

芝浦工業大学生涯学習センター公開講座

# 健康法としてのヨーガ

【テキスト①】



■講師 たんぽぽヨーガ代表 鈴木 洋子

## 【はじめに】

静かに坐って手を合わせ、目を閉じて呼吸を整えます。  
(息の入り方や体の様子を感じてみましょう)



## 【準備運動】

### ①足指をほぐす

足の指を一本ずつ動かし、指の間をひろげて  
つまんでみる。

厚ぼったくて狭い部分の両側の指を特にていねいに  
回しておく。



### ②足首を回す

両足を伸ばし片方の足を曲げてもう一方の足の上に乗せ、ひろげた足の指の間に  
手の指を挟んで足首を回す。指が痛かったら挟まずに足先を持って回す。

足を変えて同じように。

両足を伸ばし、足先を伸ばしたり踵を突き出したりしながら足首を大きく回す。  
反対方向へも。

足を軽く開いて足先を内側に閉じたり外側へ開いたり交互に動かす。

### ③足裏を伸ばす

片足ずつ交互につま先を伸ばす。踵を突き出す。

片足はつま先、もう一方の足は踵を突き出しながら腰から動きが出るように  
大きく交互に動かす。

両足一緒につま先を伸ばす、踵を突き出す。

### ④股関節を動かす

両足を軽く開き、片膝を立てて左右に倒す。立てる足をかえて同じように。

足を寄せて片方の膝を立て伸ばした足の外側において腰まで浮くように  
左右に大きく倒す。もう一方の足も同じように。

### ⑤内股を伸ばす

両足を開き、片足を曲げて伸ばした足の内側に付け、手を掛けて体を左右に  
ギュウっと捻る。曲げる足を変えて同じように。

両足を開き、腕を反対側の足先に向かって交互に伸ばす。

片足を曲げ、伸ばしている足の内股や腿の付け根が弛むように上体の力を抜いて  
ゆく。息を入れながら体を起こし、曲げる足と伸ばす足を変えて同じように。

両足を開き、後ろに手をつき息を入れながら大きく反らせ、手を前について息を  
抜きながら前に倒す。上体の向きを変えながら動きの出やすいところをさがす。

### ⑥体側を伸ばす

片方の足を曲げ、伸ばしている足のほうへ同じ側の腕を伸ばし、もう一方の腕を上から重ねるように伸ばしていく。重ねた腕を大きく戻したらそのまま反対側に伸ばし、同じようにもう一方の腕を重ねて大きく戻す。曲げる足と伸ばす足を変えて同じように。



### ⑦合蹠（がっせき）

膝を曲げて足の裏を合わせ両手で足先をつかんで膝をパタパタと動かす。動きづらかったら上体の向きを変えてみるか、手で膝をリズムカルに押してみる。股関節が弛んであくびが出てくるとよい。



### ⑧手首を弛める

足は楽にして坐り、手の指を一本ずつ振ったり回したりして弛める。手首を振る。

### ⑨肘を弛める

片方の腕を前に伸ばしもう一方の手のひらで下から肘をささえて曲げ伸ばし。曲げ伸ばしをする腕の手のひらの向きを上、横、下、外と変えて行う。支える手のひらを中心にして、そのまま腕を大きく回す。反対方向へも回す。もう一方の腕も同じように。

### ⑩肩の力を抜く

両肩を回す。内回し、外回し。両肩を上にあげて前にギュウっと寄せてストン。上にあげて後ろに寄せてストン。上にあげて、左右の高さが同じくらいにあがるところでもうひとつ上げて、ストン。

### ⑪首と頭を弛める

首の力を抜いて頭の重みでゆっくりと左右に回してゆく。手を組んで頭の後ろに当て、吸う息で腰を伸ばし、吐く息に乗って片側に体を倒してゆく。吸う息に乗って戻し、吐く息に乗って反対側へ倒す。吸う息で戻ったら、吐く息に乗って捻りながら倒し、吸いながら戻す。吸う息で体を反らせ、吐く息で頭を押し下げないように前に倒してゆく。気持ちよく感じる動きを最後に少し保ち、手を外して体を戻す。

