

# ライトボディワーク

## 太陽礼拝

### ■説明

お久しぶりです、セルシアですわ。  
今回は太陽の光を取り入れていく太陽礼拝の技法を行なっていきましょう。  
太陽礼拝と言ってもヨガのポーズではありません。  
太陽の光を自分自身に取り込んで、心身共に健やかになる内容を行う感じですね。  
とても心地の良い内容ですので、私と一緒に行っていきましょう。

### ■準備

まずは準備を行ないます。  
太陽礼拝を行う場所ですが、人気のない静かな場所を選ぶと良いでしょう。  
室内でしたら空が見える窓の近くで自由な姿勢で行うのが好ましいですね。  
屋外でしたら空が見渡せる広い公園や高台でベンチに座って行うか、芝生の上にシートを敷いて寝て行うのも良いでしょう。  
エアコンのきいた車内でリクライニングシートを倒して行うのも1つの方法ですね。

太陽の光を直接浴びる方が光の力を取り込みやすくなりますが、気温が暑すぎたり日焼けを避けたい場合には日陰で行うのも問題ありません。  
日陰でも光の力は十分に存在していますからね。  
日中の光が強すぎると感じる場合には月明かりを利用しても構いません。  
太陽の光を直接浴びなくても、空が見える状態であれば光の力の恩恵は受けられますからね。

目はあけていても閉じていても構いません。  
横になって行う場合には青空を見上げながら行くと、爽やかな「空の気」<sup>そら</sup>を目から取り込みやすくなりますね。  
目を瞑って行いたい場合には、肌の感覚を使用して光や熱を感じながら行くと良いでしょう。

行う時間帯はいつでも構いませんが、空気が爽やかな朝の時間帯は特に好ましいですね。  
天候に関しては曇りの日に行くよりは晴れの日に行くのが良いでしょう。

あとは…言うまでもありませんが太陽の光は直接見ないでくださいね。  
心身を回復するのに目を痛めてしまっては元も子もありませんからね。  
このあたりのポイントをおさえる事で素晴らしい太陽礼拝を行うことが出来るでしょう。

## ■実践

それでは始めましょう。

まずは楽な姿勢でリラックス。

太陽の光を直接浴びる形でも日陰の場所で行う形でも、どちらでも構いませんので心身に負担がかからない楽な状態を作り出していきましょう。

(30)

リラックスしたら、

今度は空を仰ぎ見る形で両手両足を大きく開いていきましょう。

空を仰ぎ見ながら大の字のポーズを取る感じですね。

大の字のポーズは椅子に座っている人は出来る範囲で行えば問題ありません。

太陽の方向に体を向けるとなお良いですが、太陽光を直視して目を痛めないように気をつけましょう。

(10)

視線と姿勢を元に戻して。

(5)

それではもう一度、空を仰ぎ見て大の字ポーズを取りましょう。

(10)

この時の心の状態は、太陽を受け入れる意識を持つと良いですね。

そうする事で光を吸収しやすくなり心身共に心地よくなります。

(10)

大の字のポーズで自分の心と体をオープンにして太陽を受け入れる。

この形を取ることで光の力をたっぷりと取り込むことができます。

体が柔らかく元気がある人の場合は、ずっと大の字ポーズのまま光を取り込む形でも問題ありません。

大の字ポーズをとり続ける事が難しい場合は…大の字ポーズでしばらく光を取り込み、疲れたら元の姿勢に戻って休憩。

再び大の字ポーズで光を取り込み、疲れたら元の姿勢に戻って休憩…というルーチンで行うと良いでしょう。

無理が無く体が疲れない範囲で、しばらく続けていきましょう。

(75)

大の字ポーズのまま息を吸い吐きすることで光の力を取り込み、心身が爽やかで心地よくなります。

大の字ポーズを長時間取りにくい場合は息を吸いながら大の字となり、息を吐く時に元の姿勢に戻ると良いですね。

体が硬く、大の字ポーズに負担を感じる場合は少し胸を開いた状態をとり、手のひらを太陽に向けるだけでも効果的です。

胸を開いて心を開き、手のひらや体の内側部分を太陽に向けることで光の吸収効率が高まりますからね。

それでは太陽礼拝を続けていきましょう。

(45)

太陽を受け入れるイメージを持って呼吸する事で、光の吸収効率はさらに高まります。

光の力を感じながら気持ちよく呼吸を続けていきましょう。

(15)

暖かい光を心地よく感じたり、心を開いて清らかな光の粒子を取り込んだり、恵みの光に親しみや感謝の気持ちを覚えたりと…あなたが太陽を受け入れるほどに光の力は素晴らしい滋養になっていきます。

最後は長めに時間を取りますので、たっぷりと太陽礼拝を楽しんでいきましょう。

(180)

はい、結構です。

とても素晴らしい太陽礼拝になりましたね。

この内容は太陽の光を滋養として取り入れる意味でも、自分自身の心と体を解放する意味でも、とても心地が良い内容ですからね。

気が向いた時に行ってみて下さいね。

## ■ショートワーク

それでは太陽礼拝のショートワークを始めます。  
まずは楽な状態を作り出してからリラックスしましょう。

(20)

リラックスしたら、空を仰ぎ見る形で両手両足を大きく開いて大の字ポーズを取り、心を開いて太陽の光を受け入れていきましょう。

(5)

太陽の光を受け入れたら、心地良い感覚を味わいながら呼吸を続けます。

(20)

ひと呼吸ごとに心地よくなり、太陽の光が心と体の滋養となる感覚を感じていきましょう。  
少し長めに時間を取りますので素晴らしい太陽礼拝を続けて下さいね。

(180)

はい、結構です。  
とても素晴らしい内容になりましたね。

これで太陽礼拝のショートワークは終了です。  
お疲れ様でした。

## ■ワンポイントアドバイス

太陽礼拝では太陽の光を感じながら親しみの気持ちや感謝の気持ちを感じるのも良い方法ですね。

お互いの存在が素晴らしく、それぞれに価値があるという世界観で物事を見るならば、光の恩恵を与える太陽にも、その光を観測して感謝の念を送る人間にも等しく素晴らしい価値と役割が存在しています。

互いに上下関係はなくフラットな関係性でありながらも、お互いをリスペクトして心地よく感じていくのが重要という事です。

太陽に対して謙る事なく、かといって増上慢になることもなく…お互いフラットな関係で敬意を持った状態から、自然と心に湧き出してくる感謝の気持ちや心地よい感覚を大事にして、親しみを持って太陽を感じて、光の礼拝を行っていくと良いでしょう。