

Iyengar Yoga Center News Letter#5

# Yoga Marga



Spring\_2010



# ヨガっ子

—出産体験記—



松本 智子

佳を見て純子先生は言いました。「ヨガっ子だねえ、この子は。」

昨年3月1日に息子の佳が誕生し、今日まで約1年夫とともに育児に追われる忙しい毎日を送ってきました。最近ではアンヨが上手にできるようになり、毎朝朝食を終えると小さな靴を夫に投げつけ、お外に連れて行ってとねだるのです。本当に大きくなりました。

妊娠中のアサナではたくさん面白い体験をしました。

おなかの中にいた頃の佳の愛称は「デコ」。17週頃のエコーの写真を見た先生が「おでこだよ、この子は。」と言ったのがきっかけでした。デコの胎動を初めて感じたのは16週。Supta-Virasanaに入っているときでした。クルクルッ、クルクルッとまるで小さなお魚が水槽の中を泳いでいるような動きに思わずニンマリしたものです。私の中に確かに私以外の生命が宿っている、それはなんとも不思議な感覚でした。

妊娠初期はつわりがひどかったので、毎朝Supta-Padangsthasana I・II、Supta-BaddhaKonasana、Setu-Bandha-Sarvangasana、Viparita-Karaniをして、胸のつまりを和らげていました。その後、お昼過ぎにセラピークラスに参加し、主に立ちポーズ、時にはバックベンズもやっていました。当然のことながら先生の指示・補助の元安全に行いました。

そのときの強烈に印象に残っている体験を1つ紹介します。Urdva-Dhanurasanaで先生の手が導いてくれる方向に自分でアジャストしようとしたときに、床に触れ

ている手の親指の付け根が「ニョッ」とでてきて勝手に床を押したのです。そして見えるはずのない自分の背中と背中にある先生の手がはっきりと見えたのです。その体勢では見えるはずがないのに。

アサナの練習がある段階まで進んだとき、私は自分の体の特徴に気づきました。私の特徴の1つに“ねじれ”がありました。そのため、クラス中のインストラクションが私の体にはフィットせず何年もの間たくさんの疑問を抱えてきました。ところがおなかに赤ちゃんが宿ると、すぐに体に変化が生まれました。ねじれがほどけるように改善していったのです。それによりおなかにスペースがうまれました。まるで、体が赤ちゃんを真ん中に大事に、大事に守るように。

このような体験の中で、私は「アサナは完璧なんだ。手の位置、足の角度、すべてにいたるまで完璧なんだ。」とを感じるようになりました。

ヨガは妊娠中の私だけでなく、おなかの中にいた息子にも影響をもたらしました。妊娠中にアサナの練習、特にSalamba-Sirsasanaをすると背骨の強い子供が生まれてくるそうです。生まれてきた「デコ」こと、佳は本当におでこが立派でびっくりしましたが、さらに驚いたことに、佳はうまれたその日から自分で首を右へ左へと動かしていたのです。1週間もすると泣き声は耳をつんざくほど大きく、1ヶ月を過ぎるとおっぱいがほしいと夜中に私を蹴り起こすほどでした。この1年ほとんど風邪もひかず、健診の度に小児科の先生には、見たそばから「この子は健康だねえ。皮膚も強い。」と言われます。わが子のためにしたことといえば、出産直前にあわてて夫と一緒に産衣を買いにいっただけ。ほかには特に何もせず、約10ヶ月間はアサナの練習をしていただけでした。しかし、今思うとそれが私にできる唯一のことであり、Yogaはわが子への最高の贈り物になったと思うのです。





## Ghee(ギー)のお話

「ピッタとヴァータを除去し、液体・精液・生命力の増大のために有効であり、冷却性があり、身体を柔軟にし声と顔色をよくする」とインド古典医学論書のチャラカ・サンヒターに書かれてる、すぐれものの油がGheeです。

