
女性の生涯における3つの重要期のための実践ガイド

－ 月経、妊娠そして更年期

*ここに記載している3つの重要期のアサナに関するアドバースは一般的な情報です。人はそれぞれ違いますので、特別な問題や病気を抱えている場合は適切な指導者の指導に従う必要があることをあらかじめご了承下さい。

ハタ・ヨーガは女性の生殖器官を強く養うために練習されます。生殖器官は女性の身体における力の源であり、そのエネルギーが健やかな状態に保たれたとき、女性の健康状態は均衡がとれるのです。

さまざまなアサナを用いることは、身体の中にプラーナ(生命力)が自由に通る空間をつくる手助けをしてくれます。

女性にとってもっとも重要なことは血液に気を配ることです。なぜならそれは月経によって毎月失われていくものだからです。もし血液が健やかな状態に保たれなければ、いろいろな病気が生じるでしょう。血液が弱くなると呼吸や骨密度の低下をまねき、アグニ(火)が枯渇し、それにより生命力(プラーナ)が減少することになります。一度アグニ(火)が弱くなると、女性はさまざまな病気にかかりやすくなります。身体を働かせ、食べ物や思考を含む全てのものを身体に消化・吸収させているのは、体内を照らしているその火なのです。プラーナ(生命力)が身体の中で動いていないと血液によどみが生じます。月経に関する問題の多くは下腹部(生殖器官付近)の血液のよどみに由来しているのです。

血液のよどみによっておこる一般的な疾患は:

無月経 — 月経の欠如

月経困難症 — 痛みを伴った月経

子宮出血、腫瘍、子宮筋腫、卵巣嚢胞

月経、妊娠、そして更年期の3つの推移期における女性のヨーガは、男性の練習とは違ったものになります。それぞれの時期に適切な練習をすることが重要です。

月経

月経は12歳くらいで始まり、45歳から55歳の間で終わりをむかえます。12歳から20歳の間で初潮をむかえた場合は正常、それより早く9、10歳で、またはそれより遅く28歳くらいまでに生理が始まる場合は基準からはずれていると考えられます。おもに臓器が成長した13歳から20歳までが適切な年齢となります。

月経液にはさまざまなものがあり、その各々の月経分泌が完全に現われるのに24時間かかります。

月経に関連する多くの病気はヨーガアサナで治療すると良い反応を示します。その治療は対象となる女性のもつ症状によって異なります。

月経はその女性にとって浄化と内省の時なのです。生理の最中で経血の最も多い最初の3日は休息

女性の生涯における3つの重要期のための実践ガイド

－ 月経、妊娠そして更年期

を取るよう心がけ、プロップ(道具)等で補助されたアサナのみを行うべきです。なぜならこれらのアサナはとても良い効果があるからです。

推奨されるアサナは:

スプタ・バッドコーナアサナ(Supta baddha konasana)
ウパヴィシュタ・コーナアサナ(Upavistha konasana)
スプタ・パッドウマアサナ(Supta Padmasana)または
スプタ・スワスティカアサナ(sputa swastikasana)

月経中に推奨されるアサナのもたらす効果:

スプタ・バッドコーナアサナ(Supta baddha konasana)は肝臓と脾臓の経絡に働きかけ、月経中にこれらの臓器にかかるストレスを取り除いてくれます。また、冷却作用があり妊娠を希望する女性にとっても有益です。

ウパヴィシュタ・コーナアサナ(Upavistha konasana)は、月経中に活発になりやすいアパーナ・ヴァーユ(apana vayu - 排出の働きに関与する風)を安定させます。このポーズは均等な吸気・呼気を促します。月経中に長く保持する練習をすると、子宮の病気を一掃してくれます。

スプタ・パッドウマアサナ(Supta Padmasana)またはスプタ・スワスティカアサナ(sputa swastikasana)は股間を解放し、卵巣を浄化し、熱を和らげます。どちらも生理痛を軽減するのに良いポーズです。

上記のすべてのアサナは、枕やボルスターを使用し、仰向けのポーズの場合はそれらを背中におい

て、そして前屈の場合は身体の前面において行うようにしましょう。

生理痛の時は、スプタ・ウィーラアサナ(supta virasana)、スプタ・マンドゥーカアサナ(supta mandukasana)、スプタ・バッドコーナアサナ(supta baddha konasana)、スプタ・パッドウマアサナ(supta padmasana)などの仰向けのポーズのみをすべきです。低血圧の女性は月経期には吸気を増加させることが重要です。なぜなら呼気は血液を排出するアパーナ・ヴァーユの働きにより自然と長くなっているからです。そのため、この時期は血液の健康を維持し、呼気を増進するために仰向けのポーズのみをすることが望ましいのです。

