本イスの座面に置く(5B)。普通の呼吸を身体の後ろ側と肺に送る。1〜5分続ける。このポーズでは背骨を長くすることで、中枢神経系のバランスを整えマインドを穏やかにする。



5A



5B

⑥ Prasarita Padottanasana (プラサーリタ・パドッターナアサナ)

マットの上に2脚のイスを向かい合わせに置いて、座面に対して水平になるようにボルスタを(身体のサイズに合わせて)1〜3本置く。ボルスターの上に腹部をのせ、仙骨が広がるまで脚を開いていく。ブリックの上に手を置き、眼球は床と平行にしたまま視線は前を向く(6A)。1〜5分続ける。胴体をサポートすることで腎臓を落ち着かせ、背中側の呼吸を促す。眼球は柔らかくなり、緊張が和らぐ。身体の前側がサポートされると、安心感と穏やかさが生まれる。よりマインドを落ち着かせるためには、両手と頭を下ろしてポーズを行なう(6B)。足首をつかんでもよい(6C)。踵の方に向かって頭をさらに引き入れ、頭頂の後ろ側がつくようにする。頭の後ろ側、つまり後頭部は床に向かってリリースされる。横隔膜は背中の方へ移動する。1〜3分続ける。頭頂の後ろ側が床につき、後頭部がリリースされると、中枢神経系、脳、眼球に対して“鎮静効果”がもたらされ、心身共に穏やかになる。



6A



6B



6C

ウィルス感染の症状がひどい場合は、ブローン・シャヴァアサナ(21参照)で練習を終える。

⑦ Adho Mukha Vrksasana (アドー・ムカ・ヴリクシャアサナ)

腕と脚は出来るだけまっすぐに伸ばす。頭と首をリリースする。20秒〜1分続ける(7)。天地がひっくり返ったように世界が混乱しているときは、逆さまになるのが大切である。このポーズは活気を呼び起こし、不安と沈んだ気持ちを和らげる。胸は十分な広がりを作られる。健康を維持するためには、このポーズをするとよい。また、筋肉を強くするが、体調が優れないときはやらないようにする。



7

⑧ Salamba Sirsasana I (サーランバ・シールシャアサナI)

ここでも同様に、自分の世界が上下逆さまになっているような感情を抱いているのであれば、自分自身が逆さまになって、その世界の向きを正しくすればよい。問題なければ3分続け、心地よく感じるのであれば10分まで延ばしていく(8A)。体系の強さが維持される。不快を感じる手前で下りてくる。クラシックポーズで頭と首を楽に保てなければ、イス2脚を用いて肩をサポートする。マット上にイスを向かい合わせにして、壁と平行に置く。別のマットと折りたたんだブランケットを座面に敷く。肩がサポートされるように、イスの座面は首の近くまでできるだけ近づける。イスの前側から、首は“滑り込ませる”ようにする。次に片脚ずつ引き上げる。脚は開いて骨盤を広げ、内腿の付け根にあるリンパ節にスペースを作って広げる。肘は横に開いて、手の甲を座面に休めてもよい(8B)、または手を組んでもよい(8C)。この二つの手の位置を交互にやることもできる。具合が悪いときは、両手を横に伸ばして床につけた状態でロープ・シールシャアサナを行なう(8D)。代替、または追加として、低い方のロープをつかむやり方もある(8E)。胸骨と胸部が広がり、リンパ系の循環が良くなる。このやり方だと感覚が自由になり、上半身にいつもと違った開きを作られる。ロープウォールがない場合は、アドー・ムカ・シュヴァーナアサナ、もしくはプラサーリタ・パドッターナアサナを繰り返す。首と肩に問題がある場合、私の著書「Iyengar Yoga Therapy: The Neck and Shoulders」に、代替方法を詳しく載せているので参照してもらいたい。



8A



8B



8C



8D



8E

⑨ Viparita Karani Sirsasana(ヴィパリータ・カラニ・シールシャアサナ)

