

Yogi. 08

# 乳井真介先生

リラヨガ・インスティテュート主宰。伝統的なヨガと現代的なヨガを自由自在に使いこなす。一般向けのヨガレッスン、ティーチャートレーニングと幅広く活動中。本誌連載「漫画で読むヨガ哲学」では監修を務める。



著書『ヨーガの魔法』(ハードリンク)。ヨガは古代インドの究極の叡智であり、人生を輝かせるための魔法とする乳井先生が、その体系から哲学まで「ヨガとは何か」を解説。

## アーサナの練習法

前屈と後屈を分けて練習すると効率的。脚が開かない人は、ブロックを活用して安全に柔軟性UPを目指しましょう。

### 1 脚の付け根を伸ばして胸を開き、後屈を練習

右膝を曲げ、膝の真下にかかとをおく。左脚を付け根から後ろに伸ばして胸を開く。両腿を内旋させて骨盤を正面に保ち、5呼吸キープ。反対側も。



曲げた膝がつま先より前に出ないように注意。

### 2 つま先を上げて膝裏を伸ばし、前屈を深める

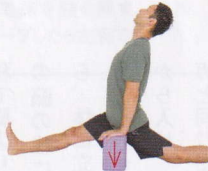
息を吐きながら、右膝が曲がらない範囲で上体を倒して5呼吸キープ。反対側も。



座って右脚の前に伸ばし、左脚は内側に曲げる。右つま先を上げ、背すじを伸ばす。

### 3 ブロックを使って股関節まわりを柔軟に

右脚を前にして両脚を前後に開き、ブロックに手をつく。息を吸って腰を持ち上げ、吐いてゆっくり腰を落として、5呼吸キープ。反対側も。



## 前屈と後屈を同時に深め 忍耐力を強化する

180度の前後開脚で、前屈と後屈を同時に深めます。難度の高いアーサナですが、時間をかけて取り組む過程で忍耐力が養われることに。股関節を強力に開いてリンパ節を解放し、花粉症などアレルギー症状の改善も期待できます。

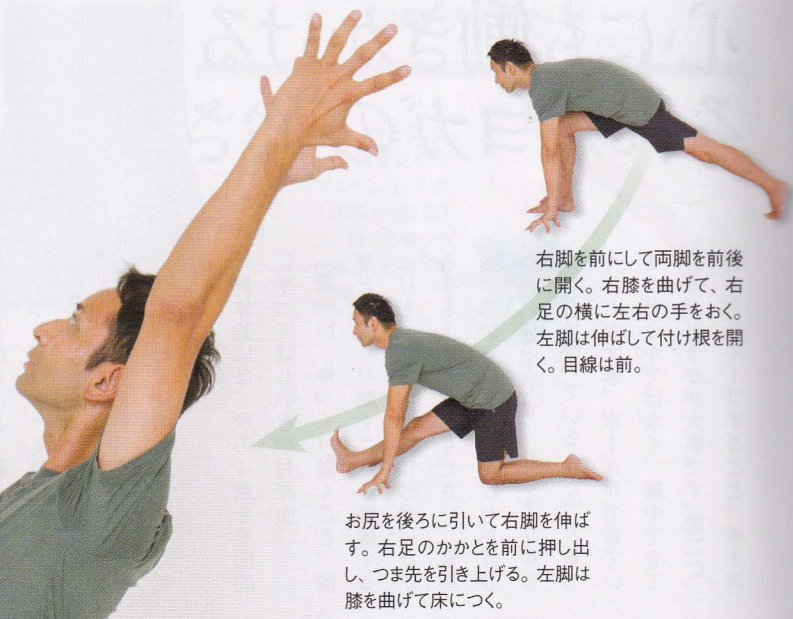
右足のかかとを前にスライドさせて、息を吐きながら腰を落としていく。脚全体が床に下りたら、床から手を離し、手のひらを内側に向けて頭上へ伸ばす。5呼吸キープし、反対側も行う。



「ヨガとの出会いが人生を180度変えた」  
23歳の時、自分探しの旅で訪れたインドで、導かれるようにヨガと出会った乳井真介先生。この出会いが人生を180度変えることになったと言います。「飛行機で隣り合わせたインドの方のすすめでリシケーシユの地へ、そしてヨガと出会うことになったのです。当時の私は、自分さえよければというエゴの塊。人間関係に悩み、仕事をやめ、生きる意味を探していました。ヨガはそんな人生を変える何かがある、と直感したのです」

その後もたびたびインドを訪れ、瞑想、呼吸法、アーサナをマスター。同時に、自分の心がどんどん穏やかになるのを感じていったそうです。「30歳で6回目の渡印をした際、師からヨガを極めるための3つの教えを授かりました。『Will Power (強い意志の力)』『Logic (方法論)』『Love (愛)』です。ささいなことであきらめることなく、やり遂げる力を持つこと。正しいアプローチをとること。人と自分を区別せず、つながるということ。これが私の信条となり、ヨガは、人生を輝かせる魔法になりました」

# ヨガはすべての人の人生を輝かせる魔法



右脚を前にして両脚を前後に開く。右膝を曲げて、右足の横に左右の手をおく。左脚は伸ばして付け根を開く。視線は前。

お尻を後ろに引いて右脚を伸ばす。右足のかかとを前に押し出し、つま先を引き上げる。左脚は膝を曲げて床につく。

乳井先生の伝えたいアーサナ

## ハヌマナーサナ

トップス¥6,200、ボトムス¥9,000 / ともにマンドウカ (ブラヴィダ ☎ 03-6821-3503)