頭痛(耳、目、または鼻腔内に圧迫感)があるときは、目隠しをするように頭や目や耳に包帯をし、苦痛を解放しその時の身体の状態にあわせて必要なアサナを行いましょ。低血圧や生理痛などに関しては、前述の推奨アサナの指示と呼吸を用いてください。

月経前後にしばしば頭痛がおきるのは、熱が下がることなく頭部に過剰に留まりピッタが悪化するためです。生理中、生理前、そして生理直後に過剰な熱を避けるためには、食生活と日々の活動を見直すことが重要です。30代後半から40代前半の女性にはホルモンの変動と内なる火の増加により、このようなことがよくあります。

*注 ー 月経中の性交や激しい身体活動は後に骨に問題を抱えることになるので行うべきではないでしょう。

女性の生涯における3つの重要期のための実践ガイド

－ 月経、妊娠そして更年期

月経前と月経後

生理が始まる 1・2 日前にはマユーラアサナ (mayurasana) のように腹部に圧がかかるアサナは全てやめ、ウッディヤーナ・バンダ (uddiyana bandha) も行わないようにしましょう。生理の 4・5 日目に赤い経血が止まりわずかな出血のみになったら、穏やかな練習をすることができます。その後、前述の月経中のポーズを終えましょう。

妊娠

妊娠中は、腹部に圧をかけるアサナを除き、ほとんどのことを行うことができます。妊娠 5 ヶ月目以降は、胎児が子宮内で成長できるようスペースを作るような練習が必要になります。妊娠中または授乳中はウッディヤーナ・バンダは行わないようにしましょう。

5 ヶ月目以降は股間を開くよう足幅を広くとった立ち姿勢を行うようにしましょう。上下にスクワットする動きはリズムカルな呼吸をするのに良いのと同時に、妊娠期間中全てを通して足を健全に保ちアパーナ・ヴァーユを強くすることから、足を使った動きを行うことが重要なのです。アパーナ・ヴァーユは、子宮内の胎児を保護し、出産時には胎児を押し出す役割も担う風です。

妊娠 5 ヶ月目以降の女性のためのヨーガの一般的なガイドランスをいくつか下記に挙げておきます。ただし、何を練習すべきかは対象となる女性のそ

の時の状態によって異なり、場合によってはこれ以外のアサナが必要になることもあります。

5 ヶ月目以降は逆転のポーズは行わないようにしましょう。

推奨されるアサナは

マンドウーカアサナ (Mandukasana)、サマコーナアサナ / ハヌマーナアサナ (Samakonasana/Hanumanasana)、ウパヴィシュタ・コーナアサナ (Upavistha konasana)、バッド・コーナアサナ (Baddha konasana)、バドラーサナ (Bhadrasana)、バラドワージャアサナ 1 & 2 (Bharadvajasana 1 & 2)、パッドウマアサナ (Padmasana)、最後に仰向けのポーズ全般、ヴィパリータ・カラニ (Viparita karani) (壁を使って足を上げる)。

妊娠中避けるべきアサナ

アルダ・バッド・パッドウマ・パスチモッターナアサナ (Ardha baddha padma paschimottanasana)、ジャーヌ・シールシャアサナ 2 (Janu sirsanasa 2)、スプタ・パーダーングシュタアサナ (Supta padangusthasana)、トウリコーナアサナ (Trikonasana)、バッド・パッドウマアサナ (Baddha padmasana)、ウバヤ・パーダーングシュタアサナ (Ubhaya padangusthasana)、マリイッチャアサナ (Marichyasana)、ヨガ・ニドゥラアサナ (Yoga nidrasana)、ブッダアサナ (Buddhasana)、ドゥールワーサアサナ (Durvasana)、チャコーラアサナ (Cakorasana)、ガンダ・ベールンダアサナ (Gandabherundasana)、バカーアサナ (Bakasana)、カウンディンニャアサナ (Koundinyasana)、ウールドゥワ・クックタアサナ (Urdhva kukkuttasana)、ガルバ・ピンダアサナ (Garbha pindasana)、トーラアサナ (Tolasana)、ダヌラアサナ (Dhanurasana)、シャラバア

