



スワミ・ヴィヴェーカーナンダ・ヨーガ研究財団
(1956年、UGC法のセクション3の下で設立されたヨーガ大学)

ブロック- 1
人格教育(形成)－肉体レベル

各魂は潜在的に神性を持っている。人生の目標は、人の内外にある性質をコントロールすることにより、その神性を顕在化させることである。仕事や礼拝、哲学、精神的なコントロールによって、これらの1つ以上、またはすべてによってそれを行い、そして解脱しなさい。

スワミ・ヴィヴェーカーナンダ

本科目監修チーム

・H R ナゲンドラ博士 SVYASA大学副学長	・ナガラートナ博士 SVYASA大学ヨーガ&ライフサイエンス学 科長
・シャーリーテレス博士 SVYASA大学研究部門共同ディレクター	・R N アイエンガー教授 SVYASA大学ヨーガ&人文科学部長
・ラマチャンドラGバット博士 SVYASA大学ヨーガ&スピリチュアリテ ィ学科長	・N C Bナート博士 SVYASA大学ヨーガ&マネジメント学科長
・N V C スワミ教授 SVYASA大学ヨーガ&フィジカルサイエン ス学科長	・Rベンカトラム教授 SVYASA大学遠隔教育総局 (DDE)

ブロック準備チーム

Ms. カルナ・ナガラジャン

SVYASA大学講師

すべての権利は留保されています。スワミ・ヴィヴェーカーナンダ・ヨーガ研究財団ヨーガ大学の書面による許可なしに、本教材のいかなる部も、謄写版またはその他の手段により、いかなる形でも複製することはできません。

スワミ・ヴィヴェーカーナンダ・ヨーガ研究財団 (ヨーガ大学)

印刷および発行

スワミ・ヴィヴェーカーナンダ出版 (SVYP)

バンガロール

【第1回目講座はここから】

ブロック-1

ユニット1：良い視力のための統合的ヨーガ・モジュール(IYM)

ユニット2：良い聴覚のための統合的ヨーガ・モジュール(IYM)

ユニット3：良い音声のための統合的ヨーガ・モジュール(IYM)

ユニット4：スタミナと力強さのための統合的ヨーガ・モジュール(IYM)

Block Introduction

人格とはいわば砂糖における甘さのようなものです。人のなすことの質によって、その人の人格を測ることができます。人格と貢献度は対になっており、人格がより素晴らしく成長している人は、より大きな貢献ができるようになります。

シュリ・オーロビンドは、肉体的、精神的、知的、感情的、霊的なレベルにおける全人格的な人格の発達を強調しています。彼は、ヨーガにより、個人の中に眠っている潜在的な可能性を成長させ、完全なる自己完成に向けた体系的な努力が可能であるとします。それは、限界と不完全さを洗い流し、超人類を生み出すプロセスです。

このようにヨーガは、人間の成長を完全に加速するための体系的な手段です。成長に伴い、人間はより意識の高い状態での人生を学びます。この全人格的な人格の形成と成長の鍵は、心の涵養です。

このブロックは、統合的ヨーガ・モジュールの実習を通じて肉体的なレベルでの人格の発達について解説します。4つのユニットが含まれています。

ユニット-1: 良い視力のための統合的ヨーガ・モジュール。

ユニット-2: 良い聴覚のための統合的ヨーガ・モジュール。

ユニット-3: 良い音声のための統合的ヨーガ・モジュール。

ユニット-4: スタミナと力強さのための統合的ヨーガ・モジュール。

ユニット - 1 良い視力のための統合的ヨーガ・モジュール(IYM)

構成

- 10 導入
- 11 目標
- 12 視力 - ヨーガ的概念と現代医学的概念
- 13 良い視力のための統合的ヨーガ・モジュール(IYM)
- 14 概要
- 15 レポート (復習)

1.0 はじめに

「ヨーガ」は、社会における、不幸、せわしなさ、感情的な動揺、落ち着きのなさなどのやっかいな問題を解決するための意識的な方法を人間に提供し、体系的かつ科学的な方法で人間の隠された可能性を呼び起こし、人間がより充実した個人として成長することの助けになります。そして人間の—肉体的、精神的、知的、感情的な—すべての能力が、めまぐるしいスピードで変化する現代科学技術の時代のあらゆる挑戦に対処できるように、調和のとれた統合された方法で発達するのです。

ヨーガの特徴的な点は、人間の霊的進歩に合わせて、諸能力が研ぎ澄まされるということです。霊的な成長を伴う統合された人格の形成によって、私たちが目指すことを理解してゆきましょう。

人格の発達 - 肉体レベル

肉体的な人格の形成とは、単純に100キロの重量を誇る立派な体を意味するものではありません。理想的な体はヨーガにもたらされた次の特徴を持っています：

- (i) 正常な状態でリラックスした状態の筋肉を持つ均整の取れた体。体全体、満遍なく花のように柔らかく、柔軟です。
- (ii) (筋肉を)瞬時にダイヤモンドのごとく硬くできます。体内のすべての器官およびシステムは調和し、最も少ない異常で働くことができます。
- (iii) 慢性および急性の病気は消えさり、病気は存在しない。

肉体レベルの人格の形成では、エネルギーの流れを正しくすることによって、体が最も効率的に働くようになります。休んでいる時は、すべての筋肉がリラックスし、関節は緩みエネルギーを節約し、代謝率は非常に低くなります。

通常の活動中は、必要な量のエネルギーだけ体内で使用されます。強いストレスがかかる重要な時には、各器官の機能は非常にうまく調整され、必要なエネルギーが呼び起こされ、より多くのエネルギーを必要とする器官に、十分な量のエネルギーが流れます。そして体は状況に対処するために必要な強さを獲得します。この「スタミナ」は、内なる活力を利用し、異なる器官やシステムが協調して働くように訓練することによって得られますが、このことはヨーガの実習によって効果的に達成することができます。体作りする人、レスラー、スポーツマン、アクロバットや体操選手などの専門家達が、ヨーガの活用に強い関心を持ち、ヨーガを最大限に活用しています。

ヨーガの実習が進むにつれて、進歩の最初の症状が現れます。シュヴェータシュヴェアタラ・ウパニシャッドにはこのように説かれています。

**लघुत्वमारोग्यमलोलुपत्वं
वर्णप्रसादः स्वरसौष्टवं च ।
गन्धः शुभो मूत्रपुरीषमल्पं
योगप्रवृत्तिं प्रथमां वदन्ति ॥ १३ ॥**

*laghutvam ārogyam alolupatvaṃ varṇaprasādaḥ svarasauṣṭhavaṃ ca /
gandhaḥ śubho mūtrapurīṣam alpam yogapravṛttiṃ prathamāṃ vadanti // 2.13 //*

ラグトヴァン アーローギャン アロールパトヴァンナプラサーダハ スヴァラサウスタヴァン チャ
ガンダハスボー ムートラプリーサン アルパンヨーガプラヴリッティン プラタマーンヴァダンティ
(2.13)

ヨーガ実習を始めた後、最初の兆候は、身体の軽さ、健康、欲望の静まり、肌つやが良くなる、美しい声、心地よい体臭と排泄物の減少であると言われてしています。

ハタ・ヨーガ・プラディーピカー(H. Y. P.)にも同様の特徴が説かれています。

वपुः कृशत्वं वदने प्रसन्नता नादस्फुटत्वं नयने सुनिर्मले ।

अरोगता बिन्दुजयोऽग्निदीपनं नाडीविशुद्धिर्हठसिद्धिलक्षणम् ॥ ७८ ॥

*Vapuh kṛśatvam vadane prasannatā
Nādasphutatvam nayane sunirmale
Aroghatā bindujayoaghni dīpanam
Nādīviśuddhirhathasiddhilakshanam*

(H. Y. P. 2. 78)

ヴァプフ クリシャトヴァム ヴァダネ プラサンナター

ナーダस्पタトヴァム ナヤネ スニルマレ

アロガター ビन्दウジャヨグニディーパナム

ナーディーヴィシュッディリハタシッディラクシャナン

身体が痩せてきて、顔面は喜びで光輝を帯び、アナハタ・ナーダ(アナハタ音)が聞こえるようになり、眼は純粋に輝き、体は健康であり、精液の漏洩はなく、食欲は増加する。そのとき、ナーディーが浄化され、ハタ・ヨーガの成功が近づいていると理解せよ。

1.1 目標

この單元では、より良い視力のための統合的ヨーガ・モジュールについて学びます。

1.2 視力 - ヨーガ的概念と現代医学的概念

ハタ・ヨーガの引用、上記「(眼は純粋に輝き、)は良い視力を意味します。これを達成するために、我々は統合的ヨーガ・モジュールを用意しています。眼は知覚器官(ジュニャーネンドリヤ、Jnanendriyas)の一つで、知覚と知識を得る道具です。知覚および運動器官(Indriyas)を訓練することは、心の協調、知覚と行動において有能な身体を得るために必要です。遺伝特性による間違っただけの傾向を正しくする以外に、知覚器官が効率的に機能できるようにする必要があります。私達の統合的ヨーガ・モジュール (IYM)は、それを達成するのに役立つでしょう。それは実習者の緩慢さを取り除き、エネルギーがスムーズに流れるようにし、体と心の協調性をもたらすことを意味します。知覚器官を通して、私たちは私たちの周りの世界を感知し、知覚します。知覚の歪みは、すべてのレベルで修正する必要があります。すなわち、食物鞘(アンナマヤ・コーシャ)、生気鞘(プラナーナマヤ・コーシャ)、意思鞘(マノーマヤ・コーシャ)、理智鞘(ヴィジュニャーナマヤ・コーシャ)、歓喜鞘(アーナンダマヤ・コーシャ)です。

現代の概念によると、人間の眼は最も複雑だが魅力的である機能を提供する素晴らしい器官です。眼は体と心の両方の窓の様なものですが、眼は、無脊椎動物の表面上の原始的な光感受器から進化した複雑な感覚器官です。眼はその保護的構成の中に受容体の層を有し、受容体から脳への電気信号を伝導するための神経のシステムを持っています。眼球の外側の保護層としての強膜は、眼球前部において光を透過させる角膜へと変化します。レンズとしての水晶体は、毛様体小体靭帯によって所定の位置に保持された透明な構造です。レンズ(水晶体)の前には色素を持った不透明な虹彩、いわゆる眼の色の部分があります。虹彩には瞳孔を収縮させる円形状の筋肉と、拡張する放射状の筋肉が含まれています。

この網膜は、ほぼ硝子体内部に広がる複雑な10層構造になっています。そこには視覚受容体(視細胞)、錐体細胞と杆体細胞と双極細胞、神経節細胞、水平細胞、アマクリン細胞の4種類があります。

現代生活の多忙なスピードは、私たちの眼に大きな負担を課しています。過度の緊張と感情的な興奮は、多くの屈折異常の原因となっており、緑内障の場合、そのような状態のまま時間内に治療されない場合は、数時間または数日で視力喪失につながる可能性があります。

眼科疾患は以下の通りです:

屈折異常

(a) **近視(Myopia)**、近視は、人口の約3分の1までが経験する視力の問題です。近視の人は高速道路の標

識を読んだり、遠くの物を見たりするのが難しいのですが、読書や縫製などの近くのものを見ることはできます。

- (b) **遠視(Hyperopia)** 遠視もよく見られる視力の問題です。遠視の人は遠くのはよく見えます。しかし、近くのをよく見ることができません。
- (c) **乱視(Astigmatism)**は角膜の湾曲が均一でない状態でよく見られる症状です。
- (d) **アレルギー性疾患**:これらの疾患は、体内に存在する物質(内因性)または外部環境(外因性)に存在する物質に対するアレルギーの結果として生じます。緑内障は、眼中的の房水の圧力が通常より上昇し、それが視力調整を障害する程までに上昇します。眼の炎症状態は房水の出口を遮断し、緑内障の発症につながります。

【第1回目-レポート課題】

1. ヨーガによるスタミナと力強さについて説明せよ。
2. あなた自身の、**霊的熱望、奉仕への意欲**、どのようなものかまとめてください。

※ P29、P52、P84、P103、P130、P148にも第1回目講座分含む。

【第1回目講座はここまで】

【第2回目講座（実技）はここから】

1.3 良い視力のための統合的ヨーガ・モジュール(IYM)

1. クリーニングの実践

- (a) スプラッシングしぶき
- (b) 手のひらで眼を洗う
- (c) カップによる眼の洗浄
きれいな冷たい水での眼の洗浄、濡らしたり、振りかけたりすることによって、より深いリラクゼーションが得られます。
- (d) ジャラ・ネーティとストラ・ネーティ:毎朝お風呂に入る前と、夜寝る前に行う。

2. 眼の筋肉強化

実習

A. トラータカ

a. ジョーティー・トラータカ

準備

- i) より良い効果を得るために、実習を行う前に冷たいきれいな水(可能な場合はアイカップ)で眼を洗ってから行って下さい。
- ii) 蝋燭、蝋燭立て、マッチを準備します。
- iii) グループで実習する時は、蝋燭立てから十分な距離(1.5~2メートル)に円を作って、蝋燭立ての周りに座ります。多くても10人くらいまでで行いましょう。ろうそくは眼と同じ高さに保ちます。
- iv) 床に座ることができない人がいる場合もありますので、椅子を準備しておきましょう。

指導手順：

- ・ 快適な瞑想の座法で座って、必要ならば椅子に座ってもよいでしょう。
- ・ 眼鏡と腕時計ははずしておきます。
- ・ 背骨、首、頭を真っ直ぐにしてください。肩の力は抜いておきます。
- ・ 眼を閉じて、ナマスカーラ・ムドラーを用います。
- ・ 実習中は顔を緊張させないように、笑顔を保つようにしましょう。心を落ち着かせ、体と呼吸の状態を観察してください。
- ・ 教師と生徒の繁栄を祈るウパニシャッドのお祈りを唱えてセッションを始めます。

祈りを始める：

OM Sahana Vavatu, Sahanau Bhunaktu

Saha Viryam Karavavahai, Tejasvi Navaditamastu

Ma Vidvishavahai, OM Shanti Shanti Shantihi

(Shanti Mantra)

オーム・サハナヴァヴァトウ、サハノウ・ブナクトウ、
サハ・ヴェリヤム・カラヴァヴァハイ、
テジャスヴィ・ナヴァディタマストウ、
マー・ヴィドゥヴィシヤヴァハイ・
オーム・シャーンティ、シャーンティ、シャーンティヒ

神様、師と弟子たる私たちをお守りください。慈しみ下さい。力ある者と成らせて下さい。そして私たちを智慧で満たし、互いに嫌いあう事がないようお導き下さい。 オーム 寂静 寂静 寂静

手を背中に回し、左手で右手首をつかみ、右手では軽く握って、左手で右手の脈拍を感じるようにします。

- ・ 息を吐く時に、穏やかに前に倒れてゆき、額を床に付けるようにして全能の神に礼拝します。
- ・ 息を吸いながら体を戻していきます。

準備段階の眼のエクササイズ

1 上下、垂直の動き

- ・ 数回瞬きしてから眼をそっと開きます。
- ・ 眼球を上下に10ラウンド(心の中で数えて)やさしく動かします。眼球をなめらかにかつ連続的に動かします。ぎくしゃくした動きを避け、頭を安定させて行います。自分のペースで実習しましょう。

2 眼球の左右、または水平の動き

- ・ 数回瞬きしてから眼をそっと開きます。
- ・ 眼球を右左に、10ラウンド続けます。眼球をなめらかにかつ連続的に動かします。ぎくしゃくした動きを避け、頭を安定させて行います。自分のペースで実習しましょう。
- ・ 10ラウンドを行なったら、優しく眼を閉じます。
- ・ 手のひらをこすり合わせて、手のひらでカップをつくり、眼を覆います。
- ・ 簡単なパーミングを行います。手のひらでまぶたに直接触れないでください。眼の筋肉を完全にリラックスさせます。しばらくリラックスしてください。
- ・ 眼に暖かさと暗闇を感じてください。あなたの眼が完全に光から遮断されていることを確認してください。
- ・ 十分なリラクゼーションの後、そっと手を下ろしてください。
- ・ 眼球の周りの涼しい感覚を感じるようにします。数秒間リラックスしてください。すぐに眼を開けないようにしましょう。

3 眼球の対角線運動(2方向)

- ・ 数回瞬きしてから眼をそっと開きます。
- ・ 眼球を右上から左下にやさしく動かします。10ラウンド続けます。眼球を滑らかに連続して右上から左下に動かします。ぎくしゃくした動きを避け、頭を安定して行います。ご自分のペースで実習してください。
- ・ 10ラウンドを行なったら、優しく眼を閉じます。
- ・ 手のひらをこすり合わせて、手のひらでカップをつくり、眼を覆います。
- ・ 眼の周りを軽く押してからゆるめます。深く吸い込みながら、手のひらで眼の周りに力を加えます。息を吐

きながら、力を抜き、さらに4ラウンド心の中で数えながら続けます。手のひらで眼球を直接押さないように注意しましょう。眼の筋肉を完全に緩めましょう。

- 5ラウンドを終えたら、そっと手を下ろします。
- 眼球の周りの涼しい感覚を感じるようにします。数秒間リラックスして、すぐに眼を開けないようにしましょう。

対角線、反対方向への運動

- 数回瞬きしてから眼をそっと開きます。
- 眼球を左上から右下にやさしく動かします。10ラウンドを続けます。眼球を滑らかに連続して左上から右下に動かします。ぎくしゃくした動きを避け、頭を安定して行います。ご自分のペースで実習しましょう。
- 10ラウンドを行なったら、優しく眼を閉じます。
- 手のひらをこすり合わせて、手のひらでカップをつくり、眼を覆います。
- 眼の周りを軽く押してからゆるめます。深く吸い込みながら、手のひらで眼の周りに力を加えます。息を吐きながら、力を抜き、さらに4ラウンド心の中で数えながら続けます。
- 手のひらで眼球を直接押さないように注意しましょう。眼の筋肉を完全に緩めましょう。5ラウンドを終えたら、そっと手を下ろします。
- 眼球の周りの涼しい感覚を感じるようにします。数秒間リラックスして、すぐに眼を開けないようにしましょう。

4 眼球の回転運動(時計回り、反時計回り)

時計回りの動き

- それでは、眼球の回転運動に進みましょう。
- 数回瞬きしてから眼をそっと開きます。
- 眼球を左、上、右、下にやさしく動かします。心の中で10ラウンド数えます。時計回りに、ご自分のペースで、滑らかに連続して眼球を動かします。ぎくしゃくした動きを避け、頭を安定させて行います。ご自分のペースで実習しましょう。
- 10ラウンドを行なったら、優しく眼を閉じます。
- 手のひらをこすり合わせて、手のひらでカップをつくり、眼を覆います。
- 眼の周りを軽く押してからゆるめます。深く吸い込みながら、手のひらで眼の周りに力を加えます。息を吐

きながら、力を抜き、さらに4ラウンド心の中で数えながら続けます。手のひらで眼球を直接押さないように注意しましょう。眼の筋肉を完全に緩めましょう。

- ・5ラウンドを終えたら、そっと手を下ろします。
- ・眼球の周りの涼しい感覚を感じるようにします。数秒間リラックスして、すぐに眼を開けないようにしましょう。

反時計回りの動き

- ・今度は、眼球の反時計回りの回転に進みます。
- ・数回瞬きしてから眼をそっと開きます。
- ・右、上、左、下に眼球をやさしく動かします。心の中で10ラウンドを数えます。反時計回りに、ご自分のペースで、滑らかに連続して眼球を動かします。ぎくしゃくした動きを避け、頭を安定して行います。ご自分のペースで実習しましょう。
- ・10ラウンドを行ったら、優しく眼を閉じます。
- ・手のひらをこすり合わせて、手のひらでカップをつくり、眼を覆います。
- ・眼の周りを軽く押してからゆるめます。深く吸い込みながら、手のひらで眼の周りに力を加えます。息を吐きながら、力を抜き、さらに4ラウンド心の中で数えながら続けます。手のひらで眼球を直接押さないように注意しましょう。眼の筋肉を完全に緩めましょう。5ラウンドを終えたら、そっと手を下ろします。眼球の周りの涼しい感覚を感じるようにします。数秒間リラックスして、すぐに眼を開けないようにしましょう。
- ・ジョーティー・トラータカを始める前にしばらく休んでください。

ジョーティー・トラータカ(3ステージ)

制限

てんかんがある人は、蝋燭の炎のちらつきを見つめことを避け、見つめる対象は、動かないものを選びましょう。不眠症の方は、眠る直前にこの実習をすると、眠りづらくなる可能性がありますので、寝る1時間前までにトラータカを実習しましょう。緊張性頭痛をお持ちの方は、痛みを悪化させる傾向があるため、この実習はやらないでください。

ステップ I: 自然に楽に見つめ、炎に焦点を定める

- ・ジョーティー・トラータカのステージI、「自然に楽に見つめ、集中する」ところから始めていきましょう。
- ・少しまばたきして眼をそっと開いて床を見てください。まだ炎を直接見ないでください。

- ゆっくりと視線を蝋燭立ての一番下に移します。その後、視線を蝋燭立ての上の方に移動させ、ゆっくりと蝋燭の炎を見ます。ここで、楽な状態で炎全体を見つめはじめます。まばたきはしないでください。少し刺激があるかもしれませんが、意志の力を使ってリラックスした状態で見つめます。涙が出てきた場合、自由に流れるようにしてください。これは実習がうまくいっている兆候です。涙を流して眼から不純物を洗い流すようにします。眼からの刺激や涙を無視するようにしてください。
- 炎を30秒ほど見つめます。
- 30秒見つめたら、軽く目を閉じます。数秒間手のひらをこすり合わせて、手のひらでカップをつくり、眼を覆います。
- 5ラウンドを終えたら、そっと手を下ろします。
- 眼球の周りの涼しい感覚を感じるようにします。数秒間リラックスして、すぐに眼を開けないようにしましょう。

ステップⅡ:炎の芯の先端に集中

- ジョーティー・トラータカのステージⅡ、「集中の持続」(ダーラナ)を行きましょう。ゆっくりと蝋燭立ての一番下に視線を移します。
- 少しまばたきをして眼をそっと開いて床を見てください。まだ、炎を直接見ないでください。
- その後、視線を蝋燭立ての上の方に移動させ、ゆっくりと蝋燭の炎を見ます。楽な状態で炎全体を見つめはじめましょう。
- 蝋燭の芯の先端、小さな芯の黒い部分をゆっくりと見つめます。一点に集中します。これは、焦点を合わせ集中する実習です。あなたの意志の力を使い見つめ続けるようにしてください。涙が出てきても、まばたきをしないようにしましょう。実習することで視線は安定し、心を一点に集中することができます。
- 炎を30秒ほど見つめます。
- 30秒見つめたら、軽く目を閉じます。手のひらをこすり合わせて、手のひらでカップをつくり、眼を覆います。
- 眼の周りを軽く押してからゆるめます。深く吸い込みながら、手のひらで眼の周りに力を加えます。息を吐きながら、力を抜き、さらに4ラウンド心の中で数えながら続けます。手のひらで眼球を直接押さないように注意しましょう。眼の筋肉を完全に緩めましょう。
- 5ラウンドを終えたら、そっと手を下ろします。
- 眼球の周りの涼しい感覚を感じるようにします。数秒間リラックスして、すぐに眼を開けないようにしましょう。

ステージ IとIIの注意

- ・炎を見つめ続けて、まばたきやウィンクをせず、自然に見つめるようにしましょう。
- ・意志の力で、涙や刺激をできるだけ意識しないようにします。数週間にわたって実習し、60秒まで見つめる時間を徐々に増やしましょう。

ステップ III:焦点を外す

- ・ジョーティー・トラータカのステージIII、「焦点をはずし(ディ・フォーカシング)」に進みましょう。
- ・少しまばたきをして眼をそっと開いて床を見てください。まだ、炎を直接見ないでください。
- ・ゆっくりと蠟燭立ての一番下に視線を移します。その後、視線を蠟燭立ての上の方に移動させ、ゆっくりと蠟燭の炎を見ます。まず、炎の中に意識を集中して、そこから徐々に視野を広げていきます。ゆっくりと炎から注意をはずし(ディ・フォーカシング)、炎に焦点を当てないようにしていきます。意識の範囲を広げ、炎の色、炎の形、炎の周りのオーラなど、炎のすべての詳細な情報を収集します。そして、外側に広がりつつあるオーラを観察し、炎の周りの小さな光の粒子を見ましょう。焦点を合わせないことによって達成される微妙な変化を認識しましょう。
- ・1分間おこなって、その後焦点ディ・フォーカシングをやめた後、再び、炎を見つめ焦点を当てます。そして、ゆっくりと眼を閉じて、心の中で今見た映像を見続けるようにします。あなたの眉間に炎を視覚化し、眼を閉じたまま細部まで映像化します。映像が消えたら、パーミングに移ります。
- ・今回はパーミングと呼吸とブラーマリーを組み合わせます。まず、手のひらをこすり合わせて、手のひらでカップをつくり、眼を覆います。眼の周りを軽く押しながら、ブラーマリーの「ムー」を唱えます。体を通してブラーマリーの振動を感じるようにし、これを繰り返します。息を吸って「ムー」、吸って「ムー」、吸って「ムー」、最後は、頭部全体に、特に眼の周りに「ムー」の共鳴を感じましょう。

ステップ IV:沈黙

- ・静寂を感じ、しばらくリラックスをします。それでは、そっと手を下ろしてください。しばらく静かに座って、実習の深い心地よさを感じます。自分の中で起こっている変化に意識を向けます。心が完全に穏やかになったことを意識しましょう。集中力、意志力と視力の明晰さが向上しました。
- ・それでは、そっと両手を後ろに持ってきて、左手のひらで右手首をつかみ、右手を軽く握って、左手の指で右手首の脈拍を感じましょう。

- ・息を吐きながら、床に向かってそっと体を倒し、全能の神に礼拝します。
- ・息を吸いながら、体を戻しましょう。
- ・人差し指、中指、薬指の3本の指で眼の筋肉の周りを優しくタッチし、マッサージを行います。

実習者のためのヒント

- ・この実習は、できれば夕方に暗い部屋の中で実習するのが良いでしょう。
- ・眼鏡、腕時計、ベルトは外し、姿勢を快適にします。
- ・頭、首、背骨を真っ直ぐにして座ります。瞬きをしてから眼を開きます。
- ・眼のエクササイズ中は頭を動かさないようにし、眼球だけを動かしましょう。
- ・ジョーティー・トラータカは、眼を開けるとき、すぐに炎を見ずに、まず床に視線を落としてから、ゆっくりと炎に視線を持っていきます。
- ・パーミングの間は手のひらで眼球を触ったり、押ししたりしないように、手のひらでカバーし、指は眼に触れないようにしましょう。
- ・パーミングの間は意識的にゆっくりと深い呼吸を行います。
- ・手のひらは隙間ができないようにしっかり眼の周りを覆います。
- ・顔の筋肉、眉毛、まぶたは、微笑みを保ちながら完全にリラックスした状態にします。
- ・トラータカは、アーサナとプラーナーヤマの後にいきます。
- ・トラータカで使う炎は安定しているものを使いましょう。
- ・実習するときは、眼に過度の緊張を与えないようにしましょう。

利点

肉体面

眼の筋力を向上させ、深いリラクゼーションを与えることにより、眼精疲労を防ぎます。視野をハッキリさせ、明るく輝かせます。涙腺を浄化し、眼を浄化します。

治療面

屈折異常が修正されます。水晶体の最適な状態を調整する能力を強化します。神経系のバランスをとり、神経の緊張、不安、うつ病、不眠症を和らげます。

精神面

集中力を高め、記憶力を向上させます。強い意志力を育てます。また瞑想のための優れた準備となります。

b. ブルーマディヤ・トラータカ(眉間のトラータカ)

- (a) 右手の人差し指の先端を、眉間に置きます。
- (b) 感触を感じてください。右人差し指の先端を見つめ、同じ高さで腕を伸ばしていき、右腕が完全に伸びるまで、伸ばします。数秒後、ゆっくりと指を戻してきて、眉間に触れるギリギリの所まで戻してきます。パーミングを行います。
- (c) 3回繰り返します。パーミングは2分間行い、眼の疲労を癒しましょう。

c. ナーサグラ・トラータカ(鼻先のトラータカ)

- (a) 右人差し指の先端を鼻先(ナーサグラ)に置きます。感触を感じてください。人差し指の先端を見つめ、鼻の高さに沿って鼻先から指をゆっくりと離していきます。
- (b) 右腕が完全に伸びきったら、1分間保ちましょう。
- (c) その後、ゆっくりと指先を鼻先に触れる所まで戻し、パーミングを行います。
- (d) 3回繰り返します。

d. ジャトル・トラータカ

(a) ヴァマ・ジャトル・トラータカ (左肩のトラータカ)

- ・左腕を伸ばします。人差し指は垂直に立て、他の指は内側に握ります。人差し指は眼と同じ高さです。
- ・肩を支点として左腕をゆっくりと左側に動かします。人差し指の原をじっと見つめ続けます。首は動かさず、眼だけ指先を追うようにします。
- ・見えるギリギリのところまでいったら、30~60秒間維持します。
- ・その後、ゆっくりと元の位置に戻します。パーミングを行います。

(b) ダクシナー・ジャトル・トラータカ (右肩のトラータカ)

- ・右腕を伸ばします。人差し指は垂直に立て、他の指は内側に握ります。人差し指は眼と同じ高さです。肩を支点として右腕をゆっくりと右側に動かします。人差し指の原をじっと見つめ続けます。首は動かさず、眼だけ指先を追うようにします。見えるギリギリのところまでいったら、30~60秒間維持します。その後、ゆっくりと元の位置に戻します。パーミングを行います。

- ・ヴァマ・ジャトル・トラータカとダクシナー・ジャトル・トラータカを左右交互に繰り返しましょう。

(c) ウバヤ・ジャトル・トラータカ (デ・フォーカス)

- ・両腕を伸ばし、人差し指を眼の高さに、垂直の高さに立て、両方の人差し指の原を見つめます。
- ・ゆっくりと右腕を右に、左腕を左に向かって動かします。首は動かさずに目で追っていきましょう。見えるギリギリのところまでいったら、60秒ほど維持します。
- ・その後、ゆっくりと元の位置に戻します。パーミングを行います。
- ・5回繰り返しましょう。

e. 1. ウルドワ・ムーカー・トラータカ (上向きの視線トラータカ)

- ・左の人差し指を眼の高さに保ち、指の腹を見つめます。
- ・ゆっくり人差し指を上げていきましょう。頭は動かさずに、眼の動きだけで、追っていきましょう。見えるギリギリのところまで上げたら、30秒キープします。
- ・その後、ゆっくり下げ、目の高さまで戻ったら、パーミングを行います。

2. アドー・ムーカー・トラータカ (下向きの視線トラータカ)

- ・左の人差し指を眼の高さに保ち、指の腹を見つめます。
- ・ゆっくり人差し指を下げていきましょう。頭は動かさずに、眼の動きだけで、追っていきましょう。見えるギリギリのところまで下げたら、30秒キープします。
- ・その後、ゆっくりと上げ、目の高さまで戻ったら、パーミングを行います。
- ・最後に2~3分の、長いパーミングを行きましょう。

B. カパーラ・バーティ : 2分間

制限

高血圧、心臓疾患、めまい、てんかん、ヘルニア、脊椎症の人は、この実習を避けましょう。月経中や妊娠数ヶ月の女性もこの実習を避けた方が良いでしょう。

スティティ(準備姿勢):ダнда・アーサナ(Dandasana)

- ・瞑想をする姿勢で座ってください。
- ・背筋と首をまっすぐに伸ばして座りましょう。眼を閉じて肩の力を抜きます。全身を完全にリラックス

スさせます。

実習

- ・動的で強い呼気と、受動的な吸気で速い呼吸を行ないます。
- ・吐く時は、腹部を強く引っ込めることによって、空気を連続して鼻から出します。
- ・息を吐いた後に、腹部を緩めることによって、受動的に息を吸い込みます。
- ・1分間に60回の速度で繰り返します。
- ・1分間行ったら、終了します。
- ・その時、呼吸が自然に停止しているのを観察します。実際、数秒の間は、呼吸の衝動はありません。
- ・同時に、心は沈黙の深い状態を経験する可能性があります。深い休息と新鮮さを味わってください。
- ・呼吸が正常に戻るまで観察します。

メモ

- ・全体の実習を通して背中を真っ直ぐに、胴体、首や顔は動かさないようにして行いましょう。
- ・呼気の終わりに、腹部をリラックスさせることによって吸気が自然に起こることを体験しましょう。
- ・カパーラ・バーティは、ナーシカ・ムドラーを用いて左右の鼻孔を交互に閉じることによって、左右交互に鼻孔を通して実習することができます。
- ・最初1分間に60回の速度での実習が難しいかもしれません。ですので、10～20回で開始し、自然な呼吸を少しはさんでから、2～3ラウンド繰り返すようにするとよいでしょう。毎日行うことによって、1分間に60～120回の速さにしていくことができるようになります。