♪♪♪ 全部やらなくても大丈夫です。順番を変えてもいいので、そのときの様子に合わせて体をリラックスさせてください。♪♪♪

## 【休みの姿勢】

- シャバアーサナ（死体のポーズ）  
仰向けで全身の力を抜き体を床にあずける
- スクハアーサナ（胡坐）  
膝を開いて坐り足を組むか、床に並べておく
- パヴァナムクタアーサナ（胎児のポーズ）  
膝を抱えて坐る、又は仰向けで膝をかかえ床に体をあずける
- 猫のお休み  
両手両膝を床につけて四つん這いになった  
猫の形から腰を引いて坐り、腕は伸ばしたままか、  
肘を折って腕を重ねて額を乗せる
- うつ伏せでのお休み  
顔は楽なほうに向けて、手も足も楽にして  
体を床にあずける（腕を重ねて顔をあずけてもよい）



## 【基本的なアーサナ】

### ○前屈系

#### ■片足ずつの前屈

坐って両足を前に伸ばし、片方の足を引いて、伸ばしている足を両手ではさみ、吸う息で腰を伸ばす。吐く息で体の力を抜きながら前に倒し、息が抜けたら体の力を抜いたまま息を止める。少し苦しくなったら体を起こしながら息を吸う。伸ばす足と引く足を変えて同じように。

#### ■前屈（パシュチモッターナアーサナ）

- ・両足を前に伸ばし、つま先を伸ばしたり踵を突き出したりして足の伸びやすい形をとり、両手ではさんで吸う息で腰を伸ばし、吐く息にのって前に倒す。ゆったりと呼吸しながら息を吐く毎に体の余分な緊張を抜いてゆく。少し保ってから吸う息にのって体を起こし、頭がおさまったところで息を吐く。両膝を立てて両腕でかかえ上半身を上に伸ばすパヴァナムクタアーサナで休む。
- ・体の裏側を伸ばすポーズ—胸やお腹が圧迫されて苦しい時は長く続けず、吸う息で腰を伸ばす時に圧迫感のあるところを広げるようにしながら起こしたり倒したりを繰り返すほうがよい。  
踵を突き出して足に手を掛けたり、足の親指を手の人差し指と中指の2本の指で引っ掛けたりして軽く引き、両足をしっかり寄せて上半身を重ねてゆくやり方もある。
- ・前屈が楽にできる場合はこちらのほうで頭を足先に向かって伸ばしてゆくつもりで足裏、腰、背中、首と伸ばす。

## ○捻り系

## ■閉じる捻り

- ・両足を前に伸ばし、片方の膝を立て伸ばしている足の外側に置き、立てている足と反対側の腕でかかえる。もう一方の腕は後ろの床につくか、腰にまわす。正面を向いて息を吸いながら腰を伸ばし、吐く息にのって後ろ側に体を捻ってゆく。十分に捻れ息が抜けたらそのまま大きく息を吸って止める。少し苦しくなってきたら息を抜きながら捻りを戻してくる。手を外し膝を戻したら、伸ばす足と立てる膝を変えて反対側も同じ要領で行う。終わったらスクハアーサナで目を閉じて休む。
- ・楽に出来る場合は、立てた膝をそのままかかえず、膝の外側に肘をかけて腕を伸ばし、足先をつかむと体が引き締まる(図A参照)。

