

リクライニング・ツイスト (ボルスターを使ったねじりのポーズ)

プロップス
▶ ボルスター

オプション・プロップス
▶ シングル折りブランケット
▶ 保温用ブランケット
▶ 時計かタイマー

ねじりのポーズは一見ややこしそうです。生きるだけでもややこしいのに、と思うでしょう。実際には、リクライニング・ツイストは、このめまぐるしい世界で生きる私たちの身体的・感情的・精神的なもつれをほどいていきます。

このポーズでは、ボルスターを脇に置いて床に座り、ボルスターのほうに体をねじっていき、寄りかかって体重を預けます。背部全体の筋肉をストレッチし、これまでの後屈のポーズからこの後の前屈のポーズへ心地よく準備をします。



図5-6
リクライニング・ツイスト
(ボルスターを使ったねじりのポーズ)

準備する 右股関節をボルスターの端に寄せて床に座ります。両膝を曲げ、両足を左に滑らせ、右脚の外側が床につくようにします。左脚は右脚の上に乗せるか、両脚の間に間隔をあけるか、どちらか心地よいほうにしてください。右を向いて、両手をボルスターの両側の床につきます。両手を床に押しつけて、体の前面を伸ばします。それから肘を曲げて、体をボルスターの上を下ろします。両腕は床の上の心地よい位置に置きます。

この姿勢で上背部は右を向き、膝は反対側を向いていて、脊柱が軽くねじられています。ねじりを深めたい場合は、頭を右に、膝と反対向きに回します。これがきつuitと感じたら、ボルスターの上でうつぶせになるか、頭を膝の方向に回します。支えのために、シングル折りブランケットを頭の下に入れるとよ

いかもありません。

ポーズ中 ボルスターの上でお休みします。肩甲骨の間を緩めましょう。毎回息を吐くときに、ねじりの中でボルスターに更に身を預けます。ボルスターの上で体が長く伸びていき、ねじりが深まります。静かに呼吸をします。

もどに戻る リクライニング・ツイストの実践時間は左右同じ時間、心地よさと経験レベルに応じて1-2分間です。背中を痛めないように、慎重に起き上がってきます。まず頭を膝のほうに向けて、1-2回呼吸します。両手のひらを肩の下の床につきます。両手で押して、ゆっくり起き上がります。プロップスを反対側に移し、逆側のポーズを取ります。

効果 背中と体側の筋肉のストレスを和らげます。肋間筋を伸ばすのにも役立ちます。すべての筋肉が緩むので、呼吸が改善します。

注意

▶ このポーズは、背部に深刻な問題のある人も含めて、ほとんどの人が実践できます。脊椎すべり症、脊椎分離症、椎間板症、慢性の仙腸関節機能障害のある人は、慎重に進めてください。

私の心は感謝する——
夢に与えられた空白の瞬間を。
——ウィリアム・S・ブレースウェイト

サポーター・レッグオープン (支えのある開脚のポーズ)

プロップス
▶ ボルスター

オプション・プロップス
▶ イス
▶ シングル折りブランケット
1枚以上
▶ タオル
▶ 保温用ブランケット
▶ 時計かタイマー



図5-8
サポーター・レッグオープン
(支えのある開脚のポーズ)
応用

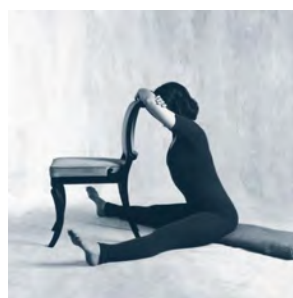


図5-9
サポーター・レッグオープン
(支えのある開脚のポーズ)
応用

この座位のポーズは従来、脚のストレッチに使われています。体がとても柔軟な人でも、この支えのある応用をリラクゼーションのためにお勧めします。このポーズの生理学的効果を得るために、積極的に努力する必要はありません。



図5-7 サポーター・レッグオープン(支えのある開脚のポーズ)

準備する 床に座って両脚を開き、その間にボルスターを置きます。膝の内側が引きつるほど脚を開かないこと。膝の内側がつかいと感じる場合、ゆるめても内側だけが伸びていると感じるまで、両脚を閉じてください。つかいと感じるのが片方の膝の内側でも両方でも、両脚を内側に寄せて、体の正中線から等距離になるようにします。

