

P2-3 アーサナの目的 それは体の存在を忘れること

- ・アーサナって何？
- ・姿勢と心の関係
- ・伝統的アーサナの実践ポイント
- ・アーサナが確立するとどうなるの？
- ・下半身の疲れを軽減するアーサナ

チャンドラ活動報告

P4 チャンドラ情報

伝統的 ヨーガと アーサナ

インドのロナワラにある、カイヴァルヤダーマヨーガ研究所の広い敷地内にあるダム湖の畔で朝日と共に。朝日を浴びると、ハッピーホルモンの別名を持つ脳内化学物質・セロトニン分泌が促され、体内リズムを整える効果があります。

アーサナの目的、それは体の存在を忘れること。

アーサナって何？

安定して快適であること、それがアーサナ(座法)である。

(ヨーガ・スートラ第2章46節)

伝統的なアーサナとは、瞑想の時の座る姿勢を意味します。ただし、その姿勢で長時間じっと座ることは、簡単ではありません。楽に長時間座れる身体を養うために身体を使って実践するのがハタヨーガです^{注)}。注)ハタヨーガの中に、クリヤ(浄化法)、アーサナ(ポーズの練習)、ブラーナーヤマ(呼吸法)、ナーダスサンダーナ(内側の音を聴く実践)などがあります。

姿勢と心の関係

姿勢にはその人の体調・精神や感情の状態が現れます。リラックスして身体と心の緊張を手放すこと、そして姿勢や目線の位置を意図的に変えることで、心の状態を整えていくこと。それが心身を整えるためのアーサナの実践です。

【伝統的アーサナ実践のポイント】

- ① 実践中は、呼吸はコントロールしません。実践によって変化する呼吸を観察し、それを手掛かりにポーズの深さを加減していきます。
- ② ポーズとポーズの合間には、リラックスのためのアーサナを実践します。体は完全に脱力して、意識は目覚めた状態で、今この瞬間に生じている身体と心の変化を観察し続ける時間です。
- ③ アーサナの3つの段階^{*}を全てゆっくりと意識的に行います。急激な動作は避けます。

アルダハーラーサナ(片脚)

最終形は一人ひとり違うもの



実践中は呼吸を手掛かりにして自分の限界を超えないように。自分に優しく在るという態度を学びます。

^{*}アーサナの3つの段階 アルダハーラーサナ(片脚)編



(1) ポーズに入る



最終形

(2) ポーズに留まる



(3) ポーズから出る



伝統的ヨーガの
実践をもっと
知りたい方はこちら

アーサナ実践編



ブラーナーヤマ (呼吸法)
実践編



アーサナが確立するとどうなるの？

アーサナの実践の結果、葛藤・ストレス・気分の落ち込みがなくなり、認知が明晰になる。

(ヨーガ・スートラ第2章48節)

私たちは、自然環境や人間関係、社会的な状況など、数えきれないほど多くのことに影響を受けながら生きています。それらの多くは自分では変えることが出来ないものですが、全て感覚的・感情的な相反するものを生み出します。暑い・寒い、心地よい・居心地が悪い、好き・嫌い……。感覚から入ってくる情報をありのままに受け止め、それによって湧き上がってくる感情に冷静に気づき、無駄に反応せず、また身体の感覚そのものに戻る。それはある意味、身体を対象とした瞑想のテクニックの実践です。それが心の平静さや穏やかさを鍛えるトレーニングになるのです。

(Yoga & Your Health 下巻p.25から引用)



齊藤 素子 著
「Yoga & Your Health」

下半身の疲れを軽減するアーサナ(アーサナの実践動画)



- ・アルダハーラーサナ 2ページ目の写真のポーズ
- ・クロコダイルバリエーション 仰向けのねじりのポーズ
- ・パワナムクターサナ 膝を抱えておなかを圧迫するポーズ

チャンドラ活動報告

10月にインド2か所でリトリートを開催しました。前半のリシケシではグループ14名でアシラムに6泊滞在し、サイレンスの実践準備を、理論と実践の両面からアシラムの先生方からしっかりと学びました。途中、参加者が自主的に2日間のプチ・サイレンス体験をしていただき、より気づきの多い体験となったようです。リトリートの内容については、最終的にアシラムの先生からのアドバイスに沿って修正し、皆様に安全で充実した時間をお過ごしいただけるよう努めました。「泳ぎ方を知らない人を、大海に投げ入れるようなことはしないよ。」アシラムの先生の、茶目つ氣たっぷりの笑顔がとても印象に残っています。

2024年10月
インドリトリート開催

リシケシのアシラムで、静かに自分と向き合う

「11月の『With Chandra』マンスリーチャレンジ企画～トラータカ～」

『With Chandra』では、月ごとに実践のチャレンジ企画をご提案しています。11月はトラータカ。ロウソクの炎を見つめる方法などでご紹介しました。ヨーガ的な6つの浄化法の一つで、視力改善効果だけでなく、心の鎮静作用も期待できる実践です。21日間継続して行くと「素晴らしい効果がある」とも言われていますが、期待せず真摯に実践を続けることで何を経験するのか、各自が自分の体験から学んでいきます。



プログラムをご自宅でも
短時間で体験！

誰でもできる「伝統的なヨーガ実践動画」

自律神経調整の
ための呼吸法
～理論編～



自律神経調整の
ための呼吸法
～実践編～



KAIVALYADHAMA YOGA INSTITUTE (Kdhama) 【カイヴァルヤダーマヨーガ研究所】

古典ヨーガを薄めることなく後世に伝えることを使命とし、ヨーガの古典書研究と科学的検証を2本柱として1924年に設立されたインド政府公認の施設です。チャンドラは2014年からKdhamaと正式な協力関係(MOU)を結んでいます。チャンドラの齊藤は17年間Kdhamaの所長ティワリ師に師事し古典ヨーガを学んでいます。



Yoga & Wellness Chandra 主宰

齊藤 素子 Saito Motoko

医師、医学博士、ヨーガ講師

2007年よりインドのKdhama所長O.P.ティワリ氏より伝統的なヨーガ呼吸法を学んでいる。現代医学で主流の対症療法とホリスティック(全人的)な視点を持たない医療に疑問を感じ、ヨーガと医療を結ぶコンセプトスタジオ『Yoga & Wellness Chandra』を2011年4月に福井市にオープン。定期的にインドに渡り、インドの伝統医学である

アーユルヴェーダとヨーガの学びを深めている。・カイヴァルヤダーマ・ヨーガ研究所&インドヨーガ協会(IYA)認定ヨーガ講師・Centered Yoga 1100時間認定ヨーガ講師・300時間ヨーガセラピー認定講師(Ananda Seva Mission)・日本アーユルヴェーダ学会理事・GRACE^{*1}研究会世話人・MBSR^{*2}認定講師

※1 マインドフルネスを用いた対人支援者燃え尽き防止プログラム ※2 マインドフルネス・ストレス低減法

With Chandra コミュニティークラス メンバー募集中

月に5回オンラインセッション、
さらにスペシャルクラスが受講できます。



- ・定期開催クラス
- ・ワークショップ
- ・最新情報はWebからどうぞ



Yoga & Wellness

Chandra

〒918-8004 福井県福井市西木田5-10-6

メール info@yogatherapy-chandra.jp