Gheeはバターオイルとも呼ばれ、無塩バターを熱して、バターの中に含まれているタンパク質と水分を完全に除去して作られた純粋な油の事です。あらゆる油の中で、最も良質な油と言われており、古代インドで生まれた生命の科学「アーユルヴェーダ」ではターメリックなどスパイスの抽出液を溶かし込んで、薬用油として使われています。最も良質といわれる一つの理由として、色々な油にひとつひとつ火を着けた時、一番美しい炎で燃えるのがGheeだからだそうです。体の中に入っても、美しい炎で燃えてくれれば、いい事がありそうな気がしますよね。そんなGheeは常食する事で下記のような効果が得られると言われています。

- Gheeを摂ることで増える効果

記憶力・知力・消化力・精力・オーギャス(活力素)・脂肪・カパ

- Gheeを摂ることで減る効果

毒物・錯乱・疲労・不幸・発熱・ヴァータ・ピッタ

※カパ(水)・ヴァータ(風)・ピッタ(火)とは、

アーユルヴェーダで体を支える3種類のエネルギーの事です。

### Gheeの効能

便秘・・・コップ一杯の温かいミルクに、スプーン一杯のGheeをまぜて夜飲むと改善される

乾燥肌・・・直接肌に塗る事で痒みが軽減する

その他、食用としてだけではなく、目のトリートメントや点鼻薬としての使い方など、ここでは紹介しきれない効能や使い方があるので、是非、ご自分の体質を知ってより健康になる為にも、Gheeやアーユルヴェーダについて、本やインターネットで調べてみて下さい。新しい発見があるかもしれません。

# Gheeの作り方

## 用意するもの

- ・無塩発酵バター(なければ無塩バター)  
写真は450g(これ以下だと作りにくいです)
- ・鍋(内側が黒くないもの)



1. 鍋に無塩発酵バターを入れ、トロ火で煮る。

バターが溶け、細かい泡が出てくる20~30分そのまま(ただし、トロ火で注意しながらやらないと、焦げGheeになってしまうので、慌てず、トロ火でじっくりじっくり)



2. バターが分離して、鍋底に白いカスが沈殿してくる。

3. バターのうわずみが黄金色になり、鍋底のカスが茶色く色づいてきたら火を止める。



4. 漉して出来上がり!



出来上がったGheeは、パンに塗ったり(とっても美味しい!)ホウレン草をいためたりバターの様に使えます。ただし、肉や魚と一緒に摂取することは、アーユルヴェーダでは×。特に魚類と一緒に使うと、ホルモンバランスが崩れると言われてるので、注意しましょう。

(文・若松 佐織)

## 生理後のマッサージケア

インド女性の伝統的な生理直後のマッサージをご紹介します。

生理中はなかなか入浴することができませんが、生理が終わったら、これまで十分な入浴やマッサージができなかった分を取り戻すように、身体をいたわって、マッサージをしてみてください。



### 用意するもの

- ◎ギー 100cc
- ◎ターメリック 大さじ1.5~2
- ◎ぬるめに温めたミルク 150cc
- ◎新聞紙 ※マッサージ中、ターメリックやギー、自分のアカが飛び散るため、部屋の床に広げます。
- ◎石鹸 ※身体を洗う普段使いのもの。
- ◎タオル
- ◎捨てるもよい下着 ※いっぺんに裸になると寒いので着用します。大丈夫なら不要です。

～マッサージを始める前に～

まず、自分ひとりだけで、部屋の鍵をかけてリラックスしましょう。

寒くないよう室温を20℃ぐらいに設定し、音楽でも聴きながらゆっくりとやってみてください。驚くほど、角質化した皮膚がはがれてボロボロと落ち、山のようなので、新聞紙を引いた上で行うとよいでしょう。

### マッサージ方法

- ①ギーにターメリックを混ぜてよく練り、ターメリックとギーでクリームを作る。
- ②そのターメリッククリームを、手の平に適量(小さじ1位)取り、手の平であたためながら身体に伸ばし、すり込むようにマッサージしてゆく。特に皮膚が固いところは、より丁寧にマッサージします。身体中が真黄色になります！