利点

肉体面：

脳細胞が活性化されます。定期的の実習することで、顔に明るさをもたらします。神経系のバランスが良くなり、強化されます。身体から眠気を取り除きます。

治療面：

腹部器官にマッサージ効果を与えます。消化器系に問題がある方には良い効果が出るでしょう。肺と気道全体を浄化します。喘息や他の呼吸器疾患にも適しています。

精神面：

注意散漫な状態を取り除き、瞑想の準備ために適しています。実習者は、ケーヴァラ・クンバカの状態、すなわち呼吸が自動的に静止している状態を達成するでしょう。

【第2回目-レポート課題】：トラータカ行法とはどのようなものか説明して下さい。

【第2回目講座（実技）はここまで】

【第3回目講座（実技）はここから】

3. リラクゼーション・テクニック

- i パーミング、瞬き、ウィンク(実習ではありますが、間隔をあけてやる)
- ii アーサナ

a. パーダ・ハスタ・アーサナ-3分間

制限

めまい、重度の高血圧症、脊椎症、椎間板脱を持つ人は、このポーズは避けましょう。

スティティ(準備姿勢):ターダ・アーサナ

実習

- ・足を閉じて立ちます。
- ・大きく息を吸い込みながら、両腕を横に上げ、腕が水平になったところで、手のひらを上に向け、腕が耳に触れるまで上げ、手のひらを前に向けます。
- ・腰から体を伸ばし、腰の湾曲を保ちながら、息を吐きつつ、胴体が床に平行になるまで前方に曲げます。
- ・水平面で肩を伸ばし、息を一度吸って、息を吐きながら、手のひらが床に触れ、顎が膝に触れるまで、さらに体を倒していきます。
- ・膝を曲げずに約2～3分間、この最終姿勢で維持しましょう。
- ・息を吸いながら、垂直位置までゆっくりと戻ってきて、両手を上に伸ばします。
- ・息を吐きながら、横から腕をおろし、手のひらを水平位置で下向きにし、そのまま準備姿勢のスティティに戻ります。
- ・ターダ・アーサナでリラックスしましょう。



メモ

- ・なるべく膝を曲げないようにしましょう。
- ・このポーズは、背骨を柔軟にし、太ももの筋肉を強化します。また、便秘や月経の問題を防ぐのに役立ちます。消化を改善し、頭部への血流を高めます。

利点

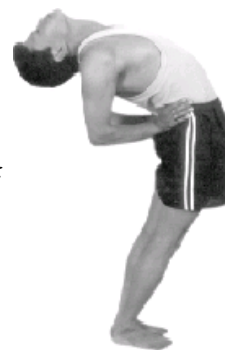
背骨を柔軟にし、太ももを強化します。便秘や月経の問題を防ぐのに役立ちます。消化を改善し頭部への血流を良くします。

b. アルダ チャクラ・アーサナ - 2分間

スティティ(準備姿勢): ターダ・アーサナ

実習

- ・手のひらで腰を支え、指を前方に向けます。
- ・吸いながら腰から後ろに曲げます。首の前側の筋肉を伸ばして、頭を後ろ向きにします。
- ・通常の呼吸で1分間キープします。
- ・息を吸いながら、体を起こし、準備姿勢に戻ります。
- ・ターダ・アーサナでリラックスしましょう。



利点

このポーズは、背骨を柔軟にし、脊髄神経を刺激し、頭部への血液の循環を促進します。また、首の筋肉強化になり、胸と肩を広げることで、呼吸を改善します。

c. シヤシャンカ・アーサナ - 3分間

スティティ(準備姿勢): ダンダ・アーサナ

- ・バジュラ・アーサナ(正座)で座り、太ももの上に手のひらをのせ休みます。
- ・両手を後ろに回し、右手のひらを軽く握り、左手で右手首を軽く持ちます。
- ・肩は緩めておきましょう。
- ・息を吸い、胸を開いて腰から少し後ろにそります。
- ・息を吐きながら、ゆっくりと腰から前方に曲げ、額を膝の前の床に下します。
- ・肩の力は抜いておきます。
- ・自然な呼吸で約1分間この姿勢を保ちましょう。
- ・それでは、息を吸いながら、ゆっくりと垂直位置に戻ってきます。
- ・息を吐き、手を離して正座に戻ってから、スティティ(準備姿勢)に戻ります。
- ・ダンダ・アーサナでリラックスしましょう。
- ・吸いながら、ゆっくりと垂直位置に戻ってきます。



利点

このポーズは、頭部への血流を高め、脳を刺激し、背骨、足首および膝に柔軟性を与えます。呼吸系の病気に良い姿勢です。

d. マカラ・アーサナ - 2分間

- ・足を大きく離してうつ伏せになり、足の指先を外向きにします。
- ・両肘を曲げ、右手のひらを左肩に、左手のひらを右肩に置きます。
- ・前腕が交差する所で顎を乗せて、休ませましょう。
- ・眼をやさしく閉じます。このまま約2分保ちます。うつ伏せのお休みのポーズです。

e. ブジャング・アーサナ - 2分間

スティティ(準備姿勢): うつ伏せ

実習

- ・肋骨の一番下あたりの横に手のひらがくるように優しくマットの上に手を置きます。
- ・脇を締めて、肘が広がらないようにします。
- ・息を吸いながら体をそらせて行きます。
- ・できる限りで背骨と首を後ろそらしていきます。
- ・お臍の下は床から離さないでおきましょう。
- ・手のひらで床を押さずに、自然な呼吸でポーズを1分間キープしましょう。
- ・息を吐きながら、体を戻し、スティティ(準備姿勢)に戻ってきます。
- ・両手を枕にして顎を乗せるマカラ・アーサナでリラックスしましょう。



利点

背筋に柔軟性をもたらし、脊椎付近の筋肉を強化し、腹部の脂肪を減少させます。気管支や背中や腰の具合を改善します。

f. シャヴァ・アーサナ - 5分間

- ・仰向けに横たわり、手は体から少し離しておきましょう。
- ・全身を伸ばし、眼をやさしく閉じて全身が完全にリラックスできるようにします。
- ・つま先から頭まで体のあらゆる部分を意識します。全身が徐々に休まり、リラックスが広がっていくのを感じます。

定期的に長期間実習することで、リラクゼーションはより深くなります。全身を忘れる程にリラックスします。意識的に深い休息を経験します。

iii プラーナーヤーマ :

a. ナーディー・シュッディー : 5ラウンド - 3分間

スティティ(準備姿勢): ヴァジラ・アーサナ(正座、金剛座)

実習

- ・座りやすい瞑想用の座法で座ります。
 - ・右手の中指と人差し指を折って作るナーシカ・ムドラーをうめます。
 - ・右の親指で右鼻を閉じ、左鼻で息を吐ききります。そのまま左鼻で息を深く吸い込みます。
 - ・左鼻をナーシカ・ムドラーの薬指と小指で閉め、右の鼻を開けゆっくりと息を吐ききります。
 - ・右鼻を通して深く吸い込み、次に、右鼻を閉じて、左鼻から吐き出します。
- ここまでがナーディー・シュッディー・プラーナーヤーマの1ラウンドです。
- ・あと5ラウンドを繰り返しましょう。



メモ

- ・この呼吸法は、ナーディー間のバランスを維持するのに役立ちます。
- ・頭痛、頭の重さ、めまい、不安などを感じたら、それは肺に負担をかけすぎている合図です。
- ・正しく実習することで、新鮮さを感じ、体と心のエネルギーと軽さを感じることができます。

利点

肉体面:

鼻腔(びくう)を浄化する以外に2つの鼻孔(びこう)のバランスを整え、活力を高めます。他のプラーナーヤーマと同様に代謝率は減少します。また、消化の火(アグニ)と食欲を増加させます。

治療面:

プラーナを調和させることによってストレスや不安のレベルを下げます。気管支喘息、鼻炎、気管支炎などの呼吸器疾患に有益です。

精神面:

静けさ、思考力と集中力の明快さを誘発します。プラーナの閉塞を除去し、イダー(イダー・ナーディ)とピンガラー(ピンガラー・ナーディ)のバランスをとり、スシュムナー(スシュムナー・ナーディ)の良い流れを誘発することで、深い瞑想と精神的覚醒の状態につながります。精神的な進歩のための前提条件であるブラフマチャリヤ(禁欲)を維持するのに役立ちます。

b. シートカリ : 5ラウンド – 2分間

ステイティ(準備姿勢): ヴァジュラ・アーサナ(正座、金剛座)

実習

- ・ももの上に手を置きます。
- ・舌の先端を水平方向に内側に丸めます。舌は歯と歯の間から少し出ています。口の両横に開口部を作ります。
- ・ゆっくりと舌の両横を通して口から息を吸いましょう。口と喉全体に涼しい空気が感じられ、その涼しい空気が肺に広がるのを感じましょう。
- ・両方の鼻孔(びこう)からゆっくりと息を吐きます。息を吐く時、空気の暖かさを感じます。
- ・ここまでのシートカリの1ラウンドとします。
- ・5ラウンドを繰り返します。



a. ブラマリー : 5 ラウンド – 2 分間

ムー音(ムー・カーラ)とシー音(シー・カーラ)の準備実習:

- ・ムー音(ムー・カーラ)を唱えるためには、「オーム」「マム」「スイム(泳ぐ)」などの「ム」で終わる単語を唱えることができますが、「ム」部分のみを伸ばすことができます。これは「ムー音(ムー・カーラ)」の詠唱になります。
- ・ムー音(ムー・カーラ)を数回唱え、あなたの唇が閉じて、歯と歯は噛み、舌はちょうど下の歯の後側にあることを意識します。

シー音(シー・カーラ)

- ・ブラマリーのシー音(シー・カーラ)を唱えるためには、「キング(王様)」「リング(指輪)」「シング(歌う)」などの「ン」で終わる単語の「ン」の部分だけを伸ばして唱えるのが「シー音(シー・カーラ)」の詠唱になります。
- ・シー音(シー・カーラ)を数回唱え、唇が濡れていることを意識してみましょう。
- ・ブラマリーを実習している間、私たちは「ムー音(ムー・カーラ)」ではなく「シー音(シー・カーラ)」の音を使いますが、ナーダ・アヌサンダーナを実習する時は「ムー音(ムー・カーラ)」を使用します。

メモ:

- ・最初は、5~10ラウンドのブラマリーで十分です。徐々に10~15分に増加します。
- ・精神的な緊張を和らげるためにいつでも実習することができます。

利点

肉体面：

神経系をなだめ、声を良くし、音感を高めます。

治療面：

ストレスや脳の緊張を解消し、怒り、不安の軽減、不眠症、高血圧にも効果的です。ストレスや緊張を軽減するので、すべての心身症に良いでしょう。

喉の病気(扁桃、痛みなど)を排除します。治癒力を高めるので、手術後にも実習することができます。

精神面：

3次元の意識化ができるようになり、それは広範囲に意識に向け心を広げる助けになります。心を調和させ、意識を、言葉や音に向けることで瞑想的な状態をもたらします。

スティティ(準備姿勢)：ヴァジラ・アーサナ(正座、金剛座)

実習

- ・チン・ムドラーを作ります。
- ・深く息を吸い込みます。
- ・息を吐き、「シー」という雌の蜂の羽音に似たハミングの低音を出します。
- ・頭部全体にバイブレーションを感じましょう。
- ・これが1ラウンドです。
- ・5ラウンドを繰り返します。

メモ

- ・ブラーマリーの実習中は「ムー音 (ムー・カーラ) 」ではなく「シー音 (シー・カーラ) 」を使用します。
- ・舌は上の口蓋 (こうがい) にふれています。
- ・初めのうちは喉のあたりだけでバイブレーションを感じているかもしれませんが、実習を重ね、頭部全体に共鳴していく感覚を感じられるようにしていきましょう。

いくつかのティーチング・ヒント

1. 鼻の詰まりを解消する:

鼻孔の1つが詰まることがしばしば経験されると思います。これは、寒さや偏った鼻中隔やプラナーナの不均衡に起因する可能性があります。次のテクニックは、しばしばその様な状態を緩和してくれます。

- (a) ジョギングは鼻の詰まりを解消することがよくあります。
 - i. 左側を下にして横たわる。
 - ii. ヨーガ・スティックで左腕脇の下をサポートします。
 - iii. パドマ・アーサナ、スカ・アーサナ、あるいは仰向けに横たわっている間に、右足を左足の上(左もも)にのせるようにします。左側では逆で行います。
- (b) 鼻の通りをよくするために、詰まっている鼻孔を開きます。
- (c) 必要に応じて、ネーティまたはカパーラ・パーティを行なってください。

- 2. 鼻孔への圧力を最小限に抑えます。究極の目的は、指を使わずに思い通りに呼吸をコントロールすることです。
- 3. 呼吸法の強調すべき点は、最も使い勝手の良い実習法であるというところにあります。
- 4. 導入のステップは、ヨーガ・アーサナと同じです。
- 5. 一日のいつでも実習することができます。

応用: (約30分間~1時間)

- a. リラクゼーションの読書: 15分から30分
- b. 特別な読書: 5分
- c. 小さな字の印刷物の読書: 5分

小さな字の印刷物の読書は、視力を向上させ、リラックスして読書する能力を学ぶための訓練として活用されています。眼鏡をかけている人は実習する際は眼鏡をはずして、文字、手紙、文章を見てトラータカを行います。一行読んだ後、十分なパーミングを行い、その後、さらに続けます。眼の意識的にウィンクと瞬きを、読み取り中に行なってください。

4. 特別な行法

ネートラ・シャクティ・ヴィカーサカ(視力の向上)

スティティ(準備姿勢):ターダ・アーサナ

実習:

- ・頭をできるだけ後ろに傾けます。
- ・まばたきせず、集中して眉間の一点を見つめ続けます。眉間を見つめ続けるためには、眼を細めなければできません。つまり、眼球を上に向け続けます。
- ・眼が疲れ、涙が出始めたら、見つめるのを止めてパーミングをします。
- ・これを数回繰り返します。間に必ず休みをいれて下さい。

メモ:

- ・鼻の先端を見つめるナーサグラ・ドリスティで実習することも可能です。
- ・また、難しい場合は、頭をそらさずに実習することができます。
- ・ヴァジュラ・アーサナなどで座って行うこともできます。

呼吸:ノーマル

利点:

- ・眼球の神経・筋組織全体のより良い視力の調整と持久性が高まります。
- ・また、集中力を向上させるという重要な効果があります。

5. 主なクリヤ

先に述べた人体システムを浄化する6つのプロセスの中で、カパーラ・バーティ、ネーティ、ドオーティ、ナウリ、トラータカ、バスティーの5つのプロセスのみを簡単に説明します。

ネーティ ※この実習は、P49 の第5回目講座で行なわれます。

a. ジャラ・ネーティ(鼻腔の清掃)

制限

最近耳の感染症や鼻中隔手術を受けた場合は避けるべきです。また、鼻血の後には数日ネーティを避けてください。

スティティ(準備姿勢):ターダ・アーサナ

実習

- ・滅菌されたぬるま湯でいっぱいネーティポットに、小さじ半分くらいの塩を加えます。
- ・足は少し間隔をあけて立ちます。
- ・ネーティポットを右手に持ちます。
- ・ネーティポットのノズルを右の鼻孔に挿入します。
- ・口を開けて、口から自由に呼吸します。
- ・最初に頭を少し後ろ向きに傾け、次に前方左横向きに傾けて、ポットからの水が重力によって右鼻孔から入り、左鼻孔を通して出てくるようにします。ポットが空になるまで行います。
- ・左鼻孔からでも同じように繰り返します。
- ・鼻腔内の残りの水を取り除くためには、カパーラ・バーティのように左右代替に鼻孔を通して激しい呼吸によって水を吹き飛ばします。

利点

これは鼻腔をきれいにします。風邪、過敏症、頭痛、鼻炎、気管支炎を取り去り、嗅覚神経を刺激します。

b. スートラ・ネーティまたはゴム製カテーテル・ネーティ

制限

ジャラ・ネーティと同様、背中の痛み、高血圧、心臓の病気がある時、妊娠後期には避けてください。

スティティ(準備姿勢)(準備姿勢):ターダ・アーサナ

実習

- ・細い柔らかいゴム製カテーテルの丸い端を右の鼻孔に水平に(頭を後ろにそらせて)挿入します。
- ・先端が喉の奥に感じられるまで、鼻腔壁に沿ってそっと押し込んでいきます。
- ・右の人差しと中指を口に入れ、喉の奥でカテーテルの先端を捕まえます。
- ・口から引き出し、カテーテルの両端をつかみして鼻の通路を優しくマッサージします。
- ・鼻からカテーテルを取り外します。
- ・左側でも同様に繰り返します。

メモ

- ・カテーテルを鼻孔に垂直に(頭を立てたままで)押し込まないように注意してください。
- ・この実習を始める前に、口の中に指を入れるので指の爪を切り、磨いて滑らかにします。そうすれば、喉の奥でカテーテルの先端をつかむときに喉を傷つけることがなくなります。

利点

鼻腔内と咽頭をきれいにします。カテーテル挿入の実習をすることで意思力を高められます。鼻アレルギー患者の場合、粉塵等に対する過敏症状を鈍感化できます。

1.4 概要

このユニットでは、良好な視力と統合的ヨーガ・モジュール(IYM)を重視し、肉体レベルでの人格教育を紹介しました。

1.5 レポート (復習)

【第3回目-レポート課題】：

ナーディー・シュッディー・プラーナーヤーマとは、どのような行法か説明して下さい。

【第3回目講座 (実技) はここまで】

【第1回目講座分】

ユニット2 良い聴覚のための統合的ヨーガ・モジュール(IYM)

構造

- 20 導入
 - 21 目標
 - 22 聴力 - ヨーガ的概念と現代医学的概念
 - 23 良い聴覚のための統合的ヨーガ・モジュール(IYM)
 - 24 概要
 - 25 レポート (復習)
-

2.0 はじめに

ヨーガの概念によると、聴覚は単に音を聞くだけでなく、聴覚の感度の良さです。聴力閾値には、認知、受容、判断の側面が含まれます。例えば、リズムカルでない音を聞くだけで鉄道の問題を見つけ出せる M. ヴィシュヴェシュワライ卿の話があります。MV卿によるこの音の認識力は、事故を防ぐことに役立ちました。

2.1 目的

この單元では、聴力閾値を上げるのに役立つヨーガのテクニックについて学びます。

2.2 聴力 - ヨーガ的概念と現代医学的概念

śravaṇa-puta-nayana-yughala ghrāṇa-mukhānaṃ nirodhanam kāryam | suddha-suṣumnā-saraṇau sphuṭamalaḥ śrūyate nādaḥ || 68 ||

The ears, the eyes, the nose, and the mouth should be closed and then the clear sound is heard in the passage of the Suṣumnā which has been cleansed of all its impurities.

(Hatha Yoga Pradipika 4-68)

耳の穴、鼻孔、眼、口を閉じることで音の通路を浄化し、やがて純粋な(内側の)音を聞くでしょう。

耳は聴覚と平衡感覚の器官です。人間の耳は複雑な器官です。外耳は皮膚と軟骨でできています。外耳は、鼓膜と呼ばれる膜があり、頭蓋骨内の耳小骨のある通路につながります。鼓膜の内側の通路は中耳です。中耳は、耳管を通して咽頭に接続されています。中耳には3つの耳小骨があります。中耳内部には、前庭窓(卵円窓)と呼ばれる薄い内膜があります。

内耳には、聴覚に関与している蝸牛、三半規管(回転加速度感覚)が含まれています。三つの器官はすべて骨構造で、内側にリンパ液を含む膜構造を有します。音波は鼓膜に達すると、鼓膜は応答して振動します。この振動は小骨に伝達され、さらに振動を前庭窓に伝達し、次に内耳の蝸牛のリンパ液に伝達します。振動の情報は蝸牛神経、聴神経を通過し、さらに側頭皮質上部(脳の聴覚野)に伝えられます。

【第1回目講座分はここまで】

【第4回目講座(実技)はここから】

2.3 良い聴覚のための統合的ヨガ・モジュール(IYM)

1. ルーズニング(ほぐし)

a. 後方そり - 前方曲げ - 20回



スティティ(準備姿勢):ターダ・アーサナ

実習

- まず、手のひらを前方に向けて、腕を頭の上に乗っすぐ伸ばします。
- 息を吸いながら、体を後ろにそります。
- 息を吐きながら、できるだけ前方に曲げます。
- 息を吸う間に体を上げて後ろにそり、息を吐きながら前方に速くに曲げます。
- 速度をあげて、20回繰り返しましょう。
- (15回目くらいから)徐々に減速し、終わったら、ターダ・アーサナの姿勢に戻りましょう。

メモ

- ゆっくりと開始し、徐々に速度をできる範囲で上げて行きましょう。
- また、足を離して立って、腕を脚の間に入れるようにして実習することも可能です。
- 前方に曲げている間、手が床に触れないように、後側まで振りましょう。

- ・体は常に腰から曲げます。
- ・動きは自由に、楽に、流れるようにしましょう。

b. ツイスティング

スティティ(準備姿勢):ターダ・アーサナ

実習

- ・足を1メートルくらい広げます。
- ・息を吸いながら床に平行になるように手を横に広げます。
- ・足を床にしっかりと固定して、右腕をまっすぐに保ちながら右にねじります。
- ・同時に右側を向き、指の先端を見ましょう。
- ・左腕は肘で曲げて、手を胸に近づけます。
- ・息を吸いながら戻ります。
- ・左側も同様に行い、繰り返します。
- ・徐々に速度をできるだけ上げてゆきます。
- ・10～20ラウンド繰り返します。
- ・15回目くらいから) 速度を徐々に遅くして、終わったら、ターダ・アーサナの姿勢に戻りましょう。
- ・ターダ・アーサナの姿勢でリラックスします。



メモ

- ・ねじりは、腰から上で行い、腰から下は、まっすぐにしておきます。
- ・膝は曲げないようにしましょう。

c. サイド・ベンディング・

スティティ(準備姿勢):ターダ・アーサナ

実習

- ・足の幅を1メートルくらい開きます。
- ・息を吸いながら両手を床に平行に手を開きます。
- ・息を吐きながら右手が右かかとに触れるくらいまで、右に体を倒していきます。
- ・上にあげている左手のひらを見るようにしましょう。息を吸いながら戻ります。
- ・右左交互に、4回または5回繰り返します。
- ・5回終わったら、ターダ・アーサナに戻り、リラックスしましょう。



▶ 特別な行法

カルナ・シヤクティ・ヴィカーサカ(聴覚力向上)

スターティング・ポジション

スティティ(準備姿勢):ターダ・アーサナ

実習

- ・親指で耳をふさぎます。
- ・目は開けておき、カラスのくちばしのように口を突き出します。
- ・シーと音をたてながら激しく空気を吸い込み、頬をふくらませます。
- ・息を止めて、目を閉じ、あごを胸につけるようにして、ジャーランダラ・バンダを閉めます。
- ・苦しくなったら、顔の位置を戻し、目を開け、親指を外して、息を吐きます。呼吸が整うのを待ちます。
- ・これを後4回繰り返しましょう。

メモ:

- ・息を止めている間は、頬を完全にふくらませ続けます。このエクササイズによって、口の中の圧力が、空気を口腔と中耳を結ぶ咽頭鼓膜管に強制的に通し、耳の内部に達します。この咽頭鼓膜管が正常に機能することは、耳の内部と外部の圧力を同じにするために必要です。この状態が保たれないと、鼓膜の自由な振動がおきず、聴覚の障害をもたらす可能性があります。
- ・この行法に含まれているジャーランダラ・バンダは、内分泌腺だけでなく、この領域にある神経節も刺激します。
- ・また、この行法は座った状態でも行うことができます。

利点:

耳の多くの病気を治し、また聴覚障害を治すでしょう。

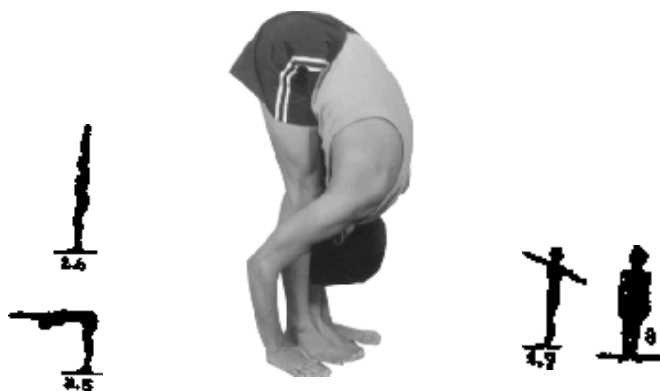
▶ アーサナ

1. 立ちポーズ

a. パーダハスタ・アーサナ 3分間

制限

めまい、重度の高血圧症、脊椎症、椎間板脱を持つ人は、このポーズは避けましょう。



ステイティ(準備姿勢):ターダ・アーサナ

実習

- ・足を閉じて立ちます。
- ・大きく息を吸い込みながら、両腕を横に上げ、腕が水平になったところで、手のひらを上に向け、腕が耳に触れるまで上げ、手のひらを前に向けます。
- ・腰から体を伸ばし、腰の湾曲を保ちながら、息を吐きつつ、胴体が床に平行になるまで前方に曲げます。
- ・水平面で肩を伸ばし、息を一度吸って、息を吐きながら、手のひらが床に触れ、顎が膝に触れるまで、さらに体を倒していきます。
- ・膝を曲げずに約2～3分間、この最終姿勢で維持しましょう。
- ・息を吸いながら、垂直位置までゆっくりと戻ってきて、両手を上に伸ばします。
- ・息を吐きながら、横から腕をおろし、手のひらを水平位置で下向きにし、そのまま準備姿勢のステイティに戻ります。
- ・ターダ・アーサナでリラックスしましょう。

メモ

- ・なるべく膝を曲げないようにしましょう。

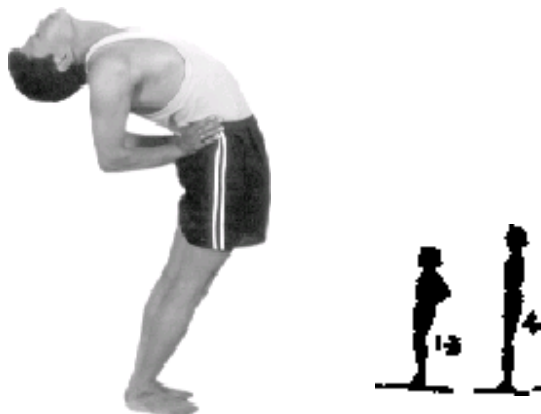
利点

このポーズは、背骨を柔軟にし、太ももの筋肉を強化します。また、便秘や月経の問題を防ぐのに役立ちます。消化を改善し、頭部への血流を高めます。

b. アルダ・チャクラ・アーサナ 2分間

制限

腰に問題のある人は、この姿勢はやらないようにしましょう。



スティティ(準備姿勢):ターダ・アーサナ

実習

- 手のひらで腰を支え、指を前方に向けます。
- 吸いながら腰から後ろに曲げます。首の前側の筋肉を伸ばして、頭を後ろ向きにします。
- 通常の呼吸で1分間キープします。
- 息を吸いながら、体を起こし、準備姿勢に戻ります。
- ターダ・アーサナでリラックスしましょう。

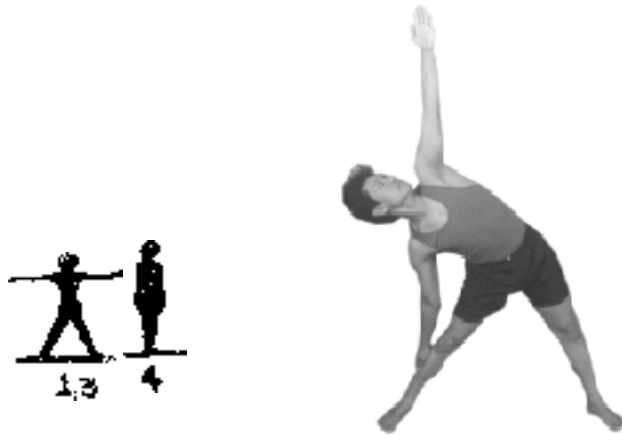
利点

このポーズは、背骨を柔軟にし、脊髄神経を刺激し、頭部への血液の循環を促進します。また、首の筋肉強化になり、胸と肩を広げることで、呼吸を改善します。

c. トリコナ・アーサナ

制限

最近腹部手術を受けた人、椎間板ヘルニアや坐骨神経痛の人は、このポーズを避けましょう。



スティティ(準備姿勢): ターダ・アーサナ

実習

- 足を1メートルほど広き、同時に両手を水平位置にゆっくりと上げていきます。
- 右手が右足に触れるまで、ゆっくりと体を右に倒します。左腕は左手に合わせてまっすぐ上げてゆきま
す。手のひらは前に向けます。
- 左腕を伸ばし、指先を見ましょう。
- 通常の呼吸で約1分間キープします。
- 息を吸いながら、体を起こし、吐く息で準備姿勢にゆっくりと戻ります。
- 左側も同様に行なってみましょう。

利点

このポーズは、扁平足を防ぐのに役立ち、ふくらはぎ・太もも・腰の筋肉を強化し、背中の湾曲を矯正し、背骨を柔軟にします。

2. 座ったポーズ

a. パシチモッターナ・アーサナ

制限

心臓病、腰に問題を抱える人、脊椎症を持つ人は、このポーズは避けて下さい。



スティティ(準備姿勢):ターダ・アーサナ

実習

- ・息を吸いながら、両腕を横から肩の高さまで上げ、手のひらを上向きにし、さらに腕が耳に触れるまで上げ、尾てい骨から胴体をまっすぐ伸ばします。
- ・そして手のひらを前に向け、息を吐きつつ、腰から前方に曲げていきます。
- ・腕を床に平行に伸ばしたら、息を吐ききり、人差し指を曲げて、足の親指をつかみます。
- ・仙骨部分からさらにそりつつ、胴体が太ももに沿って伸び、顔が膝の上に来るようにします。
- ・肘を曲げ、腹部の筋肉をリラックスさせます。
- ・通常の呼吸で約1分間ポーズをキープしましょう。
- ・息を吸いつつ、両手と上体を起こして、息を吐きながら横から手を下ろしていきます。肩の高さで手のひらを下に向け、最後まで下ろしましょう。
- ・両手を後ろについたシティラ・ダンダ・アーサナでリラックスしましょう。

メモ

- ・膝が曲がらないように注意しましょう。

利点

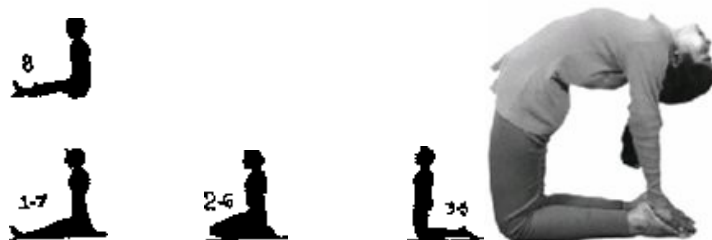
このポーズは、背骨に柔軟性を与え、脊髄神経と背中中の筋肉を刺激し、消化の改善、全身の活性化、便秘の改善が期待できます。

b. ウシュトラ・アーサナ

制限

胸部または腹部を最近手術した人、ヘルニア、重度の高血圧および腰に問題を抱えている人は、このポーズは避けるか、注意して行いましょう。

スティティ(準備姿勢):ターダ・アーサナ



実習

- ・ヴァジュラ・アーサナ(金剛座/正座)で座ります。
- ・膝立ちになり、手のひらを腰にあてます。
- ・息を吸いながら後ろに体をそらせ、ある程度そらせたなら、手のひらを片方ずつ、かかとに置きます。
- ・通常に呼吸をしつつ約1分間キープしましょう。
- ・両手を腰に戻し、息を吸いしつつ、上体を起こし、息を吐きながら正座に戻ります。
- ・足を崩し、スティラ・ダンダ・アーサナでリラックスしましょう。

メモ

太ももはなるべく床と垂直にしましょう。

効果

このポーズは、脊椎を柔軟にします。また、頭部への血液循環を増加させます。

3. うつ伏せのポーズ

a. ブジャング・アーサナ

制限

腹部の手術を受けた人は、このアーサナを2ヶ月間避けて下さい。頸部脊椎症の人は慎重に行いましょう。



スティティ(準備姿勢):うつ伏せのポーズ

実習

- ・肋骨の一番下あたりの横に手のひらがくるように優しくマットの上に手を置きます。
- ・脇を締めて、肘が広がらないようにします。
- ・息を吸いながら体をそらせて行きます。
- ・できる限りで背骨と首を後ろそらしていきます。
- ・お臍の下は床から離さないでおきましょう。
- ・手のひらで床を押さずに、通常の呼吸でポーズを1分間キープしましょう。
- ・息を吐きながら、体を戻し、スティティ(準備姿勢)に戻ってきます。
- ・両手を枕にして顎を乗せるマカラ・アーサナでリラックスしましょう。

利点

背筋に柔軟性をもたらし、脊椎の筋肉を強化し、腹部の脂肪を減らし、気管支の問題や背中の問題の管理に役立ちます。

b. シャラブ・アーサナ

制限

心臓患や糖尿病の人はこのポーズは避けましょう。腰痛の方は注意しながら行なってください。



スティティ(準備姿勢):うつ伏せのポーズ

実習

- ・親指を中に入れて握りこぶしを作り、手の甲が床につくように、太ももの下に入れます。
- ・息を吸いながら、膝を曲げないように両足を上げていきます。
- ・このまま普通に呼吸をしながら1分ほどキープしましょう。
- ・息を吐きながら足を下し、手を体の下から出して、準備姿勢に戻り、マカラ・アーサナでリラックスしましょう。

メモ

- ・膝を引き締め、姿勢をよくするためにお尻も引き締めます。

利点

このポーズは、坐骨神経痛と腰痛の方に役立ちます。腎臓機能を高めます。お尻の筋力を高め、太ももやお尻の脂肪を減らします。

c. ダヌル・アーサナ

制限

このアーサナは、一般的な障害を持つ人は慎重に行いましょう。専門家に相談してから、行いましょう。



スティティ(準備姿勢): うつ伏せのポーズ

実習

- ・両膝を曲げ、手で足首を握ります。
- ・息を吸いながら、頭と胸を上向きにそり、背中が弓のようにアーチ状になるように、脚を後方に引っ張ります。
- ・腹部は安定させましょう。肘を伸ばして、上を見ます。
- ・自然な呼吸で約30秒キープしましょう。
- ・息を吐きながら、体を下し、手足をほどいて、ゆっくりと準備姿勢に戻って、マカラ・アーサナでリラックスしましょう。

