



第2部

「がんのためのヨガ」の実践

がんが生命のリセットボタンだとすれば、
ヨガはその復活ボタンだ。

タリ・プリンスター

次の4つの章は本書の要である。さあ、動く時間である。サバイバーに有効な特別なポーズや、避けなければならないまたは注意して実践しなければならないポーズについて説明する。ここで重要なのは、あなたが自宅やクラスで適用できる自分だけのヨガプラクティスを構築することである。私自身のプラクティス、私がサバイバーを対象にまたは国内のあらゆる講師研修で教えている内容、私自身のがんの道のりから、個人的な例を紹介する。

本セクションの始めに、最適な治癒的プラクティスを作るための5原則（「がんのためのヨガ」理論）と7構築ブロック（構成要素）についてお話しする。いずれも、誰もがヨガプラクティスを編成し各ニーズに合わせてヨガを修正できるための基礎である。この基礎は、私が数千人ものがんサバイバーを観察し、それぞれに適切なヨガプラクティスを構築しつつ、自身のヨガプラクティスの進展に合わせて時間をかけて開発したものである。

ここでは、あなたがストレスを軽減し、体を解毒し、バランス感覚を改善し、強い骨と筋を構築し、回復を自らコントロールするための個人的なプラクティスを始めるお手伝いをしたい。最も重要なこととして、私たちは生活の質を改善しがんの管理を助けるべく、免疫系を強化するヨガポーズおよびシーケンスを用いる。自らをコントロールできる喜びを再び味わってほしい。

アームヴィンヤサ

親指を上に向ける

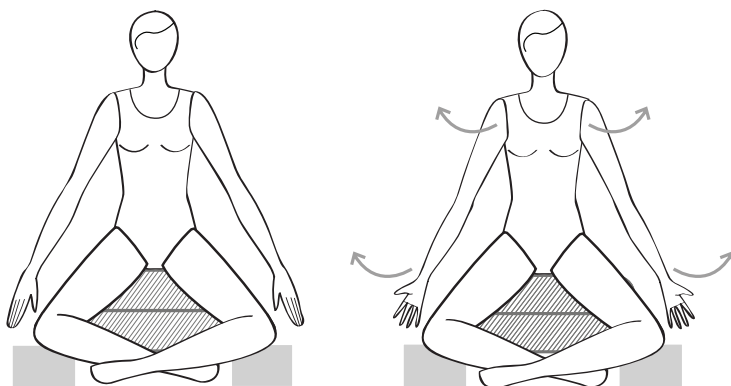
背筋を伸ばして座り、体の横で親指を下向きにした腕を床に向かって伸ばす。床には触れない。