女性の生涯における3つの重要期のための実践ガイド

－ 月経、妊娠そして更年期

サナ(Salabhasana)。

受胎中に避けるべきポーズはクラウンチャアサナ(Krounchasana)、スプタ・コーナアサナ(Supta konasana)、ドウイパーダ・シールシャアサナ(dwipada sirsanasana)。

妊娠 5 ヶ月までは逆転のポーズを行えますが、それ以降は行わないようにしましょう。

妊娠中のケア

毎日のオイルマッサージ(30-40 分オイルを塗布したままにし、その後入浴またはシャワーで洗い流しましょう)。香りのするオイルは避けましょう。ホホバまたはアーモンドオイルなどの軽いボディオイルを使用するのが最適です。

更年期

更年期は女性にとって英知の時です。生命の血は月経期間中に外に流れ出しますが、更年期ではこの火は内に保たれて上に向かって動いていきます。この時期は骨の健康を保つことが非常に重要になってくるため、体重負荷のかかるアサナをすることが推奨されます。

全ての立ち姿勢と太陽の型は、脚に体重をかけることからこの時期の女性には有益な動きです。年齢を増すごとに脚が弱くなるため、アパーナ・ヴァ

ーユを強めていく必要があります。脚が働けば、身体はついてきます。よくいわれるように、「人は足先から順に上にむかって死んでいく」のです。

アグニと血液の強さは立ち姿勢と太陽の型の脚の動きで保つことができるでしょう。ホットフラッシュ(顔面紅潮)や精神の緊張、頭痛などの症状がある方はそれぞれの症状にあわせて必要なことが違いますので、指導者の指示に従うようにして下さい。

一般的にホットフラッシュは本来解放すべき体内の過剰なピッタ(火のエネルギー)により起こります。この症状の軽減に適したアサナはアルダ・パッド・パッドウマ・パストモッターナアサナ(Ardha baddha padma paschimottanasana)、アルダ・マツツェンドウラアサナ(Ardha matsyendrasana)、そしてスプタ・パッドウマアサナ(Supta padmasana)です。

シータリー・プラーナヤーマ(Sitali or sheetali pranayama)も体組織の温度を下げる効果があるため推奨されます。移行の時期には心が不安定になることがあります。50 歳以降はヴァータ(風のエネルギー)の年齢であることから、男性・女性ともにヴァータが増大しやすくなります。全てにおいて急ぎすぎることは心を動揺させることになります。練習中はゆっくりと動き、体重負荷をかけて、呼吸のリズムと上口蓋に舌を置くことに注意を傾けるようにしましょう。そうすることで心が安定してきます。

女性の生涯における3つの重要期のための実践ガイド

－ 月経、妊娠そして更年期

胸

胸と乳頭は卵巣と関連していることから、胸部のケアはとても重要になります。胸部の問題は直接卵巣にも影響し、その逆の場合も同様に影響をあたえます。胸部のでこぼこや腫れには、日々のケアとしてシャワーの前にオイルマッサージをするのが良いでしょう。

中医学によると肝臓のよどみが胸部のでこぼこの主要原因であるといわれています。その理由の一つは肝臓の経絡(エネルギーの通り道)が体内を通り胸に通じているからです。感情的なストレスによる肝臓のよどみは女性に特によくみられるものです。

嚢胞と子宮筋腫

嚢胞、子宮筋腫ともにストレスや遺伝、食事と生活習慣によっておこるものです。温湿布と併用してカスターオイル(ひまし油)を胸部または子宮周辺に塗布すると嚢胞や子宮筋腫を消滅させる助けになります。これらが大きい時には外科的処置による除去が必要となる場合があります。そしてヨーギアサナとハーブは、術後の治癒の助けとして使うことができます。一般的にはアルダ・パッドマ・パッドウマ・パスチモッターナアサナ(Ardha baddha padma paschimottanasana)、ウパビシュタ・コーナアサナ(Upavistha konasana)、スプタ・パッドマコーナアサナ(Supta baddha konasana)とスプタ・パッドウマアサナ(Supta padmasana)が最適でしょう。

参考文献

Shadow Yoga - Natanaga Zhander (Shandor Remete)

Yoga Makaranda - Sri TK Krishnamacharya

Salutations to the Teacher and the Eternal One - Sri TK Krishnamacharya

Damara Tantra - translated by Ram Kumar Rai

写真撮影

Sophie Howarth

© エマ バルナヴェス 2010 年

※ 原文は www.shadowyoga.com に掲載されています。

日本語訳責

土門美千代

翻訳協力

植田明子、小幡ゆみこ