



体と心を超えて行く

プラナヤマと、その日常生活への応用

by サンジーブ・チャトゥルヴェディ

ヨガとはアサナ、ポーズを取ることに同義だ、ヨガの実践というと体操の技巧にチャレンジし、達成することのみが目標だというようなヨガに対する誤解があるようです。実際のところ、このヨガの誤解は真実と全くかけ離れています。ヨガの実践とは、身体的なポーズ（アサナ）、呼吸（プラナヤマ）、深いリラクゼーション、そして瞑想の実践のバランスのとれた統合のことです。ですからアサナのみの練習が行われてもそれは不完全なヨガとなるでしょう。体を使う練習は、大切なプラナヤマ呼吸実践につなげるためのウォームアップとして考案されたものです。実際プラナヤマ、そして洗浄のヨガの実践は、古代インドでアサナの実践よりも前に開発されており、呼吸法の重要性を強調しています。生命エネルギーであるプラナの流れを促し、プラナの動きを管理するためには呼吸法の実践が不可欠だと、ヨギは紀元前 6〜5 世紀から知っていました。しかしこの高度なヨガ実践にある癒しの力はリシス（聖人）の間で秘密にされ、最近まで一般人には知られていませんでした。ビハール・ヨガスクールの創始者、シュリ・スワミ・サティヤナンダ・サラスワティは、日常に取り入れられ、傷病者や身体障害者を含む全ての人が恩恵を受けられるようにプラナヤマのシークエンスを授け、そして広めました。

ヨガは経験するものです。知的なエクササイズでも、盲目的な信念を持つためのものでもありません。古代の叡智からの恩恵を享受するために、プラナヤマを含むヨガの全ての側面を献身的に実践しなければなりません。プラナヤマの実践はあなたの日常生活を変容させ、自分の体と健康をよりよく理解させてくれます。アーユルヴェーダによるとプラナヤマの目的は生活の質を向上させ、寿命を延ばすことです。皆が望む、健康が続く人生を達成するためには、以下の 3 点を理解することが不可欠です。

- 1) 通常の呼吸とプラナヤマ法の違い
- 2) 日常生活におけるプラナヤマの利点
- 3) プラナヤマがいかに病気を予防し、健康を改善するか

プラナヤマ：パタンジャリ ヨガの八支則の重要なプラクティス

ヨガの八支則はヨガの構造的枠組みで、およそ 2000 年前にパタンジャリによって編集されたヨガ・スートラの中で、私達が日々の生活に真剣に取り組むようになるよう、落ち着かない思考をコントロールする目的で概説されたものです。これは自己実現に向けての 8 段階の手法です。ヨガの第 4 肢であるプラナヤマは瞑想プラクティスの前にあるもので、高度なヨガプラクティスの第一歩です。しかし系統的な統一の中で向上していくためには、様々なプラクティスを同時に行う必要があります。

第 1 肢: ヨガは外部から内部へと、私達を内面への旅へと連れて行きます。最初の肢は**ヤマ (Yamas)** で、社会的行動の決まりです。ヤマの 5 つのルールは、人々が社会の中で調和を持って暮らし、自分のエネルギーを積極的な方向に導くのを助けるための外的な規範です。

- 1. **アヒンサ (Ahimsa)** : 肉体的、口頭で、そして感情的な非暴力、非害の実践
- 2. **サティヤ (Satya)** : 真実と誠実さの実践
- 3. **アスティヤ (Asteya)** : 物質的、個人的、知的に盗まない
- 4. **ブラマチャリヤ (Bramacharya)** : 自制し、良い意図をもって行動する（伝統的に独身を実践するとして知られているが、最近では『神聖な行動』の側面がこの実践の焦点となってきました）
- 5. **アパリグラハ (Aparigraha)** : 不貪の実践

第 2 肢: 第二の肢は**ニヤマ (Niyamas)** で、他者と調和して生き、個人的な負のカルマの蓄積を防ぎ、そして最終的には自分自身のために不必要な苦しみを減らす助けとなる、5 つの内部規律から成る個人的な行動規範です。実際ヤマとニヤマの双方が、人々が負のエネルギーを創るのを避けながら、注意深く平和に暮らすためのガイドラインを作っています。

- 1. **サウチャ (Saucha)** : 身体的、精神的な清潔さの実践
- 2. **サントーシャ (Santosha)** : 満足感の実践、自分が手にしているものに満足する
- 3. **タパス (Tapas)** : 規律の実践
- 4. **スヴァディヤ (Svadyaya)** : 自己の反映、自分の心と行動に意識を持つ練習
- 5. **イシュヴァラ・プラニダナ (Ishvara Pranidhana)** : 自分のエネルギーを高次意識と、自分の純粋な意識の理想に合わせるための献身の実践

第 3 肢: **アサナ (Asana)** は瞑想中に静止して座っているために、体を制御する練習です。この言葉のサンスクリット語の語源は、瞑想の姿勢で座るために使うクッションという意味です。アサナを実践するために意図的に創られた身体的なポーズは、体と共に、精神的に、呼吸に意識して行われなければなりません。意識することなしに、更にヤマもニヤマも守らなければヨガではなく、プラクティショナーはただ身体的な運動をしているだけで



す。自分の物理的な体を知ることが、自分への気付きを持ち、呼吸と瞑想の実践を準備するための第一歩です。

第4肢: プラナヤマ (Pranayama) は不可欠な生命力、プラナの流れをコントロールし、深いリラクゼーションの中で身体的、精神的な意識を深めるための呼吸法のプラクティスです。心拍数の制御から肺の浄化に至るまで、この実践による身体面での利点は否めませんが、精神的、感情敵な状態のバランスも整えるのです。これが高度なヨガの実践への第一段階で、ヨガの瞑想面での枝がこれに続きます。プラナヤマでは呼吸が体と心をつなぐ橋の役割をします。アサナとプラナヤマを実践することで、徐々に私達の最も深いところにある個人的なこだわりを解放していき、このこだわりが生み出す苦しみに気づかせてくれます。

第5肢: プラティヤハラ (Pratyahara) は感覚器官から分離するプラクティスです。これは私達に完全なリラクゼーションの状態をもたらし、思考の静けさに近づきながら、内なる意識へと導いて行きます。プラクティショナーはよく「家に帰ってきた」ような穏やかな感覚を経験します。ヨガニドラはプラティヤハラの一例です。これは首と背中を真っ直ぐにした状態でリラックスして横たわり、感覚的、意識的な瞑想を通して指導者によって誘導されるものです。このプラクティスの目的は、深いリラクゼーションの状態で他の感覚から分離している間、一つの感覚に完全に集中することです。

第6肢: ダラナ (Dharana) は思考が彷徨うのを防ぐために一点に集中する練習で、意識を集中させる対象として実際にあるもの、または思考の中の視覚化したイメージを使います。プラクティスのこの段階は、プラクティショナーが瞑想の「玄関口まで」到達した印となります。

第7肢: ディヤナ (Dhyana) は瞑想の実践です。プラクティショナーはある一定の期間、完全に「今この瞬間」にいます。体と心の完全な静寂を通してのみこの状態が達成でき、またこれまでの全てのプラクティスの頂点でもあります。瞑想は無知、エゴ、執着、嫌悪感、そして人生への熱望など心の苦しみを消し去ります。こうしてヨガの最終肢の準備を整えます。

第8肢: サマディ (Samadhi) は、ユニバースにあるあらゆるものとの一体感を体験する、説明不可能な状態です。自分は本当は何者なのかという神の本質に目覚め、全ての叡智へのアクセスを得ます。思考はもはや私達の意識を支配せず、二元性にある世界を理解するのを止めます。真の自己、神の本質が思考と体を支配し、私達は苦しみなく本質に生き、そしてカルマの悪循環から解放されます。

ヨガはヨガの8支則の規律に従う生活様式です。従ってアサナだけではヨガではありません。アサナ、プラナヤマ、プラティヤハラなどの主なプラクティスに専念することは、人生を変えるための良い出発点となるでしょう。

呼吸（内部呼吸/外部呼吸）

現代科学研究によって検証されたヨガの科学によると、エネルギーが脳の半球から反対側に移動する時、ある特定の基本的な休息活動サイクル（**Certain Basic Rest-Activity Cycles**）が体内に起こります。人間の鼻孔膜は左から右へと交代するサイクルで拡張、収縮します。その結果として片方の鼻孔が 90 分間の呼吸を担当し、それから反対側が引き継ぎ、そのサイクルが 24 時間続きます。私達の感情的、身体的な健康は、私達の体を構成している化学物質の結果です。呼吸の担当を片方の鼻孔から反対側に変えることで担当する脳の半球が逆になり、それによって私達は自分の人間性を変え、健康を管理することが出来ます。鼻孔の通路は私達の人間性、心と体への出入り口なのです。意識的に呼吸を管理することで松果体を活性化させ、感情を変化させ、バランスを取り、健康を改善することが出来ます。

