

プラーナについて

* プラーナとは? *

宇宙のエネルギーのことです。プラーナのおかげで呼吸すること、機能することができます。生まれた時にプラーナを吸い込みます。死ぬことでプラーナが去ってゆきます。「死」はプラーナが去った状態です。プラーナは本来ひとつですが、理解しやすいようにその機能に基づいて分類して名前をつけています。主なプラーナとして5種類(プラーナ、アパーナ、サマーナ、ウダーナ、ヴィヤーナ)、サブ(副)・プラーナ(下位のプラーナ)として5種類(ナーガ、クールマ、クリカーラ、デーヴァダッタ、ダナンジャヤ)があります。プラーナは目に見えませんが、感じるすることができます。

* 主なプラーナ *

- ① プラーナ: その中心はハートにあり、体内でのエネルギーの上昇を司ります。
- ② アパーナ: その中心は肛門にあり、体内でのエネルギーの下降を司ります。
- ③ サマーナ: その中心は臍にあり、体を温めることや消化機能を司ります。
- ④ ウダーナ: その中心は喉にあり、食べ物を飲み込む機能を司ります。人間が死ぬときに肉体とアストラル(微細な)体を分離させる働きをもっています。
- ⑤ ヴィヤーナ: 体中にゆきわたっていて、これが機能しないと肉体は分解します。

* サブ(副)・プラーナ *

- ① ナーガ: しゃっくりに関するプラーナ。
- ② クールマ: まばたきに関するプラーナ。
- ③ クリカーラ: くしゃみに関するプラーナ。
- ④ デーヴァダッタ: あくびに関するプラーナ。
- ⑤ ダナンジャヤ: 全身にはたらきます。(体内に栄養をいきわたらせる)

意識の現われかた

* コーシャ(覆い、鞘) *

人間の本質である、意識とは神性そのものです。人間は肉体を含む、5つの鞘からなる、と考えられています。内側にゆくほど微細なはたらきをします。

- ① **アンナマヤ・コーシャ:** 肉体。食物でできている鞘。
- ② **プラーナマヤ・コーシャ:** 生命。意識や心から成る鞘。宇宙エネルギーのプラーナから成る鞘。5つの行動器官(手、足、口、生殖器、排泄器官)が機能しています。
- ③ **マノマヤ・コーシャ:** マインド。あらゆるところにゆきわたっているマインド(心、潜在意識、思考)と5つ

の知覚器官(鼻、口、目、皮膚、耳、それぞれが宇宙の5大元素である、地水火風空に対応している)から成る鞘。

マインドには「目覚めている状態」「夢を見ている状態」「深い眠りの状態」の3つの状態があります。サットヴァ・グナが優勢な、「目覚めている状態」にはさらに2つの状態があり、気づきのあるポジティブな状態と、心理的な制限に覆われているネガティブな状態があります。「夢を見ている状態」では、ラジャス・グナが優勢で、マインドが知覚器官を通して集めた様々な印象によってできあがっています。タマス・グナが優勢な、「深い眠りの状態」では、肉体を超えて意識そのものとなっており、マインドはリラックスしています。よい眠りというのは、よい状態、気づきのある状態のことです。深い眠りもポジティブな状態です。これら3つすべてを超越した状態のことをトウーリヤといいます。

④ **ヴィジュナナマヤ・コーシャ(ジニヤーナマヤ・コーシャ)**: 知識や理性より成る鞘。

⑤ **アーナンダマヤ・コーシャ**: 喜びから成る鞘。

深い眠りにあってマインドは動いていません。あらゆる原因がここで生まれます。

深い眠りのときに「体」はありません。すべての生き物は、この状態のときに至福を感じています。欲望もない状態です。肉体や感覚器官、鞘(コーシャ)、すべてを超えたところに、すべての命が輝いている状態があります。それを知るためにヨガを行なうのです。

アーサナやジャパや呼吸法、瞑想などヨガをする目的は、最終的にはアーナンダマヤ・コーシャを含むすべての状態を超えて、究極の至福に至ることです。この状態に到達したスワミ・シヴァナンダがおっしゃっています。「好き・嫌い・怒り・嫉妬・良い・悪いなどを超えて、この世にありながら、この世に飲み込まれないようにしなさい。水に浮かぶボートのように。ボートの中に水を入れてはいけません。」



photo by Nahoko

プラーナヤーマ

アーサナやプラーナヤーマは瞑想のための準備です。これらを実践することで身体も精神も健康になります。神への信頼を持ちながら、よい先生のもとで練習しましょう。そうして、あなた自身が進歩向上して、出会った人たちがあなたから愛や平和を感じるようになることこそがヨガなのです。