ウエストの高さにある腰椎の自然な内側へのカーブを維持できるなら、次に進みます。腰が曲がっている場合、シングル折りブランケットの角の上に座りま

しょう。これで骨盤が持ち上がって前に傾くので、腰椎のカーブを維持できます。無理なく前傾できるように、自由にブランケットの高さを上げてください。

心地よく座ったら、前屈して胴体、両腕、頭をボルスターの上にのせます。腕と頭の位置は3つ考えられます。例によって、試してみて自分が一番気持ちいいものを選びましょう。

- ▶ 腕を組んで、その上にうつぶせるか、頭を左右どちらかに向けます。
- ▶ 腕を組んでも組まなくてもボルスターの上にのせ、頭はその間に下ろします。
- ▶ 頭をボルスターの上にのせ、腕はボルスターの横の床に下ろします。

首と喉をリラックスさせます。あごを少し胸のほうにずらして、首の後ろを伸ばします。

このポーズのポイントは、ストレッチではなく開くことであるということを忘れないでください。体が硬くてボルスターの上に楽に休めないなら、起き上がり、シングル折りブランケットを1枚以上重ねることで、支えの高さを上げましょう。頭の下に折り畳んだタオルを入れてもいいです。他のオプションはイスを使うことです。前屈して座部の上で休みます。心地よくなるまで、シングル折りブランケットを座部の上に1枚ずつ重ねます。それでも難しければ、イスを回して背もたれに寄りかかりましょう。

すべての前屈と同じで、開脚のポーズは腰を痛めるおそれがあります。通常、骨盤を前に傾けるのに十分な高さの支えの上に座ることで、このおそれは軽減されます。仙腸関節が炎症を起こしている人は多くの場合、仙骨の左側か右側に10円か500円硬貨くらいの大きさの痛みとして表れます。

このポーズで仙腸関節が痛む場合、ボルスターカイスに対して少し非対称に体を調整すると、和らぐかもしれません。体を片側に少しねじってからまた前屈します。これで痛みが和らがない、または悪化する場合、反対側に少しねじります。どちらの調整でも痛みや違和感が和らがない場合、このポーズは行わず、仙骨関節の疾患に関して医療専門家にアドバイスを求めてください。ホールドできる人は、目を閉じます。

ポーズ中 自然に呼吸します。体をプロップスに完全にゆだねます。外の世界がだんだん薄れていく間、体の感覚を味わいます。寺院に入っていくところを想像しましょう。そこでは重荷を下ろし、静けさの中で休みます。いまは何も求められていません。楽に自由に呼吸すると、腹と胸が穏やかにな

行動はうそをつかない。
—マーサ・グラハム

もよいでしょう。考え込んだり、自己判断にならないこと。それでは頭痛は消えません。感覚を認識して、簡単に表現します。

自分の感覚に心を開くと、痛みはひどくなるかもしれません。感覚を受け入れると、いったん痛みが増した後、頭痛は治まり始めます。

もとに戻る 高くした足を壁に乗せるポーズの実践時間は10-15分間で、包帯の代替品を利用している場合、ここではずします。じっと横になったまま数回呼吸してから、目を開けます。

膝を曲げて、両足で壁を押し、骨盤を少し持ち上げます。両手でボルスターを壁のほうに押し、両足を壁に踏ん張って、体を壁から離します。膝から下をボルスターに預けて、しばらく床で横になります。横向きになって、ゆっくり起き上がります。頭に包帯を巻いている場合、次のポーズの準備のために、顔面の包帯をめくり上げて目を出します。ゆっくり目を開けます。