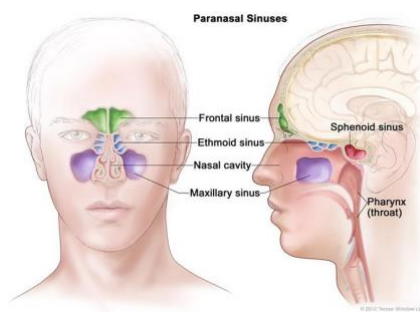
太陽のチャンネル(**surya nadi**)として知られる右鼻孔は、日の出の際に活性化します。右鼻孔の優勢性は身体的な活動、仕事、食事と精神的な活動と関連するものです。月のチャンネル(**chandra nadi**)として知られる左鼻孔は日没時に活性化し、その優勢性は穏やかで、瞑想的、創造的であることと関連するものです。鼻孔の優勢性を利用すれば、日々の活動の成果を最大限に引き出すことが出来ます。

一般的に口ではなく鼻孔から呼吸するのが最善です。一般に信じられていることとは逆に、肺での酸素の吸収は多くが呼気の間に行われます。鼻孔からゆっくりと息を吐くことで、より多くの酸素が肺から吸収され、二酸化炭素も効率的に排出されます。

内部呼吸

内部呼吸（Respiration）とは大気から酸素を取り込み、血流を通して体内の各細胞にもたらし行われることです。呼吸は外部と内部の二つのレベルで行われます。肺で行われる呼吸は外部呼吸、細胞内でエネルギーを構築する呼吸が内部呼吸です。アサナ実践の間に行う無意識で単純な呼吸は外部呼吸ですが、プラナヤマの意識的な呼吸の実践は内部呼吸を促進します。エネルギーレベルの上昇、血液の浄化のためには内部呼吸が必須です。

呼吸のプロセス

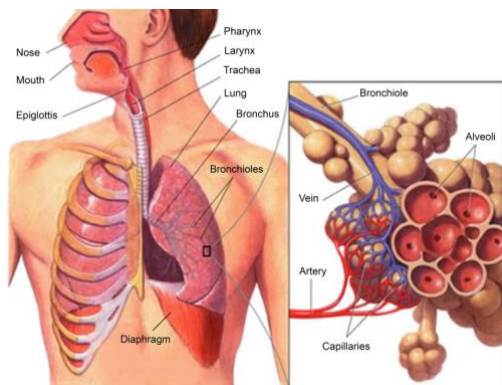


正確な呼吸のプロセスは鼻孔から息を吸うことから始まります。鼻孔は鼻と頭蓋骨の間にある空洞で、内部は毛と粘液膜で覆われています。その機能は肺に届く前に空気を温め、保湿し、ろ過することです。

ガス輸送

平均的な空気の吸入量は窒素 78%、酸素 21%、そして 1%がアルゴン、二酸化炭素、ネオン、ヘリウムと水素の混合物で構成されています。吐き出されるガスの量は 4, 5%が二酸化炭素で、これは吸入の 100 倍にも増えたものです。そうだとすると、空気の最大の構成成分である窒素でなく酸素だけを吸い込むことがどのように可能なのでしょう？ 肺内の細気管支の先端に位置する肺胞が空気を通し、粒子の多い部分から粒子の少ない部分へとガスを通します。私達の体は環境内に存在する物質で作られているので、体内には空気中と同じくらいの窒素がありますが、体がエネルギーを生成するために酸素を利用するので酸素は少なめです。この環境が濃度勾配の特性を誘発し、過剰な窒素を保持しながら酸素が血流を通して行くことを可能にしています。同様に二酸化炭素は、呼吸プロセスの間に血液から拡散します。

肺と血液の浄化プロセス



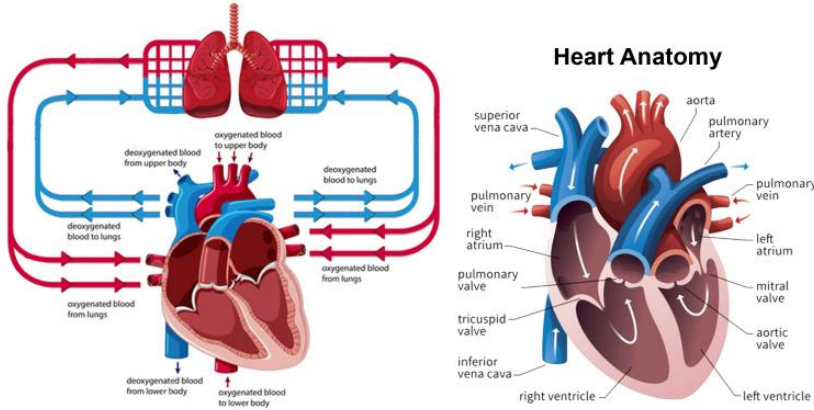
私達の肺は、血液と空気の間的气体交換を行う一対の器官です。肺は空気から酸素を抽出し、体から二酸化炭素を除去します。吸い込まれた空気は気管を通り、二つの気管支に分かれます。気管支はさらに細気管支に分かれます。細気管支の先端は、肺胞と呼ばれる小さいぶどうのような形状の小さな袋に覆われています。肺には 3 億以上の肺胞があり、それらは毛細血管と呼ばれる小さな血管の網に囲まれています。吸い込まれた酸素は肺胞壁を通り、毛細血管を流れる血流に入っていきます。

心機能

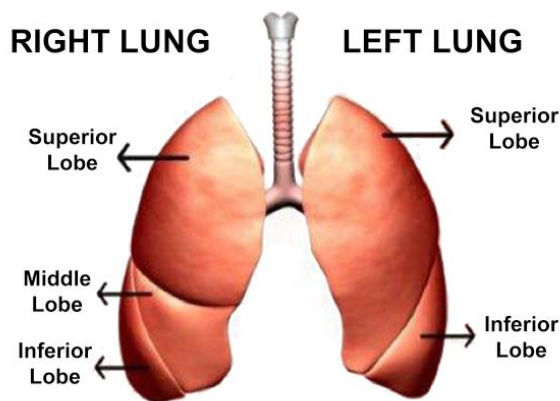
酸素を吸収した血液は肺から心臓へと流れ込みます。心臓はそれぞれの細胞に酸素を分配するため、体の各部分へ血液を押し出します。細胞がエネルギーを生成するために酸素を使

う際に二酸化炭素が生産され、肺に戻って来る血流に吸収されます。二酸化炭素は毛細血管から肺胞壁を通り、肺から吐き出されます。

Blood Flow of the Human Heart



肺は葉に分かれており、各葉はそれぞれの呼吸のタイプに利用されます。右肺は3つの葉（上葉、中葉、下葉）から成っています。左肺は心臓の位置のためにわずかに小さく、上葉、下葉の2つの葉から成っています。

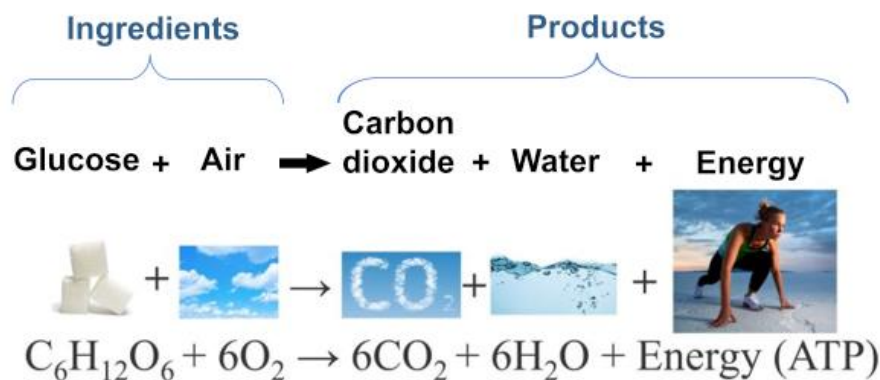


アーユルヴェーダによると、特定の器官や体の部分と似たような形状の果物や野菜は、その関連する体の部分に有益な栄養素を含んでいると考えられています。例えばブドウは肺胞の小さな風船の房のように見えるので、肺機能の強化のために食べると良いと考えられています。

