

旅行者のためのヨガ

サンジブ・チャトゥルヴェディ

テクノロジーと旅は、私達の世界をグローバルな「村」にしてきました。この素晴らしいものをグローバリゼーションといいます。グローバリゼーションとは、世界中の人々の相互間のプロセスのことです。私達は世界各地の情報全てにアクセスし、行きたいところどこにでも素早く楽に旅行出来ます。人々はより近付き、知識と経験とを共有しています。新しい情報を得て、新しい文化、教育を発見し、取引し、家族や友人を訪れるために世界を旅する人々にとっては常に楽しいものです。昔、旅行はこれほどシンプルで安全なものではありませんでしたが、今日旅行はとても楽で安全、そして楽しいものとなっています。だからこそ私達は旅が大好きで、心から楽しんでます。でもあらゆるものにはふたつの側面があります。旅行、特に過度の旅行は、健康に悪影響を及ぼします。

頻繁な旅行、そして4つ以上のタイムゾーンを超える旅行は常に快適で楽しいものとは限りません。水質、空気や食事の違い、突然の気候や気温の変化などは、私達の体にとって調節が楽なものではありません。

以下のような状況は、以下のように著しく身体的、行動的な健康リスクをもたらします。

- 時差ボケ、体内時計が混乱する
- 深部静脈血栓症
- ウイルス感染
- 身体的活動やエクササイズが減る、またはなくなる
- 深夜、早朝の睡眠障害と、ひどい食習慣
- 消化不良と便秘
- 肥満
- ストレス解消のためのアルコール依存
- ストレス解消のためのタバコの消費増加
- 休息がない
- うつ
- 感覚を失う
- 通常よりも固く、痛みがあり、ひどくなっていく
- いつも喉が渇いて疲れている



体の周期の乱れはガンや肥満、心臓病、悪心、糖尿病、性欲減退、ストレス、女性の生理不順と関連します。

健康でいること

多くの場合、出張は減らせません。従ってこれらの健康問題を管理するために、私達は症状を無視するか、薬に頼るかしがちです。ではどのように旅行の過多による潜在的な危険を、ホリスティックなアプローチや薬なしで管理するのでしょうか？ ストレス管理、マインドフルネス、そして意識的な呼吸法の実践を含む穏やかなヨガの動きが、家を離れている間も自分自身のケアをする面として大切になってきます。

あなたの時間や好みに合わせ、健康を維持するために一つか二つ、または全てを選びましょう。

1. パワナムクタサナシリーズ1 (PW1) *

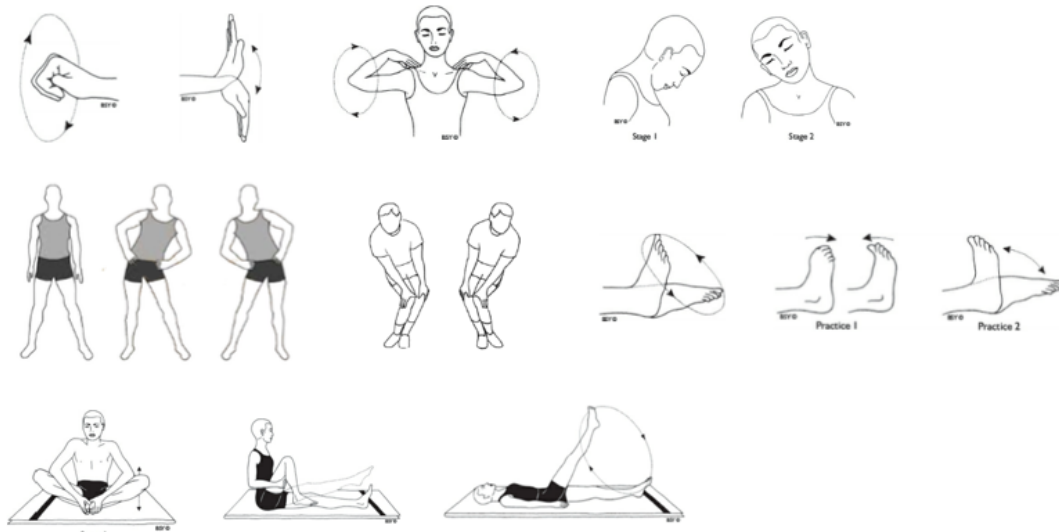
これら一連のプラクティスは3つのグループに分けられており、あらゆる身体的適性をもつプラクティショナーでも、その治癒特性から効果を得られます。

