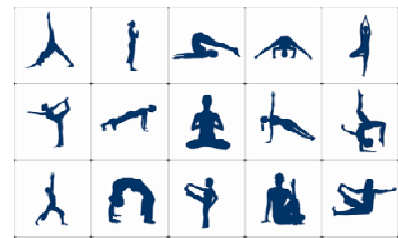


## ● ヨガのお話 — —



・花子：こんにちは、Kさん。今日はヨガについてのお話をお伺いに来たの。  
ヨガは美容や健康にいいらしいのね。

・K氏：そうだね、姿勢を正したり、息を整えたり、いろいろ体を活性化すれば元気になる。ヨガとい  
えば普通アクロバティックなポーズを思い浮かべるけど、ヨガ  
はもともと『静かに坐り呼吸を整え、人間の心の本質、宇宙の  
本質を悟るための瞑想修業』のことで、紀元5世紀に古代イン  
ドで編纂されたヨガの教典『ヨガスートラ』には瞑想三昧に至  
るまでの8つの修行プロセスが書かれていて「**アシュタンガ**  
(**八支則**)」と呼ばれている。ヨガのアクロバティックなポーズは長時間静かに座れるためのい  
わば体の柔軟体操なんだね。



・花子：そうなんだ。柔軟体操は身体にいいものね。ところで、八支則とはどういうもの？  
・K氏：まず、悪いことをしないという自己規律の修行から始まるんだね。意馬心猿といわれるように  
人間の心は煩悩に振り回されてコロコロしているよね。そのような心を落ち着かせ、いろんな  
執着から解き放って本来の自己に立ち戻らせていくという八つの修業プロセスで、融通無碍の  
境涯に達することを目指す。八支則は次のようだね。

- |   |  |
|---|--|
| 1. <b>ヤーマ (Yama)</b> : 悪いことをしない。                          | 2. <b>ニヤーマ (Niyama)</b> : 良いことをする。     |
| 3. <b>アーサナ (Asana)</b> : 姿勢、体位のこと。                        | 4. <b>プラナヤーマ (Pranayama)</b> : 調息。呼吸法。 |
| 5. <b>プラティヤハーラ (Pratyahara)</b> : 外界に執着して転倒している心を自己に取り戻す。 |  |
| 6. <b>ダラーナ (Dharana)</b> : 精神集中。                          | 7. <b>ディヤーナ (Dhyana)</b> : 瞑想。         |
| 8. <b>サマーディ (Samadhi)</b> : 三昧。意識が対象と一体化する。               |  |

・花子：深いお話ね。ところで、本来のヨガの深いお話はまた別の機会にお伺いするとして、今日お伺  
いしたいのは**美容と健康に関するヨガ**のことなの、ヨガの先生は「**プラーナ**」とか「**チャクラ**」  
とか、専門用語をよく使われるんだけど、サッパリわからないわけ。。

・K氏：そうなんだ。え~つと、人間は呼吸を止めたら死んでしまうだろう。呼吸は生命活動の根源的な  
もので、ただ単に酸素を吸って二酸化炭素を吐き出しているだけじゃないんだね。外から良好  
な「気」のエネルギーを体内に取り入れて健康な体を保っているわけだ。気力充実とか、逆に  
その気がないとかいうだろう。古代インドでは「気」のことを「**プラーナ**」と呼んで、人間の  
生命や肉体、精神の働き（「貪りの心」「怒りの心」「愚痴の心」など）をコントロールする重  
要なエネルギーと捉えていたんだ。

・花子：面白い考えね。よいプラーナを体に取り込むには良い姿勢が必要で、先ほど聞いた**八支則**の  
中の姿勢「**アーサナ**」と呼吸法の「**プラナヤーマ**」を正しく行うことが大変重要になるわけね。

・K氏：そうだね。坐禅でも結跏趺坐して脊梁骨をピンと立て、静かに自分の息を“ひと~つ”“ふた~  
つ”と数える数息観をやるだろう。姿勢と息は大変大事だね。そうすることで「**チャクラ**」が  
活性化し、身体の潜在能力が目覚めてくる。とくにヨガでは**クンバカ**といって**止息**に重点を置  
いている。ヨガでの呼吸は、大体8秒かけて息を吸い、次に8秒間息を止め（止息）、それが

ら8秒かけて息を吐くという感じで、息を止めている間、吸い込んだ息、プラーナだね、それを体全体に沁みわたらせるという感じかな。

・花子：なるほど、ヨガの先生の言われていることが少しわかってきたわ。ところで、いま仰った「チャクラ」とはなにかしら。。？

・K氏：コリヤ失礼！チャクラは、簡単に言えば人間の生命・肉体・精神の働きをコントロールする重要なエネルギーであるプラーナの出入り口といえる。チャクラが開いて正常に働いていれば、心身とも健康でエネルギーに満ち溢れ、気力充実した健康体でいられるけど、チャクラが閉じてしまうと、気力衰退、ストレスを感じたり、感覚が鈍ったり、更には、体に老廃物が溜まって病気を招きやすくなるといわけだね。

・花子：そうかあ、、、チャクラは「気」というエネルギーの出入り口のことか。チャクラを開いてプラーナをしっかり取りこむと、お肌に張りがでて、美容と健康に非常にいいということね！



・K氏：そういうことだね。

・花子：ところで、プラーナの出入り口といわれるチャクラはどこにあるの、鼻腔にあるの？

・K氏：そう思いがちだけど、実はそうではないんだ。人体の頭部、胸部、腹部などにあるとされ、背骨に沿って7つのチャクラが存在するといわれている。広い意味では東洋医学の「経穴」(ツボ)にあたる。各チャクラに相当する経穴は表の通りだ。もっとも、ツボは身体のいろいろなところに分布しているけどね。

・花子：7つのチャクラはそれぞれが違うエネルギーの出入り口になっているのかしら？

・K氏：鋭いね、その通りだよ。第1～第5のチャクラは主に肉体に、第6のチャクラは感覚や精神に、第7のチャクラは霊性、直観、宇宙意識と関連し、宇宙・神との一体感、超能力に関係するといわれている。各チャクラは虹の七色に対応し、太陽エネルギーとの関連も想起されるね。

チャクラ	名称	経穴	チャクラに対応する身体の働き
第1チャクラ	ムラダーラ	かいいん 会陰	生命力、パワー、情熱
第2チャクラ	スワディスターナ	かんげん 関元	感受性、情緒のバランス、物欲、性、免疫機能向上
第3チャクラ	マニブラ	ちゅうかん 中腕	自信、意欲、自我、個性、理性、内臓の働きがアップ
第4チャクラ	アナハタ	だんちゅう 臆中	愛、思いやり、希望、信頼、豊かな感情
第5チャクラ	ヴィシュダ	じょうてんとつ 上天突	意思、知識、創造性、判断力、コミュニケーション力
第6チャクラ	アジナ	みけん 眉間	直感、感覚、知恵、「第三の目」
第7チャクラ	サハスララ	ひやくえ 百会	霊性、直感、超能力、宇宙・神との一体感

・花子：そうなんだ。今までのお話でヨガの先生のいわれていることが少しは分かるような気がしてきたわ。美容と健康には7つのチャクラを全開する姿勢と呼吸が大事ね。アラ！ヨガのレッスンの時間だ。今日はありがとう、ちょっと行ってくるわね。それじゃさようなら。

・K氏：気をつけてね～。