メモ

- ・最初は膝が広がりますが、練習によって膝を寄せていくことができます。

利点

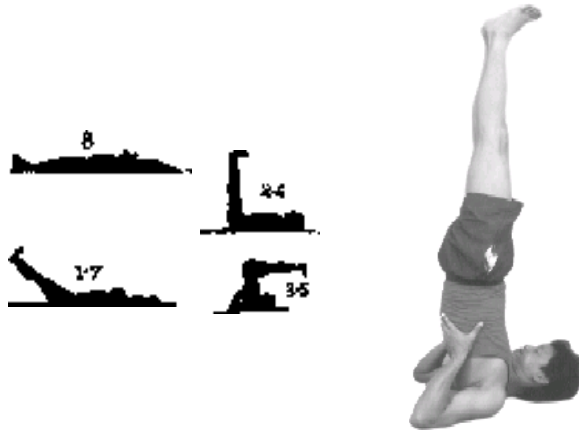
このポーズは、糖尿病患者に有用で、胃腸疾患を取り除き、体重を減らすのに役立ちます。背中に良い刺激と柔軟性を与えてくれます。

4. 仰向けのポーズ

a. サルバング・アーサナ

制限

頸椎症、腰痛、高血圧の人は、このポーズは避けましょう。



スティティ(準備姿勢)：仰向けのポーズ

実習

- ・両手は上げておきます。息を吸いながら、足をゆっくり優しく、膝を曲げずに、床から45度くらいの所まで上げていきます。
- ・さらに息を吸いながら、脚を90度の位置まで上げましょう。
- ・腕を下におろし、腰の横に置きます。息を吐き、頭を持ち上げないように、腕と肘の支えだけで、腰と胴体を上げます。
- ・肘はしっかりと床につけ、両方の手のひらで背中を支えます。脚を床に平行に保ちながら、顎が胸骨のくぼみにつくようにし、手で腰を押して胴体を真っ直ぐにします。
- ・息を吸い、体を直立したまま脚を垂直に上げ、最後の肩逆立ちの位置に持っていきます。
- ・自然な呼吸で2~3分ほどキープします。
- ・手を床に戻し、腰を下ろして、ゆっくりとスティティ(準備姿勢)に戻ってきて、シャバ・アーサナでリラックスしましょう。

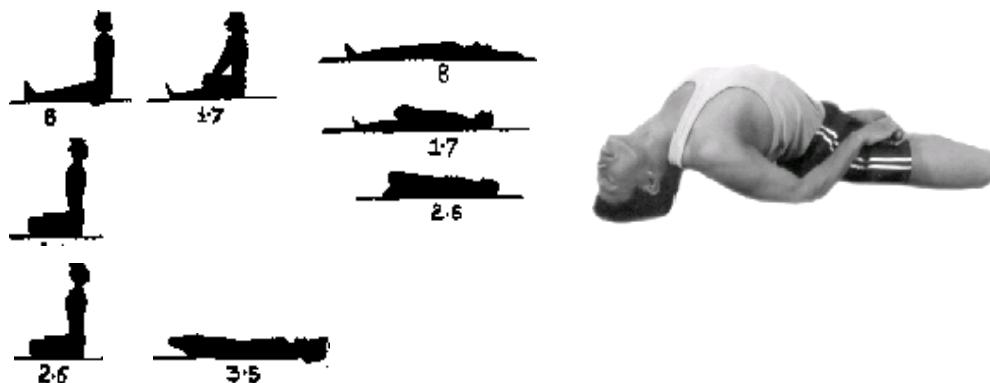
利点

急な動きを避け、慎重に行いましょう。このポーズは、甲状腺を刺激し健康に保ちます。骨盤内の臓器に影響を与えます。静脈瘤、痔、ヘルニアおよび月経障害に有用です甲状腺を刺激し健康に保ちます。

b. マッツィ・アーサナ

制限

腹部や胸部の手術を受けた人、頸椎症は3ヶ月間このポーズを避けましょう。



スティティ(準備姿勢)：仰向けのポーズ

実習

- ・右足を取り、左太ももの上に置きます。
- ・左足をパドマ・アーサナのように右太ももの上に置きます。
- ・手のひらを、指を肩の方に向けた状態で耳の横の床に置きます。
- ・息を吸い、手で床を押して、頭と背中を床から持ち上げます。
- ・頭頂部を床につけ、背筋と頸椎を後屈させます。
- ・頭頂に重心がかかり、バランスが取れたら、手を離し、人差し指で足の親指を引っ掛けるようにつかみます。
- ・肘で床を押して、上半身を支えます。
- ・自然な呼吸で1分間この姿勢をキープしましょう。
- ・両手を足からはなし、手を頭の横について、頭を持ち上げて、息を吐きながら、優しく頭と胴体を床に戻して、スティティ(準備姿勢)に、ゆっくりと戻っていきます。
- ・シャバ・アーサナでリラックスしましょう。

利点

このポーズは、サルバング・アーサナの補完的なアーサナです。糖尿病、喘息および他の呼吸器系の疾患がある方に有用です。

【第4回目-レポート課題】：

サルバング・アーサナとマッツィ・アーサナについて説明してください。

【第4回目講座(実技)はここまで】

【第5回目講座（実技）はここから】

➤ プラーナーヤーマ

a. ナーディー・ショーダナ

スティティ(準備姿勢): ヴァジラ・アーサナ

実習

- ・座りやすい瞑想用の座法で座ります。
- ・右手の中指と人差し指を折って作るナーシカ・ムドラーをうめます。
- ・右の親指で右鼻を閉じ、左鼻で息を吐ききります。そのまま左鼻で息を深く吸い込みます。
- ・左鼻をナーシカ・ムドラーの薬指と小指で閉め、右の鼻を開けゆっくりと息を吐ききります。右鼻を通して深く吸い込み、次に、右鼻を閉じて、左鼻から吐き出します。
- ・ここまでがナーディー・シュッディ・プラーナーヤーマの1ラウンドです。
- ・あと9ラウンドを繰り返しましょう。



メモ

- ・この呼吸法は、ナーディー間のバランスを維持するのに役立ちます。
- ・頭痛、頭の重さ、めまい、不安などを感じたら、それは肺に負担をかけすぎている合図です。
- ・正しく実習することで、新鮮さを感じ、体と心のエネルギーと軽さを感じることができます。

利点

肉体面:

鼻腔(びくう)を浄化する以外に2つの鼻孔(びこう)のバランスを整え、活力を高めます。他のプラーナーヤーマと同様に代謝率は減少します。また、消化の火(アグニ)と食欲を増加させます。

治療面:

プラーナを調和させることによってストレスや不安のレベルを下げます。気管支喘息、鼻炎、気管支炎などの呼吸器疾患に有益です。

精神面:

静けさ、思考力と集中力の明快(めいせい)さを誘発します。プラーナの閉塞(へいそく)を除去し、イダーとピンガラーのバランスをとり、スシュムナー管の良い流れを誘発することで、深い瞑想と精神的覚醒の状態につながります。精神的な進歩のための前提条件であるブラフマチャリヤ(禁欲)を維持するのに役立ちます。

制限

制限はありません。

b. ウッジヤーイ

用意の姿勢

瞑想をする座法で座ります。

実習

- 一度息を全部吐ききってから始めます。声門を部分的に閉じ、両方の鼻孔を通して意識して息を吸います。
- 声門を少し閉じることで、空気の出入り時に摩擦が生じシューという音が喉で作られます。
- 息を吸いきったら、ナーシカ・ムドラーによって、親指で右鼻孔を閉じて、摩擦音をたてながらゆっくりと左の鼻孔を通して息を吐きます。
- 吸う時よりも、できるだけ長く吐いていきます。
- これが1ラウンドです。あと9ラウンドを実行します。

メモ

- 今回の実習は、両方の鼻孔を通して息を吸い、左のみから吐き出します。
- 息を吸うとき、息を吐くとき、喉にシューという摩擦音を立てます。この音をヒス音といい、ウッジヤーイは「ヒッシング・プラーナーヤーマ」とも呼ばれます。
- 吸気と呼気はゆっくりと、途切れないように行ないましょう。
- 声門を部分的にとじる感覚は、食べ物を飲み込む時のような、喉に少し力を入れる感覚です。

c. ブラーマリー

ムー音(ムー・カーラ) とシー音(シー・カーラ) の準備段階実習:

- ムー音(ムー・カーラ)を唱えるためには、「オーム」「マム」「スイム」などの「ム」で終わる単語の「ム」の部分だけを伸ばして唱えるのが、「ムー音(ムー・カーラ)」の詠唱になります。
- ムー音(ムー・カーラ)を数回唱え、唇が閉じていて、上下の歯が離れ、舌はちょうど下の歯の後ろにあることを意識してみましょう。

シー音(シー・カーラ)

- シー音(シー・カーラ)を唱えるためには、「キング」「リング」「シング」などの「ン」で終わる単語の「ン」の部分だけを伸ばして唱えるのが「シー音(シー・カーラ)」の詠唱になります。
- シー音(シー・カーラ)を数回唱え、唇が離れていることを意識してみましょう。
- ブラーマリー実習では、「シー音(シー・カーラ)」を使用します。
- ナーダ・アヌサンダーナ実習では、「ムー音(ムー・カーラ)」を使用します。



スティティ(準備姿勢):ヴァジュラ・アーサナ

実習

- ・チン・ムドラーを用います。
- ・息を深く吸い込み「シー」という雌蜂の羽音に似た低い音を出します。
- ・頭部全体にバイブレーションを感じましょう。
- ・これで1ラウンドです。
- ・5ラウンドを繰り返します。

メモ

- ・ブラーマリーの実習中は「ムー音 (ムー・カーラ) 」ではなく「シー音 (シー・カーラ) 」を使用します。
- ・舌は上の口蓋 (こうがい) にふれています。
- ・初めのうちは喉のあたりだけでバイブレーションを感じているかもしれませんが、実習を重ね、頭部全体に共鳴していく感覚を感じられるようにしていきましょう。
- ・最初は、5~10ラウンドのブラーマリーで十分です。ゆっくりと10~15分に増加します。
- ・精神的な緊張を和らげるためにいつでも実習することができます。

利点

肉体面:

神経系をなだめる効果があり、声と音感を良くします。

治療面:

ストレスや脳の緊張を解消し、怒り、不安の軽減、不眠症、高血圧にも効果的です。ストレスや緊張を軽減するので、すべての心身症に良いでしょう。

喉の病気(扁桃、痛みなど)を排除します。治癒力を高めるので、手術後にも実習することができます。

精神面:

3次元の意識化ができるようになり、それは広範囲に意識に向け心を広げる助けになります。心を調和させ、意識を、言葉や音に向けることで瞑想的な状態をもたらします。

いくつかのティーチングのヒント

1. 鼻の詰まりを解消する:

鼻孔の1つが詰まることがしばしば経験されると思います。これは、寒さや偏った鼻中隔やプラナーの不均衡に起因する可能性があります。次のテクニックは、しばしばその様な状態を緩和してくれます。

(a) ジョギングは鼻の詰まりを解消することがよくあります。

- i. 左側を下にして横たわる。
- ii. ヨーガ・スティックで左腕脇の下をサポートします。
- iii. パドマ・アーサナ、スカ・アーサナ、あるいは仰向けに横たわっている間に、右足を左足の上(左もも)にのせるようにします。左側では逆で行います。

(b) 鼻の通りをよくするために、詰まっている鼻孔を開きます。

(c) 必要に応じて、ネーティまたはカパーラ・バーティを行なってください。

2. 鼻孔への圧力を最小限に抑えます。究極の目的は、指を使わずに思い通りに呼吸をコントロールすることです。

3. 呼吸法の強調すべき点は、最も使い勝手の良い実習法であるというところにあります。

4. 導入のステップは、ヨーガ・アーサナと同じです。

5. 一日のいつでも実習することができます。

d. ヨーガ完全呼吸法

この呼吸法は3つのセクショナル・ブリージングのすべてを組み合わせた呼吸法です。

スティティ(準備姿勢): ヴァジュラ・アーサナ

実習

- ・ブラフマ・ムドラーを用いて、おへそ付近に手を置きます。
- ・息を吸うとき、アダマ(腹部)、マディヤマ(胸部)、アーディヤ(鎖骨)の順番で吸っていきます。
- ・息を吐くときも、同じ順番(腹部、胸部と鎖骨)で息を吐いていきます。
- ・この呼吸を5回繰り返しましょう。



メモ

- ・顔を緊張させたりせず、リラックスして快適な状態で行いましょう。
- ・吸気と呼気の時間を大まかに意識して、息を吸う時の3分の1はアダマ(腹部)、3分の1はマディヤマ(胸部)、3分の1はアーディヤ(鎖骨)に入れていきます。また、息を吐くときも同じように1/3ずつ吐いていきましょう。
- ・この呼吸法は、シャバ・アーサナや、足を組んで座って、頭、首、背骨の位置をまっすぐにした状態で行うこともできます。
- ・すべての呼吸は口使わず、鼻を通して行いましょう。
- ・毎日、回数を少しずつ増やしていくことで、自動的に、自然に行うようになるでしょう。

利点

この実習の目的は、実習者に呼吸の3つの異なる部分(腹部、胸部および鎖骨部)を認識させ、それらをヨーガ完全呼吸法に組み込むことです。

毎日10分のヨーガ完全呼吸法は、素晴らしい効果が期待できます。

- ・より多くの力と活力を得て、
- ・日常活動における落ち着き、
- ・思考力と思考の明快さが向上します。
- ・疲れや怒りを感じるときにヨーガ完全呼吸を実習することで、心を落ち着かせ、活性化するのに役立ちます。

制限

制限はありません。

➤ 瞑想

ナーダ・アヌサンダーナ

アー音(アー・カーラ)、ウー音(ウー・カーラ)、ムー音(ムー・カーラ)、アーウームー音

a. アー音(アー・カーラ)・チャンティング

スティティ(準備姿勢):ヴァジュラ・アーサナ

実習

- ・瞑想をする座法で座り、チン・ムドラーを用います。
- ・リラックスして目を閉じましょう。
- ・ゆっくりと息を体いっぱいに取り込みます。
- ・低い音で「アー」と唱えながら、腹部と身体の下部に音の共鳴を感じます。
- ・あと9回繰り返します。

b. ウー音(ウー・カーラ)・チャンティング

スティティ(準備姿勢):ヴァジュラ・アーサナ

実習

- ・瞑想をする座法で座ります。
- ・チンマヤ・ムドラーを用います。
- ・ゆっくりと息を体いっぱいに取り込みます。
- ・低い音で「ウー」と唱えながら、胸と体の中央部分に音の共鳴を感じます。
- ・9回繰り返します。

c. ムー音(ムー・カーラ)・チャンティング

スティティ(準備姿勢):ヴァジュラ・アーサナ

実習

- ・瞑想をする座法で座ります。
- ・アディ・ムドラーを用います。
- ・ゆっくりと息を体いっぱいに取り込みます。
- ・低い音で「ムー」と唱えながら、頭部全体で音の共鳴を感じます。
- ・9回繰り返します。

d. アーウームー音・チャンティング

スティティ(準備姿勢):ヴァジュラ・アーサナ

実習

- ・瞑想をする座法で座ります。
- ・ブラフマ・ムドラーを用います。
- ・ゆっくりと息を体いっぱい吸い込みます。
- ・低い音で「アーウームー」と唱えながら、体全体に音の共鳴を感じます。
- ・9回繰り返します。

メモ

- ・アーウームー、アウムのような異なる音は、全身に細かく共鳴するように大きい声で唱えます。(共鳴は発声された音の周波数が身体の自然な周波数と一致する場合にのみ発生します)。
- ・これらの共鳴音は刺激として機能し、共鳴後の沈黙は意識を深め、非常に微少な緊張さえも解放します。
- ・異なる音(ア、ウ、ム、およびアウム)を出しながら、細かい共鳴が得られるような発声を見つけていきましょう。

V. クリヤー

a. ジャラ・ネーティ

制限

比較的近い時期に、耳の感染症になった方や鼻中隔手術を受けた方は避けましょう。また、鼻から出血があった後、数日はネーティを避けてください。

スティティ(準備姿勢):ターダ・アーサナ

実習

- ・ネーティポットにぬるま湯をいっぱいまで入れて、塩を小さじ半分くらい加えます。
- ・ネーティポットを右手に持ち、ネーティポットのノズルを右の鼻孔に入れます。
- ・呼吸は口から自由に行います。
- ・初めは頭を少し後ろ向きに傾け、次に前方左に横向きに傾けて、ポットからの水が右鼻孔に入り、左鼻孔を通して重力で出てくるようにします。ポットが空になるまで行います。
- ・左でも同様に繰り返します。
- ・鼻の通路の残りの水を除去するには、カパーラ・バーティのように左右交互に鼻孔を通して激しい呼吸によって水を吹き飛ばします。

利点

このクリヤーは鼻の通りをよくし、風邪、過敏症、頭痛、副鼻腔炎、気管支炎を取り除き、嗅覚神経を刺激します。

b. スートラ・ネーティ

制限

ジャラ・ネーティと同様、背中の痛み、高血圧、心臓に病気のある方、妊娠後期の方は避けてください。

スティティ(準備姿勢):ターダ・アーサナ

実習

- ・細くて柔らかいゴム製カテーテルの丸い端を右の鼻孔に水平に、少し頭を後ろにそらせて、入れていきます。
- ・先端が喉の奥に感じられるまで、鼻腔壁に沿ってそっと入れていきます。
- ・右の人差しと中指を口に入れ、喉の奥でカテーテルの先端をつかみます。
- ・口からカテーテルを引き出し、鼻側と口側の両端をもって、鼻の通路を優しくマッサージします。
- ・鼻からカテーテルを取り外します。
- ・左側でも同様に行ってみましょう。

メモ

- ・カテーテルを鼻孔に垂直に頭を起こしたままで押し込まないよう注意しましょう。
- ・この実習を始める前に、口の中に指をいれるので、爪を切り、清潔にしましょう。喉の奥でカテーテルの先端をつかむときに喉を傷つけることを防止できます。

利点

このクワイヤーは、鼻腔内と咽頭をきれいにおきます。カテーテル挿入の実習をすることで意思力を高められます。鼻炎などのアレルギーがある方の場合、ほこりなどに対する過敏症状を鈍感化できます。

c. カパーラ・バーティ

制限

高血圧、心臓疾患、めまい、てんかん、ヘルニア、脊椎症の人は、この実習を避けましょう。月経中や妊娠数ヶ月の女性もこの実習を避けましょう。

スティティ(準備姿勢):ターダ・アーサナ

- ・瞑想をする座法で座ります。
- ・背筋と首をまっすぐに伸ばして座りましょう。
- ・眼を閉じて肩の力を抜きます。
- ・全身を完全にリラックスさせます。

実習

- ・動的で強い呼気と、受動的な吸気で速い呼吸を行ないます。
- ・呼気の間、腹部を強く引っ込めることによって、空気を連続して鼻から出します。
- ・息を吐いた後に、腹部を緩めることによって、受動的に息を吸い込みます。
- ・1分間に60回の速度で繰り返します。
- ・1分行ったら終了します。
- ・その時、呼吸が自然に停止しているのを観察します。実際、数秒の間は、呼吸の衝動はありません。
- ・同時に、心は沈黙の深い状態を経験する可能性があります。深い休息と新鮮さを味わってください。
- ・呼吸が正常に戻るまで観察します。

メモ

- ・全体の実習を通して背中を真っ直ぐに、胴体、首や顔は動かさないようにして行いましょう。
- ・呼気の終わりに、腹部をリラックスさせることによって吸気が自然に起こることを体験しましょう。
- ・カパーラ・バーティは、ナーシカ・ムドラーを用いて左右の鼻孔を交互に閉じることによって、左右交互に鼻孔を通して実習することができます。

- ・最初は1分間に60回速度での実習が難しいかもしれません。ですので、10～20回で開始し、自然な呼吸を少しはさんでから、2～3ラウンド繰り返すようにするとよいでしょう。毎日行うことによって、1分間に60～120回の速さにしていくことができるようになります。

利点

肉体面：

脳細胞が活性化されます。定期的の実習することで、顔に明るさをもたらします。神経系のバランスが良くなり、強化されます。身体から眠気を取り除きます。

治療面：

腹部器官に適度なマッサージ効果を与えます。消化器系に問題がある方には良い効果が出るでしょう。肺と気道全体を浄化します。喘息や他の呼吸器疾患にも適しています。

精神面：

注意散漫な状態を取り除き、瞑想の準備ために適しています。実習者は、ケーヴァラ・クンバカの状態、すなわち呼吸が自動的に静止している状態を達成するでしょう。

2.4 まとめ

この單元では、聴覚と統合的ヨーガ・モジュール(IYM)のヨーガと現代的な概念について学びました。

2.5 レポート (復習)

【第5回目-レポート課題】：

ナーダ・アヌサンダーナとはどのような行法か説明してください。

【第5回目講座 (実技) はここまで】

【第1回目講座分】

ユニット 3 音声文化のための統合的ヨーガ・モジュール(IYM)

構成

- 3.1 導入
- 3.2 目標
- 3.3 音声文化（声の育成） - ヨーガ的概念と現代医学的概念
- 3.4 良い声のための統合的ヨーガ・モジュール(IYM)
- 3.5 まとめ
- 3.6 レポート（復習）

3.0 導入

ヨーガの伝承によると、美しい声と柔らかく優しいトーンは、サットヴィックの性格を反映し、ヨーガの実習を通じてその様な声になってゆきます。

3.1 目標

この単元では、良い声の育成を助けるヨーガのテクニックについて学びます。

3.3 声の育成—ヨーガ的概念と現代医学的概念

統制のとれた良い声を育成する方法がヴォイス・カルチャー(voice culture、声の育成)です。声の質を向上させるための伝統的および科学的方法として知られています。

声の育成の技術は、呼吸の効果的な制御、柔軟な発話器官、共振器官の調整、広い音域、精神的知覚能力などが、声の訓練に必用な諸要素です。

あらゆる個人はユニークであり、声もそうです。人によって異なる限界がありますが、これは、ピッチの変化量、強度と音色(声質)と上記のすべての要素によって、培い、改善し、育成することができる唯一の器官であることに注意することが非常に重要です。

【第1回目講座分ここまで】

【第6回目-実技講座ここから】

3.4 良い声のための統合的ヨーガ・モジュール(IYM)

I. ブリージング・エクササイズ

a. ハンズ・ストレッチ・ブリージング

スティティ(準備姿勢): ターダ・アーサナですが、イスに座って行うこともできます。

実習

- ・足の幅を少し開き、真っ直ぐ立ってリラックスしましょう。
- ・胸の前に手を優しく持っていき、指を組んで、手のひらを胸に置きます。
- ・肩の力を抜いてリラックスさせます。
- ・眼を閉じてください。

ステージ I : (水平)

- ・息を吸いながら、腕を肩の高で、手のひらを外に向けながら、体の前にまっすぐ伸ばしていきます。
- ・腕はしっかり伸ばしますが、緊張させないようにしましょう。
- ・次に、息を吐きながら、手のひらを胸に戻し、肩の力をぬきます。
- ・これで1ラウンドです。5回繰り返します。
- ・呼吸に意識を向け続け、手の動きと呼吸を合わせましょう。
- ・吸う息よりも吐く息を長くしましょう。
- ・両手を下ろしたら、力が緩むのを感じましょう。



ステージII : (斜め)

- ・息を吸いながら、手のひらを外に向けながら、斜め上に腕をまっすぐ伸ばしていきます。
- ・腕はしっかり伸ばしますが、緊張させないようにしましょう。
- ・次に、息を吐きながら、手のひらを胸に戻し、肩の力をぬきます。
- ・これで1ラウンドです。5回繰り返します。
- ・呼吸に意識を向け続け、手の動きと呼吸を合わせましょう。
- ・吸う息よりも吐く息を長くしましょう。
- ・両手を下ろしたら、力が緩むのを感じましょう。

ステージⅢ：(垂直)

- ・息を吸いながら、手のひらを上に向けながら、真上に腕をまっすぐ伸ばしていきます。
- ・腕はしっかり伸ばしますが、緊張させないようにしましょう。
- ・次に、息を吐きながら、手のひらを胸に戻し、肩の力をぬきます。
- ・これで1ラウンドです。5回繰り返します。
- ・呼吸に意識を向け続け、手の動きと呼吸を合わせましょう。
- ・吸う息よりも吐く息を長くしましょう。
- ・両手を下ろしたら、力が緩むのを感じましょう。



メモ

- ・各サイクルの始まりと終わりに肩の力を抜き、力が緩むのを感じましょう。
- ・呼吸に意識を向け、手の動きと呼吸を合わせましょう。
- ・呼吸は吸気よりも長くします。
- ・必要に応じて、椅子に座って実習することもできます。

b. ドッグ・ブリージング

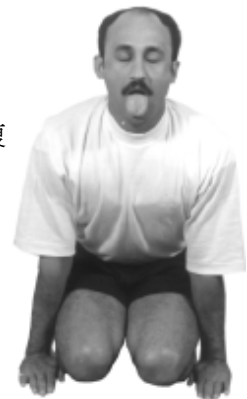
制限

この呼吸の実践は、呼吸を激しく行うため、てんかん患者と高血圧患者はやらないようにしましょう。

スティティ(準備姿勢)：ヴァジュラ・アーサナ

実習

- ・手のひらを膝の横の床に置きます。
- ・背中を少しそらせ、視線をまっすぐ前方に固定します。
- ・口を大きく開き、舌をしっかり出します。素早く意識的な吸気と呼気で、腹部を力強く引っ込めたり戻したりします。
- ・これを30秒間繰り返します。
- ・シャジャンカ・アーサナでリラックスしてください。



c. タイガー・ストレッチ

スティティ(準備姿勢):ダンダ・アーサナ・

実習

- ・ヴァジュラ・アーサナ(正座)になります。
- ・両手を前について、四つ這いになります。
- ・両腕、太もも、かかとも肩幅にします。腕とももは床に垂直になるようにしましょう。
- ・両手と両膝で体をささえ、違和感がないことを確認しましょう。
- ・呼吸と合わせて動かします。目を閉じて行いましょう。
- ・息を吸いながら、背骨をそらし、顔を上げます。
- ・息を吐きながら、背骨を丸めて、頭を下に下げて顎を胸に近づけます。
- ・これがタイガー・ストレッチ・ブリージングの1ラウンドです。5ラウンドを繰り返します。
- ・腕を曲げたり、ももを前後に動かさないようにしましょう。
- ・終わりましたら、ヴァジュラ・アーサナに戻り、ダンダ・アーサナで休みます。



メモ

- ・実習を始める前に、4点(すなわち、両手と両膝)で体をささえ、快適であることを確認してください。
- ・呼吸と動きを連動させます。
- ・眼を閉じて意識的に実習してください。
- ・腕を曲げたり、太ももを前後に動かさないようにしましょう。

d. 舌のマッサージ

準備姿勢

- ・ダンダ・アーサナ、ヴァジュラ・アーサナ、ターダ・アーサナ、または椅子に座って行います。
- ・どの姿勢でも、背骨、頭、首は床に対して真っ直ぐになるようにします。

実習

- ・口を大きく開き、目を閉じて舌を前に伸ばします。
- ・親指を舌の下側、人差し指を舌の上にして、右手と左手で交互にマッサージを行います。
- ・20ラウンドを行います。
- ・実習を止め、口を閉じてリラックスしてください。

メモ：

- ・舌を出していますが力はいれないようにしましょう。
- ・最初は難しいかもしれませんが、少し実習すると慣れるでしょう。

e. 舌の出し入れ

準備姿勢

- ・ダンダ・アーサナ、ヴァジュラ・アーサナ、ターダ・アーサナ、または椅子に座って行います。どの姿勢でも、背骨、頭、首は床に対して真っ直ぐになるようにします。

実習

- ・口を大きく開き、舌を前方と内側に出し入れします。
- ・20ラウンドを実習します。
- ・終わりましたら、口を閉じてリラックスしましょう。

f. 舌の回転

準備姿勢

- ・ダンダ・アーサナ、ヴァジュラ・アーサナ、ターダ・アーサナ、または椅子に座って行います。どの姿勢でも、背骨、頭、首は床に対して真っ直ぐになるようにします。

実習

- ・口を大きく開き、眼を閉じて舌を前方に伸ばします。
- ・ゆっくりと、時計回りに10ラウンド回します。
- ・終わりましたら、反時計回りに10ラウンド回します。
- ・終わりましたら、口を閉じてリラックスしましょう。

g. リップ・ストレッチ

準備姿勢

- ・ダンダ・アーサナ、ヴァジュラ・アーサナ、ターダ・アーサナ、または椅子に座って行います。どの姿勢でも、背骨、頭、首は床に対して真っ直ぐになるようにします。

実習

- ・歯をしっかりと噛み合わせた状態で、唇を開いたり、前方、右側、左側、両側、上下、斜めに伸ばします。
- ・それぞれを数回のラウンドで実習を繰り返します。
- ・終わりましたら、唇をリラックスさせましょう。

h. カルナ・シャクティ・ヴィカーサカ

スティティ(準備姿勢):ターダ・アーサナ

実習

- ・まず、親指で耳をふさぎます。目は開けておき、カラスのくちばしのように口を突き出します。
- ・スーと音をたてながら激しく空気を吸い込み、頬をふくらませます。
- ・息を止めて、目を閉じ、あごを胸につけるようにして、ジャーランダラ・バンダを閉めます。
- ・苦しくなったら、顔の位置を戻し、目を開け、親指を外して、息を吐きます。
- ・呼吸が整うのを待ちます。
- ・あと4回行います。

i. ムーカ・ドゥーティ

(強い一吹き息によるクレンジング)

スティティ(準備姿勢):ターダ・アーサナ

実習

- ・足を約60センチ離します。
- ・体を前にかかめ、両手を膝の上に置きます。
- ・鼻から息をしっかりと吸い込み、口から息をジェット噴射のように吐き出します。息を長めに吐く時、横隔膜を収縮させることによって効果的になります。数回繰り返しましょう。

j. 笑い

準備姿勢

快適な座法で座る

実習

- ! 大きな声で笑います。
- ! 3~5分間行います。
- ! 終わりましたら、リラックスしましょう。

K. 口のねじり

準備姿勢

- ・ダンダ・アーサナ、ヴァジュラ・アーサナ、ターダ・アーサナ、または椅子に座って行います。どの姿勢でも、背骨、頭、首は床に対して真っ直ぐになるようにします。

実習

ステージ-I(上下)

- ・下顎を20回ゆっくりと上下に動かします。
- ・終わりましたら、リラックスしましょう。

ステージ-II(右と左)

- ・次は下顎を左右に直線で動かします。20回繰り返しましょう。
- ・終わりましたら、リラックスしましょう。

ステージ-III(回転)

- ・今度は下顎をゆっくり回します。時計回りに10回、反時計回りに10回、回転します。
- ・終わりましたら、リラックスしましょう。

メモ:

舌や唇を傷つけないように注意してください。

1. 舌のねじり

準備姿勢

- ・ダンダ・アーサナ、ヴァジュラ・アーサナ、ターダ・アーサナ、または椅子に座って行います。どの姿勢でも、背骨、頭、首は床に対して真っ直ぐになるようにします。

実習

- ・口を少し開けて、舌を少し前に伸ばします。
- ・上下の歯の間で、舌を右から左、左から右にねじります。
- ・両側で10ラウンド、実習を繰り返します。舌や唇を傷つけないように注意して行いましょう。
- ・終わりましたら、口を閉じてリラックスしましょう。

メモ:

- ・舌をねじるのは少し難しいかもしれません。上の歯と下の歯の間に挟んで行うことで、簡単に行うことができます。
- ・舌を傷つけないように慎重に行なってください。
- ・ゆっくりと、適切な効果を得るために意識を持って実習を行いましょう。

m. ヘッドローリング

制限

首の痛みや、首に何らかの症状をお持ちの方は、これらの実習を避け、痛みが治まってから行いましょう。

ステージ-I (前方および後方ローリング)

準備姿勢

- ステイティ(準備姿勢): ヴァジュラ・アーサナ
- 手をつき、頭頂を床の上に置きます。

実習

- 息を吸って、吐きながら、首の後ろに沿って優しいストレッチを感じるまで、頭を慎重に前方に転がします。しばらくその姿勢を保ちます。
- その後、息を吸いながら、額が床に触れるまで頭を後方に転がします。
- これが1ラウンドです。
- 呼吸と動きを合わせ、この動きを5ラウンド行います。
- 頭や額がマッサージされているのを感じましょう。
- 終わりましたら、ヴァジュラ・アーサナに戻って、首の筋肉のストレッチとリラクゼーションを意識しましょう。

ステージ-II (右と左)

準備姿勢: ステージIと同じですが、頭頂ではなく、額を床に置きます。

実習

- 息を吸って、吐きながら、頭を右に転がします。耳が床に触れるくらいまで動かします。
- 少しその姿勢を保ち、その後、息を吸いながら額を床に戻し、再び息を吐きながら、耳が床に触れるくらいまで、頭を左に回転させます。吸いながら、額を床に戻します。
- これが1ラウンドです。
- 呼吸と動きを合わせ、頭を右に、左にと、ゆっくり5回転がします。
- 頭や額がマッサージされているのを感じましょう。
- 終わりましたら、ヴァジュラ・アーサナに戻って、首の筋肉のストレッチとリラクゼーションを意識しましょう。

ステージ-III (頭の回転)

