

The World of CS Yoga

CSヨガテキストブック

完全版

CSヨガ普及会編



PERFECT
GUIDE
BOOK

1. 合掌礼拝体操 ・浄化体操

合掌礼拝体操とは、スールヤ・ナマスカルといって、太陽礼拝という意味です。太陽の恵みに感謝し、そのはかり知れぬパワーを身に受けるための祈りの形式です。それは全身で表現されたため一連の体操のようになっています。事実、体操として考えても前後の伸縮運動を中心に股関節や胸郭が開放されるように構成された見事なものです。古代の人々の感覚の豊かさに感激します。祈りとは、まさにこうした体ごと全部を使って行なうものなのでしょう。

CSヨガでは、これが始まりの挨拶となっています。つまり指導者を太陽に見立ててそのパワーと交流するのです。伸び伸び、おおらかに気持ち良く行なって下さい。

動作は全てゆっくりと息を吐きながら行ない、吸う息は動作の前にみじかく大きく吸います。

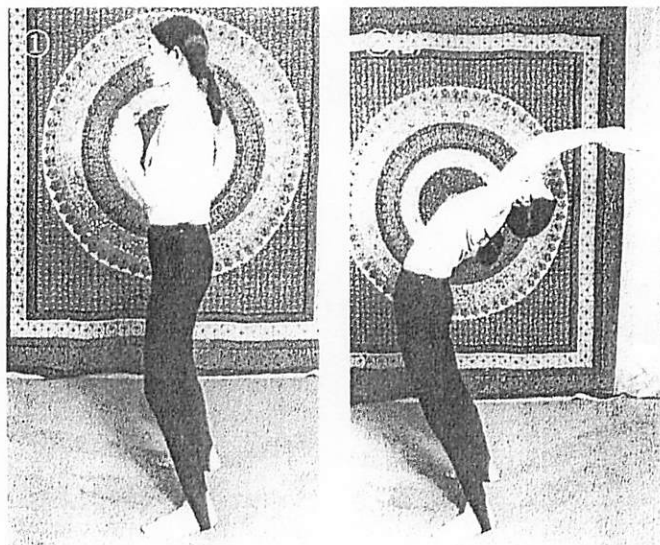
合掌礼拝体操の次に行なう浄化体操は、基本的に、口から息を吐くことによって体内の毒素をガスとして吐き出すことを目的としています。ですからリズムカルな動きが中心となります。

CSヨガでは、準備体操としての性格が強く打ち出されています。人間の運動は、前後、捻り、左右、上下に大別されますが、上下については合掌礼拝体操で行なっていますし、速い運動が余りありませんので、上下はなし。何といたっても前後の動きがリズムカルな動きの中心です。だから、そこに捻りの要素を加えて骨盤を中心とした動きにまとめた四種類の体操、そして五番目の左右の運動の体操で構成されています。

合掌礼拝体操

コースの最初に始まりの挨拶として行なわれます。指導者の指示に従って呼吸を合わせて行ないますが、苦しい場合は間でそっと息継ぎしても結構です。呼吸で動作を導いていくという感じをつかんでいきましょう。

動作の前、動作と動作の間で大きく息を吸い、主要な動作はゆっくりと息を吐きながら行ないます。



①まず、足を腰幅、つまり内踝の間が腰幅になるようにして、上体の力を抜き、その重みを腰に乗せて膝の力を抜きます。後頭部から腰までの背面が垂直に保たれ、腿が少し曲がり、椅子に浅く腰掛けたような形です。この立ち方を自然体といいます。

—— 胸の前で合掌して、大きく息を吸い込みます。

②(1)ゆっくり吐きながら合掌の手を上には伸ばし、体全体を上には伸ばし、自然と爪先立ちになります。

(2)その延長で後ろに反っていきます。踵は自然に床に下ります。

—— 吸いながら、反りを戻し、もう一度上には伸びます

③ゆっくり吐きながら胸を前に突き出しつつ腰を折って前屈していきます。合掌の手は一度眉間に触れてから自然に離れ最後は腕の力を抜いて床に垂れます。(膝は伸ばしています。)

—— 大きく息を吸ってから、左足を一步前に踏み出し、右足を後ろに引きます。

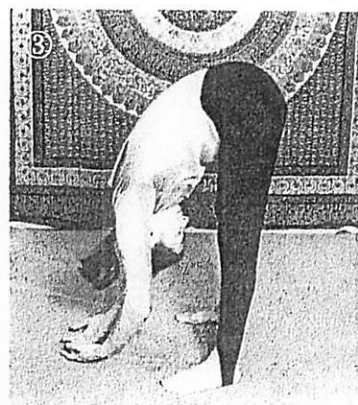
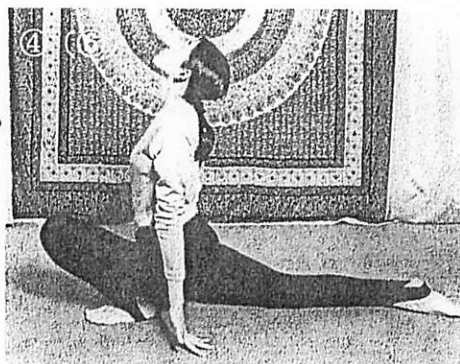
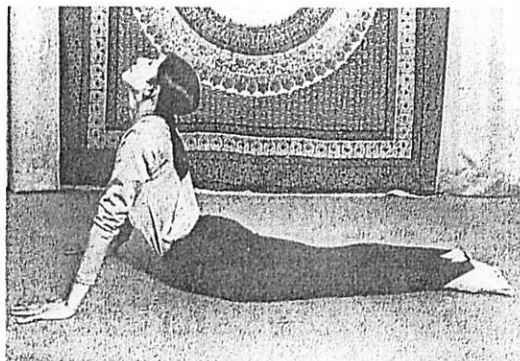
④吐きながら、腰を沈め肩を引いて胸を自然に開いていき、アゴを若干反らせます。両掌は前に向けて腰の横に下ろしていきます。

これは、コブラのポーズ (P20) の変形です。

—— 大きく息を吸ってから、左足を後ろに引いて右足と揃えます。

⑤吐きながら腰を後ろに引いて踵を床につけていきます。同時に頭を両腕の間に挟んでいき、最後にはアゴを引いて自分の方を見るようにします。

これは、犬のポーズ (P20) です。

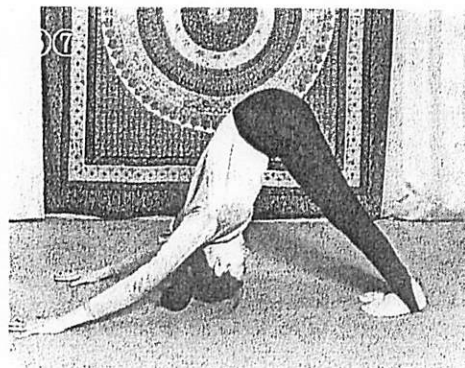


—— 大きく息を吸ってから右足を一步前に踏み出し、左足を後ろに引いて伸ばします

⑥吐きながら、(④と左右が逆の)コブラのポーズの変形

—— 大きく息を吸ってから右足を後ろに引きます。

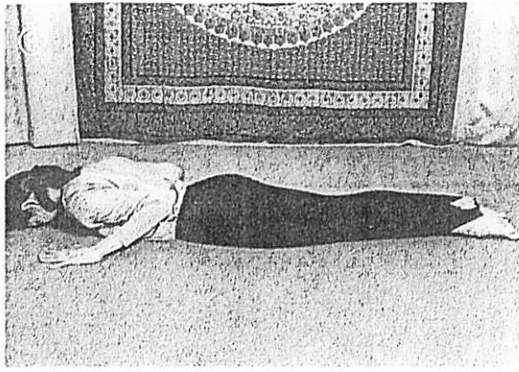
⑦吐きながら、(⑤と同じ)犬のポーズ。



—— 大きく息を吸います。

⑧吐きながら、アゴを上げて顔を前方に向けつつ、上体を床すれすれに流し込むように前進させていきます。滑らかに弧を描くように頭部が反っていき、自然に腹部が床について最終的には腕を伸ばして反った形になります。これはコブラのポーズ(b) (P20) です。

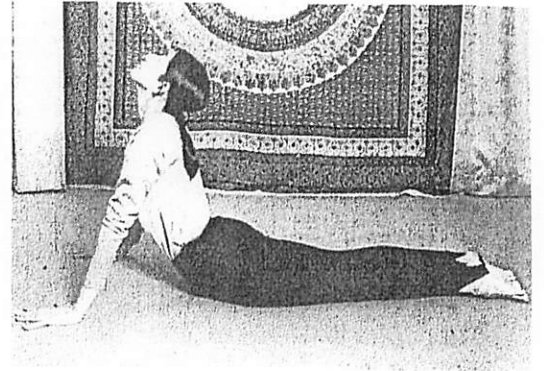
腕で体を支えて行なうのが無理な場合は、まず体の前面を直接、床に下ろしてから、反っていく方法をとります。



—— 大きく息を吸い込みます。

⑨吐きながら、肘を曲げていき、お腹、胸、アゴそして最後に額と床につけていき、うつ伏せになります。

ここで前半が終わります。



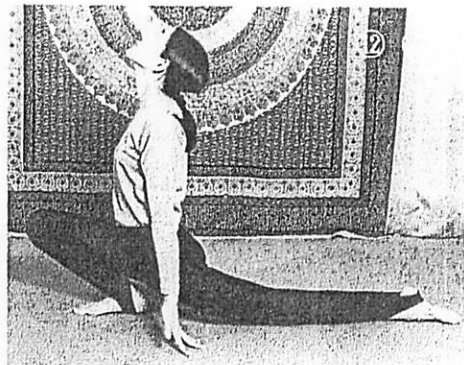
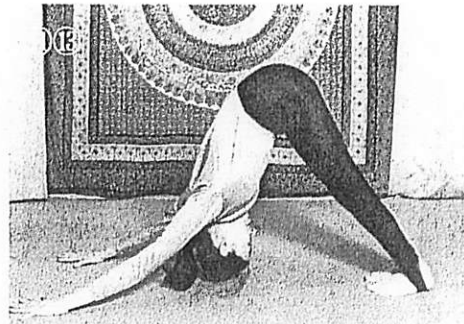
—— 大きく息を吸って、折り返しに入ります。

⑩吐きながら、アゴを上げ肘を伸ばしながら頭から順に上体を反らせていきます。(⑧と同じ形です。)

—— 大きく息を吸います。

⑪両足の爪先を立てて、腰を後方に引いていき、頭を下げアゴを引いて(⑤⑦と同じ)犬のポーズになります。

—— 大きく息を吸って、右足を一步踏み出します。



⑫吐きながら、(⑥と同じ)右足を前に出したコブラのポーズの変形です。

—— 大きく息を吸います。

⑬吐きながら、もう一度、犬のポーズ。

—— 大きく息を吸って、左足を一步踏み出します。

⑭吐きながら、(④と同じ)左足を前に出したコブラのポーズの変形です。

※④⑥⑫⑭は前の踵が浮かないこと。その為には、踏み出しを充分(両手の間くらい)にしておくことが大切です。

—— 大きく息を吸って、左足を半歩引き、右足を前に戻して立ち上がります。

⑮吐きながら、上体を前に倒します。(③と同じ形です。)

—— 大きく息を吸いながら自然に腰を伸ばし、上体を起こし、合掌します。

⑯(1)吐きながら、合掌の手を上げながら上体を伸ばしていき、(②(1)と同様)爪先立って上に伸びます。

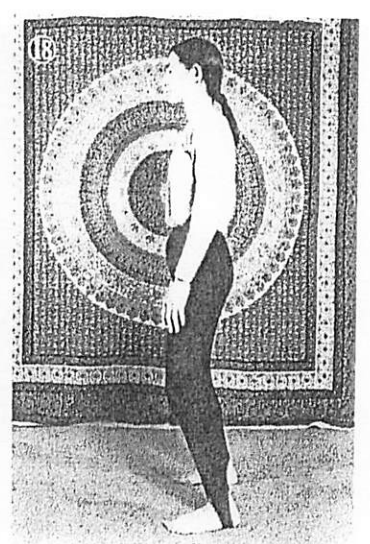
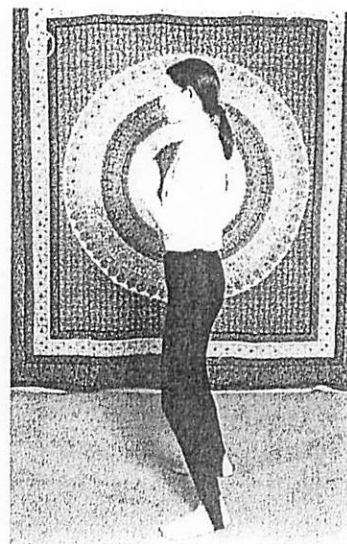
(2) (②(2)と同様) その延長で反っていきます。

—— 吸いながら、反りを戻し、伸びます。

⑰吐きながら、胸の前に合掌の掌を戻します。

⑱脊椎行気(P69)の要領で、背骨～腰に息を入れ自然に吐きながら、両手を離して脇に下ろします。

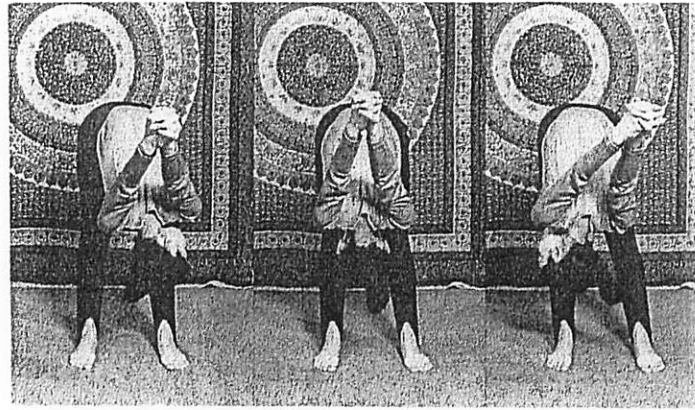
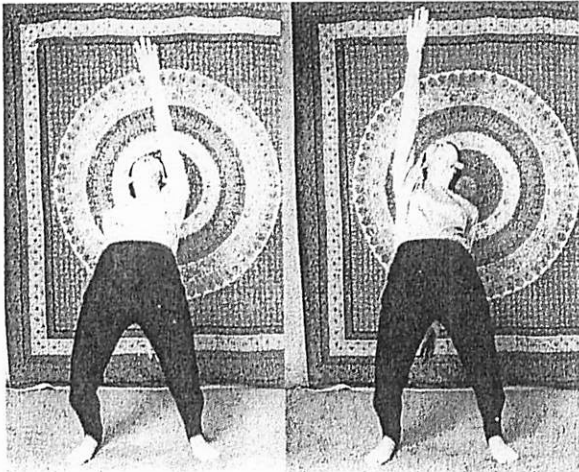
※この終了姿勢も、①の開始姿勢と同じ自然体になっていなければなりません。



浄化体操

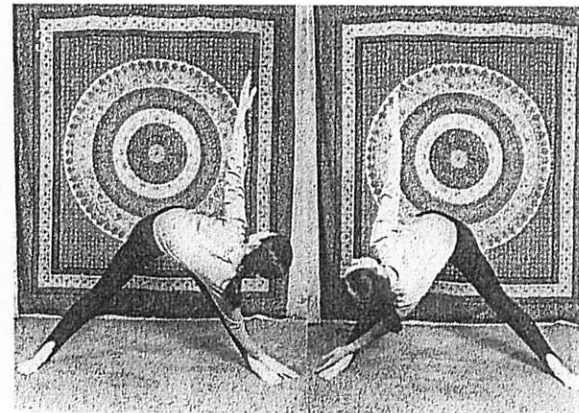
コースでは、指導者から順に左回りに10ずつ数えます。四番までは、動きに合わせて口からハッハッハッと強く息を吐いて行ないます。ただ、左右の動きは速くできないので、五番の三角のポーズのみは、鼻から静かに息を吐きながらゆっくりと。

1 腰幅よりも少し狭い目の足幅。手の指を後ろに組んで体を前に倒します。そしてその手をテコのようにしてリズムカルにしぼり上げ、それに合わせて前屈します。アゴを出して胸を膝にぶつけるつもりで、左→真中→右→真中→左…という具合に20回行ないます。これは前屈と捻りの混合の動きです。



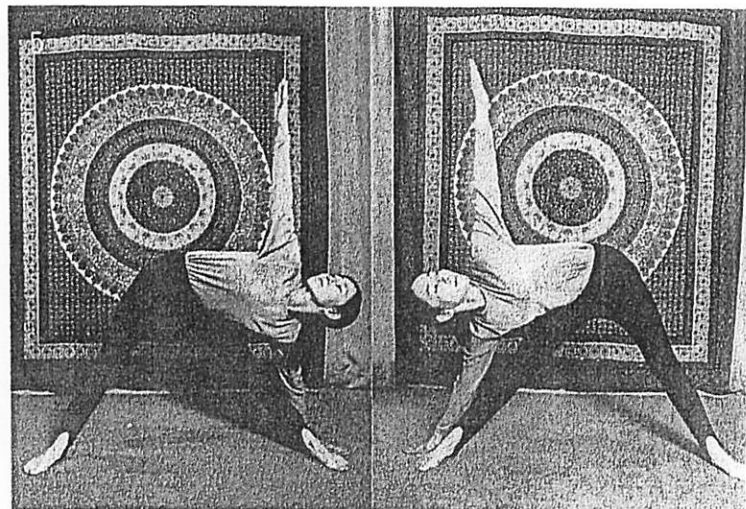
2 両腕を真横に開いた開始姿勢から、反りと捻りの混合動作。片手は斜め上方の中央の一点を指し、もう片方の手は反対側のカカトをさわるように（できなくても構いません）腰から反ります。左右交互にリズムカルに20回。

3 次にもう一度、前屈と捻りの混合。今度は脚を大きく開いて片手を逆の足の外へ。この時反対の手は天井の方に伸びます。左右交互にリズムカルに20回。一定のリズムで体を捻って行なうと心地よい気分になってきます。



4 続いてもう一度、反りと捻りの混合。足をそろえて立ち、軽く爪先立ちになりつつ、ちょうど後ろにモノを放り投げるように振り向き、カカトを見るようにします。ちょっと難しいですが、カカトをさわるのが理想。左右交互に20回。

5 最後に三角のポーズ（P25参照）。脚を大きく開いて立ち、両腕を真横に開きます。ゆっくりと吐きながら真横に上体を倒していき、できれば足の横の床に指先をつけます。吸いながらゆっくりと戻します。左右交互に10回。最後にやりづらい方を2回足します。この体操までくると、うっすらと汗ばんで、呼吸も少し早くなっているかも知れません。ですから、ゆっくりゆったりと行なって下さい。



2. 季節の体操

体は季節ごとに独特のリズムや焦点をもっています。体にも季節はあるのです。

例えば、春は骨盤が開き上昇してきますので性エネルギーが旺盛となり、初夏は胸が開き消化器の動きが中心となり、梅雨はそれが疲れてきます。夏は更に胸が開き呼吸器の動きが活発となる。秋は腰が捻れ、そのため泌尿器がフル回転する。冬は首が硬直しますので腕を弛める必要が出てくる。こんなように大雑把に言って、日本の季節は五つに分けられるのです。ある季節になると体の調子が悪くなるとか、古傷が痛むとか、喘息が出たり、心臓がおかしくなる、とかいった変動がおこるのは、それらの季節変化に体の一部がうまくついていけないからにほかなりません。

真の健康とは、どんな外的刺激も、これを楽し々悠々とこなし、それに適応できる体です。春になると調子悪い人は骨盤の動きについていけない処が体の中に潜んでいたということにほかなりません。だから、季節ごとの体の変化というものを理解し、動くべき処が素直に動くようにして行ってやれば、どんな季節に対しても元気に潑刺と適応できるということになります。

CSヨガでは調息整体法による人間の観察を中心に、季節ごとの体の焦点を研究し、そこから季節の体操というものを創作しました。

すでに述べましたように、季節は五つに分けられています。五季です。春、初夏（梅雨）、夏、秋、冬の五つがそれですが、これからの研究によっては、もっと細かく分類されてゆくことになると思われます。ともかく、とりあえずは従来の季節分類にそって、その焦点を述べておきましょう。

春：肩胛骨、骨盤、股関節。首を弛め胸を開く。

初夏・梅雨：足首、肩胛骨。脚裏を伸ばし、胸を開く。肝臓の調整のための左右運動。

夏：足、アキレス腱。前後運動。呼吸器うっ散のリズム。

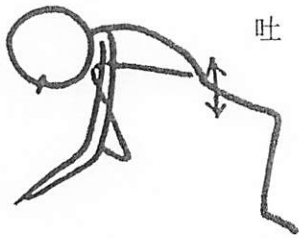
秋：腰、内股、側腹。捻り運動。体を縮める動き。

冬：骨盤を締め、上肢を刺激する。

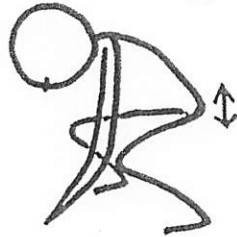
極めて大雑把ですが、季節ごとの体の変化・動きの特色を考える手掛かりにして下さい。この体操の基本になっている観察は本部のある東京を中心として行われてきたものですが、これからは気候・風土の異なる土地での観察・研究を進めていかななくてはなりません。理想は、各地域で独自の季節の体操が設計されることです。

春

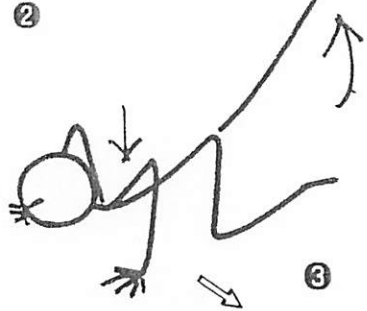
① 2つセットで



吐



吐



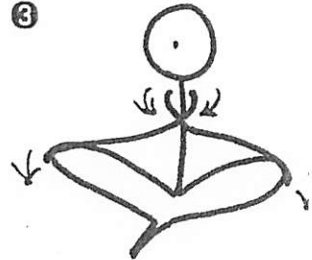
②

吐

四股立ち (P12参照) で肘を寄せて床につけるようなつもりで腰を上下リズムカルに10回

続いて、爪先を正面に向け同様に10回

四つん這いから肘を立てるように胸を床に近づけ、同時に片足を上げる左右交互に6回



腕を交差させて合蹠した膝をつかみ、吐きながら膝を開く逆交差と交互に6回

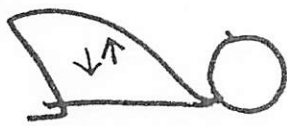
「合蹠パタパタ」合蹠で上体を脱力させ、小さく膝を上下バウンド気持ちよい速度・大きさを100~500カント

④



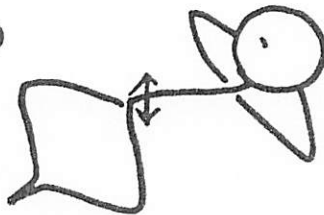
⑤

吐 吸

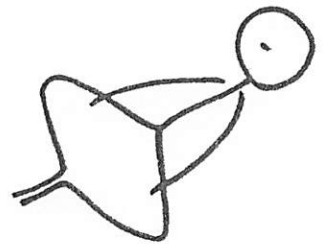


仰向けで膝を立てて足首をつかみ、呼吸に合わせて腰を上下させるゆっくり5回

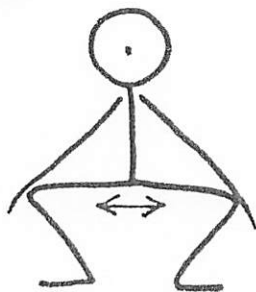
⑥



⑦



「股関節体操」



踵が骨盤幅、爪先が外向きで腰を落とし、小さく腰を左右に動かす。50~200回
「練法」というCSヨガの新体系に含まれる訓練。股関節を整え強化するもので、春の体操でもよく用いられます。

仰向けで合蹠して腰を床から浮かし、小さく上下させるリズムカルに30回

「合蹠行気」(P69参照) 同じく合蹠で両手は軽くそけい部に寄せ、足の裏で呼吸する

春のリズム：軽やかなあるいはゆったりとしたリズム。時には「逆うずまきのリズム」と呼ばれる。だんだんゆっくりになっていって最後は止まってしまうリズムを用いることもあります。季節の体操全般でよく用いられる、「ギョー・ポン」のリズム (P9・44参照) も春に柔らかな感じになります。

※春の二人組み体操はP51参照。

初夏

吐 ①

梅雨

人指し指を立てて腕を伸ばし、逆側に倒す同時に腕と同側の足を上げる
5回×左右

伸ばした側の足先を同側の手でつかみ、吐きながら上体を倒し、腕を遠くへ伸ばす
5回×左右

正坐仰向けで膝を寄せ床につけるようにトントントン 30回
正坐仰向けは別名「食べ過ぎ体操」

膝を寄せ、床につけて水平に揺さぶる
50~100 カウント

左胸(心臓)と右腹(肝臓)に手のひらを当てて「肝心行気」(P69参照)

初夏・梅雨の体の焦点は同じで、体操の形は同じ。しかし、梅雨はそれをリズムを変えて行ないます。

マークのついた体操は、初夏は普通のリズム、梅雨には、「うず巻きリズム」で行ないます。初めゆっくり、だんだん加速して行って、最後はピタッと止めます。

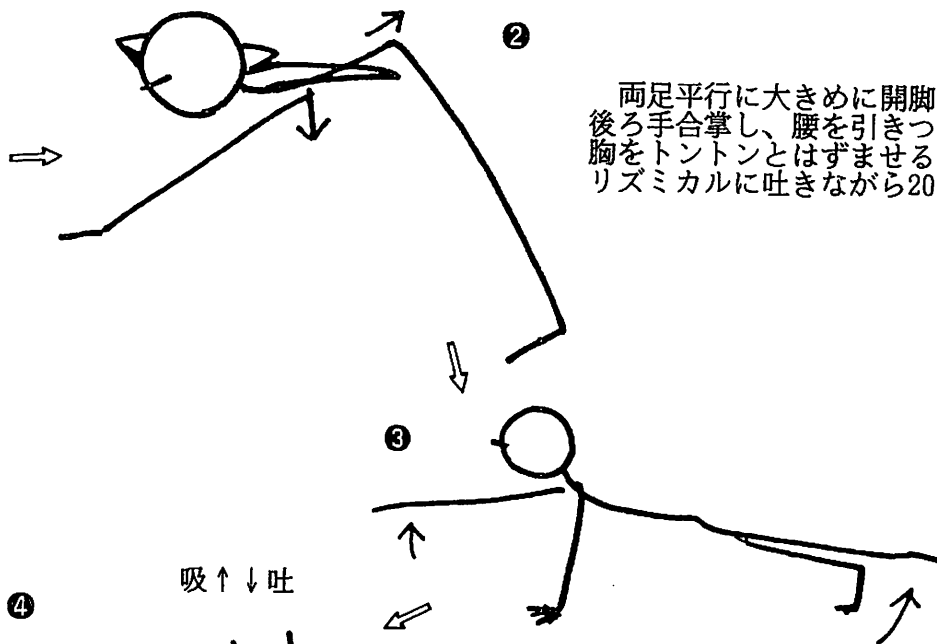
夏

※B・Fはブレス・オブ・ファイアー（P59・44参照）の略

① 手は全開掌で上に伸ばし、爪先で小さくジャンプ 100回

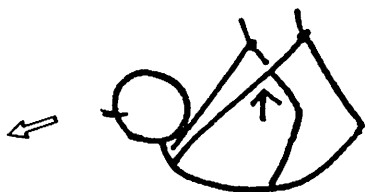


② 両足平行に大きめに開脚後ろ手合掌し、腰を引きつつ胸をトントンとはずませるリズムカルに吐きながら20回



④ 吸↑吐↓

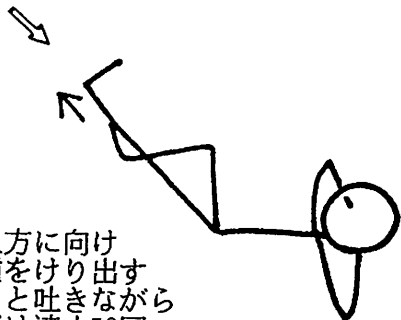
⑤ 吐



③ 右手と左足、左手と右手で体を支える（腰を落とさないように）10カウント交互に10回

④ 内側から足をつかみ、吸いながら反らせ吐いて下ろす 5回
もう一度反らせてクンバク50カウント またはB・F50回

⑤ 片足をお尻の下に敷き、もう一方の足を吐きながら持ち上げる息を吸ってクンバク50カウント またはB・F50回



⑥ 45度上方に向け交互に踵をけり出すハッハッと吐きながらできるだけ速く50回

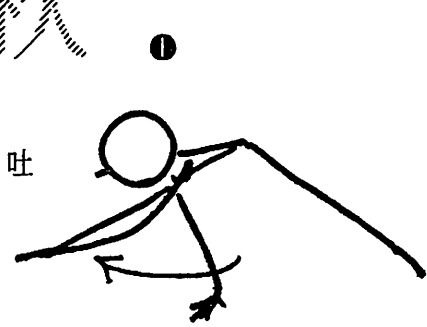
⑦ 膝をかかえ胸につけるようにトントントン...10回伸ばそうとする足を手で押さえておき、急にパッと放す

「全開掌」：手の指を全部、目一杯に開く掌の型。一本一本の指に均等に力が張り巡らされ気が通っていることが大切です。これは「練法」（P6参照）に含まれる基本の型で、季節の体操に全季を通じてよく用いられますが、胸を開放するという意味で夏に最も相応しいものです。

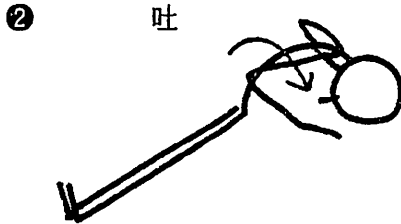
夏のリズム：その特徴は呼吸に表われます。“ブレス・オブ・ファイアーの後、クンバク（P62参照）”というパターンが典型です。できるだけ速いスピード、一気にエネルギーを爆発させるダイナミックさも特徴的です。