## ■開く捻り

- ・両足を開いて伸ばし、片方の足をまげて反対側の足の腿につける。反対側の手を曲げた膝に掛け、もう一方の手を伸ばし体ごと大きく開いてゆく(図B参照)。腕が十分に伸びたら、さらに胸を開きながら腕を背中にまわす。ゆったりと呼吸しながら少し保つ。背中にまわした腕を伸ばし体ごとゆっくりともどしてくる。伸ばす足と曲げる足を変えて反対側も同じ要領で行う。終わったらスクハアーサナで目を閉じて休む。
- ・楽にできる場合は、足を曲げた腿の付け根に乗せて行う。後ろに回した手で乗せた足の親指がつかめたらつかむとさらに深まる。

## ■捻りのポーズ (アルダマツツェンドラアーサナ)

- ・両足を前に伸ばし力を抜いて、両手で軽く開く。膝の下に手を差し入れて両膝を立てる。片方の足を床に置き、もう一方の足を置いた足の膝の外側に立てる。立てた足と反対側の手で膝を抱えるか、膝の外側に肘を掛けて腕を伸ばし足先をつかむ。もう一方の手は背中にまわす(図C参照)。正面を向いて息を吸いながら腰を伸ばし、吐く息にのって後ろにまわした側の肩を引きながら体を捻ってゆく。十分に捻れ息が抜けたらそのままゆったりと呼吸をしながら少し保つ。ゆっくりと体をもどし、手を外して両膝を立てたところにもどす。反対側も要領で行う。終わったらスクハアーサナで目を閉じて休む。
- ・後ろにまわす手を、正面を向いたところで肩の高さに上げ、水平に後ろのほうに回しながら体ごと十分に捻れたら背中にまわすと体の中心軸が通る。



A



B



C

## ○反り系

## ■片側の弓のポーズ

うつ伏せになって片方の手を前方に伸ばし、もう一方の手で同じ側の足をつかむ。吸う息にのって体を反らせ、吐く息にのってゆっくりともどす。

伸ばす手とつかむ足を変えて反対側も同じ要領で行う。顔の前で手を重ね、頭をあずけて休む。つかんだ足を見るように後ろのほうに顔を向けながら反らせてもよい。



## ■弓のポーズ（ダヌーラーアーサナ）

うつ伏せになって両膝を曲げ両手で足先をつかんで、吸う息にのって反らせ吐く息にのってもどす。同じ要領で足首をつかみ、踵を突き出すようにかえして行う。

気持ちよく感じるほうのやり方でもう一度行うが、最後は息を吸ったところで止めて少し保ち、吐く息にのって体が床にもどったら、顔は楽なほうに向けて手も足も楽にして体を床にあずける。



## ○逆転系

## ■逆転系のアーサナ

- ①仰向けになって両足をそろえ、手のひらを下にして体の横に置く。
- ②吸う息にのって両足を上に持ち上げ、吐く息で腰を上げて両手でささえる（両膝を立て、手の指を立てて後転をするように腰を上げるやりかたもある）。はじめのうちは反動をつけて上げてよい。肩や首の力を抜いて床とぶつかり合わないようになじませる。
- ③次に股関節の力を抜き、足が楽になるように自由に動かしてみる。
  - ・両足が足の重みで自然に下がって床に着けば、鋤のポーズ（ハラアーサナ）。
  - ・背中がおきて両足が上に伸びれば、肩立ちのポーズ（サルヴァーンガアーサナ）。
  - ・目の上に足首あたりが見えて肩甲骨が床にあずけられると、逆転のポーズ（ヴィパリタカラニ）。自然に落ち着いた形で少し保つ。
- ④余裕のあるうちに戻る態勢になる。背中を床になじませるようなつもりでゆっくりとていねいにもどす。ゴロっとなってしまったところが体の強張っている部分。
- ⑤体が床にもどったら全身の力を抜いて体を床にあずける（シャバアーサナ）。