準備姿勢: ステージIIと同じ。手をつき、額を床に置きます。

実習

- ・自然に呼吸しながら、ゆっくりと頭を頭頂の周りで、床で円を描くように転がします。
- ・最初は時計回りに5回、次に反時計回りに5回、行います。
- ・2～3回転後、頭が元の位置から離れて移動している場合は、快適な位置に戻してから続けましょう。
- ・頭や額がマッサージされているのを感じましょう。
- ・終わりましたら、ヴァジュラ・アーサナに戻って、首の筋肉のストレッチとリラクゼーションを意識しましょう。

ステージIV (スタームーブメント)

準備姿勢: ステージIIとIIIと同じく、手をつき、額を床に置きます。

実習

- ・自然に呼吸しながら、床に星を描くように頭を動かします。
- ・右斜め上、右斜め下、左斜め上、右、左斜め下・動きはゆっくりと穏やかに。
- ・この動きを5回行います。
- ・頭や額がマッサージされているのを感じましょう。
- ・終わりましたら、ヴァジュラ・アーサナに戻って、首の筋肉のストレッチとリラクゼーションを意識しましょう。

注(すべてのステージに対して)

- ・これらの実習を行う際には、手で十分にサポートする必要があります。
- ・重度の首の痛みや他の重度の首の障害を持っているとき、これらの実習は避けてください。痛みが治まってから、行なってください。
- ・実習のそれぞれの間に、首の筋肉のストレッチとリラクゼーションを意識してみましょう。
- ・実習中、頭と額がマッサージされているのを感じてみましょう。
- ・ステージ - I の前方と後方のローリングの場合にのみ、床の上で頭頂から始めます。その他のステージ II、III、IVでは、額を床に置いた状態から始めます。
- ・実習者が星を描く正しい方法を知っていることを確認し、その後、「星の動き」の実習をしてください。
- ・これらの実習のいずれかを行なっている間、意識化が損なわれないように、身体の動きは非常に自由で快適でなければなりません。
- ・ステージ - I と II の呼吸と動きが関係しているところでは、いつでも頭の動きと呼吸を連動させて行ないます。

n. ヴァク・シヤクティ・ヴィカーサカ

準備姿勢

- ・ダンダ・アーサナ、ヴァジュラ・アーサナ、ターダ・アーサナ、または椅子に座って行います。どの姿勢でも、背骨、頭、首は床に対して真っ直ぐになるようにします。

実習

- ・眼を閉じて、口は軽く閉じて、舌も楽にしておきます。
- ・息をゆっくりと深く吸い込み、低い声で「アー音(アー・カーラ)」を唱えなえます。
- ・また大きく息を吸い込み、次に高い声で「アー音(アー・カーラ)」の唱えを唱えます。
- ・低音と高音を交互に行います。これが1ラウンドです。
- ・喉の意識化を維持させましょう。高音・低音は、均一でリズムカルに行いましょう。喉と気管を緊張させず、空気をスムーズに出入りさせます。
- ・15ラウンドを行います。

メモ：

- ・喉の意識化を維持させます。
- ・高音・低音は、均一かつリズムカルに行われなければなりません。
- ・完全にリラックスしてください。
- ・喉と気管を緊張させず、空気をスムーズに出入りさせます。
- ・これは非常に効果的です。

【第6回目-レポート課題】： ハンズ・ストレッチ・ブリージングについて説明して下さい。

【第6回目講座（実技）はここまで】

【第7回目講座 (実技) はここから】

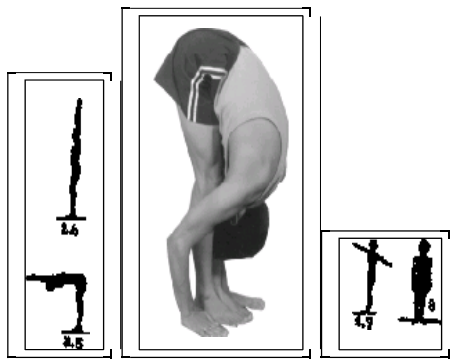
II. アーサナ

1. 立ちポーズ

a. パーダハスタ・アーサナ

制限

めまい、重度の高血圧症、脊椎症、椎間板脱を持つ人は、このポーズは避けましょう。



スティティ (準備姿勢) : ターダ・アーサナ

実習

- ・足を閉じて立ちます。
- ・大きく息を吸い込みながら、両腕を横に上げ、腕が水平になったところで、手のひらを上に向け、腕が耳に触れるまで上げ、手のひらを前に向けます。
- ・腰から体を伸ばし、腰の湾曲を保ちながら、息を吐きつつ、胴体が床に平行になるまで前方に曲げます。
- ・水平面で肩を伸ばし、息を一度吸って、息を吐きながら、手のひらが床に触れ、顎が膝に触れるまで、さらに体を倒していきます。
- ・膝を曲げずに約2~3分間、この最終姿勢で維持しましょう。
- ・息を吸いながら、垂直位置までゆっくりと戻ってきて、両手を上に伸ばします。
- ・息を吐きながら、横から腕をおろし、手のひらを水平位置で下向きにし、そのまま準備姿勢のスティティに戻ります。
- ・ターダ・アーサナでリラックスしましょう。

メモ

- ・なるべく膝を曲げないようにしましょう。

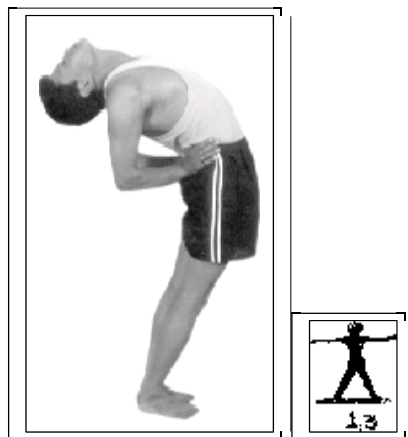
利点

背骨を柔軟にし、太ももの筋肉を強化します。また、便秘や月経の問題を防ぐのに役立ちます。消化を改善し、頭部への血流を高めます。

b. アルダ・チャクラ・アーサナ

制限

腰に問題のある方、めまいがある方は、このポーズはやらないようにしましょう。



スティティ(準備姿勢):ターダ・アーサナ

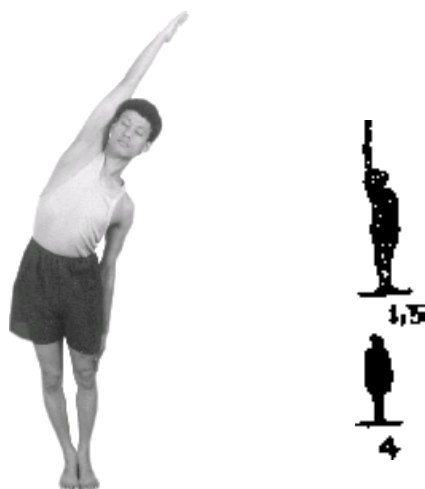
実習

- ・手のひらで腰を支え、指を前方に向けます。
- ・吸いながら腰から後ろに曲げます。首の前側の筋肉を伸ばして、頭を後ろ向きにします。
- ・通常の呼吸で1分間キープします。
- ・息を吸いながら、体を起こし、準備姿勢に戻ります。
- ・ターダ・アーサナでリラックスしましょう。

利点

背骨を柔軟にし、脊髄神経を刺激し、頭部への血液の循環を促進します。また、首の筋肉強化になり、胸と肩を広げることで、呼吸を改善します。

d. アルダ・カティ・チャクラ・アーサナ



スティティ(準備姿勢):ターダ・アーサナ

実習

- ・息を吸いながら、右腕をゆっくりと横から上げます。
- ・肩の高さで手のひらを上に向け、さらに上まで上げていきましょう。右手のひらは左に向いています。
- ・息を吐きながら、ゆっくりと左に体を曲げます。
- ・左手のひらはできるだけ左太ももに沿って下に下げます。
- ・右肘や膝は曲げないようにしましょう。
- ・自然な呼吸で約1分間キープします。
- ・体は真横に曲げ、前方または後方に曲がらないように注意します。
- ・それでは、終わられたら、息を吸いつつ右腕を伸ばしながらゆっくりと、体が真っ直ぐになる位置まで戻ります。
- ・腰から指までが、まっすぐ引っ張られているように感じましょう。
- ・息を吐きつつ、右腕を下ろしていきます。肩の高さで手のひらを下向きにし、スティティ(準備姿勢)にもどります。
- ・左側も同様に行いましょう。

メモ

真横に曲げます。前方または後方に曲げないでください。

利点

腰部の脂肪を減少させ、体の側面を刺激します。背骨を横に曲げることで、肝臓の機能を改善します。

制限

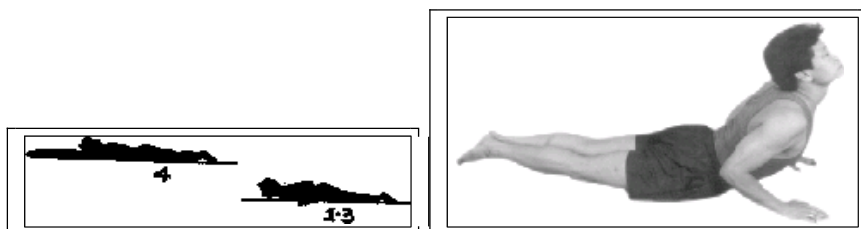
制限はありません。

2 うつ伏せのポーズ

a. ブジャング・アーサナ

制限

腹部の手術を受けた人は、このアーサナを2ヶ月間避けて下さい。頸部脊椎症の人は慎重に行いましょう。



スティティ(準備姿勢): うつ伏せのポーズ

実習

- 肋骨の一番下あたりの横に手のひらがくるように優しくマットの上に手を置きます。
- 脇を締めて、肘が広がらないようにします。
- 息を吸いながら体をそらせて行きます。
- できる限りで背骨と首を後ろそらしていきます。
- お臍の下は床から離さないでおきましょう。
- 手のひらで床を押さず、通常の呼吸でポーズを1分間キープしましょう。
- 息を吐きながら、体を戻し、スティティ(準備姿勢)に戻ってきます。
- 両手を枕にして顎を乗せるマカラ・アーサナでリラックスしましょう。

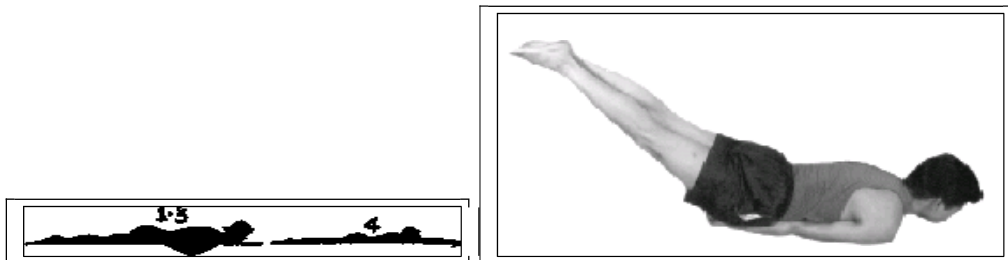
利点

背筋に柔軟性をもたらし、脊椎の筋肉を強化し、腹部の脂肪を減らし、気管支の問題や背中の問題の管理に役立ちます。

b. シャラブ・アーサナ

制限

心臓病および糖尿病の方はこの姿勢を避けてください。腰痛の方は注意しながら行なってください。



スティティ(準備姿勢): うつ伏せのポーズ

実習

- ・親指を中に入れて握りこぶしを作り、手の甲が床につくように、太ももの下に入れます。
- ・息を吸いながら、膝を曲げないように両足を上げていきます。
- ・このまま普通に呼吸をしながら1分ほどキープしましょう。
- ・息を吐きながら足を下し、手を体の下から出して、準備姿勢に戻り、
- ・マカラ・アーサナでリラックスしましょう。

メモ

- ・膝を引き締め、姿勢をよくするためにお尻も引き締めましょう。

利点

坐骨神経痛と腰痛の方に役立ちます。腎臓(じんぞう)機能を高めます。お尻の筋力を高め、太ももやお尻の脂肪を減らします。

c. ヴィパリータ・カラニ

(逆立ち姿勢での浄化法)

スティティ(準備姿勢)：仰向けのポーズ

- ・足を90度の位置まで上げましょう。
- ・腕を腰の横に置きます。
- ・息を吐き、腕と肘の支えだけで、腰と胴体を上げます。
- ・肘はしっかりと床につけ、両方の手のひらで背中を支えます。肘はできるだけ寄せておきましょう。
- ・両足を垂直位置に上げ、体を45度の角度で床に保ち、ヴィパリータ・カラニの最終姿勢になります。
- ・重心を肩、首、肘にかけ、身体は床から45度の角度で、脚はまっすぐ床と垂直です。
- ・あごを胸に押し付けないように注意しましょう。
- ・眼を閉じて快適な場所で体をキープします。
- ・会陰(えいん)、すなわち、肛門と性器の間に意識を集中させ、ゆっくりと転がすような動きで、お尻を内側に引っ張ります。
- ・その後、肛門括約筋を収縮させ、肛門を内側と上向きに収縮、その後、弛緩させます。
- ・自然な呼吸でできるだけ長く保ちます。
- ・ムーラダーラ・バンダを解放し、両手を床に戻して、ゆっくりと体をマットに戻し、仰向けの準備姿勢で、しばらくの間、シャヴァ・アーサナでお休みします。

メモ

- ・ヴィパリータ・カラニの最終姿勢でムーラ・バンダとは別に、深い腹式呼吸やカパーラ・バーティ、アシュヴィニ・ムドラーなどを行うことができます。
- ・ムーラ・バンダは、アンタル・クンバカ(息を吸った後に息を止める)で行うこともできます。その際は、数ラウンド実習しましょう。
- ・アシュヴィニ・ムドラーは、実際ムーラ・バンダの準備のための良い行法です。これは、次の方法で実習することができます：肛門括約筋を収縮させ、肛門を内側・上側に引き締めます。2~3秒間引き締め続けます。その後、力を緩めます。これを自然な呼吸で何度か繰り返します。一定の速度で収縮と弛緩を繰り返します。これをマスターすると、ムーラ・バンダは非常に効果的に実行することができます。

利点

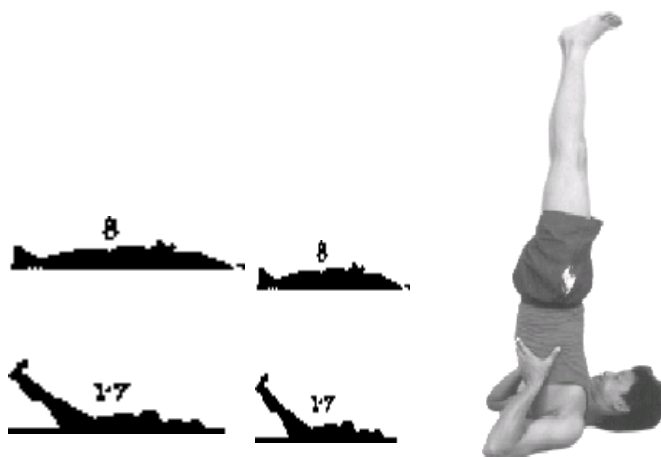
泌尿器・生殖器および排泄システムを刺激し、調子を整えます。腸蠕動(ちょうぜんどう)も刺激され、便秘や痔が緩和されます。また、肛門裂傷(こうもんれっしょう)、前立腺肥大、急性の過敏性膀胱炎の排尿困難、子宮脱の早期などにも有益です。その反面、ムーラ・バンダまたはアシュヴィニ・ムドラーでまれに便秘になることもあります。

3. 仰臥位

a. サルバング・アーサナ

制限

頸椎症、腰痛、高血圧の人は、この姿勢は行わないでください。



スティティ(準備姿勢)：仰向けのポーズ

実習

- ・両手は上げておきます。
- ・息を吸いながら、足をゆっくり優しく、膝を曲げずに、床から45度くらいの所まで上げていきます。
- ・さらに息を吸いながら、脚を90度の位置まで上げましょう。
- ・腕を下におろし、腰の横に置きます。
- ・息を吐き、頭を持ち上げないように、腕と肘の支えだけで、腰と胴体を上げます。肘はしっかりと床につけ、両方の手のひらで背中を支えます。
- ・脚を床に平行に保ちながら、顎が胸骨のくぼみにつくようにし、手で腰を押して胴体を真っ直ぐにします。
- ・息を吸い、体を直立したまま脚を垂直に上げ、最後の肩逆立ちの位置に持っていきます。
- ・自然な呼吸で2~3分ほどキープします。
- ・手を床に戻し、腰を下ろして、ゆっくりとスティティ(準備姿勢)に戻り、シャバ・アーサナでリラックスしましょう。

メモ

- ・急な動きを避け、慎重に行いましょう。

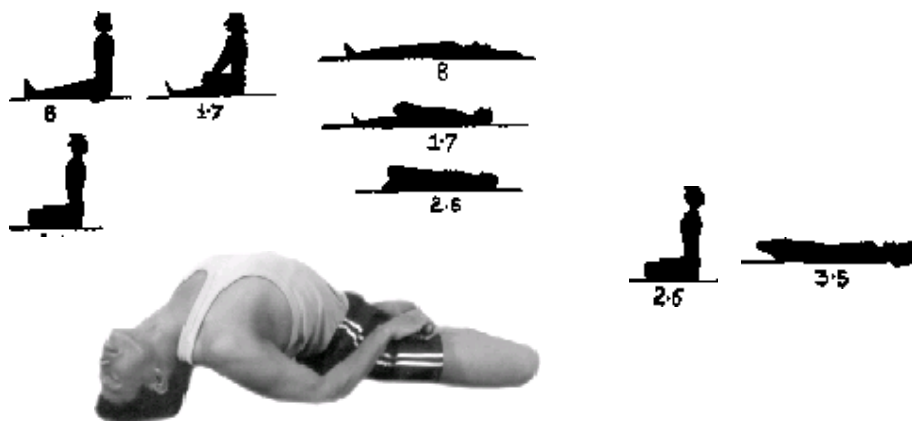
利点

甲状腺を刺激し健康に保ちます。骨盤内の臓器に影響を与えます。静脈瘤、痔、ヘルニアおよび月経障害に有用です。

b. マツツイ・アーサナ

制限

最近、腹部または胸部手術を受けた人、および頸椎症はこの姿勢を3ヶ月間避けてください。



スティティ(準備姿勢)：仰向けのポーズ

実習

- ・右足を取り、左太ももの上に置きます。
- ・左足をパドマ・アーサナのように右太ももの上に置きます。
- ・手のひらを、指を肩の方に向けた状態で耳の横の床に置きます。
- ・息を吸い、手で床を押して、頭と背中を床から持ち上げます。
- ・頭頂部を床につけ、背筋と頸椎を後屈させます。
- ・頭頂に重心がかかり、バランスが取れたら、手を離し、人差し指で足の親指を引っ掛けるようにつかみます。
- ・肘で床を押して、上半身を支えます。自然な呼吸で1分間この姿勢をキープしましょう。
- ・両手を足からはなし、手を頭の横について、頭を持ち上げて、
- ・息を吐きながら、優しく頭と胴体を床に戻し、スティティ(準備姿勢)に、ゆっくりと戻っていきます。
- ・シャバ・アーサナで休みましょう。

利点

このポーズは、サルバング・アーサナの補完的なアーサナです。糖尿病、喘息および他の呼吸器系の疾患がある方に有用です。

c ハラ・アーサナ

制限

脊椎に問題のある方、高血圧症の方、心臓の問題を抱えている方は、このアーサナを避けましょう。



スティティ(準備姿勢)：仰向けのポーズ

実習

- ・両手は上げておきます。
- ・息を吸いながら、足をゆっくり優しく、膝を曲げずに、床から45度くらいの所まで上げていきます。
- ・さらに息を吸いながら、脚を90度の位置まで上げましょう。
- ・腕を下におろし、腰の横に置きます。
- ・息を吐き、頭を持ち上げないように、腕と肘の支えだけで、腰と胴体を上げます。
- ・肘はしっかりと床につけ、両方の手のひらで背中を支えます。
- ・脚を床に平行に保ちながら、顎が胸骨のくぼみにつくようにし、手で腰を押して胴体を真っ直ぐにします。
- ・バランス良く保たれたら、この位置で息を吸います。そして、息を吐きながら、つま先が床に触れるまでさらに下ろしていきます。
- ・両手を腰から離し、両腕をまっすぐ平行になるように、手の平は床側に向けておろします。
- ・自然な呼吸で1分間この姿勢をキープします。
- ・終わりましたら、息を吸いながら、腰を床におろし、息を吐きながら、床に足を下ろします。
- ・シャヴァ・アーサナで休みましょう。

メモ

- ・胴体を支える手を離す前に、完璧なバランスを達成したことを確認してください。

利点

背中中の筋肉、脊椎関節および腰部神経を伸ばし、刺激します。首への血流を高め、甲状腺を活性化し、背骨を柔軟に保ちます。

d. ディープ・リラクゼーション・テクニック

ステイティ(準備姿勢): シャヴァ・アーサナ

実習

- ・全身を少し動かし、身体を緩め、快適な姿勢で行いましょう。

フェーズ-I

- ・足の指先を意識し、つま先をすこし動かし緩めましょう。足の裏を意識化します。足首を緩め、ふくらはぎの筋肉をリラックスさせ、膝をそっと引き上げてから、緩めましょう。太ももの筋肉、お尻の筋肉の力を抜き、股関節を緩め、骨盤と腰周辺もリラックスさせます。完全に下半身を緩めます。リーラーックス。それでは、アー音(アー・カーラ)を唱え、下半身にバイブレーションを感じましょう。息を吸って…

フェーズ-II

- ・穏やかに腹部に意識を移動し、しばらくの間、腹部の動きを観察し、あなたの腹部と胸部の力を抜きます。腰を意識し、腰を緩め、すべての脊椎関節を一つずつ緩めます。背中の骨の周りの筋肉や神経をリラックスさせます。腰部から背中、肩甲骨、背中の上側の筋肉を緩め、完全にリラックスしてください。意識を指先に移し、少し動かして意識化します。指を一つ一つリラックスさせます。手のひらの力を抜き、手首の関節、前腕、肘緩め、上腕、肩をリラックスさせます。首に意識を移し、ゆっくりと頭を左右に転がし、再び中央に戻します。首の筋肉と神経をリラックスさせます。体の中央部分を緩め、完全に弛緩します。リーラーックス。それではウー音(ウー・カーラ)を唱え、胴体全体にバイブレーションを感じましょう。息を吸って…

フェーズ-III

- ・優しく頭部に意識をもっていきます。下顎、上顎、下の歯茎、上の歯茎、下の歯と上の歯をリラックスさせ、舌を緩ませます。口蓋、喉と声帯をリラックスさせます。唇に意識を優しく移して、上下の唇を緩ませます。鼻を意識し、息を吐き出すとき、鼻孔(びこう)を観察し、暖かい空気が鼻孔内に触れるのを感じます。息を吸い込むときは、鼻孔内に触れる涼しい空気を感じるようにします。数秒間観察し、鼻全体をリラックスしましょう。頬の筋肉を緩め、頬の重さを感じ、頬に美しい微笑を保ちます。眼球まわりの筋肉を緩め、眼球の重さを感じ、まぶた、眉、眉間をリラックスさせます。額、こめかみの筋肉、耳、側頭部、高等部、頭頂部を緩めましょう。頭部全体をリラックスして、完全に弛緩します。リーラーックス。それではムー音(ムー・カーラ)を唱え、頭部にバイブレーションを感じましょう。息を吸って…

Ⅲ プラーナーヤーマ

a. ウッジャーイ

準備姿勢：瞑想的用座法で座る。

実習

- ・一度息を全部吐ききってから始めます。声門を部分的に閉じ、両方の鼻孔を通して意識して息を吸います。
- ・声門を少し閉じることで、空気の入りに摩擦が生じシューという音が喉で作られます。
- ・息を吸いきったら、ナーシカ・ムドラーによって、親指で右鼻孔を閉じて、摩擦音をたてながらゆっくりと左の鼻孔を通して息を吐きます。
- ・吸う時よりも、できるだけ長く吐いていきます。
- ・これが1ラウンドです。あと9ラウンドを実行します。

メモ

- ・今回の実習は、両方の鼻孔を通して息を吸い、左のみから吐き出します。
- ・息を吸うとき、息を吐くとき、喉にシューという摩擦音を立てます。この音をヒス音といい、ウッジャーイは「ヒッシング・プラーナーヤーマ」とも呼ばれます。
- ・吸気と呼気はゆっくりと、途切れないように行ないましょう。
- ・声門を部分的にとじる感覚は、食べ物飲み込む時のような、喉に少し力を入れる感覚です。

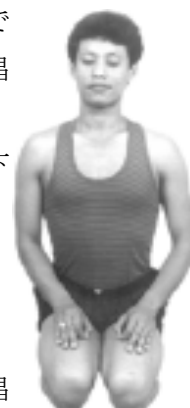
b. ブラーマリー

ムー音(ムー・カーラ) とシー音(シー・カーラ) の準備段階実習:

- ・ムー音(ムー・カーラ)を唱えるためには、「オーム」「マム」「スイム」などの「ム」で終わる単語の「ム」の部分だけを伸ばして唱えるのが、「ムー音(ムー・カーラ)」の詠唱になります。
- ・ムー音(ムー・カーラ)を数回唱え、唇が閉じていて、上下の歯が齧れ、舌はちょうど下の歯の後ろにあることを意識してみましよう。

シー音(シー・カーラ)

- ・シー音(シー・カーラ)を唱えるためには、「キング」「リング」「シング」などの「ン」で終わる単語の「ン」の部分だけを伸ばして唱えるのが「シー音(シー・カーラ)」の詠唱になります。
- ・シー音(シー・カーラ)を数回唱え、唇が齧れていることを意識してみましよう。
- ・ブラーマリー実習では、「シー音(シー・カーラ)」を使用します。
- ・ナーダ・アヌサンダーナ実習では、「ムー音(ムー・カーラ)」を使用します。



メモ

- ・最初は、5～10ラウンドのブラーマリーで十分です。徐々に10～15分に増加します。
- ・精神的な緊張を和らげるためにいつでも実習することができます。

利点

肉体面:

神経系をなだめる効果があり、声と音感を良くします。

治療面:

ストレスや脳の緊張を解消し、怒り、不安の軽減、不眠症、高血圧にも効果的です。ストレスや緊張を軽減するので、すべての心身症に良いでしょう。

喉の病気(扁桃、痛みなど)を排除します。治癒力を高めるので、手術後にも実習することができます。

精神面:

3次元の意識化ができるようになり、それは広範囲に意識に向け心を広げる助けになります。心を調和させ、意識を、言葉や音に向けることで瞑想的な状態をもたらします。

スティティ(準備姿勢): ヴァジュラ・アーサナ

実習

- ・チン・ムドラーを用います。
- ・息を深く吸い込み「シー」という雌蜂の羽音に似た低い音を出します。
- ・頭部全体にバイブレーションを感じましょう。
- ・これで1ラウンドです。
- ・5ラウンドを繰り返します。

メモ

- ・ブラーマリーの実習中は「ムー音(ムー・カーラ)」ではなく「シー音(シー・カーラ)」を使用します。
- ・舌は上の口蓋(こうがい)に触れています。
- ・初めのうちは喉のあたりだけで振動を感じているかもしれませんが、実習を重ね、頭部全体で強い振動を感じるとともに、体全体を通してその共鳴していく感覚を感じられるようにしていきましょう。

いくつかのティーチングのヒント

1. 鼻の詰まりを解消する:

鼻孔の1つが詰まることがしばしば経験されると思います。これは、寒さや偏った鼻中隔やプラナーナの不均衡に起因する可能性があります。次のテクニックは、しばしばその様な状態を緩和してくれます。

- (a) ジョギングは鼻の詰まりを解消することがよくあります。
 - i. 左側を下にして横たわる。
 - ii. ヨーガ・スティックで左腕脇の下をサポートします。
 - iii. パドマ・アーサナ、スカ・アーサナ、あるいは仰向けに横たわっている間に、右足を左足の上(左もも)にのせるようにします。左側では逆で行います。
- (b) 鼻の通りをよくするために、詰まっている鼻孔を開きます。
- (c) 必要に応じて、ネーティまたはカパーラ・パーティを行なってください。

2. 鼻孔への圧力を最小限に抑えます。究極の目的は、指を使わずに思い通りに呼吸をコントロールすることです。
3. 呼吸法の強調すべき点は、最も使い勝手の良い実習法であるというところにあります。
4. 導入のステップは、ヨーガ・アーサナと同じです。
5. 一日のいつでも実習することができます。

c. ビバガ・プラナーヤーマ(セクショナル・ブリージング)

- ・これはプラナーヤーマの準備呼吸の実習です。それは間違った呼吸パターンを修正し、肺活量を増加させます。3つのセクションがあります。

A. 腹式呼吸(アダマ)

スティティ(準備姿勢): ヴァジュラ・アーサナ

実習

- ・チン・ムドラーを作り、ももの上に置きます。
- ・ゆっくりと深く息を吸い込み(プーラカ)、徐々に腹部を膨らませます。
- ・息を吐く前に、数秒、楽に息を止めます。
- ・息を吐くとき(レーチャカ)は、腹部をゆっくりと引っこめます。吐ききったら、息を少し止めます。
- ・この呼吸を5回繰り返します。



- ・呼吸の過程は、滑らかで、連続的でリラックスしているようにしましょう。

メモ

- ・この腹式呼吸は、空気が肺の下の部分、下葉（かよう）を満たします。
- ・胸部を動かさないように呼吸しましょう。

B. 胸部(肋間)呼吸(マディヤマ)

スティティ(準備姿勢): ヴァジュラ・アーサナ

実習

- ・チンマヤ・ムドラーを作り、ももの上に置きます。
- ・ゆっくりと深く息を吸い込み、胸部を前側と外側、そして上にも広げていきます。
- ・息を吐きながら胸壁をリラックスさせ、もとの状態に戻ります。
- ・この呼吸を5回繰り返します。



メモ

- ・腹部を動かさないように呼吸しましょう。

C. 上葉(鎖骨)呼吸(アーディヤ)

スティティ(準備姿勢): ヴァジュラ・アーサナ

実習

- ・アーディ・ムドラーを作り、息を吐きながら、肩をもとの状態に戻します。
- ・ももの上に置きます。ゆっくりと深く息を吸い込みながら、鎖骨と肩を上側と後方に上げます。
- ・この呼吸を5回繰り返します。



メモ

- ・腹部と胸部を動かさないように呼吸しましょう。

d. ナーディー・シュッディ

スティティ(準備姿勢):ヴァジュラ・アーサナ

実習

- ・瞑想をする座法で座ります。
- ・右手の中指と人差し指を折って作るナーシカ・ムドラーを用います。
- ・右の親指で右鼻を閉じ、左鼻で息を吐ききります。そのまま左鼻で息を深く吸い込みます。
- ・左鼻をナーシカ・ムドラーの薬指と小指で閉め、右の鼻を開けゆっくりと息を吐ききります。
- ・右鼻を通して深く吸い込み、次に、右鼻を閉じて、左鼻から吐き出します。ここまでがナーディー・シュッディ・プラーナーヤーマの1ラウンドです。
- ・あと9ラウンドを繰り返します。



メモ

- ・この呼吸法は、ナーディー間のバランスを維持するのに役立ちます。
- ・頭痛、頭の重さ、めまい、不安などを感じたら、それは肺に負担をかけすぎている合図です。
- ・正しく実習することで、新鮮さを感じ、体と心のエネルギーと軽さを感じることができます。

利点

肉体面:

鼻腔を浄化する以外に2つの鼻孔のバランスを整え、活力を高めます。他のプラーナーヤーマと同様に代謝率は減少します。また、消化の火(アグニ)と食欲を増加させます。

治療面:

プラーナを調和させることによってストレスや不安のレベルを下げます。気管支喘息、鼻炎、気管支炎などの呼吸器疾患に有益です。

精神面:

静けさ、思考力と集中力の明快さを誘発します。プラーナの閉塞を除去し、イダー(イダー・ナーディー)とピンガラー(ピンガラー・ナーディー)のバランスをとり、スシュムナー(スシュムナー・ナーディー)の良い流れを誘発することで、深い瞑想と精神的覚醒の状態につながります。精神的な進歩のための前提条件であるブラフマチャリヤ(禁欲)を維持するのに役立ちます。

制限

制限はありません。

e. バストリカ

制限

高血圧、心臓病、ヘルニア、胃潰瘍、てんかんやめまいがある人は実習をお控えください。喘息や慢性気管支炎の人は、専門家の指導の下でのみ実習することをお勧めします。

準備姿勢：瞑想をする座法で座ります。

実習

- ・バストリカでは、吸気も呼気も非常に強く行います。このようにして、3ラウンドを繰り返します。
- ・両方の鼻孔から息を吸い、胸部は空気を押し出す「ふいご」のように拡張し、強く吐き出すことで、収縮させます。
- ・カパーラ・バーティは腹式呼吸を使用しますが、バストリカは胸式呼吸を使用します。
- ・まずは10回行いましょう。
- ・終了後、呼吸は自然に止まった状態になるので、快適な限りそのままです。自然な呼吸が再開した後、次のラウンドに行きます。
- ・このようにして、3ラウンドを繰り返します。

メモ

- ・実習中に気管、喉、鼻の通路に摩擦がおきないように、力を入れなくておきましょう。
- ・実習を続けて慣れてくると毎分120回までスピードを上げることができますが、それ以上回数を増やさないでください。
- ・カパーラ・バーティは腹式呼吸を使用しますが、バストリカは胸式呼吸を使用します。

f. シムハ・ムドラー

スティティ(準備姿勢)：ダンダ・アーサナ

実習

- ・ヴァジュラ・アーサナで座ります。
- ・体を前に乗り出して膝の間に手のひらをつきます。
- ・指は体の方を向けておきます。肘をまっすぐに保ち、背骨をそらせます。
- ・舌を出し、眉間を見つめます。
- ・深く吸い込み、口から吐き出してライオンの雄叫びのような音を出します。
- ・これを5ラウンド繰り返します。