夏の終わりにも、初夏・梅雨の体操で行なった「肝心行気」が加えられることがあります。

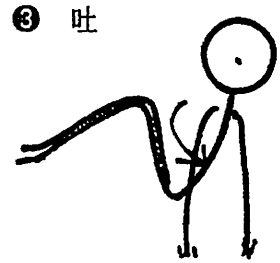
※夏の二人組み体操は、P51参照。



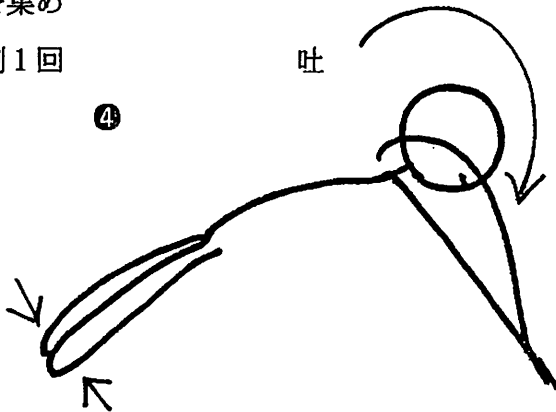
① 吐
手をついて大きく開脚し、片手を逆の足先へと伸ばす
ギュッと吐きながら力を集め
ポンと瞬間的に脱力
交互に6回+やりにくい側1回



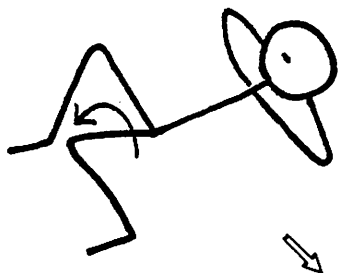
② 吐
脚をそろえ、横についた両手の間の床に額をつける
(手の位置をいろいろ変えて) 交互に10回



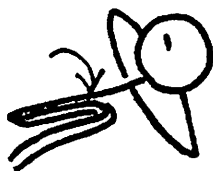
③ 吐
足先を床から浮かせ
腰の両脇の床に両手を交互につける
リズムカルに30回



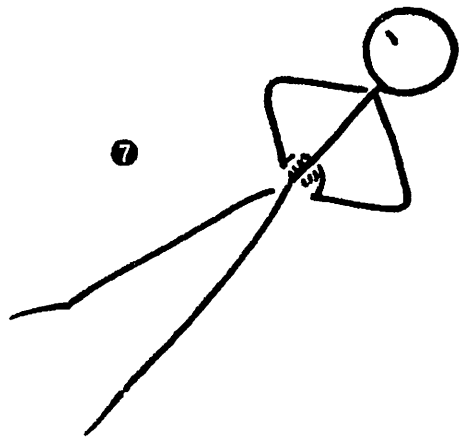
④ 吐
正坐仰向けで、両腕を真横に開き、片手を逆側に重ね、同時に膝を寄せる
ギュッと・ポンのリズムで
交互に6回+やりにくい側1回



⑤ 吐
足を開いて膝を立て、互に内側に倒す
リズムカルに吐きながら20回



⑥ 吐
胸元に膝を引き寄せ、曲げたまま左右に倒す
交互に6回+やりにくい側1回



⑦ 吐
側腹を軽くつまんで外側に引っ張り、パッと放す 3回
その後、てのひらを当てて「側腹行気」(P69参照)

秋のリズム：ギュッと力を集めてポンと抜く「ギュッと・ポン」のリズム (P44参照)。これは、季節の体操や二人組み体操全般でよく用いられますが、特に秋はこのリズムを、はっきり誇張して用います。

秋の体操は捻り運動が中心ですが、左右交互に行なってから、やりにくい方を足すというパターンがよく使われます。

冬
①



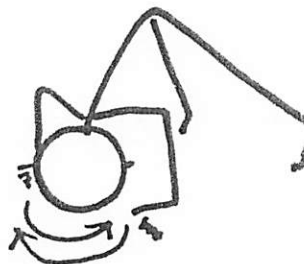
吐



②



③

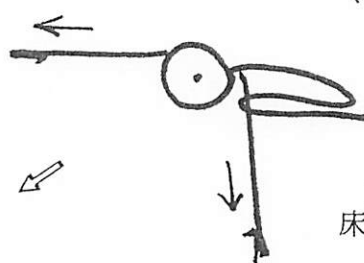


同じく閉足立ちで、後ろ手合掌吐いて前屈、吸って起こす 5回

閉足立ちで、片手を上から片手は下から背中に回して手をつなぎ、下になっている手の側に捻って、ポッと力を抜いて戻す 3回×左右

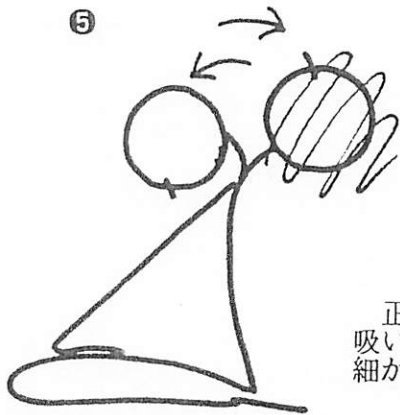
頭頂部を床につけ、グルグル回して頭皮のマッサージをする ゆっくり10カウント

④



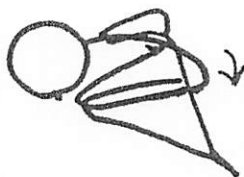
正面と横に手を伸ばし、床をほうように伸ばし続け 50カウント×左

⑤



正坐で足のひらを返して膝に置き、吸いながら首を反らせ、息を止めて細かく振り、吐きながら前に倒す クンバク50カウント×3回

⑥



ゴー・ムカ・アサナ (P30) で座り、上体を前に倒し、小さく腰を上下バウンド 20回×左右

⑦



吐

鋤のポーズ (P19) をつくり、片足ずつ、踵を遠くへ突き出す 交互に8回 両足で2回

冬のリズム：繊細な、振幅の小さいリズム。「ギュウッ・ポン」もかなり淡白に、小さく集めてポツ小さく抜くといった感じになります。

行気法 (P69) が加えられる場合、まずは「目の行気」。仰向けで両掌を軽く両目に当てて行ないま

※冬の二人組み体操はP51参照。

※各季節の基本体操は、実際には平均12コマ位で構成されています。それはあまりポイントばかりを攻めると、かえって過敏を引き起こしやすいというマイナスを解消し、1つずつのつながりをスムーズにする、季節としては無関係なものも加えてあるからです。ここでは代表的な、判りやすいものにしばって7コマ位で構成してあります。

3. アサナ

伝統的なハタ・ヨガの中ではアサナの占める位置が極めて重く、ためにヨガといえば健康体操とか美容法かと思いをされやすい傾向があります。しかし、本来アサナの目的とは、体を様々に動かして刺激し、時に内に起こる変化（エネルギーの変化、心理変化等々）を統御し使いこなすことなのです。だから強いて言えば、健康とか美容とかの現実的効果は結果としてあらわれるけれど、もっと本質的な健康・美容を作ろうとしているとっていいかもしれません。

しかし、内的なことが大事だとはいえ、それを外的な動きの統御という具体的レベルから入ってゆくからこそそれが確実なものになりうるのです。つまりヨガ・アサナを実践する上で最も大切なことは、体感の確かさということにある、と申してもいいでしょう。

アサナにおいて体感すべきことは、各アサナごとに、いわば課題が異なっているわけです。しかし、各々のアサナの「本質」が奈辺にあるかを体感するには、感覚を研ぎ澄まし、意識を明敏に保たなくてはならない、ということはいえましょう。それを私達は「中心感覚」と呼ぶわけですが、それは緊張しつつもどこかに一つゆとりのある状態とでも翻訳しておいたらいいかもしれません。技術的にいうと「芯を残す感じ」ということです。つまりアサナというのは十二分に形を作り上げていかななくてはならないのですが、そうしておいて、形はくずさずに力を抜くのです。そうすると「芯が残る」んです。

アサナはリラックスしてやらなければいけない、という人が多いため、フニャフニャに自分のやりやすいやり方でやることと誤解する人がよくいるのですが、これではアサナにはなりません。捻るなら捻る、伸ばすなら伸ばす、ということを十分に眼一杯にやる。そうしていながら表面の力を抜き、息は楽に保つ。こうした二面性の統一こそがヨガであり中心感覚なのです。

なお、ここでは動きの類型化を試みっていますが、これはあくまでも便宜にすぎません。分類のしかたは違っていてもいいし、また、決定的なものはないとっていい。人間の運動自体は上下、左右、前後、捻り、伸縮の五つしかないのですが、アサナはそれらの幾つもの要素をいっしょくたに織り混ぜているのです。

アサナを行なう為に

コースに参加する方、自修する方に、是非とも知っておいてほしい、基本的なことからです。

●本書は、アサナを系統別にまとめてありますので、自修する方は、運動形態が偏らないようにプログラムを組む為の目安として下さい（P42参照）。苦手なことも徐々にできていきますので、体に負担がかかりすぎないように気長に取り組んで下さい。コースの場合も、体調に合わせて無理のない形で参加して下さい。

説明は基本的な形で述べてありますが、体の状況によって、自分に合った形に変えて行なって結構です。方法が判らない場合は、各指導者に尋ねるようにしましょう。★参考マークのついたポーズは難度の高いので、基本的なポーズと比べて参考にして戴く為に、適宜、加えました。

続いて、実技の際の注意事項。慣れた人ほど、おろそかにしがちなことですから、再確認して下さい。

前

●食事の後2、3時間は経っていることが望ましく、実際に行なっていくうちにその必要性が判ってきます。アサナのみならず、呼吸法その他に関しても同じことが言えます。



●一般ヨガ・コースは、合掌礼拝体操で全員の息を合わせることから始まります。その前に各自が、それぞれのやり方で準備運動（例は次ページ）を行ない、気持ちも呼吸も整えておきましょう。

アサナ

●呼吸に沿ってゆっくりとポーズを形成します。大抵は鼻から吐きながらですが吸う息の方が行ないやすいポーズ（反るポーズなど）もあり、特に指示のないものは自分の感覚で自然な方を選び、息を詰めて行なうことはやめましょう。



●自然呼吸で完成形を保ちます。緊張の抜きにくい部分から息を吐くようにしてき、体全体が内側で一つにまとまるようにしましょう。自身のポーズに意識を向にくい場合は、目を閉じていてもいいでしょう。

●コースの場合、指導者からの合図を待ってポーズを戻しますが、体調により、図を待たずに戻して結構です。自習の場合、維持時間は体調に合わせて下さい。

後

●戻す時も呼吸に合わせてゆっくりと。かがんだ姿勢から戻す時は、腰から順にして最後に頭を起こします。余韻を味わい、きちんと区切りをつけてから次に臨みましょう。連続ポーズはメリハリのあるスムーズな流れを心掛けます。刺激の強いポーズの後、ポーズを幾つか続けた後は休息のポーズ（P15）で休みましょう。

基本姿勢

アサナの開始姿勢は坐姿、うつ伏せ、仰向け、横臥、立姿などに分けられます。坐と立姿では、基本坐法（P14）と次に挙げるものが重要です。

〔坐姿〕

- ①長坐：両脚を前に揃えて伸ばした座り方。ポーズの開始姿勢として、よく使われます。
- ②開脚：両脚を伸ばして左右に大きく開いた座り方。踵を立て、腰をしっかり伸ばします。
- ③立て膝：膝を立てること。腰の前に両膝か片膝を折って立て、足裏を床に置きます。
- ④しゃがみ姿勢：文字通りしゃがむこと。両膝を（開きは様々に）折り、腰は浮かせて踵は床につけるのが基本です。

〔立姿〕

- ⑤膝立ち：膝で立つこと。膝頭を床について腰を起きます。爪先を立てる場合も有ります。
- ⑥閉足立ち：両足を揃えて立ちます。
- ⑦腰幅立ち：内踝間が腰幅、足先は少し外向きです。※自然体は合掌礼拝体操（P2）参照。
- ⑧開脚立ち：浄化体操の三角のポーズの立ち方。真横に開いた両腕の手首の真下が外踝となります。
- ⑨四股立ち：脚幅広く、足先外向きで膝を真横に直角折って腰を落とす立ち方。春の基本体操（P6）参照

やさしい準備運動

丁寧に体をほぐしたい時、コース前などに、適当にアレンジして行なって下さい。回数は自由。息をうまく使って行ないます。特に、こわばりのあるところは、丁寧に息を吐きながら弛めていきましょう。

首



(1)前、後ろ、左右に傾ける。



(2)垂直のまま、左右に捻る。



(3)大きく右回し、左回し。

肩



(1)グーッと上げてポンと降ろす。
(真上、前、後ろ、真上に)



(2)後ろ⇒前、前⇒後ろと回す。

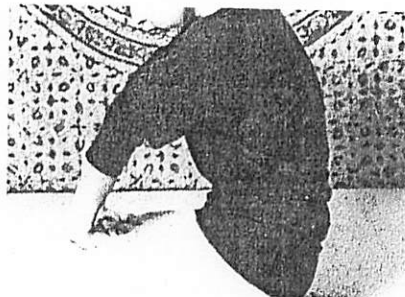
上肢



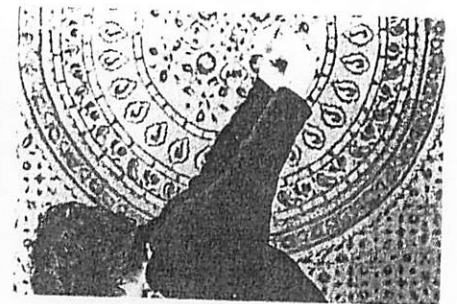
(1)指を組み、内回しに掌を返し、前、斜め上、上、後ろに伸ばす。



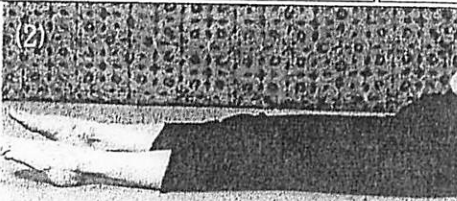
(3)手首を交差して指を組んで返し、腕を伸ばし上下に振る。逆組みで。



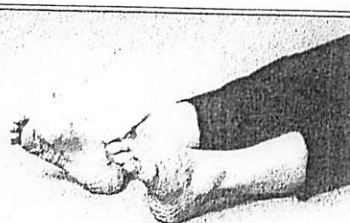
(2)外回しに返して膝に乗せる。(4)後ろで組み、外回しに返して上げる。



足と足首



(1)腰幅で長坐。両足を左右に揺さぶる。
(2)息を吸って足先を、吐いて踵を伸ばす。

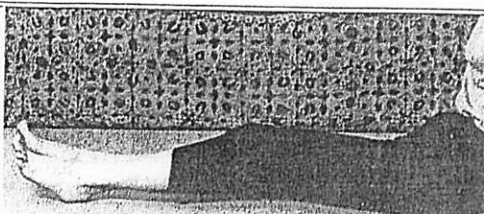


(3)拇指で第2指をバシッバシッと弾く。逆に弾く。



(4)片足を腿に乗せ、足首回し。
(内回し、外回し)

膝



長坐で、両膝を交互に、上下にバウンド。

股関節

(1)片足を腿のつけ根に乗せ、膝をトントンと床に押す。

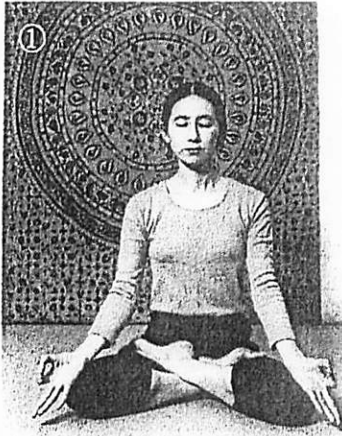
(2)そのまま、膝頭で大きく円を描く。(内回し、外回し)



(3)合蹠でパタパタと揺さぶる。※春の基本体操 (P 6) 参照。

基本坐法

アサナという名称は、ヨガのポーズすなわち体位法を意味しますが、その中で特に、坐法つまり座り方を指す場合があります。呼吸法、瞑想の為の数多くの坐法の中でも、よく行なわれる基本的なものは、時間をかけてきちんと習熟しておきましょう。



①パドマ・アサナ (蓮華坐、結跏趺坐)
けっかみざ
 右足首を左腿のつけ根に乗せてから、左足首を右腿のつけ根に乗せます(やりづらい人は逆に)。両手はギヤナ・ムードラなどの形で膝に乗せ、腰を伸ばし、上体を垂直に保ちます。苦痛を感じたら他の坐法に切替え、無理をせずに徐々に慣れていくようにしましょう。



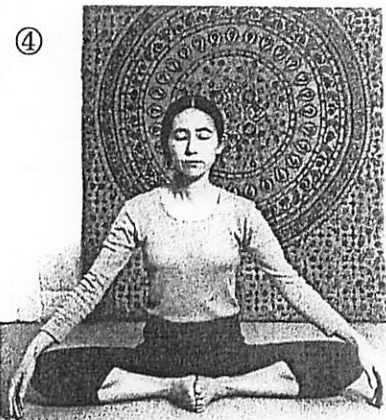
②スクハ・アサナ (安楽坐・胡坐)
あくら
 膝を開き、両足を体の前に前後に重ねます。両手は軽く膝に乗せ、背すじを伸ばします。スクハは楽な、幸福なという意味。休息の為にもよく使われる楽な坐法です。

③正坐…2つのやり方があります。
 (a)ヴァジュラ・アサナ (金剛坐)
 両足の拇指を揃えて甲を床に置き、足裏にお尻を乗せ、膝を揃えて座ります。

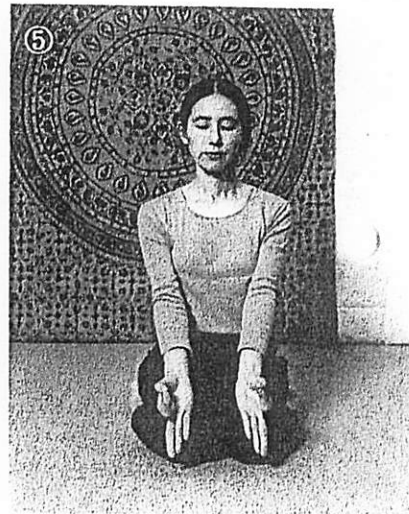


※ギヤナ・ムードラ (般若印)
ほんにゃいん
 各種の坐法、バランス系のポーズで合掌印と並んでよく用いられる印契(手の形)です。拇指と人差し指の先を合わせて輪を作り、他の指は軽く伸ばします。左右の膝の上に置く、あるいは下腹の前に並べます。ムードラのページ(P41)参照。

(b)日本式正坐。
 右を上足裏を重ねて両膝を開き、腰が伸び下腹が充実する位置に決めます。



④合蹠 (バッド・コーナ・アサナ)
がっせき
 膝を開き、足裏を合わせた形。踵を体に近づけて腰を伸ばし、理想的には膝頭を床につけます。股関節・骨盤を整える坐法です。



⑤割り坐 (ウィーラ・アサナ、英雄坐)
 両膝を揃えて、足先を後方に向け、踵をお尻の両横につけて座ります。きちんと腰を伸ばすと骨盤を締める働きが強まります。



⑥蹲踞 (ムクタ・アサナ)
もんきょ
 膝を開いて床につけ、爪先立ち、揃えた踵の上に腰を乗せます。腰が自然と伸び、正坐(b)および立姿への移行が楽な形です。

⑦シッダ・アサナ (達人坐)
 左右の足首を体の前で上下に重ねる座り方です。左脚を曲げて踵を会陰に、足裏を右腿の内側につけます。右脚を曲げて踵を恥骨に乗せ、足先を左腿とこむらの間に挟みます。左右を換えても結構です。

休息のアサナ

ここに挙げたもの以外に、ポーズの終了姿勢での小休止や、スクハ・アサナ(前ページ)などの楽な坐法を、区切りとしても上手に用いて下さい。

小休止の為のポーズ

終了姿勢により、あるいはポーズの刺激の違いにより、選んで行ないます。

①亀の休息のポーズ

頭や腰に強い刺激のあるポーズの後に行ないます。正坐で上体を前に倒し、額を床につけて、その前方で両掌を合わせます。こぶしを縦に重ね、その上に額を乗せても結構です。

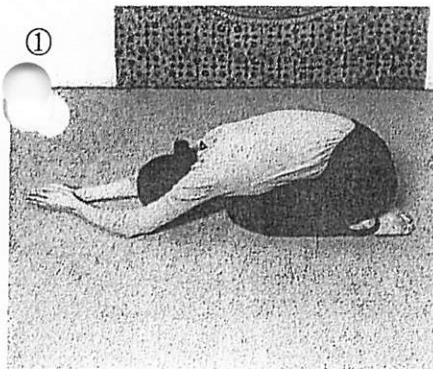
②



②ワニの休息のポーズ(マカ・アサナ)

弓のポーズ(P21)など緊張度の高いポーズの後、終了姿勢のうつ伏せのまま、両手を重ねて額を乗せて休みます。顔を片側に向けても結構です。

①



③胎児のポーズ

同名の胎児のポーズ(P33)を立てた形。両膝を両腕で抱き寄せ、両足を浮かせます。頸を弛めて頭を前に倒し、腰だけで自然なバランスを保ちます。体を小さく揺さぶるようにして積極的に弛めても結構です。

緊張度の高いポーズ、股関節・骨盤を開くポーズの後、行ないましょう。

※二人組体操のたまご(P56)参照。



完全なる休息のポーズ

単なる休息ではなく、全ての緊張を意識的に完全に抜き、体の前面を開ききるといふ、なかなか難しいポーズです。

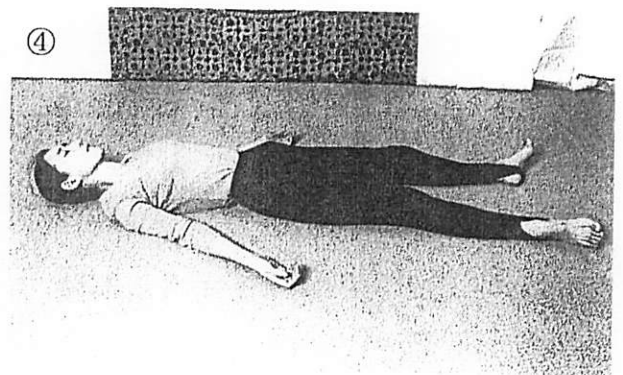
④シャバ・アサナ(死体のポーズ・しかばねのポーズ)

完全な休息のポーズ。ポーズを幾つか続けた後、呼吸法を行なった後などに、コースでも自修でも必ず行ないます。

踵が腰幅になる位に両脚を開き、脇も軽く開けて仰臥します。アゴは若干浮かせ、目元、口元も弛め、眉間、肩、胸、股関節など緊張の残る部分から息を吐くようにして脱力し、意識だけを明晰に保ちつつ全身を床に委ねます。

終える時は、大きく伸びをするなど、体を自然に目覚めさせるような動きを使ってもいいでしょう。起き上がる時は、コースの場合は特に、漏気法(P64)で息を合わせ、最後の「ム」を下腹に押し込む瞬間を利用して起き上がります。

④



※シャバ・アサナの為の具体的なテクニック

「内観法」体のいろいろな部位の余分な力を抜いていく方法です。体のあらゆる部位に細かく意識を向けて、一箇所ずつ、そこの部分から息を吐くつもりになります。シャバ・アサナで完全に体を弛める為の有効な訓練です。

イメージの力を借りることも有効です。指導者から与えられる場合も有りますが、自分に合った形でうまく取り入れて下さい。(例)体の後面が床に溶けていく。体が水に浮かんでいる。体の中を風が吹き抜けていくなど...

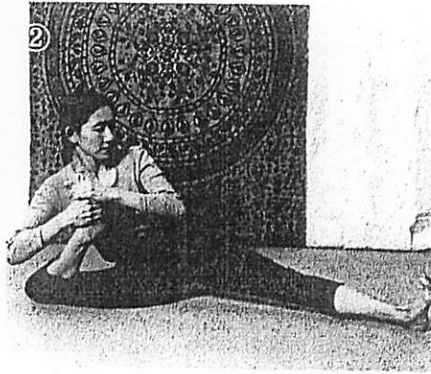
仰向けで行なえる呼吸法も有ります。ウツジャイ・プラナヤーマ、ウィローマ・プラナヤーマ、ブラーマリー・プラナヤーマなど(P60・63参照)、緊張をほぐす為に先行させてもいいでしょう。

関節の基本体操

上肢、下肢の基本的な運動を一連の体操としてまとめた準備体操です。抵抗に対しウンッと歯切れよく気合を込めて行ない、流れを体で覚えていきましょう。その体感を数々のアサナの中に活用して行って下さい。

下肢関節の基本体操

片側ずつのものは、便宜上、通常固い右脚から始めます。それぞれの動き（説明は右の場合）で右の後に左側も同様に続けて下さい。

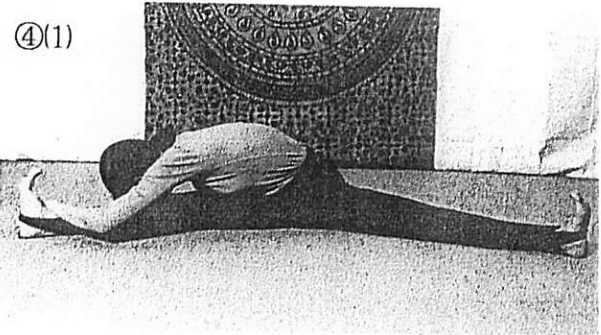


①左脚は前に伸ばしておきます。右足を左腿のつけ根に乗せ、右膝を左膝に寄せます。右膝が床から浮き上がってしまう人は、まず床につけていきましょう。

②股関節の外転。左脚は前に伸ばしておきます。右脚を体の前に曲げ膝を横に開きます。膝頭に体重を乗せていきながら、両手で右足を持ち上げていき、右肩に寄せます。まずは右胸を目標にしましょう。



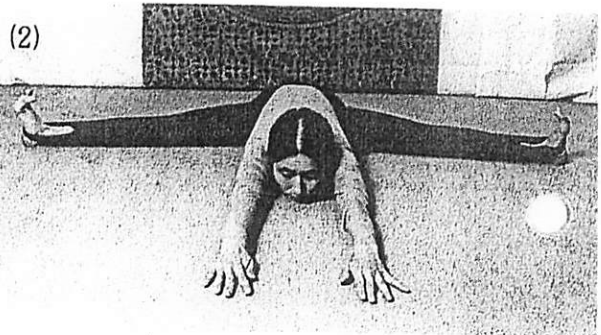
③股関節の内転。左脚は体の前に曲げておきます。右脚を外に曲げて膝を横に開き、右手で右足を後ろから立てて前の床に向かって押し、骨盤よりも前に倒そうとします。少し前かがみになり、上体の重みに乗せるのがコツです。



④(1)

④開脚前屈

(1)大きく開脚。まず左右の脚の上に上体を伸ばします。



(2)

(2)次に、両手を前に伸ばして正面の床に向かいます。踵をきちんと立て、股関節の抵抗をうまく操作しながら内股を開き腰を伸ばしましょう。



⑤

⑤合蹠前屈

足裏同士を合わせて踵を体に引きつけ、足先を両手で包みます。膝を開き、腰を伸ばしながら上体を前に倒していきます。

※⑥⑦は右側を続けて行なってから左側を。

⑥右足を体の前に引き寄せ、爪先を立てます。腰の後ろの床に両手をつけて腰を浮かせ、恥骨で踵を前に押すように踵の後ろに腰を下ろし、膝を床につけて踵を垂直に立てます。



⑥



⑦

⑦続いて、更に踵を押しして前に倒し、その上に体に乗せ、できれば体を後ろに反らせます。最後は足を後方に外します。無理をすると膝関節や足首を傷めますので、⑥に充分慣れてから慎重に行なうようにしましょう。

★参考A ムーラ・バンダ・アサナ

⑥、⑦それぞれの両側を同時に行なう形を連続させた完成形です。

(1) シャクティ・チャラニー・ムードラ

⑥の完成形です。両足を体の前に立てて、膝を床につけます。両手を腿と足首の間に差し込み、足先を引き寄せながら膝を開いて練習します。この形はムードラ (P41参照) という特殊なエネルギー操作の方法の一つとされています。

(2) カンダ・ピーダー・アサナ (cf. P39)

⑦の完成形です。(1)の後、踵を押して前に倒して足の上に乗っかります。足先は後ろに出ます。



上肢関節の基本体操



上肢は酷使されがちな為、やりづらい方を先にすると肩や首の筋肉や腱を傷めることが多いので、便宜上、通常行ないやすい左側から始めます。それぞれの動き (説明は左の場合) で左の後に右側を同様に続けて下さい。パドマ・アサナで行なうのが原則ですが、無理な人は、正坐で始めても結構です。

①左手を腰に当て、右手で肘を中央に引きます。

②両手首を返して掌を足裏 (正坐の人は腿) に乗せ肘を伸ばします。できるだけ胸を引き、脇をあけるようにします。

③左手を後ろに回し、肘を右手で押し上げ、右の耳に届かせる位に左手を背すじに沿って上げます。

④左手を上へ上げ、肘を曲げます。その肘を右手で押し下げつつ右に引いていきます。左上腕部が首の後ろにはまるくらいをめざします。

⑤胸の前で右肘を下、左肘を上深く重ね、両手を寄せて手首を交差させ、両掌を合わせます。拇指をなるべく自分の方に向けて腕を前に伸ばし、抵抗が起こったら上体を前に倒し、指先を床につけます。

⑥ (正坐の人は左足を右腿に乗せます。) 左腕を後ろに回し左足先をつかみます。つかめない人はその練習。つかめた人は左肩を落とし上体を正面に向けます。(片脚組みの人は組みかえて、右側を。)



★参考B バッド・パドマ・アサナ

⑥の完成形。腕を背中で交差し、両肩をなるべく後ろに落とし、右手で左足先、左手で右足先を持ちます。本来は脚と腕、双方の上下を逆にも行ないませんが、まずは、行ないやすい組み合わせを探しましょう。

前屈系アサナ

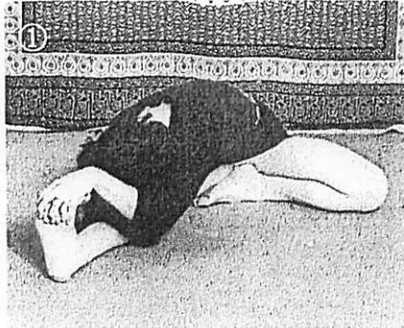
ポーズすなわち体位法としてのアサナの分野に入ります。その筆頭は、前屈すなわち体を前に二つ折りにする系統ですが、背骨の背中側を伸ばす要素が重要で、頸椎の後面を特に伸ばすものも含まれます。

