

まずは今回の主旨。

~~練習~~

意識の持ち方

これなしでポーズだけやっても
ヨガにならない。ヨガの目的。

これが、
ヨガをする上での基本でもあり、
最終目標でもある

〇 ぼほえみ、リラックス、おちつき、ゆったり、呼吸も使う。

〇 自分と宇宙(外)とのつながり

ふだんは自分の視点しかみえていない。
自分の思考と感情に
五感、ふりまわされてる。

- ・ 宇宙の中の自分を意識する。
宇宙をかんじ、空からみてるように、外と内の両方を。
- ・ 大いなる自然にささげるように。
- ・ 吸う息でエネルギー in, 吐いて out

広い視点を持つことで余ゆが生まれる。

〇 客観視 (モニターカ) 自己かんさつ。
気づき力。

- ・ 呼吸を眺める
- ・ 体の感覚を眺める。
変化を感じる。

きもちよさを
感じるのが基本。
α波、リラックス。

人ごとのように
一歩ひいて。

・ 思考を眺める。(犬を眺めるように客観的に)

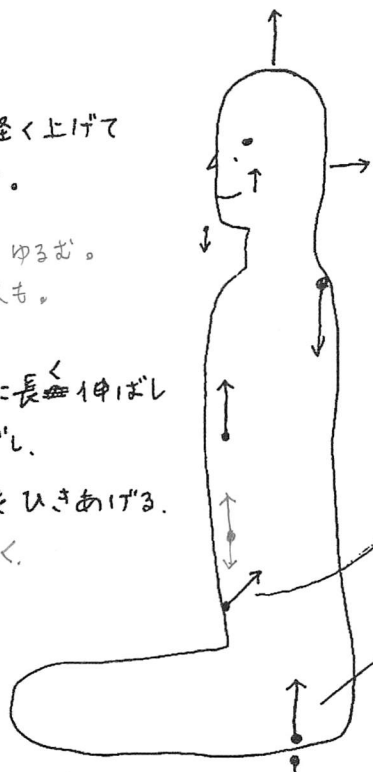
心はかたてに重たく、ぼほえましく眺める。よしよし。ほおー。へー。

ヨガしてるときに練習
ふだんもできるようにする。

姿勢の意識

正しい姿勢をふだんから意識する。除々に維持する筋肉がつく。

固いところはヨガのポーズでのばしながら。



口角を軽く上げて
ぼほえむ。

↓
体も心もゆるむ。
まわりの人も。

頭は軽く後ろにひき、あごは軽くひき
頭頂が天井に向くように。
あごマネジメント。

内臓整い、
肩こりなくなる。

肩は後ろからストンと落とし。
肩甲骨が後ろからスルスル下がる感じ。

おへそを縦に長く伸ばし
背すじをのばし。

胸のまん中をひきあげる。

胸をひらく。

ウディヤナバンド。下腹(丹田)を20%ぐらいの力で
かるく内にひきしめ、おなかを平らにする。

ムーラバンド。骨盤底筋を20%ぐらいの力で
上にひきあげる。おしっこを止めるときの筋肉。

両座骨で床を押しすようにして
骨盤をしっかり立てる。

(背すじを伸ばす。)

呼吸を整える。

気持ちよさを
感じながら

○ 自然呼吸。

- ・ まずは自然の鼻呼吸を感じる。吸う息、吐く息がどこまで続くか。
- ・ 吸い終わり、吐きはじめ、吐き終わり、吸いはじめを待ってあげるように、呼吸を跳ねるように行う。
- ・ おなか、おねに空気が入ってくるのを待ってあげるように。