1. **PW1** は、抗リウマチ性アサナのシーケンスです。
2. PW2 は、抗ガスアサナのシーケンスです。
3. PW3 は、エネルギー解放アサナのシーケンスです。

頻繁な旅行に関連する健康問題を管理するために、PW1 シリーズは最も簡単で安全、時間をかけない最も効果的なレメディーです。これは全ての関節、筋肉や神経がこわばるのを防ぎ、各細胞と組織への血液とプラナの循環を促進します。このシーケンスは関節の回転と屈曲、そして筋肉だけでなく神経のストレッチから成り立っています。血液とプラナの滑らかな循環を促進することにより、心臓、筋肉、神経、脳細胞と思考に深いリラクゼーションを与えます。

どんな人でも例外なくこのプラクティスを実行できます。健康に問題がある、または怪我をした人でも実践できます。間違っただけのやり方をしたとしても、悪影響や害などはありません。高血圧、心臓病、糖尿病、ストレス、筋肉や神経の痙攣がある人達はこのプラクティスから効果を得られます。このプラクティスにヨガマットは必要ありません。椅子やベッドの上で、一日のうちいつでもすることができます。

推奨される回数：左右それぞれ 10 – 20 回



2. サンサルテーション

定期的にヨガを実践している人や、少し肉体的なアプローチを好む人は、健康を維持するためにサンサルテーションのシークエンスを選ぶことができます。ペースや繰り返す回数によって、これを実践することは素晴らしい有酸素運動となります。上級の実践者は呼吸を意識して行い、初心者は通常の呼吸で行います。

サンサルテーションのラウンドは、体の全ての関節、筋肉、そして内臓を緩め、伸ばし、マッサージして整える効果的な方法です。その汎用性と用途は、健康的で生き生きとした生活を誘導する、最も効果的なメソッドの一つです。

これを実践するには、一日のエナジーレベルを増やすために朝行うのが最善です。

注意：心臓病、高血圧や重度の怪我、手術後の人はこのプラクティスを控えるべきです。

推奨される回数：3-6回。サンサルテーション後はシャヴァサナ3分でリラックスする。



3. 勧められる旅行用短いアサナシークエンス



palm tree pose
(upward stretching)



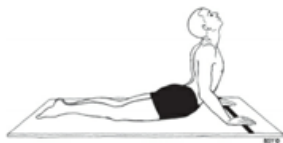
swaying palm tree pose
(lateral stretching)



waist rotating pose
(side twist)

これらの動きは、特に長時間座っている人、背中にこりや痛みがある人に役立ちます。これらの動きが姿勢を改善し、全身をストレッチさせ、筋肉を強化し、酸素化と肺容量を増加させます。内臓に素晴らしく働きかけます。内臓（胃や肝臓、腎臓、脾臓など）をマッサージしてストレッチし 腸の動きを高めます。

時間がある場合、まず後屈を、それから前屈を追加します。



cobra pose



bow pose



head to knee pose



child pose

希望するのであれば、ショルダースタンドを加えられますが、ショルダースタンドが出来ない人はブリッジポーズができます。最後のアサナとして片足を上げるポーズをとり、シャヴァサナでプラクティスを終えます。



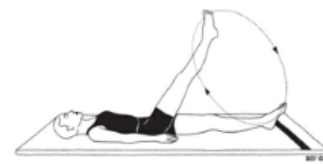
basic -



full shoulder stand



bridge pose



leg rotation

どのポーズも片側 10 回、または 10 カウントずつ行います。

4. プラナヤマ

身体的な実践を好まない人は、椅子やベッドの上でプラナヤマができます。本物のヨガはまずプラナヤマで始まります。多くのプラクティショナーが思っているようにアサナから始まるわけではありません。アサナは高度なプラナヤマ実践のためのウォーミングアップでしかありません。様々なプラナヤマのテクニックには、様々な目的と利点があります。しかし全体としては体内時計を整え、呼吸の能力を高め、自分が意識の中で集中しているように感じさせ、そして精神的、感情的、そして肉体的な幸福をコントロールします。

a) **カパラバティ**は呼吸器全体を再充電し、更に優れたデトックス療法です。肺と前頭葉（副鼻腔）をきれいになります。肺と消化器系にとっても効果的です。体内に熱を発生させ、活力を与えるので、寒い気候の中でするのが理想的です。こうして一日を通し、より機敏で活発に感じるでしょう。