足一つ分ほどイスを壁から離して置いて、背中が壁に向ける。必要であれば、イスを壁に近づけたり離したりして位置を調整する。マットを折りたたんで座面に敷き、その上にブランケットを1枚以上置く。床にもイスの手前にブランケットを1枚敷く。イスに座ったら、イスのサイドをつかんだまま上体を後ろに倒していき、頭頂が軽くブランケットに触れるまで下りていく。このとき頭と首が詰まらないようにする。膝を曲げたまま足を壁を歩かせ、脛を床と平行にする。腰の真上に膝がくるよう、正しい角度で脚を曲げることが重要であり、そうすれば理想的な長さになって腹部が柔らかくなる。イスを握る手の力を利用して、胸の後ろ側を引き上げる(9A)。大丈夫であれば、サーランバ・シールシャアサナIのように頭の後ろで手をインターロックし、出来る限り胸の後ろ側を引き上げを保つようにする。腰周辺とハムストリングがオープンな状態であれば、脚をまっすぐ引き上げる(9B)。腹部が硬くなるようであれば、もう一度膝を曲げる。このポーズはヴィパリータ・ダンダアサナベンチでも行なうことが可能で、イスでやるよりも断然優れている。その際はマットを使わないようにする。ベンチの硬さによって、身体の中に背中が引き入れられ、胸腔にある器官の循環が促される。膝を曲げて背中からベンチに仰向けになる際、胸骨が横木を“捉えて”、尾骨を感じるまで、ゆっくりと頭の方に下りていくことが重要である。それから足をまっすぐに上げていく。肘を横に開いて、手の甲は床の上で休ませるか(9C)、パッタ・ハスタアサナと交互に行なえば(9D)、脳はより静まる。ただし、パッタ・ハスタアサナは非常にリラックスするものの、鎖骨と胸骨を縮めてしまう。そのため、パッタ・ハスタアサナは健康であるときか、マインドを穏やかにする目的で行なうようにする。腕を横にするポジション(9E)は、胸を水平に開く。別のやり方として、ベンチの上でドゥイ・バーダ・ヴィパリータ・ダンダアサナ(15参照)を行なった後にこのポーズを練習してもよい。その際は、膝を曲げてから足を上げる。気持ち良くできる範囲で、可能であれば10分続ける。イスを用いたヴィパリータ・カラニ・シールシャアサナは、横隔膜を広げてリラックスさせる。まるで脳が“入浴”しているような感覚になる。ベンチの上であれば、さらに気持ち良さを感じるだろう。



⑩ Supta Virasana(スプタ・ヴィーラアサナ)

胴体の下に1本以上のボルスターを縦に置いて、後頭部の下にはブランケットを用いる。厚みがある方を頭に向けて、胸上側の真下にスランティングブランク(もしくは折りたたんだタオル)を置き、肺の上部を引き上げるようサポートする。それから腕を横に伸ばす(10A)。肩に問題がある場合は、胴体と同じ高さになるように、腕の下にサポートがあってもよい。また、手をインターロックして、身体の前側で休ませることもできる。鎖骨と胸骨を広げる。2〜3分経ったら、ブランクを胸の下方に移動し、胸の下側、肺の下側、横隔膜を引き上げるようサポートする。次に、さらに下、横隔膜までは想像以上にブランクを移動させなければならない。腕を両側に広げて、脇の下内側、外側の皮膚、肘、手首を伸ばしてから(10B)、最後に腕をリラックスする(10C)。このように腕を伸ばすことで、脇の下にあるリンパ節が刺激される。また、肘関節にもリンパ節があるが、これも同様に刺激される。もう2〜3分ポーズを続ける。膝に問題を抱えている場合は、このポーズを行なってはならない。次のポーズでも同じプロップスを使う。



⑪ Supta Swastikasana(スプタ・スワスティカアサナ)

前回と同じプロップスの使い方、脚はクロスする。必要に応じて、太腿の下にブランケットを置いて、大腿骨頭をサポートする。(11)では、三つ折りブランケット1枚を脛の前と両膝下に置き、スランティングブランクで胸部の下側をサポートしている。脚の組みを変えて、それぞれ3〜5分続ける。パドマアサナが問題なく出来るのであれば(次のポーズを参照)、このポーズは省いてよい。



⑫ Matsyasana(マツヤアサナ)

始めに右足から組み、その上に左足をのせてパドマアサナで座る。ここまでで問題がなければ、ボルスターの上に仰向けになる。ひとつ前の仰向けのポーズと同じサポートを用いる(12)。身体が健康であれば、ウディヤナ・バンダ(横隔膜を高く引き上げ、腹部を背骨に向かって引き入れる)を行なう。脚の組みを変えて、それぞれ3〜5分続ける。このポーズは、スプタ・スワスティカアサナでやるよりも効果的である。なぜなら、パドマアサナを組むことによって、股関節がより広がり、その強さから腹部は伸長する。また、ウディヤナ・バンダにより、胸が開かれるからである。



13 Supta Baddha Konasana (スプタ・バッドコーナアサナ)

胴体はボルスターに預けたままにする。胸へのサポートがあってもよい。また、チュンバルがあれば、胸椎の真ん中から下部にかけて置くこともできる(13A)。チュンバルの上に仰向けになると、その丸みを帯びた形状によって、胸腔に円周の開きが、力強く、かつ劇的に生み出される(13B)。(13C)では、胸の後ろ側全体にかけて四角のフォームブロックを水平に置いている。こうすると背中側が引き上がり、胸の内側により気づきもたらされる。