呼吸が自然にゆっくりになり、心も落ちつく。エネルギー in, out を感じる。

○ カパラバティ 脳浄化の呼吸法。頭をスッキリさせる。鼻を通す。ふだん吐ききれない汚れた空気を吐き出す。

- ・ おなかをへこませながら いっきに息を吐く。吸う息は自然に。
- ・ 片鼻、両鼻、30回ずつぐらい。
- ・ 終わったらクンバカ（息を止める）。



○ クンバカ（止息）について。

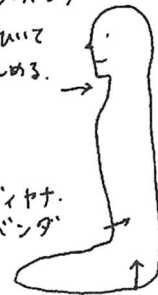
- ・ 吸った状態で息を止める。
- ・ 3つのバンダを閉じる。閉じている間にエネルギー増幅。
- ・ エネルギーを止め、思考も止める。
- ・ くるしくなる前にバンダをゆるめ、息をゆっくり吐ききる。
- ・ 次に吸う息を大切に。全身にエネルギーが満たされていく意識で。

。ジランガラ・バンダ

あごついて
のどしめる。

ウディヤナ
バンダ

ムラ・バンダ



2回ほど深い呼吸の気持ちよさを味わう。

○ ウディヤナバンダ

ひざに手をおいて前かがみで、息を完全に吐ききって

~~お~~ おへそを内側（3つの内）に^{バック}ひきあげる。3つのバンダをしめる。

くるしくなる前にゆるめて、ゆっくり息を吸う。3回ぐらい。



○ アグニサラ

ウディヤナバンダで息を止めるときに、おなかを in, out くりかえす。

○ ウジャイ呼吸

- ・ のどを締めて息をあてて音を立てる呼吸法。呼吸への集中とコントロールを高める。ガラスを吹くときに「はー」と息を出すときののどの形で、鼻呼吸。

3つのエネルギーの柱

シカランゲパンダ

おなかの圧を上に向かさない。
エネルギーのどしどしに保ち。

クヂヤチパンダ

おなかをなめ上にへこませて
腹圧を高め、エネルギーをきょうしくさせる。