- ③人肌に温めたミルクを広口の入れ物かカップに入れ、それにガーゼを浸して軽く絞り、肌の上にパッティングするようにミルクをのせてゆきます。
- ④さらにその上から全身にミルクを叩き込むようにしてゆく。
- ⑤しばらくそのまま放置し、表面のミルクが乾き、肌がつっぱってくるまで待ちます。
- ⑥乾いてきたら、新聞紙を広げた上で皮膚をこすります。すると表面のギーとミルクがダマのようになり、それらがボロボロと剥がれ落ちてゆきます。
- ⑦最後はシャワーを浴び、石鹸をつけて身体を洗います。黄色のターメリックに石鹸が染み込むと、赤茶色で真っ赤になりますが、よく石鹸で洗うと、それらも落ちてきれいになります。
- 但し、タオルや下着などは黄色い色とギーが染みついて取れなくなりますので、マッサージ専用にしておくか、処分しましょう。

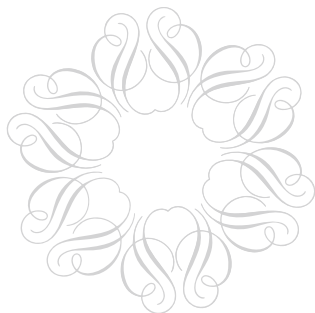
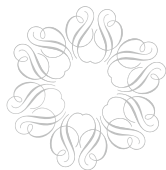
#### ご注意

マッサージ後2～3日は、黄色い色が肌着についたりしますのでご了承ください。

マッサージ後は肌だけでなく、気持ちまでふっくらとして、声までもやわらかくなります。どうぞ体験してみてください。

特に、アーユルヴェーダによるヴァータドーシャの強い人、乾燥肌で生理痛や頭痛に悩まされる方にはおすすめです。

(文・ビンダハニ純子)



## 足の裏、足の指、お元気ですか Part2.

ヨガセンターでは、足の指を広げること、そのために、足の指の間にスティックをはさんで、立つこと、歩くことからスタートすることがよくあります。

この時には、痛くてヒーヒー言いながら苦勞するのですが、毎日少しずつはめっていると慣れてきます。

冷え性の女性も、痛がりながらも軽く汗ばんで、身体が熱くなってきます。

足の裏は、「第2の心臓」とも言われています。ですから、足の指、足の裏がやわらかく、血行が良いということは、健康であるための鍵とも言えるわけです。ところが、足の裏は毎日毎日、1年365日、歩行したり、立ったりする私たちの全体重を、あの狭い面積で支えています。足の裏にかかる体重の偏り具合により、その人の身体の癖や、病気なども発見することができるのです。

足の裏が固く、足の指が広げられない人は、全身の内臓の働きが鈍く、冷え性や、のぼせ、婦人病、頭痛、腰痛、肩こり、胃腸病、便秘などと、いろいろな支障があることが予想されます。

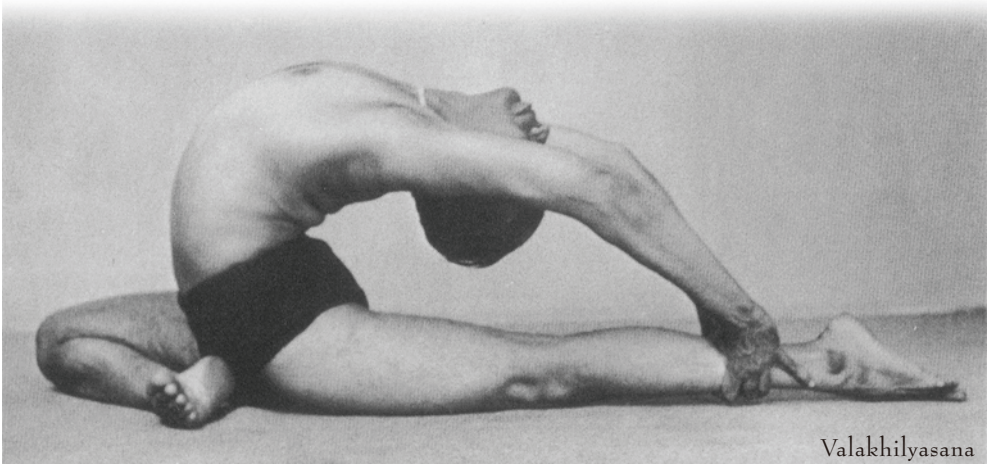
足の裏、足の指がしっかりと地面に広がって身体を支えることができ初めて、背骨が頭の方へ向かって伸びるのです。背骨がしっかり伸びてこそ、脳や内臓器官や、全神経が活発に働き、健やかな心身になれるのです。

