

## 山のポーズをしませんか？

村井俊治

歳を取ると、立っている姿勢が崩れてきます。まずヒザが曲がって立っています。腰も曲がってきます。背中も、首も曲がった状態になります。それでいて腰骨はやや前に出ます。類人猿やゴリラが立っている状態の感じです。「逆く」の字と「く」の字が組み合わさった形になります。

曲げて使っていた部位が曲がりっぱなしになり、ピンと伸びなくなるのです。私は猫背ですから、ますますこの傾向がありました。元気がなくなるとうつむき加減になるものです。家内からは、「オジイサンスタイル」だと厳しく指摘されます。自分でも背骨が屈曲してきた感じです。一旦曲がってしまえば元には戻らないでしょう。そこでなんとか矯正する方法を模索していました。

ヨガのポーズに「山のポーズ」があります。ピンとまっすぐに立って、山のように動かないポーズです。すべてのヨガの基本と言われます。頭が紐で吊り下げられたようなイメージでまっすぐ上に伸び、肩は一度グルリと後ろに回転して、胸を張って立てと言われます。そして静かに合掌して胸の前に置き、しばし瞑想します。実はこう言われて山のポーズをしてきたのですが、立った時のポーズの矯正には今ひとつでした。

最近人気の高い「きくち体操」に巡り会いました。普段曲げて使っている手首、腕、膝、腰、首などを自分の筋肉で数十秒間思い切り伸ばす運動です。この考えと山のポーズを組み合わすと素晴らしい効果があることを発見しました。山のポーズをするときに、まず足の指を少し持ち上げ、次に指を下ろして床を掴むようにして足を固定します。ヒザの裏側を思い切り伸ばし、両足を互いに締め、お尻もキュット締めて立つのです。腹筋も締めます。両足に自然と力が伝わり、押されても動かないほどしっかり立つことができます。なんと胸も自然と張ってきます。正に「山は動かない姿勢」です。合掌をして目をつぶり、30秒くらい立ち姿勢をします。腹式呼吸をします。息を吐くときにお腹を凹ませ、息を吸うときにお腹を膨らませます。大きく深呼吸をします。息を吐くときは足に重力を感じます。疲れを全て吐き出す感じです。息を吸うときは頭が上に伸びる感じになります。息を吐くときは7秒で、息を吸うときは3秒で行うと良いと言われます。気持ちが良いです。背が伸びた感じがします。

鏡を横から見て自分の立ち姿勢をチェックしてください。ヒザが曲がっていないか、腰が伸びているか、胸を張っているかなどを見ます。他人に姿勢を見てもらいます。

電車の座席に座っている時でも「山のポーズ」をイメージして、背中を真っ直ぐにして座ります。背もたれに背中をつけないで座るのです。腰を浮かした座り方です。腰痛の人はぜひこの座り方をしてください。合掌した両手を押し合うようにすると不思議に背が伸びます。

皆さんも「山のポーズ」をしませんか？