内臓を内側から押しつけてマッサージになる。

ムーラパンダ

会陰 (肛門と生殖器のあいだ) の筋肉 (別名おしこめる筋) を

上に引き上げ、おしこめるように安定させる。

このパンダを安定させ、ねこをはるような安定させる。

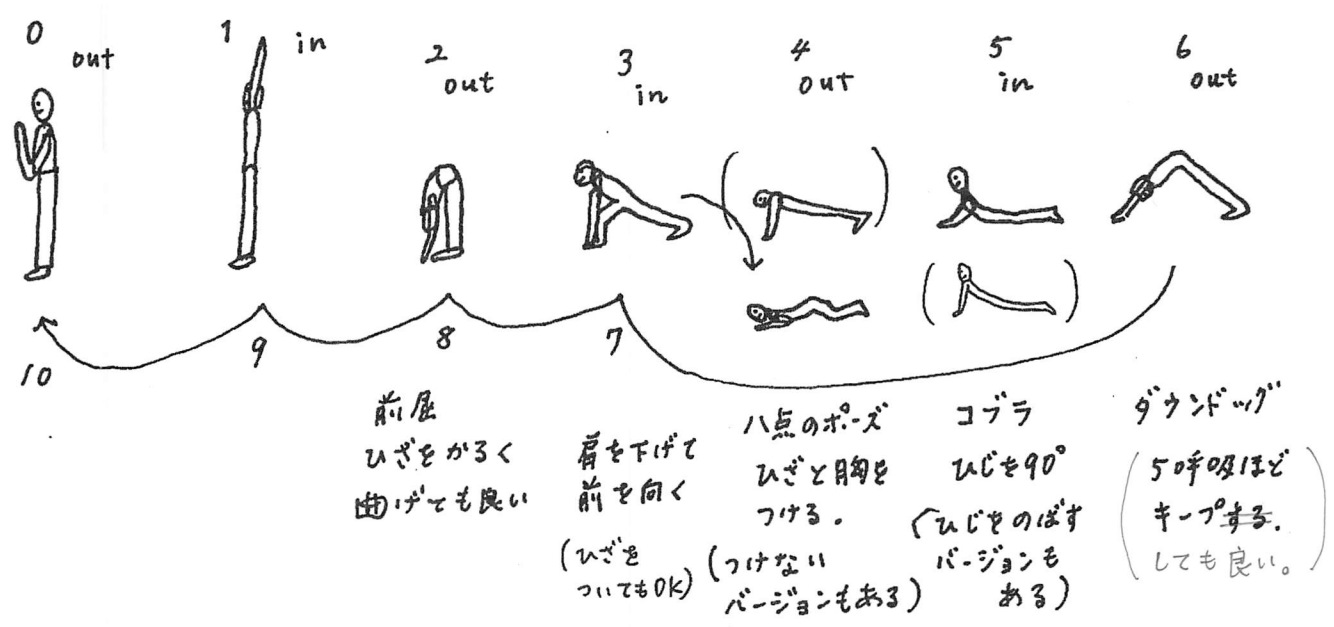
ふだんの生活の中でも、おしこだけしめるいしきでいいよ。

まずは呼吸と体の動きを合わせることで、呼吸への集中を高める。呼吸に入りこむ。

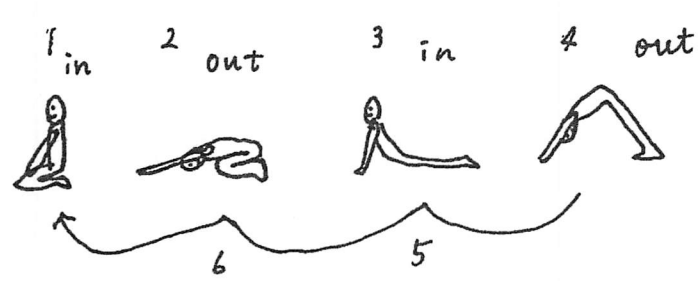
太陽礼拝のポーズ

Sun salute
スーリヤナマスカーラ

代表的なポーズ。せきついをダイナミックに動かす。
自律神経をととのえる。
呼吸と動作を連動させるようにする。1動作1呼吸。

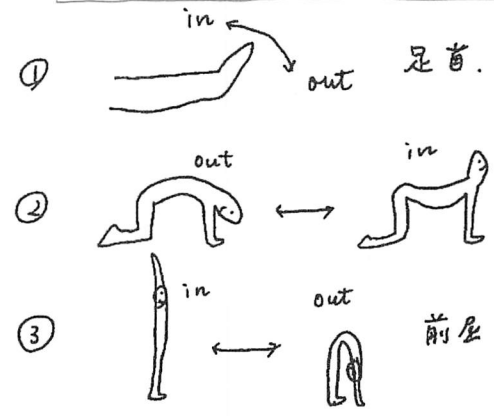


座ってやる ミニバージョン



- 広い世界を感じてささげるように。
- 吸う息でin, 吐く息でout, 呼吸の気持ちよさを感じながら。
- 速いスピードにすれば 覚醒。ゆっくりにすれば 落ちつき、リラックス。その変化を自分でよく感じる。

体の動きに合わせて呼吸に集中するポーズ



その他にも、手を上げるでも足を上げるでも何でも良い。

天と大地にささげるような気持ちで。

ホールドするアーサナ

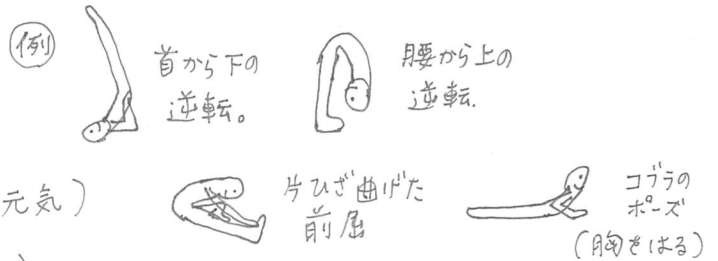
呼吸に入りこんだ状態で行う。

- ・呼吸への集中を保ったまま、ポーズをキープする。
- ・基本は5呼吸
- ・体が求めるポーズを行う
- ・开きはあまり気にしない。
- ・意識は 呼吸、リラックス、感覚、客観視、ゆだねる。

