

## スークシュマ・ヴィヤヤーマ:呼吸の力&イメージの魔法

### — 意識の力で自己治癒力を引き出す技法 —

Maki Jungheim

#### スークシュマ・ヴィヤヤーマとは？

サンスクリット語で「スークシュマ(Sukshma)」は「微細な・精妙な」、「ヴィヤヤーマ(Vyayama)」は「エクササイズ・運動」を意味します。一般的なアーサナが筋肉や骨格といった「粗雑な身体(肉体)」に働きかけるのに対し、この技法は目に見えない「精妙な身体(エネルギー体)」に焦点を当てます。

**本質的な目的** — 関節や腺、神経系、そしてエネルギーの通り道である「ナーディ」の滞りを取り除き、プラナーナを全身に円滑に巡らせること。

**特徴** — 動作そのものは非常にシンプルですが、そこに「深い呼吸」と「一点に定めた集中(ドリステイ)」を掛け合わせることで、強力な浄化作用を生み出します。

#### 「動けない時」への応用原理

肉体的な動きが制限されている場合でも、以下の3つの柱によってプラナーナを動かすことが可能です。

##### ① 「意識が向くところにプラナーナは流れる」

ヨガの格言「ヤタ・チッタム、タタ・プラナーナ(意識のあるところにプラナーナあり)」に基づきます。特定の部位に意識を集中させるだけで、その場所の血流や神経伝達、エネルギーの質に変化が起こります。

##### ② パンチャ・コーシャ(5つの鞘)の連動

私たちの存在は、肉体の鞘(アンナマヤ)の内側に、エネルギーの鞘(プラナーマヤ)が存在しています。肉体を大きく動かさなくても、呼吸とイメージを用いて「エネルギーの鞘」を直接揺り動かすことで、結果として肉体へも生命力が波及していきます。

##### ③ 信念と生物学の統合(神経・免疫・内分泌系への作用)

「プラナーナが流れている」「細胞が活性化している」という強い意図(バーヴァナ)を持つことは、単なる精神論ではなく、以下のような具体的な生体反応を引き起こすことが医学的・科学的に示唆されています。

#### 神経系:イデオモーター(観念運動)原理と脳の可塑性

##### ◆ 脳内シミュレーション

身体を動かそうと鮮明にイメージするだけで、実際に動かしている時と同じ運動野(モーターコーテックス)が活性化します。これにより、麻痺や加齢で動きが制限されていても、脳から末梢神経への回路(神経伝達路)を維持・強化し、機能の退行を防ぐ効果が期待できます。

##### ◆ 内受容感覚の向上

意識を内側へ向ける練習は、脳の「島皮質」を鍛えます。これにより、痛みの信号に対する脳の過敏な反応が静まり、慢性的な痛みの閾値(感じ方)が改善されることが研究で明らかになっています。

### 内分泌系: ストレスホルモンの抑制と多幸福感の分泌

#### ◆ コルチゾールの低減

「自分は癒されている」という安心感を伴う意図は、視床下部・下垂体・副腎系に働きかけ、ストレスホルモンであるコルチゾールの分泌を抑制します。

#### ◆ エンドルフィンの放出

肯定的でリラックスしたイメージワークは、脳内麻薬とも呼ばれるエンドルフィンやドーパミンの分泌を促します。これらは天然の鎮痛剤として作用し、物理的な痛みの緩和をサポートします。

### 免疫・循環系: 迷走神経の活性化と炎症の抑制

#### ◆ 迷走神経トーンの向上

呼吸とイメージを連動させることで、副交感神経の要である迷走神経が刺激されます。これにより、心拍変動が整い、血圧の安定や消化機能の向上が促されます。

抗炎症作用：近年の精神神経免疫学の研究では、深いリラクゼーションと肯定的な信念が、炎症を引き起こす物質(サイトカイン)の発生を抑制し、細胞レベルでの修復プロセスを加速させることが確認されています。

### 分子レベル: 一酸化窒素の生成促進

#### ◆ 血管拡張と血流改善

鼻呼吸と「温かさ」のイメージを組み合わせることで、鼻腔や血管内皮から一酸化窒素が放出されます。

それには強力な血管拡張作用と抗菌作用があるので、動かしていない部位の血流を物理的に改善し、酸素供給をスムーズにします。

### 具体的な応用のステップ

物理的な可動域がゼロ、あるいは極めて小さい場合でも、実践できるステップです。

ステップ	技法の内容
1. 意図の確率	「今からプラーナを循環させる」という明確な決意(サンカルパ)を持つ
2. 呼吸の同期	鼻からの深い呼吸に合わせて、エネルギーが背骨を昇降する様子を観じる
3. 視覚化(イメージ)	滞りを感じる部位(腰・関節など)に光が満ち、氷が溶けるように解放される様子を描く
4. 微細な振動	ハミング(音の振動)や数ミリ単位の極めて小さな動きを意識する

### 心理的解放

「動けない」という無力感を、「内側から変えられる」という自己効力感へと変容させます。

### エネルギーの充填

激しい運動による疲労を伴わずに、生命エネルギーのレベル(プラーナ・レベル)を底上げします。

### 深い瞑想への導き

意識を内側へ向け続けるため、自然と深い静寂(プラータイヤハラ)の状態へと導かれます。

ヨガの究極の目的は「つながり」です。肉体がどのような状態にあっても、呼吸と意識を通じて内なる無限のエネルギー源とつながり続けることです。意識が身体を変え、プラーナが生命を輝かせる。

スークシュマ・ヴィヤヤーマは、私たちが本来持っている「自ら癒える力」を呼び覚ます鍵になります。