IV. 瞑想

a. ナーダ・アヌサンダーナ

アー音(アー・カーラ)、ウー音(ウー・カーラ)、ムー音(ムー・カーラ)、アーウームー音

A. アー音(アー・カーラ)・チャンティング

スティティ(準備姿勢): ヴァジュラ・アーサナ

実習

- ・瞑想用の座法で座り、チン・ムドラーを用います。
- ・リラックスして眼を閉じましょう。
- ・ゆっくりと息を体いっぱいに取り込みます。
- ・低い音で「アー」と唱えながら、腹部と身体の下部に音の共鳴を感じます。
- ・あと9回繰り返します。

B. ウー音(ウー・カーラ)・チャンティング

スティティ(準備姿勢): ヴァジュラサナ

実習

- ・瞑想用の座法で座り、チンマヤ・ムドラーを用います。
- ・ゆっくりと息を体いっぱいに取り込みます。
- ・低い音で「ウー」と唱えながら、胸と体の中央部分に音の共鳴を感じます。
- ・9回繰り返します。

C. ムー音(ムー・カーラ)・チャンティング

スティティ(準備姿勢): ヴァジュラサナ

実習

- ・瞑想用の座法で座り、アーディ・ムドラーを用います。
- ・ゆっくりと息を体いっぱいに取り込みます。
- ・低い音で「ムー」と唱えながら、頭部全体で音の共鳴を感じます。
- ・9回繰り返します。

D. アーウームー音・チャンティング

スティティ(準備姿勢): ヴァジュラ・アーサナ

実習

- ・瞑想用の座法で座る。
- ・ブラフマ・ムドラーを用います。

- ・ゆっくりと息を体いっぱい(おへそ)に吸い込みます。
- ・低い音で「アーウームー」と唱えながら、体全体に音の共鳴を感じます。
- ・9回繰り返します。

メモ

- ・アウムのような異なる音は、全身に細かく共鳴するように大きい声で唱えます。(共鳴は発声された音の周波数が身体の自然な周波数と一致する場合にのみ発生します)。
- ・これらの共鳴音は刺激として機能し、共鳴後の沈黙は意識を深め、非常に微少な緊張さえも解放します。
- ・異なる音(ア、ウ、ム、およびアウム)を出しながら、細かい共鳴が得られるような発声を見つけていきましょう。

b. オーム瞑想

スティティ(準備姿勢)：任意の瞑想をする座法

実習

- ・快適な瞑想姿勢で座り、リラックスしましょう。

フェーズ I

- ・眼を閉じて、心の中でオームを唱え始めます。
- ・何度も何度も連続してオーム詠唱を繰り返すようにします。
- ・雑念ある場合は、更に速くオームを唱えます。
- ・雑念がなくなってきたら、徐々にゆっくり唱えていきます。

フェーズ II

- ・オームのジャパ(詠唱)を遅くするときは、次のオームを唱える前に無音の時間を作ってください。さらにゆっくりするにつれて、無音の時間はますます長くなり、沈黙が広がります。

フェーズ III

- ・内なる沈黙を経験することで、意識は3次元の身体を超えて、無限に拡大していきます。沈黙はより深く、より広がります。オームの穏やかな柔らかな波で沈黙の海を視覚化し、感じましょう。今完全な沈黙の中で、アジャパ(繰り返しのない)の段階に達します。この沈黙は、創造性、力、知識と至福の源です。しばらくこの状態を持続させます。

フェーズ IV

- ・心臓の沈黙のこの深い海から、有音でオームを1回詠唱しましょう。
- ・「オーム」。全身と周りの空間に音を広げてみましょう。美しい振動を味わい楽しめます。
- ・ゆっくりと瞬きをして、穏やかに眼を開き、瞑想を終わりにします。

メモ

- ・自由な時間があるときは、いつでも、一日に何度か深い休息と内なる沈黙のこの状態に触れてみてください。

V. クリヤー

a. ジャラネーティ

制限

比較的近い時期に、耳の感染症になった方や鼻中隔手術を受けた方は避けましょう。また、鼻から出血があった後、数日はネーティを避けてください。

スティティ(準備姿勢)：ターダ・アーサナ

実習

- ・まず、ネーティポットにぬるま湯をいっぱいまで入れて、塩を小さじ半分くらい加えます。
- ・ネーティポットを右手に持ち、ネーティポットのノズルを右の鼻孔に入れます。
- ・呼吸は口から自由に行います。
- ・初めは頭を少し後ろ向きに傾け、次に前方左に横向きに傾けて、ポットからの水が右鼻孔に入り、左鼻孔を通して重力で出てくるようにします。
- ・ポットが空になるまで行います。
- ・左でも同様に繰り返します。
- ・鼻の通路の残りの水を除去するには、カパーラ・バーティのように左右交互に鼻孔を通して激しい呼気によって水を吹き飛ばします。

利点

このクリヤーは鼻の通りをよくし、風邪、過敏症、頭痛、副鼻腔炎、気管支炎を取り除き、嗅覚神経を刺激します。

b. スートラ・ネーティ

制限

ジャラ・ネーティと同様、背中の痛み、高血圧、心臓に病気のある方、妊娠後期の方は避けてください。

スティティ(準備姿勢)：ターダ・アーサナ

実習

- ・細くて柔らかいゴム製カテーテルの丸い端を右の鼻孔に水平に、少し頭を後ろにそらせて、入れていきます。
- ・先端が喉の奥に感じられるまで、鼻腔壁に沿ってそっと入れていきます。
- ・右の人差しと中指を口に入れ、喉の奥でカテーテルの先端をつかみます。
- ・口からカテーテルを引き出し、鼻側と口側の両端をもって、鼻の通路を優しくマッサージします。
- ・鼻からカテーテルを取り外します。
- ・左側でも同様に行ってみましょう。

メモ

- ・カテーテルを鼻孔に垂直に頭を起こしたままで押し込まないようにしましょう。
- ・この実習を始める前に、口の中に指をいれるので、爪を切り、清潔にしましょう。そうすることで喉の奥でカテーテルの先端をつかむときに喉を傷つけることを防止できます。

利点

このクリヤーは、鼻腔内と咽頭をきれいにします。カテーテル挿入の実習をすることで意思力を高められます。鼻炎などのアレルギーがある方の場合、ほこりなどに対する過敏症状を鈍感化できます。

c. ヴァマナ・ドーティ

- ・かかとの上に座って、これ以上飲むことができない、または吐き出したいと思うまで、ぬるま湯を飲みます。
- ・ねじりのエクササイズで胃内を攪拌(かくはん)します。
- ・その後、足を合わせて立ち、約90の角度に体を前傾させ、嘔吐します。人差し指、中指、薬指3を口の中に入れて、のどの奥をくすぐると、嘔吐しやすくなります。
- ・水が出なくなるまで、くすぐるプロセスを繰り返し、すべての水を吐きます。
- ・練習を続けることによって、指を使用せずに喉を刺激し水を吐くことができるようになります。そして、噴射するように口からすべての水の一気に連続して嘔吐できるようになります。

メモ

- このクリヤーは、早朝の空腹時に行ないます。
- ヴァマナ・ドーティの後は、DRTで30分ほどリラックスします。
- 朝食はスプーン4杯は6杯の純粋なギーで作るキチャディ(米とダルを塩なしで一緒に煮たおかゆのようなもの)を食べます。昼食からは通常の食事です。

3.4 概要

本章では、良い声の育成を重視し、フィジカルレベルでの人格教育を紹介しました。

3.5 レポート (復習)

【第7回目-レポート課題】 : ディープ・リラクゼーション・テクニックについて説明して下さい。

【第7回目講座 (実技) はここまで】

【第1回目講座分】

ユニット4 スタミナと力強さのための統合的ヨーガ・モジュール(IYM)

構成

- 4.0 導入
 - 4.1 目標
 - 4.2 肉体面: スタミナと力強さ - ヨーガ的概念と現代医学的概念
 - 4.3 良いスタミナのための統合的ヨーガ・モジュール(IYM)
 - 4.4 概要
 - 4.5 レポート (宿題)
-

4.0 はじめに

先に述べたように、ヨーガの伝承によると、身体的なスタミナは筋肉の塊を発達させるのではなく、内なる生命エネルギーを利用して持久力を発達させ、身体の異なる器官やシステムを訓練して、異常を最小限にして調和して動くことです。

カムサがクリシュナを殺そうとしたことは全て失敗しました。彼は成功を確信して、素晴らしい計画をいくつも思いつきました。彼は、クリシュナだけでなく、バララマを含むすべての人々を招待する楽しいゲームのカーニバルを催しました。障害物は巧みに正門から配置されていました。ならず者の象がクリシュナを攻撃しましたが、彼はそれを殺します。最後に、宮廷レスラーのチャヌラはクリシュナに挑戦しましたが、このレスリングの試合はスリマド・バガヴァッドに非常に美しく記述されています。チャヌラは、あらゆる点で強さを示す波打つ筋肉を持つ非常に重い体を持つ「山のごとき男」と呼ばれていました。ジェスチャーや表情も記述されています。彼の筋肉は緊張し、硬く、怒り狂った顔とともにすべての筋肉がピンと張り詰めていました。それに反して、クリシュナの体は、バランスよく成長した均整のとれた体、敏捷性、素晴らしい動きのスピード、良い反射神経、柔軟性を持っていると説明されています。クリシュナはコマラ(花びらのごとく柔らかである)が、石のごとく硬くもある。ある事態が発生しても、緊張することなく自然にリラックスして行動できるのです。彼の精神状態も非常に和やかです。彼の顔はいつも楽しむために準備ができているかのように微笑んでいます。心の静けさと思考の明快さのために非常に鋭い観察力を持ち、「山のごとき男」を鋭く観察し、おそらく過去の戦いで怪我のために右足が、わずかながらびっこをひいて歩いていることを指摘します。戦いが始まると、クリシュナは楽に戦いを進め、自分でチャヌラの強さを利用して勝ったのです。

この説話は私たちに理想的な体の特性を示唆します：

1. バランスがとれ調和した成長、
2. 敏捷性による素晴らしいスピードの動き、
3. 非常に柔軟、
4. コマラ(花びらのごとく柔らかであること)が、必要が生じたときには石のごとく硬くもなれる、
5. リラックスしつつ活動し、それゆえにエネルギーの節約ができる、
6. 心の静けさと思考の明快さ、すなわち、身体と心の調和。

これらの特性は、ヨーガ・アーサナのたゆまない、かつ定期的な実習で達成することができます。

ヨーガのテキストに記載されているヨーガ・アーサナのこれらの効果は、ヨーガ・アーサナがアンナマヤ・コーシャに作用するだけでなく、他のコーシャに同調して、他のコーシャの安定性と調和をもたらすことを示しています。

4.1 目標

このユニットでは、すばらしいスタミナを得るためのヨーガ技術について学びます。

4.2 スタミナと力強さ - ヨーガ的概念と現代医学的概念

atha āsanam haṭhasya prathamāṅghatvādāsanam pūrvamuchyate | kuryāttadāsanam sthairyamāroghyam
chāṅgha-lāghavam || 19 ||

Being the first accessory of Haṭha Yoga, āsana is described first. It should be practised for gaining steady posture, health and lightness of body. (Hatha Yoga Pradipika 1-19).

vapuḥ kīṣatvaṃ vadane prasannatā nāda-sphuṭatvaṃ nayane sunirmale | aroghatā bindu-jayo|aghni-
dīpanam nāḍī-viśuddhirhaṭha-siddhi-lakṣaṇam || 78 ||

When the body becomes lean, the face glows with delight, Anāhatanāda manifests, and eyes are clear, body is healthy, bindu under control, and appetite increases, then one should know that the Nāḍīs are purified and success in Haṭha Yoga is approaching. (Hatha Yoga Pradipika 2-78).

伝統的なヨーガでは、スタミナは、体の軽さによって認識されます(Hatha Yoga Pradipika 1-19)。また体が引き締まり、顔は喜びで輝きます(Hatha Yoga Pradipika 2-78)。

理想的な体とは、すべての筋肉がリラクセスし、内蔵器官や系統にほとんど異常がない均整のとれた体です。身体をより効率的に動かせるために、最も制御された方法でエネルギーを消費します。これが肉体レベルでの良い人格の特徴です。

現代医学的概念によると、肉体のスタミナは、病気、疲労、または苦難に忍耐を必用とすることに抵抗したり、耐えるための肉体的または道徳的な強さとして定義されています。

筋力

単一筋肉が最大努力で発揮できる最大量の力のことです。食料品の運搬、庭仕事、階段の上りなど、日常的な作業を行う上で、強い筋肉が重要です。筋肉の強さは、適切な体軸で体を維持するのに役立ち、腰と脚の痛みを防ぎます。そして、良い姿勢を維持します。

筋肉の持久力

ある期間にわたって繰り返し収縮を行う筋肉または筋肉群の能力を持久力と呼びます。持久力は日常活動の鍵であり、筋持久力で良好な姿勢を維持し、腰と脚の痛みを防ぐのを助けます。さらに、持久力は、スポーツイベント中のパフォーマンスを向上させるだけでなく、個人が日常のストレスに対処するのに役立ちます。

柔軟性

これは、筋肉の長さに関連する、関節または関節群における可動範囲を指します。この柔軟性は、人々が年齢を重ね、関節が硬くなり、日常的な作業を妨げるようになるにつれてより重要になります。さらに、可動範囲を良好に保つことによって、体が良好な姿勢を維持し、より自然な姿勢をとることができます。したがって、ストレッチを開始し、継続することは、年をとるにしたがって重要な習慣となります。

身体構成

体の脂肪量に対する無脂肪量の相対的な割合のことです。無脂肪量は筋肉、骨、内蔵器官、水で構成され、脂肪は基礎となる脂肪組織です。過剰な脂肪は、心血管疾患、高コレステロール、高血圧に関連するため、健康上、問題因子となります。無脂肪量の高い割合は、筋肉の増加、つまり日常のストレスに適応する能力の増加を示します。

健康的な生活様式を維持するためには、身体活動の維持が重要です。さらに運動計画に従うことが重要で、健康レベルと運動耐性が増加するにつれて、ゆっくりと徐々に増強してゆきます。重要なのは、ウォーキング、ジョギング、水泳、有酸素ダンス、サイクリング、スケートボード、スポーツに参加するなど、ほぼ毎日楽しむことができる運動であることと、少なくとも30分は行うことです。

【第1回目講座分はここまで】

【第8回目講座（実技）はここから】

4.3 望ましいスタミナのための統合的ヨーガ・モジュール(IYM)

I. 呼吸の実習

a. 呼吸を意識して歩く

スティティ(準備姿勢)：ターダ・アーサナ

実習

- ・腕を動かしながらまっすぐ進みます。動かしている腕と反対側の脚の動きと同期させます。膝は行進の時のように90度まで持ち上げます。
- ・呼吸と歩行のリズムを同期させ、均一な速度を維持します。



b. インスタント・リラクゼーション・テクニック



スティティ(準備姿勢)：シャヴァ・アーサナ

実習

- ・足を揃えます。かかととつま先をそろえ、太ももの横に手のひらを置きます。
- ・実習を通して笑顔で顔をリラックスさせておいてください。
- ・つま先から力を入れます。足首とふくらはぎの筋肉に力を入れます。
- ・膝を引き締めます。
- ・太ももの筋肉に力を入れます。
- ・お尻を固くして、息を吐き出し、腹部に力を入れます。
- ・にぎり拳を作り、腕に力を入れ、息を吸って胸を広げます。
- ・肩、首に力を入れ、顔を緊張させます。
- ・つま先から頭まで全身を引き締めます。力を入れます。緊張させます。もっと緊張させます。

- ・それでは力をすべて開放し、脱力、瞬時に全身の力を抜きます。
- ・脚と腕は体からすこし離し、手のひらは上に向けておきます。
- ・全身の力をゆるめます。
- ・緩んでいる体を楽しみましょう。

II. シティリカラナ・ヴィヤヤーマ

c. ジョギング

スティティ(準備姿勢): ターダ・アーサナ

実習

- ・胸の横で、軽く握り拳を作ります。肩の力は抜いておきましょう。
- ・実習中、手が下がってこないように注意しましょう。
- ・スピードは徐々に上げ、急に速くしないようにしましょう。

ステージI: スロー・ジョギング

- ・その場で、つま先でジョギングを開始します。
- ・初めはゆっくりと、次第にスピードを上げて行いましょう。
- ・初めは20回程度。日数を重ねて100回ほどまで増やしていきましょう。

ステージII: 後方ジョギング

- ・体を少し前に傾かせ、かかとでおしりを打つように、足を後ろに上げ、その場ジョギングを開始します。
- ・20回行います。初めの10回はゆっくりと徐々に速度を上げ徐々に速度を遅くします。



ステージⅢ：前方ジョギング

- 体を少し後ろに傾かせ、膝を高く上げるように、その場でジョギングを行います。
- 速度を上げるにつれて、胸の高さまで膝を前方に上げます。
- 早い速度で20回行います。
- その後速度を遅くし、再びスロー・ジョギングに戻り10回ほど行いましょう。



ステージⅣ：サイド・ジョギング

- かかとを横に上げるその場ジョギングを行います。
- 速度を上げるにつれて、かかととはできるだけ肘に近づけます。
- 速い速度で20回行います。
- その後、徐々に減速してスロー・ジョギングを10回ほど行い、その後静止します。



メモ

- ！ ジョギングのスピードを徐々に上げ、急に速くしません。
- ！ ジョギングの4段階を全て終えるまで、実習のどの段階でも止まらないようにしてください。
- ！ 実習を通して胸に拳を置いておくようにしてください。

ステージⅤ：ムーカー・ドーティ、そして、リラックス

- 足の幅を開き、体を前方に傾け、腕をまっすぐに保ち、両手を太ももの上に置きます。
- 鼻から吸い込み、口から吐き出します。
- 息を吐きながら、口を通して意識的に息を吐き出します。吐き出すときは、腹部を引っ込めます。
- これを何度か繰り返しましょう。
- ムーカー・ドーティの呼気は、ジョギングやジャンプの緊張を和らげます。
- その後、しばらくリラックスして落ち着いてきたら、ターダ・アーサナで立ちます。

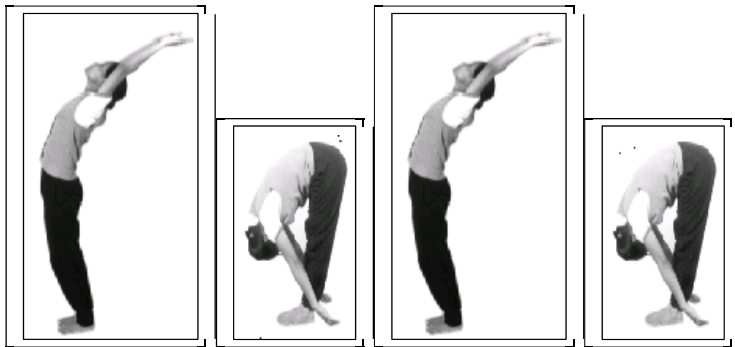


メモ

！ ムーカー・ドーティの呼吸は、ジョギングやジャンプの緊張を和らげます。

！ 呼吸中に腹部を内側に引っ込めます。

d. フォワード・バックワード・ブリージング



スティティ(準備姿勢):ターダ・アーサナ

実習

- まず、手のひらを前方に向けて、腕を頭の上に乗っすぐ伸ばします。
- 息を吸いながら、体を後ろにそります。
- 息を吐きながら、できるだけ前方に曲げます。
- 息を吸う間に体を上げて後ろにそり、息を吐きながら前方に速くに曲げます。
- 速度をあげて、20回繰り返しましょう。
- 15回目くらいから徐々に減速し、終わったら、ターダ・アーサナの姿勢に戻りましょう。

メモ

- ゆっくりと開始し、徐々に速度をできる範囲で上げて行きましょう。
- また、足を離して立って、腕を脚の間に入れるようにして実習することも可能です。
- 前方に曲げている間、手が床に触れないように、後側まで振りましょう。
- 体は常に腰から曲げます。動きは自由に、楽に、流れるようにしましょう。

e. ツイスト(ひねり)

スティティ(準備姿勢):ターダ・アーサナ

実習

- まず、足を1メートルくらい広げます。
- 息を吸いながら床に平行になるように手を横に広げます。
- 足を床にしっかりと固定して、右腕をまっすぐに保ちながら右にねじります。同時に右側を向き、指の先端を見ましょう。
- 左腕は肘で曲げて、手を胸に近づけます。
- 息を吸いながら戻ります。
- 左側も同様に行い、繰り返します。徐々に速度をできるだけ上げてゆきます。
- 10～20ラウンド繰り返します。
- 15回目くらいから速度を徐々に減速し、終わったら、ターダ・アーサナの姿勢でリラックスします。



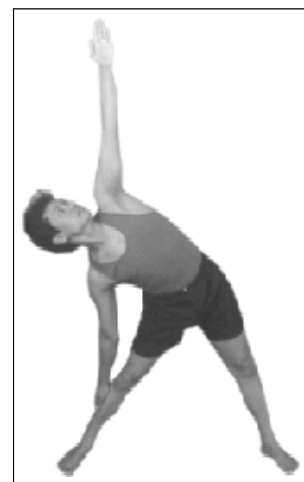
メモ

- ねじりは、腰から上で行い、腰から下は、まっすぐにしておきます。
- 膝は曲げないようにしましょう。

f. サイド・ベンディング

スティティ(準備姿勢):ターダ・アーサナ

- 足の幅を1メートルくらい開きます。
- 息を吸いながら両手を床に平行に手を開きます。
- 息を吐きながら右手が右かかとに触れるくらいまで、右に体を倒していきます。
- 上にあげている左手のひらを見るようにしましょう。
- 息を吸いながら戻ります。右左交互に、4回または5回繰り返します。
- 5回終わったら、ターダ・アーサナに戻り、リラックスしましょう。



クイック・ラクゼーション・クニック (Q. R. T.)

ステイティ(準備姿勢): シャヴァ・アーサナ



実習

フェーズⅠ

- ・腹部の動きを感じます。自然に呼吸しつつ、腹部の筋肉が上下に動くのを観察しましょう。(5呼吸)

フェーズⅡ

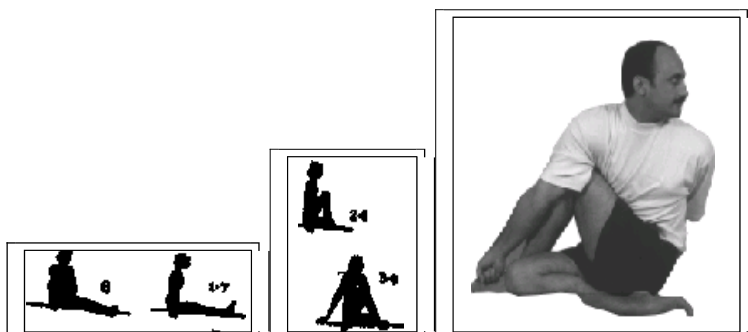
- ・深呼吸を行います。息を吸うと腹部は膨らみ、息を吐くとへこんでいくのを観察しましょう。(5呼吸)

フェーズⅢ

- ・ゆっくりと深く息を吸い込むと、身体にエネルギーが満ち、軽さを感じます。
- ・息を吐くときは、緊張を解放し、全ての筋肉が完全に緩まり、リラックスを楽しみます。
- ・5呼吸行います。
- ・最後に、息を吐きながら低い声で「アー」を唱え、下半身に振動を感じましょう。
- ・それでは、ゆっくりと体をどちらか向きに横たえ、そこから起き上がって来ます。

Ⅲ. アーサナ

a. アルダ・マツチェンドラ・アーサナ (ハーフ・ツイスト)



スティティ(準備姿勢) : ダンダ・アーサナ

実習

- ・左ひざを立て、右足は、あぐらを作るように膝を曲げ、膝が正面に来るようにします。
- ・左足を右ひざの外側に来るように交差させましょう。
- ・左かかとの上にのらないように注意します。
- ・息を吸いつつ、右腕を真上に上げ、肩を伸ばします。
- ・息を吐きながら、腰を左にねじり、右腕を左膝の外側にもっていきます。
- ・左膝は背骨をしっかりねじるための支点になります。
- ・右手で左足親指をつかみます。右腕は左膝の外側です。
- ・次に、左手を後ろにまわし、右太ももに持っていきます。
- ・上半身は姿勢よく保ちながら、左肩越しに後ろに振り返ります。
- ・自然な呼吸で約1分間キープします。
- ・終わりましたら、息を吸って、吐きながらポーズをほどき、スティティ(準備姿勢)に戻ります。
- ・ダンダ・アーサナでしばらくリラックスしましょう。
- ・反対も同様に繰り返します。

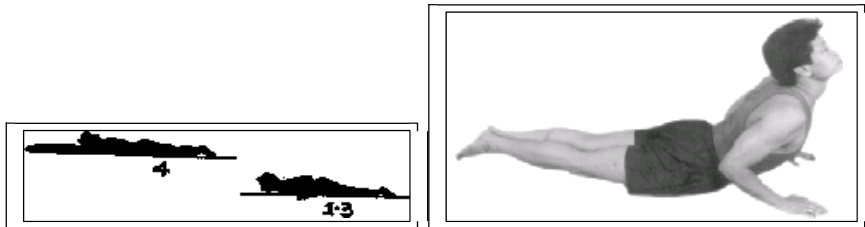
利点と制限

ヴァクラ・アーサナと同じです。

b. ブジヤング・アーサナ(コブラの姿勢)

制限

腹部の手術を受けた人は、このアーサナを2ヶ月間避けて下さい。頸部脊椎症の人は慎重に行いましょう。



スティティ(準備姿勢): うつ伏せのポーズ

実習

- ・肋骨の一番下あたりの横に手のひらがくるように優しくマットの上に手を置きます。
- ・脇を締めて、肘が広がらないようにします。息を吸いながら体をそらせて行きます。
- ・できる限りで背骨と首を後ろそらしていきます。
- ・お臍の下は床から離さないでおきましょう。
- ・手のひらで床を押さずに、通常の呼吸でポーズを1分間キープしましょう。
- ・息を吐きながら、体を戻し、スティティ(準備姿勢)に戻ってきます。
- ・両手を枕にして顎を乗せるマカラ・アーサナでリラックスしましょう。

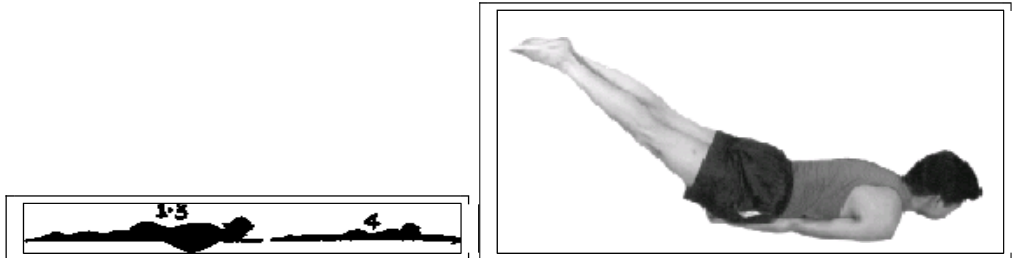
利点

背筋に柔軟性をもたらし、脊椎の筋肉を強化し、腹部の脂肪を減らし、気管支の問題や背中の問題の管理に役立ちます。

c. シャラブ・アーサナ

制限

心臓患や糖尿病の人はこのポーズは避けましょう。腰痛の方は注意しながら行なってください。



スティティ(準備姿勢): うつ伏せのポーズ

実習

- ・親指を中に入れて握りこぶしを作り、手の甲が床につくように、太ももの下に入れます。
- ・息を吸いながら、膝を曲げないように両足を上げていきます。
- ・このまま普通に呼吸をしながら1分ほどキープしましょう。
- ・息を吐きながら足を下し、手を体の下から出して、準備姿勢に戻って、マカラ・アーサナでリラックスしましょう。

メモ

- ・膝を引き締め、姿勢をよくするためにお尻も引き締めましょう。

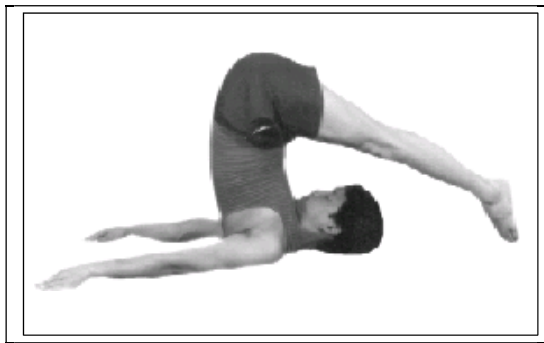
利点

このポーズは、坐骨神経痛と腰痛の方に役立ちます。腎臓機能を高めます。お尻の筋力を高め、太ももやお尻の脂肪を減らします。

d. ハル・アーサナ(すきのポーズ)

制限

脊椎に問題のある方、高血圧症の方、心臓の問題を抱えている方は、このアーサナを避けましょう。



スティティ(準備姿勢)：仰向けのポーズ

実習

- ・両手は上げておきます。
- ・息を吸いながら、足をゆっくり優しく、膝を曲げずに、床から45度くらいの所まで上げていきます。
- ・さらに息を吸いながら、脚を90度の位置まで上げましょう。
- ・腕を下におろし、腰の横に置きます。
- ・息を吐き、頭を持ち上げないように、腕と肘の支えだけで、腰と胴体を上げます。
- ・肘はしっかりと床につけ、両方の手のひらで背中を支えます。
- ・脚を床に平行に保ちながら、顎が胸骨のくぼみにつくようにし、手で腰を押して胴体を真っ直ぐにします。
- ・バランス良く保たれたら、この位置で息を吸います。そして、息を吐きながら、つま先が床に触れるまでさらに下ろしていきます。
- ・両手を腰から離し、両腕をまっすぐ平行になるように、手の平は床側に向けておろします。
- ・自然な呼吸で1分間この姿勢をキープします。
- ・終わりましたら、息を吸いながら、腰を床におろし、息を吐きながら、床に足を下ろします。
- ・シャヴァ・アーサナで休みましょう。

メモ

- ・胴体を支える手を離す前に、完璧なバランスを達成したことを確認してください。

利点

背中中の筋肉、脊髄関節および腰部神経を伸ばし、刺激します。首への血流を高め、甲状腺を活性化し、背骨を柔軟に保ちます。

e. チャクラ・アーサナ(車輪のポーズ)

制限

このポーズは、何かしらの疾患がある方は、行わないようにしましょう。



スティティ(準備姿勢)：仰向けのポーズ

実習

- ・手のひらを、指を肩の方に向けた状態で耳の横の床に置きます。
- ・膝を立て、かかとを臀部の外側に置きます。
- ・手のひらと足の裏の4点を支点にして、息を吸い、体が上向きにアーチ状になるように床から胴体を上げていきます。自然な呼吸で約30秒キープしましょう。
- ・息を吐きつつ、まず後頭部を床におろし、首と背中を続けておろしてください。
- ・最後に腰を下ろし、足を伸ばして、スティティ(準備姿勢)に、戻ります。

メモ

- ・まず後頭部を床におろし、首と背中を続けておろしてください。腰は最初におろしません。

利点

背骨に非常に良い柔軟性をもたらす、体全体を刺激し、活性化します。腕、肩、脚を強化します。

f. パリヴリッタ・トリコナ・アーサナ

制限

脊椎、心臓に問題がある方、重度の高血圧の方は、このポーズは避けましょう。

スティティ(準備姿勢): ターダ・アーサナ

実習

- ・息を吸いながら、足を1メートルほど広げます。
- ・息を吐きながら右手は左足の外側の床におろし、同時に左腕はまっすぐ上にあげます。
- ・顔を上に向け、上にあげた手を見てください。自然な呼吸で1分間、キープしましょう。
- ・それでは、息を吸いながら体を起こして、吐く息で、両手を下ろし、スティティ(準備姿勢)に戻ります。
- ・左側も同様に行います。



利点

脊椎を回転させます。腎臓の機能を向上させ、太ももの筋肉を強化します。

g. ヴィラ・バドラ・アーサナ

制限

心臓疾患をお持ちの方、膝に不安がある方は、このポーズは避けましょう。

スティティ(準備姿勢) : ターダ・アーサナ

実習

- ・両足を1m~1.5mほど開き、平行になるようにしましょう。
- ・息を吸いながら、手のひらは床面に向け、両手を床と並行に上げます。
- ・息を吐きながら、右足を90度開き、左足は60度内側に入れます。ここで吸い込んで、吐きながら、太ももと脚の間が90度になるように右ひざを曲げます。
- ・顔を右に向けて、中指を見てから目を閉じます。
- ・息を吸って、体を起こします。
- ・息を吐いて、足の向きを戻しましょう。
- ・息を吸いながら、手を体の横に戻します。
- ・息を吐いて、両足をそろえ、シティラ・ターダ・アーサナでリラックスしましょう。

利点

太もも、足首、ふくらはぎの筋肉を強化し、腰痛を防ぎます。名前が示すように、精神的な強さと勇気を持って決断する力を与えます。胸部領域のクールマ・ナーディーが活性化し、胸部が刺激されます。

h. ダヌル・アーサナ

制限

このアーサナは、体に何かしらの障害がある方は慎重に行いましょう。専門家に相談してから、行いましょう。

スティティ(準備姿勢):うつ伏せのポーズ

実習

- ・両膝を曲げ、手で足首を握ります。
- ・息を吸いながら、頭と胸を上向きにそり、背中が弓のようにアーチ状になるように、脚を後方に引っ張ります。
- ・腹部は安定させましょう。肘を伸ばして、上を見ます。
- ・自然な呼吸で約30秒キープしましょう。
- ・息を吐きながら、体を下し、手足をほどいて、ゆっくりと準備姿勢に戻り、マカラ・アーサナでリラックスしましょう。