- ・きつめのポーズ → 緊張感、集中力を得やすい。自分にとってチャレンジングなものを選ぶ。
- ・ストレッチ系 → リラックス、深く入りやすい。自分にとってきもちいいものを選ぶ。

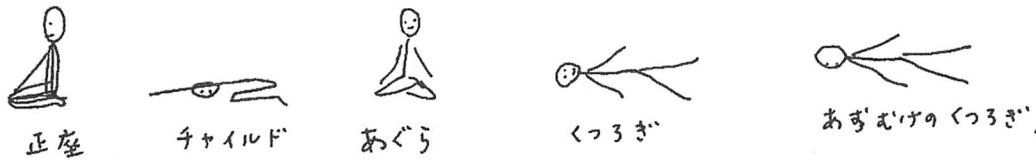
○ ポーズを選ぶときのおすすめ。

- ・逆転ポーズを入れる (血流がよくなる)
- ・前屈と後屈両方入れる。(落ちつきと元気)
- ・ねじりポーズを入れる。(バランスを整える)



○ ポーズとポーズのあいだも体の意識を保ってゆっくり動く。内への意識。瞑想状態で連続して行う。

○ 適当なところで(休みたくなったら) リラックスポーズを入れる。全身脱力。感覚意識 (よいんを感じる)。



さいごのめいそう

- ナディー-ショー-ダ呼吸法 (片鼻交互呼吸)
- アウン (オーム)
- みけんへの集中
- ハートへの集中。感謝。ソ-ラム。



音の振動が響くを感じる。

続けると、「オーム」になる。

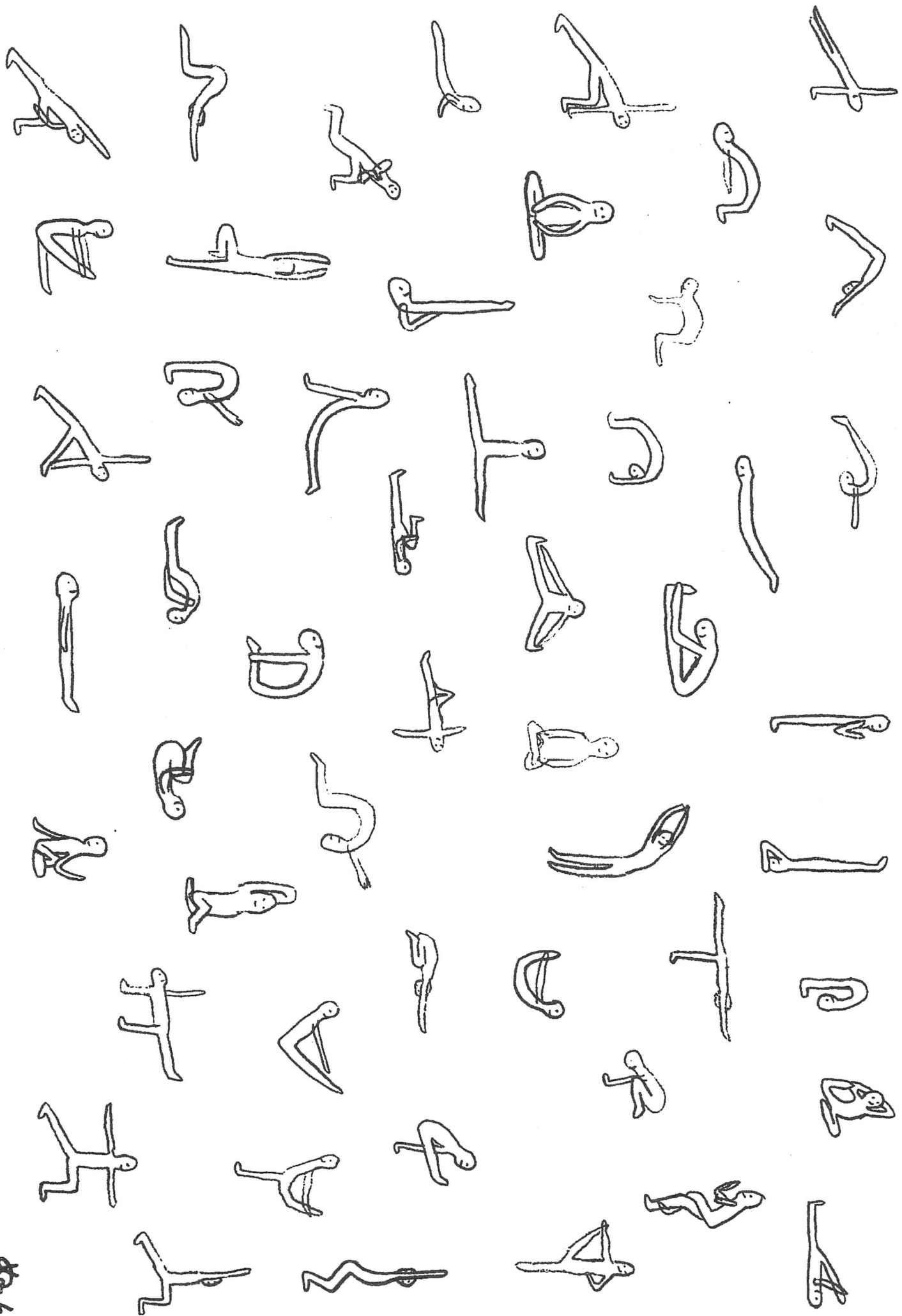
宇宙の全てを表す音。

サ3の目。はじめからおわりまで。直感、洞察力。



日々のヨガ

- しせいのひしき
- アヒムサ、サティヤ、アスティア



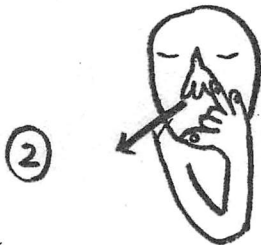
do 2

やってみよう。

ナディー-ショーダナ呼吸法



右はなをふさいで、
左から6カウントで吸い入れます。



左はなをふさいで、
右から6カウントで吐きます。



