

# 体を整える木のポーズ「ヴリク・シャーサナ」

## ■説明

今日も絶好の稽古日和で、私の機嫌もいい感じだぞ。  
睡蓮だ。

今回はヨガの基本的なポーズである「ヴリク・シャーサナ」いわゆる「木のポーズ」を行なっていくぞ。

これはヨガでもお馴染みの内容で、シンプルでありながらも効果が大きいポーズだ。

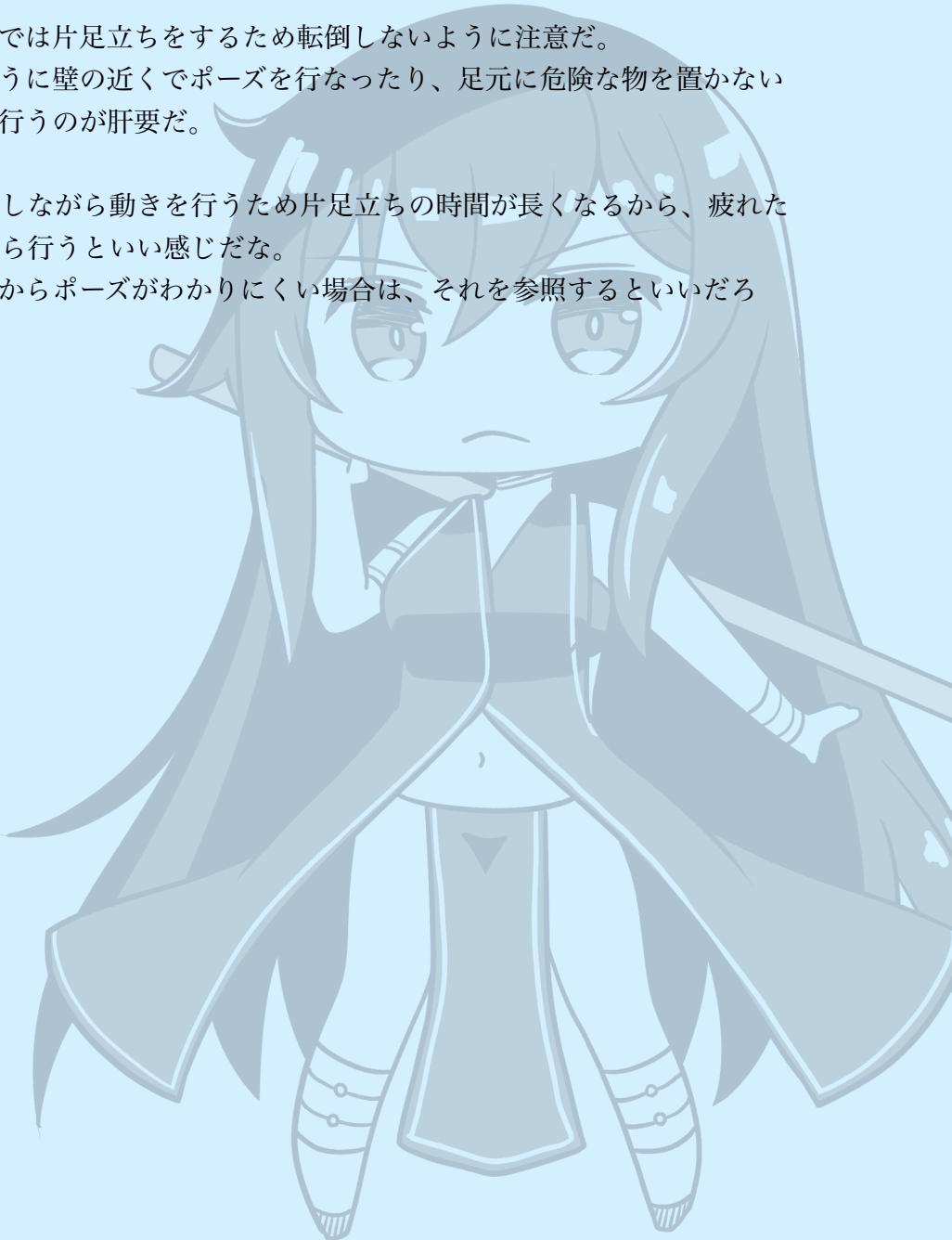
木のポーズでは片足立ちの姿勢を取ることでコアマッスルを鍛えたり、姿勢を司る筋肉を整えて骨盤の調整をしたり、精神面においては集中力を増したり精神を安定させたりと…簡単なポーズの割には得られるメリットが大きい。

労力対効果で考えても有効なポーズと言えるだろう。

今回の注意点だが、木のポーズでは片足立ちをするため転倒しないように注意だ。  
バランスを崩しても大丈夫なように壁の近くでポーズを行なったり、足元に危険な物を置かない  
ようにして安全面に気をつけて行うのが肝要だ。

あとは…実践パートでは説明をしながら動きを行うため片足立ちの時間が長くなるから、疲れた  
ら足をおろしたり休憩をしながら行うといい感じだな。

今回は参考画像を添付しているからポーズがわかりにくい場合は、それを参照するといいだろ  
う。



## ■実践

それでははじめるぞ。

まずは両足をピタリとつけて、気をつけの姿勢だ。

(3)