腰と足をできるだけ近づけて脚にベルトをかけ、リンパ節など股関節周辺にある器官に対しての効果を高める(13D)。3～5分続けるが、心地よければもっと長くやってもよい。このポーズには深い癒しの効果がある。



14 Salamba Purvottanasana (サーランバ・プールヴォッターナアサナ)

このポーズにはいろいろなセットアップのやり方があるが、今回は二つ紹介する。一つ目はイスを使ったやり方で、まずはマットの短い方を壁につけて、マットの反対側にイス2脚を同じ方向に並べて置く。別のマットを折りたたみ、両方の座面に敷く。壁に近い方にあるイスの座面の端に合わせて、1本目のボルスターを置く。足一つ分ずらして、2本目のボルスターをその上にのせる。上になっているボルスターの端を支えるため、下のボルスターの脇にブリックを置く。後頭部の下に折りたたんだブランケット、胸の後ろ側にスランティングブランク(または前述した別のサポート)を置く。膝を曲げ、足を床に下ろした状態で、下のボルスターに座る。手でボルスターを押して胸を引き上げながら、仰向けになる。それから壁に足をつける(14A)。膝を伸ばす際に、プロップスを押しのけて、胴体が落ちないように気を付ける。その代わりに、膝を伸ばすことで、胸をより高く引き上げるようにする。手をインターロックし、腹部の上で休ませる(14B)。二つ目のやり方では、ヴィパリータ・ダンダアサナベンチを用いる。ベンチの低い方の端を壁につけて、反対側の前にマットを敷く。別のマットを四つ折りにし、ベンチの上に置く。その上にボルスターをピラミッド状に3本水平に置いて、頭のためにブリックと折りたたんだブランケットをセットする。膝を曲げて座り、仰向けになったら(14C)、胸に向かって脚を伸ばして、胸をより高く引き上げる(14D)。このバリエーションで行なった場合は、次のポーズでもベンチを使うようにする。全身をリラックスさせ、普通の呼吸を観察する。呼吸では横隔膜がリリースされ、腹部は背中側に寄っていく。ウエストまで伸びた僧帽筋を維持しながら、胸の後ろ側を背中に引き入れる。5～10分続ける。後屈をする際に背中に痛みがある人は、このポーズと次のポーズは行なわない。



15 Dwi Pada Viparita Dandasana (ドウィ・バーダ・ヴィパリータ・ダンダアサナ)

膝を曲げて、ヴィパリータ・ダンダアサナベンチの低い方を向いて座る。このときの座る位置は、低い方の端にできるだけ寄り添うようにする。次に、ベンチの上で仰向けになり、脚を伸ばす。腕を横に伸ばして、ブリックなどでサポートする。そうすることによって、腕の高さを肩と同じラインに保つことができる(15A)。ベンチにマットやブランケットを敷かなければ、胸はより引き上がり、リラックスする。横に伸ばした腕は、鎖骨、胸骨、胸を広げる。肺は十分に広がった状態になる。ベンチがない場合は、マットとブランケットをイスの座面に敷いて代用する。足は床に置いたままでも構わないし、背中の伸展が足りないようであれば、足を壁につけてもよい。平らなボルスターの上に別のボルスターをのせ、上のボルスターの側面で頭と首をサポートする。肘を曲げて、手でイスの座面のの上の方を握って力を入れるようにし、胸の後ろを引き上げ、鎖骨を広げる(15B)。それから、両手を腹部の上で休ませる。腹部と横隔膜は完全に柔らかくなっているはずだ。3～5分続ける。このポーズは、胴体にあるすべての器官をストレッチする。また、脳が静まる。背中に痛みがある人は避けた方がよい。



16 Yoga Karunta1 (ヨガカルンタ1)

壁から約2フィート(約60cm)離れ、ロープ間の中央にイスを置き、イスの下には滑り止めにマットなどを敷く。ボルスターをイスの座面に水平に置き、上側のロープが“張る”ようにする。下側のロープは2回半分に折って、中央からワンセットずつ離れた上側のロープの持ち手に取り付ける。やり易いように手のひらを向かい合わせにしてロープをつかみ、太腿の真ん中をボルスターにのせる。踵を開いて、太腿の後ろを広げ、前太腿の付け根と骨盤の皮膚を引き上げる。胸は前に、そして引き上げる。鎖骨を開いて、胸骨も広くなる。お尻は下げたままにする(16A)。肩、首、肘に問題がある場合は、ロープに肘を引っ掛けて行なう。このとき前腕を前に伸ばして、親指は天井に向ける。イスは必要ない(16B)。ロープがないときは、後ろで手をパダングリヤアサナ(指を組むポーズ)にし、ホースの上まで引き上げて置く(16C)。20秒以上続け、何度か繰り返す。このポーズでは肋間筋を柔軟にし、胸を開くことで、呼吸の質を高める。