左はなをふさいだまま、
右はなから6カウントで吸い入れます。



右はなをふさいで、
左はなから6カウント吐きます。

① ~ ④ をくりかえします。3~7回ぐらいとか。



右脳と左脳、こらふんと
リラックスのバランスをとってくれる
呼吸法です。

やってみよう。

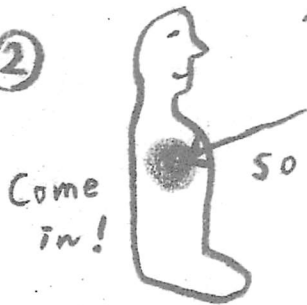
ソーハムめいそう

①



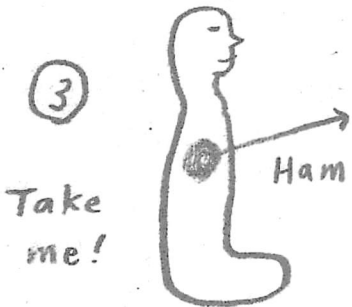
ゆったり、らかなしせいで
目をとじてすわります。

②



すう息にあわせて あたまの中で
「ソー」の音を ~~と~~ となえながら、
まわりの人、ものをぜんぶ
おねの中にまかえいれるのを
イメージします。

③



はく息にあわせて、あたまの中で
「ハム」の音をとなえながら、
じぶんがもっているものをぜんぶ
あけわたして、みんなにシェアする
のをイメージします。

②と③をくりかえします。
やさしいきもちになったらおしまい。

★ 自分とまわりの区別がへって
いい人になると。

アヒムサ

非暴力

まわりにぼうりよくてきなたいどやことばを
ぶけないうよう心がける。

そうすると、おだやかさに包まれるようになる。



やさしく。

サティヤ

= 正直

うそはつかない。

すると、思ったことが叶うようになる。



せんざいいしきが
クリアになる

うれしめたさなし
自信

アスティヤ

不盗

人のもの、時間、平安などを

うばわないうように心がける。



そうすると、自分にも与えられる。