## ■ 三点倒立の練習型

- ・ 正座になって踵を立てる。両手を床につけ三角形の頂点になるあたりに頭をつける。膝を伸ばして腰を上げ、体のほうへ足を近づける。片足ずつ、膝を曲げて腕のうえにのせる。無理なく保てるようなら少し保つ。足先を上には伸ばすように保てるとなおよい。片足ずつ下ろし、腰を下ろす。すぐに体を起こさずに、伏せたまま両手で拳を作って重ね、額を乗せる。そのまま横を向いてこめかみの左右を乗せ、頭への強い刺激を鎮め呼吸を整える。シャバアーサナで休む。



- ・ きつ過ぎるようなら、腕のうえに足をのせずに、膝をついたまま、頭のいろいろな部分を床に当てて頭皮のマッサージを行う。痛すぎるようなら無理をせず、凸凹しているところが丸くなるように、気持ちの良いところがあったらそのまま押しつけるようにして保つ。



- ・ 終わる時は腰を引いて伏せたまま三点倒立の練習型と同様に、拳を作って重ねた上に額・左右のこめかみを当てて頭への刺激を整える。



## ○ バランス系

### ■ バランス系のアーサナ

- ・ 足先を寄せて立つ。胸の前で合掌し、片足のつま先を立てて踵を浮かせる。反対側の足も同様に。  
片足のつま先を立てて膝を開き保つ。反対側の足も同様に。  
片足のつま先を立てて膝を開き足裏を反対側の足の内側に当てる。  
合掌の手を上には伸ばして少し保つ。合掌の手を胸の前に戻し、足を下ろす。  
反対側の足も同様に。立ったまま目を閉じて呼吸を整える。
- ・ どこか一点に視点を定めて行くと集中力がつく。その場合は合掌の手をつくった時に視点を定め、戻ってきて合掌の手を外した時に視線を解いてそのまま瞑目する。

## 【太陽礼拝（スーリヤナマスカル）】

生命エネルギーの源である太陽神へのご挨拶。心をしずめ呼吸を整えてゆったりと行う。いろいろなやり方が伝わっているので、やりづらい動きは無理をせず少しずつ自分の体に取り入れていったほうがよい。

- ①両足をそろえて立ち胸の前で合掌して呼吸を整える。
- ②息を吸いながら合掌の手を上には伸ばし自然に開いて、太陽を見上げるように大きく反らせる。
- ③腰から体を折るように前に倒し、吐く息にのって力を抜きながら上体を下ろす。
- ④両手を床につき、右足を後ろに引き膝をついて手を離し、吸う息にのって腰を前に反らせながら胸を開き太陽を見上げる。
- ⑤両手を床について右足の踵を立て、腰を上げる。左足を引いて右足にそろえ、息を吐きながら腰を引いて足裏を伸ばし、上体の力を抜く。
- ⑥両膝を床につけて、肘を曲げ胸とのどを床につけて、息を止める。
- ⑦息を吸いながら太陽を見上げるように上体大きく反らせる。
- ⑧両足の踵を立てて腰を引き、息を吐きながら足裏を伸ばし上体の力を抜く。  
（⑤と同じ形）
- ⑨左足を前に出して膝をつき手を離して、吸う息にのって腰を前に反らせながら胸を開き太陽を見上げる。（④と同じ形）
- ⑩両手を床について腰を上げ右足を前に出して左足にそろえる。  
息を吐きながら腰を上げて足裏を伸ばし上体の力を抜く。（③と同じ形）
- ⑪腰を伸ばすように上体をおこし、息を吸いながら両手を上には伸ばして大きく反らせる。（②と同じ形）
- ⑫両手を左右に大きく開きながら下ろしてきて合掌の手にもどる。