17 Halasana (ハラアサナ)

ハラアサナにはたくさんのバリエーションがあるが、そのうちの一行なう。縦に折ったブランケットを、ボルスターの端から1インチ(2.5cm)ほど内側に置く。高すぎないハラアサナボックス(もしくはイス)をボルスターの近くにセットする。ハラアサナボックスの上にマット、その上にブランケットを順に敷く。胴体に近くなる方の端側に、ロールブランケットを置く。プロップスの間に立ち、両足を開いてボルスターとブランケットの上に手を置く(17A)。ボルスターの上に肩(頭ではない)を置いたら、脚をさらに開いてスプタ・コーナアサナになる。このとき、後頭部はまだ床についていない(17B)。それから脚をハラアサナボックスの上のせ、脛を休ませる。この時点になって後頭部が床につく(17C)。しばらくこの状態を続けてもよいし、骨盤をハラアサナボックスに寄せて、太腿全体がサポートされた状態にしてもよい(17D)。脚は床の方に傾くが、背骨は引き上げられて前に移動する。それによって、非常に高い癒しの効果もたらされる。3~10分続ける。ポーズに入ってきた順を戻るようにしてポーズから離れ、最後はウッターナアサナになってから起き上がる。手の甲をハラアサナボックスの上に置いて、好きなだけ休む(17E)。ハラアサナは全体系を鎮め、バランスを整えるポーズである。呼吸器系に関して言えば、肺の前側はスポンジを絞るように少し圧縮され、肺の後ろ側は伸ばされる。次のポーズはセツ・バンダ・サルワーンガアサナだが、3/4の逆転によって、ここでは胸の後ろが“絞られ”、胸の前側が伸ばされる。そうすると、肺はきれいになって、広がることができるようになる。



18 Setu bandha Sarvangasana (セツ・バンダ・サルワーンガアサナ)

このポーズにも多くのバリエーションがある。今回はボルスターを6本使ったやり方で行なう。ボルスターを2本重ねたものを二つ用意して胴体に、それとは別に2本重ねたボルスターを踵にセットする。脚の裏側を伸ばし、循環を良くするために、踵の下に3本目のボルスターもしくはブランケットを追加しても構わない。2本重ねたボルスターの山を二つくっつけるために、ブランケットを垂直にのせる。次に縦に折りたたんだブランケット1枚を山の間に置いて、身体が沈むのを防ぐ。フォームブロックがあれば、ここに加えてもよい。ブランケットを頭と腕にセットする。足を床に下ろした状態で、ふた山のボルスターに座る。手を押しして胸を引き上げ、仰向けになっていく。それから踵をボルスターの上ののせる。目を閉じて、深く休む(18)。呼吸を観察して、呼気で腹部をリラックスする。3~10分続ける。このポーズは全体系に対して効果的である。また、B.K.S.アイアンガー師は、“人類への恵み”だとよくおっしゃっていた。



19 Salamba Sarvangasana (サーランバ・サルワーンガアサナ)

イスの座面に折りたたんだマットを敷く。その上に、身体のサイズに応じた枚数のブランケットをのせる。イスの前にボルスターを置き、必要であればブランケットをのせて高さを出す。後ろに倒れて肩がボルスターに届くところまで下りたら、後頭部を床につける。イスの前脚の内側から腕を通して、イスの後ろ脚をつかむ。脚をまっすぐに伸ばす(19A)。股関節周辺にあるリンパ節の循環が良くなるので、ここで(写真はないが)パダ・コーナアサナにしてもよい。胸と肺により働きかけ、脚の裏側をリリースするために、肘を曲げ、前腕を胴体に向かって引き寄せる(19B)。胸の後ろを引き上げ、鎖骨と胸骨を広げる。3~10分続ける。このポーズは、呼吸器系の上部に有効である。病気から回復した後、1日2回このポーズを行えば、失われた活力を取り戻す