脚の上に前屈するポーズ

膝裏の伸びも大切な要素となります。

①頭を膝につけるポーズ(ジャーヌ・シールシャ・アサナ)

右脚を斜め前方に伸ばして座り、左脚を曲げて踵を会陰に、足裏を右腿の内側につけます。右手に左手を重ねて右足裏に置き、上体を右脚の上に倒します。脚をかえて同様に。



※膝裏伸ばしが強まる、脚の形の変形

(a)左足を右腿のつけ根に乗せ、左手を腰に回して足先を持ちます。

(b)右腿に左足首を4の字交差します。

(c)右膝頭に膝頭を重ねて左脚を曲げ、足の甲を腰の右横に置きます。

(a)(b)(c)共に、脚をかえて同様に行ないます。

②前屈のポーズ(パチモッタナ・アサナ)

長坐で座ります。両手で足の拇指を持って踵を伸ばし、上体を脚の上に倒します。吐く息にそって体を弛めつつ更に前方に伸ばしていき、肘を床に下ろしていきます。形が決まったら余分な緊張を解いて自然な呼吸でポーズを保ちます。腰から順に戻し、最後に頭を起こします。



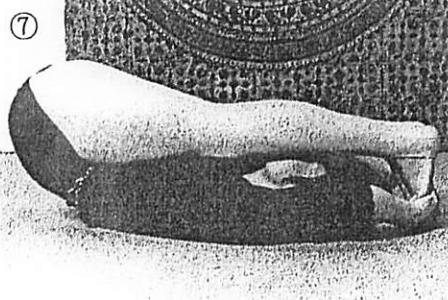
⑥前屈のバランスのポーズ

③のポーズを立てて行なうような内容のポーズですが、バランスが少々大変です。

右脚を曲げて上げ、足裏で両手を組んで水平に伸ばし、その上に上体をかがめて前屈します。

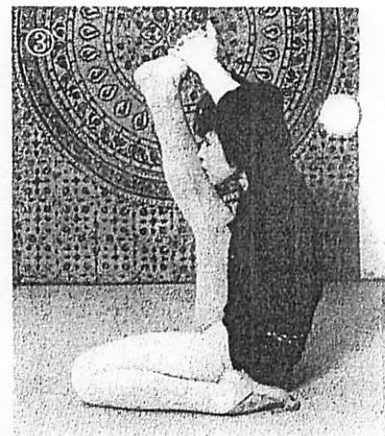
左脚もきちんと伸ばしましょう。

脚をかえて同様に。



③鷲のポーズ(クラウンチャ・アサナ)

左脚を体の前か、腰の横に曲げて座ります。右脚を立て膝にし、その足裏に両手を組み、脚を伸ばして上げます。更に引き寄せて、顔をつけます。膝と腰を伸ばすことが大切です。左脚も同様に。



⑤立姿の前屈のポーズ

両脚を揃えて立ち、上体を前に倒します。両手で足首を持ち、肘を締め顔を脚につけます。床に掌をつけることから練習していきましょう。



④片割り坐の前屈のポーズ

(トリアンガ・ムカエカバダ・パチモッタナ・アサナ)

左脚を曲げ、割り坐の形に足を腰の横につけて座ります。右脚を前に伸ばして足先を両手で持ち、その上に前屈します。踵・膝・腰の三点が床につくことがポイントですから、右足先が外側に倒れないようにして重心を調整し、左の腰を床につけます。脚をかえて同様に。

⑦仰向けの前屈のポーズ

仰向けで、両足を上げて拇指を両手でつかみ顔に引き寄せます。頭が床についたままで、腰と足先ともに床に近づくことを目標にします。

股関節、骨盤の開きと同調させる

その典型は、開脚前屈と合蹠前屈です。共に基本形は、下肢関節の基本体操 (P16) に含まれます。アサナとして行なう場合は、吐く息に沿って股関節・骨盤の開きと同調させつつ腰を伸ばし、床につくことを焦らずにゆっくりと前屈を深めましょう。

開脚前屈(ウガイスク・コーナ・アサナ)の変形には次のものがあります。

⑧立姿の開脚前屈のポーズ

(a)開脚立ち。両手を平行に、両足を結ぶ線になるべく近くの床に置き、その間の床に頭頂部をつけます。その後、両手で足首をつかみます。

できれば、最初から足首を持って、頭を床につけます。

(b)後ろ手合掌で行ないます。



立姿の開脚前屈にも足首を持つ形、後ろ手合掌の形があります。



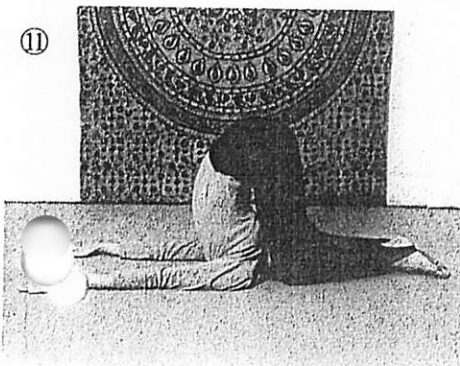
⑨仰向けの開脚前屈のポーズ

仰向けで両足を上げて大きく開きます。腰が浮き上がらないようにしながら、両手で内側から踵を引いて、足先(拇指側)を体の横の床につけます。踵よりも足先が外側を向くようにして、内股を更に開いていきます。

頸椎を強く前屈させるポーズ

頸椎部での前屈には、首の後面を強く伸ばすことの他に「喉の締め」つまりジャーランダラ・バンダ (P40) という特別な意味が加わります。同時に、「逆転」つまり頭と腰との上下関係の転換を伴い、特に鋤のポーズは、逆転の仲間の橋のポーズ (P22)、肩立ちのポーズ (P37) などの開始姿勢としても重要です。循環するアサナのページ (P29) にもその転換が幾つか示されます。

⑪



すき

⑩鋤のポーズ(ハラ・アサナ)

仰向けで両足を揃え、両手は掌を下に体の横に伸ばします。息を吐きながら両足を45°位に上げて一旦息を吸い、吐きながら真上に、再び吸って吐きながら(なるべく反動をつけずに)腰を上げて足を頭の向こうの床につけます。腰を両手で支えても結構です。アゴを締めて背中を垂直に立て、膝裏と踵を更に伸ばしながら、一息ずつ足先の位置を前進させます。戻す時も呼吸に合わせてゆっくり丁寧に。

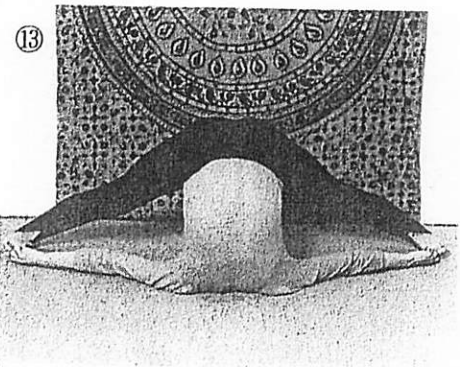
⑪膝を曲げた鋤のポーズ(カハ・ビーダー・アサナ)

⑩の完成形から膝を曲げ、膝頭が耳を押さえて床につく形をとります。

⑫ピンダ・アサナ (P37) の準備形

⑩の完成形から左脚を曲げて足首を右腿の前に4の字に交差し、左膝頭を耳の横の床に置きます。

⑬



⑬開脚の鋤のポーズ(スプタ・コーナ・アサナ)

⑩の完成形から開脚します。
※片側にもう一方の脚を近づけて揃える形、横向きの鋤のポーズ(バルシュガ・コーナ・アサナ)と連続できます。



⑭兎のポーズ(ジャンカ・アサナ)

(a)爪先立って両膝をつき、額を膝のすぐ前の床につけます。踵を両手で持ち、腰を上げていきます。

額が離れないように膝を前進させて両足の甲を床につけ、後頭部まで床につけようとしています。⑪のポーズの形へと近づけていく訳です。

(b)両手を組んで返して頭の向こうの床に下ろしていきます。

後屈系アサナ

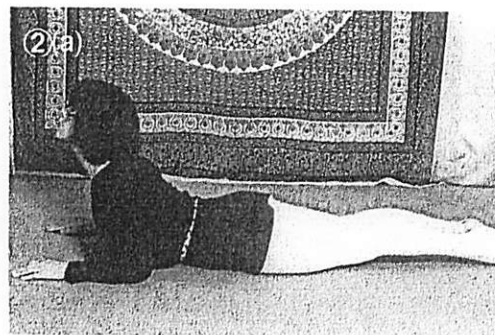
後屈とは反ることで、前屈とは逆の運動とされます。しかし、背骨を伸ばすことは前屈と同じで、背中側を伸ばす前屈に対して、後屈は背骨の前面つまり胸部と腹部を伸ばすことなのです。これには、体全体で反るものと、部分的反りを強調するものがあります。

首～背中を反らせるポーズ

脊椎部だけを特に反らせる、後屈系の原点となるポーズです。

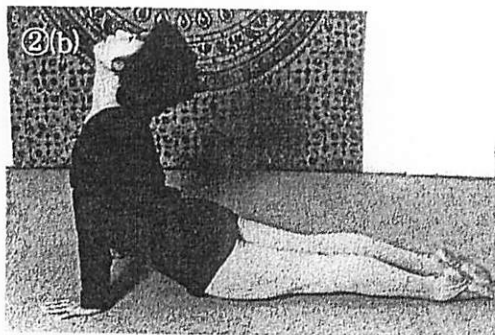


おやゆび
① ① 猫のポーズ (バーダ・サグシュカ・アサナ)
閉足立ちから、上体を前に倒して足の指先をそれぞれ持ちます。顔を上げ、腰から上を伸ばすようにして反ります。



② コブラのポーズ (ブジャンガ・アサナ)
(a) 足を揃えてうつ伏せになり、両掌を肩口の床に置きます。まず、息を吐きながらアゴを上げ頭を起こします。続いて、息を吸いながら視線を徐々に移動させ頸椎から順に反らせていきます。腕の力を使わずに反れるところまで反りきり、脊椎の伸びと自然と得られる肛門の締めでポーズを保ちます。息を吐きながら視線と共に脊椎の焦点を順々に戻します。

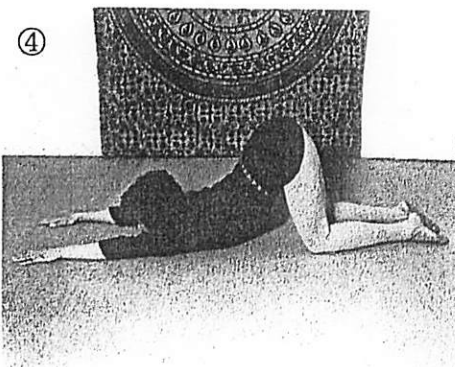
(b) 腕を伸ばしきるところまで反っていきませんが、腕の力で反らず床に杭を刺すように少し腕の支えを入るだけです。
※合掌礼拝体操の折り返し直後 (P 3) が同じ形。



③ 犬のポーズ (アド・ムカ・シュヴァーナ・アサナ)
足を腰幅に、爪先を立ててうつ伏せになり、指先を前方に向けて両掌を胸の横の床につき、腕を伸ばして腰を後方に引いて上げていきます。踵を床につけ、頭頂部を床につけるつもりで背中を十分に反らせます。
※合掌礼拝体操 (P 2・3) 及びチャクラ・アサナ (P 29) 参照。



★参考A上を向いた犬のポーズ (ウールドヴァ・ムカ・シュヴァーナ・アサナ)
②(b)を膝を床につけないで行なう形。※③とつなげて行なえます。合掌礼拝体操 (P 2・3) の折り返し前後 (②(b)の形) を参考に。



④ 猫の伸びのポーズ
正坐から両掌を前方に床の上を滑らせていき、腰を上げてアゴと胸を床につけ、背中を反らせます。腰を引いて正坐に戻ります。※この変形猫の伸びの捻りのポーズ (P 28) をつなげてもいいでしょう。

⑤ 立姿で反るポーズ
腰幅で立ち、両手を上に伸ばして後ろに反り、腰でバランスを保ちます。※アーチのポーズ (P 22) との連結も可能 (P 29参照)。



⑥ 栓抜きのポーズ
膝立ちで両手を腿に添え、上体を後ろに倒します。限度まで行ったらポンと栓を抜くように、体のバネを使って戻します。

体の前面を開くポーズ

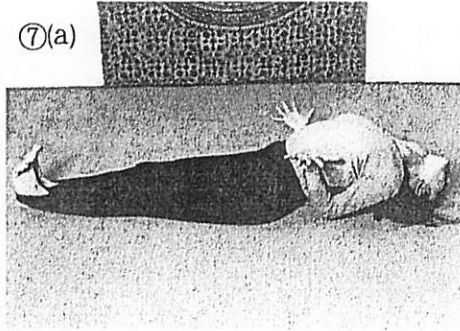
上肢の開きによる横方向の伸びが、胸と腹部を開放します。

⑦魚のポーズ(マツヤ・アサ)

(a)仰向けで踵を揃えて伸ばし、脇を締めて肘を立て、上体を反らせて頭頂を床につけます。全開掌(P 8 参照)の掌を、中指が真横を向くように上向けに胸の横に置き、肛門を締め、喉を伸ばして胸を開きます。



⑦(a)



(b)パドマ・アサナで、足先をそれぞれ両手で持って肘を床につけます。



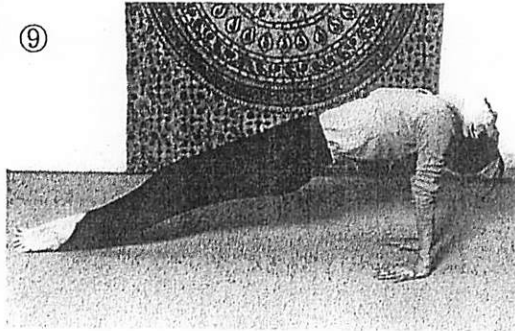
⑨坂のポーズ(ブルガ・ウッターナ・アサ)

長坐で、両手を腰の後ろの床に指先を自分に向けて置きます。腰を上げて足先を床につけ、アゴをのけ反らせて体の前面を伸ばします。



⑨(a)

⑨



⑩ラクダのポーズ(ウシュトラ・アサ)

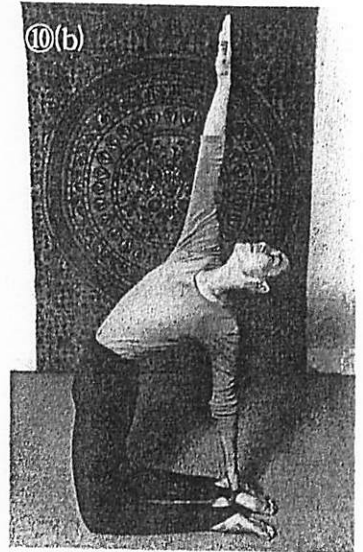
(a)基本形。膝を揃えて膝立ちになります。両手をそれぞれ踵に置いて顔を後ろに反らせ、腹部を前に押し出して腿から上全部を反らせます。自然呼吸で保ち、腰から順にゆっくりと戻します。※膝を少し開くか、踵を立てると楽です。正坐仰向けから踵を持って腰を起こす方法も有ります。

(b)膝立ちで両腕を真横に伸ばします。左手を右踵につけ、右手は上に伸ばして反ります。両腕を横に戻して反対側を。

⑧ツバメのポーズ

正坐から右脚を後ろに引いて腰を伸ばし、腕を翼のように開いて胸を大きく開きます。

脚をかえて同様に。



⑩(b)

上肢・下肢の連動によるポーズ

下肢の蹴り上げと上肢の引きの連動で、全身を反り上がらせます。

⑪弓のポーズ(ダヌ・アサ)

(a)うつ伏せで両脚を曲げ、両手を後ろに回して両足首を外側から持ち、息を吸いながら伸び上がり、両脚をなるべく寄せます。腹部だけを床に残した状態を自然呼吸で保ち、息を吐きながらゆっくりと戻します。

(b)手首を返し内側から持つと、胸が開き、肩胛骨が締まります。



(b)



(c)



(c)うつ伏せで、右手で右足を外側から持ち、引き上げつつ上体を反らせます。左の手足はスッと伸ばします。戻して、左側も同様に。

(d)逆側の足を内側から持って行なうと捻りが加わります。

下肢を反らせるポーズ

上肢との連動によらず下肢が反り上がる為に「肛門の締め」つまりムーラ・バンダ (P 40) の持つ役割が重要です。

⑫サソリのポーズ

「痔直し体操」という別名がある⑬の効能を表わすポーズです。

うつ伏せになり脚を少し開きます。両肘を前の床に並べて立て、掌を上に向け、上体を起こしてアゴをつき出して構えます。

息を吸いつつ脚を浮かせ、吐きつつ脚を更に加え、アゴを反らせ掌を全開掌 (P 8 参照) にします。



⑫

⑭バッタのポーズ (シャバ・アサナ)

(a) うつ伏せでアゴを床につけ、拇指を軸にしたこぶしを下向きに腰骨の下に半分敷き込みます。息を吸いながら両脚を上げていきます。数呼吸の間保って、吐きながらゆっくり戻します。まず片脚ずつ練習しましょう。

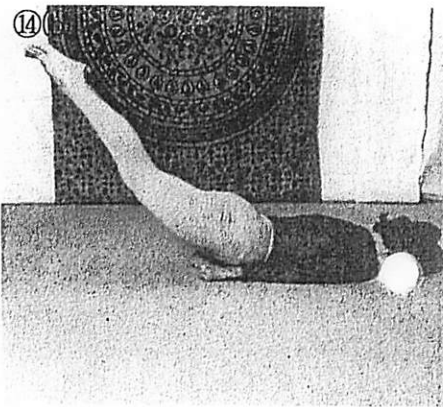
(b) 額を床につけてアゴを引き、両方のこぶしを下向きにして体の下に敷いておきます。息を吸って止めたまま、一気に両脚を上げます。

⑬トビウオのポーズ

(ドヴィハスタ・シャバ・アサナ)

うつ伏せで腰の後ろで組んだ両手を伸ばして上げながら全身を反らせます。肩胛骨が締められ上体の反りが加わります。

※頭の後ろで手を組んだ形、マカラ・アサナでは、胸の開きが更に強まります。



⑬

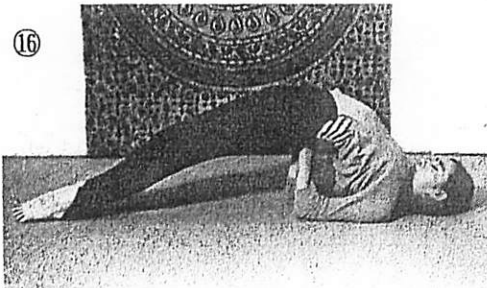
※(a)(b)共に、手の形 (こぶし・掌) と位置、アゴと額の何れを床につけるか、の組み合わせは多様です。

逆転の要素を伴うポーズ

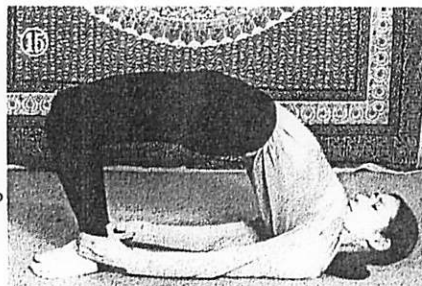
逆転を伴う反りのうち、頸椎は反らさずにアゴを引くものは、「喉の締め」ジャーランダラ・バンダ (P 40) で反りを保ちます。※P 19・37参照。頸椎も反らせる、アーチのポーズは反りの極みとなります。

⑮仰向けで腰を上げるポーズ

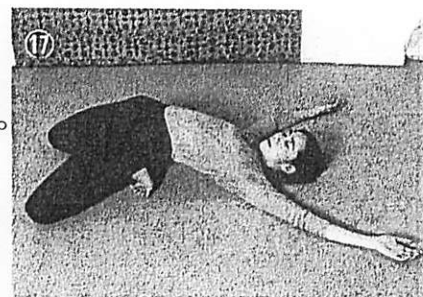
仰向けで膝を立てて両足首を両手で持ち、息を吸いながら腰を上げて膝を寄せ、吐きながら腰を下ろします。※次の橋のポーズの準備形となります。



⑮



⑮



⑮

⑰蝶々のポーズ

爪先立って踵に腰を乗せ、仰向けになります。膝と肩も床につけて両腕を広げます。※次のアーチのポーズの準備形ともなります。

⑯橋のポーズ (セツバンダ・サルヴァーンガ・アサナ)

仰向けで膝を立てて腰を上げ、アゴを締めます。両手を腰の上部に当てて肘を床につけ、脚を伸ばしていきます。※慣れたら、片脚を真上に上げる変形も試みましょう。肩立ちのポーズ (P 37) から、腰を手で支えて脚を後ろの床に下ろす方法 (P 29) もあります。



⑱アーチのポーズ (チャクラ・アサナ)

仰向けで膝を立て、足を腰に寄せます。手を返して肩口の床につき、腰を上げて反ります。次に頭を浮かせ、肘と膝を伸ばします。最初のうちは爪先立ちで行ない、慣れてから踵をつけて、手と足を次第に近づけます。自然呼吸で持続の後、慎重に戻し十分に休息をとりましょう。

※更に慣れたら、片脚を真上に上げる変形や、立姿で反るポーズ (P 20) から入る方法も試みます。

☆呼吸運動としてのアサナ

運動と呼吸を一致させて行ないます。

猫のポーズで

まず(6)の形で大きく息を吸い込んだ後、息を吐きながら背中を丸めていくのを、腰(1)、胸(2)、首(3)と3つに分離して行ないます。続いて、息を吸いながら背中を反らせていくのを、同じく腰(4)、胸(5)、首(6)と3つに分離して行ないます。これを数呼吸繰り返します。呼吸で運動をコントロールすることが体感できます。

腰

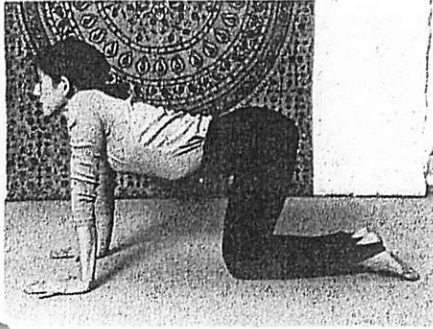
⇒

胸

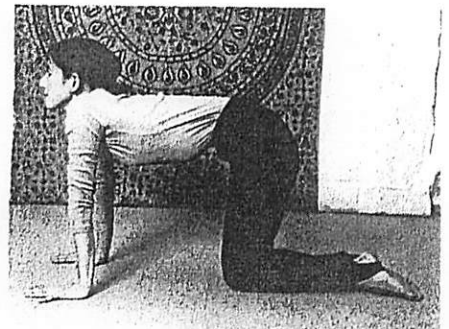
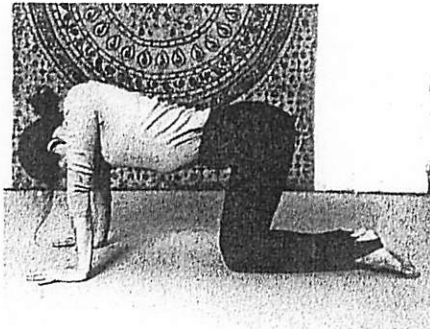
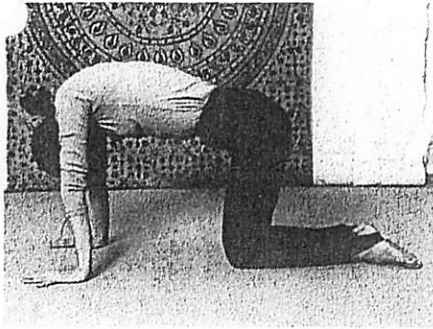
⇒

首

吐



吸



おんどりのポーズで

左右の重心移動も伴う呼吸運動です。これも、吸い吐き共に、腰、胸、首と分離して行ないます。

立って後ろ手合掌し、片脚を一步斜め前に出して脚の方向に上体向けます(開始姿勢)。まず吸って大きく反り(1)、吐きながら腰(2)、胸(3)、首(4)と前屈していき、腰(5)、胸(6)、首(開始姿勢)と起こします。3回位繰り返し、脚をかえて同様に。※後ろ手合掌=背中で、指先を上に向けて合掌します。できない人はこぶしを合わせても結構です。



左右系アサナ

左右の重心移動が主役です。上体の横倒しのポーズは体側伸ばしの要素がく、完全に片側の体側を下にした姿勢をとるポーズは左右バランスの要素が大きくなります。強調の為に捻じりが加わるものもあります。

横倒しのポーズ

左⇔写真の位置で⇒右

左右バランスのポーズ

上体を傾けて反対側の体側を伸ばすポーズ（奇数番号）

完全に片側の体側を下にするポーズ（偶数番号）

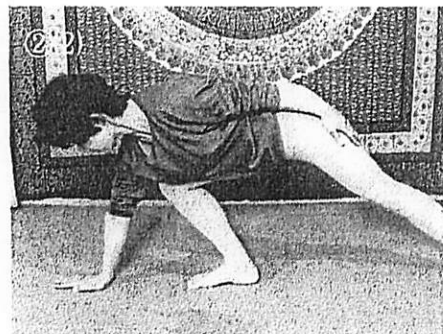
①三日月のポーズ(パールシュヴァ・チャンドラ・アサナ)

閉足立ちで、胸の前で合掌。その手を真上に上げて両腕の間に耳を挟みます。手を更に伸ばしつつ左側に倒していき、同時に右の体側を張り出し、横向きの弧を形成します。中央に戻し右側へ同様に。



②半月のポーズ(アルダ・チャンドラ・アサナ)

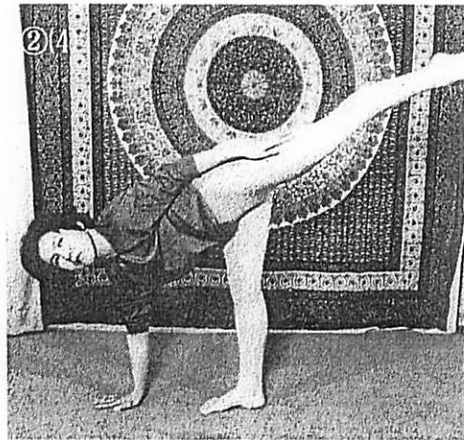
(1)開脚立ち。右足を開き右を向きます。
(2)左手は左腿の上に置き、右膝を曲げ、右手を右足の一步先の床につきます。
(3)右脚を伸ばしつつ左脚を閉じて寄せ、
(4)左脚を上げつつ元の正面（できれば上方）に顔を向け、右踵に重心を預けて左の体側を足先まで一直線に保ちます。手順を遡って戻し、反対側を同様に。



↓

③かんぬきのポーズ(バガ・アサナ)

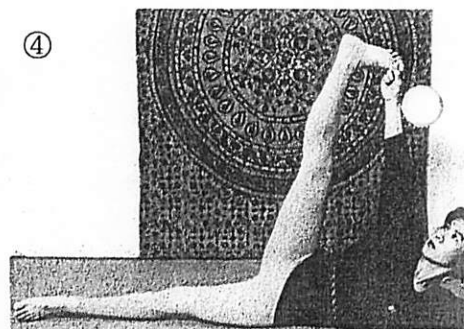
膝立ちから左脚を横に開き、両腕を真横に広げます。上体を左に倒しつつ左手の甲を左脚に沿って足首まで滑らせ、右手を上から重ねて両腕に耳を挟みます。右膝を垂直に、上体を真横に倒すことが大切です。脚をかえて反対側を。



④アーナンタ・アサナ

左の体側を下に横臥します。床に肘をついて左手で頭を支え、足先まで一直線にします。右足の拇指を右手で持ち、右脚を真上に伸ばしてその足先に視線を向けます。

向きをかえて反対側を。



⑤大地のポーズ(ブリティヴィ・アサナ)

開脚して座り、頭の後ろで手を組み肘を張ります。上体を右に倒し、肘を右脚の後ろの床（一直線に開脚する人は脚の前）につけます。上体を起こし左側に。



⑥横倒しの弓のポーズ

(パールシュヴァ・ダスル・アサナ)

弓のポーズ(a) (P21) を、片側の体側を下にして行なうものです。うつ伏せを経て、反対側を行ないます。

膝同士をなるべく離さないようにしましょう。



腹部を捻るポーズ

消化器の働きが左右運動であることを象徴するポーズです。

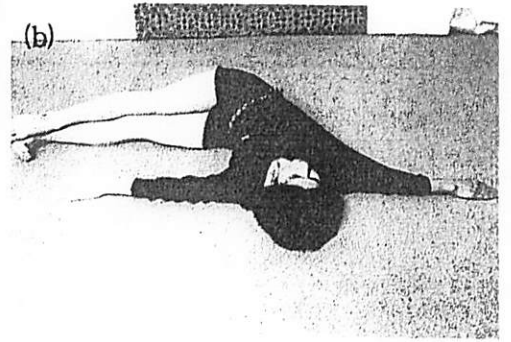
⑦(a)



⑦ワニのポーズ (ジャタラ・パルガルタ・アサナ)

(a)片脚で。仰向けで両脚を揃え、両腕を真横に伸ばします。右脚を真上に上げて左腕と平行に左の床に下ろします。真上を経て戻し、左脚も同様に。

(b)



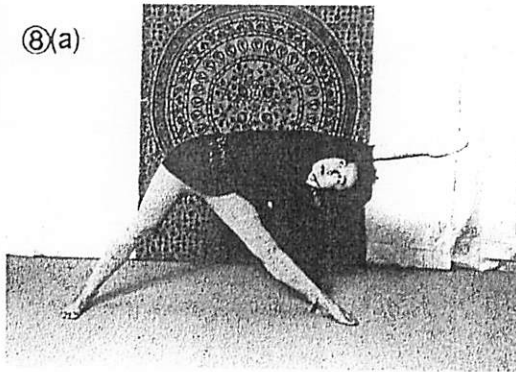
(b)基本形。両脚を揃えて真上に上げ、腕と平行に左の床に倒します。真上に戻し、右側へ。