エナジー構築 / 内部呼吸

<https://youtu.be/4YSgo5ennAI>

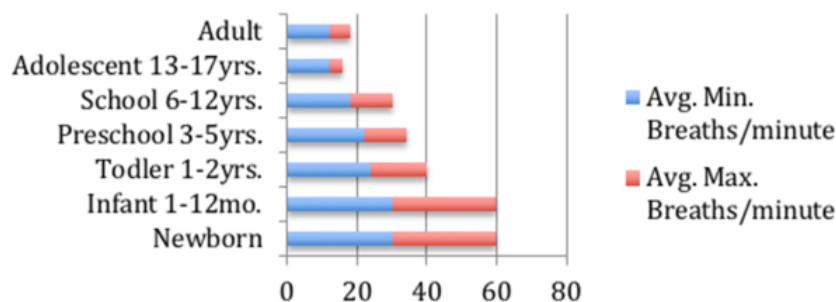
エネルギーは私達が吸う酸素と摂取する栄養素を燃料にして、体内の各細胞で生産されます。細胞呼吸としても知られる内部呼吸は、細胞が糖分と酸素をエネルギーへと変える、ATP と呼ばれる形態へと分解するプロセスです。エネルギーの生成に必要な反応物質である酸素を効果的に各細胞へと分配することにより、プラナヤマの実践は内部呼吸を強化します。例えば、不健康な生活習慣によって悪化した酸素の分配不足は糖尿病を引き起こします。定期的なプラナヤマの実践と適切な食生活で、糖尿病は管理できます。



脳の呼吸管理センター

正常な呼吸は、脳下垂体によって管理される不随意の行為です。私達は呼吸するために努力したり、それを覚えていたりする必要はありません。しかし自分がどのように呼吸しているのかを理解することにより、呼吸が不足している時にコントロールしたり、修正したりできます。

Average Involuntary Breaths per Minute
(source: Dr. Lynne Eldridge)

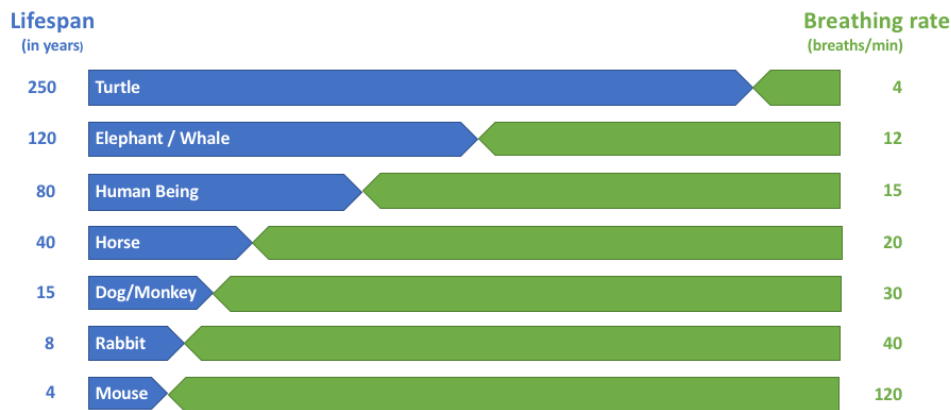


吸気は呼気よりも大事だという共通の誤りがありますが、これは全く逆なのです。しっかり息を吐くことの方がはるかに大切です。血中の二酸化炭素の上昇が脳下垂体を刺激し、それが急速な吸気を引き起こします。ゆっくりと長い呼気は、血中の CO2 含有量を減らし、急速な意に反した吸気を引き起こす刺激を排除するためには、もっと効果的なのです。急

速な呼吸は心臓に不必要により早く血液を排出させ、吸気の必要性を繰り返す過呼吸を引き起こします。息苦しく感じた時はむしろ呼吸に注意を向ければ、快適でゆったりとした呼吸のペースを取り戻すことができます。

長寿依存症

平均余命と健康の質を決定する、最も大切な要因を理解することが重要です。従来の医学によれば、健康とは病気や怪我のない状態と定義されています。この定義は長生きできる健康な体の促進ではなく、むしろ病気に焦点を当てています。あなたが最大限に自分の人生を生きるためには、以下の要素が不可欠です。



適切に息を吐き、よりゆっくりと深く呼吸することで、私達はもっと長生き出来ます。ゆっくりとした呼吸はエネルギーの円滑な流れを促進し、心臓のような重要な臓器へのストレスを減らします。実際、呼吸の速い動物は寿命が短いものです。このグラフは平均余命の増加と、1分あたりの呼吸数の減少との相関関係を表しています。平均して成人は1分間に15回呼吸します。プラナヤマの実践を通し、私達は1分あたりの呼吸数の減らし方を学び、寿命を延ばすことができます。

呼吸の速さと質: 呼吸の速さとそのやり方が、その人の感情面、精神面を明らかにします。下記は感情、精神面と、呼吸のタイプとの相関関係です。

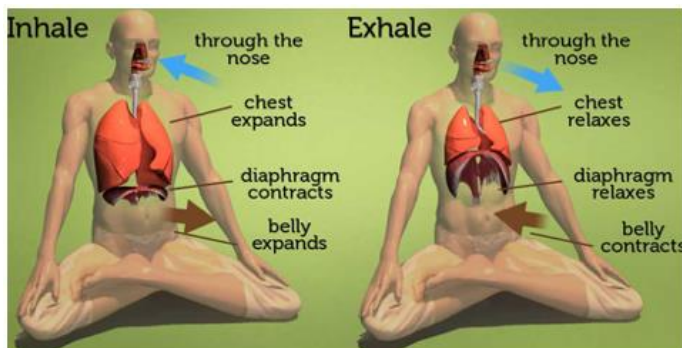
呼吸の質	感情と精神面の示唆
浅く、速い	不安
短く、強制的	怒り
不整で、口で喘ぐ	悲しみ
溜息	落ち込み
不規則	神経症、精神状態が乱れている

誰もがある時点で不安、怒りや悲しみなどの「麻痺する感覚」を経験しており、その感情を手放すのが非常に困難なこともよくあります。呼吸を意識し、ゆっくりと深く行うことで自分の感情を指揮することができ、それに振り回されなくなります。

空気量（肺活量）

平均的な無意識の穏やかな呼吸は、一回の呼吸で 500ml の空気を出し入れしています。それに対して意識的なヨガの呼吸は、肺活量を 5 リットルにまで上げられます。定期的なプラナヤマの実践は、その人の呼吸の能力をゆっくりと最大限に高められるのです。肺活量の人より多いアスリートはガス交換のために十分な酸素供給をしているので、肉体的にも精神的にもよりスタミナとパワーがあります。

肺、心臓と横隔膜



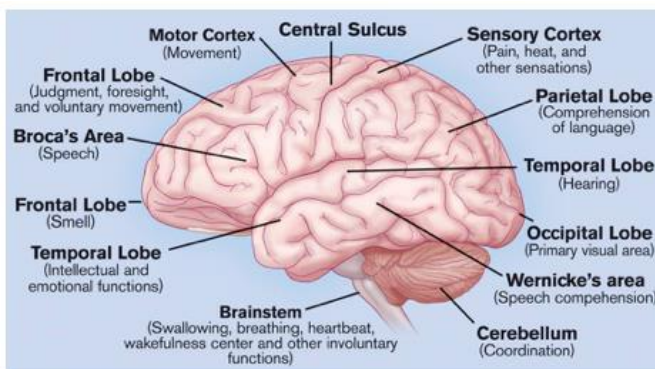
横隔膜と呼ばれる、肺の下にあるドーム状の筋肉が吸気と呼気を助けています。息を吸う時横隔膜は下に向かって収縮し、肺に空気が入るよう空間を創ります。息を吐く時横隔膜

が上方にリラックスし、肺を押し上げ、二酸化炭素を放出させます。肺活量を増やすために**腹式呼吸**は最も簡単で良い方法です。吸気で腹部が押し上げられ、呼気で腹部が押し込まれ、収縮します。吸気も呼気もゆっくり鼻から行わなければなりません。腹式呼吸を行うことで、プラナヤマ実践の初心者でさえ比較的短時間で肺活量を 2~3 リットル増やせます。アサナの実践のみでは肺活量の増加は見込めません。

本当のヨガの恩恵は、プラナヤマの実践から始まります。呼吸法を実践することで体内の毒素を取り除き、血液を浄化し、エネルギーの流れを増強し、それによって体と心のバランスを整えます。多くの人達が誤解したままアサナのみを実践し、2 年後にヨガを止めてしまいます。それは彼ら体の柔軟性以外、何も恩恵を経験しないからです。ヨガはプラナヤマと共に完全に実践されて初めて実践が持続可能となり、長期的な恩恵を受けられるのです。

