



moon cyclic yoga 月のサイクルヨガとは？

西洋占星術で言われる星座は【太陽】が1年の間に12星座のどの場所にいるかによって、生まれ星座を【太陽星座】としますが、月のサイクルとは【月】が1月のうちに12星座を移動する【月の星座】を基にして、私たちのからだやこころに影響を与えている部分にフォーカスを充てて、ヨガをしていくと言うものです。

月の満ち欠けは地球のリズムや人間が本来持つ生体リズムに近いと言われ、古来より日本人も旧暦など農耕作業に利用していました。特に女性と月の満ち欠けの関係は深く、生理周期や感情の起伏などのバイオリズムは月のサイクルに、とても近いと言われています。

月のサイクルヨガでは地球や人が本来持つリズムに合わせて、月の星座が呼応する身体の部位を中心にヨガをすることで自然のリズム・いのちのリズムとともに、のんびりと自分の中にあるリズムを感じて頂けたら嬉しいです



月の満ち欠けと こころ・からだのリズム

A 新月 New moon START **始まりのとき・浄化のとき**

満月までに、こころやからだに溜まったいらぬものを浄化・デトックスして新しいことをスタートさせるのに適した日。
～うまく浄化できていれば、新しいものごとにフォーカスが充たやすい。自分にとって、嫌だなあと思うようなことは、ただ排泄していこう

V 上弦の月 First Quarter GROW Nourishing, Decision & Power **成長のとき**

創造的な力が生まれ、決断力や行動力が養われるとき。そのため障害や苦しみに合うことも。しかし成長のため！
～ここまでうまくパワーをこころにもからだにも溜め込んでいると、障害や苦しみは“チャレンジ”ととらえられるし、決断力や行動力のレベルアップがそれによって経験できたりもする。

v 上弦の月 ~ a 満月 までの期間は **吸収のとき**

上弦の月から満月の間までの満ちていく月の期間は【補給】【摂取】【保護】【休養】のとき。
満ちていく月のときは【抑制】してエネルギーを溜め、準備計画する。だから、あまり無理はしない。月の引力が強まるので、月の領域の【感情や思い】を満たすようなことをしたりして、情緒安定をはかるのがキー。
～子供っぽくなったり、さみしくなったり、感情の起伏が激しくなるのは当たり前で自然なこと。そんなふうになっている自分を安定させようとするよりも理解してあげるだけでも随分と違うと思います。

a 満月 Full Moon ACCOMPLISH **成就のとき**

新月で始まった出来事や感情が頂点に達するとき。胸の中の思いが溢れて、感情的、衝動的になり易い。
～新月でスタートしたことが成就するとき。良くも悪くもこのポイントで頂点を迎える。積み重ねが上手く行っていれば、流れとともに最高の結果を感じることができる。うまく行かないときは感情の渦に巻き込まれ易い。しかし逆に言えば、渦に巻き込まれ易いだけなので、巻き込まれても戻ってくるだけ。基礎体力、精神力ともうまく交差できたら良いなとき。

i 下弦の月 Last Quarter RE-EXAMINE **見直しのとき**

行動を見直し、続けるか終わるかの決心をしやすくなり易い。自動的に葛藤要素が出易いとき。
～新月から満月を通して下弦の月までの過程で必要なもの unnecessaryなものを再検討するのに適したとき。しかしうまく清算できないときはどうにか捨てたくなくなってしまって、早計な方に傾きやすくなってしまふ。捨てることよりもじっくりと考えるとき。

i 下弦の月 ~ A 新月 までの期間は **放出のとき**

下弦の月から新月までの欠けていく月の期間は【解毒】【洗浄】【発散】【乾燥】【固定】のとき。
欠けていく月のは骨の折れる仕事を集中して行う【発散】モードに良いとき。
～月の引力が弱まるので、感情的を満たそうとする部分から解放される。マシンのように動けるとき。



moon cyclic yoga 月のサイクルヨガ 各星座の特徴と星座が司る身体症状

- ☾ その日の星座の日に支配されている身体の部分や器官のために行う手当てはすべて、その星座の日には普段の日の倍の効果がある。ただし、手術はのぞく。
[例] 魚座の日には、足裏マッサージをするといい。
- ☾ その星座の日には支配されている身体の部分や器官に特別な負担をかけたり、無理をさせることはすべて、その星座の日には、普段の日の倍も不利に働く。あるいは有害でさえある。
[例] 牡牛座の日には、首のまわりを冷やさないようににする。もし可能なら外科的な処置は避けた方が良い。むろん緊急手術はこの限りではない。
- ☾ 月の星座に支配されている身体の部分をを作る食べ物を摂ったり丈夫にするための手当ては全て、その星座の日で、しかも満ちていく月の方が効果的である。ただし、その部分の「洗浄」や「解毒」には、欠けていく月の方が良い

月の癒し
ヨハンナ・パウナガー
トーマス・ポッペ著より

各星座の特徴

星座	サイン	星座が支配している身体の部分	身体症状	器官組織	属性
牡羊座	♈	頭・目・鼻	頭痛・鼻血・眼の疲れ・視力障害・風邪 第2頸椎のズレ 結膜炎 腎臓	感覚器官	火
牡牛座	♉	顎から首まで(歯・喉頭・うなじ・甲状腺)	喉の痛み首筋のこり 第5・6頸椎 甲状腺 第7頸椎 / 肩マッサージ	血液循環	土
双子座	♊	肩・腕・手	肩のトラブル(肩に関連する動きに良い)身体もイキイキ リウマチ 第12胸椎	腺	風
蟹座	♋	肺から胆嚢まで	気管支炎・気管支喘 / 息胸焼け 第6胸椎のズレ 胃・肝臓のトラブル	神経	水
獅子座	♌	血液心臓	血液循環が活発心臓の調子(第2胸椎) 背中が痛む(疲労が溜まり易い)	感覚器官	火
乙女座	♍	大腸・小腸・脾臓・膀胱	消化器官(大腸・小腸・脾臓・すい臓) 消化不良・便秘	血液循環	土
天秤座	♎	腰・腎臓・膀胱	骨盤を中心にした体操が良い。腰・膀胱冷えに注意 腎臓 第10胸椎 / 膀胱 第3胸椎 / 腰と骨盤	腺	風
蠍座	♏	生殖器・尿路	不妊・不能 神経路(背骨から尾骶骨)の圧迫を取り除く第3腰椎のズレ 尿管が刺激受け易く 足・骨盤温める	神経	水
射手座	♐	大腿	大腿(坐骨神経痛・静脈・大腿痛む) マッサージに適す	感覚器官	火
山羊座	♑	膝・皮膚・骨	膝・皮膚・骨・脊髄	血液循環	土
水瓶座	♒	下腿	気持ちが散漫になり易い 両足を高く上げる / 膝痛 第五腰椎のズレ(こむら返り)	腺	風
魚座	♓	くるぶしから下の足	リフレクソロジーに適す	神経	水