

TAKE FREE

Chandra

チャンドラ

通
信

Volume
3
Aug.2025



ヨーガで変わる
感覚との付き合い方
—— プラッティヤーハーラ
不必要な「エサ」を感覚器官に与えないという選択

2024年10月 インドのダラムシャラ・リトリート
映画“Until Space Remains”の監督ガウラヴ・サクセーナ氏と、舞台となった寺院にて

このリトリートの
舞台となった
映画の世界へ▶



ヨーガで変わる、感覚との付き合い方 — プラッティヤーハーラ

不必要な「エサ」を感覚器官に与えないという選択

私たちは日々、見たくないものをつい見に行き、聞きたくない言葉に注意を引き寄せ、感情を乱します。そしてそれを他者や環境のせいにしがちですが、実際には「自分がどこに注意を向けるか」が心の状態を決めています。

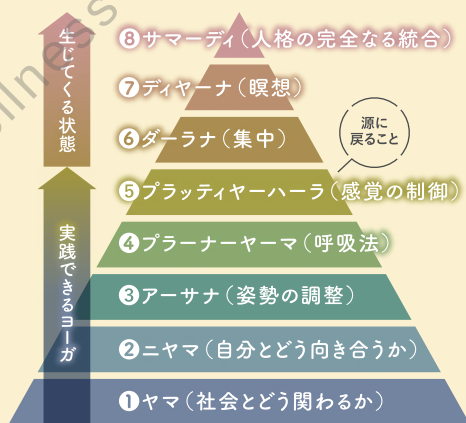
プラッティヤーハーラは、この「注意の向け方」を学ぶヨーガのステップです。感覚器官に入る刺激は「エサ」のようなもの。必要以上のエサを与えないことが、心の静けさにつながります。しかし、それだけでは不十分です。目の前の現実から完全に逃げることはできません。だからこそ、入ってくる情報にニュートラルに向き合う技術が大切です。

ヨーガの 5 番目のステップ

プラッティヤーハーラ

伝統的ヨーガには8個のステップがあり、それを八支則（アシュタンガ・ヨーガ）と言います。その5つ目が、一般的に「感覚の制御」と訳されるプラッティヤーハーラです。カイヴァルヤダーマ・ヨーガ研究所の所長：Dr. O. P. Tiwari師は、プラッティヤーハーラを「源に戻ること」と説明しています。外側に向かいがちな感覚を内側へと戻す—それが、外側のヨーガから内側のヨーガへ進む扉を開く鍵になります。

ヨーガの8個のステップ〈八支則〉



プラッティヤーハーラを実践してみませんか？

「真鶴ヨーガ・リトリート」

2025.9月

13^土・14^日



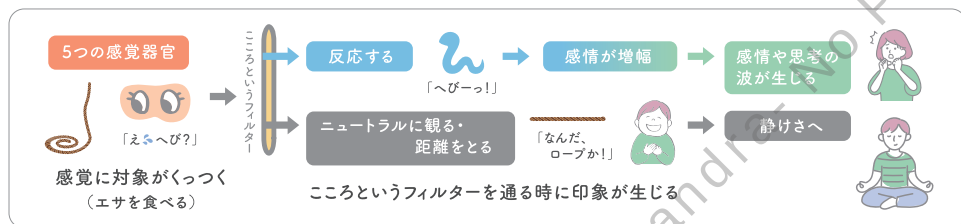
詳細はこちら

五感を通した心地よい刺激。感情や思考が生まれる瞬間に優しく気づくプラッティヤーハーラの実践。海と森に抱かれた真鶴で、アーサナや呼吸、瞑想の準備となる実践を通して「感じてひらく」時間を過ごしませんか？自律神経の変化を測定し、内側の変化を客観視。それを基に医師がアドバイスをする体験型リトリートをあなたに。

静けさへ向かう日常のヨーガ

まずは、自分の注意がどこに向き、どんな感覚や感情、思考を生んでいるのかに気づくこと。心地よいものに感覚を向ける、距離をとる、またはただ観る—この小さな選択が、心を大きく変えます。ネガティブな感情が強いときには、パタンジャリが説く“ブラティパクシャ・パーヴァナン（反対の思考を起こすこと）”も有効です。

この練習を重ねると、感覚は外側の対象への執着を離れ、内側の微細な感覚に集中できるようになります。その静かな内面の状態こそが、瞑想へと続く扉です。



コラム

ハタヨーガワークショップ in 東広島

主催者 Kyokoさん

(Yoga Studio utata主宰、CCY※第1期生)



Yoga Studio utata

2025年7月20日、東広島市のYoga Studio utata主催で伝統的ハタヨーガのワークショップを開催しました。呼吸法・アーサナ・座学の3クラスに44名が参加。真摯に学ぶ皆様の姿に、utataのKyokoさんからヨーガの真髄が伝わっていることを実感し感激しました。終了後は地元のヴィーガンランチを囲み、質問や交流も深まり充実した時間に。酒蔵の町の趣ある街並みも魅力的。お近くの方は是非訪れていただきたいヨーガスタジオです。



素子先生のガイドで、会場が静寂と愛の空間に変わっていく瞬間に立ち会えました。主催者としての学びに、胸が熱くなりました。(Kyoko)

【参加者様の声】

- ・リラックスしながら集中でき、充実した時間でした。(40代男性)
- ・「呼吸が何を教えてくれますか?」が心に残り、今も呼吸に意識を向けられます。(50代女性)
- ・帰宅後も体と心が温かく、数日たった今もよく眠れています。(50代女性)

※CCY:KdhamaとChandra共催のインド政府認定ヨーガ講師養成講座

動画でクラスをご覧いただけます！

自律神経調整のヨーガ

1時間15分のクラス動画をそのまま公開

自律神経調整をテーマにしたハタヨーガクラス。無理なく心身をほぐす実践を、チャンドラスタジオの雰囲気と共にご体感ください。(看板犬リノも登場)



動画はこちら

初めての方も大歓迎

あなたに寄り添う、ヨーガの個人セッションはじめてみませんか？

医学の知識と伝統的ヨーガの智慧を融合。症状のある方も、予防やセルフケアを深めたい方も安心のプライベートセッションです。

ご予約はこちら



お知らせ

2026年 1月18日～24日
インド・パンチャカルマと
ヨーガ研修

詳細は、チャンドラHPをご覧ください。

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18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)・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