<https://youtu.be/wp6z2fbQpZy>

意識的な呼吸管理

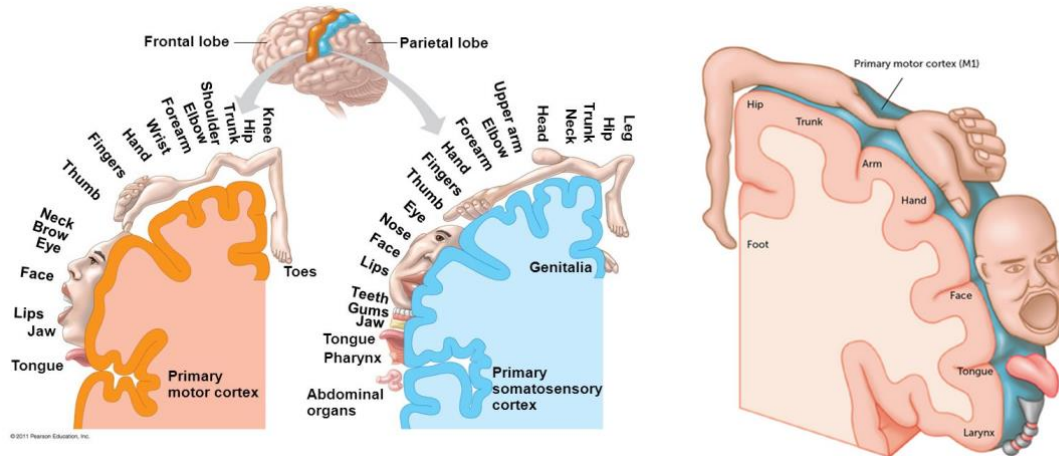


意識しない呼吸は、一般に原始的な脳と呼ばれる脳幹に位置する延髄によってコントロールされています。より進化した脳の領域である大脳皮質が、意識的な呼吸をコントロールします。プラナヤマとは意識的な呼吸の実践なので、記憶、焦点、感知、認知、気づき、思考、言語や意識をつかさどる大脳皮質を直接刺激します。プラナヤマは私達の進化に不可欠な脳の領域を刺激します。例えばカパラパディ*呼吸法の実践は、脳の前頭葉部分をクリアにするので、高次の脳を活性化させ、そのバランスを取ります。（*この呼吸法は、温度を上げるプラナヤマプラクティスで説明しています。）

脳の各部分

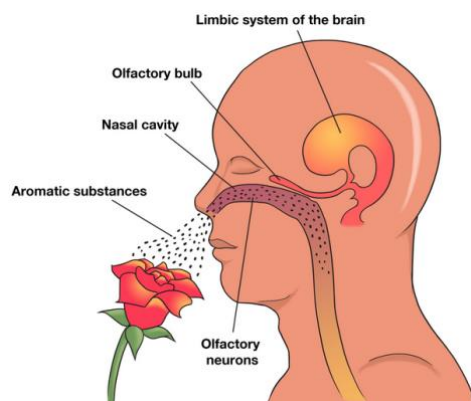
脳はそれぞれの脳の部分が体の特定の部分を管理する複雑な器官です。この図は体の様々な部分の運動、感覚処理を担当する脳の領域を示した「脳マップ」です。脳は左右の大脳半球に分かれており、中心で繋がっています。左脳の運動野は、右半身の運動と感覚をつかさどっています。右脳の体感感覚野は、左半身の運動と感覚をつかさどっています。意

識することで、私達は両側の脳を均等に同時に使えるように訓練できます。これにより、体の管理とアサナ実践が上達します。



プラナヤマは大腦皮質を刺激しますが、脳の機能はヨガニドラ、プラティヤハラの実践（ヨガの第5肢）によって更に強化されます。ヨガニドラは脳の特定の部分を刺激するために、体の様々な部分に意識を向けるという、誘導付きの深いリラクゼーションの実践です。効果を最大限にするために、ヨガニドラの間の意識のシークエンスは脳の指令の順番に従わなければなりません。アサナのみではプラナヤマやヨガニドラのように脳の特定の部分を活性化できず、このような深いリラクゼーションの状態を治療につなげることもできません。このリラックスした状態が投薬治療の効果を更に高め、従って患者の薬の摂取量や薬物依存度を減らせるのです。

鼻と脳のつながり



鼻孔から入った空気は脳の辺縁系を刺激します。この感情的神経系としても知られるシステムは、高次の精神機能と原始的感情を結び付ける複雑な構造をしています。ほとんどの



プラナヤマ実践がどうして鼻から行われ、人間性の変化にどのように影響を与えるのか、これが理由の一つです。

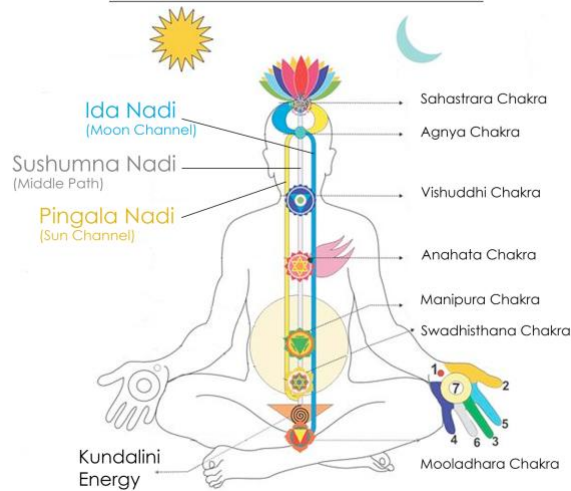
呼吸に関する重大な事実

深い呼吸はエンドルフィン (脳内の神経調整物質) を血流に放出します。エンドルフィンとは天然の麻薬であり、痛みに対処する恐れと不安を解消します。ゆっくりとリズミカルな呼吸はリラックスした感覚を作り、脳内にアルファ波を生成し、筋肉の均等を緩和するので深いリラックスを経験出来ます。呼吸の安定したリズムは脳と鼓動のリズムを同期します。また感情、ホルモンレベル、睡眠と覚醒状態を管理し、筋肉と精神的な緊張を緩和します。プラナヤマプラクティスの究極のゴールはリラクゼーション、精神と肉体のバランスへと導き、肉体と精神のエネルギーを再充電することです。定期的な実践が、体も心も穏やかでリラックスした状態で人生の課題に直面し、人生でより良い選択をする自信を持つようあなたを強化してくれます。

呼吸と神経系

ヨガは体と心、魂の融和です。この融和は、体内を走る主回路である背骨を介して完成します。これが背骨に沿って位置する (チャクラの図参照) 7つのチャクラ (エネルギーセンター) を通し、脳と体の他の全ての部分とをつなぎます。プラナヤマは体内の生命エネルギー (プラナ) を再充電するには最も速く効果的な方法で、こうすることで体と心をリラックスさせます。意識的にヨガの呼吸法を実践すれば、プラナは焦点を当てたポイントに向けられます。プラナヤマという言葉は、プラナ (エネルギー) とヤマ (方向) が合体した複合語です。ですからプラナヤマは呼吸を通してエネルギーを方向付ける練習なのです。背骨に沿って走る3つの神経系のバランスが整ってこの融合は完成します。ヨガ科学によると、**ナディス**は神経系とよく比較されるエネルギーチャンネルです。これは体内の各細胞に生命エネルギー (プラナ) を分配する、7,200もの微細なエネルギーチャンネルの複雑なネットワークです。エネルギーの動きは背骨の根元に位置する**ムラダラチャクラ (mooladhara chakra = 基礎のチャクラ)** から始まります。この基礎のチャクラから3つの主なナディスへ、そして体の隅々まで届ける支流のナディスへと分岐していきます。