—————（右半身の動作が終わり、続けて左右を逆にして左半身を行う）—————





①



②



③



④-1



④-2



⑤-1



⑤-2



⑤-3



⑥-1



⑥-2



⑦



⑧-1



⑧-2



⑨



⑩-1



⑩-2



⑪



⑫

- ⑬息を吸いながら合掌の手を上には伸ばし自然に開いて、大きく反らせる。
- ⑭腰から体を折るように前に倒し、吐く息にのって力を抜きながら上体を下ろす。
- ⑮両手を床につき、左足を後ろに引き膝をついて手を離し、  
吸う息にのって腰を前に反らせながら胸を開き太陽を見上げる。
- ⑯両手を床について左足の踵を立て腰を上げる。右足を引いて左足にそろえ、  
息を吐きながら腰を引き足裏を伸ばしながら上体の力を抜く。
- ⑰両膝を床につけて、肘を曲げ胸と喉を床につけて、息を止める。
- ⑱息を吸いながら太陽を見上げるように上体を大きく反らせる。
- ⑲両足の踵を立てて腰を引き、息を吐きながら足裏を伸ばし上体の力を抜く。  
(⑯と同じ形)
- ⑳右足を前に出して膝をつき手を離して、吸う息にのって腰を前に反らせながら  
胸を開き太陽を見上げる。(⑮と同じ形)
- ㉑両手を床について腰を上げ左足を前に出して右足にそろえる。  
息を吐きながら腰を上げて足裏を伸ばし上体の力を抜く。(⑭と同じ形)
- ㉒腰を伸ばすように上体をおこし、息を吸いながら両手を上には伸ばして  
大きく反らせる。(⑬と同じ形)
- ㉓両手を左右に大きく開きながら下ろしてきて合掌の手にもどる。
- ㉔手を下ろし目を閉じて立ったまま呼吸を整える。
- ㉕体を床にあずけて、シャバアーサナで十分に休む。

余裕があれば、もう何セットか繰り返すとよい。慣れるまではかなりきついが何回か繰り返して行くと独特のエネルギーの流れが感じられるようになる。毎日これだけを行えば十分なほど、ヨーガの代表的な動きである。本来はアーサナの前に行うが、一つ一つの動作に慣れるまではバランス系のアーサナの前か、最後に行ったほうが十分に味わえると思う。きつい場合は自分流の簡略型でもかまわないので、呼吸に合わせながら続けてゆくと体の感覚がひらいてゆく。



⑬



⑭



⑮



⑯-1



⑯-2



⑰-1



⑰-2



⑱



⑲



⑳-1



⑳-2



㉑-1



㉑-2



㉒



㉓



㉔



㉕

## 【片鼻呼吸法（スクハプルバグ）】

### 〈準備〉

- ・スクハアーサナ、正坐、パドムアーサナなど、無理のない坐り方で腰を伸ばす。
- ・右手の人差し指を立てて眉間にあて、軽く上に滑らせていき、おさまったところをとめる。親指で右の鼻、中指で左の鼻を操作する。
- ・左手は人差し指と親指で輪をつくるギアナムドラーで膝の上におく。
- ・顔をおこし、からだ全体のおさまりのいい姿勢をとる。



- ①右手の親指で右の小鼻を塞ぎ、左の鼻から息を吸う。
- ②息が入ったら中指で左の鼻も塞ぎ、息を止める。
- ③親指を外して右の鼻から息を抜く。
- ④息を吐き終わったら、そのまま右の鼻から息を吸い、親指で閉じて息を止める。
- ⑤中指を外して左の鼻から吐く。

①～⑤で1回。そのまま何回か繰り返す。息を吸う長さを基準に、吐く息は吸う息の倍の長さ、とめる長さは、吐く息と同じ長さが基準（吸1：止2：吐2）。軽く止めるくらいから始めてだんだん長くしていく。（吸1：止4：吐2）が苦しくなく行えるようになったら、止息の時にバンダをいれる。

静かにゆったりと均等に行えるとよい。鼻が詰まって苦しいようなら顔の向きを変えながら息の入りやすいところをさがす。今呼吸を行っている側の半身を意識し、息を止めているときは全体を眺めるような意識で行う。

左の鼻から吐き終わったところで手はずし、両手でギアナムドラーを作って呼吸を整える。呼吸法を行った後には独特の澄んだ状態が現れる。この余韻を味わう。