三角形のポーズ

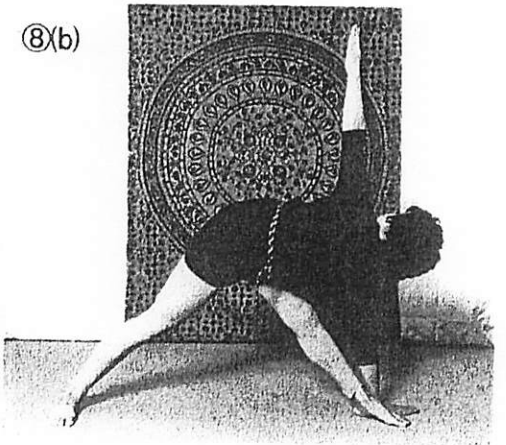
左右運動を代表する三角のポーズ(基本形は浄化体操(P4)に含まれるので省きます)の変形など、三角形を垂直な平面として構成するポーズ。

⑧⑨共に、開脚立ちで腕を真横に開く形を開始姿勢とします。ポーズを戻す時順序を逆って、開始姿勢を経て戻します。

⑧(a)



⑧(b)

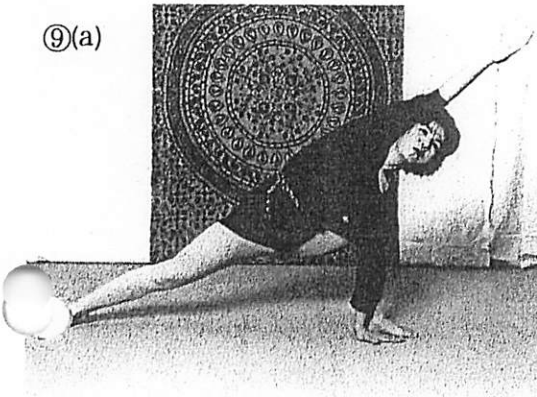


⑧三角のポーズ(トリコナ・アサナ)

(a)体側伸ばしを強調。

(b)捻った形です。

⑨(a)

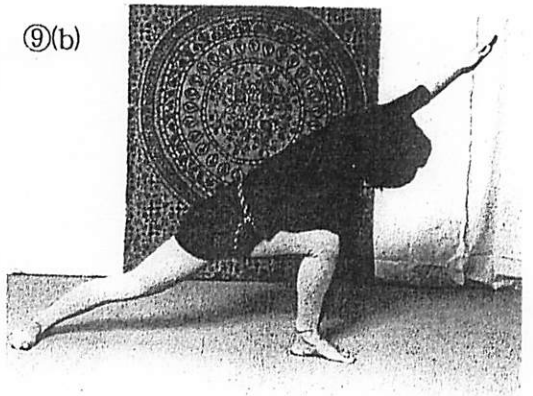


⑨直角三角形のポーズ

(パルシュヴァ・コーナ・アサナ)

(a)左脚を横に開き、膝を直角に曲げます。左手を前の床につき、右手を斜め上方に伸ばし、右の体側を一直線に保ちます。
※手組みの変形は腿の下で両手を組み、上方に顔を向けます。

⑨(b)

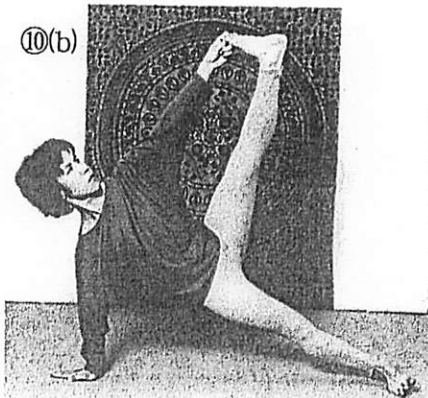


(b)捻った形です。

⑩はしごのポーズ(ヴァシシュタ・アサナ)

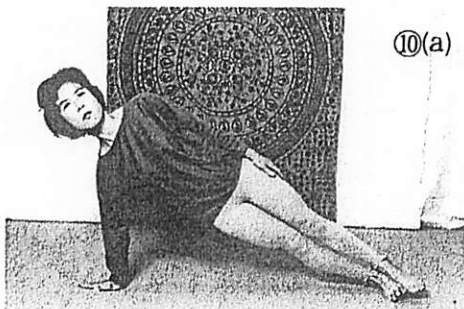
(a)本来は準備形。右の体側を下にして右手を肩口の床につけます。肘を伸ばしながら腰を上げ、左手は腿に乗せて体を一直線に保ちます。

⑩(b)

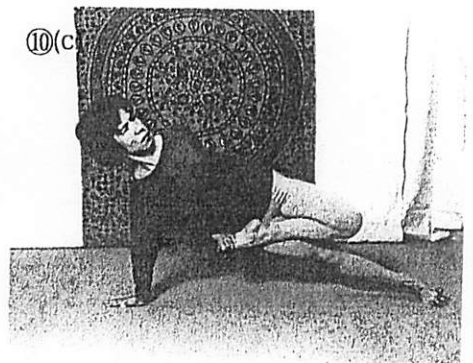


(c)変形。カシャパ・アサナ
(a)から左脚を折り、左手を後ろから回して足先を持つ形。先に足を持ってから腰を上げて練習します。

⑩(a)



⑩(c)



(b)完成形です。(a)から左脚を曲げて、その拇指を左手で持ち真上に引上げます。戻してから反対側を。

捻り系アサナ

文字通り体を捻るアサナで、基本的には腰椎三番（ウエスト部分）を中して脊椎全体を捻ります。他系統のポーズの捻り変形、つまり前屈などの要素を強める形で捻りの要素が重なるものも含まれます。

捻りの基本のポーズ

脊椎を最大限に捻る為の、最も合理的な構成を持つポーズ



①より糸のポーズ(パドマナージャ・アサナ)

(a)正坐で座り、右手を後ろから回して、左の前側から持ちます。左手の甲を右膝の外側につけて腰を右側にずらして右腿を左手に乗せるようにす。そのまま、右肩を引いて右へ捻っていきま正面に戻し、再び正坐から手をかえて反対側

(b)左足は割り坐の形で腰の横に置き、右足を左足のつけ根に乗せます。右手を後ろから回して右膝を持ち、左手は右膝の外側を持ちます。両膝を動かさず、右へ捻っていきます。戻してから組み替えて反対側を。

(a)、(b)ともに、手が膝の外側に届きにくい場合は両膝の間に挟んで行ないましょう。

②捻りのポーズ(アルダ・マツェンドラ・アサナ)

(a)長坐から、右足を左脚の外側に立てます。右膝の外側に左肘を当てて合掌して一直線に肘を張り、左足は踵を伸ばし、上体を右へ捻っていきます。戻してから反対側を同様に。

(b)基本形です。左脚は体の前に曲げておきます。左膝の外側に右足を立て、右膝の外側に左肘を当てて腕を伸ばし右足の土踏まずを持ちます。届きにくい人は左膝を持つか右腿に添えます。右手は腰に回し、できれば左腿をつかみ、上体を右へ捻っていきます。戻してから反対側を同様に。

(c)基本形または(a)の脚の形で、左手を右膝の外側から膝裏に差し込み、腰の後ろで右手とつなぎ、上体を右へ捻っていきます。戻して反対側を同様に。

(d)基本形または(a)の脚の形で、左腕で右膝を外側からかかえて腰の後ろで右手とつなぎ、上体を右へ捻っていきます。戻して反対側を同様に。

次ページ④(b)のポーズと比べてみましょう。

※①は上体が前傾しがちなので、腰を伸ばして上体を起こすこと、②は頭頂から尾骨までを真っ直ぐ垂直に保って行なうことが大切です。ともに肩を引きアゴを締めて肩に乗せるように行ないましょう。

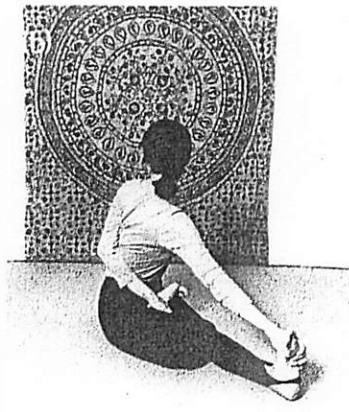
★参考Aマツェンドラ・アサナ

②はこのポーズの簡易形です。長坐から、左足を右腿のつけ根に深く乗せ、右膝を体の前に立てて左踵腹部に押しつけます。右手を後ろから回して左足首を持ちます。右足を左膝の外側に移し、右の腰を床にちんとつけます。つまり、パドマ・アサナを左に傾けて立てたような形です。左肘を右膝の外側に当てて足を持ち、上体を右へ捻っていきます。戻して反対側も同様に。

(c)のような手組みの形で取り組んでもいいでしょう。



開閉運動を伴う捻りのポーズ



③(a)開く捻りのポーズ

長坐から、左腿のつけ根に右足を乗せて両膝を揃え、右手を後から回して右足を持ちます。左足は踵を伸ばして左手で足先を持ちます。右膝、右肩を同時に開きつつ右へ捻っていきます。アゴを引き、左足先から右肩までを一直線に保ちます。

膝を締めつつ戻し、組みかえて反対側を。

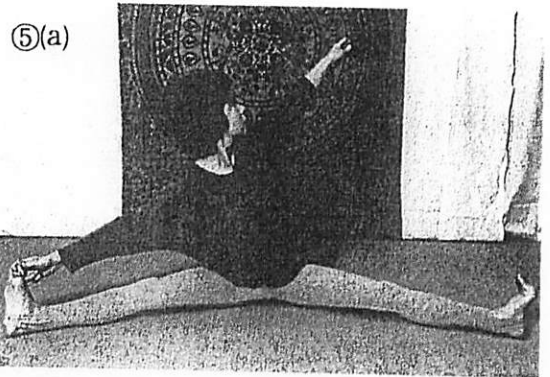
(b)閉じる捻りのポーズ

(a)と同じ脚の形で手を逆に、つまり左手で右足首を、右手で左足を持ちます。ひざを締め、左肩を引きつつ左へ捻っていきます。戻してから反対側を。

④マリーチ・アサナ (P30) の捻り変形

(a)長坐から右脚を深く折り、踵を座骨の前に立てます。右腕を前から回して右脚をかかえ、後ろから回した左手とつながぎます。腰を伸ばして左へ捻っていきます。戻してから反対側を。

(b)締める形。(a)と腕を逆に、左腕で右脚を外側からかかえて後ろで右手とつながぎ、右へ捻っていきます。反対側も同様に。
※縄のポーズ (P30) の準備形となります。



⑤開脚の捻りのポーズ

(パリガリッタ・ウガイスタ・コーナ・アサナ)

(a)両足を左右に開いて座ります。右手で右足先を持ち、左手はその上に重ねた後、視線で追いながら左上方に上げていき、両腕が一直線になるようにします。

(b)右手で左足を持つと、更に強い捻りとなります。反対側も同様に。

前屈運動を伴う捻りのポーズ

⑥前屈の捻りのポーズ

(パリガリッタ・パチモッタナ・アサナ)

前屈のポーズ (P18) の捻り。長坐から、左手を返して右足の外側を、右手で左足の外側を持ち、両腕の間に頭を挟み、左肘を右脚の外の床につけて上体を右に捻り込みます。戻して反対側を。



★B前後開脚の捻りのポーズ

(パリガリッタ・ハヌマーン・アサナ)

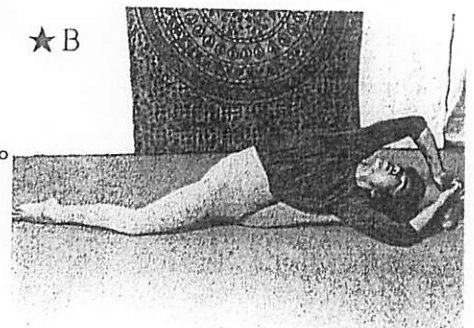
ハヌマーン・アサナ (P33) の捻り。上肢の使い方は⑥、⑦と同じですが、脚の形のの違いで、捻りの質が異なります。

⑦横倒しの捻りのポーズ

(パリガリッタ・ジャーヌ・ソールジャ・アサナ)

頭を膝につけるポーズ (P18) の捻り。左脚は斜め前に伸ばし、右膝を曲げて、踵を恥骨に寄せます。左手を返して左足の拇指側を持ち、肘を左脚の内側につけます。頭越しに右手で左足の小指側を持ち、上体を右に回転して頭を左脚に乗せ、顔を上に向けます。戻して反対側を。

★B



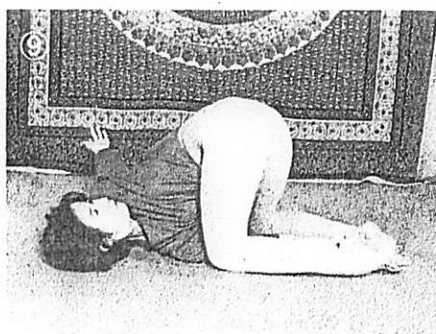
床面利用の捻り

床の平面の利用で、比較的楽に体を捻ることができます。



⑧仰向けの捻りのポーズ

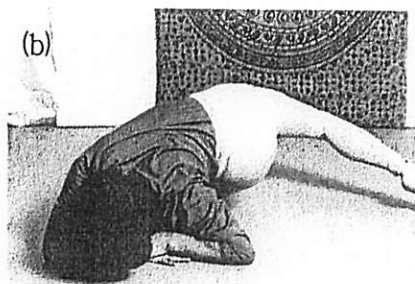
仰向けで左膝を軽く立て、その上から右脚を足先までからめます。両膝を左の床に倒し、左手で脇に抱き寄せます。右手は少し外向きに捻った形で右斜め上方の床に伸ばし、視線をその手に向けます。戻してから反対側を。



⑨笑い猫のポーズ

四つん這いから、右手を両膝の間差し込み左踵を持ちます。右肩と右側を床につけ、左の床に伸ばした腕を上げて右側に下ろしていきまます。バランスを崩さないように気をつけ、後頭部を床につけるつもりで右の首じを伸ばしましょう。

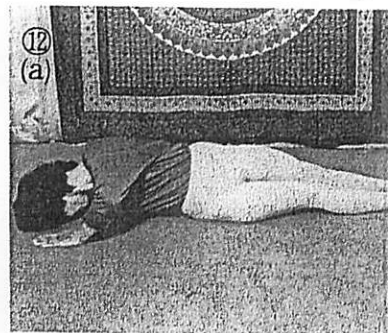
四つん這いに戻り、反対側を。



⑩猫の伸びの捻りのポーズ

(a)猫の伸びのポーズ (P20) の捻り変形です。両膝を揃えて四つん這いになり、肘をついて、両手を重ねて床につけ、その上にアゴを乗せて胸もなるべく床に近づけます。膝を揃えたまま、腰を左側の床に倒します。腰を起こしてから右側に倒します。

(b) (a)の腰を立てた状態から、右足を後ろに高く上げて、左側の床に下ろします。戻して左足も同様に。

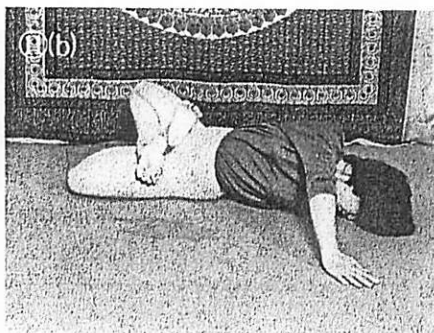


⑪うつ伏せの捻りのポーズ

(a)両脚を揃えてうつ伏せ、両腕を真横に伸ばします。右脚を後ろに上げて軽く膝を曲げ、左手に爪先が着くように大きく反らせ、そちらに顔を向けます。戻して反対側も同様に。

(b)パドマ・アサナでうつ伏せになって、左腕は真横の床に伸ばし、右腕は体の横に直角に立てます。右腕を伸ばしつつ右膝を起し、お尻を床につけるつもりで下半身を捻ります。腰を戻して反対側に。

※脚が組めない人は、右半身を半ば起こした状態で、伸ばした左脚のつけ根または腿に右足を乗せ、右膝を後ろに倒していくようにします。



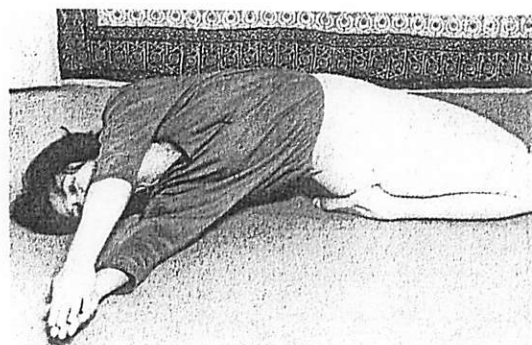
⑫額を床につけるポーズ

(a)長坐で

長坐で座り、両掌を腰の右後(真後ろを目指します)の床につき、その間の床に額をつけます。左の腰があまり浮かないようにします。

(b)正坐で

正坐で座ります。上体を右にとって両掌を右側のできるだけ後の床につけ、その間の床に額をけます。割り坐で行なっても結構です。戻して反対側に。



⑬正坐仰向けの捻りのポーズ

正坐で仰向けになります。右腕を真横に伸ばして掌を上に向け。その上から左掌を重ね、両膝を締めます。ポーンと膝を弛めると同時に左手を左側の床に下ろします。続いて、反対側を同様に。

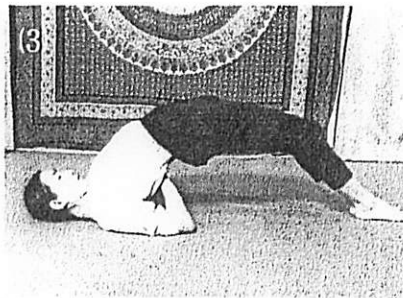
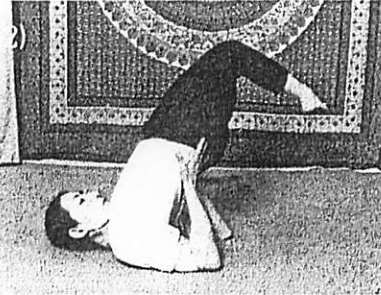
※秋の基本体操 (P10) に (初夏・梅雨にも)、よく用いられます。

☆循環するアサナ

複数のポーズを水平または垂直方向に繋げたポーズで、転換の為の水平運動・垂直運動自体がその内容となります。

水平円運動のポーズ

下肢は水平円運動。体全体としては、前屈・捻り・後屈・捻り・前屈というパターン。



①マンダラ・アサナ

- (1) 鋤のポーズ (P19) を作ります。
 - (2) 両足先を左に歩ませ、足が腰の左横に来たら (横向きの鋤のポーズ)、腰を捻って右足で左足を越えます。
 - (3) 続いて両足を後ろに歩ませ、橋のポーズ (P22) になります。
 - (4) 更に腰の右横まで足を進め、もう一度腰を捻って今度は左足で右足を越えます (再び、横向きの鋤のポーズ)。
 - (5) 更に歩を進めて、最初の鋤のポーズに戻ります。
- (続いて、左回りも同様に。)

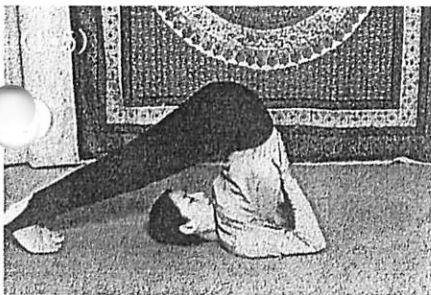
※大変難しくなりますが、三点頭立 (P37) や頭立 (P39) の形で行なうこともできます。

垂直円運動のポーズ

前屈と後屈との転換を捻りを加えずに行なうこととなります。

②肩立ちのポーズと橋のポーズとの転換

- (1) 鋤のポーズ (P19) から、
- (2) 背中を両手で支えて、肩立ちのポーズ (P37) を作り、

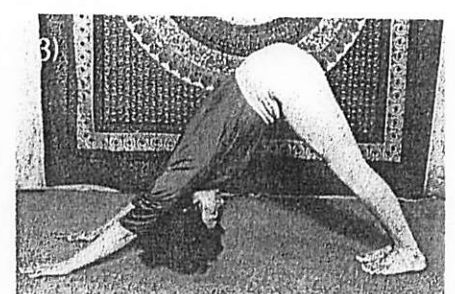
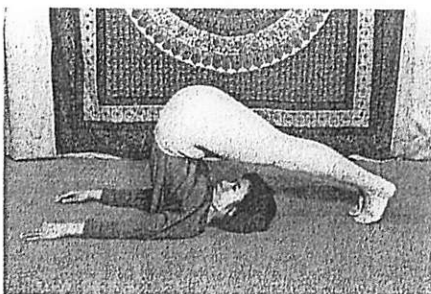


- (3) 両足を (片足ずつ) 後ろの床に下ろして、橋のポーズ (P22) を作り、
- (4) (片足ずつ上げて) 再び肩立ちのポーズを経て、
- (5) 鋤のポーズに戻ります。



③チャクラ・アサナ

- (1) 鋤のポーズ (P19) から、(2) 両手を返して頭の横の床に置いて肩を浮かせ、両腕を伸ばして、頭を持ち上げ、(3) 犬のポーズ (P20) になります。



※立位で反るポーズ (P20) とアーチのポーズ (P22) との転換もあります。

関節系アサナ

上肢、下肢の関節の可動性自体が主役です。上肢、下肢の結びの操作が個々の運動形態を強め、更には複数の運動形態を統合します。「関節の基本体操」(P16~17)の運動形態のさまざまな展開を確認していきましょう。

上肢、下肢同士結び

上肢基本体操③、④、⑤の形が含まれるポーズ。



②鷲のポーズ(ガルダ・アサナ)

立位で、左腿の上に右腿を乗せ、右足先を左足首にかけて両脚をからめます。胸の前で右肘を下に両腕をからめて(上肢基本体操⑤の形)指先に視線を向けつつ上体をかがめ、右肘を右腿に乗せます。組みかえて同様に。

※バランスの要素が強いポーズで、脚をからめたバランスのポーズ(P36)はこの変形です。



①ゴー・ムカ・アサナ(牛の顔のポーズ)

(a)左が下、右が上に膝頭を重ねて両脚を深く折り、足の甲をそれぞれ反対側の腰の横の床につけて座ります。両手を足裏に乗せ、背筋を伸ばします。脚を逆に。

(b) (a)の脚の形で、右手を上、左手を下に回し(上肢基本体操③+④)、背中を手をつなぎます。右肘を頭の真後ろに立て頭を起こします。手と脚を組みかえます。



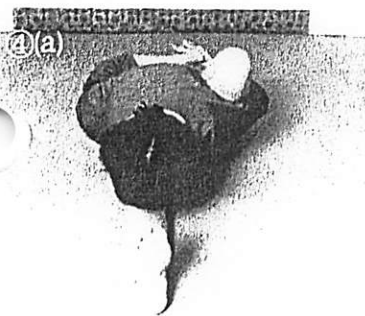
③馬のポーズ

(ヴァーケーヤ・アサナ)

長坐から、左腿のつけ根に右足を乗せ(下肢基本体操①)、左膝を曲げて立てます。右膝頭を左の踵の後ろに寄せて床に立て、腰を上げます。胸の前で合掌し(あるいは、左肘を下に上肢基本体操⑤の形で)、上体を起こして正面を向きます。戻してから反対側を。

上肢と下肢結び

上肢基本体操①の、肩と肘の使い方を活用しましょう。



⑤マール・アサナ(花輪のポーズ)

両足を揃えてしゃがみます。膝を開いて上体を前に倒し、両腕を内側から回して両膝を脇に挟み、背中で手をつなぎます。無理な人は踵を持ちましょう。肘を締め、踵が浮かないようにして額を爪先近くの床につけます。

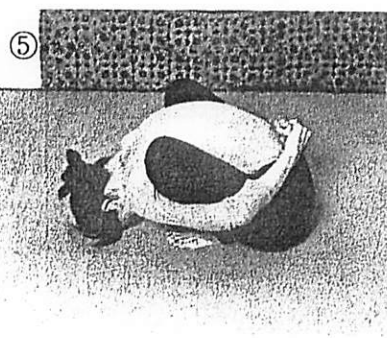


④マリーチ・アサナ

(a)長坐から左脚を体の前に深く立て、左腕を前から回して左膝をかかえ、後ろから回した右手とつながります。前屈して右脚の上にアゴか額をつけます。戻して反対側を同様に。

※このポーズの捻り変形(a)(P27)と、連続可能。⑤のポーズの準備形ともなります。

(b)左腿のつけ根に右足を乗せて左膝を深く立て、右膝と腰は床につけます。左腕を前から回して左膝をかかえ後ろから回した右手とつながり、前屈して額を床につけます。戻して反対側を同様に。



⑥縄のポーズ(バシ・アサナ)

両膝を揃えてしゃがみ、右膝の外側に左肘を当てて両手を右側の床につき、体を右に捻ります。左腕を曲げて両膝を脇にはさみ、後ろから回した右手とつながります。戻して反対側を。

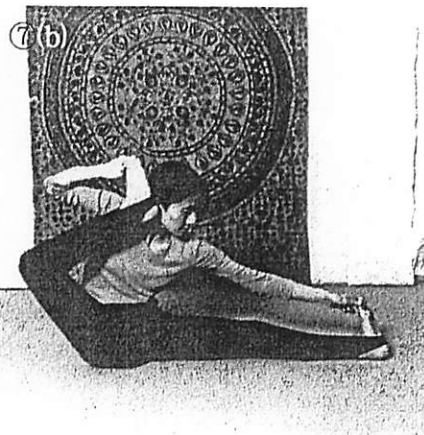
※マリーチ・アサナの捻り変形(b)(P27)が準備形となります。





⑦弓引きのポーズ(アーカハ・ダヌラ・アサナ)

(a)長坐で、両手でそれぞれ同側の足の拇指を持ちます。視線を前方に定めて弓を引き絞るように、右足を右の耳につける(できれば踵を耳に当てる)位まで引いていきます。戻す時も同様に、視線を動かさずゆっくりと戻します。続いて、左足で同様に。



★参考A弓引きのポーズ(a)第2完成形

(a)の完成形から、引いた脚をほぼ垂直に伸ばして耳につけます。



⑦(b)左手で右足、その上から右手で左足の拇指を、手首を交差させて持ちます。(a)と同様に視線を定め、右足を右手の下をくぐらせて左耳へと引いていきます。戻してから、手の上下をかえて左足を右耳へ引きします。

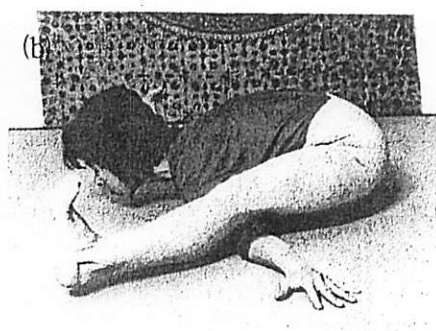


⑧四角のポーズ(バーダハスタ・チャツシュコナ・アサナ)

左脚は曲げて腰の横に置きます。右脚を持ち上げて右上腕部に外側から乗せます。右腕を上にもつれ、左腕を頭の後ろから曲げて手をつなぎ、右脚をできるだけ伸ばし、腰を伸ばして頭を起し、両腕がきちんと四角形を構成するようにします。反対側も同様に。

⑨亀のポーズ(ケルマ・アサナ)

(a)両脚を60°位に開き、浅く立ちます。片腕ずつ同側の膝の下に内側から入れて伸ばし、掌を床につけます。立てた踵を前に進めて脚を伸ばし、腕を床に押しつけるようにして前屈していきます。顔は前方に向けて、アゴと肩も床につけるようにします。

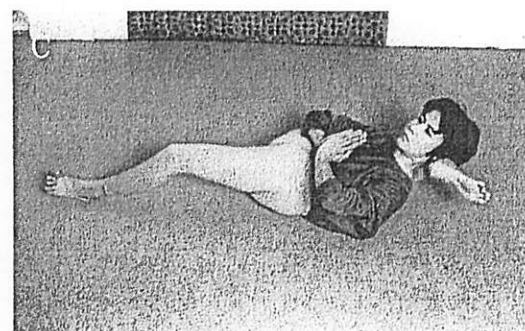


(b)亀のバランスのポーズ

(a)から、腕と脚をつっぱることでより、踵、腰、アゴを浮かせます。

(c)手組みの亀のポーズ

背中両手をつないで行ないます。※そこから両足首を交差し、頭をその下に入れるスプタ・クールマ・アサナは、次ページ★参考Dと上下が逆の形。



★参考B片足をおかぐポーズ(エカパダ・バルサナ・アサナ)

左脚は前に伸ばし、右足を持ち上げて首の後ろに固定し、肩も膝の前に出して、胸の前で合掌します。脚をかえて行ないます。

★参考Cバイラヴァ・アサナ

Bから上体を後ろに倒し、前の脚は床にできるだけ伸ばします。※Bから、逆に前屈を行なうのがスカンダ・アサナです。

股関節外転の極まった形である次の2つのポーズは、ヨギの為の休息のポーズとされています。

★参考D眠りのポーズ(ヨギドラー・アサナ)

仰向けから、足首を首の後ろで交差させ、手を腰の後ろで組みます。



★参考E杖をつくポーズ(ヨグダンダ・アサナ)

下肢基本体操②の要領で右脚を引き、右腕を伸ばして脇の下に右足を挟みこみます。左足を曲げて腰の横に置き、両腕を後ろに回して手をつなぎます。組みかえて行ないます。



股関節の内転

下肢基本体操③の展開が含まれます。

⑩鳩のポーズ(アハラス・アサナ)

左脚を曲げて踵を恥骨に寄せます。右膝頭を体の右横の床に置いて足を後ろから立て、右肘に引っ掛けます。左腕を頭の後ろに回して手をつなぎます。頭を起こして胸を張り、左上方に顔を向けます。戻してから反対側を同様に。



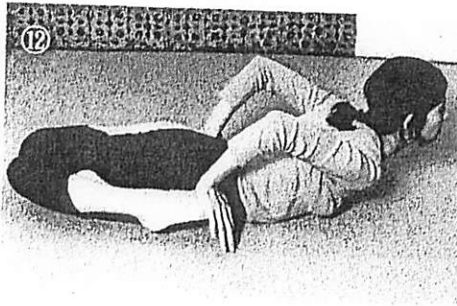
⑪循環のポーズ(ヴァーデーヴァ・アサナ)