視線を正面に向けて、その状態から全身の無駄な力みを抜いてリラックス。

腕の力をゆるめて肩と首もリラックスしていこうか。

(10)

いい感じにゆるんだ所で、次は立ち方だ。

足裏から頭のてっぺんへと伸びる正中線を意識しつつ、重心が前後左右に偏らないよう綺麗に立つといい感じだ。

この時の立ち方だが、少しくらいは揺れても構わないし、柳のようにしなやかに立つのがベターだ。

小刻みにユラユラとしながらバランスよく立つと筋肉や姿勢のバランスが整っていくからな。

その逆に…鉄筋コンクリートの建物のように足をガッシリ踏ん張るのは好ましくない。

それだと、ふくらはぎや太ももなど一部の筋肉だけがガチガチになりバランスが悪くなるからな。

しなやかなバランスを意識しつつ、リラックスして立つといいだろ。

(15)

綺麗な立ち方になった所で片足立ちをしていくぞ。

まずは右足を上げて、右足の足裏を、左の軸足にピタリとつける。

右の足裏をつける場所は左の足首、もしくは左足のふくらはぎ、体が柔らかいなら左の太ももにつけるといいだろ。

説明がわかりにくい場合は参考画像を見るといい感じだ。

バランスよく立つことに集中して、しなやかな樹木になったイメージで綺麗な片足立ちをしていくぞ。

(10)

姿勢が安定したら、そのまま胸の前で両手を合わせて合掌のポーズだ。

(5)

合掌の姿勢のまま深く静かに呼吸していくぞ。

呼吸は鼻呼吸でも口呼吸でも構わない。

しなやかな樹木のイメージで大自然を感じて、深い呼吸を続けていこうか。

(30)

呼吸を深く整えたら、今度は合わせた両手をゆっくり上に伸ばしていくぞ。

視線は正面に向けたまま、上半身が真上に引っ張られる感覚で両手を上に持ち上げていく。

合掌した状態で両手を上げるのが苦しい場合は、バンザイのポーズで両手を上にあげるだけでもOKだ。

怪我などで腕が上がらない場合は合掌のポーズをそのまま続けても問題は無い。

出来る範囲で行うといいだろう。

(7)

脳のメモリに余裕があるなら「天地」の感覚を意識だ。

一本の雄大なセンターが天地を貫き、上半身は天へと引っ張られ、下半身は大地へと引っ張られる。

そんな感覚でバランスをすれば大自然と一体化しやすくなるからな。

程よいテンションでバランスをとり、雄大な自然と一体化して深く呼吸していくといいだろう。

(30)

両手をおろして。

右足を地面におろして気をつけの姿勢に戻る。

(10)

とても良い感じだったぞ。

それでは次は反対の足でポーズを行おうか。

左足の足裏を、右の軸足へとつける。

体の柔らかさによって足裏をつける場所を決めるといいだろう。

しなやかな樹木のイメージで綺麗に立っていくぞ。

(5)

姿勢が安定したら胸の前で両手を合わせて合掌だ。

(5)

合掌の姿勢のまま何度か深呼吸。

しなやかな樹木になって、しばらくポーズを続けていくぞ。

(30)

呼吸が整ったら、視線は正面に向けたまま、合わせた両手をゆっくり上に伸ばしていく。

(5)

姿勢を作ったら天地を意識して、雄大な自然を感じつつ深く静かに呼吸していこうか。

(40)