Energy Centers & The Subtle System



3 つの主なナディス

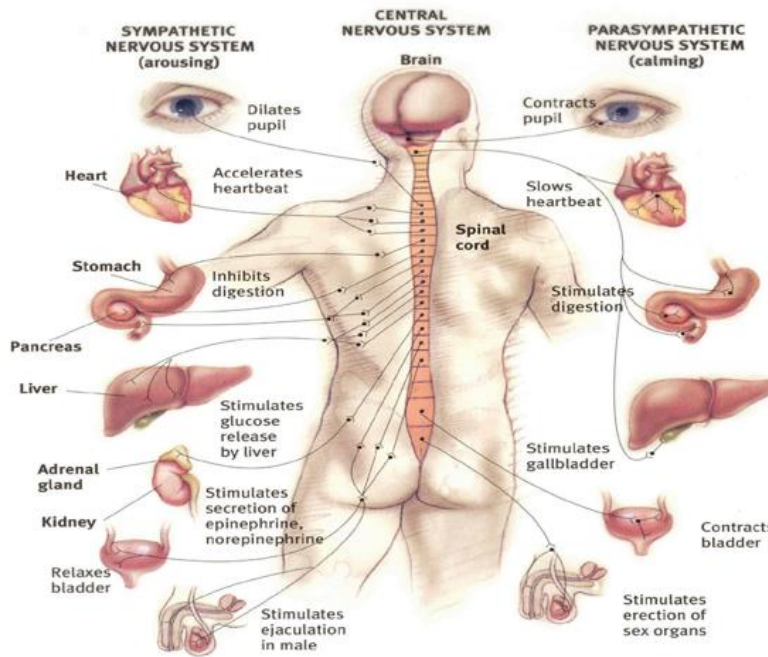
1) **ピンガラナディ (Pingala Nadi)** は交感神経系と相関関係にあるもので、ムラダラチャクラから発して背骨の右側から流れ始め、それから曲がって他の 6 つのチャクラを通過していきます。このナディは分配のためにエネルギーが集められる、第三の目チャクラであるアジュナの右側で止まります。ピンガラナディは身体機能をつかさどるエネルギー、プラナシャクティを指揮し、太陽と陽のエネルギーと関連しています。右の鼻孔がピンガラナディを活性化させます。

関連項目: ハ (太陽), 日中、シヴァ (男性的エネルギー)

2) **イダナディ (Ida Nadi)** は副交感神経系と相関関係にあるもので、ムラダラチャクラから発して背骨の左側から流れ始め、それから曲がって他の 6 つのチャクラを通過していきます。イダナディは分配のためエネルギーが集められる、第三の目チャクラであるアジュナの右側で止まります。ピンガラナディを鏡に映したようなものです。イダナディは精神的機能をつかさどるチッタシャクティを指揮し、月や負のエネルギーと関連しています。左の鼻腔がイダナディを活性化させます。

関連項目: タ(月), 夜間、シャクティ (女性的エネルギー)

3) **スシュムナナディ (Sushumna Nadi)** は中枢神経系と相関関係にあるもので、ムラダラチャクラから発して背骨から真っ直ぐに上って行き、サハスララ、クラウンチャクラで止まります。これは私達を高次意識へとつなげるスピリチュアルなエネルギーであるアトマシャクティに通じています。らせん運動をしながらスシュムナナディを出たり入ったりするピンガラとイダナディは、3 つの全ての主なナディスにおいて、バランスが取れた澁みのないプラナの流れが如何にスピリチュアルな目覚めに必要かを強調しています。



右の鼻孔からの呼吸は左脳を活性化し、左の鼻孔からの呼吸は右脳を活性化させます。呼吸法の実践は脳の両サイドのバランスを取り、体と心のバランスの取れた状態にします。ヨガ的な健康の理解では、障害者を「不健康」とはみなしません。実際に、健康は肉体的に障害がある人にも存在します。そのいい例は、最近の理論物理学者のスティーブン・ホーキングです。彼は重度の変性疾患にもかかわらず、思考は健康で明晰だったために偉業を成し遂げ、人生に完全に貢献していました。

呼吸の種類

ヨガには 5 つの基本的な呼吸法があります。正確な呼吸法を学ぶためには、知識豊富なヨガ指導者の指導に沿う必要があります。

腹式呼吸: 鼻から息を吸い込むと横隔膜が収縮して下に下がり、腹部が膨らみます。鼻から息を吐くと腹部が凹み、横隔膜が上がります。腹式呼吸は呼吸のペースを素早く落とし、素早くリラクゼーションを与え、そしてどこでも行えます。

胸部呼吸: 胸部呼吸とは肋間筋を使用して胸郭を拡張し、横隔膜ではなく肋骨を持ち上げて肺に息を吸い込むことです。呼気はこの逆が行われます。

胸骨の呼吸: 胸骨を持ち上げ、肺の上三分の一のみの吸気、呼気はその逆に。最も浅い呼吸法です。

ヨガの呼吸: ゆっくりと意図的に息を吸い込み、胴の二つの部分を順番に満たしていきます。最初に腹部、次に胸部。ゆっくりとした呼気はその逆の順番で行われます。



完全なヨガの呼吸: ゆっくりと意図的に息を吸い込み、胸の三つの部分を順番に満たしていきます。最初に腹部、次に胸部、そして最後に胸骨（胸上部、喉）。ゆっくりとした呼吸はその逆の順番で続きます。

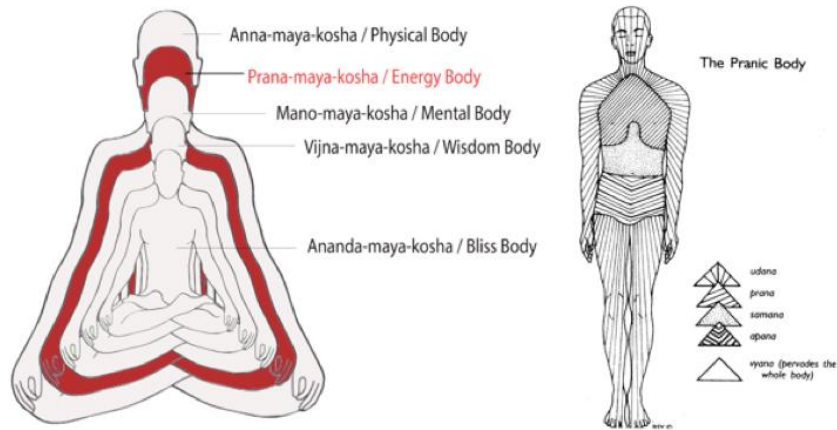
注意事項: ヨガの呼吸、完全なヨガの呼吸は上級者向けです。練習の前には資格のあるヨガ指導者に相談することが大切です。

物質とエネルギー（プラナ）

ユニバースは物質とエネルギー（プラナ）から成り立っています。私達人間も同様に、同じ物質とエネルギーから成り立っています。ヨガ科学によると、人はコーシャと呼ばれる5つの鞘から成り立っています。5つのコーシャの相互作用がその人の人間性を創ります。最初の二つの鞘は身体的現実と関連しています。一番外側の層はアナマヤ・コーシャで、その栄養を食物に頼る物理的な体です。プラナヤマ・コーシャは生命力、プラナの鞘で、物理的な体が存在出来るように燃料を補給します。残りのコーシャはマノヤマ・コーシャ（精神的な体）、ヴィジナマヤ（知恵の体）とアナンダマヤ（至福の体）です。アナンダマヤ・コーシャ（至福の体）に到達するためには、アサナ、プラナヤマと瞑想を組み合わせたヨガの実践が必要です。プラナヤマ・コーシャが効率的にエネルギーを分配するためには、プラナヤマの実践が必須です。意識的な呼吸は痛みを感じたり、癒しを促したりするその対象となる部分へプラナを届けることが出来ます。プラナの源は太陽です。この太陽からの贈り物がなければ生命はありません。プラナは全ての生命活動を永続させる、動きの力です。

プラナ

プラナはサンスクリット語の複合語です。プラとナは一定の動きをする力の恒常性を表しています。エネルギーはある特定の振動です。プラナヤマという言葉は、プラナ（呼吸）とヤマ（コントロール）と訳されることもあります。しかしこれはプラナとアヤマという言葉の組み合わせであり、プラナ的能力や長さを意味し、コントロールというよりは呼吸の持続時間により焦点を当てています。プラナヤマの実践は、プラナの質をより高い周波数へと活性化させます。受精後4か月までの胎児は母親のプラナに頼っています。4か月の後は、母親の子宮内にいても自分自身のプラナを調達します。私達の一つひとつの呼吸が再充電し、体内にプラナを運びます。



プラナの体とその動き、影響する範囲

プラナの体 (**prana vayu=プラナ・ヴァユ**) は呼吸を通して体内に生命力（プラナ）の動きを指示します。プラナ・ヴァユは5つあり、動きや機能によって分類され、物理的な体とオーラ体の両方の体のそれぞれの部分を管理しています。ヴァユは風を意味し、エネルギーの流れを示しています。

1) **プラナ**は心臓に位置していますが、アナハタ（心臓）とヴィシュッダ（喉）チャクラの間にある全ての腺へのエネルギー供給を担当しています。これが呼吸と血液循環を促しています。プラナの動きは上向きです。このタイプのプラナの流れの欠如は、プラナヤマの実践で修正できます。