後ろから右手で右足を、前から左手で左足を持ち上げ、右の腰の前で足裏を合わせます。左右をかえて、同様に行ないます。

★参考F足首を交差するポーズ

⑩の形の延長で、右足首の手前に左足を交差させて固定し、左手は真上に伸ばして、右手は右膝に乗せ、共にギヤナムドラー (P14) を形成します。

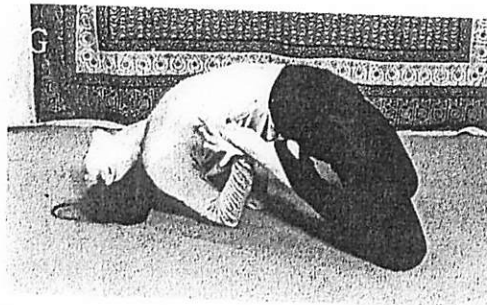
戻して、反対側も同様に行ないます。



⑫蛙のポーズ(ベカ・アサナ)

うつ伏せから両膝を曲げ、両手でそれぞれの足の拇指を内側から捉え、手を足の甲に回して指先を前に向けます。足裏を腰の横の床に押しつけ、上体を反らせます。

まず、片側ずつの練習から入っていきましょう。



★参考G仰向けの蛙のポーズ

(スワ・ベカ・アサナ)

割り坐で両足の下に両手を差し込み、肘をついて上体を後ろに倒します。足の甲を持ち上げつつ腰を上げ、頭頂を床につけます。



★参考H片足の鳩の王のポーズ

(エーカ・バーダ・ラージャ・カボタ・アサナ)

⑩の脚の形で、右肘を上に戻し、両手で足を引いて額につけます。

※ナタラージャ・アサナ (P34) 参照。



★参考I半円のポーズ(カボタ・アサナ)

正坐仰向けから、両手を返して掌を頭の横の床に置きます。腰を上げて頭頂を床につけて反っていき、手を足に近づけていきます。肘を床につけ、両手(更には額を)足につけます。

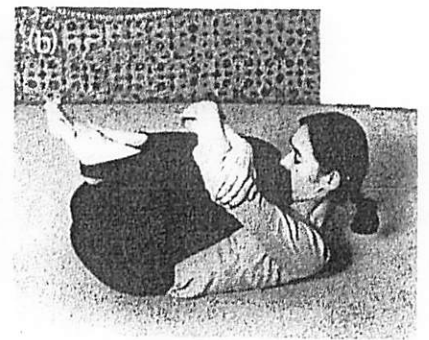
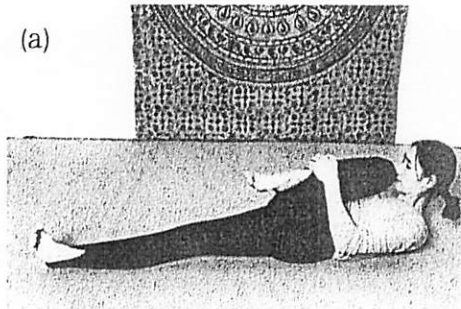
下肢を操るポーズ

下肢の準備運動ともなる、仰向けの連続ポーズ。仰向けの前屈のポーズ (P18)、仰向けの開脚前屈 (P19) も組み込めます。

⑬(a)パヴァナ・ムクタ・アサナ

本来は腹部の刺激を意図するポーズですが、股関節に響かせる形で行ないます。仰向けで、右膝を曲げて両手を向こう脛の上で組み、腿を腹部に押しつけます。頭を起し、アゴを締めて顔を膝頭につけます。頭、脚と戻し、左脚も同様に行ないます。

(a)



(b)胎児のポーズ

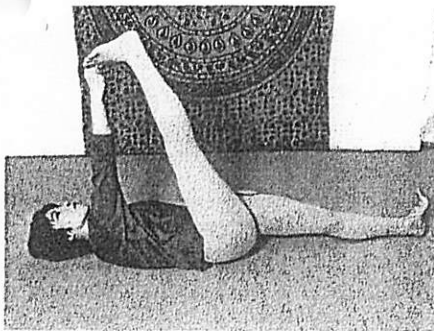
腕を組んで両膝を抱かえ、(a)同様、顔を膝頭につけます。※同名の休息のポーズ (P15) 参照。

⑭仰向けで拇指を持つポーズ(スプタ・パーダ-ソシュタ・アサナ)

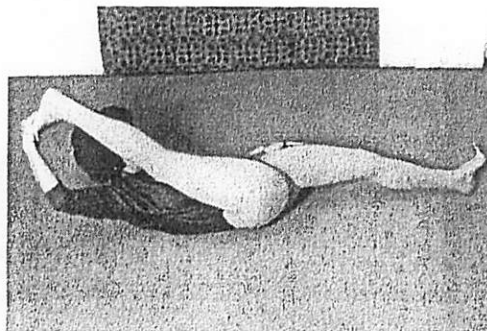
まず、軽く両膝を立て、左手は左腿の上。これが開始姿勢です。

(1)右足の拇指を右手で持って右脚を真上に、左脚を床に伸ばします。この形を中継として(2)~(4)を続けます。反対側も同様に。

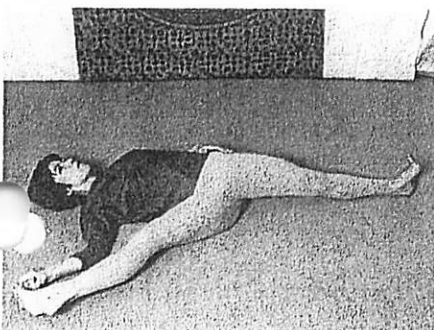
(1)膝裏伸ばし



(2)前後開脚(スプタ・トリヴィクラマ・アサナ)



(3)内股伸ばし



(4) (手をかえて) 外腿伸ばし



⑮つりばりのポーズ

(14)に続けても結構です。

仰向けで、右足を左手で持って左側の床に伸ばします。左脚を曲げて足先を右手で引き、肩と肘を床につけます。左腿をできるだけ反らせて両脚の角度を広く保ち、両脚の引きを拮抗させます。顔は上に(捻りを強調するなら右に)向けます。

両脚と両手を一つずつ戻し、反対側を同様に行ないます。

前後開脚のポーズ

左右への開脚とは違った質を持ちます。股関節の柔軟性、腿と膝裏の伸び、腰と腹部の伸びなど、複数の要素が揃う必要が有ります。

⑭(2)、⑮に十分に慣れてから行ないましょう。

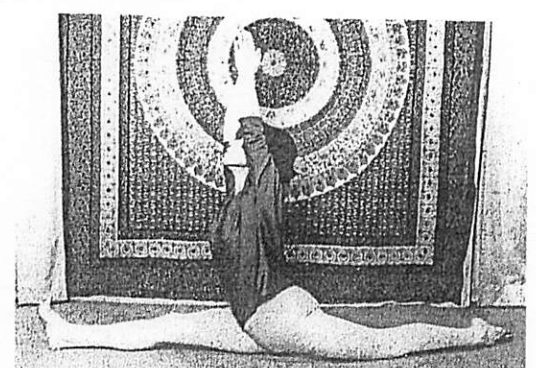
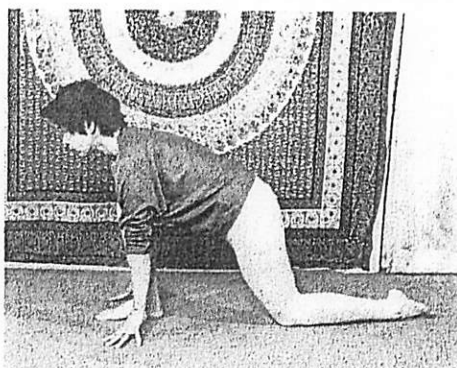
⑯ハヌマーン・アサナ

(1)膝立ちから右足を前に踏み出し、両手をその左右の床につきます。

(2)左脚を後方に伸ばし、続いて右脚を前方に伸ばして腰を床につけ、両脚を前後に一直線にします。上体を垂直に起こし、胸の前で合掌し、その手を真上に上げます。

脚をかえて同様に。

※前後開脚の捻りのポーズ (P27) はこれの捻り変形です。

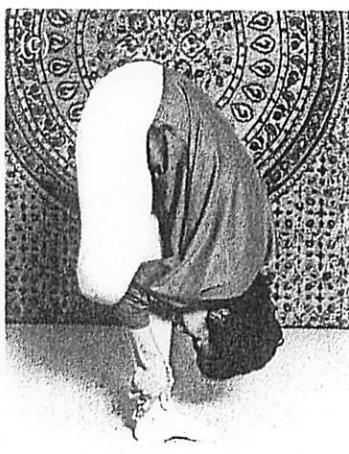


バランス系アサナ

バランスをとることは、重力に対する操作である以上に意識のコントロールであり、今までに見てきた運動形態を統合する役割を持つ系統となります。左右系に含めた左右バランスのほか、すでに、各系統に含めたバランスの要素を持つポーズも幾つか有ります。

片足で立つポーズ

片足に重心を預けます。慣れたポーズでは瞑目も試みましょう。

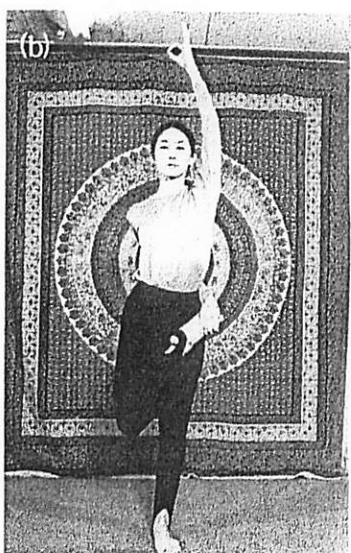


①木立のポーズ(ヴリクシャ・アサナ)

(a)左脚の腿の内側深くに右足裏を沿わせ、右膝を横に張って立ちます。両手はギヤナ・ムードラを締め、右手は下腹の前、左手は真上に伸ばします。あるいは胸の前で合掌(更には手を上に伸ばし、上体を反らせていきます)。戻してから反対側を。

(b)右足を左腿のつけ根に乗せ、右手を後ろから握り足先を持ちます。左手はギヤナ・ムードラで真上に伸ばします。戻してから反対側です。

(c)前屈を(b)の形で行ないます。右手で右足を持ち左手を床につけます。あるいは両手で左足首を持ち肘を締めて顔を脚につけます。足をかえて同様に。



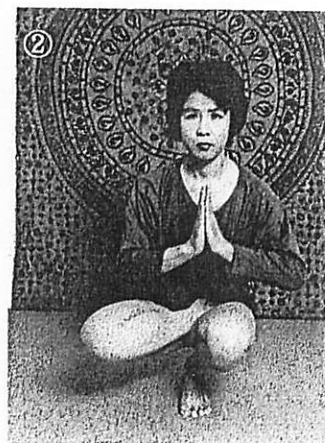
②バランスのポーズ(パーダーツグシュタ・アサナ)

床に左膝をつき、左腿のつけ根に右足を乗せ、左膝を上げます。左足は爪先立ち、その踵に腰が乗ります。胸の前で合掌し、両膝を水平に、上体を垂直に保ちます。反対側も同様に。

たか

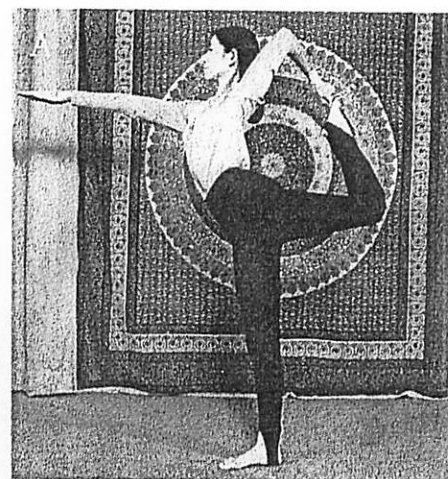
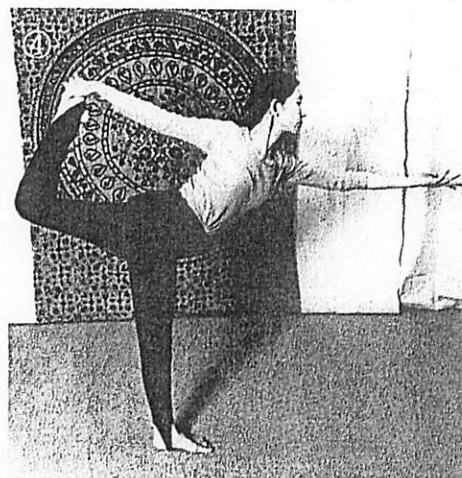
③鷹のポーズ(ウツティタ・ハスタ・パーダーツグシュタ・アサナ)

左手を腰に当てて立ちます。右脚を曲げ、右手で右足の拇指を持って真横に開き高く上げます。左手も上げて両手の高さを揃えます。足をかえて同様に。



④弓のバランスのポーズ

次の、★参考Aのポーズの易しい形です。左手を上には伸ばして立ち、右脚を後ろに曲げて右手で足首を持ちます。まず足を腰に引きつけて反り、次に、上体を前に倒しつつ脚を反り上げ、左手を前に伸ばします。脚をかえて同様に。



★参考A ナタラージャ・アサナ (踊りの王のポーズ)

片足の鳩の王のポーズ(P32)と同じ形で右手で右足を引き、あとは④と同様です。※左手も同じ形にして足裏を額につける形も有ります。

連続した動きで形成するポーズ

左右バランスの三角のポーズ（P 4、25）や半月のポーズ（P 32）同様、特に手順が大切なポーズ。この流れこそがバランスです。

⑤ 立ち上がるポーズ



（エーカ・パダ・ハスタ・アサナ）

(1)左脚は立て膝。右脚を前に伸ばし、右手でその拇指を持つ。



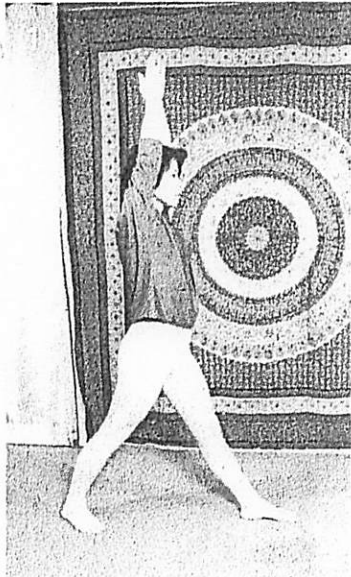
(2)左踵を上げ、腰を乗せる。



(3)腰を上げ、立ち上がる。

(2)→(1)を経て戻し、反対側)

⑥ てんびんのポーズ

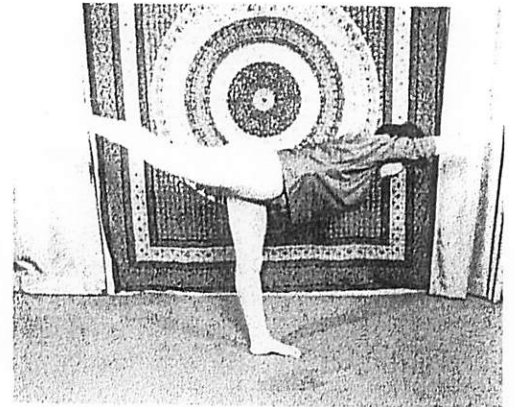
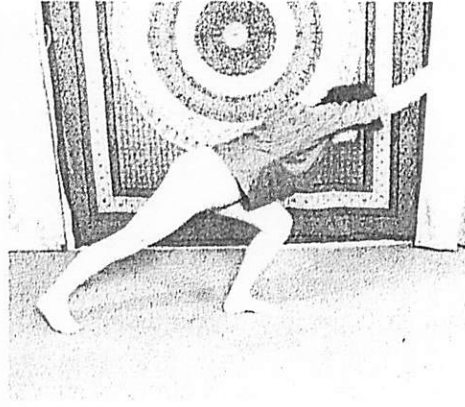


（ヴァーラパドマ・アサナ）

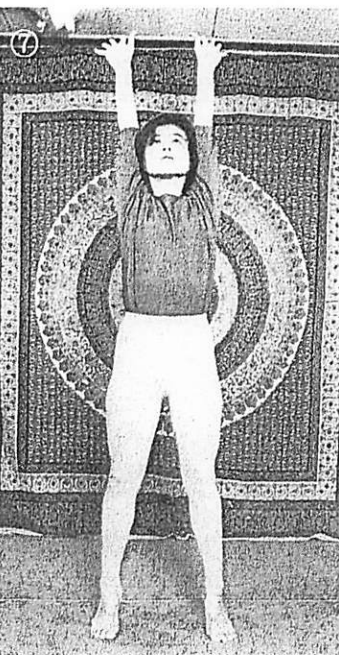
胸の前で合掌し、手を頭上に伸ばす。(1)左脚を前に大きく踏み出す。

(2)左膝を曲げて上体を乗せてから、右脚を上げて体を水平にする。

(3)左膝を伸ばし、両手と右脚を前後に伸ばす。(2)→(1)と戻し反対側を)



両足で立つポーズ



⑦ タラ・アサナ
（やしの木のポーズ）

腰幅で立ちます。両手を平行に前から上げていき、同時に踵を上げていきます。全開掌（P 8 参照）の掌を真上に上げて爪先立ちになり思いっきり全身を上を伸ばします。手と足を同時に戻します。



⑨ 爪先立ちのポーズ

（ジャーヌパダ・パーダ・ングラ・アサナ）

しゃがみ姿勢で両膝を両腕で抱えて胸に押しつけ、踵を上げて爪先立ち、踵の上に腰を乗せます。アゴを引き、足の甲と上体を垂直に立てます。踵を下ろして戻します。

⑧ ウトカタ・アサナ（困難なポーズ）

両足を平行に腰幅で立ち、胸の前で合掌。その手を真上に上げて耳を挟み、腰を降ろしていきます。踵を上げずに、腿を水平に上体を垂直に保ちます。※両腕を平行に前に伸ばす形や後ろ手合掌（P 23）の形も有ります。



膝で立つポーズ

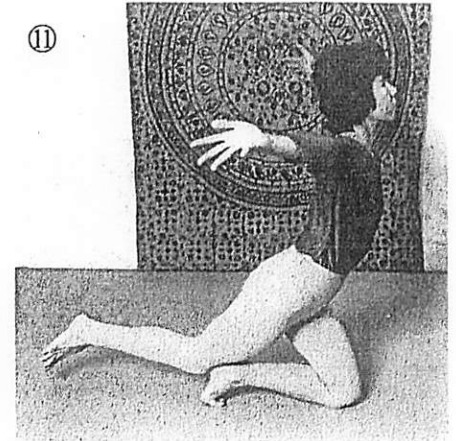
安定が難しいポーズとなりますが、動作の中で決めていきましょう。

⑩ 小人のポーズ (ヴァーマン・アサナ)

膝立ちで、両足をそれぞれ後ろから手で持ち上げます。腰を軽く前に押し出すようにして、両膝頭で立ちます。

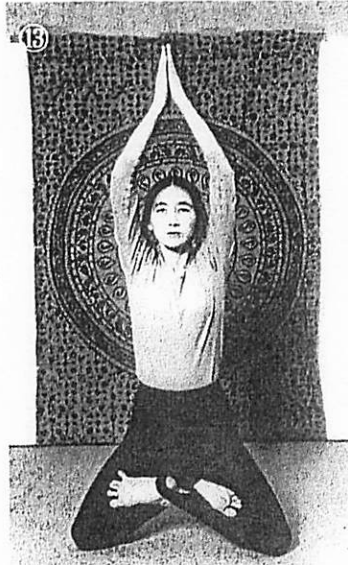


⑪



⑪ 飛行のポーズ (ヤンダイヤン・アサナ)

左膝を床について爪先を立て、その踵に右膝を乗せて右足を浮かせます。上体を起こして両手を全開掌 (P 8 参照) で横に広げ、バランスをとります。脚をかえて同様に。



⑫ 脚をかためたバランスのポーズ

(ウグイスタ・ガルダ・アサナ)

蟹のポーズ (P 30) の変形です。膝立ちから左腿の前に右腿を交差させて右足を左足首にかからめて両膝頭と両爪先を床につけます。腰を伸ばして胸の前で合掌、更にその手を上に上げて反ります。組みかえて同様に。



⑬ 山のポーズ (ゴラクシャ・アサナ)

パドマ・アサナを組み、腰を上げて両膝頭だけで立って胸の前で合掌し、その手を真上に上げてバランスを保ちます。※非常に難しいバランスなので、まず、片足は組まずに後ろの床に置き、浮かせて寄せる練習をしましょう。

腰で立つポーズ

英文字の形にたとえて、V字バランスと総称されるポーズ群です。

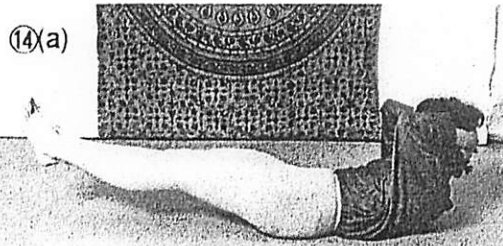
⑭ ナーヴァ・アサナ

(a) 舟のポーズ (アルダ・ナーヴァ・アサナ)

仰向けで、頭の下で手を組み、肘を締めて上体を起こし、脚も浮かせて腰の後面だけを床に残します。

長坐から上体を倒す方法も可能。

⑭(a)



(b) V字バランスのポーズ (バジラナ・ナーヴァ・アサナ)

長坐から両脚を揃えて上げ、頭より高く保ちます。アゴを引き、腰を伸ばして腰だけで体を支えます。できれば、足指を持たず、両手を肩の高さに、脚の横に水平に添えます。

(c)



(c) V字バランスの捻りのポーズ

両脚を体の前で軽く曲げて左足首に右足首を乗せ、左手で左足先を持ち、右手を左手に重ねて両脚を引き上げます。右手を視線で追いつつ真後ろに回し、両腕を一直線にします。手順を遡って戻し、反対側を同様に。

⑮ 腰で立つ前屈のポーズ

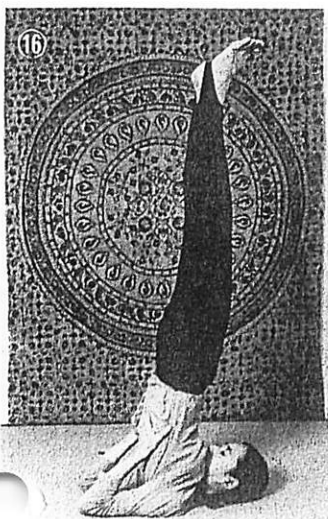
(ウールドヴァ・ムカ・パンチモクターナ・アサナ)

両膝を前に立てて座ります。足裏に両手を組んで両足を引き上げます。脚と腰を伸ばしてバランスをとり、更に脚を垂直に上げて顔をつけます。完全に二つ折りになった体を尾骨で支える感じです。膝を曲げてゆっくり戻します。

続いて、肩・上肢・頭部など、上半身で体を支えるポーズ群です。当然ながら逆転の要素を持つものが多くなります。

肩で立つポーズ

「肩立ち」と呼ばれる系統で、鋤のポーズ（P19）を開始姿勢とし、「逆転」という同じ質を引き継ぎます。「喉の締め」ジャーランダラ・バンダ（P40）がバランスの鍵を握ります。



①⑥肩立ちのポーズ(サルバーンガ・アサナ)

鋤のポーズ（P19）で両手を背中に当てます。膝頭を額に乗せて膝を折ってから、脚を真上に伸ばしていきます。腰も伸ばし、肩から足先までを垂直にします。体が「く」の字にならないように喉の締めで保ちます。手順を遡ってゆっくりと戻します。鋤のポーズの手の位置のまま行なっても結構です。

※変形 (a)前後開脚。(b)左右開脚。(c)腰の左右捻り。(d)鋤のポーズから片脚ずつ上げる。また、片脚ずつ下ろして戻す。(e)片脚を真横の床に下ろす。橋のポーズとの転換（P29）も参照のこと。



①⑦ろうそくのポーズ(ニラランバ・サルバーンガ・アサナ)

(a)①⑥の完成形から、両手を背中から外して、頭上の床に掌を上に向けて伸ばします。

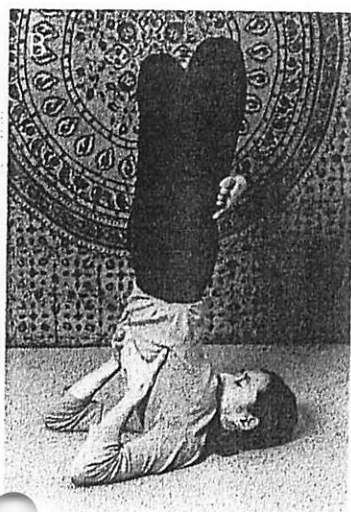
(b)更に、慎重に両手を上げていき、腿に添えます。体の垂直をなるべくくずさず保ち、①⑥同様 ((a)の手的位置でも結構)、ゆっくりとポーズを解きます。

★参考B脚を組んだ肩立ちのポーズ(ウルドヴァ・パドマ・アサナ)

①⑥の完成形から、(なるべく手を使わずに)パドマ・アサナを組みます。腰を伸ばし、膝頭が前傾しないようにしましょう。組みかえて、①⑥を経て戻します。

★参考Cピンダ・アサナ

★Bの形から、脚を前に下ろして両膝で頭を挟んで両手で膝をかかえます。※変形として、捻って、脚を頭の横に降ろす形があります。また、後ろ側に脚を下ろす形は、橋のポーズ（P22）の変形となります。このポーズの準備形と、膝を曲げた鋤のポーズ（共にP19）も参照のこと。



上肢と頭で立つポーズ

両手と頭の3点で正三角形をきちんと作って行ないましょう。

①⑧頭を床につけた鳥のポーズ(カーカ・アサナ)

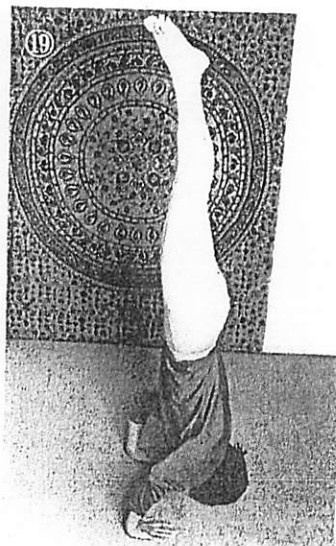
正坐から、両掌を肩幅くらい開いて前の床につき、頭をその前の床につけ（頭と両手で正三角形を形作り）ます。両肘を直角に立て、その上に両膝をそれぞれ乗せ、足裏を合わせます。※次ページの鳥のポーズの開始姿勢ともなります。

①⑨三点頭立(サランバ・シールジヤ・アサナ)

①⑧と同様の開始姿勢から、両脚を真上に真っすぐに伸ばしていきます。

①⑨の完成形から上げて結構です。この場合、片脚ずつの練習も可能です。

※次ページのウルドゥヴァ・クックタ・アサナの開始姿勢ともなります。



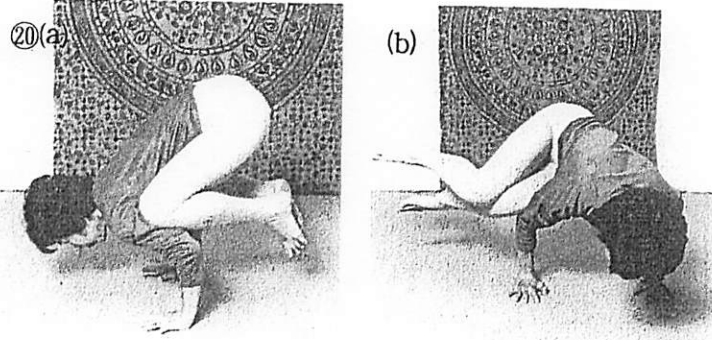
上肢で立つポーズ

上肢が下肢を代行する訳ですが、まず、下肢との結びを用いるのが基本。すべて、力ではなく内側の操作でバランスを求めます。

⑳(a)鳥のポーズ(バカ・アサナ)

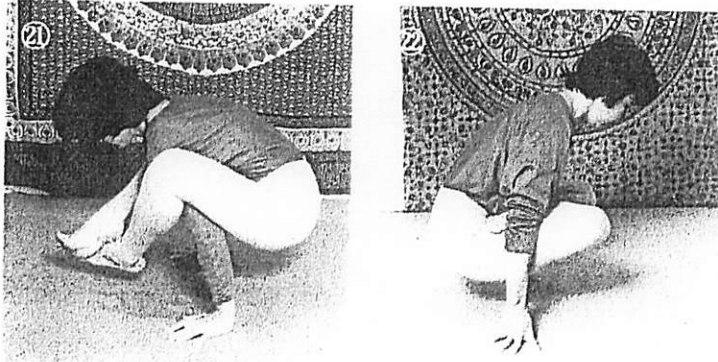
しゃがんで、両手を前の床に肩幅で置き、軽く曲げた肘の上に膝頭を乗せて爪先を浮かせ、足裏を合わせます。⑱から頭を起す方法でも結構です。

脇に近い位置に膝頭を乗せ、腕をなるべく伸ばした状態で支えるのが理想的な形です。



(b)横向きの鳥のポーズ(バルシュグア・バカ・アサナ)

両膝を揃えて片肘に乗せる形です。つまり、逆膝の外側をひっかけることになります。乗せる側の腕に重心が偏りますが、うまく分散を計って下さい。



㉑肩に乗るポーズ(ブジャ・ビダー・アサナ)

足を腰幅にしてしゃがみます。両腕を両脚の間に入れて、両手を踵の後ろの床につき、二の腕に腿を乗せて、両足を浮かせます。足先(できれば足首)を交差します。交差をかえて行ないます。交差を戻して両足を床に下ろします。交差させてから足を上げて練習してもいいでしょう。

㉒トーラ・アサナ(てんびんのポーズcf. P35)