両手をおろして。

左足を地面におろして気をつけの姿勢に戻る。

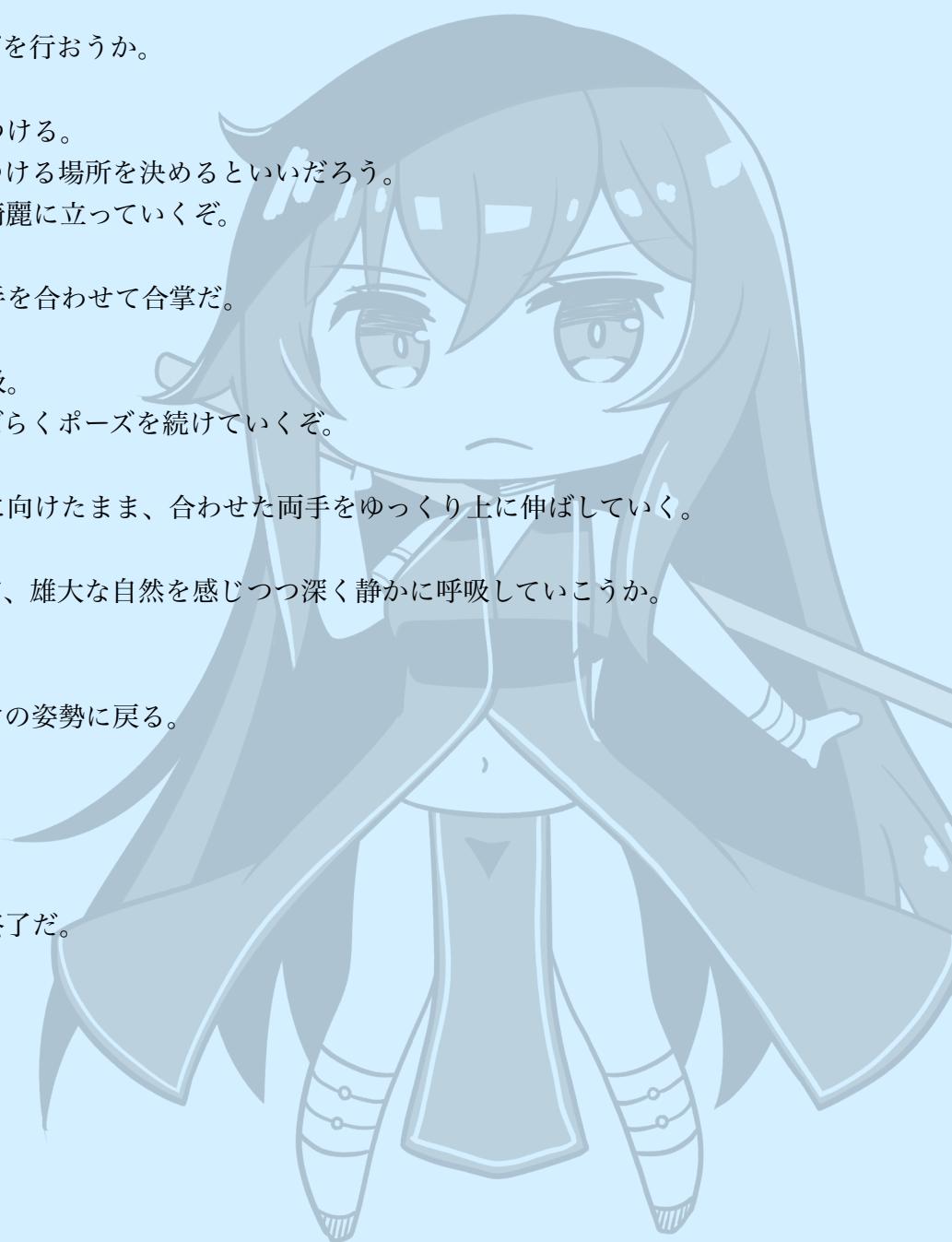
(10)

最後に一回深呼吸。

(10)

とても良い感じだったぞ。

これでヴリク・シャーサナは終了だ。



## ■補足事項

今回も良い形で稽古が進んだようだな。

木のポーズを素晴らしい形で伝えることができて、私としても嬉しいぞ。

それではポーズをしっかり身につけた所で補足説明を行なっていこうか。

まずはポーズの時間だが、これは30秒から1分ほどで充分だ。

平均的な成人の場合…60代で20秒、50代で30秒、40代で40秒、30代で50秒間行なうことができれば平均的な体力を所持している事になる。

その意味でも木のポーズは30秒から1分ほど行なうだけで充分と言えるだろう。

次は姿勢に関して。

今回のポーズでは「合掌した姿勢での片足立ち」と「合わせた両手を上にあげた姿勢での片足立ち」の2つのポーズで構成したが、別にこれは2つの姿勢を必ず行なう必要性はない。

合掌のポーズだけを続けてもいいし、両手を上げたポーズだけを続けても構わない。

自分が心地いいと感じたポーズを行えばいいだろう。

次は足裏を置く位置に関して。

これは軸足の足首やふくらはぎ、太ももにつけるのが安定だ。

注意点としては足裏を膝につけない事。

それを行うと膝関節を痛める事になるからな。

これは陥りがちなミスだから注意するといいぞ。

次は呼吸に関して。

木のポーズでは呼吸法はどんな形でも構わない。

ポーズを作つてバランスをとり雄大な自然を感じれば最適解の呼吸は自然に生まれるからな。

頭で考えず体の自然な反応に任せるといいだろう。

次はポーズに関して。

ポーズの事を考えすぎて注意力が散漫になつてしまふと意味がない。

片足立ちになり合掌を行つた時点でポーズは完成されているから、あとは雄大な自然を感じてバランスをとり、深く静かに呼吸することだけにリソースを割くといいだろう。

そうすれば素晴らしい集中とリラックスを生み出すことが出来るからな。

次は場所や時間に関して。

木のポーズを行うのは集中できる静かな場所が好ましい。

空気が綺麗な朝の時間帯や、静かな公園や景色のいい高台たかだい、自然が豊かな場所、落ち着ける自室などで行なえば集中がしやすくなる。

その逆に、騒音だらけで空気が汚く、人が多い場所では効果も激減するからな。

木のポーズで行なう呼吸はある意味では回復気功であり自然との交わりだから条件の良い場所で行なうのがいいだろう。

ふむ…。

今日はこれくらいだな。

木のポーズは簡単な割に効果が高く、心身に優しい素晴らしい内容だからな。

心身を快適にする健康メソッドとしても存分に活用していくといいだろう。

それでは今回の稽古はこれにて終了だ。

次回の稽古も楽しみにしているぞ。