効果 首の後ろと側面を伸ばします。胸を開くので、深い呼吸とリラクゼーションを促します。

注意

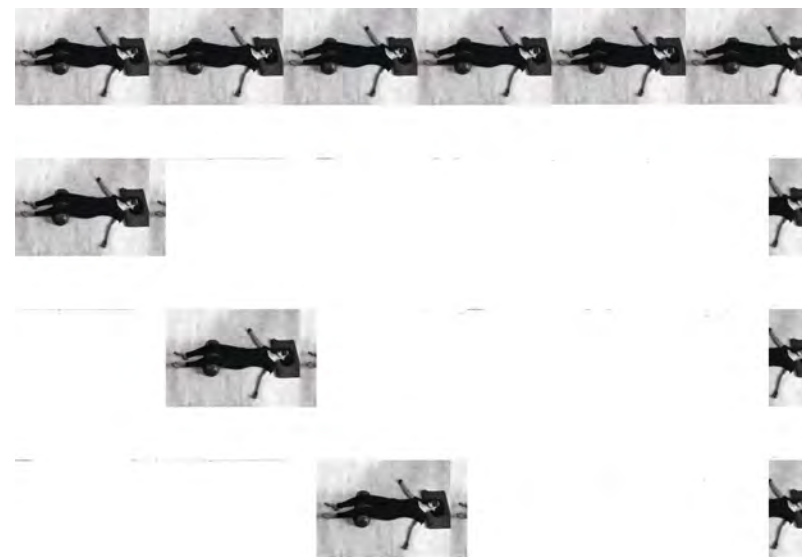
▶ この逆転のポーズについては、43ページを参照してください。

あらゆる痛みによく膏薬がある。

— アフロアメリカン百科全書、1869年

ボルスターを使った基本のリラクゼーション・ポーズ

緊張性頭痛は慢性的なストレスが原因でよく起こります。リストラティブ・ポーズは首、背、肩を伸ばして緩めますが、基本のリラクゼーション・ポーズは頭痛緩和のために最も大切なポーズです。首と肩をリラックスさせるだけでなく、全身の血行に効果があり、片頭痛さえ和らげる可能性があります。



プロップス

- ▶ 標準折りブランケット
- ▶ ボルスター

オプション・プロップス

- ▶ 伸縮包帯か代替
- ▶ 保温用ブランケット
- ▶ 時計かタイマー

図8-11

ボルスターを使った基本のリラクゼーション・ポーズ

準備する 基本のリラクゼーション・ポーズについては25ページを参照してください。このポーズでは、頭と首をのせる標準折りブランケットを準備します。膝の下にボルスターを置きます。冷え性の人は、広げたブランケットをかけましょう。頭に包帯を巻いている場合、目を覆い直します。両腕を使って横になります。包帯の代替品は、横になってから使用します。

ポーズ中 脳が小さくなって、頭蓋骨から離れていくところを想像します。額と眼球をリラックスさせます。腰を沈ませ、緊張はすべて床に溶け込んでいきます。腰の筋肉が解放されるのを感じます。

呼吸するたびに腹部がスムーズに上下していくので意識を向けてみます。準備ができたら、26ページにあるセンタリング呼吸法を始めます。呼吸は無理にするものではないことを忘れないでください。センタリング呼吸法を最大10回繰り返します。起き上がる前に自然な呼吸をする時間を残してください。

い。どの段階でも、必要に応じて途中で休んでください。

もどに戻る ボルスターを使った基本のリラクゼーション・ポーズの実践時間は5-25分間です。包帯の代替品を利用している場合、ここではあらずします。起き上がるには、息を吸い、吐きながら片膝を胸に引き寄せ、次にもう片方も引き寄せ、自然なリズムで横向きになります。

横向きの状態で2-3回呼吸します。下になっているほうの肘と上になっているほうの手のひらで床を押します。包帯を巻いている場合、ここではあらずします。静かに座ったまま2-3回呼吸してから、立ち上がって日常生活に戻ります。

効果 筋肉の緊張を解き、血圧と心拍数を下げます。さらに、頭痛による睡眠不足から生じる疲れを軽減します。

注意

- ▶ 妊娠3ヵ月以上の方は、横向きのリラクゼーション・ポーズ(13章参照)を実践してください。

単純さはこの世で確保するのが
最も難しいものだ。
それは経験の最終的な限界であり、
天才の究極の成果である。
——ジョルジュ・サンド

実践のまとめ

実践の長さは、使える時間やあなたの体調によって変わります。ここでは首の痛みのためのシリーズをまとめ、さらにこのシリーズのポーズを使って短時間で実践する提案もしています。

30-60分間

ポーズ	時間
ハーフ・ドッグ・ポーズ	5分間
ブリッジ・ポーズ	5-15分間
ヴィパリータ・カラニ (腰を上げ足を壁に乗せるポーズ)	10-15分間
ボルスターを使った基本のリラクゼーション・ポーズ	10-25分間

10分間

ポーズ	時間
ボルスターを使った基本のリラクゼーション・ポーズ	10分間

20分間

ポーズ	時間
ヴィパリータ・カラニ (腰を上げ足を壁に乗せるポーズ)	5分間
ブリッジ・ポーズ	5分間
ボルスターを使った基本のリラクゼーション・ポーズ	10分間