2) **アパナ (Apana)** は脊椎の基部に位置していますが、ムラダラ（基礎）とスバディシュタナ（仙骨）チャクラの間にある全ての腺へのエネルギー供給を担当しています。この機能は排泄であり、動きは下向きです。

3) **サマナ (Samana)** は臍の領域にあって、消化を行い、副腎にプラナを供給します。胴の周りにらせんを描くエネルギーの流れです。

4) **ウダナ (Udana)** は喉にあって、嚥下を管理し、甲状腺のバランスをとり、睡眠を可能にし、死の際に体から魂を分離させます。ここはまた脳、顔、手と足を管理します。動きは上向きです。

5) **ヴィヤナ (Vyana)** は予備のエネルギーで、血液循環を管理します。動きは回転しながらの外向きです。

プラナヤマとは何か？

プラナヤマとはサンスクリット語で「プラナや呼吸の延長」として文字通りに訳されたものですが、その正確には「生命力の延長」という意味です。プラナヤマを実践することが

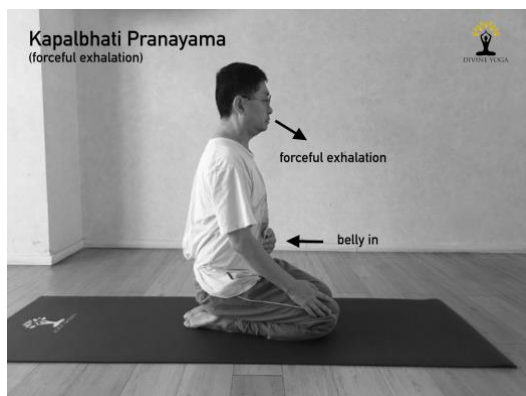
プラナに次元を与え、人間性全体を活性化させます。これが体と心に直接積極的な影響を与え、日常生活に影響を及ぼします。アサナはプラナが楽に流れるよう、体を開く助けとなるように創り出されました。エナジーセンターや通路の詰まりを取り除くのはプラナヤマです。アサナの実践のみに力を入れるのではなく、全体のバランスを整えなければならぬので、プラナヤマとヨガの実践にもっと重点を置かなければなりません。プラナヤマがなければアサナの実践はただの肉体的な運動でしかなく、それでは不十分です。

以下はその効果によって分類した、4つのプラナヤマのタイプです。全ての人のためにこの全ての実践があるわけではありません。注意事項をしっかりと読み、疑問点は資格を持ったヨガ指導者に相談してください。

温度を上げる / 活性化プラナヤマ

このカテゴリーは活力と代謝をアップさせ、精神的な覚醒と自信を培うための力強い呼吸のプラクティスです。定期的実践することで身体的、精神的な毒素、怠惰、鈍さを取り除き、過剰な脂肪を燃焼します。このプラナヤマのカテゴリーは特に低血圧、糖尿病、甲状腺機能低下症の人達に有益です。正確な呼吸が二酸化炭素を排出するので、実践した後は呼吸が遅くなります。しかし「温度を上げる」プラナヤマはどんな人にも向いているというわけではありません。高血圧、怒りっぽい、心臓に問題がある、胃酸過多、潰瘍、甲状腺機能亢進症、手術後の人達はこのプラクティスを控えなければなりません。

カパラパディ (Kapalbhati 強制呼吸) : カパラパディはヨガの6つのデトックスプラクティスの中の一つで、体の毒素を浄化するためのものです。背筋を伸ばして座り、普通に息を吸い、強制的に吐き出すプラクティスです。息を吸う際腹は前に出て、吐き出す際臍のところで腹を強制的に押し込まなければなりません。能力と必要に応じ、20から200回の呼吸を3~5セット行います。

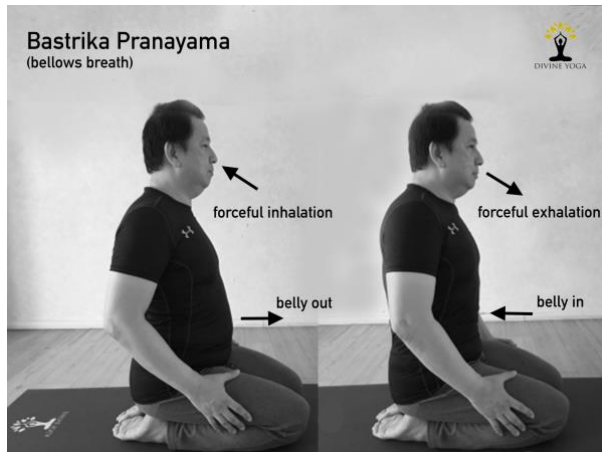


利点:

- 肥満、糖尿病、腹部膨満、便秘、胃酸過多の改善
- 腸を強化し、消化を高める
- 細胞を若返らせ、しわを減らし、顔の筋肉と神経をリラックスさせ、老化を遅らせる
- 副鼻腔を清浄にする
- 第三の目のエナジーセンターを刺激し、覚醒させる

注意事項: 高血圧、怒りっぽい、心臓に問題がある、胃酸過多、潰瘍、甲状腺機能亢進症及び手術後の人は、このプラクティスを避けなければなりません。

バストリカ (Bhastrika 強制吸気&呼気): ふいごの呼吸としても知られるもので、背筋を伸ばして座り、強制的に息を吸い、強制的に息を吐くことで始まります。吸気で腹が前に出て、呼気で腹が押し込まれます。能力と必要に応じて 20 から 200 回の呼吸を 3~5 セット行います。



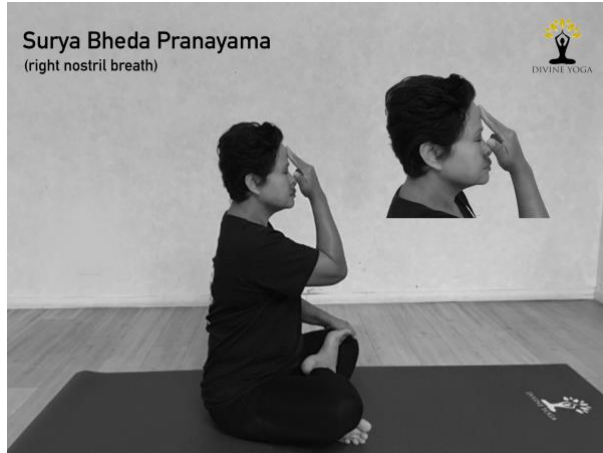
利点:

- 肺の強化
- アレルギー、喘息、呼吸器疾患、扁桃腺と甲状腺を軽減する
- 血液を浄化し、体内の毒素を除去する
- 免疫システムの改善
- 体温を上げ、代謝を良くする

注意事項: 高血圧、怒りっぽい、心臓に問題がある、胃酸過多、潰瘍、甲状腺機能亢進症及び手術後の人は、このプラクティスを避けなければなりません。

スルヤ・ベーダ (Surya Bheda 右鼻孔呼吸): 背筋を伸ばして座ります。右手の人差し指と中指を眉間に置きます。薬指を使って左鼻孔を閉じ、右の鼻孔からゆっくりと深く息を吸いこみます。出来る限り長く息を止め、それから右の鼻孔を親指で閉じ、左の鼻孔からゆっくりと息を吐きだします。右の鼻孔からのみ息を吸い込み、左の鼻孔からのみ吐き出

し、このプロセスを 3~5 分繰り返します。このプラクティスの目的は、身体機能を活性化させるためにスルヤナディ（ピンガラナディ）を刺激することです。

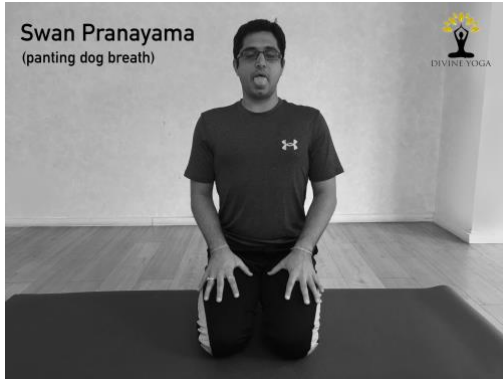


利点:

- 身体機能を活性化し、身体活動を促進する
- 消化のための炎を増加させる
- 前頭洞を清浄にする
- 無気力とうつを緩和する
- 低血圧の治療
- ストレス管理