メモ

- ・最初は膝が広がりますが、練習によって膝を寄せていくことができます。

利点

このポーズは、糖尿病患者に有用で、胃腸疾患を取り除き、体重を減らすのに役立ちます。背中に良い刺激と柔軟性を与えてくれます。

i. ウシュトラ・アーサナ(ラクダのポーズ)

制限

胸部または腹部を最近手術した人、ヘルニア、重度の高血圧および腰に問題を抱えている人は、このポーズは避けるか、注意して行いましょう。



スティティ(準備姿勢)：ダンダ・アーサナ

実習

- ・ヴァジュラ・アーサナ(金剛座/正座)で座ります。
- ・膝立ちになり、手のひらを腰にあてます。
- ・息を吸いながら後ろに体をそらせ、ある程度そらしたら、手のひらを片方ずつ、かかとに置きます。
- ・通常に呼吸をしつつ約1分間キープしましょう。
- ・両手を腰に戻し、息を吸いつつ、上体を起こし、息を吐きながら正座に戻ります。
- ・足を崩し、シティラ・ダンダ・アーサナでリラックスしましょう。

メモ

- ・太ももはなるべく床と垂直にしましょう。

利点

このポーズは、脊椎を柔軟にします。また、頭部への血液循環を増加させます。

IV. プラーナーヤーマ

a. ナーディー・シュッディ・プラーナーヤーマ

スティティ(準備姿勢): ヴァジュラ・アーサナ

実習

- ・座りやすい瞑想用の座法で座ります。
- ・右手の中指と人差し指を折って作るナーシカ・ムドラーを用います。
- ・右の親指で右鼻を閉じ、左鼻で息を吐ききります。
- ・そのまま左鼻で息を深く吸い込みます。
- ・左鼻をナーシカ・ムドラーの薬指と小指で閉め、右の鼻を開けゆつくりと息を吐ききります。
- ・右鼻を通して深く吸い込み、次に、右鼻を閉じて、左鼻から吐き出します。
- ・ここまでがナーディー・シュッディ・プラーナーヤーマの1ラウンドです。
- ・あと9ラウンドを繰り返しましょう。



メモ

- ・この呼吸法は、ナーディー間のバランスを維持するのに役立ちます。
- ・頭痛、頭の重さ、めまい、不安などを感じたら、それは肺に負担をかけすぎている合図です。
- ・正しく実習することで、新鮮さを感じ、体と心のエネルギーと軽さを感じることができます。

利点

肉体面: 鼻腔を浄化する以外に2つの鼻孔のバランスを整え、活力を高めます。他のプラーナーヤーマと同様に代謝率は減少します。また、消化の火 (アグニ) と食欲を増加させます。

治療面: プラーナを調和させることによってストレスや不安のレベルを下げます。気管支喘息、鼻炎、気管支炎などの呼吸器疾患に有益です。

精神面: 静けさ、思考力と集中力の明快さを誘発します。プラーナの閉塞を除去し、イダー (イダー・ナーディー) とピンガラー (ピンガラー・ナーディー) のバランスをとり、スシュムナー (スシュムナー・ナーディー) の良い流れを誘発することで、深い瞑想と精神的覚醒の状態につながります。精神的な進歩のための前提条件であるブラフマチャリヤ(禁欲)を維持するのに役立ちます。

4.4 概要

このユニットでは、良好な肉体的スタミナを増進することにより、肉体的なレベルでの人格の教育を紹介しました。

【第8回目-レポート課題】

クイック・リラクゼーション・テクニックについて説明してください。

【第8回目講座（実技）はここまで】

【第1回目講座分はここから】

ブロック-2

ユニット1：創造性と感情と国民意識のための統合的ヨーガ・モジュール(IYM)

ユニット2：記憶とIQのための統合的ヨーガ・モジュール(IYM)

ユニット3：霊的熱望、奉仕への意欲と愛国心のための統合的ヨーガ・モジュール(IYM)

Block Introduction

人格とはいわば砂糖における甘さのようなものです。人のなすことの質によって、その人の人格を測ることができます。人格と貢献度は対になっており、人格がより素晴らしく成長している人は、大きな貢献ができるようになります。

シュリ・オーロビンドは、肉体的、精神的、知的、感情的、霊的なレベルにおける全人格的な人格の形成を強調しています。彼は、ヨーガにより、個人の中に眠っている潜在的な可能性を成長させ、完全なる自己完成に向けた体系的努力が可能であるとしています。それは、限界と不完全さを洗い流し、超人類を生み出すプロセスです。

このようにヨーガは、人間の成長を完全に加速するための体系的な手段です。成長に伴い、人間はより意識の高い状態での人生を学びます。この全人格的な人格の形成と成長の鍵は、心の涵養です。

このブロックは、統合ヨーガ・モジュールの実践を通じて、感情および知的レベルでの人格の形成について解説します。3つのユニットが含まれています。

ユニット1：創造性、感情、国民意識の形成のための統合的ヨーガ・モジュールを提供します。

ユニット2：記憶とIQの発達のための統合的ヨーガ・モジュールを提供します。

ユニット3：霊的熱望、奉仕の意欲とリーダーシップのための統合的ヨーガ・モジュールについて解説します。

ユニット1:創造性と感情と国民意識のための統合的ヨーガ・モジュール(IYM)

構成

- 10 導入
 - 11 目標
 - 12 創造性と感情と国民意識 - ヨーガ的概念と現代医学的概念
 - 13 創造性と感情と国民意識のための統合的ヨーガ・モジュール(IYM)
 - 14 概要
 - 15 レポート (宿題)
-

1.0 はじめに

私たちは、前のブロックで肉体的レベルでの人格の形成について学びました。次に私たちは精神的、知的、霊的なレベルで人格の形成を見てみましょう。

パーソナリティの形成—精神的レベル

想像力の力、『創造性』と『ねばり強さ(意志力)』は、人格教育のこの項目下に来る心の2つの側面です。創造性は「芸術」と「テクノロジー」の中核であるとよく認識されています。ヨーガの実習は人間の創造的な力を高めることが見られます。そのため、多くのミュージシャン、詩人、映画アーティスト、エンジニア、技術者がヨーガに惹かれています。

「ウィル・パワー(意志力)」は、すべての人がどんな仕事を成し遂げるためにも必要不可欠なものです。バルトリハリのニーティ・シャタカム(NEETI SHATAKAM OF BHARTHURHARI) には、3種類の人々を描く素晴らしいスローカがあります。

प्रारभ्यते न खलु विघ्नभयेन नीचैः
प्रारभ्य विघ्नविहता विरमन्ति मध्याः ॥
विघ्नैः पुनः पुनरपि प्रतिहन्यमानाः
प्रारब्धमुत्तमगुणा न परित्यजन्ति ॥ २७ ॥

praarabhyate na khalu vighna bhayena niicaihi
praarabhya vighna vihataa viramanti madhyaaha
vighnau punah punar api pratihanyamaanaaha
praarabdham uttama janaa na parityajanti

プラーラビヤーテ・ナ・カル・ヴィグニャ・バイエナ・ニッチアイ
プラーラビヤヤ・ヴィグニャ・ヴィハター・ビラマンティ・マディヤーハ
ヴィグナウ・プナハ・プナル・アピ・プラティハンヤマーナーハ
プラーラブダム・ウッタマ・ジャーナー・パリティヤジャンティ。

考えられる障害や困難を恐れて、最低の人は仕事をまったく開始しません。次々と障害に直面した中級の人は仕事を未完了のまま残します。しかし、最高の人は、彼らを苦しめるあらゆる困難にもかかわらず、最善を尽くして、それらをすべて打ち砕き、仕事をやり遂げます。

ヨーガの体系的で意識的なプロセスで心を落ち着かせることで、心の弱さを消し去り、意志力を高めます。このような心の中では各障害は挑戦とみなされ、その状況と戦うために途方もないエネルギーを生み出します。勇敢さは人格の一部になります。そのようにとてもしっかりした人は、人生の困難を素晴らしい平静さで切り抜け、使命を果たす機会に変えるのです。

人格の形成 — 感情レベル

私たちの感情は、特に重要な場面で私たちの行動をコントロールします。現代の諸問題は、人間の感情的な能力に大きな脅威を与えています。私たちの感情の涵養つまり、感情的な能力の教育は、まだ教育の全体スキームの中に場所を見つけていません。人間は、感情的な葛藤、閉塞、混乱を克服することができずに人生の残酷さの中で、自己を見失っているように見えます。その結果は、深い不安、苦しみ、心身症の病気を患うことになるのです。

ヨーガは私たちが次のように訓練します。

- (i) 私たちの感情を体系的に研ぎ澄まし鋭敏にします。
- (ii) そのような鋭敏化を意識的に拡大・拡散させます。このように、ヨーガは人間の感情的な人格を形成するための素晴らしい手段を提供しています。

市民感覚

国が法律に即して定めた民法の重要性を認識し、これらの行動規範を誠実に遵守すること。熱心な国民としての市民的責任を果たすことは、この項目下に含まれています。自主的にルールを受け入れ守れば、私たちだけでなく大きな喜び、満足、成長が私達だけでなく、社会全体のすべてにもあることを学生に明らかにすることです。

例を挙げてみました。道路交通ルール — 環状交差点をグルグル回ることを回避すること。ストライキと市の施設の破壊。国家はこれらの規則を厳格に実施すべきであり、そうでなければ人間の「タマス(暗性)」は打ち砕かれることができません。そのような強制は市民に受け入れられるべきであり、私たち全員が、私たちの責任において社会における法と秩序の維持を守るべきです。

強い愛国心:

私はインド人であり、国の利益になるために最善を尽くすべきだという深い気持ちは、愛国心の基礎を形成しています。この国に対する感情は、学生にも呼び起こされるでしょう。最も古い歴史を持つ美しい文化であることを意識させること、人間の真の価値観のメッセージを伝えることで世界平和を維持していくことができること、このようなことで生徒たちに国への思いを呼び覚ますことができるのではないのでしょうか。

大きな成功と成長を達成した国のほとんどは、彼らの国を早く築き上げ、1つの共通の要因、すなわち愛国心を持っています。市民のほとんどすべてが、自国に対する強烈な愛という特徴を持っています。その愛国心の精神は些細な行動でも表現されます。彼らは国のために犠牲を払う用意があるのです。

日本へ行ったある旅行者はホテルで腕時計をなくしてしまったことがありました。彼の苦情はホテルのマナージャーによって非常に真剣に受け止められ、警察が捜索に乗り出しました。この旅行者は日本を離れましたが、時計は見つかっていませんでした。飛行機に乗っている間、警察の検査官が不幸な事件について謝罪し、日本で最も高価な時計の1つを代わりに受けとってくれるように旅行者にお願いしました。時計を引き渡した後、「この盗難事件をお国の方では秘密にしておいてくれればありがたい」と言いました。

多くの場合、世界の調和と平和を求めるグローバルコミュニケーションの時代には、愛国心が破壊的のみならず、国際主義の一環としてのナショナリズムに対する正しい態度は、この狭さと狂信を避けることでしょう。人は彼の家族だけでなく、国家と世界に属しています。このことについては矛盾はないでしょう。NCERT (National Council of Educational Research and Training、全国教育研究研修協議会、インド政府の組織)のシラバスは、関心を引き起こし、学生の間で愛国心を教育するような枠組みであるべきです。ロシアで行われているように、自分の国の科学者、技術者、歴史家、ミュージシャンなどの名前による、私たちの自信と、年長者に対する愛が、偉大な愛国者の人生を学ばせる、さらに別の強力な手段となり得るでしょう。

愛国心のそのような精神は、国家の利益のために学生のエネルギーを正しい方向に向けることができます。そのような雰囲気では、周りのすべての人々の卓越性を簡潔にすることができます。愛国心のこのような精神は、学生のエネルギーを正しい方向に向け、国家のためになるでしょう。このような雰囲気は、人の素晴らしさを物語っています。

全国的な自由運動は、すべてを焼き尽くす火災のように広がりました。人々は母国バーラットの祭壇へすべてを犠牲にしました。その精神は、すべての科学者、芸術家などの心に深く広く影響を与えました。それはほとんどの人々の眠っていた可能性を呼び起こしました。最高の才能は、この期間にのみ現れました。科学と文学の優れた研究に対して2つのノーベル賞が授与されましたが、それらは卓越性の出現の象徴にすぎません。

学生たちは自分達のために何かを蓄えるよりも、与えることに大きな喜びがあることを認識するようにされるべきです。

世界中の食欲さで疾走している病める人類にとって、愛が必要です。奉仕は苦行です。しかし、愛と奉仕を備えた新しい価値体系は、時代の要請です。子供の頃からこれを育てましょう。

ヨーガの道について

ヨーガの実習が進むにつれて、進歩の最初の兆候が現れます。スヴェータシュヴァタラ・ウパニシャッドで

は、そのことを次のように述べています。：

लघुत्वमारोग्यमलोलुपत्वं
वर्णप्रसादः स्वरसौष्टवं च ।
गन्धः शुभो मूत्रपुरीषमल्पं
योगप्रवृत्तिं प्रथमां वदन्ति ॥ १३ ॥

*laghutvam ārogyam alolupatvaṃ varṇaprasādaḥ svarasauśṭhavaṃ ca /
gandhaḥ śubho mūtrapurīṣam alpaṃ yogapravṛttiṃ prathamāṃ vadanti // 2.13 //*

ラグトヴァン アーローギャン アロールパトヴァンナプラサーダハ スヴァラサウスタヴァン チャ
ガンダハスボー ムートラプリーサン アルパンヨーガプラヴリッティン プラタマーンヴァダンティ
(2.13)

ヨーガ実習を始めた後、最初の兆候は、身体の軽さ、健康、欲望の静まり、肌つやが良くなる、美しい声、心地よい体臭と排泄物の減少であると言われています。ハタヨーガプラディピカ(H. Y. P.)にも同様の特徴が説かれています。

प्रारभ्यते न खलु विघ्नभयेन नीचैः
प्रारभ्य विघ्नविहता विरमन्ति मध्याः ॥
विघ्नैः पुनः पुनरपि प्रतिहन्यमानाः
प्रारब्धमुत्तमगुणा न परित्यजन्ति ॥ २७ ॥

*Vapuh krśatvam vadane prasannatā
Nādasphutatvam nayane sunirmale
Aroghatā bindujayoaghnidīpanam
Nādīvisuddhirhathasiddhilakshanam*

ヴァプフ クリシャトヴァム ヴァダネ・プラサンナター
ナーダस्पुतात्वाム नायने स्निल्मले
アロガター ビन्दुज्यायोगニディーパナム
ナーディーヴィシュुट्टैリハタシッディラクシャナン

身体が痩せてきて、顔面は喜びで光輝を帯び、アナハタ・ナーダ(アナハタ音)が聞こえるようになり、眼は純粋に輝き、体は健康であり、精液の漏洩はなく、食欲は増加する。そのとき、ナーディーが浄化され、ハタ・ヨーガの成功が近づいていると理解せよ。

注意の言葉

ヨーガの功能に魅了された人は、ヨーガの実習を過度に行うかもしれません。深い感受性は、時には人間の自己中心性を高めるかもしれません。注意事項に従わない限り、そのような人は大失敗に巻き込まれる可能性があります。ヨーガは危険なものになる可能性もあります。

「ナ・ハタト、ナ・バラート'Na Hathat, Na Balat'、過度にきびしく、力づくで無理に行わない」ということが、迅速な進歩のための公式です。それは賢い行い方であり、成長を促進する巧みなプロセスです。それがヨーガの指針です。

1.1 目的

このユニットでは、子どもたちの創造性と国民意識を高めるために、創造性と感情のための統合的ヨーガモジュール(IYM)を提供しました。

1.2 創造性と感情と国民意識 - ヨーガ的概念と現代医学的概念

創造性(または独創性)とは、新しいアイデアやコンセプトの生成、あるいは既存のアイデアや概念との新しい関連性を伴う精神的なプロセスです。別の言い方をすれば、創造性のより日常的な概念は、単に何か新しいものを作り出す行為であるということです。

創造性は、神の介入、認知プロセス、社会環境、性格特性、そして偶然(「事故」、「偶然の発見」)など様々なことに起因しています。それは天才、精神疾患と気質に関連付けられてきました。それは私たちが生まれもった特質であると言う人もいれば、簡単なテクニックを応用して教えることができるという人もいます。芸術や文学に関しては一般的ですが、革新や発明の本質的な部分でもあり、ビジネス、経済、建築、工業デザイン、科学、工学などの職業においても重要です。

「創造性は、私たちが知らないものを見つけるために、主には私たちが知っていることを再配置することから成り立っていると言われている」(ジョージ・ケラー)

創造性を教育するために、学界と産業界の両者によって開発されたアプローチがいくつかあります。

1. 目的と意図を確立する。
2. 基本的なスキルを構築する。
3. 領域に特有の知識の取得を奨励する。
4. 刺激的でやりがいのある好奇心と探究。
5. モチベーション、特に内面的モチベーションを構築する。
6. 自信とリスクを取る意欲を奨励する。
7. 習得と自己競争に焦点を当てる。
8. 創造性に関する支持可能な信念を促進する。
9. 選択と発見の機会を提供する。

10. 自己管理(メタ認知スキル)の教育。
11. 創造的なパフォーマンスを促進するためのテクニックと戦略を教える。
12. バランスを提供する。

定期的な運動、健康的でバランスのとれた食事、定期的な瞑想や緊張を解放する運動は、私たちの健康のための必要です。

愛国的な熱意

スワミ・ヴィヴェーカーナンダ大師は栄光の頂点に立ちました。とても論理的な演説によるヴェーダーンタのメッセージの彼の解説は、アメリカ全土を魅了しました。1893年9月11日に世界宗教学会議での彼の画期的なシカゴ演説、およびその後のアメリカ中の演説は、現代の科学思考の聴衆に新たな光をもたらしました。彼らは自分の人生のための新しい価値システムを見つけ、自分の人格のための新しい次元に導かれました。

彼は王室の邸宅でも挨拶を受け、迎え入れられました。それは富裕層の王室の宮殿での初めての夜でした。彼は、インドのウパニシャッドの栄光が世界の舞台に戻ってきたことを嬉しく思いました。しかし、彼の心の中では痛みを伴う国家的な場面でした。はびこる貧困は彼の目の前で踊っています。花のベッド、天の家はいばらの茂みとして現れました。彼の愛する母国バーラット(インド)との彼の深い一体感は、その貧困の中にいる大衆は何日も一欠片の食べ物さえもなく、荒廃した家の中で眠っていることは、彼の心の中に焼けるような苦しみを作り出しました。彼は一晩中寝ることができませんでした。海外滞在中、彼のビジョンはすべて祖国とその国民に向けられており、彼の演説は、インドのヴェーダーンタ哲学とその聖者を讃え、そしてインドのルネッサンスに向けられた彼の行動を美化するものになりました。彼のための評判、名声、富、すべては彼の祖国のものでした。そのように彼が謙虚な「自我」を保ったことで、偉大な高みへと自分自身を高めていったのでした。

祖国インドに対する彼の愛は、彼の海外滞在中に増大していました。母国バーラット(インド)の岸に着くやいなや涙がとめどもなく流れました。インドに上陸するとすぐに、祖国の土を頭に注ぎました。そのようにして彼は自分自身を聖化しました。彼の心は母国への深い崇拜で溶けました。彼は残りの人生を母国への奉仕に捧げたのでした。

イギリス人は妥協の危機に瀕していました。ガンジーの新しい無言のツールサティヤグラハとアヒムサ(真理の把握、不服従と非暴力)が流行していました。全国で手に負えない平和的な反乱がおこっていました。刑務所はいっぱいでした。事務所はほとんど空っぽで、軍隊は無力になっていました。厳格な措置、懲戒行動は頭をもたげただけで、役に立ちませんでした。政権全体が麻痺していました。

緊縮と自主的な耐乏生活は、バブ(国家の父、ガンジー)の強さでした。自己抑制、勤勉、は彼の勇気を保ちました。徹底的に恐れることなく最後まで頑固に、ガンジーは自由のための闘争でインドの人々を団結させることができました。すべての行動において、彼はインドの古代からの、そして永遠の放棄と奉仕の理想の核心を明らかにしました。

イギリス人はロンドンでの融和的な協議のためにガンジーを呼びました。彼はいつもの服を着て行きました。王室のイギリス人は、彼の服を正式なスーツに変えることによって、会議の礼儀正しさに忠実であるように彼

に促しました。支配者は彼らの中に「半裸の托鉢僧」を望んでいなかったのです。バブは服の変更を断固として拒否しました。彼はインドとその大衆を代表していました。彼はしっかりとしていました。すべての圧力と脅威にもかかわらず。ガンジーはびくともしなかった。最終的に王立議会は妥協しなければならなかった。彼らは服の問題に関する解決協議の決裂で終わりたくなかったのです！

インドの大衆とバブのその深い一体感、彼らへの強烈な愛と絶対的な無私、彼を高め、国家に自由をもたらしたその勇気を彼に与えました。

自由運動は、社会の主要な部分の人々も引き込んでいきました。愛国的な衝動に満ちた人々は、刑期に直面し、死に直面する急流に殺到しました。イギリス人は指導者を投獄したり、撃墜したりすることに冷酷でした。武装した男たちは反乱を抑える準備ができて銃を持っていました。公開集会では、数百人、数千人が軍の強力な銃によって虐殺されました。しかし、人々は戦いを続けました。当初、サティグラハ(不服従)運動は国内の一部地域にしかありませんでしたが、その後ヒマラヤからカニヤクマリまで全国的大衆運動となりました。

4人の子供を持つ貧しい家族がいました。父親は国家の(死の祭壇)で彼の分け前をささげていました。しかし、母親は失望しませんでした。彼女は、実際、聖化されたと感じました。長男は戦いで父親の代わりになる準備ができていました。勇敢な母親に頭を下げると、彼女はキスと剣で彼を祝福しました。国家的難局という火の中で、すべての利己主義や愛着は消え失せていました。より多くの責任が彼女にかかっていた。彼の勇敢な戦いこそが彼女を魅了しました。さて、次男のチャンドルが名乗り出て、まさにその日に出発しました。彼女は最も聡明な彼を、このすべての月日で誇りに思っていました。彼女は彼に対して最も深い愛を持っていました。それは両者にとって素晴らしい試金石となりました。偉大な理由のため、チャンドルは出発しました。母は内なる忍耐を持って彼を祝福しました。彼が去ると、彼女は彼女の母のもとに行きました。涙がとめどなく流れました。マザー・バーラット(母国)の写真の前で自分自身、空っぽになりました。彼女の満足感、愛着の激しい苦痛を和らげました。彼女は自分のマーマについて自身を笑いました。

彼女は立派な指導者、愛するチャンドルの演説を聞きました。多くの人々が彼に加わりました。イギリス当局はすぐに彼をマークしました。彼の機転、注意深さと勇気は、イギリスの銃から頻りに彼を救いました。彼の英雄的行為は地元当局を恐怖に陥れました。彼の愛、安定した心と強靱な肉体は限界を知りませんでした。ますます多くの人々が彼に加わりました。しかし、彼は今や地下で活動しなければならませんでした。

警察は彼の家を家宅搜索しました。彼の母親を捕まえ、彼女の息子の一人を粉々に切りつけました。彼女の別の息子に降伏するように手紙を書けと脅しました。もう一人の息子も拘留されていました。母親は態度を変えませんでした。母国バーラット(インド)に対する彼女の愛が強化されるだけでした。彼女は母国バーラット、つまり彼女に母国の目的のために他の息子をも提供する機会を与えてくれた女神(バガワティ、Bhagawati)に感謝しました。

母親と刑務所に拘束されている末の弟のニュースは彼に届きました。降伏するという考えが彼の心の中でちらつきました。母親の犠牲と母親が嫌がらせを受ける可能性が彼の感情を動かしました。しかし、彼は落ち着きました。自分自身を安定させました。彼は国家へのコミットメントを理解しました。彼は信頼できる男性を数人、母親と連絡を取るように手配しました。彼は仕事に戻りました。母と息子はすぐに刑務所で分離されました。彼女は刑務所に残り、彼女は周りの世界から隔離されました。

彼女は、彼女の最愛の女神バーラットを一日中崇拝し始めました。

彼女は厳しい禁欲、苦行、礼拝を行いました。彼女のビジョンは、女神である母国バーラットが解放されるのを見ることでした。そのためだけに彼女は生き続けました。

チャンドルは、今では、周囲の場所に彼の活動を広げていました。自由運動は根付き始めました。ガンジーはその時まで活動に加わってきました。チャンドルはバブ(ガンジー)にとって大きな強みとなりました。新しい武器、義のサティヤグラハ(不服従と非暴力)は、驚くほど早く影響を与えはじめました。インドは賤い日に近づいていたのです。ガンジーはチャンドルに完璧な青春を見つけました。ガンジーは彼が洲全体の運動をリードすることを許しました。チャンドルはすぐに会議を招集し、インド国民会議の業務に参加し、母国バーラットへの奉仕に心血を注いだのです。

その火曜日は自由運動にとっては暗い日でした。チャンドルが不意打ちをくらい、集会での演説中に狙撃されたというニュースをバブが知りました。

刑務所にいた母親は何日も後にそのニュースを知りました。彼女の犠牲は完全でした。彼女は完全に母国バーラットに身を明け渡しました。彼女は母国バーラットが奴隷状態から抜け出す兆しを垣間見ました。

翌月、彼女はインド独立の知らせを受けました。彼女は刑務所から出てきて母国インドの自由を見ましたが、愛するすべての子供たちが犠牲になり、逝ってしまったのです。それでも彼女は大きな歓喜にひたっていました。

それはどのように動作しますか？

私たちが見てきたように、「他の人に善を行う」は、奉仕への熱意や愛国的な衝動を通じて行うことができます。それは私たちの利己主義の根本を切り取り、苦しみにもかかわらず犠牲、自制をもたらします。それは私たちの国、私たちの社会の仲間への愛の表現です。私たちは安定した状態になり、低級な衝動である感覚的喜びは、愛国心や奉仕の炎の中で焼かれます。人生は聖なるもので、清められたものになります。すべての行動は焦点を定め、人生の使命が現れます。穏やかで忍耐強い仕事は「行動の場」をカルマ・ヨーガへと変換します。仕事の動機は、「自分の感覚の喜びのための物質的なリターン」から「他人の無知と痛みを取り除くこと」に変わります — 当然、自分自身の変化とより大きな知恵の獲得も伴います。私たちが誠実であれば、私たちが奉仕の道具にふさわしくさせる大きな変化に気づくでしょう。

【第1回目講座はここまで】

【第9回目講座（実技）はここから】

1.4 創造性と感情と国民意識のための統合的ヨーガ・モジュール(IYM)

▶ ブリージング・エクササイズ — 15分/日

□ アンクル・ストレッチ・ブリージング

スティティ(準備姿勢): ターダ・アーサナ

実習

- ・目を開けて、前方の壁上の一点に視線を固定します。
- ・ももの前に手のひらを置きます。
- ・息を吸いながら、手を挙げながら、かかとを上げます。
- ・背のびして、安定している自分を感じてください。
- ・息を吐きながら、手とかかとを下ろします。
- ・5回繰り返します。
- ・手と足首の動きを連続性を保ち、呼吸とあわせませす。背伸びをした状態で、足首から指先までのストレッチを感じましょう。
- ・終わりましたら、立ったままりラックスし、太ももの側面に手を置きます。呼吸を観察し、安定感を楽しみましょう。



□ 月のポーズの呼吸

スティティ(準備姿勢)：ヴァジラ・アーサナ(正座、金剛座)



実習

- 腹部や胸部への圧を避けるために、快適な状態で膝を離して下さい。目を閉じて、呼吸へ意識を持ち続けましょう。
- 両手を後ろへまわし、右手は軽く握りこぶしを作り、左手で右手首を持ちます。
- 肩の力を緩めましょう。息を吸いながら腰から後ろへそり、胸を開きます。
- 息を吐きながら、ゆっくりと腰から前方に曲げてゆき、膝の前の床に額を下します。肩は力を抜いて下さい。
- 息を吸いながら、ゆっくりと体を起こし、少し後ろにそります。
- これで1ラウンドです。呼吸と動きを合わせながら10ラウンドを続けます。

メモ

- 肩は力を抜いておいてください。
- 腹部や胸部への不必要な圧力を避けるために、快適な状態で膝を離してください。
- 呼吸と動きを同期させます。
- 目を閉じて、呼吸への意識を維持してください。

□ ネック・ローテーション・ブリージング

スティティ(準備姿勢): ダンダ・アーサナ

- ・足を組んで座っても良いですし、椅子に座った状態で行っても良いでしょう。
- ・実習中は目をあけておきましょう。

実習

ステージⅠ(半回転/ハーフ・ローテーション)

- ・リラックスして頭を前に倒します。
- ・丸く円を描くようにして右の耳を右肩に近づけます。
- ・頭を前方に向けながら円を描くようにして左耳を肩に近づけます。
- ・次に、円を描くようにして再び前方に頭を傾け、最終的に元の位置に頭を持ち上げます。
- ・これが1ラウンドです。10ラウンド行ったら、反対回しも10ラウンド行いましょう。

メモ:

- ・呼吸と合わせながら行います。1サイクルで1分以上かかることがあります。
- ・呼吸と首の動きを同期させることなく、自然な呼吸で行っても構いません。もし、痛みがある場合は、その位置に頭を保持します。痛みのポイントや領域に気づき、意識的に深く呼吸を行います。そうすることで、痛みを和らげ、続けることができるようになります。

ステージⅡ(フル回転/フル・ローテーション)

- ・慎重に行いましょう。頭を前に傾け、あごを胸に触れるほどに近づけます。
- ・できるだけ大きな円でゆっくりと頭を回します。
- ・呼吸しながら、時計回りに10ラウンド、反時計回りに10ラウンド行います。
- ・首の周りの強さの変化を感じ、首の関節や筋肉を緩ませます。

メモ:

- ・1サイクルで1分以上かかることがあります。呼吸と首の動きを同期させることなく、自然な呼吸で行っても構いません。呼吸と首の動きを同期させることなく、自然な呼吸で行っても構いません。
- ・もし、痛みがある場合は、その位置に頭を保持します。痛みのポイントや領域に気づき、意識的に深く呼吸を行います。そうすることで、痛みを和らげ、続けることができるようになります。

□ 呼吸を意識して歩く

スティティ(準備姿勢):ターダ・アーサナ

実習

- 腕の動かしながらまっすぐ進みます。
- 動かしている腕と反対側の脚の動きとを同期させます。
- 膝は行進の時のように90度まで持ち上げます。
- 呼吸と歩行のリズムを同期させ、均一な速度を維持します。



◆ インスタント・リラクゼーション・テクニック



実習

- 足をそろえます。かかととつま先をそろえ、太ももの横に手のひらを置きます。
- 実習を通して笑顔で顔をリラックスさせておいてください。
- つま先から力を入れます。足首とふくらはぎの筋肉に力を入れます。
- 膝を引き締めます。太ももの筋肉に力を入れます。
- お尻を固くして、息を吐き出し、腹部に力を入れます。
- にぎり拳を作り、腕に力を入れ、息を吸って胸を広げます。
- 肩、首に力を入れ、顔を緊張させます。
- つま先から頭まで全身を引き締めます。力を入れます。緊張させます。もっと緊張させます。
- それでは力をすべて開放し、脱力、瞬時に全身の力を抜きます。
- 脚と腕は体からすこし離し、手のひらは上に向けておきます。
- 全身の力をゆるめます。緩んでいる体を楽しみましょう。

▶ ルーズニング・エクササイズ — 15 分/日

□ ジョギング

スティティ(準備姿勢):ターダ・アーサナ

- ・胸の横で、軽く握り拳を作ります。肩の力は抜いておきましょう。
- ・実習中、手が下がってこないように注意しましょう。
- ・スピードは徐々に上げ、急に速くしないようにしましょう。

実習

ステージⅠ：スロー・ジョギング

- ・その場で、つま先でジョギングを開始します。
- ・ゆっくりと、次第にスピードを上げて行いましょう。
- ・初めは20回程度。日数を重ねて100回ほどまで増やしていきましょう。



ステージⅡ：後方ジョギング

- ・体を少し前に傾かせ、かかとでおしりを打つように、足を後ろに上げ、その場でジョギングを開始します。
- ・20回行います。初めの10回はゆっくりと徐々に速度を上げ徐々に速度を遅くします。



ステージⅢ：フォワード・ジョギング

- ・体を少し後ろに傾かせ、膝を高く上げるように、その場でジョギングを行います。
- ・速度を上げるにつれて、胸の高さまで膝を前方に上げます。
- ・速い速度で20回行います。その後速度を遅くし、再びスロー・ジョギングに戻り、10回ほど行いましょう。



ステージⅣ：サイド・ジョギング

- ・かかとを横に上げるその場ジョギングを行います。
- ・速度を上げるにつれて、かかととはできるだけ肘に近づけます。
- ・速い速度で20回行います。その後、徐々に減速してスロー・ジョギングを10回ほど行い、その後静止します。



メモ

- ・ジョギングのスピードを徐々に上げ、急には速くしません。
- ・ジョギングの4段階を全て終えるまで、練習のどの段階でも止まらないようにしてください。
- ・練習を通して胸に拳を置いていてください。