ことができる。B.K.S.アイアンガー師の「ハタヨガの真髄」を参照し、この素晴らしいポーズの詳細と効果を確かめるとよい。

20 Viparita Karani Sarvangasana (ヴィパリータ・カラニ・サルヴァーンガアサナ)

次に述べるセットアップは、より高い効果を得られる。マットを壁につけて敷き、縦にしたブリックをTの字に置く。

ブリックからボルスターまでの距離よりももう少し遠くなるように、三つ折りブランケット1枚をセットする。その三つ折りブランケットの上に、ボルスターを傾くように置くが、ボルスターはブリックに触れないようにする。2本目のボルスターを1本目の上に置き、2本目は斜めに傾いてブリックに触れる(20A)。お尻への当たりが柔らかくなるように、ブランケットを上に乗せる。頭と肩のために、折りたたんだブランケットを何枚か使う。上側のロープの持ち手をつかんで、片脚ずつ壁に上げたら、膝を曲げて壁に沿わせながら、セットされたプロップスまでお尻を下げていく。片手ずつ下側のロープに持ち替え、胸の後ろを引き上げながら、肩がつくまで胸を後ろに下げていく。前に丸まってポーズに入ってもよい。また、横を向いて座ってから壁に脚を上げ、肩を下げるやり方もあるが、理想的な位置に入るのは少し難しい。腕は床でリラックスするか(20B)、もしくは肩と同じライン上に合わせて、ブリックかブランケットの上に腕をのせる。脚は腰幅に開くと、骨盤と股関節によりスペースができる(20C)。5～10分続ける。プロップスの数を増やすなどすれば、身体の大きさに関係なくこのポーズを行なうことができる。尾骨は下がり、胸の後ろは高く引き上がることで、腹部に静かな湖のような柔らかさがもたらされる。また、前側の胸は滝のように床に向かって流れ落ちる。マインドは完全に静かな状態になり、その瞬間を感じ、穏やかになる。



20B

20C

21 Savasana (シャヴァアサナ)

マットの上にうつ伏せになり、顔は下に向ける。特にサポートはいらない。重ねた手の上に額を置く。つま先は内側に向け、踵はマットの端まで開く。肘を両側に広げて、ボルスターの上で頭と手をサポートしてもよい。また、三つ折りブランケットを腹部の下に置くこともできる(21)。



21

Lois Steinberg

ロイス・スタインバーグ(博士、アイアンガーヨガ上級レベル2認定指導員)は、世界で最も経験を積んだヨガインストラクターであり、B.K.S.アイアンガー師から上級レベル2の認定を直接受けた。彼女は38年に亘ってアイアンガーファミリーの下で学び、毎年インド・ブネーにあるラママニ・アイアンガー・メモリアル・ヨガ・インスティテュートに赴き、ジェネラルクラスおよびメディカルクラスに参加している。ロイスのティーチングは情熱に溢れ、B.K.S.アイアンガー師とファミリーから学んだ豊富な経験と自身のためめ練習から得た知識と洞察力を分かち合っている。また、練習に熱中する喜びと共に体全体にもたらされる変化について重視し、実証している。直接的かつダイナミック、明確さと高い集中力を持ち、人を引き付け、ユーモアも併せ持った指導員であり、ヨガが持つ治療効果の可能性に関する彼女の理解、その価値は計り知れないものがある。指導員に対する指導員の立場から、IYCUティーチャー・エデュケーション・プログラムにおいて、実践的なメンターリング・アプローチに注力している。ロイスは数多くの書籍および記事を執筆し、彼女のセラピーに関する膨大な知識は、世界的に高い評価を得ており、参考にされている。また、全米アイアンガーヨガ協会における指導員養成委員会のメンバーであり、アセッサーとしても務める一方、世界中でワークショップを開催している。



「Iyengar Yoga Asana Alternatives : Neck and Shoulders(2018)」首と肩の場合
4週間の短いコースの絵の要約がある新しい付録を備えた第2版



「Iyengar Yoga Asana Alternatives : The Knees」膝の場合
204ページ、632枚の写真、第2版
膝の痛みを緩和し、膝の問題を修正するためのポーズを掲載



「Geeta S. Iyengar's Guide to a Woman's Yoga Practice (2006)」
月経周期に焦点を当てたアイアンガーヨガの練習方法に関する850枚の写真に掲載

書籍の注文は、ウェブサイトからできます。
www.loissteinberg.com/

ロイス先生から日本の会員の方へメッセージをいただきました。
"I send my special wishes to the Japanese students for their health, safety, and wellness. May we look forward to coming together one day soon."
(日本の生徒さんへの健康、安全を祈っています。いつか一緒に集まれる日を楽しみにしています。)

シークエンスは協会のFacebookにも掲載がありますので、ご参考にしてください。

翻訳：辰本和美 記事担当：宮田奈三子