息を吸いながら：手首ではなく上腕を外側に回旋して親指を外側へ向ける。肩と肩甲骨をこの動きの一部として感じる。肩甲骨を寄せ、胸を開く。

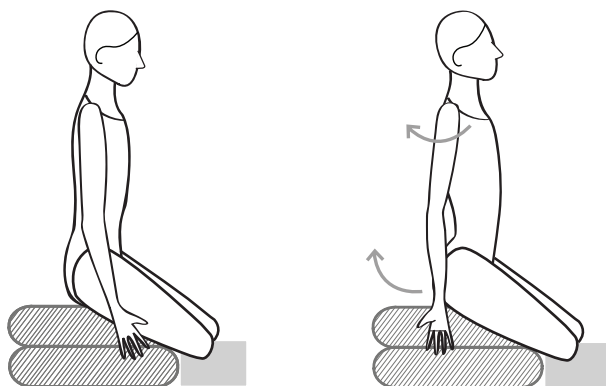
息を吐きながら：腕全体の回旋と肩の動きを用いて、再び親指を下に向ける。

シークエンスを5回繰り返す。

効用：肩と腕の可動域、胸部と上背部のストレッチ、腕のリンパドレナージ



前面図



側面図

手を打つサボテン

大腿に手の平をのせ、背筋を伸ばして座る。

息を吸いながら：腕を肩の高さまで上げて、肘を曲げてサボテンの形を作る。手の平は前に向ける。

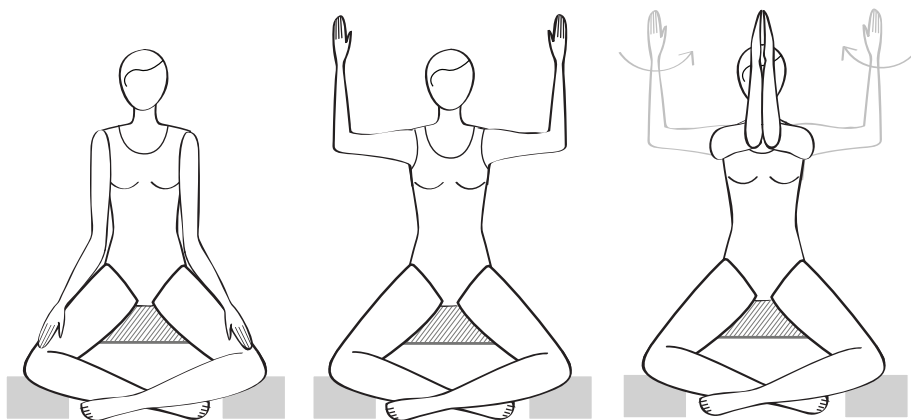
息を吐きながら：手の平と前腕を顔の前で合わせる。

息を吸いながら：腕を開いてサボテンの形に戻る。吸気に合わせてゆっくりと動かす。

最後2つのステップを3回繰り返す。その後腕を下ろして手の平を大腿に休める。

調節：前腕と手の平は全面がくっつかなくてもよい。できるだけ近づけるとよい。

効用：肩と腕の可動域、胸部と上背部のストレッチ、腕のリンパドレナージ



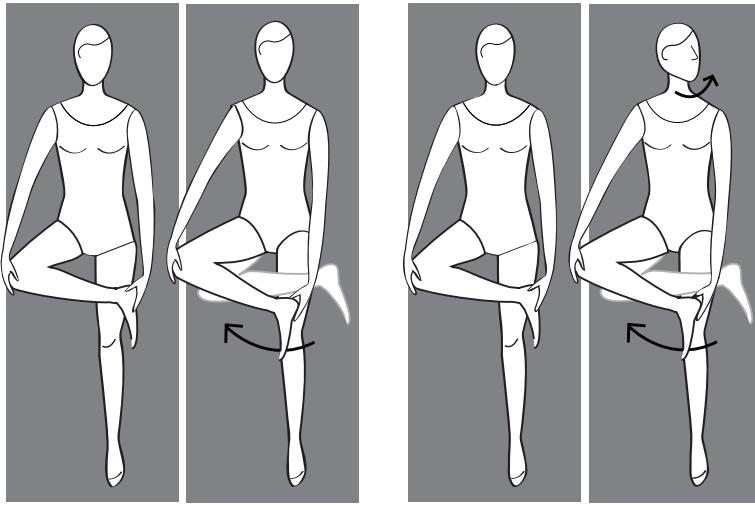
ヨガの「チェストオープナー」とは何か

チェストオープナー（「ハートオープナーと呼ばれることもある」）は、前胸部の筋肉をストレッチし、前胸部を広げるポーズを意味する一般的なヨガ用語である。これは、肩甲骨同士を寄せながら肩を後ろに引くことで起こる。肩の緊張、悪姿勢、ストレスなどの多くの原因で、胸部が圧迫され完全に自由な呼吸が制限されていることが多い。その他の効用として、チェストオープンによって肺活量を増やすことができ、良い気分への変化を促す。

回復期のプラクティスの例—30分

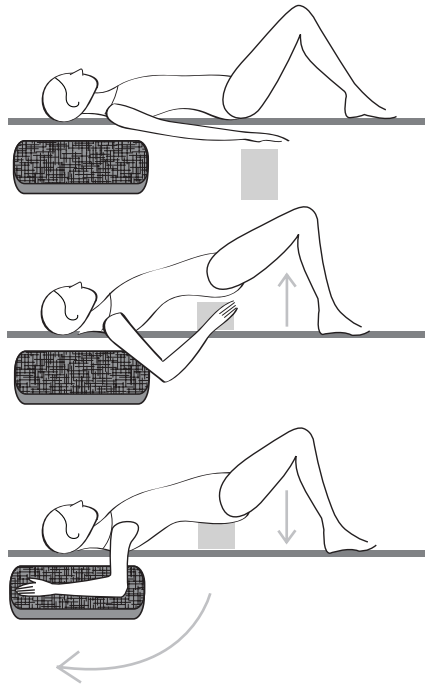


パート1、脚のみ

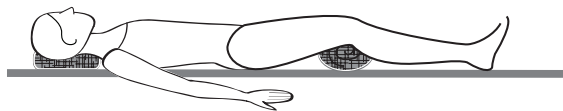


パート2、頭を回転させて

脚揺らし(p.84)



リストラティブなブリッジ(p.144)



屍／日の入りのポーズ(p.145)