□ 後方そり・前方曲げ／フォワード・バックワード・ブリージング



スティティ(準備姿勢):ターダ・アーサナ

実習

- ・まず、手のひらを前方に向けて、腕を頭の上に乗せ、すぐ伸ばします。
- ・息を吸いながら、体を後ろにそります。息を吐きながら、できるだけ前方に曲げます。
- ・息を吸う間に体を上げて後ろにそり、息を吐きながら前方に速くに曲げます。
- ・速度をあげて、20回繰り返しましょう。
- ・15回目くらいから徐々に減速し、終わったら、ターダ・アーサナの姿勢に戻しましょう。

メモ

- ・ゆっくりと開始し、徐々に速度をできる範囲で上げて行きましょう。
- ・また、足を離して立って、腕を脚の間に入れるようにして実習することも可能です。
- ・前方に曲げている間、手が床に触れないように、後側まで振りましょう。
- ・体は常に腰から曲げます。
- ・動きは自由に、楽に、流れるようにしましょう。

□ サイド・ベンディング

ステイティ(準備姿勢):ターダ・アーサナ

実習

- ・足の幅を1メートルくらい開きます。
- ・息を吸いながら両手を床に平行に手を開きます。
- ・息を吐きながら右手が右かかとに触れるくらいまで、右に体を倒していきます。
- ・上にあげている左手のひらを見るようにしましょう。
- ・息を吸いながら戻ります。右左交互に、4回または5回繰り返します。
- ・5回終わったらターダ・アーサナに戻り、リラックスしましょう。



□ ツイスティング

ステイティ(準備姿勢):ターダ・アーサナ

実習

- ・まず、足を1メートルくらい広げます。
- ・息を吸いながら床に平行になるように手を横に広げます。
- ・足を床にしっかりと固定して、右腕をまっすぐに保ちながら右にねじります。
- ・同時に右側を向き、指の先端を見ましょう。
- ・左腕は肘で曲げて、手を胸に近づけます。
- ・息を吸いながら戻ります。左側も同様に行い、繰り返します。
- ・徐々に速度をできるだけ上げてゆきます。10~20ラウンド繰り返します。
- ・15回目くらいから速度を徐々に遅くして、終わったら、ターダ・アーサナの姿勢に戻りリラックスします。



メモ

- ・ねじりは、腰から上で行い、腰から下は、まっすぐにしておきます。
- ・膝は曲げないようにしましょう。

□ クイック・リラクゼーション・テクニック

ステイティ(準備姿勢): シャヴァ・アーサナ



実習

フェーズ I

- ・腹部の動きを感じます。自然に呼吸しつつ、腹部の筋肉が上下に動くのを観察しましょう。(5呼吸)

フェーズ II

- ・深呼吸を行います。息を吸うと腹部は膨らみ、息を吐くとへこんでいくのを観察しましょう。(5呼吸)

フェーズ III

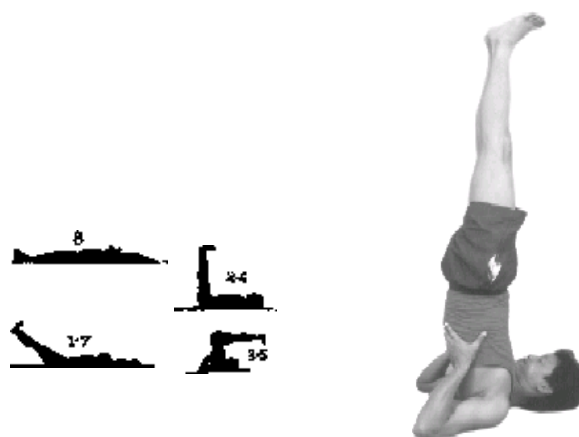
- ・ゆっくりと深く息を吸い込むと、身体にエネルギーが満ち、軽さを感じます。
- ・息を吐くときは、緊張を解放し、全ての筋肉が完全に緩まり、リラクセスを楽しみます。
- ・5呼吸行います。
- ・最後に、息を吐きながら低い声で「アー」を唱え、下半身に振動を感じましょう。
- ・それでは、ゆっくりと体をどちらか向きに横たえ、そこから起き上がって来ます。

➤ フィジカル・ポーズー60分/日

□ サルバング・アーサナ(肩立ち姿勢)

制限

頸椎症、腰痛、高血圧の人は、このポーズは避けましょう。



スティティ(準備姿勢)：仰向けのポーズ

実習

- ・両手は上げておきます。
- ・息を吸いながら、足をゆっくり優しく、膝を曲げずに、床から45度くらいの所まで上げていきます。
- ・さらに息を吸いながら、脚を90度の位置まで上げましょう。
- ・腕を下におろし、腰の横に置きます。息を吐き、頭を持ち上げないように、腕と肘の支えだけで、腰と胴体を上げます。
- ・肘はしっかりと床につけ、両方の手のひらで背中を支えます。
- ・脚を床に平行に保ちながら、顎が胸骨のくぼみにつくようにし、手で腰を押して胴体を真っ直ぐにします。
- ・息を吸い、体を直立したまま脚を垂直に上げ、最後の肩逆立ちの位置に持っていきます。
- ・自然な呼吸で2～3分ほどキープします。
- ・手を床に戻し、腰を下ろして、ゆっくりとスティティ(準備姿勢)に戻り、シャバ・アーサナでリラックスしましょう。

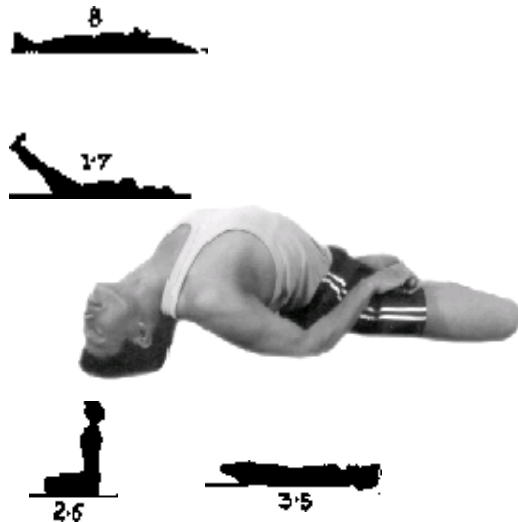
メモ

- ・急な動きを避け、慎重に行いましょう。
- ・このポーズは、甲状腺を刺激し健康に保ちます。骨盤内の臓器に影響を与えます。静脈瘤、痔、ヘルニアおよび月経障害に有用です。

□ マツツイ・アーサナ（魚のポーズ）

制限

腹部や胸部の手術を受けた人、頸椎症は3ヶ月間このポーズを避けましょう。



スティティ(準備姿勢)：仰向けのポーズ

実習

- ・右足を取り、左太ももの上に置きます。
- ・左足をパドマ・アーサナのように右太ももの上に置きます。
- ・手のひらを、指を肩の方に向けた状態で耳の横の床に置きます。
- ・息を吸い、手で床を押して、頭と背中を床から持ち上げます。
- ・頭頂部を床につけ、背筋と頸椎を後屈させます。
- ・頭頂に重心がかかり、バランスが取れたら、手を離し、人差し指で足の親指を引っ掛けるようにつかみます。
- ・肘で床を押して、上半身を支えます。
- ・自然な呼吸で1分間この姿勢をキープしましょう。
- ・両手を足からはなし、手を頭の横について、頭を持ち上げて、息を吐きながら、優しく頭と胴体を床に戻して、スティティ(準備姿勢)に、ゆっくりと戻っていきます。
- ・シャバ・アーサナでリラックスしましょう。

メモ

このポーズは、サルバング・アーサナの補完的なアーサナです。糖尿病、喘息および他の呼吸器系の疾患がある方に有用です。

□ アルダ・マツツェンドラ・アーサナ(ハーフ・ツイスト)



スティティ(準備姿勢) : ダンダ・アーサナ

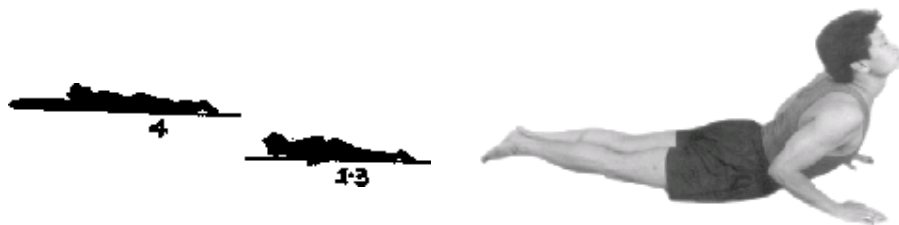
実習

- ・左ひざを立て、右足は、あぐらを作るように膝を曲げ、膝が正面に来るようにします。
- ・左足を右ひざの外側に来るように交差させましょう。
- ・左かかとの上にのらないように注意します。
- ・息を吸いつつ、右腕を真上に上げ、肩を伸ばします。
- ・息を吐きながら、腰を左にねじり、右腕を左膝の外側にもっていきます。
- ・左膝は背骨をしっかりねじるための支点になります。
- ・右手で左足親指をつかみます。右腕は左膝の外側です。
- ・次に、左手を後ろにまわし、右太ももに持っていきます。
- ・上半身は姿勢よく保ちながら、左肩越しに後ろに振り返ります。自然な呼吸で約1分間キープします。
- ・終わりましたら、息を吸って、吐きながらポーズをほどき、スティティ(準備姿勢)に戻ります。
- ・ダンダ・アーサナでしばらくリラックスしましょう。
- ・反対も同様に繰り返します。

□ ブジャング・アーサナ(コブラの姿勢)

制限

腹部の手術を受けた人は、このアーサナを2ヶ月間避けて下さい。頸部脊椎症の人は慎重に行いましょう。



スティティ(準備姿勢): うつ伏せのポーズ

実習

- ・肋骨の一番下あたりの横に手のひらがくるように優しくマットの上に手を置きます。
- ・脇を締めて、肘が広がらないようにします。息を吸いながら体をそらせて行きます。
- ・できる限りで背骨と首を後ろそらしていきます。
- ・お臍の下は床から離さないでおきましょう。
- ・手のひらで床を押さずに、通常の呼吸でポーズを1分間キープします。
- ・息を吐きながら、体を戻し、スティティ(準備姿勢)に戻ります。
- ・両手を枕にして顎を乗せるマカラ・アーサナでリラックスしましょう。

メモ

背筋に柔軟性をもたらし、脊椎の筋肉を強化し、腹部の脂肪を減らし、気管支の問題や背中の問題の管理に役立ちます。

□ シャラブ・アーサナ

制限

心臓患や糖尿病の人はこのポーズは避けましょう。腰痛の方は注意しながら行なってください。



スティティ(準備姿勢): うつ伏せのポーズ

実習

- ・親指を中に入れて握りこぶしを作り、手の甲が床につくように、太ももの下に入れます。
- ・息を吸いながら、膝を曲げないように両足を上げていきます。
- ・このまま普通に呼吸をしながら1分ほどキープしましょう。
- ・息を吐きながら足を下し、手を体の下から出して、準備姿勢に戻り、マカラ・アーサナでリラックスしましょう。

メモ

- ・膝を引き締め、姿勢をよくするためにお尻も引き締めましょう。
- ・このポーズは、坐骨神経痛と腰痛の方に役立ちます。腎臓機能を高めます。お尻の筋力を高め、太ももやお尻の脂肪を減らします。

□ ハラ・アーサナ(すきのポーズ)

制限

脊椎に問題のある方、高血圧症の方、心臓の問題を抱えている方は、このアーサナを避けましょう。



スティティ(準備姿勢): 仰向けのポーズ

実習

- ・両手は上げておきます。
- ・息を吸いながら、足をゆっくり優しく、膝を曲げずに、床から45度くらいの所まで上げていきます。
- ・さらに息を吸いながら、脚を90度の位置まで上げましょう。
- ・腕を下におろし、腰の横に置きます。
- ・息を吐き、頭を持ち上げないように、腕と肘の支えだけで、腰と胴体を上げます。
- ・肘はしっかりと床につけ、両方の手のひらで背中を支えます。
- ・脚を床に平行に保ちながら、顎が胸骨のくぼみにつくようにし、手で腰を押して胴体を真っ直ぐにします。
- ・バランス良く保たれたら、この位置で息を吸います。そして、息を吐きながら、つま先が床に触れるまでさらに下ろしていきます。
- ・両手を腰から離し、両腕をまっすぐ平行になるように、手の平は床側に向けておろします。
- ・自然な呼吸で1分間この姿勢をキープします。
- ・終わりましたら、息を吸いながら、腰を床におろし、息を吐きながら、床に足を下ろします。
- ・シャヴァ・アーサナで休みましょう。

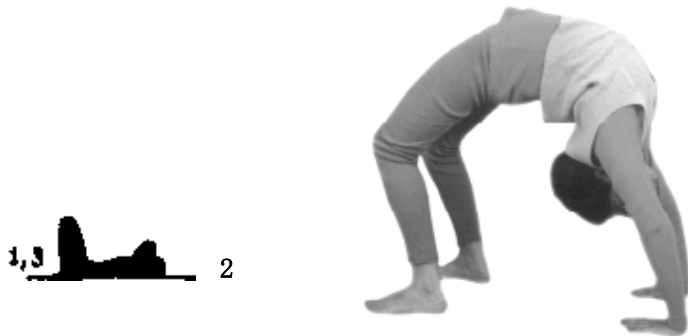
メモ

背中中の筋肉、脊髄関節(せきずいかんせつ) および腰部神経(ようぶしんけい)を伸ばし、刺激します。首への血流を高め、甲状腺を活性化し、背骨を柔軟に保ちます。

□ チャクラ・アーサナ(車輪のポーズ)

制限

このポーズは、何かしらの疾患がある方は、行わないようにしましょう。



スティティ(準備姿勢)：仰向けのポーズ

実習

- ・手のひらを、指を肩の方に向けた状態で耳の横の床に置きます。
- ・膝を立て、かかとを臀部の外側に置きます。
- ・手のひらと足の裏の4点を支点にして、息を吸い、体が上向きにアーチ状になるように床から胴体を上げていきます。
- ・自然な呼吸で約30秒キープしましょう。
- ・息を吐きつつ、まず後頭部を床におろし、首と背中を続けておろしてください。
- ・最後に腰を下ろし、足を延ばして、スティティ(準備姿勢)に戻ります。

メモ

背骨に非常に良い柔軟性をもたらす、体全体を刺激し、活性化します。腕、肩、脚を強化します。

➤ ヨーガの呼吸法 — 60 分/日

□ チャンドラ・アヌロマ・ヴィロマ(CAV)

スティティ(準備姿勢): ヴァジュラ・アーサナ

実習

- ・右手でナーシカ・ムドラーを作ります。
- ・親指で右鼻を閉じ、左の鼻孔(チャンドラ・ナディ)だけを通して、ゆっくりと呼吸をします。
- ・実習中は常に右の鼻孔(びこう)は閉じておきます。
- ・息を吸って吐いての1サイクルで1ラウンドになります。
- ・9ラウンドを行きましょう。



メモ

- ・吐く息の長さは、吸う息よりも長くなるように、できれば2倍の長さになるようにします。
- ・不安症の方は、朝食、昼食、夕食の前と睡眠前の1日4回、このプラナーナヤマを27ラウンド練習すると良いでしょう。

➤ 瞑想 — ダーラナ、ディヤーナ オン オーム — 15 分/日

□ オーム瞑想

スティティ(準備姿勢): 任意の瞑想用座法

実習

- ・快適な瞑想姿勢で座りリラックスしましょう。

フェーズ I

- ・眼を閉じて、心の中で「オーム」を唱え始めます。何度も何度も連続してオーム詠唱を繰り返すようにします。雑念ある場合は、更に速く「オーム」を唱えます。雑念がなくなってきたら、徐々にゆっくり唱えていきます。雑念にとらわれたらペースを上げ、なくなったらゆっくりのペースに戻して、心の中で「オーム」のジャパ(詠唱)が途切れないように唱えていきます。

フェーズ II

- ・ジャパをより柔らかく、穏やかに、より自動的にします。瞑想状態をつづけるにつれて、最初は体の一部で、さらには体全体でジャパの振動を感じることができるでしょう。(3次元の3D意識)

フェーズ III

- ・「オーム」のジャパ(詠唱)を遅くするときは、次の「オーム」を唱える前に無音の時間を作ってください。さらにゆっくりするにつれて、無音の時間はますます長くなり、沈黙が広がります。

フェーズ IV

- ・内なる沈黙を経験することで、意識は3次元の身体を超えて、無限に拡大していきます。沈黙はより深く、より広がります。「オーム」の穏やかな柔らかい波で沈黙の海を視覚化し、感じましょう。今完全な沈黙の中で、アジャパ(繰り返しのない)の段階に達します。この沈黙は、創造性、力、知識と至福の源です。しばらくこの状態を持続させます。

フェーズ V

- ・心臓の沈黙のこの深い海から、有音でオームを1回詠唱しましょう。「オーム」全身と周りの空間に音を広げてみましょう。美しい振動を味わい楽しめます。
- ・ゆっくりと瞬きをして、穏やかに眼を開き、瞑想を終わりにします。

メモ

自由な時間があるときは、いつでも、一日に何度か深い休息と内なる沈黙のこの状態に触れてみてください。

➤ ヨーガに基づいた目のエクササイズ - トラータカ - 30分/日

(※P9の第2講座をご覧ください。)

1.5 概要

このユニットでは、子どもたちの創造性と国民意識を高めるために、創造性と感情のための統合的ヨーガモジュール(IYM)を学びました。

【第9回目-レポート課題】 インスタント・・ラクゼーション・クニックについて説明して下さい。

【第9回目講座(実技)はここまで】

【第1回目講座分はここから】

ユニット 2 記憶とIQ用統合的ヨーガ・モジュール(IYM)

構成

- 2.0 導入
- 2.1 目標
- 2.2 記憶とIQ - ヨーガ的概念と現代医学的概念
- 2.3 記憶およびIQのための統合的ヨーガ・モジュール(IYM)
- 2.4 概要
- 2.5 レポート (宿題)

20 導入

人格(パーソナリティ)の形成 - 知的レベル

現代の科学では、聡明な知性が教育体系において重要な役割を果たします。機械的な情報の詰め込みよりも、学習プロセスにおいて思考力と理解力がより重視されます。子供たちは論理的かつ科学的に考えるために初歩的レベルから教育されています。関連情報を分析し、関連付ける能力は、知性の機能を形成します。集中は表現であり、精度は結果であります。

しかし、この研ぎ澄まされた知性のこの強化された力は、社会のインテリ層の深い集中力と関連して、人間を知的奴隷の渦の中に縛り付けています。人々は自分自身が深い集中力の強い魔力から抜け出すことができないことに気づきます。それは拷問であり、人はその状態から抜け出たいと思っていますが、抜け出せずいることに気づきます。彼の悩みや執着は彼を解放しません。知的レベルでの人格形成は、単に知性の強烈な研ぎ澄まされた結果だけでなく、研ぎ澄まされた知性の奴隷化した力から抜け出すための修練も含まれるべきです。

したがって、スワミ・ヴィヴェーカーナンダ大師は教育の2つの重要な側面として「集中力と無執着」を正しく強調しました。あらゆる主題に深く打ち込むことができるだけでなく、いつでもその状態から抜け出せることも可能です。この包括的な知性の発達をもたらすことは、まさにヨーガの特異的な点です。私たちが見てきたように、ヨーガは心を落ち着かせる技術を強調し、心を鎮める能力が無執着をもたらします。したがって、ヨーガは多くの「知的被害者」の注目を集め、ヨーガの世界に誘っています。

21 目標

このユニットでは、記憶とIQとそれに対する統合的ヨーガ・モジュール(IYM)を通して人格形成について学ぶこととなります。

22 記憶とIQ - ヨーガ的概念と現代医学的概念

優れた記憶を持つための人間の探求は、古くからよく知られています。一部の人は優れた記憶を持って生まれているかもしれませんが、誰もがそのように幸運ではありません！誰もが、記憶が人生の成功を達成す

る上で重要な役割を果たしていると確信しています。慣習的な意味でも、人格形成と霊的な発達の面でもです。覚えて、忘れる能力は、脳の最も複雑で魅力的な機能の一つです。記憶の消失は非常に選択的であり、我々はいくつかのことを覚えていて、他のものを忘れることはよく知られています。この事実に対する簡単な説明が見つかる場合もあります。私たちが定期的に使用する電話番号は、脳内の特定の回路を活性化し、情報はこの流れが良くなった経路に沿って非常に迅速に流れ、思い出すわけです。時には、私たちはめったに使用しない情報を楽に思い出すことがあります。現代の心理学者であるトゥルビングは、出来事を思い出すことは次のことにかかっていると述べています

- a) 記憶の痕跡、すなわち脳に蓄積された記憶、
- b) 記憶を呼び起こしたり、記憶の痕跡を活性化したりするための、検索の手がかり、または刺激として機能する、目の前の状況にある何か。

この概念を拡張して、忘却を記憶痕跡の減衰および/または想起のヒントの不在として説明することができます。

ジークムント・フロイトは、私たちが痛みや不安を引き起こすものを忘れる(つまり抑圧する)と主張しました。また、不安は私たちに物事を忘れさせるとしばしば述べられています。「心配」は過度になる効果があります。気になる考えが心を占めているとき、何か他のものの余地はほとんどありません。

もちろん、私たちが定期的に使用していない情報が記憶されないことも非常に重要です。回想する能力は、進化の階級のトップに人間を配置している、高次脳機能のほとんどとリンクしています。思い出しているときに脳には以下の2種類の変化が起こります。

短期記憶: (STM) および長期記憶: (LTM)

短期記憶: (STM)

- 1) 情報はそれを把握するのに十分長く保持される。
- 2) それは、ニューロンの活動の変化によって表される。(機能の変更)。

長期記憶: (LTM)

- 1) 情報は、かなり後に想起するために保存されます。
- 2) それは、ニューロンの構造変化によって表される。(実際の構造変化)。

記憶に関わる人間の脳の部分は、中枢神経系(CNS)と末梢神経系(PNS)である。CNSは、その名のとおり、人間の中央の正線位置を占める。それは脳(保護のための頭蓋骨内)とその下向きの延長、脊髄からなります。「記憶する」は、CNSのさまざまな部位の活動とリンクされています。

魚から人間まで異なる生物の神経系の比較検査から、非常に興味深い特徴が明らかになります。(私たちの感情と本能を支配する)大脳辺縁系は、ラットと人間で、ほぼ同じままであるということは疑いもなく明らかです。

ヨーガの概念によると、記憶は、

अनुभूतविषयासंप्रमोषः स्मृतिः ॥११॥

anu-bhūta-viṣaya-asampramoṣaḥ smṛtiḥ ॥11॥ (PYS, 1-11)

過去の経験の思考が思い出される処理過程が記憶と呼ばれる。

(記憶とは、かつて経験した対象を心素 (チッタ) の内にとどめることである)

として定義されています。

記憶の概念は本質的に脳とその機能に限定されています。この限られた視点でも、アンタカラナ(内的知覚器官)の記憶、驚くべき精妙な内なる世界の一部としての記憶の魅力的な一面があります。

パタンジャリによると、心は次のように分類されます。

प्रमाण विपर्यय विकल्प निद्रा स्मृतयः ॥६॥

pramāṇa viparyaya vikalpa nidrā smṛtayaḥ ॥6॥ (PYS, 1-6)

プラマナー—正しい知識の状態 (湖で実際の水を見るような)

ヴィパルヤヤー—間違った知識の状態 (蜃気楼や幻覚のような)

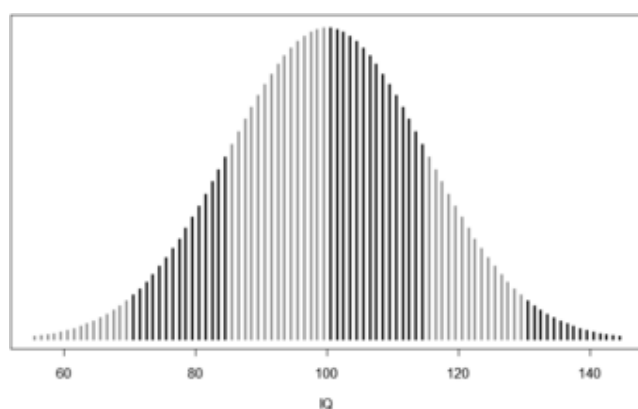
ヴィカルパー—無秩序な状態、妄想

ニドラー—深い睡眠

ス್ಮリティ—記憶

知能指数

知能指数分布 (正規分布)。



知能指数またはIQは、一連の標準化された知能テストから得られたスコアです。知能テストは多くの形式で提供され、一部のテストでは単一の種類の項目または質問を使用します。ほとんどのテストでは、全体的なス

コアと個々のサブテストのスコアの両方が得られます。設計に関係なく、すべての知能テストはIQに関する環境を測定することは検出不可能です。つまり、成人間のIQの有意な差は、遺伝的多様性に起因する可能性があります。残りの差は、家族内で共有されない環境原に起因する可能性があります。

多くの集団の平均IQスコアは、20世紀に上昇していました：フリン効果と呼ばれる現象です。これらのスコアの変化が知的能力の実際の変化を反映しているかどうかは不明です。平均して、IQスコアは人の生涯にわたって安定していますが、一部の個人では大きな変化をします。たとえば、学習障害の存在によってスコアが影響を受ける可能性があります。

心の知能指数

心の知能(EQ)は、自分の感情や他者の感情を観察し区別し、そしてその情報を使って自分の考えや行動を導く能力に関する社会的知能の一種です。

心の知能(EQ)は、あなたや他の人がどのように感じ、それについて何をすべきかを知っています。

心の知能指数(EQ)は「環境の要求やプレッシャーに対処する能力に影響を与える非認知能力、適格性、技術の組み合わせ」です。

EQは、個人が日常生活の要求に対処するのを助ける社会的、感情的な能力の組み合わせです。

【第1回目講座分はここまで】

【第10回目講座（実技）はここから】

2.3 記憶とIQのための統合的ヨーガ・モジュール(IYM)

▶ ブリージング・エクササイズ

□ ドッグ・ブリージング

制限

このエクササイズは、ダイナミックに呼吸を行う、過換気の一形態 ですので、てんかん、高血圧症の方はやらないでください。

ステイティ(準備姿勢): ヴァジュラ・アーサナ

実習

- ・手のひらを膝の横の床に置きます。
- ・背骨を少しそらせ、視線をまっすぐ前方に固定します。
- ・口を大きく開き、舌を最大限に出します。
- ・素早く強制的な吸気と呼気で、腹部を力強く引っ込めたり戻したりします。
- ・これを30秒間繰り返します。シャシャンカ・アーサナでリラックスしてください。



□ ラビット・ブリージング

ステイティ(準備姿勢): ヴァジュラ・アーサナ

実習

- ・膝をそろえて、体を前に倒して、前腕を床に置き、肘から手のひらまでを、両手が平行になるように、床に置きます。
- ・腹部がももに押し付けられ、腹部が動きづらくなっていることを確認しましょう。
- ・顔を上げて、口を少し開きます。舌を少し外に出します。舌は、下唇と下側の歯に触れています。
- ・60センチくらい先の床を見つめます。
- ・胸の上部、胸部の筋肉のみを使用して、口を使って、ウサギのように素早く呼吸をします。
- ・空気が肺の中や外で気持ちよく出入りしているのを感じてください。



- ・胸筋の伸縮を感じます。20～40回続けましょう。
- ・終わりましたら、口を閉じて、額を床に置いて手を前に伸ばすシャシャンカ・アーサナでお休みします。
- ・胸の周辺が緩むのを感じてください。自然呼吸に戻します。

利点

- ・喘息の急性発作の時に必要とされる、楽で急速な呼吸の訓練になります。
- ・自己制御に必要な気道の意識化を促します。
- ・練習を重ねるにつれ、速度を上げることができるようになります。
- ・胸の上部のプラーナのつまりを除去します。
- ・乱れた心を落ち着かせる簡単な方法です。

メモ

- ・胸部の筋肉を使って、口のみを通して急速に呼吸します。
- ・腹部が太ももを押し付けられ、腹部の動きを制限していることを確認してください。
- ・頭を床まで下げないでください。

□ ハンド・ストレッチ・ブリージング

スティティ(準備姿勢): ターダ・アーサナ

- ・真っ直ぐ立って、少し足幅をとり、リラックスします。
- ・手を胸にもっていき、指を組んで、手のひらを胸に置きます。
- ・肩の力を抜いて、眼を閉じます。
- ・立って実習をするのが難しい方は、イスに座っても実習できます。

実習

ステージ I : (水平)

- ・息を吸いながら、腕を肩の高さで、体の前にまっすぐ伸ばしてゆきます。
- ・同時に手のひらは外側に向けます。
- ・腕はしっかり伸ばしますが、緊張しないように注意しましょう。
- ・次に、息を吐きながら、手のひらを胸に戻します。
- ・もう一度肩の力をぬきます。これで1ラウンドです。
- ・5回繰り返します。できるだけ吐く息を長くするように心がけます。
- ・呼吸と動きを合わせることに意識を向けながら続けましょう。



ステージ II : (135度で)

- ・ステージ I と同じ動きですが、手を斜め上に向かって伸ばします。
- ・同時に手のひらは外側に向けます。
- ・腕はしっかり伸ばしますが、緊張しないように注意しましょう。
- ・次に、息を吐きながら、手のひらを胸に戻します。
- ・もう一度肩の力をぬきます。これで1ラウンドです。5回繰り返します。
- ・できるだけ吐く息を長くするように心がけます。
- ・呼吸と動きを合わせることに意識を向けながら続けましょう。



ステージ III : (垂直)

- ・ステージ III は、頭の上に腕を垂直に伸ばします。同時に手のひらは上に向けます。
- ・腕はしっかり伸ばしますが、緊張しないように注意しましょう。
- ・次に、息を吐きながら、手のひらを胸に戻します。
- ・もう一度肩の力をぬきます。これで1ラウンドです。5回繰り返します。
- ・できるだけ吐く息を長くするように心がけます。
- ・手のひらを上下に移動する時、鼻の先端近くを通るようにしましょう。
- ・呼吸と動きを合わせることに意識を向けながら続けましょう。

メモ

- ・各サイクルの始まりと終わりに肩の力を抜きましょう。
- ・呼吸と動きを合わせることに意識を向けながら行なってみましょう。
- ・呼気は吸気よりも長くする必要があります。
- ・必要に応じて、椅子に座って実習することもできます。

▶ シティリカラナ・ヴィヤヤーマ

□ ネット・ローテーションと呼吸

制限

高齢者や頸椎症の人は、激しい痛みのある時は避けてください。

スティティ(準備姿勢): ダンダ・アーサナ。椅子に座った状態、足を組んで座る、またはターダ・アーサナでも実習できます。

実習

- ・なるべく目を閉じて実習しましょう。
- ・胸にあごが触れるように頭を前方に倒します。
- ・できるだけ大きな円で、ゆっくりと頭を時計回りに回します。
- ・自然に呼吸を続け、10回回しましょう。
- ・終わりましたら、反時計回りに10回回します。



メモ

- ・呼吸と首の動きを合わせないで、自然な呼吸で行いましょう。
- ・なるべく目を閉じて行なってみましょう。
- ・首の周りのストレッチされている部分の動きや、首の関節や筋肉の緩みを感じてください。
- ・痛みがある場合は、その位置で動きを止め、痛みのポイントやその場所に意識を止め、深い呼吸を行います。そうすることで痛みを和らげ、続けることができます。

□ タイガー・ストレッチ

スティティ(準備姿勢): ダンダ・アーサナ

実習

- ・まず、ヴァジュラ・アーサナの体勢になります。
- ・両手を前において、身体を持ち上げ、四つ這いになります。両腕とももが床と垂直になるように、肩幅に合わせてみましょう。
- ・両手と両膝で体を支え、快適であることを確認しましょう。
- ・目を閉じ、身体を良く意識して、呼吸と動きを合わせます。
- ・では、息を吸いながら頭を上げて、顔を天井の方に向け背中をそらせます。
- ・息を吐きながら、背中を丸めていき、頭を下に下げて顎を胸に近づけます。
- ・これがタイガー・ストレッチ・ブリージングの1ラウンドです。5ラウンドを繰り返します。
- ・身体を動かすときに、腕を曲げたりももを前後に動かしたりしないように気を付けましょう。



メモ

- ・実習を始める前に、四つん這いになり両手と両膝で体を支え、快適であることを確認しましょう。
- ・呼吸と動きを連動させます。
- ・眼を閉じて、身体をよく意識しながら実習してください。
- ・腕を曲げたり、太ももを前後に動かしたりしないでください。

□ インスタント・リラクゼーション・テクニック



スティティ(準備姿勢):シャヴァ・アーサナ

実習

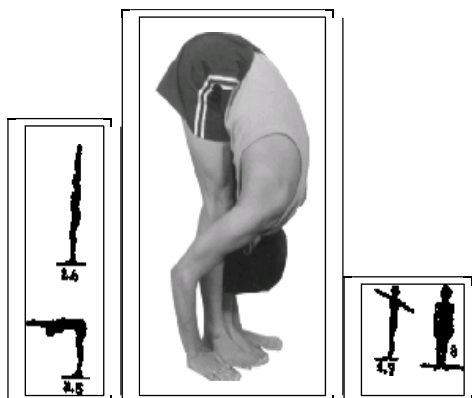
- ・足をそろえます。
- ・かかととつま先をそろえ、太ももの横に手のひらを置きます。
- ・実習を通して笑顔で顔をリラックスさせておいてください。
- ・つま先から力を入れます。足首とふくらはぎの筋肉に力を入れます。
- ・膝を引き締めます。太ももの筋肉に力を入れます。
- ・お尻を固くして、息を吐き出し、腹部に力を入れます。
- ・にぎり拳を作り、腕に力を入れ、息を吸って胸を広げます。
- ・肩、首に力を入れ、顔を緊張させます。
- ・つま先から頭まで全身を引き締めます。力を入れます。緊張させます。もっと緊張させます。
- ・それでは力をすべて開放し、脱力、瞬時に全身の力を抜きます。
- ・脚と腕は体からすこし離し、手のひらは上に向けておきます。
- ・全身の力をゆるめます。
- ・緩んでいる体を楽しみましょう。