注意事項: 高血圧、怒りっぽい、心臓に問題がある、胃酸過多、潰瘍、甲状腺機能亢進症及び手術後の人は、このプラクティスを避けなければなりません。

スワン・プラナヤマ (Swan Pranayama 犬の喘ぎ呼吸): 背筋を伸ばして座り膝に手を置きます。舌を出し、犬が喘ぐように口で素早く呼吸します。吸気よりも呼気を意識します。吸気で腹を押し出し、呼気で腹を収縮させます。呼吸は強制的ではありませんが、普通から速いペースでリズミカルにスムーズに行わなければなりません。能力と必要に応じて 20 から 200 回の呼吸を 3~5 セット行います。



利点:

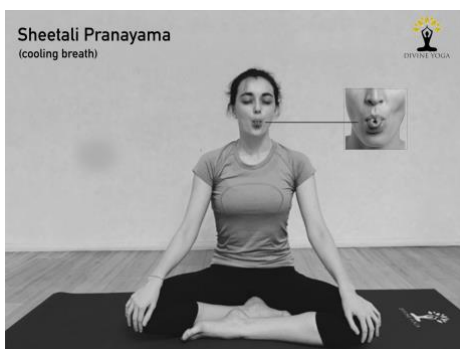
- 二酸化炭素を吐き出すことで、体の毒素を排出する
- 脳に酸素を送り、精神的な覚醒を促す
- 腹部の脂肪の蓄積を防ぐ
- 代謝を促す
- 呼吸機能を高める
- 自信を高め、緊張感や不安を軽減する
- 満たされない願いからくる欲求不満を軽減する
- うつ病の管理

注意事項: 高血圧、怒りっぽい、心臓に問題がある、胃酸過多、潰瘍、甲状腺機能亢進症及び手術後の人は、このプラクティスを避けなければなりません。

冷却のプラナヤマ

これらのプラナヤマの主な目的は体と心を穏やかにし、クールダウンすることです。これらは高血圧、甲状腺機能亢進症を管理しながら、怒り、空腹、喉の渇き、胃酸過多と潰瘍を軽減させるのに効果的です。うつ病、低血圧、風邪、インフルエンザ、並びに甲状腺機能低下症の人達は、これらの冷却プラクティスを控えなければなりません。

シータリ (Sheetali 冷却呼吸): 背筋を伸ばして座り膝に手を置きます。舌を出し、チューブやストローのように舌を丸めます。丸めた下から長く深く息を吸いこみます。口を閉じ、ゆっくりと鼻孔から息を吐きだします。20~30 呼吸繰り返します。



利点:

- 高血圧の管理
- 血液の浄化
- 体温を下げる
- 胃酸過多のバランスを取る
- 反発と怒りの管理
- 神経系と内分泌系を強化する
- 不眠症の治療
- 多動性を無効にする

注意事項: うつ病、低血圧、風邪、インフルエンザと甲状腺機能低下症の人達は、これらの冷却プラクティスを控えなければなりません。

シートカリー (Sheetkari シー呼吸): 背筋を伸ばして座り膝に手を置きます。舌先が上口蓋に触れるよう、舌を上向きに丸めます。歯を噛みしめ、歯の間からゆっくりと息を吸いこみます。口を閉じ、ゆっくりと鼻孔から息を吐きだします。20~30 呼吸繰り返します。



利点:

- 体温を下げ、心を落ち着かせる
- 体と心のリラックス
- 空腹、喉の渇き、眠気及び無気力を取り除く
- うつ病の管理

注意事項: うつ病、低血圧、風邪、インフルエンザと甲状腺機能低下症の人達は、これらの冷却プラクティスを控えなければなりません。

カキ (Kaki カラスのくちばし): 背筋を伸ばして座り膝に手を置きます。唇を O の形にするか、鳥のくちばしのような形にします。すばめた唇からゆっくりと息を吸いこみます。

リラックスして口を閉じ、鼻孔からゆっくりと息を吐きだします。20~30 呼吸繰り返します。



利点:

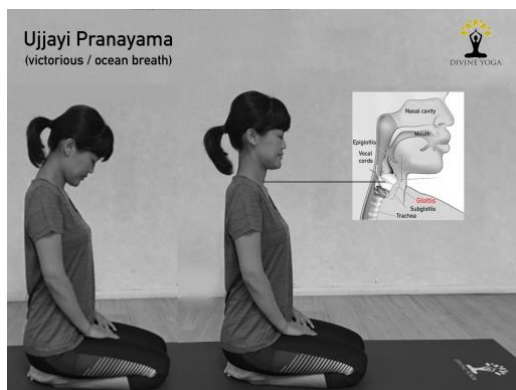
- 暑い時期に体温を下げる
- 体をリラックスさせ、心を落ち着かせる

注意事項: うつ病、低血圧、風邪、インフルエンザと甲状腺機能低下症の人達は、これらの冷却プラクティスを控えなければなりません。

鎮静のプラナヤマ

このカテゴリーのプラナヤマは誰にでも、病気の人にも有益です。体と心への落ち着きの効果が癒しを促すので、手術後の人の回復を促進します。

ウジャイ (Ujjayi 勝利/海の呼吸): 背筋を伸ばして座り膝に手を置きます。頭を前に曲げて顎を首につけるか、または頭を真っ直ぐにしたままで、喉（声帯／声門）を収縮させます。喉を収縮させたまま、鼻孔からゆっくりと深く息を吸い、収縮させた喉に空気を通します。こうすることで優しい海のような「シー」という音を出します。それから同じように収縮させた喉からゆっくりと全部息を吐きだします。このプラクティスの間、口は閉じたままでなければなりません。心臓手術後の人も含め、どんな人でもこれは実践できます。このプラクティスは 3~5 分繰り返します。



利点:

- 体、思考と魂の鎮静化
- 心拍数を整える
- 甲状腺のバランスを整える
- 高血圧の管理
- 細胞への液体の移動を促進する
- 癒しの強化

注意事項: ほとんどどんな人でもこれは実践できます。疑問点は資格のあるヨガ指導者に相談してください

ブラマリ (Bhramari 蜜蜂の羽音呼吸): 背筋を伸ばして座り膝に手を置きます。目を閉じて、人差し指を両耳の耳珠(小さなフリップ)のところから入れてしっかりと耳を閉じます。目的は外部の音を遮断することです。ゆっくりと深く鼻孔から息を吸います。それからゆっくりと息を吐きながら、蜜蜂の羽音を出します。頭の中でその音の振動を感じます。息を吐き切って音を止めます。20 回から 50 回繰り返します。



妊婦にとってもとても落ち着くプラクティスです。

利点:

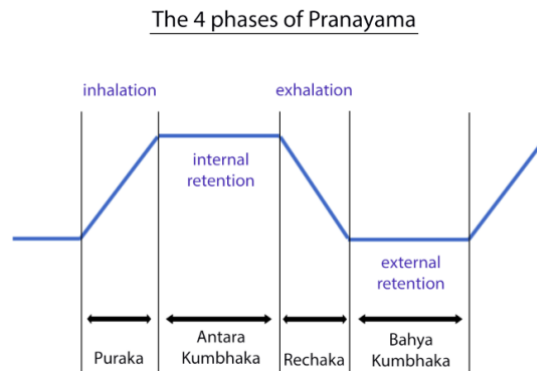
- 精神的ストレスを和らげる
- 怒りや不眠症を減らすため、脳の緊張を和らげる
- 内部の治癒を早める
- 体液の鬱滞を和らげる
- 眠気を誘発し、不眠症を和らげる
- 血圧を下げる
- 松果体を刺激する

注意事項: ほとんどどんな人でもこれは実践できます。疑問点は資格のあるヨガ指導者に相談してください

バランスを整えるプラナヤマと呼吸保持

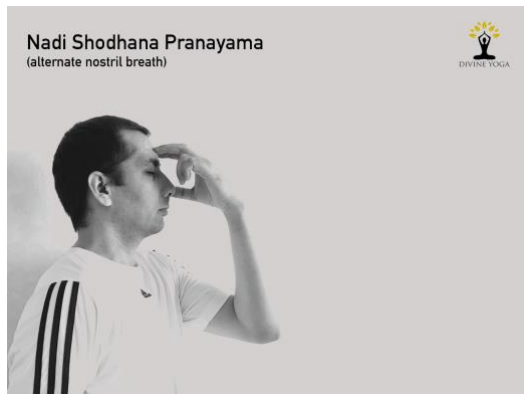
ナディ・ショダラ (Nadi Shodhana (交互鼻孔呼吸)): チャンネル／流れの浄化と文字通りに訳された、最も重要なプラナヤマプラクティスです。これは体と心を浄化してバランスを整えるもので、呼吸保持が実践されなければほとんどどんな人にでも適しています。資格のあるヨガ指導者の監督の元で呼吸保持を学ぶことが重要です。