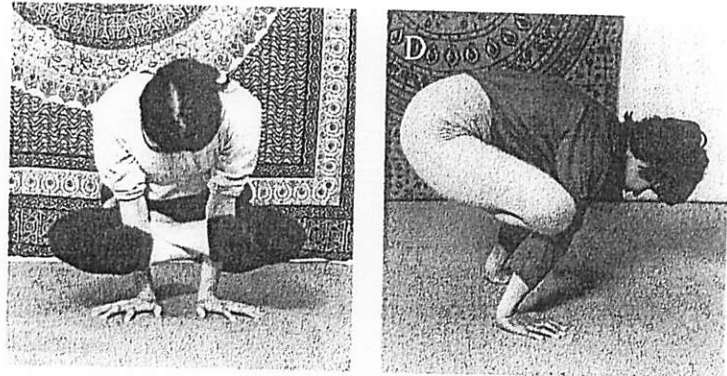
パドマ・アサナを組み、両掌を腰の両横の床について腰を上げます。

㉓クックタ・アサナ

クックタは雄鶏の意味。パドマ・アサナを組み、両脚の腿とふくらはぎの間に両腕を深く差し込み、両掌を床について腰を浮かせます。

★参考D ウールドゥヴァ・クックタ・アサナ

パドマ・アサナで⑳(a)同様、膝を腕に乗せて頭を浮かす形。組んだ脚を床から引き上げる方法と、前ページの三点頭立から組んだ脚を下ろす方法とがあります。



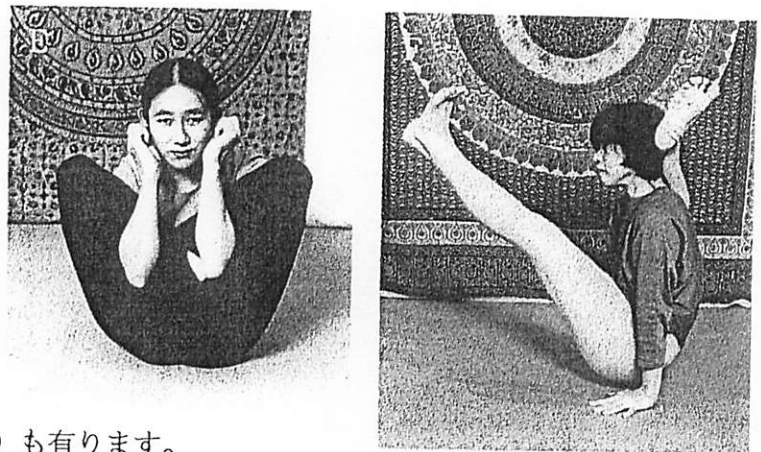
★参考E ガルバ・ピンダ・アサナ

㉓同様に両腕を差し込んだ後、肘を曲げて腿を持ち上げ、両手で耳をつかみます。

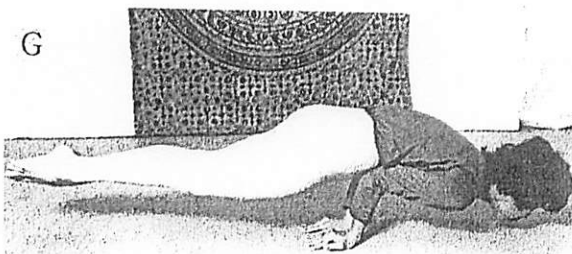
腰で立つ系統ですが、関連上加えます。

★参考F チャコーラ・アサナ

片足をおかぐポーズ(P31)を右足を首に乗せる形で作ります。両掌を腰の両横の床につき、伸ばした左脚を60°位の高さに上げ、腰も上げて両掌で体を支えます。戻して、脚をかえて同様に。※両足を首に乗せ、両掌を床について腰を浮かせるポーズ(ドゥイ・パーダ・シールシャ・アサナ)も有ります。



G



★参考G 孔雀のポーズ(ムーラ・アサナ)

蹲踞から、指先を手前に向けて両掌を揃えて両膝の間の床に置きます。寄せた両肘の上に腹部を乗せ、額を前の床につけて膝を浮かせます。両脚を後ろに伸ばして揃え、重心の前方移動により、水平に上げます。アゴを伸ばし、重心の調整で額を床から浮かせ、体を一直線に保ちます。

※パドマ・アサナを組んで行なう形も有ります。

頭立のポーズ

肩立ちのポーズと三点頭立 (P 37) に充分慣れてから取り組みましょう。壁を利用するか、介助を頼んで練習しても結構です。倒れても安全な場所で、布団などをうまく使って練習して下さい。

④頭立のポーズ(シルシヤ・アサナ)

(1)正坐から爪先立って上体を前に倒し、指を組んだ手と肩幅に開いた両肘とで、床の上で正三角形を作ります。頭をその三角形の中に置き、腰を浮かせて頭頂を床につき、後頭部を掌で包みます。アゴをきちんと引いておきましょう。

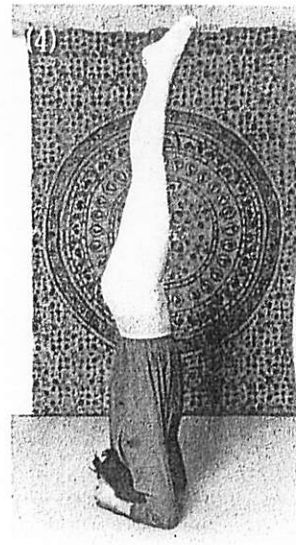
(2)膝を伸ばし、爪先を徐々に頭の方に近づけていきます。

(3)自然と脚が浮く感じを捉え、膝を曲げて腿を垂直まで上げていきます。この時、膝から下は後ろ側に倒れています。

(4)膝を伸ばして、足を真上に上げていきます。頭頂で体を支えるように細かな調整でポーズを保ちます。

戻す時は、(4)~(1)を遡って丁寧に戻します。両足を静かに下ろしたら、亀の休息のポーズ

(15)などで充分休めます。



上記のやり方に慣れた人は、両脚を伸ばしたままで上げていく方法を試みます。この場合も反動を使わずに重心移動のみで行ないます。

下肢、上肢の形の各種の変形がありますが、そのうちの一つ。

★参考H脚を組んだ頭立のポーズ

(ウールドヴァ・パドマ・シルシヤ・アサナ)

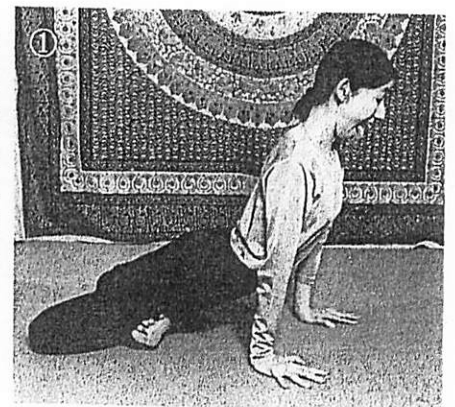
完成形で、パドマ・アサナを組みます。まず手を使わないで脚が組めるように、肩立ちのポーズ (P 37)などで、練習しておきましょう。

☆特殊なアサナ

アサナから、ムードラ (P 41) という特殊なエネルギー操作を行なう分野へと向かう橋渡しというべき位置を占めるものです。

ライオンのポーズ(シハ・アサナ)

他のポーズとの違いは、顔の表情をも動員させて行なうことと、完成ポーズを保つ間、全身を緊張させていることです。パドマ・アサナを組んでうつ伏せになり、両手を肩口の床につきます。息を吸いながら、両腕を伸ばして上体を起こし、アゴを締めます。(脚が組めない人は、正坐から爪先を立てて踵に腰を乗せ、全開掌 (P 8 参照) の掌を膝に置いた形で行ないます。)口から強く吐きながら、口を大きく開けて舌を下方に向けてできるだけ出し、目を大きく見開いて鼻先(または眉間)を見つめ、口で呼吸しながら、数十秒保ちます。表情と姿勢を戻し、楽な坐法で休めます。



★参考 カンダ・アサナ

カンダとは下腹のちょうど子宮ほどの位置にあるとされる処で、体を巡るすべての気の道(ナディ)の出発点とされています。そのカンダを圧する形をとるポーズで、別名カンダ・ピーダー・アサナとも呼ばれます。

(※P 17のムーラ・バンダ・アサナの(2)は同名で、別のポーズ)

合蹠から両手でそれぞれ両足を外側から持ち、甲同士を合わせるように返して持ち上げ、水落にはめこみ、安定したら両手を外してギヤナ・ムードラの形で両膝に置く、あるいは胸の前か頭上または背中中で合掌します。

バンダ

呼吸法（P59～65）において、クンバク（止息）の為の作法として重要となる、肛門・腹・喉の3ヵ所をポイントとする部分的な締めの方法。アサナの習熟の過程で体得しておくことが望ましいものです。次ページのムードラでは、必要不可欠な要素とされます。

①ジャーランダラ・バンダ

喉を締める方法で、通常は吸気後に行ないます。このバンダは、頭部へ向かうエネルギーの流れを調整するものとされます。鋤のポーズ（P19）、肩立ちのポーズ（P37）、橋のポーズ（P22）などのアサナでも、この体感を得ることができます。クンバクを内包した呼吸法（P62）を行なうことで、本格的な理解につながります。

〔方法〕

適当な坐法で座ります。呼吸法（練習として、行ない慣れたもの）を適宜行ないます。最後に大きく吸ってから息を止め、一旦アゴを強く前に出してから、その先端で何かを引っかけるような動きで鎖骨の上に収め、更にもう一つアゴを引いて喉を締めます。しばらく保った後、形を解いてウッジャイ・プラナヤマ（P60）でゆっくりと吐きます。



②ムーラ・バンダ

肛門を締める方法で、通常は吸気後に行ないます。下肢の方に下降していくエネルギーを引き上げる意味を持つとされます。前屈のポーズ（P18）、コブラのポーズ（P20）、魚のポーズ（P21）、肩立ちのポーズ（P37）などで、肛門が締まる感じをつかんでおきましょう。

〔方法〕

肛門の活約筋を均等に締めて、下腹部を収縮させて引き上げ、背骨の方に寄せます。他のバンダよりも簡単そうに思えますが、形として確認できない為に、きちんと行なうのが難しいものです。肛門の活約筋を均等に締めることだけの練習と、アサナや呼吸法の中での習熟が共に大切となります。

③ウディヤーナ・バンダ

腹部を締める方法で、通常は呼気後に行ないます。（排尿、排便後の空腹時が望ましく、少なくとも満腹時は避けます。）腹部から胸部にかけてのエネルギーを引き上げる意味を持つものとされます。

〔方法〕

足を腰幅くらいに開いて立って上体をかがめ、膝を少し曲げて、両膝頭を両手で持つ姿勢をとります。（慣れた人は坐法をとって行ないます。）

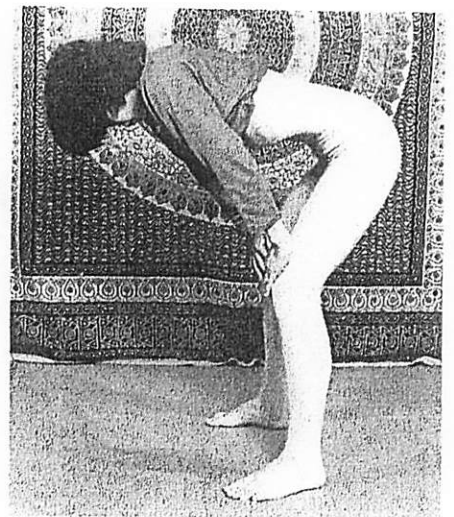
吸った息を吐ききって喉を締めて息を止め、腹部全体を背骨の方に引きつけておきます。そこで一気に下腹から水落までを肋骨の内側に引き上げてひっこめます。（真横から見るとその部分が完全に薄くなります。）

原理は、肺を空にして胸部を拡げると、横隔膜が持ち上げられ肋骨の下部分が左右に広がり、腹腔内の内臓が肋骨の中に収められる訳です。

ジャーランダラ・バンダを伴って、しばらく保ちます。

腹部をゆっくりと戻してから、鼻から息を入れ始めて後にジャーランダラ・バンダを解き、全身を弛めます。数回、同様に繰り返します。

※呼吸法においては、坐姿で行なえることが先決です。



④バンダ・トラヤ

上記の3種類のバンダの統合。各種のムードラ（次ページ）や呼吸法（特にP62）に用いられます。

〔方法〕段階的に練習していきましょう。

(a)吸気後のクンバクで行ないます。

(1)①のジャーランダラ・バンダに②のムーラ・バンダを加えます。クンバクの後、逆の順序で解きます。

(2)次に、その2つのバンダにウディヤーナ・バンダを加えます。クンバクの後、逆の順序で、ウディヤーナ・バンダ、ムーラ・バンダ、ジャーランダラ・バンダと解いていきます。

※ウディヤーナ・バンダの基本的な方法と質的に同じ内容を、吸気後にしかも坐姿で再現する訳です。

(b)呼気後のクンバクで同様に行ないます。

※(a)よりも維持が困難ですが、ウディヤーナ・バンダをよりきちんと行なうことと同じ内容となり、3つのバンダの相互関係が体感として把握できます。

ムードラ

合掌印を始め、手で形作るさまざまな印契をムードラといいますが、手以外の体の部分や体全体で一定の形を形成するものも、同じムードラとして特殊なエネルギー操作の方法とされます。アサナの延長として行なえる、代表的なものをまとめました。

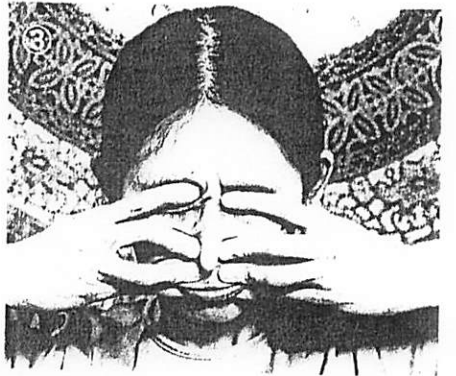
① シャンビニ・ムードラ (ンマニ・ムードラ)

眉間すなわちアジュナ・チャクラを開発し、霊眼を開く為のムードラとされるものです。両目を寄せて鼻先を見つめ、そのまま上方に視線を移動して行って眉間を内側から見つめるようにし、この状態を持続します。



② ケチャリ・ムードラ

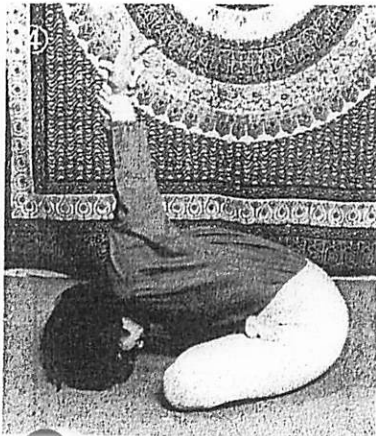
舌を使うムードラです。本来は、舌を上を折り返していき、舌先で喉に蓋をするようにするもので、ヨギは舌下筋を少しずつ切り取って行なうとされています。そこまで本格的なことはもちろん不要ですが、舌をできるだけ丸め込んだ状態で意識を内側に向ける。あるいは息を止めるなどの形で行ないます。



③ サルバドゥヴァラ・バッド (ヨニ・ムードラ)

拇指で耳を塞ぎ、人指し指で眼を、中指で鼻を、薬指で上唇を、小指でそれぞれ押さえます。頭部のすべての穴を塞いで、外界から遮断する事で、息を止める、すなわちクンバクを行なう時のテクニックです。

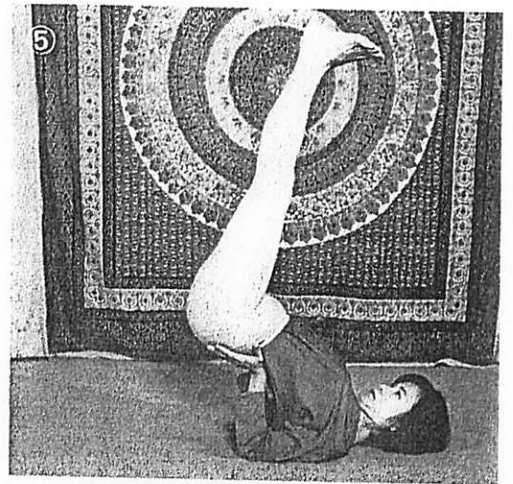
また、中指を軽く浮かせて鼻のみを開放し、ブラーマリー・プラナヤマ (P60) を行なうのにも使われます。



④ ヨギ・ムードラ

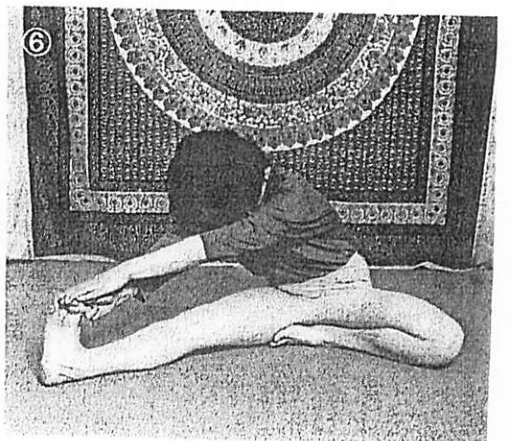
パドマ・アサナで座り、腰の後ろで右手で左手首を持ちます (左手は小指と薬指を折り半開掌の形)。

大きく息を吸い込んで、吐きながら手を上げつつ前屈し、額を前の床につけてクンバクします。バンダ・トラヤ (前ページ) を行ないつつ、「オーム」「サット・ナム」などのマントラ (P63参照) を心の中で唱えます。吸いながら起こします。(手は組み替えません。)



⑤ イパリタ・カラニ・ムードラ (逆転のポーズ)

鋤のポーズ (P19) から、両手で腰を支えて両脚を上げて行ないます。腰が「く」の字に反って骨盤の後面が水平になり、両足の拇指が目の真上に位置する形を自然呼吸で保ちます。喉と肛門、腹部が自然と締まって、バンダ・トラヤ (前ページ) の体感がおのずと得られます。鋤のポーズを経て戻します。



⑥ マハ・ムードラ

各種のムードラの最後に行なうものとされています。右脚を前に伸ばし、左の踵を会陰に押し当て、足裏を右腿につけて座ります。右手で右足の拇指をつかみ、左手をその上に重ねます。息を大きく吸ってから、クンバクしてバンダ・トラヤ (前ページ) を行ないつつ、心の中でマントラ「オーム」を唱えます。脚をかえて同様に行ないます。

※この他、手の印契、ギヤナ・ムードラはP14に解説。

脚で形作るシャクティ・チャーラニー・ムードラはP17に参考ポーズとして加えました。

アサナのプログラム

アサナを中心としたプログラムの一応の目安を示します。

一般ヨガ・コースでは、(このテキストの構成と同じ順序で)「合掌礼拝体操」「浄化体操」「季節の体操」と続いた後、「アサナ」に入り、心身の状態がかなり高められた後に、次ページ以後の章で扱う分野、CSヨガの特徴を最も端的に表わす訓練の「二人組み体操」(「集注法」も季節に即した形で適宜加え)、および「呼吸法」「瞑想法」「行気法」などの内的なレベルへと進む、というのが基本的パターンです。

このように個々の実技をつなぐ小さな流れが全体の大きな流れの中に組み込まれ、指導者の導くままその流れに乗っていく訳ですが、心身の活性化にこの流れが果たす役割は大きいものです。

そこで、流れが与えられない(自修の場合)の簡略なプログラムの方法を解説しておきましょう。

配慮すべき点は、うつ伏せや仰向けなどの体勢変換のスムーズさ、ハードなものとの組み合わせ、休息の取り方、時間配分などです。運動形態の配分は「前屈系」「捻り系」「後屈系」「関節系」「バランス系+左右系」といった順序が基準となるでしょう。

P18~39のアサナのうち、重要性の高いものを選びました。難度の高いものも幾つか含まれます。また、一見やさしそうに思えても、質的に非常に深いものが要求されるポーズもありますので、表面的な難易を性急に決めつけずに取り組んで下さい。

- 前屈系アサナ** (P18~19) ①頭を脚につけるポーズとその変形②前屈のポーズ③鷲のポーズ⑤立姿の前屈のポーズ⑧立姿の開脚前屈のポーズ⑩鋤のポーズ⑭兎のポーズ
- 後屈系アサナ** (P20~22) ②コブラのポーズ③犬のポーズ④猫の伸びのポーズ⑧魚のポーズ⑩ラクダのポーズ⑪弓のポーズ⑭バッタのポーズ⑯橋のポーズとその変形⑲アーチのポーズとその変形
- ☆呼吸運動としてのアサナ (P23) [猫のポーズ] [おんどりのポーズ]
- 左右系アサナ** (P24~25) ①三日月のポーズ④アーナタ・アサナ⑦ワニのポーズ⑧三角のポーズ⑨直角三角形のポーズとその変形⑩はしごのポーズ
- 捻り系アサナ** (P26~28) ①より糸のポーズ②捻りのポーズ③開く捻りのポーズと閉じる捻りのポーズ⑥前屈の捻りのポーズ⑦横倒しの捻りのポーズ⑧仰向けの捻りのポーズ⑨笑い猫のポーズ⑬正坐仰向けの捻りのポーズ
- 関節系アサナ** (P30~33) ①ゴー・ムカ・アサナ②鷲のポーズ③馬のポーズ④マリーチ・アサナ⑤花輪のポーズ⑦弓引きのポーズ⑧四角のポーズ⑨(a)亀のポーズ⑩鳩のポーズ⑬パヴァナ・ムクタ・アサナと胎児のポーズ⑭仰向けで拇指を持つポーズ⑮つりばりのポーズ⑯ハヌマーン・アサナ (※⑬~⑮は準備体操としても可)
- バランス系アサナ** (P34~39) ①木立のポーズ②バランスのポーズ④弓のバランスのポーズ⑤立ち上がるポーズ⑥てんびんのポーズ⑧ウトカタ・アサナ⑩飛行のポーズ⑬山のポーズ⑭V字バランスのポーズ⑮腰で立つ前屈のポーズ⑯肩立ちのポーズ⑲頭を床につけた鳥のポーズ⑳三点頭立のポーズ㉑(a)鳥のポーズ㉒頭立のポーズ
- 特殊なアサナ** (P39) ①ライオンのポーズ

●目的別にアサナを選ぶ場合のヒント

- ・呼吸法に向けては、関節系のアサナを中心に
- ・行気法に向けては、呼吸運動および合掌礼拝体操
- ・自働運動の前には、浄化体操、捻り系アサナ、後屈系の魚のポーズやラクダのポーズ
- ・体の鈍りを解消する為には、季節の基本体操のページを参考にその季節の特徴となる運動形態のもの
- ・心を安定させ、感覚を繊細に保つ為には、バランス系を中心に

●瞑想に向けてのプログラム例…最もコンパクトな形を紹介します。

- [アサナ] 前屈のポーズ(前屈系)⇒開脚前屈・合蹠前屈(下肢関節の基本体操④⑤)⇒正坐仰向けの捻りのポーズ(後屈+捻り系)または魚のポーズ(後屈系)⇒鋤のポーズ(逆転要素を含む前屈系)⇒下肢関節の基本体操①②③⇒開く捻りのポーズ(上肢関節の基本体操⑥の形を含む捻り系)⇒ゴー・ムカ・アサナ(a)(上肢関節の基本体操③+④)⇒
- [呼吸法] ブレス・オブ・ファイアー(左右交換で8回ずつ計64回)⇒スクハ・プルバグ(3~5分)⇒
- [瞑想] 微笑みの瞑想

4. 二人組み体操

CSヨガの特色を最も端的にあらわしている訓練は何か、たとえば、この「二人組み体操」がその代表であるといっていいいでしょう。

中心感覚とは「二つの相異なる質のものが統一される感覚」ですから、二人の人間が触れあい、互いに心身の状態を感じとりながら体操をすることは、最も中心感覚的なのです。ヨガは一人で行なうものが多く、（それ自体は決して悪いことではないのですが）ために「独りヨガリ」といわれてしまうような面が生じがちなのです。

二人組み体操にはおおよそ三つのレベルがあります。

- 1 動作者が主となり、補助者が従となるもの
- 2 動作者と補助者という区別のないもの
- 3 動作者が従で、補助者の技術が主となるもの

特に、3のパターンは補助者の技術＝感覚の確かさが求められ、補助者がいい加減にやると動作者の体が壊れてしまうこともあります。しかし、どれも結局は相手の体の抵抗感や快感を感じとり、快感の領域を拡げてあげる心構えで行なうことが肝心です。また、そういう気持ちで対することだけが、相手の快を育て、体を健康に導くことにつながるのです。

技術的にいえば、要するに腰を据え、上体の無駄な力を抜くことが最も大切です。肩や腕に力を入れ、無理矢理押さえつけるようなことは絶対に避けなければいけません。

CSヨガを「触れ合いのヨガ」と呼ぶ人もいますが、触れあうというのは観念的にやさしくなったり相手を理解したりするのではないのです。体の力を抜き、感覚を鋭敏にして全身で人と触れあうことなのです。力を抜くといっても、相手が望む強さとか度合いといったものが中心なのですから、それだけの力とか強さといったものは出さなければならぬ。その辺りを常に感じとっていくのです。

しかし、相手の体を大切にすあまり萎縮してしまうのはもっとよくない。相手を感じとろうと細心になることと萎縮することは、似て非なるものです。萎縮すると硬くなるのです。硬くなると相手はますますみえなくなる。

結局は、動作者の状態を感じとろうとすることで、補助者自身の感覚が高められ、体の使い方が育っていくのです。

正坐仰向けで

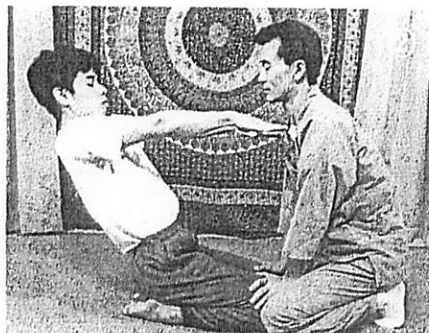
二人組み体操は、基本的には動作者と補助者という立場をとり、一人の運をもう一人が補助します。前ページに示された「3つのレベル」は、両者立場についての、あくまでも質的な意味の分類です。それを理解する前に、両者の関係の外面的な有り方知ることが先決でしょう。正坐仰向けで行なう幾つかのパターンの具体的な内容に触れながら、質的なレベルに対する視点を養っていくことにしましょう。

運動を支える

補助者の技術は問われませんが、押さえ方の加減は必要です。

①起き上がり

甲は正坐仰向けの形から起き上がるわけですが、乙に膝を（締めつつ）押さえてもらうことにより、腹などの筋肉の力でなく、腰の力で起き上がるということが体得できます。腹部を先に、頭を最後に、柔らかく起こしていくようにしましょう。



②ブレス・オブ・ファイアー

甲は正坐して乙に両膝を押さえてもらい、45°位に上体を保ち、両腕水平に前に伸ばし、ブレス・オブ・ファイアー（P59参照）を50回位（がカウント）行ないます。
※ブレス・オブ・ファイアー（以後B・Fと省略）は、二人組み体操で、動作者自身の内側からの揺さぶりとて、よく用います。

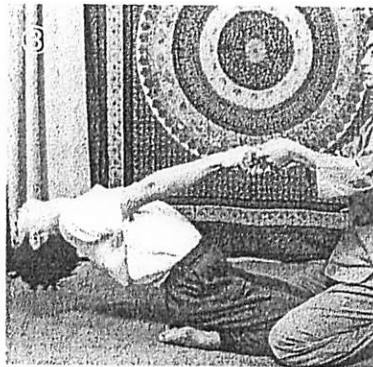
運動を導く

相手のリズムをうまくとらえることが大切です。

③引き起こし

上体の力を抜いて腰から起き上がることは(a)と同じです。乙は甲の膝に乗って押さえ、両手の人指し指を持って途中まで引いて助けます。後は、甲が自力で起き上がります。

双方共にタイミングをうまくつかむことが決め手です。



④連続起き上がり運動

③の起き上がりを、後ろに倒れきらないように軽い形で繰り返します。乙は甲の手首を持って両手を同時に、或いは交互に引きます。リズムをうまくとらえると双方共にほとんど力は必要なくなります。

揺さぶりからリズムのリードへ

方法の違いが、技術の違いとなります。

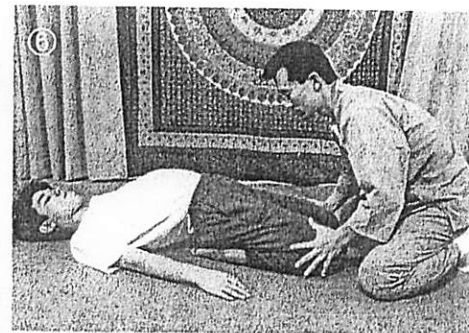
⑤揺さぶり

甲は正坐仰向け、乙はその膝を締めつつ押さえ、トントンと小さく左右に揺さぶります。相手のリズムを捉えることは③と同じで、振幅・速さ・強さの波がうまく合うと楽に揺さぶれ、相手の体も充分弛むことができるのです。



⑥合わせと抜き

今度は相手のリズムをリードする形。正坐仰向けの甲の両膝を、乙は押さえて両方の抵抗を揃えるようにギュッと中心に集め、ポンと力を抜き、弾みで開いて両膝を掌ですかさずかさず止めてからゆっくりと開かせます。
※強調しておいて瞬間に力を抜き、「ギュッと・ポン」というリズムはよく使うので覚えておいて下さい。秋の基本体操（P9）参照。



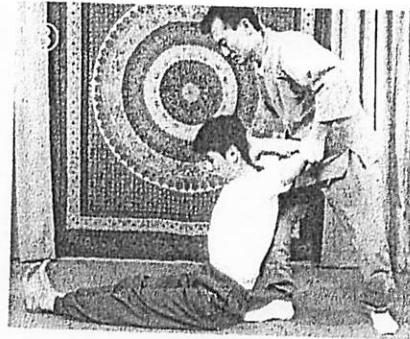
補助の基本

続いて、運動を補助したり体を弛めたりする為の基本的な方法を、特定の部分を弛めることを目的とした二人組み体操の中で確認していきましょう。
手だけで、力ずくで行なうことは無駄に疲れるだけでなく、相手の体を壊すことにもなり兼ねません。腰を決めた姿勢で、体全体で相手の抵抗を捉え、自分の中心で合わせるように方向と角度、強さ、リズムを調整すると相手にきちんと響くということが、どの方法の場合でも原則です。