➤ アーサナ(身体によるポーズ)

□ パーダ・ハスタ・アーサナ (forward bending posture)

制限

めまい、重度の高血圧症、脊椎症、椎間板脱を持つ人は、このポーズは避けましょう。



スティティ(準備姿勢):ターダ・アーサナ

実習

- ・足を閉じて立ちます。
- ・大きく息を吸い込みながら、両腕を横に上げ、腕が水平になったところで、手のひらを上に向け、
- ・腕が耳に触れるまで上げ、手のひらを前に向けます。
- ・腰から体を伸ばし、腰の湾曲を保ちながら、息を吐きつつ、胴体が床に平行になるまで前方に曲げます。
- ・水平面で肩を伸ばし、息を一度吸って、息を吐きながら、手のひらが床に触れ、顎が膝に触れるまで、さらに体を倒していきます。
- ・膝を曲げずに約2~3分間、この最終姿勢で維持しましょう。
- ・息を吸いながら、垂直位置までゆっくりと戻り、両手を上に伸ばします。
- ・息を吐きながら、横から腕をおろし、手のひらを水平位置で下向きにし、
- ・そのまま準備姿勢のスティティに戻ります。ターダ・アーサナでリラックスしましょう。

メモ

- ・なるべく膝を曲げないようにしましょう。

利点

このポーズは、背骨を柔軟にし、太ももの筋肉を強化します。また、便秘や月経の問題を防ぐのに役立ちます。消化を改善し、頭部への血流を高めます。

□ アルダ チャクラ・アーサナ(半車輪のポーズ)

制限

腰に問題のある方は、このポーズはやらないようにしましょう。



スティティ(準備姿勢):ターダ・アーサナ

実習

- ・手のひらで腰を支え、指を前方に向けます。
- ・吸いながら腰から後ろに曲げます。首の前側の筋肉を伸ばして、頭を後ろ向きにします。
- ・通常の呼吸で1分間キープします。
- ・息を吸いながら、体を起こし、準備姿勢に戻ります。
- ・ターダ・アーサナでリラックスしましょう。

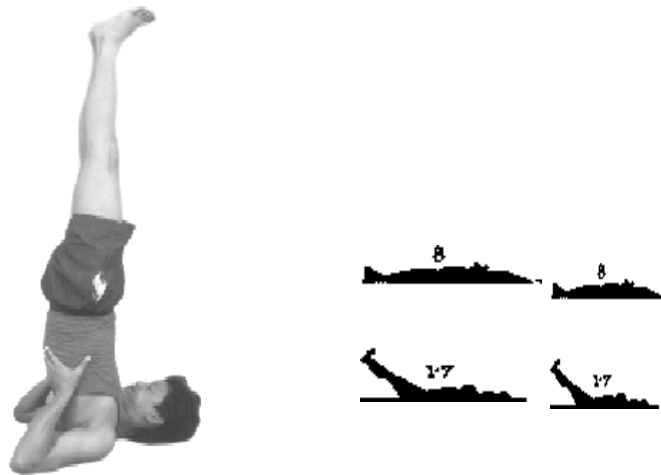
利点

このポーズは、背骨を柔軟にし、脊髄神経を刺激し、頭部への血液の循環を促進します。また、首の筋肉強化になり、胸と肩を広げることで、呼吸を改善します。

□ サルバング・アーサナ(肩立ちのポーズ)

制限

頸椎症、腰痛、高血圧の人は、このポーズは避けましょう。



スティティ(準備姿勢)：仰向けのポーズ

実習

- ・両手は上げておきます。
- ・息を吸いながら、足をゆっくり優しく、膝を曲げずに、床から45度くらいの所まで上げていきます。
- ・さらに息を吸いながら、脚を90度の位置まで上げましょう。
- ・腕を下におろし、腰の横に置きます。
- ・息を吐き、頭を持ち上げないように、腕と肘の支えだけで、腰と胴体を上げます。
- ・肘はしっかりと床につけ、両方の手のひらで背中を支えます。
- ・脚を床に平行に保ちながら、顎が胸骨のくぼみにつくようにし、手で腰を押して胴体を真っ直ぐにします。
- ・息を吸い、体を直立したまま脚を垂直に上げ、最後の肩逆立ちの位置に持っていきます。
- ・自然な呼吸で2～3分ほどキープします。
- ・手を床に戻し、腰を下ろして、ゆっくりとスティティ(準備姿勢)に戻り、シャバ・アーサナでリラックスしましょう。

メモ

急な動きを避け、慎重に行いましょう。

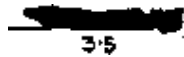
利点

このポーズは、甲状腺を刺激し健康に保ちます。骨盤内の臓器に影響を与えます。静脈瘤、痔、ヘルニアおよび月経障害に有用です。

□ マツツイ・アーサナ（魚のポーズ）

制限

腹部や胸部の手術を受けた人、頸椎症は3ヶ月間このポーズを避けましょう。



スティティ(準備姿勢)：仰向けのポーズ

実習

- ・右足を取り、左太ももの上に置きます。
- ・左足をパドマ・アーサナのように右太ももの上に置きます。
- ・手のひらを、指を肩の方に向けた状態で耳の横の床に置きます。
- ・息を吸い、手で床を押して、頭と背中を床から持ち上げます。
- ・頭頂部を床につけ、背筋と頸椎を後屈させます。
- ・頭頂に重心がかかり、バランスが取れたら、手を離し、人差し指で足の親指を引っ掛けるようにつかみます。
- ・肘で床を押して、上半身を支えます。自然な呼吸で1分間この姿勢をキープしましょう。
- ・両手を足からはなし、手を頭の横について、頭を持ち上げて、息を吐きながら、優しく頭と胴体を床に戻して、スティティ(準備姿勢)に、ゆっくりと戻っていきます。シャバ・アーサナでリラックスしましょう。

利点

このポーズは、サルバング・アーサナの補完的なアーサナです。糖尿病、喘息および他の呼吸器系の疾患がある方に有用です。

□ シャシャンカ・アーサナ(月のポーズ)

スティティ(準備姿勢): ダンダ・アーサナ

実習

- ・ ヴァジュラ・アーサナで座り、ももの上に両手を乗せておきます。
- ・ 両手を後ろに回し、右手で軽く握りこぶしを作り、左手で右手首を持ちます。
- ・ 肩を緩めます。
- ・ 息を吸って、胸を開いて腰から少し後ろにそります。
- ・ 息を吐きながら、ゆっくりと腰から前方に体を倒し、額を膝の前の床におろします。
- ・ 肩の力は抜いておきましょう。自然な呼吸で約1分間この姿勢を維持します。
- ・ 吸いながら、ゆっくりと体を起こし、手をももに戻しましょう。
- ・ スティティ(準備姿勢)に戻り、ダンダ・アーサナでリラックスしましょう。



□ スプタ・ヴァジュラ・アーサナ

制限

椎間板ヘルニア、脊椎症、膝の痛みを持つ人は、この姿勢を避けてください。

スティティ(準備姿勢): ダンダ・アーサナ



実習

- ・ ヴァジュラ・アーサナになります。
- ・ まず、右肘を床につき、体重をのせ、次に左ひじにのせながら、ゆっくりと後ろに体を寝かせていきます。
- ・ 体を横たえた状態で、両手を頭の上においでください。
- ・ 膝を床につけたまま、膝もなるべくそろえておきます。自然な呼吸でキープします。
- ・ それでは、両手を下げて体をゆっくり起こしてきましょう。スティティ(準備姿勢)に戻ります。

利点

腰椎を伸ばし、腰椎の脊髄神経を刺激します。坐骨神経痛を防ぐのに役立ちます。腰、足首、腰の可動をよくします。静脈瘤への効果が期待できます。

□ ディープ・リラクゼーション・テクニク

スティティ(準備姿勢): シャヴァ・アーサナ

実習

・全身を少し動かし、身体を緩め、快適な姿勢で行いましょう。

フェーズ I

・足の指先を意識し、つま先をすこし動かし緩めましょう。足の裏を意識化します。足首を緩め、ふくらはぎの筋肉をリラックスさせ、膝をそっと引き上げてから、緩めましょう。太ももの筋肉、お尻の筋肉の力を抜き、股関節を緩め、骨盤と腰周辺もリラックスさせます。完全に下半身を緩めます。リーラーックス。それでは、アー音(アー・カーラ)を唱え、下半身にバイブレーションを感じましょう。息を吸って…

フェーズ II

・穏やかに腹部に意識を移動し、しばらくの間、腹部の動きを観察し、あなたの腹部と胸部の力を抜きます。腰を意識し、腰を緩め、すべての脊椎関節を一つずつ緩めます。背中の骨の周りの筋肉や神経をリラックスさせます。腰部から背中、肩甲骨、背中の上側の筋肉を緩め、完全にリラックスしてください。意識を指先に移し、少し動かして意識化します。指を一つ一つリラックスさせます。手のひらの力を抜き、手首の関節、前腕、肘緩め、上腕、肩をリラックスさせます。首に意識を移し、ゆっくりと頭を左右に転がし、再び中央に戻します。首の筋肉と神経をリラックスさせます。体の中央部分を緩め、完全に弛緩します。リーラーックス。それではウー音(ウー・カーラ)を唱え、胴体全体にバイブレーションを感じましょう。息を吸って…

フェーズ III

・優しく頭部に意識をもっていきます。下顎、上顎、下の歯茎、上の歯茎、下の歯と上の歯をリラックスさせ、舌を緩ませます。口蓋、喉と声帯をリラックスさせます。唇に意識を優しく移して、上下の唇を緩ませます。鼻を意識し、息を吐き出すとき、鼻孔(びこう)を観察し、暖かい空気が鼻孔内に触れるのを感じます。息を吸い込むときは、鼻孔内に触れる涼しい空気を感じるようにします。数秒間観察し、鼻全体をリラックスしましょう。頬の筋肉を緩め、頬の重さを感じ、頬に美しい微笑を保ちます。眼球まわりの筋肉を緩め、眼球の重さを感じ、まぶた、眉、眉間をリラックスさせます。額、こめかみの筋肉、耳、側頭部、高等部、頭頂部を緩めましょう。頭部全体をリラックスして、完全に弛緩します。リーラーックス。それではムー音(ムー・カーラ)を唱え、頭部にバイブレーションを感じましょう。息を吸って…

フェーズⅣ

- ・つま先から頭まで全身に意識を向けて、リラックスし、一息でア・ウ・ムを唱えます。体全体で共鳴される感覚を味わいましょう。

フェーズⅤ

- ・ゆっくりと体から意識を離し、床に横たわっている体が完全にリラックスしているのを視覚化します。

フェーズⅥ

- ・広大な美しい青空を想像してみましょう。無限の青空。青空のように広大なあなたの意識を拡大します。青空に自分自身を溶け込ませます。あなたは青空と一つになっていきます。あなたは青い空です。無限の至福を楽しみましょう。至福の沈黙とすべての広範な意識を…

フェーズⅦ

- ・ゆっくりと体に意識を戻していきます。鼻から深く息を吸い込み、「アウムー音(アウムー・カーラ)」を唱えましょう。体全体に共鳴を感じてください。つま先から頭へのいやしのマッサージを感じます。

フェーズⅧ

- ・それでは、少しずつ、静かに、全身を動かしてみましょう。全身の軽さ、覚醒、エネルギーの動きを感じます。ゆっくりと足をそろえて、手は体の横に。左右のどちらかかかに向きを変え、準備ができたならゆっくりと起き上がりましょう。

▶ プラーナーヤーマ

□ スーリヤ・アヌロマ・ヴィロマ(SAV)

スティティ(準備姿勢):ヴァジュラ・アーサナ

実習

- ・右手でナシカ・ムドラーを作ります。
- ・ナシカ・ムドラーの小指と薬指で左鼻孔を閉じ、右の鼻孔(スーリヤ・ナーディ)だけを通してゆっくりと息を吸って、ゆっくりと出していきます。
- ・実習中は左の鼻孔は常に閉じておきます。
- ・吸入と呼気の1サイクルで、1ラウンドです。9ラウンドを行います。吸う息よりも吐く息を長くしましょう。

メモ

- ・吸う息よりも吐く息を長くしてください。
- ・うつ病の方は、朝食、昼食、夕食と就寝前の1日4回、このプラーナーヤーマ27ラウンド行うことをお勧めします。

2.4 概要

このユニットでは、記憶とIQとそれに対応する統合的ヨーガ・モジュール(IYM)を通じて人格の形成について学びました。

2.5 【第10回目-レポート課題】

パーダ・ハスタ・アーサナとアルダ チャクラ・アーサナについて説明してください。

【第10回目講座（実技）はここまで】

【第1回目講座分ここから】

ユニット3 霊的熱望、奉仕への熱望とリーダーシップのためのヨーガ

構成

- 30 導入
- 31 目標
- 32 霊的熱望、奉仕への熱望、リーダーシップ
- 33 霊的熱望、奉仕への熱望とリーダーシップのためのIYM
- 34 概要
- 35 レポート (宿題)

3.0 はじめに

人格の形成 - スピリチュアル・ベース

人は非常に頑丈な体格、驚くべき創造的な力、強力な知性と非常に感受性を高めた感情的な把握力を持っているかもしれませんが、霊的な進歩についてはみじんもないかもしれません。人は霊的な次元の漠然とした理解さえ持っていないかもしれません。では、この教育を特徴付けるものは何でしょうか。カタ・ウパニシャッドでそのことを次のように定義しています。

पराञ्चि खानि व्यतृणत् स्वयम्भूः
तस्मात्पराङ्पश्यति नान्तरात्मन् ।
कश्चिद्धीरः प्रत्यगात्मानमैक्षद्
आवृत्तचक्षुरमृतत्वमिच्छन्

॥ २.१.१॥

parāñci khāni vyatṛṇat svayambhūḥ- tasmāt
parāñ paśyati nāntarātman | kaścīd dhīrah
pratyag-ātmānam aikṣad āvṛttā-cakṣur
amṛtatvam icchan (Kathopanishad 2.1.1)

プレーンチ・カーニ・ヴィヤトリナット・スヴァヤンブーフ・タスマート
プレーン・パシヤティ・ナーンタラートマン、カスチッド・ディーラハ
プラットヤグ・マートマーナム・アイクシャッド・アーヴリッタ・チャクスル
アムリタットヴァム・イッチャン (カタ・ウパニシャッド 2.1.1)

自在神は、諸感覚器官が外に向かうようにしました。したがって、人は外側の事物を見て、内側の自己を見

ないのです。稀に不死を望む勇敢な者が、目を反転し、内なる自己を見るのです。

通常、私たちの構造は、ほとんど自分の外の環境ばかり見るようになっていきます。感覚は自分の周りのものを把握し、主に私たちは外の世界の壮大さを理解し、それに関連する問題を解決し、世界の謎を解明するために一生を費やしています。そのような知識を使って、私たちの生活をより快適で楽しいものにしたり、子どもを育て、社会を永續させ、持続させていくために、行動パターンや取引のマナーなどを身につけていくことが大切だと考えています。私たちは常に忙しくしています。この人生のパターンにもかかわらず、私たちの内なる次元の深みを垣間見る人もいます。この体験をする人はほとんどいませんが、いまだ隠された未知の次元にひどく心動かされる人もいます。そして探索、探求が始まります。

そのような人はスピリチュアリティの道に進んでゆきます。したがって、人間の精神的な次元は、心の源、知性、感情の根源に向かう動きという内面の世界に関係しています。人は内側を見始めます。霊的な探求の始まりを示すのがこの内なる旅です。内省、内側を観ること、内なる気づきは、探求の特徴です。心の精妙な内なる層が展開してゆきます。人格の内側の次元が開くのです。

したがって、ヨーガは、全般にわたった人格教育のプロセスです

- (i) 筋肉レベルでの深いリラクゼーション、
- (ii) 呼吸の減速とプラーニック・レベルでのバランスの維持、
- (iii) 創造性と精神的なレベルでの意志力の増大、
- (iv) 知性が研ぎ澄まされ、知性レベルでの心の落ち着き、
- (v) 感情的レベルでの平衡と生活の幸福を高め、
- (vi) 人生のあらゆる面で人間の生来の神性を明らかにします。

ヨーガは、身体、心、知性、感情的な機能に対する制御をもたらすことによって、人間のこの驚くべき内なる隠された人格に向かって人間を導くプロセスであるだけでなく、人間の中のそれら隠された潜在的な力を顕現するための強力なツールです。

人間は進歩するにつれて、自分自身を完璧にしようとする熱意も大きくなっていきます。その過程で、人間は自分の周りにある自然の表現を学び、理解していくのです。内なる成長と外なる表現が手をつないでゆきます。人は自分の行動に内なる神性を現し始めます。人の下層の動物的力と感情—アリシャッドヴァルガ (**Arishadvarga**)、人間の六つの敵、すなわちカーマ(情欲)、クロダ(怒り)、ローバ(貪欲)、モーハ(執着)、マダ(傲慢)とマツァリヤ(妬み、嫉妬)は、絶えず減少し始めます。人の奴隷性は減ってゆきます。人は自らを支配することによってマスターになり始めます。そして、これは霊的な成長と調和している成長プロセスです。

現実の偉大な探求者としての偉大な科学者は、未知の領域に向かうことに躊躇しません。その様な人々のために冒険があります。新たに垣間見える内面の世界は、内なる世界に彼らを誘います。現代の科学時代の高度に啓発された研究者の間で、この開放性、謙遜さ、謙虚さが、彼らの探求にヨーガ実習を応用させているのです。彼らは偏見を持ちません。以前の探求者による成果への感謝は、それらを特徴付けています。ヨーガは彼らの霊的次元を開くために彼らを導いています。このようにヨーガは人間の問題を解決し、彼の人生に至福を

もたらすことによって、全人格的形を達成することができます。科学や技術が社会で普及したのと同じように、世界中でヨーガが日々人気を集めているのはこのためです。ヨーガは、年齢や性別、カーストや信条、宗教や宗派に関係なく、すべての人に適用される科学です。

3.1 目標

この単元では、霊的熱望、奉仕への衝動、リーダーシップの資質を通して人格の形成について学ぶことになります。

3.2 霊的熱望、奉仕への熱望、リーダーシップ

霊的な熱望

真理、人生の意味と目的、外の世界と内なる世界の関係、幸福と不幸の秘密、これらへの強烈な探求が霊的熱望の基礎を形成します。霊的な単純な教えでも、理解し経験することによって、壮大な霊的遺産への感謝の気持ちが起きるでしょう。霊的な知恵を育み、伝播する熱意が芽生えるのです。スワミジが述べた「人類への奉仕は神への奉仕である」は、現代に最も関連するスピリチュアリティのメッセージです。このメッセージは様々なプログラムを通じて学生に教え込む必要があります。

学生は、様々な霊的リトリート(講座)に出席します - ジュニャーナ・ヨーガの講座

奉仕への熱望

カルカッタ大学の有名教授であるプロフラ・チャンドラ・レイ教授は、化学の分野での貢献で知られているばかりでなく、彼は学生への熱烈な愛のためにより知られていました。多くの貧しい誠実な学生が彼の中に避難所を見つけました。彼は報酬のほとんどを貧しい学生のために費やしました。彼は彼自身の住居でかなりの数学生に避難所を与えたのです。彼は彼らの望みと成長に目を向けました。彼は彼らを育て、彼らを鼓舞することに大きな熱意を持っていました。彼は彼らと定期的に連絡を取り合っていました。彼は学部での責任と研究に関わり忙しいにもかかわらず、彼はこれらの学生と少なくとも数時間を過ごしました。彼は学生を育成しました。学生の多くは、奉仕への強い熱望を持つ素晴らしい研究者になりました。

スワミ・ヴィヴェーカーナダ大師はアメリカに行くことを決めました。マドラスの彼の親しい友人は、スワミジの渡航のために一般の人々から資金を集めました。スワミジはまもなく出発する予定でした。ちょうどその頃、全国で飢饉が始まりました。スワミジは人々が苦しんでいるのを見ました。スワミジの心臓は大衆の急速に広がる苦しみに震えました。スワミジは人々の苦しみを感じました。スワミジは友人たちに、自分の渡航のために集めたお金を困窮者にすぐに配るように頼みました。スワミジは当分の間旅行をキャンセルし、大衆の飢饉に満ちた地域で働き始めました。飢饉の波が沈静化して初めて、スワミジ計画的な海外旅行を遂行しました。

その根底にある愛と思いやりを持って他の人に善を行うための熱意は、犠牲として現れます。執着と見返り

に何かものを手に入れたという欲望は減ります。それは仕事をカルマ・ヨーガに変えるのです。

センは郵便局で勤務していました。国民による自由運動からの呼びかけに動かされ、多くの若者がそうであるように、彼は仕事を辞めました。彼は数年間絶えず運動に取り組みました。その間、彼は刑務所で数ヶ月を過ごすこともありました。その後、国が自由を得て、彼は自分の将来の仕事について考え始めました。共産主義の考えは、当時ベンガルで強力な影響力を持っていました。センも共産主義を深く学びました。しかし、彼の知性は、ガンジーの思想でより良い、より建設的なアプローチを見つけることができました。彼は村に定住し、仕事を確立することを決めました。

センはすぐに彼のわずかな資源をプールし、土地を数エーカー購入するためにいくつかのローン調達し、村で農業を開始しました。彼は未耕作地の真っ只中に、一時的に小屋を建てました。

一生懸命働いて、センはその年に不毛な土地を緑の土地に変えることに成功しました。村人たちは、彼の挑戦からインスピレーションを得て、自分の土地を転換し、農作業をし始めました。近くの田舎の学校には校長がいませんでした。センは学校に加わり、生徒たちに愛されました。そして、先生たちもすぐに彼が仲の良い同僚であり、指導者であることに気づきました。

3年が過ぎた時、センの収穫は豊作でした。センは簡素な家を完成させました。くりぬかれた井戸はセンの畑のために十分、良い水を生み出しました。彼は借金を返済しました。彼はお近所の子供たちのために小さな幼稚園を始めました。その後、彼らは農村部の学校に参加することができるだろうというのが彼のアイデアでした。彼の給料と土地からの利益は、彼の簡素な生活と無料の幼稚園を運営するために十分でした。1年以内に、村人がこの幼稚園に子供を送ることに熱心で、村の女の子の2～3人が教師として訓練され、学校全体を管理することを学んだことを、彼は見ることになりました。センは村で建設的なことをした満足感を持って生きました。ほとんどの村人はセンを崇拜し、しばしば彼らの最愛の「ダダ」から助言を受けたのでした。

しかし、彼に嫉妬する人もいました。彼らはセンの円滑な仕事を狂わすことを計画しました。センはちょうどその日、収穫の主要な生産物を売り切りました。センは彼の愛する幼稚園を運営している教師達や他の労働者への長い保留中の支払いを精算しました。彼はまた、銀行からの借入金を返しました。センはギータの勉強と瞑想を終えた後、いつものように真夜中までに就寝しました。3人の屈強な人物が、短剣を手にして、かんぬきをはずして家に入って来ました。彼らは殺されたくなければ、センがその日に受け取ったすべてのお金を出せと要求しました。愛情深い声で、死をみじんも恐れずに、彼は借金を返済するためにお金をどのように使ったかを彼らに説明しました。センは彼らが望むならば、彼らに家全体を調べるように言いました。強盗はすぐにぐるりと回り、家中を搜索しました。穀物と約100ルピーが入っていた箱を除いて、彼らは現金を見つけることはできず、開けっぴろげの小屋のような住居にお金を隠せる場所さえ見つけることができませんでした。彼らはポケットにほんの数ルピー入れただけで、失望して戻ってゆきました。翌朝、村人とセンの崇拜者は、前の晩に何人かの強盗が家に入ったことを夜番から聞いて知っていました。彼らを見つけて、ダダの所に彼らを連れて来ました。しかし、ダダは「村人たちに害を与えるべきではない」と厳しく警告し、彼らは釈放されたのです。

心の変化は速く、翌日、10代の強盗がセンのところに来て、センの恩赦を求めました。彼らはセンと親しくなり、センの将来のベンチャーで大きな強さの源となりました。P.C. セン教授の奉仕意識、村人への愛、愛

国心は、カルマ・ヨーガにおいてP.C. セン教授を大きな高みへと昇らせたのです。

二人のアメリカ人の若者がすぐ友達になりました。彼らはちょうど彼らの家から出てきたところです。リンはインドのクラシック音楽を、ジョーは日本の絵画をマスターしたかったのです。リンはジョーに、仕事をし
て応援するから日本に行ってくれと頼んだ。「いいえ、親愛なる友よ、声は若い時に養成をしないといけない。
私は少し遅れて始めることができます。君はインドに行ってください」ジョーは彼の愛を注いだ。ジョーはリン
より1歳年上だった。リンはインドに到着し、偉大なマスターを見つけ、彼に身を委ね、伝統的な方法でクラ
シック音楽を学ぶことに心と魂をさいていました。難しい外国語の発音、全く異質な曲調、クラシック風の繊
細さ、オーソドックスで伝統的な教えの問題、彼の最善の努力と絶え間ない熱意にもかかわらず、すべて遅い
ペースで進みました。リンは心の底でジョーの支えを知っていました。多くの場合、彼は自分の限界と環境の
諸問題に嫌悪感を抱いて、惨めな思いがしました。その先生は熟達した師で、完璧主義者であり、厳しい監督
でした。リンの中に見つけた偉大な熱意のために、心底愛し、師はリンに最高の指導をしていました。何年も
経ち、リンの努力は激しさを増しました。彼は着実に、冷静に忍耐強くなっていました。彼は学べば学ぶほど
無知だと感じました。繊細な、ラサズ(込めるべき感情(ラサ) 10種類)に関連したラーガの広大な眺めは彼を
魅了しました。ラーガのア・タップ(トントンとリズム[拍子]をとる、タブラーのリズム)としての精巧さ、彼
は偉大な師によって解明される音楽の新しい次元に何時間も浸ることができました。彼の声は変容を遂げ、音
楽の流れは自然に現れました。当時、師とリンは、外なる動きではなく、心と心の深い交わりにとどまること
ができました。

リンが家に帰った頃には、ジョーは50代になっていました。彼は労働者として働いていました、彼の愛する
リンのために彼の収入のすべてを貯金していました。彼はリンが数年後に戻ってくることを期待してしま
いが、彼は自分の義務と約束を非常に意識していました。最初の数年間、彼は悲慘な思いをし、しばしばリンに
腹を立てていました。すぐにジョーの約束はジョーを導きました。彼は何年にもわたって収入を増やしたこと
で、増え続ける費用を満たすためにリンにもっとお金を送っていました。リンが学んでいた壮大な芸術につ
いてよく聞いて、ジョーの心は喜びでジャンプしていました。彼は満たされたと感じていました。彼自身は何年
もの間耐乏生活を送っていました。日本に行くためにリンがすぐに帰って来るべきだという彼の不安は消えま
した。ジョーは愛情深い手紙を通してリンを鼓舞し続けました。しかし、リンは敏感でした、ジョーの手紙が
なければ、非常に罪悪感を感じ、ずっと以前に戻っていたでしょう。ジョーは少し歳をとって、大変な日々
の仕事の中で耐乏生活を続けましたが、ジョーは内に大いなる喜びと満足感を持っていました。ジョーは自分
の人生を他の多くの人々の人生と比較していました。この犠牲の人生の数年間は、彼の中で非常に安定した、
穏やかな心の中で実を結び、安定し心静かになっていました。彼は悩みを乗り越えていました。ジョーはリン
の大きな功績の知らせを受け取っていました。果たして、彼は辛抱強く待っていました。ジョーは2つの体
には二つの要素がありました。1つはアメリカで働き、もう1つはインドで音楽を習得しています。一体感は完全
でした。

ジョーが戻ると、リンは突然立ち出しました。ジョーは彼を抱きしめました。その交わりは大いなる喜びで
した。ジョーの安定した愛が彼らを何時間も黙らせている間、日は数分のごとく過ぎ、リンのメロディーと神
のごとき歌は二人を何日も恍惚にしました。友情は完全な一体感に成長していました。

リンは約束を思い出しました。彼はジョーに日本に行くように促しました。ジョーはただ手を見せました。それらは荒れて硬くなり、巧みな芸術のためにこれ以上使用することができませんでした。すぐに彼は心を開き、これ以上彼は何も望まないと言いました。リンは涙を流していました。ババ(Bhāva)は世界への壮大な音楽的貢献である作品に変わりました。

「アーナンダマヤ・コーシャ」レベルの秘訣はカルマ・ヨーガ(リラックスした行為)です。行為を行う時完全な至福と満足をもって行うことがカルマ・ヨーガです。「無行為の行為」のこの芸術を学ぶことによって、すべての仕事をカルマ・ヨーガに変えるのです。

कर्मण्यकर्म यः पश्येदकर्मणि च कर्म यः |

स बुद्धिमान्मनुष्येषु स युक्तः कृत्स्नकर्मकृत् || 18||

karmanyakarma yaḥ paśhyed akarmaṇi cha karma yaḥ

sa buddhimān manuṣhyeṣhu sa yuktaḥ kṛtsna-karma-kṛit (Bhagavad Gita: Chapter 4, Verse 18)

(कर्मण्यकर्म यः पश्येद - karmanyakarma yaḥ paśhyed、無行為の行為)。この状態を達成するために、

योगस्थः कुरु कर्माणि सङ्गं त्यक्त्वा धनञ्जय |

सिद्ध्यसिद्ध्योः समो भूत्वा समत्वं योग उच्यते || 48||

yoga-sthaḥ kuru karmaṇi saṅgaṁ tyaktvā dhanañjaya

siddhy-asiddhyoḥ samo bhūtvā samatvaṁ yoga uchyate (Bhagavad Gita: Chapter 2, Verse 48)

(完全なるヨーガの基盤で行動する)または完全な至福のもとの行為で、あなたのすべての精神的な活動にたいする内なる意識を、常に維持する必要があります。あなたの活動スタイルにたいする、完全なる態度の変化をもたらす必要があります。4つの重要なカルマ・ヨーガの法則、規律がバガヴァッド・ギータに記載されており、それによってあなたがストレスを感じることなく、いつでも活動のすべてを楽しむことができるようになります。義務感を持って働く;仕事に(集中的に)激しく執着することなく働く。結果に対する不安が仕事している間にあなたの心を妨げないようにし、失敗と成功を平等に受け入れることです。これが奉仕への衝動です。私たちのジグニキャンパスでは、学生は食堂で奉仕しています。彼らはまた、キャンパスをきれいにし、庭を維持しています。

リーダーシップ

年3回開催された人格教育キャンプや役員のためのSMET(過剰緊張の自己管理)などの様々なコースの調整は、学生が行います。

3.3 霊的熱望、奉仕への熱望とリーダーシップのための統合的ヨーガ・モジュール(IYM)

各種バジャン

アディ・シャンカラ・チャリヤ

これはまだアディ・シャンカラチャリヤの美しく有名なストトラです。それは私たち本来の性質が知識と絶対的歓喜であることを思い出させます。導師によると、見ることができるもの、身体に作用するもの、私たちの心と知性の概念であり、感じられるもの、測定可能なものはすべて、それらは私たちの本性ではないということです。「私はこれらすべての現象を超越しています。私は絶対の知識、絶対の歓喜」であることを覚えていてほしいと願っています。

ブジャンガ・プラヤタ・メーター(Bhujanga Prayata meter)のこのストトラは、非常にメロディアスです。通常夕方に唱え、それは私たちの心を落ち着かせ、至福の沈黙と平安の気分をもたらします。

3.4 概要

このユニットでは、霊的な熱望、奉仕への意欲とリーダーシップを通じて人格の形成について学びました。

【第1回目講座ここまで】

※本講座10回の各レポート（宿題）のテーマは以下の通りです。

【第1回目-レポート課題】

1. ヨーガによるスタミナと力強さについて説明してください。
2. あなた自身の、**霊的熱望、奉仕への意欲**とは、どのようなものかまとめてください。

【第2回目-レポート課題】

トラータカ行法とはどのようなものか説明してください。

【第3回目-レポート課題】

ナーディー・シュッディー・プラーナーヤマとは、どのような行法か説明してください。

【第4回目-レポート課題】

サルバング・アーサナとマツィ・アーサナについて説明してください。

【第5回目-レポート課題】

ナーダ・アヌサンダーナとはどのような行法か説明してください。

【第6回目-レポート課題】

ハンス・ストレッチ・ブリージングについて説明してください。

【第7回目-レポート課題】

ディープ・リラクゼーション・テクニックについて説明してください。

【第8回目-レポート課題】

クイック・リラクゼーション・テクニックについて説明してください。

【第9回目-レポート課題】

インスタント・リラクゼーション・テクニックについて説明してください。

【第10回目-レポート課題】

パーダ・ハスタ・アーサナとアルダ・チャクラ・アーサナについて説明してください。

※本講座の教科書各回の学習範囲は以下の通りです。

第1回目講座：P1～8、P29、P52、P84～86、P103～112、P130～133、P148～154。

第2回目講座（実技）：P8～18。

第3回目講座（実技）：P19～28。

第4回目講座（実技）：P30～41。

第5回目講座（実技）：P42～51。

第6回目講座（実技）：P53～61。

第7回目講座（実技）：P62～83。

第8回目講座（実技）：P87～103。

第9回目講座（実技）：P113～129。

第10回目講座（実技）：P134～147。