《身体が軽く、情緒が安定して、物事に積極的に取り組むことができ、満足感がある…そんな健やかな状態を健康というのです。病気ではない状態ではないのです。》

皆さんも、もう一度、自分の足の指をしっかり観察してみてください。



# Message from Gururji



Valakhilyasana

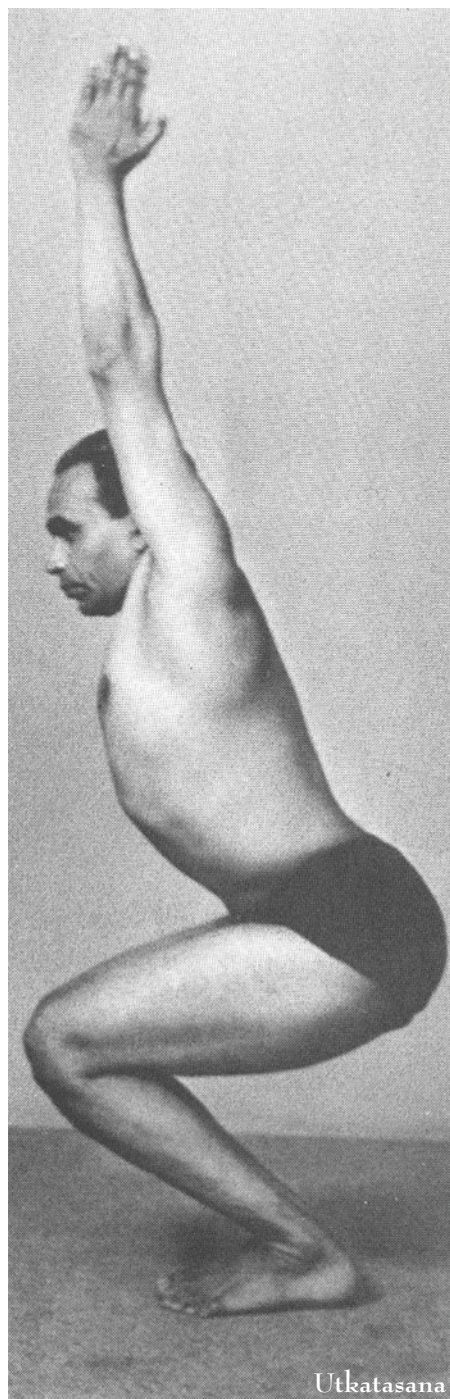
Do not stop trying  
just because perfection eludes you.

完璧になることが不可能でも、  
決して努力をやめてはならない。



Health is that state  
in which you can forget  
about the body.

健康はあなたが自分の体のことを  
忘れることができる  
状態のことである。



Utkatasana

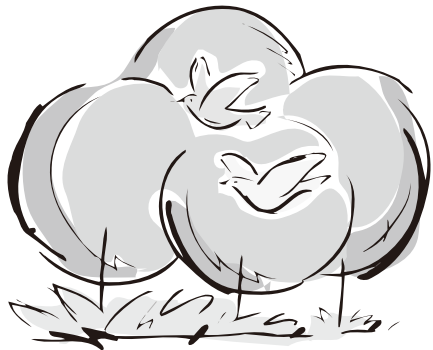
## ----- お知らせ -----

4月29日～5月4日は、恒例のゴールデンウィークの合宿集中セミナーです。合宿は、日頃のクラスではなかなかお伝えできないような細かい点について、じっくりお伝えすることができるチャンスです。

合宿参加後には、ひと皮むけたように変化を感じる方も大勢いらっしゃいます。

今回は、前半は肩と脚を整えるセミナー。後半は、鍛錬することを目的としたアクティブなセミナーです。中間に子どものセミナーも入ります。ご家族連れで是非ご参加ください。

なお、申込締切日は4月16日です。





<http://www.yogamarga.com/>