注意：カパラバティは空腹時に実行しなければなりません。高血圧、胃酸過多、めまい、てんかん、脳卒中、胃潰瘍を患っている人や、最近手術を受けた人はこのプラクティスを避けなければなりません。妊娠中の女性はこのプラクティスを行ってはいけません。

推奨される回数：1 ラウンド 30 – 50 回（3 ラウンド行う）

b) **シートカリー**は、暑い気候の中で行うのが理想的なクーリングのプラクティスです。体と思考を冷却します。これは高血圧、胃酸過多、重度の心臓病や常に喉が渇いているという感覚を持つ人に大変良いものです。室内で行わなければなりません。推奨される回数：10-20 呼吸。

c) **ナディ・ショダラ**は、重病の人手すらできる最高のプラクティスのひとつです。これは思考と感情をコントロールし、落ち着き、静かに穏やかで、自分が意識の中で集中しているように感じるために一つひとつの細胞を再充電します。これはヨガの中でも最も効果的なヒーリングメソッドです。

推奨される回数：個人の時間に応じて、10-20 ラウンド

5. ヨガニドラ / リラクゼーション

これはあなたの感覚、思考、呼吸と体の部分に「気づき、観察する」以外は何もしないという真の瞑想です。ヨガニドラは、あらゆるビーイングのレベルにアウェアネスをもたらします。そこには体、エネルギーと呼吸、思考と感情も含まれ、それと引き換えにあらゆるレベルがリラックスするのを許します。何よりも 20 分のヨガニドラは、3 時間の睡眠に匹敵すると言われているのです！

行うのに最適な時間は午後（ヨガの後）、または夜就寝前です。必要なのは快適に横たわれる場所だけです。

- 自分の体をスキャンし、自分のアウェアネスを体内で（頭のとっぺんから右の爪先へ、左の爪先から頭のとっぺんへ、そして後ろから前へ）徐々に動かします。自分の体の各部分を回転させ、視覚化します。体の部分一か所ずつの感覚を体験します。
- 呼吸に意識を向ける（深い腹部呼吸を行う）。鼻孔、喉、胸郭の中での自然な空気の流れ、呼吸の度に腹部の張り、へこみを観察します。
- 自分の呼吸を 11 から 1 へと逆に数えていく。
- 朝から晩までの自分の行動全てを頭の中で思い出します。これが深いリラクゼーションを与えます。

自分のインストラクションに従うのは難しいと感じるのであれば、インストラクターの声に導かれることが助けになるかもしれません。以下の YouTube のリンクをご覧ください！このヨガニドラのインストラクションは、バンコクのディバインヨガでのヨガニドラクラスと一番よく似ています。YouTube で“Yoga Nidra – Beginners by Swami Niranjanananda Saraswati”を検索して見て下さい。

<https://www.youtube.com/watch?v=E4fO1istXvo&t=4s>

6. オームマントラ・チャンティング

全てのマントラには、身体的及び精神的なメリットがあります。マントラはストレスと緊張を和らげます。チャンティングのリズムと音が体内のエネルギーを動かします。エネルギーの動きが脳内の化学物質を調節します。マントラは精神的に深いリラクゼーションを与えるポジティブなアルファ波を強めます。最も簡単で最も有益なマントラは「オーム」マントラです。



これだけでなく、もし自分の声だけを聴くことが不快に感じるのであれば、YouTube にたくさんある多くのオームマントラの一つと同調して唱えることもできます。椅子かベッドの上で座った姿勢で行えます。

推奨される回数：5-11 回

* (PW1) パワナムクタサナシリーズは、インドのビハール・ヨガスクールのスワミ・サティヤナンダ・サラスヴァティによって紹介されました。