背筋を伸ばして座り目を閉じます。人差し指と中指を眉間に置き、右の鼻孔を親指で覆います。左鼻孔のみからゆっくりと深く楽に息を吸いこみます。薬指で左鼻孔を覆い、一秒間（または内部での呼吸保持を含む）息を止めます。右鼻孔を解放し、右鼻孔からゆっくりと完全に息を吐きだします。右鼻孔を覆い、一秒間（または外部での呼吸保持を含む）息を止め、それから左鼻孔を解放し、ゆっくりと完全に息を吐きだします。これで一回の完全な呼吸となります。朝食前、または食事の直後ではない就寝前に 5~10 分実施しましょう。このシンプルな交互鼻孔呼吸は、吸気と呼気の様々は時間配分で行われ、そのバリエーションには内部と外部での呼吸保持も含まれます。



内部と外部の呼吸保持（アンタラクンバハカ antara-kumbhaka と、バヤークンバハカ bahya-kumbhaka）は交互鼻孔呼吸法に組み込まれており、高濃度の二酸化炭素に耐え、脳細胞を刺激するので神経系を鍛えます。集められた二酸化炭素は呼気の際に完全に排出されます。これは息を吸った後、息を吐いた後に息を止めるプラクティスです。しばしば吸気が呼吸のプロセスでは半分以上重要だと誤解されますが、呼吸系の効率的な機能にとっては不可欠なのは呼気です。喘息その他の肺疾患に冒された肺でさえより多くの二酸化炭素を吐き出す訓練をすることで、より効果的に機能するよう訓練できます。このプラクテ

イスのポジティブな効果は、平均的な肺の容量よりも低いにもかかわらず、血流中の酸素濃度が高いことです。



身体的な体への利点と効果:

- 呼吸をリズムカルにする
- 血液を浄化し、自然に毒素を排出する
- 全ての組織と細胞に酸素を供給する
- グルコースを生成する消化プロセスを維持する
- 健康的な内部バイオリズムを維持する
- 呼吸経路を清浄にする
- ホルモン分泌を管理しバランスを取る
- ピンガラ（男性）とイダ（女性）ナディにあるエネルギーの流れのバランスを整える
- 左脳と右脳のバランスを取ることで、精神的な覚醒と集中を促す
- 薬物への依存を減らす
- 薬物摂取が必要な時、その効果を高める

感情への利点と効果

- 呼吸の速度を調整することで、直接感情をコントロールする
- バランスの取れた感情は、バランスが取れ、成熟した人生へのアプローチを可能にする
- 忍耐力と理解力の向上
- 松果体の活性化
- 差別化能力と分析力の向上
- 基本的な本能を管理する
- 反発と怒りを落ち着ける

日常の活動でのプラスの効果

- 食えること、恐れ、睡眠パターンや喜びを求める欲望などの基本的な本能を調整してバランスを取る

- 人間性の進化
- 対人／人間関係スキルの向上
- 社会的な責任への意識が高まる
- 環境との関係に対する意識が高まる

注意事項: ほとんどの人がこの基礎的な交互鼻孔呼吸を行えますが、心臓に問題がある、高血圧、甲状腺機能亢進症や他の疾患がある人は、呼吸保持は実践してはいけません。資格のあるヨガ指導者の監督の元で呼吸保持を学ぶことが重要です。

異なる割合での交互鼻孔呼吸の実践

このプラナヤマの実践は、呼吸、保持する時間の長さを徐々に増やし、様々な組み合わせや比率で行われます。その割合や実践の範囲は、プラクティショナーの能力や体の状況によって時間を延ばすこともできます。

その実践は比率で表されます。その割合 1 は、任意で選んだ時間の単位を表します。例えば 1 が 10 秒を表す場合、1:1 の割合とは、吸気に 10 秒、そして呼気も同じ時間をかけるという意味です。以下の図にいくつかの実施例を挙げてあります。

Alternate Nostril Breathing Ratios	Inhalation (in seconds)	Internal Retention (in seconds)	(E.g. Unit of Ratio = 10 seconds)	
			Exhalation (in seconds)	External Retention (in seconds)
1:1	10		10	
1:2	10		20	
1:1:1	10	10	10	
1:1:2	10	10	20	
1:2:1	10	20	10	
1:1:1:1	10	10	10	10
1:2:2:1	10	20	20	10
1:2:2:2	10	20	20	20
1:4:4:3 Ultimate Ratio	10	40	40	30

左鼻孔と右鼻孔の質

エナジーの流れの急増を研究したスワラ・ヨガによれば、イダナディは左鼻孔で終わり、ピンガラナディは右鼻孔で終わります。スシュナナディは鼻孔の間で止まります。ナディの活動が鼻孔内での呼吸の流れを決定づけます。イダの流れが良い場合、左鼻孔が優勢となります。ピンガラナディのエナジーの流れがより強ければ、右鼻孔が優勢となります。スシュナナディがエナジーと共に流れていけば、両鼻孔の呼吸が自由に流れるようになります。鼻孔の優勢性は 90 分ごとに反対側に移動します。従って、鼻孔の優勢性は私達の心の状態を明らかにするので、もしあなたが適切な時に適切な行動を取れば、自分に有利な



ようにそれを利用することが出来ます。交互鼻孔呼吸でどちらの鼻の通りがいいかをテストすることで、どちらの鼻孔が優勢なのかをチェックできます。

左鼻孔優勢（イダ）：その兆候と向いていること

- 水を飲み、排尿する
- 目覚め/ 起床
- 静かで落ち着いた精神的な仕事をする
- 宝石を買う
- 慈善活動を行い、他者を助ける
- 不一致だったものを解決する
- 上司にアプローチする
- 宗教的儀式、儀式、セレモニーや結婚
- マントラチャンティングの実践や、グルに会う
- 長期の旅に出る
- 種まきと植え付け
- 病気の治療を受ける、投薬治療
- 音楽的な活動に参加する 例えば歌うこと、楽器を演奏する、作曲する、音楽を聴くなど
- セックスする（女性）

右鼻孔（ピンガラ）：その兆候と向いていること

- 肉体的活動、厳しいものも
 - 食事、アルコール摂取
 - 排泄
 - 危険で勇敢な戦闘行為に参加する
 - 数学などの学術的、知的な科目を勉強する
 - 売買、ビジネスや商業取引に関わる
 - 旅行
 - アウトドアスポーツ
 - 誰か、または組織に対して反対する、抵抗する、告訴する、または宣告する
-
- 乗馬、モーターバイク、登山など激しい「乗る」活動
 - 敵と会う、または敵を支配する
 - セックスする（男性）
 - 更新料の多い、辛い食べ物を避ける
 - シャワーを避ける

鼻孔の優勢性を再調整する方法



左右の鼻孔の優勢性の強さと特徴を理解することでエナジーを最大にし、ある特定のサイクルであなたの適性に沿った活動を行うことが出来ます。例えば右鼻孔が優勢の間にジョギングし、左鼻孔が優勢の間に瞑想することを選択出来ます。しかしその活動をする完璧なタイミングを待つ時間の余裕がない時もあるかもしれません。学生が試験を受ける、または従業員が上司と話し合おうとする際、右鼻孔よりも左鼻孔が優勢な場合、鼻孔の優勢性をシフトする方法があります。以下は希望する鼻孔への空気の流れをよくするための提案です。

- **活性化したい鼻孔とは反対側の脇の下を押す。**右鼻孔を活性化したいのなら左の脇の下をしばらく押し、左鼻孔の活性化はその逆を行う。

- **活性化したい鼻孔を上にして横たわる。**例えば左鼻孔を活性化したい場合、右を下にして横たわる。

日常のプラナヤマ実践

確実にプラナヤマの恩恵を受ける唯一の方法は、自分に毎日実践させることです。ヨガの実践には「もし」も「しかし」もありません。実践することがヨガだからです。週に1~2回のプラナヤマを実践するだけでは十分ではありません。ヨガは人生の方法であり、プラナヤマに続くアサナ実践の日課は、あなたの心、体、感情の予防、維持、そしてリハビリに不可欠です。毎日意識的に加熱、冷却、鎮静とバランス呼吸の実践を続ける決意をしましょう。一日を通して、落ち着くところまで意識的な腹式呼吸をしましょう。プラナヤマの実践を確実に行うことからあなたが得られるものは、より多くのエナジー、忍耐力、集中力、バイオリズムのバランス、全ての器官の効率性アップ、薬物への依存度の減少、そして自己の進化です。プラナヤマとは自分緒呼吸をコントロールし、最終的にあなたの人生をコントロールすることを学ぶことなのです。