引く＝伸ばす、開く、前屈、後屈

①背すじ伸ばし

甲は長坐で座り、乙は背後に立って背中に両膝を当て、自分も反り加減になって甲の両手を斜め後ろに引き上げてその背すじを伸ばします。引き上げきった状態でトントンと小さく揺さぶります。



②首の前面（喉）伸ばし

甲はうつ伏せから腕を伸ばして反り、乙がそのアゴを両手で引いて腰に響く角度でトントンと小さく揺さぶります。

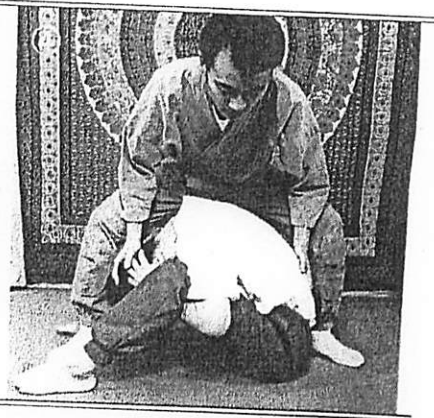
③首すじ（脳活点）伸ばし

甲は座ってアゴを引いて後頭部の付け根で両手を組み、乙はその肘を引いて寄せます。甲が自分の掌で後頭骨を押し上げるようにする訳です。ギュッ・ポンと3回位行ないます。

押す＝集める、締める、伸ばす

④悩みのポーズで、首すじ（後面）伸ばし

甲は浅く膝を立て、両腕をその外側から回して両手で頭をかかえます（これを悩みのポーズといいます）。乙は片足を甲の両足の間に置き、片足は甲の腰の後ろに置いて立ちます。指先を下向きに両掌を甲の後頭部と背中下部に（ハの字の形に）当て、両掌の中心で合わせるように押して甲の首筋を伸ばします。相手の抵抗に合わせてギュッ・ポンと3回。または軽くトントンと50回揺さぶります。甲がB・Fを行なっても結構です。



押しと引きの連動

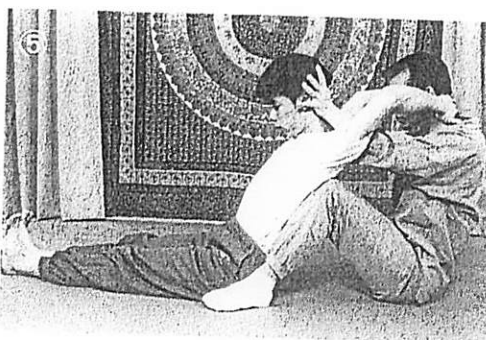
⑤胸筋伸ばし

②と同じ体勢から、組んで伸ばした甲の両手を乙の首に回します。乙は自分の頭を後ろに引いて甲の腕を引いて胸筋を伸ばしつつ、両膝で背中を、両手で頭を前に押して首すじを伸ばし、ギュッと拮抗させてポンと抜きます。

⑥背中（こわばり）をとる

①②では単なる支えであった膝頭が大きな役割を持ちます。

甲は長坐で胸を抱えるように両肘を上下に重ねます。乙は後ろに座り、両膝を甲の背筋に当



て、両手首を引きます。膝頭が当たっている処がうまく焦点となるように、背中（こわばり）の角度と引きの方向を合わせて小さく急激な引きを加えます。うまくいくとポキッと音がします。3か所位行ない、肘の上下をかえて同様に。



アサナの補助

アサナを補助、修正、深化することは、二人組み体操のテーマの一つでアサナのページを参照しながらポイントを捉えて下さい。基本的な方法と

1. ギューッと強調してポンと抜く（数回）
2. 抵抗のあるところで小さく揺さぶる（30～50カウント）
3. 甲がB・Fを50回位（両側行なう時は30回ずつ位）乙がカウント。この3つを適宜組み合わせます。

前屈系の補助

前方から引く方法と後方から押す方法が中心です。B・Fを適宜加え、相互運動（P52）の3つの前屈も参照のこと。



①前屈のポーズ（P18）

(a) 長坐した甲の前方に乙は座し、甲の両足裏（指の付け根）に両足を乗せて両手首を持って前に引きます。両足の押しと手の引きを同時に行なう他、片側ずつ、あるいは右手と左手、左手と右足を交互に1.の強調と抜きを行ないます。

(b) 甲は前屈をせず背中を丸く後ろに引きます。乙は(a)と同様に補助。



②頭を膝につけるポーズとその変形（P18）

いずれも①のように伸ばした足を押しつつ両手を引きます。上記の1～3の方法で左右行ないます。

③開脚前屈＝下肢関節の基本体操④（P16）

次の3つの方法から状況に応じて選びます。

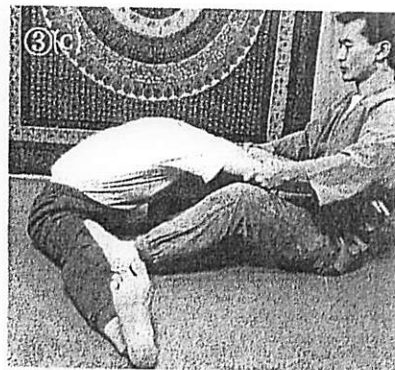
(a) 腰を伸ばす。

開脚で前傾した甲の背後から乙はその両腿の内側に立ち、両膝頭を肩胛骨の下に当て、両腕を斜め前に引き上げて腰を伸ばします。（可能ならば、乙が床に両手をつき、甲はその首に組んだ手を回します。）甲の前傾が足りない場合は、腿の後ろに立って両膝で甲の背中を前に押しながら両腕を引き上げます。



(b) 内股を伸ばす。

甲は開脚で右腕を前方に伸ばして上体を左に捻りつつ前屈します。左手は楽な位置に預けます。乙は右足を甲の右腿の前に置いて立ち、甲の右肩胛骨を前方に押し出しつつ左側の上体を上方に返します。甲の左の内股が伸ばされます。反対側も同様に。



(c) 開脚＋前屈

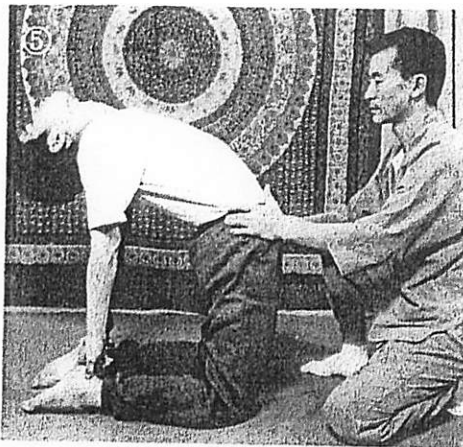
開脚して座った甲の前方に乙は座り、内股に足裏をのせて両手を引きます。甲の腰が伸びる方向に抵抗に合わせて加減しながら引くようにしましょう。

④鋤のポーズ（P19）

鋤のポーズは、二つの方法で補助を行ないます。
(a) 踵を少しずつ床に向けて引きます。（膝裏伸ばし）
(b) 背中を軽くポンと数回押します。（背中伸ばし）

後屈系の補助

前屈系同様、引きと押しをうまく使って補助。B・Fも適宜行ないます。



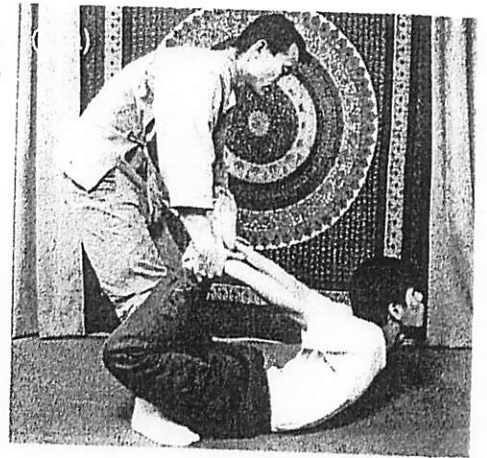
⑤ラクダのポーズ (P21)

甲はラクダのポーズ。乙は前から甲の腰に両手を回し、自分の方(やや下方)に引いて反りを深めます。

⑥弓のポーズ (P21)

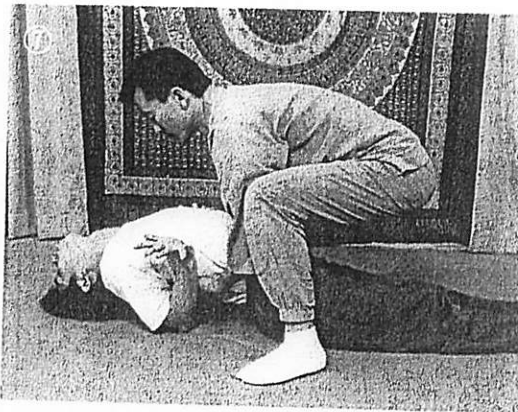
(a)甲は両足を外側から持つ弓のポーズ。乙はその両膝の内側に立ち、手と踵を同時に持って、手前に引き加減に引き上げます。

(b)甲は両足を内側から持つ形。乙はその両膝を締めるように立ち、踵を引き上げます。



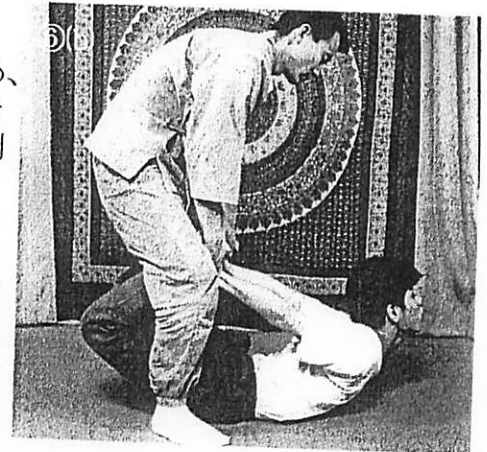
⑦魚のポーズ (P21)

甲は魚のポーズ。乙は、肘を内側に寄せ、踵を押して頭の反りを深め、掌に自分の掌を重ねて位置と開きを整え、ポーズを深めておきます。その後、甲の最も高い位置にある椎骨(胸椎7・8)を両手の指をその側に当てるようにして小さく上方に揺さぶります。



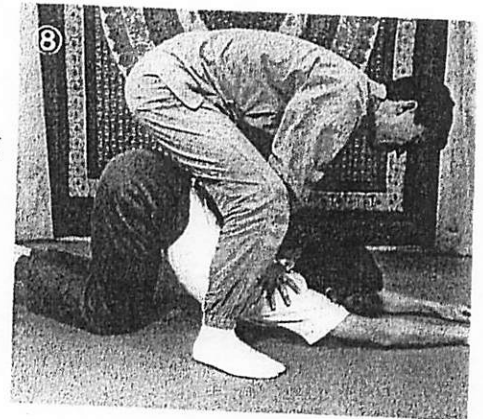
⑧猫の伸びのポーズ (P20)

甲は猫の伸びのポーズ。乙はその背中をまたいで立ち、背中を肩胛骨から腰椎あたりまでの3ヵ所を両手でギュッと・ポンと押して伸ばします。特に硬い処をもう一度足しておきます。



⑨犬のポーズ (P20・2~3)

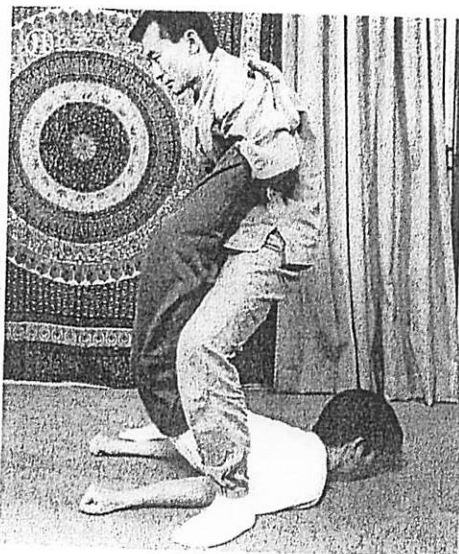
④同様の背中伸ばしですが、アキレス腱も伸びるように、前方から踵の方向に向けて押しましょう。



⑩トビウオのポーズ

①)両手を伸ばした形

甲はうつ伏せて、両手を前方の床に伸ばします。乙は背中をまたいで立ち、その二の腕を持って引き上げ、腰を落としてギュッと反りを強調してポンと抜きます。少しずつ後方に移動して2~3回行ないます。



(b)基本形 (P22)

腰の後ろで両手を組んだ形で手首を引いて反らせます。肩胛骨が刺激されて弛みませす。

(c)マカラ・アーサナ (P22)

頭の後ろで両手を組んだ形で肘を引いて反らせます。胸筋が伸ばされ、胸が広がります。



⑪バッタのポーズ (P22)

甲は両掌を体の横に置きアゴを伸ばしてうつ伏せます。乙は後ろ向きに甲をまたいで、両腕に両足をかかえ込んで引き上げ、肩から上だけが床に残る位まで反らせます。

捻り系の補助

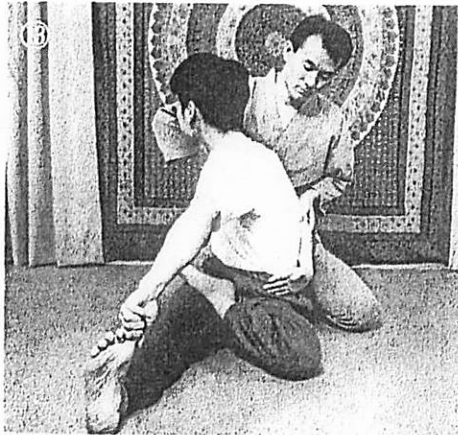
中心線できちんと捻れるように、補助者自身が腰をきちんと決め、押しと引きをうまく連動させます。ギュウッ・ポンの3回目でB・Fを30回行なうといった形を、片側での一応の目安として下さい。

⑫捻りのポーズ (P26)

甲は右側へと捻る形をとります。乙はその背後で左足を甲の右足にかけ、右膝を床につき（あるいは立ったまま）、右手首で右肩を引き、左手で左肩を押して捻りを深めます。左側も同様に続けます。

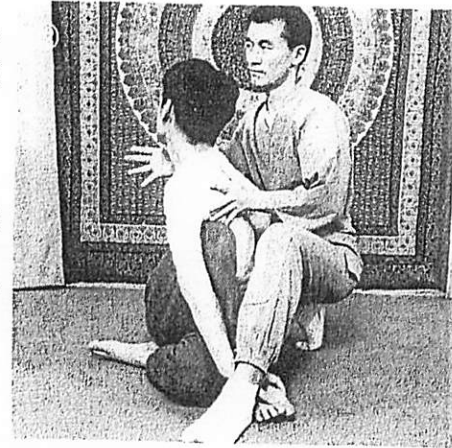
⑬閉じる捻りのポーズ (P27)

甲は右側へと捻る形をとります。乙は背中側に立って（あるいは片膝を立てて）、甲の右肩を後ろに押し下げつつ右肘を指先の方に押し出します。足を使って左膝を締め、床から浮き上がる場合は押さえても結構です。左側も同様に続けます。



⑭前屈の捻りのポーズ (P27)

甲は右へ捻る形をとります。乙は背後から、右肩を引きつつ左の肩胛骨を斜め右前方に押し出します。左側も同様に。（写真は左側の場合）



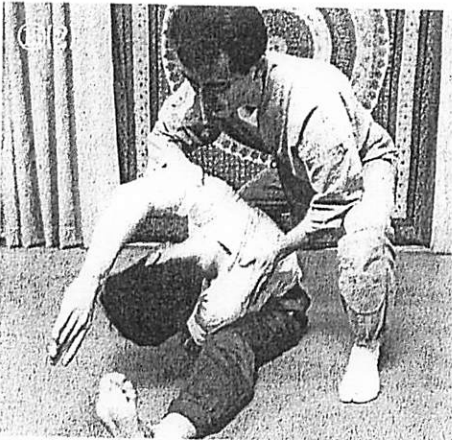
⑮横倒しの捻りのポーズ (P27)

(1)甲は右足と左手を体の前の床に置き、伸ばした左脚の上に上体を右に捻りながら前屈させ右手を左足の方に伸ばします。

乙は甲の左足の前方から、左足指の付け根を右足裏か右膝頭で押しつつ、右手を甲の右手とつなぎ、左手の親指を甲の右肘下の外側の部分に当てて両手で内側へ絞りつつ右腕を手前に引きます。反対側も同様に。

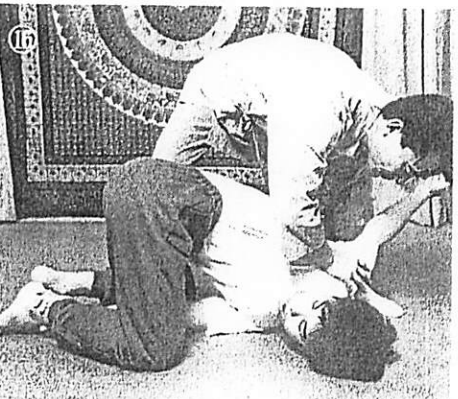


(2)より中心部で捻れるようにする方法です。③と同様、背後から補助します。右手で右肩口を引きつつ左掌の付け根で脊椎の左側のきわを下の方から3ヵ所位、右前方に押し込むようにします。反対側も同様に。



⑯笑い猫のポーズ (P28)

甲は左手を踵に、右手を伸ばし右へ捻じる形をとります。乙は腰の左側から、右手で左の腰を押して支えながら、左手で右腕の付け根を押して胸筋を伸ばし右手を床に近づけます。反対側も同様に。



⑰仰向けの捻りのポーズ (P28)

甲は両膝を左側に倒し右捻りの完成形を作ります。乙はその右側で右膝を立て、右手を腰から腿にかかる部分に、左手を右腕の付け根に指先を右手の方向に向けて置き、両方に開きつつも、両手の中心で合わせるような感じで押します。

反対側も同様に。



左右系の補助

体側を伸ばすことと幾何学的な形の修正が補助のメインとなります。

⑱体側伸ばし

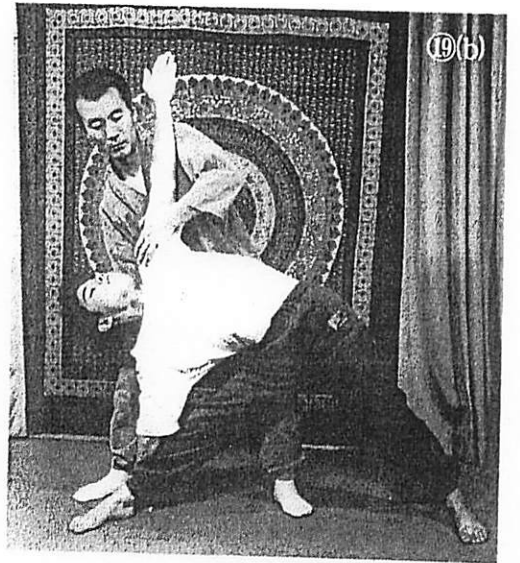
甲は左の体側を下に足から腰までは床に残し、左手を床について上体を起こします。乙が甲の右手を水平に引いて左体側を伸ばします。反対側も同様に。



⑲三角のポーズ

(a)体側を伸ばす変形 (P25) の形で

甲は右に倒した完成形を作り、乙は右横から甲の左手を水平に引きます。左足が浮かない位の引きで、左の体側を伸ばすようにしましょう。反対側も同様に。



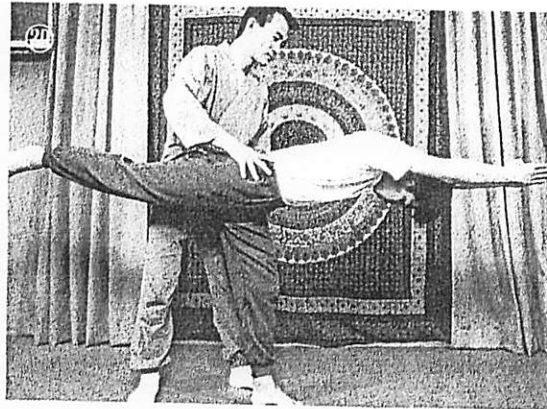
基本形=浄化体操 (P4) の形で

まず甲の開始姿勢を乙が点検、修正します。両足の開きが充分か？両腕が水平で肩の力が抜けているか？続いて、甲は右に倒した完成形を作ります。乙はその背後から、左肩口の前傾、左腕の後傾を正し、左腸骨を後ろに引きます。上体が真横に倒れ、左手が真上に伸びるようになる訳です。甲は修正された時の体感を体で覚えましょう。戻して反対側を。

横倒しの前後のブレを無くすことは左右系のポーズ全てに応用される修正ポイントです。

バランス系の補助

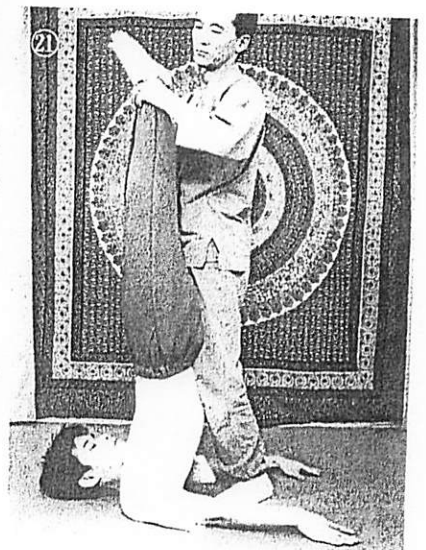
バランス獲得を助けることと完成形の修正がメインです。



⑳てんびんのポーズ (P35)

甲が完成形を作り、乙はその両手と両足の高さ、腰の左右の高さを揃えるように修正します。反対側も同様に。

甲がバランスを保てない場合は、その両手の指先を軽く支えて両脚が伸ばしやすいうように補助します。



㉑肩立ちのポーズ (P37)

甲が完成形を作り、乙はその背中に両膝を当てて両足を引き上げて保ちます。「く」の字に曲がりがちな腰を修正し伸ばすことによって、喉の締めを導き、ポーズを深めます。

㉒頭立のポーズ (P39)

甲はポーズを形成していきます。乙は両手を組んでその腰を囲った形で運動の保護を行ない、甲がバランスを得られない部分は積極的に補助します。完成形では、左右、前後のバランスを修正します。脚を組んだ変形★Hも、同じように支えてもらって練習するといいでしょ。

関節系の補助

関節の基本体操と、関節系のアサナに含まれる運動形態の補助をまとめます。上肢及び下肢の部分的な運動形態の補助ということになります。

〔下肢〕

㉓股関節開き＝合蹠（P14）

・下肢関節の基本体操⑤（P16）

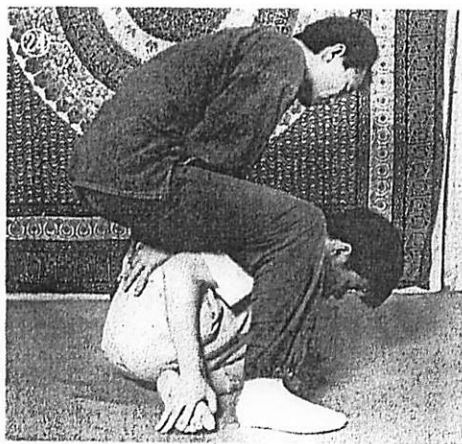
(a)甲は合蹠で座り、左側に上体を倒して左膝にもたれかかります。乙はその右後ろに立ち、右肩を片手で固定して右膝頭を床に向けてギュュー・ボンと押します。反対側も同様に。抵抗をみながらうまく加減して行なって下さい。



(b)合蹠が楽な場合、合蹠で座った甲の両膝に乙が背後から乗っかります。

(苦手な場合、両手で押すだけに。)

※3つの前屈（P52）参照。



㉔ゴー・ムカ・アサナ（P30）

甲は両膝頭を重ね、反対側の腰の横に置いた足の裏を両手でそれぞれつかみます。乙は背中にまたがるように立ち、指先を下にして、背中から腰までの数か所を腰の中心に向けてギュュー・ボンと数回リズムカルに押します。脚を組み換えて同様に。

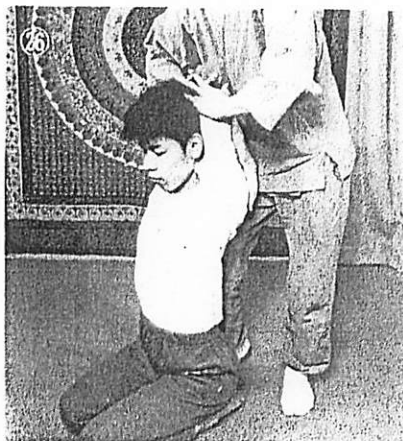


㉕前後開脚（P33参照）

立姿で向かい合います。乙は腰を沈めて甲の右足を左肩に乗せ、甲はその首につかまります。乙は甲の膝頭を押さえながら腰を上げていきます。

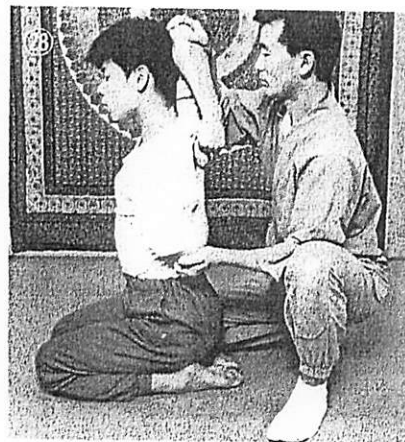
更に可能ならば、引き寄せて両脚が一直線に近づくようにします。

〔上肢〕 上肢関節の基本体操（P17）の形で行ないます。



㉖上肢関節の基本体操④

両側同時に行ないます。甲は両腕上に伸ばしてから後ろに肘を曲げます。乙は背後から甲の両肘を頭の後ろで寄せます。楽な場合は両肘を前後に重ねます（逆交差も）。



㉗後ろ手合掌（P23参照）

＝上肢関節の基本体操③を両側同時に行なうこととなります。

甲は正坐などで座り、後ろ手合掌します。乙は背後から両手で甲の両肘を寄せつつ、立てた膝に甲の両手の付け根（腕頭骨）を乗せて押し上げます。

㉘ゴー・ムカ・アサナ（P30）

＝上肢関節の基本体操③＋④

甲は両手を上下から背中に回してつながぎます。乙は（手が届いていない場合は届かせて）その両肘を正中線に集めつつ上下から押して結びを深めます。上下をかえて行ないます。

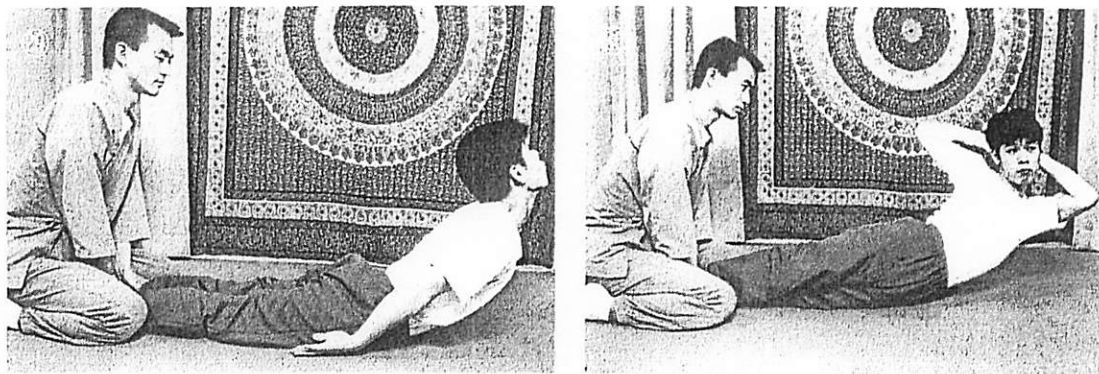
起き上がり

支点を支えられて、前・後、左右の起き上がり運動を行なうという、アサナの補助の番外で、仰向け・うつ伏せ・横臥の3種類のパターンに分けられます。

仰向けの形の代表、正坐仰向けの起き上がりはP 44に示しましたので、うつ伏せと横臥での基本の形のみ取り上げます。それぞれ、上肢、下肢の形の変化により、幾つものヴァリエーションが可能です。

㊸うつ伏せで

甲はうつ伏せ、乙はその両足を支えます。甲は腰の力だけで上体を起します。無理ない程度保って弛めて戻します。(3~5回位)



㊹横臥で

甲は横臥して上の足を前に交差(乙は両足を支え)、頭の後ろで手を組んで、上体を真横に起こします。(左右各3回位)

季節の二人組み体操

CSヨガでは、季節の体操以外に、季節に則した二人組み体操も有り、その一部を取り上げます。季節の体操のパターンを二人組みでという形も当然、多様に加えられることになります。



〔春〕

①仙椎刺激

甲は両手を体の横に置いてうつ伏せになります。乙はその両足を重ねてお尻に押しつけ、同時に甲は上体を起こします。抵抗が極まった処で甲乙同時に抜きます。

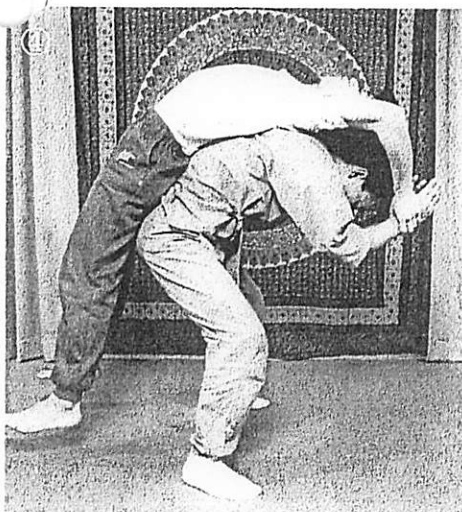
足の交差をかえて同様に行ないます。



〔夏〕

②梅雨明け体操

今日から夏という日に行なう体操。甲はうつ伏せから両手を斜め上方に伸ばして上体を起こし、乙はその背中にまたがって両手の中指を引いて反らせます。中指の線を伸ばす延長で、上方から後ろへ引き下げ、腰に響く角度へと運びます。



③大砲

乙は仰向けで両膝を曲げ胸に寄せます。甲はその両足裏にお尻を乗せて待機します。乙の両足の蹴りにより甲はポーンと前方に跳びます。両者のタイミングがうまくいくとかなり大きくジャンプすることになります。