「自分の中にも平和をつくり、外にも平和をつくりましょう。心にいつも平安と愛がありますように。私たちに
出会う人が、平和と愛を感じますように」

主なプラナーナヤマとして次の8つがあります。

* 詳細については、「ヨーガとからだの科学」(スワミ・ヨーガスワルパナンダ著・小山芙美子訳・編)
を参照してください。

- ① **ナーディショーナ:** ナーディと呼ばれるプラナーナの通り道を浄化してくれます。ナーディをリラックスさせるので、他のプラナーナヤマを行なう準備となります。鼻腔に意識を向けて、吸う時と吐く時の時間は1:2の割合で行ないましょう。いつも左から始め、最初は左の鼻腔から吸って左の鼻腔から吐き、次に右の鼻腔から吸って右の鼻腔から吐きます。慣れてきたら、左から吸って右から吐き、右から吸って左から吐くようにするとよいでしょう。
- ② **カパラパーティ:** 「カパラ」=頭蓋骨、「パーティ」=光り輝く、という意味です。頭蓋骨を輝かせる浄化法です。鼻から息を吐くのが重要で、吸う息は自然に入ってくるように呼吸しましょう。目を閉じて頭蓋骨に意識を向けて行ないましょう。最初のうちは、1ラウンドを6~10回とし、自然な呼吸でリラックスしてから2ラウンド、3ラウンド行うとよいでしょう。慣れてきたら1ラウンドごとの数を徐々に増やしていきます。1ラウンド120回くらいまでできるようになります。これは身体を温める作用があります。
- ③ **バストウリカ:** ふいご(火力を強めるために風を送る道具)のように呼吸に合わせてお腹を膨らませたり、へこませたりします。お腹に意識を向けて行いましょう。(決して頭に意識を向けないでください)吐いて吸って、を6回繰り返したら、深く息を吸い込んでジャーランダラ・バンダで喉を絞めてロックしてから、ゆっくり息を吐きながら解放します。毎日練習するのであれば、第1週目は6回、第2週目は8回、第3週目は10回と、徐々に増やし最終的に30回を目指しましょう。これも身体を温める作用があります。
- ④ **シータリ:** 舌先を丸めてその穴から息を吸い込み、鼻から吐きます。このとき目を見開くように大きくすると目にもよいです。吸う時と吐く時の時間は1:2の割合で行いましょう。身体を冷やす作用があります。
- ⑤ **シトーカーリ:** 上下の歯を合わせて「イー」の口にして、両脇から息を吸い込み、鼻から吐きます。吸う時と吐く時の時間は1:2の割合で行いましょう。身体を冷やす作用があります。
- ⑥ **ウジャイ:** 吸う時と吐く時の時間は1:2の割合で、うつむいて少し喉を締める感じで行います。喉に意識を向けて、その奥で音を立てるように息を吸っては、吐きます。両鼻腔を使って行いましょう。基本は両鼻腔ですが、片鼻だけ使うやり方もあります。このプラナーナヤマだけは、立っていても座っていてもできます。
- ⑦ **アヌローマ・ヴィローマ:** アジナ・チャクラと関係するプラナーナヤマです。左の鼻腔から吸って、息を止めて(ジャーランダラ・バンダをかけて喉を閉め)、右側から吐くのを、1:2:2の割合で行ないます。

右側から吐いたらそのまま右側から吸って、止めて、左側から吐きます。止めている間は、ジャーランダラ・バンダ(喉を閉める)を行ないましょう。自分の肺活量に合わせて無理なく吸ったり吐いたりできる長さにしましょう。6ヶ月ほど練習を積んでから1:4:2の割合にしましょう。吸いながらムーラ・バンダ(肛門を閉める)をかけ、ウディヤナ・バンダでお腹を引き上げ、ジャーランダラ・バンダをしてクンバク(息を止める)を行ないましょう。

バンダは、生命エネルギーがそこを通過しないように肉体的にも精神的にもその場所を塞ぐことです。バンダは、下から上に(ムーラ・バンダ → ウディヤナ・バンダ → ジャーランダラ・バンダ)かけて、ほどくときには上から下に行ないましょう。

- ⑧ **ブラマリー**： 頭頂部(サハースラーラ・チャクラ)に意識を向けて息を吐くときに出すハミング音を聴きながら身体の細胞のひとつひとつにヴァイブレーションを感じるように行ないます。息を吸うときには、エネルギーがサハースラーラ・チャクラから入ってきてそれぞれのチャクラを通っていくのを感じるように行ないましょう。瞑想の準備によい調気法です。

シャリーラ(体のさまざまなレベル)

人間には目に見える肉体**ストウーラ**と呼ばれる粗い体と、目には見えなくてもマインドや感覚を通して感じることのできる**スークシュマ**という微細な体、そしてあらゆる記憶が種として存在している**コーザル**という原因体があります。動物は本能だけで生きているため時空の制限の中にいます。しかし、人間は知性があるため、理性を使って時空の制限を超えてものごとを知ることができます。それを「気づき」と言います。人間はアートマンを通じて理性を働かせています。真実を知性を通して理解することができます。

アートマンとパラアートマン

人間はアートマンとして無限のパラアートマンとつながっています。人間としてのアートマンはジヴァ・アートマンとも呼ばれます。パラアートマンは、大いなる自己、ブラフマンとも呼ばれています。波と海で例えれば、人間ひとりひとりのアートマンは波で、パラアートマンは波を含む海です。さまざまな呼び名がありますが、本来はただひとつのものです。私たちはそれを識るためにヨガの道を歩んでいます。



photo by Junko