※一人で行なう形は夏の基本体操(P 8)に含まれます。



〔冬〕

④肘落とし

乙は甲を仰向けに背負い、その両肘を下方にトンと小さいショックを与える感じで落とします。

相互運動

補助者・動作者という区別も離れ、互いの運動を助け合います。多少の体型の違いはあまり問題なく、息を合わせ、体の重みを預け、また受け入れることが大切なのです。

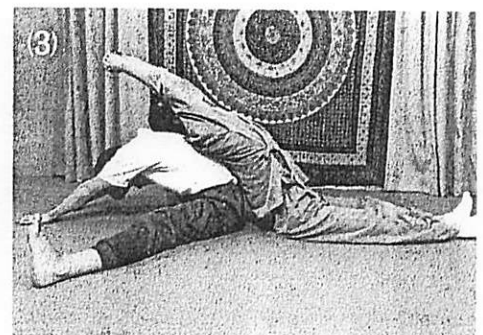
異形で行なう

背中に乗せる形がその代表。補助の要素から相互の運動へと向かいます。

① 3つの前屈＝前屈のポーズ（P18）・合蹠前屈・開脚前屈（P16）

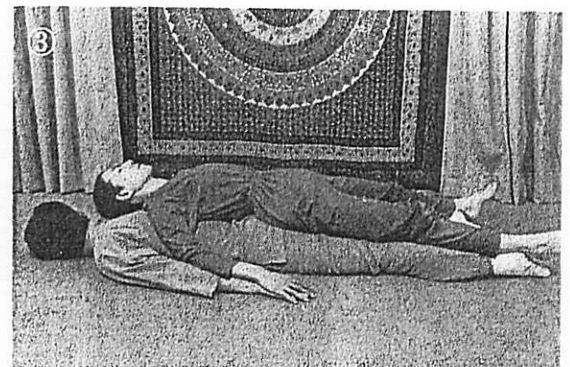
3種類の前屈系のポーズを甲乙と交代しながら続いて行ないます。

(1)甲は前屈のポーズでB・F、乙はその背中に仰向けで体重を預けてカウントし、立場を交代します。背中合わせのまま、(2)合蹠前屈(3)開脚前屈を甲乙と続けます。



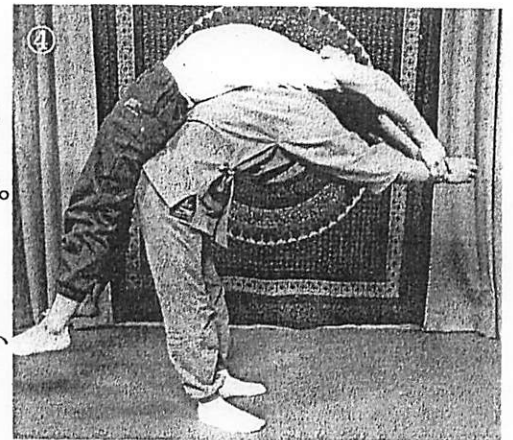
② 背負い伸ばし

乙は亀の休息のポーズ（P15）。甲はその上に両腕両脚を伸ばして仰向けになります。乙は肘を曲げて甲の両手首を引きます（ギュっ・ポンと3回位）。甲の腰の位置を下加減にとると上体がよく伸びます。交代して同様に。



③ ふとん

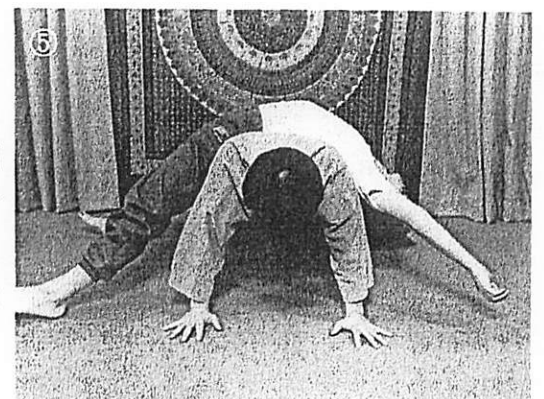
次ページ⑩⑪の行気と同じ、静かな揺さぶりですが、呼吸に意識を向ける必要もありません。乙は両脚を軽く開き、脇を軽く開けて両腕を体の横に置き、顔を楽な方に向けてうつ伏せになります。甲はその上に少し下方にずれた位置に仰向けに乗って、しばし全身を弛めます。



④ 背負い揺さぶり

向かい合って立ち、甲は乙の両手首を両手で握ります。その両手を頭上で返して背中合わせになり、乙は腰を十分に沈めて甲の腰を乗せ、腕を前に引きつつ上体を前傾して甲を背負います。膝の屈伸と腕の引き、背中中の傾斜を組み合わせて甲を揺さぶります。甲は完全に脱力してその揺さぶりに全身を委ねますが、両脚の向きで若干のバランスの修正は可能です。戻す時も乙が丁寧に甲をリードします。

立場を交代して同様に行ないます。



⑤ 猫とアーチ

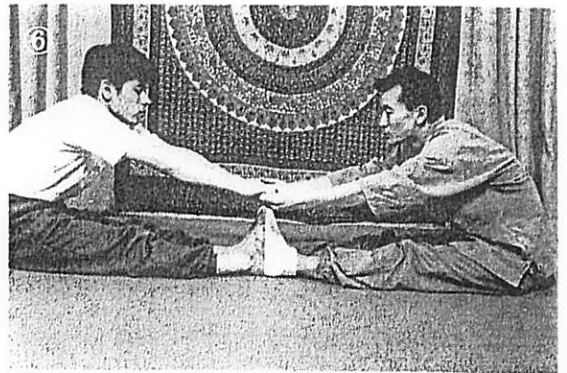
乙は猫のポーズ（P23）で背中を少し窪ませ、甲は横向きに仰向けでアーチのポーズ（P22）の形で乗っかります。乙は50回数えながら、リズムと方向をさまざまに体を動かし、甲はその揺さぶりに全身を弛めて委ねます。続いて、乙はB・Fを50回位行ない、甲がカウントします。交代して同様に。頭をのけ反らすのが苦手な人は②の形で乗せてもらいましょう。

相似形運動

共に動作者となり、同じ形の運動を同時に助け合うものです。

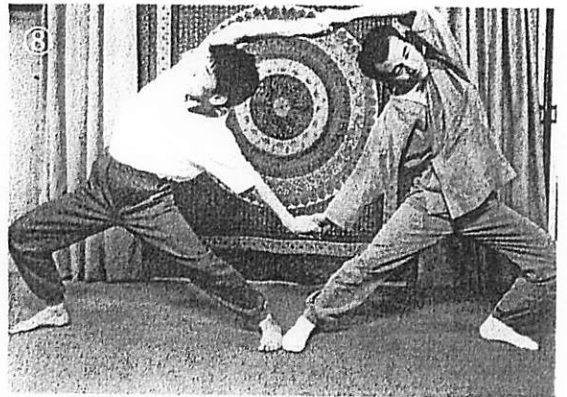
⑥前屈のポーズ (P18)

向かい合って長坐で座り、両足裏を合わせます。両手をつないで前屈し、B・Fを50回位、息を合わせて行ないます。



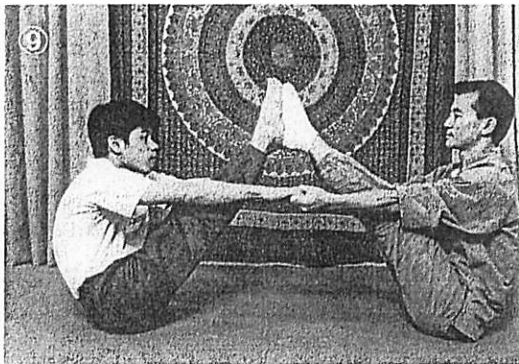
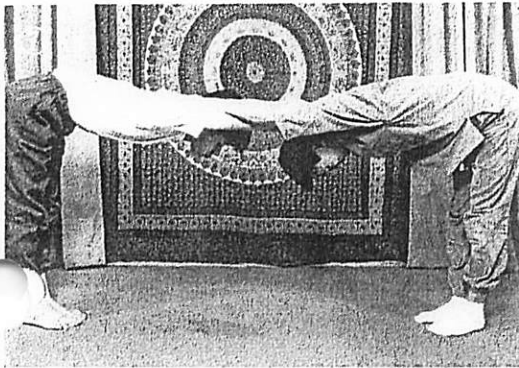
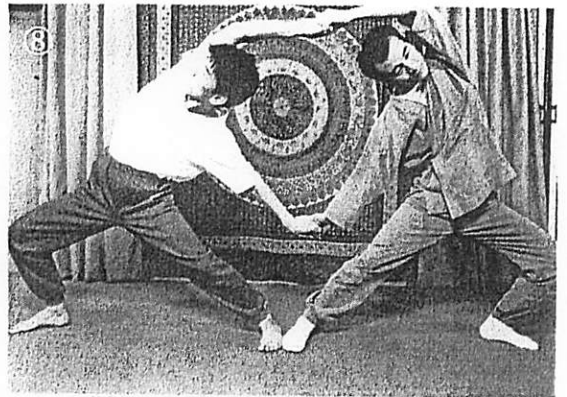
⑦背中伸ばし (後屈系)

適当な距離をとり、向かい合って腰幅で立ちます。上体を前傾して互いに相手の腕に自分の腕を絡めます。顔は下に向け腰は直角に折って後ろに引き、相手の肩を下に押すようにバウンドを息を合わせて30回位行ない、互いに背中を十分に伸ばします。



⑧体側伸ばし (左右系)

真横に並んで開脚立ちします。互いの内側の手を互いにつなぎ、外側の手も上からつながります。内側の脚は伸ばし外側の脚は曲げ、互いに両手を引き合せて外側の体側を伸ばしつつ、B・Fを30回位行ないます。反対側も同様に。



⑨V字バランスのポーズ (P36)

向かい合って座り、両膝を立てて足裏を互いに合わせ、両手をつなぎます。息を合わせて足を押し合せて両脚を上には伸ばします。その形でB・Fを一緒に50回位行ないます。下ろす時もうまく息を合しましょう。

⑩横倒しの捻りのポーズ (P27)

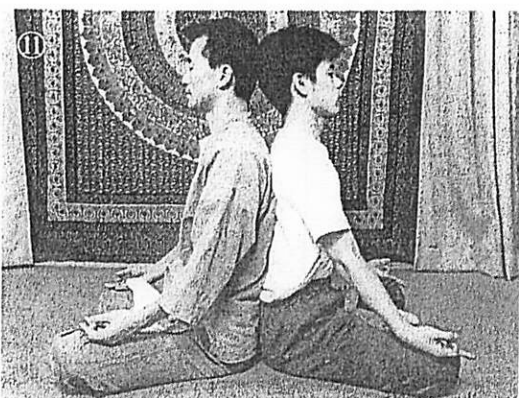
互いに隣り合って横倒しの捻りのポーズを左右対称に作り、伸ばした側の足裏を合わせます。下になる方の手は前の床に置き、上になる方の手を上から互いにつなぎます。外側の体側を伸ばしながら顔を上に向けてB・Fを同時に30回位行ないます。戻してから反対側も同様に。



⑪背合わせ行気

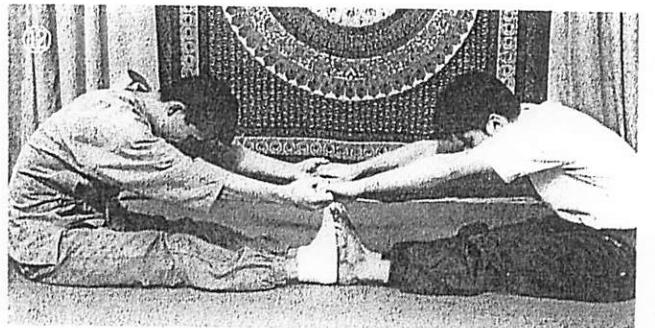
背中合わせで自由な坐法で座ります。

(B・Fを適宜行なって後)しばらくの間、互いに相手の背中で息を吸い息を吐くという意識を保って、呼吸という最も静かな揺さぶりをを用いて互いの体を弛めていきます。



⑫前屈行気

⑥と同じ形ですが、互いに相手の足裏から息を吸って息を吐くという意識を持つことにより、二人の間に息、つまり気を巡らしていきます。



※二人組みでの行気とは、相手の体で呼吸するという意識を持つことだと理解して下さい(一人で行なう行気法はP70)。

⑩⑫共に、行気を終える時は、漏気法(P64)で息を合わせます。

揺さぶり

二人組み体操で用いられるリズムを質的に大きく分類すると、1 動作者が本来持っているリズム、2 それをリードするリズム、3 補助者と動作者の相互間で生まれるリズムの3つとなります。そうしたリズムを用いた技術を「揺さぶり」といいますが、その基本は、相手が本来持っているリズムに沿って揺さぶることと、力を抜いて相手の揺さぶりに委ねることです。ここでは「揺さぶり」自体が主役となるものを取り上げますが、特に1と2のリズムの微妙な使い分けを感じとって下さい。



①前倒しの揺さぶり

甲は楽な足幅で立ち、脱力して前屈します。乙は両手でその背中を、前後左右にさまざまな方向とリズムで50カウント位揺さぶります。(息を吸いながら、腰から順にゆっくり起こします。)



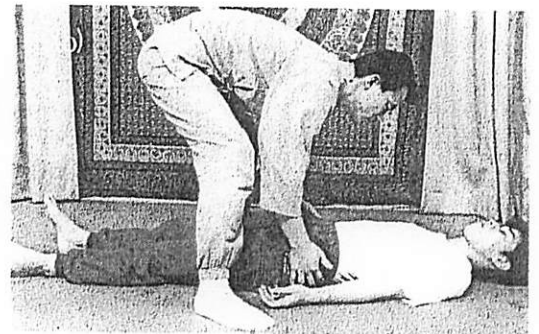
②足を持った揺さぶり

甲は仰向けになり、乙は両手の指を組んで甲の両足首を持ち、少し引き加減にしながら左右に小さく揺さぶります。足が高いと腰が弛み、低いほど胸から首へと上の部分が弛みます。速度や強さも含め、甲の希望に沿っていいでしょう。



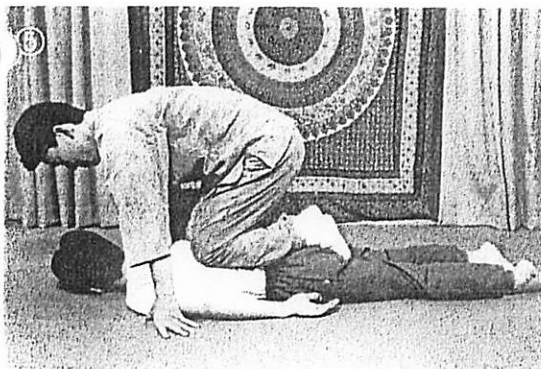
③骨盤の揺さぶり

(a)甲はうつ伏せ。乙は中腰でその両脚をまたぎ、骨盤の両側を、当たる处をかえながら掌で左右交互に柔らかく小刻みに押して揺さぶります。



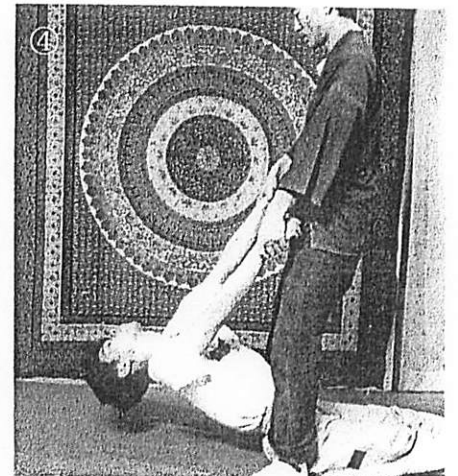
(b)甲は仰向け。乙は、骨盤の上端から腿のあたりまでの両側を同様に揺さぶります。

※(a)(b)共、最後にウエストの両側(側腹)に掌を当てて集注します。



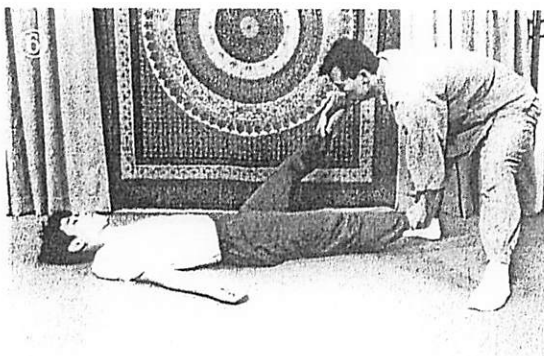
④腕を引いた揺さぶり

鞭打ち矯正に有効とされる体操。甲は仰向けになり、乙はその腿を両足で挟んで立ち、互いに相手の両手首を持ちます。乙は甲を(反らせた頭が10センチほど浮くまで)引き起こし、片腕、両腕同時と変化させて引き、首を中心に揺さぶります。



⑤膝で乗る揺さぶり

甲はうつ伏せになり、乙はその腰から背中まで、位置をかえながら、膝で乗って小さく揺さぶります。



⑥股関節の調整

甲は仰向けです。乙はその足元に広目の脚幅で立ち、両足をそれぞれ両手で持ち上げ、両足で無限大マークを描くように、自分の重心を移動させながら左右交互に揺さぶります。運動の向きを変えて行ないます。

連続運動へ

リズムの使い方の原点である揺さぶりから、リズムのリードによりさまざまな運動形態が生み出されます。しゃがみ姿勢で行なう形で、その流れを見ていきます。

揺さぶり

甲は両膝を開いてしゃがみ、全身を弛めます。乙はリズムをかえて揺さぶります。

①上肢の揺さぶり

乙は甲の両手首を引いて、いろいろな角度に揺さぶります。甲は首を弛め重心を後ろに保つことが大切。



②トントン

背中と腰を下向きに小さく押し、体のバネを使って小さくバウンドさせる訳です。

④捏ねる

いろいろな角度に、捏ねるような動きで揺さぶります。足首の体操にもなる揺さぶりです。



③ギュッと・ポン (P44参照)

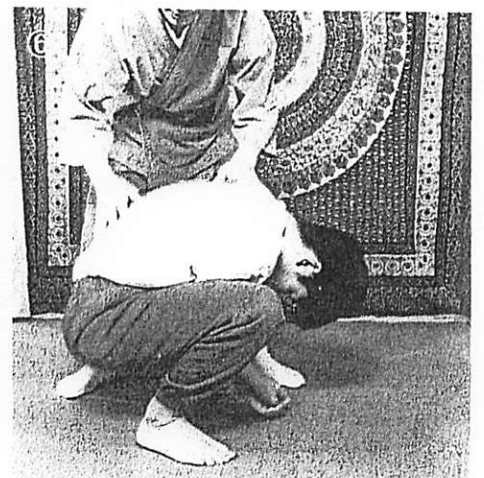
股関節にひびくようにギュッと押してポンと抜きます。

連続運動

甲は同じしゃがみ姿勢です。乙のリードによって、運動が導かれます。

⑤平和鳥

乙は腰と上背部を交互に押し、甲は水飲み鳥のおもちゃのように前後にコロコロと運動します。



⑥まりつき

①の延長で、乙がまりをつくように歯切れよく押すのに合わせ、甲はまりのように上下に弾みます。場所の移動や回転も可能です。運動の幅を両者で広げてみて下さい。

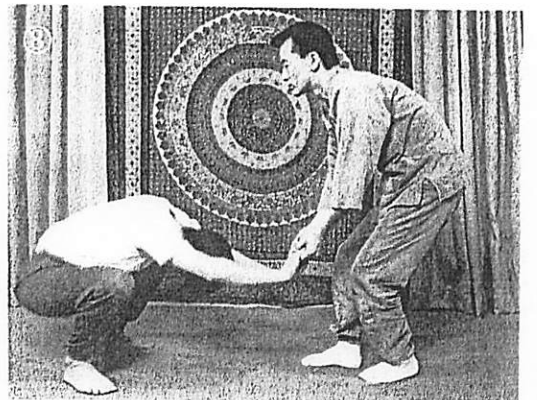


⑦蛙跳び

⑥の運動をもっと大きくします。両足が浮き、バウンドからジャンプに変わります。

⑧前進

①の延長で、乙は両手を引いてリードし、甲は弾みながら前進します。蛇行や回転など、息を合わせていろんな変化を楽しんでみて下さい。甲の肩に両手を置いてもう一人、またもう一人と何人もの行列も可能です。



揺らぎ

前ページで取り上げた連続運動の延長として、方法と意識の持ち方についての最低限の約束事に基づく不定型な運動は、中心感覚開発訓練そのものとなります。

波と揺らぎ

両者の質の違いは、補助者、動作者双方の意識の有り方の違いです。

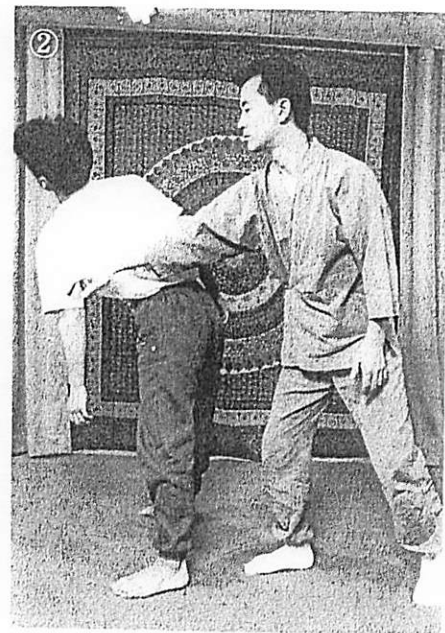
①波

甲は乙の背後に、共に楽な足幅で立ちます。乙は甲の体の一部に意識を集め人指し指でそっと押します。甲はその指を吸い込む意識を持ってその部分を窪ませ、その波紋を全身に広がっていきます。脊椎部分が一番行ない易いでしょう。



②揺らぎ

最初の姿勢は①と同じです。乙は甲の体を通り抜けるような意識を持ち、人指し指で甲の体の一部を押します。甲はその刺激を全身で柔らかく受け、海の中の海草のように、揺らぎます。間合いと処とを相手の動きに合わせてながら続けます。



※これは『新体道』という新しい武道の基本の訓練法ですが、適宜、取り入れさせてもらっています。

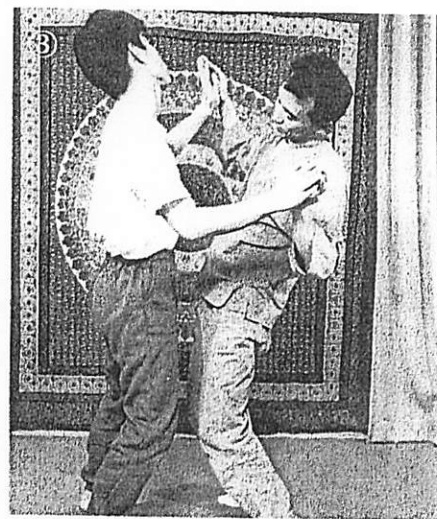
手合わせ自働運動

動作者・補助者の区別のない相互運動の極みで、自働運動（P72・73）の一形態とされるものです。

③(a)甲と乙は楽な立ち方で適当な距離で向かい合い、互いに両手を合わせて瞑目します。2段階に分けて練習していくことにしましょう。

(1)乙が意識的に甲をリードする形。乙は自分の運動形態の癖を除くように試みます。例えば、押すばかりでなく引く動きも加える。手首の角度を変える。上下の運動の幅を広げるなど。同時に相手の無意識の癖も破るように誘います。

(2)意識的なリードは行なわず、互の間に自然に生まれる動きに全身で乗っていきます。位置の移動も自由。互いに相手の手・存在が非常に透明に感じられてくればうまくいっています。



(b)二人ではなく、三人以上が輪になって行なう形もあります。この場合は左右の手の相手が違う為、人数分の個性が加算される為、より複雑な動きが生まれます。

すべて、終了する時は次第に動きを小さくしていき、手を合わせたままで静止します。一人で行なう自働運動の場合と同様、漏気法（P64）で下腹に息を入れて後、手を互いに離し目をあけ息を吐きます。

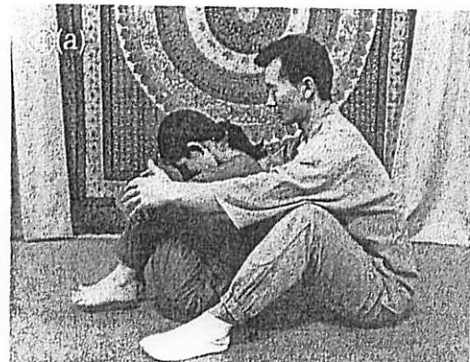
たまご

胎動といった原初的な揺らぎが、「たまご瞑想」と表現されるやすらぎへと導きます。

④(a)甲は、胎児のポーズ（P15）の形になります。乙は、その前あるいは後ろから、立てた両膝と両腕で甲を囲うようにします。甲は小さな揺れに身を任せ、乙はその体に触れても触れなくても構いませんが、それを包みはぐくむようにします。交代して行ないます。

(b)もう一人、丙が加わって、二人で甲を前後から包むようにします。

(c)多人数が、胎児のポーズで、身を寄せ合います。小さな揺らぎを互いに伝え合います。その他、いろいろヴァリエーションが可能です。



追手

これも中心感覚開発訓練の代表たるものの一つであり、これまでの様々なメソッド以上に重要な位置を持つもので、独立項目とします。相手の中心を手で捉えつつ追っていきます。

(1)開始姿勢



(1)×



(1)甲と乙は適当な距離で向かい合って立ち、楽な高さで乙の右掌に甲の右掌を乗せます。

共にその手に正中線を向けることを原則として、乙がリードし甲が従い、互いに歩を進める訳です。

(2)最初はゆっくり乙の後退・甲の前進を、共に自分の両腕を真横に広げた角度から手の位置が外れないように練習します。

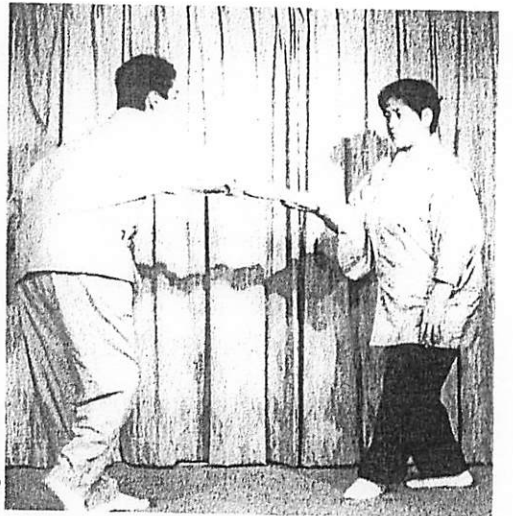
特に甲は手を通して相手の中心を捉え、「集注している感覚」

(P70参照)を保つようにします。その為には肩の力が抜け足腰が安定していることが大切。膝を弛めて左右の脚の重心移動をスムーズにすることも、無駄のない足捌きの為に大切です。

(3)その後乙の前進、円運動、上下の変化などを加えて練習。後は自在に行ないます。

※手の形を違えた変形も幾つかありますが、相手の中心を掌を通じて捕らえることは同じです。

(2)×



(2)乙の後退・甲の前進



詳細は実地の体感に預ける他ないので、その参考となる実技写真を幾つか掲載します(右の(1)×(2)×は望ましくない例)。

(3)乙の前進・甲の後退

円運動

上下の変化



5. 呼吸法

ヨガでは呼吸法を極めて重視します。それはアサナという体の訓練を内的に進めてゆく時の媒介だからです。

勿論、アサナの最中に行なう呼吸も大事なのですが、普通、呼吸法として行なう時にアサナはできるだけ楽なものを選びます。というのは、複雑なアサナやきつい動きの中では体の感覚にどうしても意識が縛られてしまうのです。

つまり、内側の細かいコントロールを精密に行なうためには体は十分にリラックスしている必要があるわけです。いわば、アサナは呼吸法がよりよくできるために体を様々に刺激し感覚を透明にしてゆくものといってもいいのです。

例えば、呼吸法においては、喉の働きが大変に重要なのですが、喉を自由に使いこなすためには、まず喉周辺の筋肉や関節を十分に弛めておかなければなりませんし、更に、喉自体の感覚をしっかりつかんでおく必要があります。そのために、鋤のポーズや魚のポーズは大変に重要な意味をもって来るわけです。そして喉自体を感覚しながらある種の呼吸法をやりますと、その喉を通してもう一つ内側の、喉周辺に発生するエネルギーや、あるいはチャクラ（霊的センター）が体感されてきます。

喉以外にも、肛門、臍、下腹、胸、眉間といった部位が呼吸法に直接関与していますが、結局それらは、いわゆる酸素と炭酸ガスのガス交換としての呼吸という生理的呼吸のレベルではほとんど関係のないところなのです。

つまりヨガの呼吸法の目標とするところは、生理的呼吸刺激を通して、内的感覚を高め、プラーナ（気＝生命素）そのものを自家発生させたり貯蔵したり、更にそのエネルギー密度を高めることで、精神的なレベルにまで変換したりすることなのです。前記の部位というのは、それらをコントロールすることでプラーナが漏れてしまったり滞ってしまったりすることを防ぎ、プラーナの質を高めることになるのです。

具体的なコントロールの方法についてはここでは詳しく触れませんが、常に意識を内側に向け、深いところで呼吸するように心がけて下さい。ちなみに呼吸法をプラーナヤマといいます。これは文字通りプラーナをコントロールする方法ということです。プラーナのコントロールにとって最も大切なことは、意識を内側に向けることなのです。

クンダリーニ・ヨガ系 呼吸法

クンダリーニ・エネルギー開発を目指すヨガが生み出した呼吸法です。

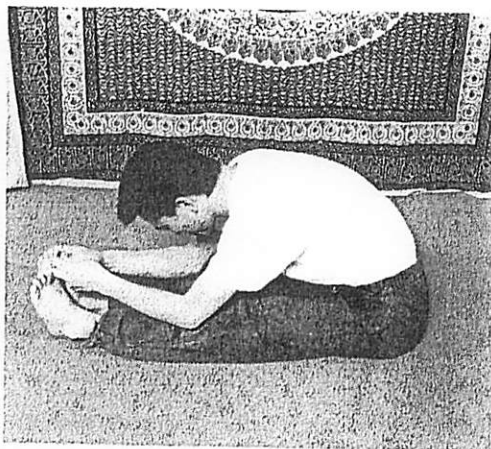
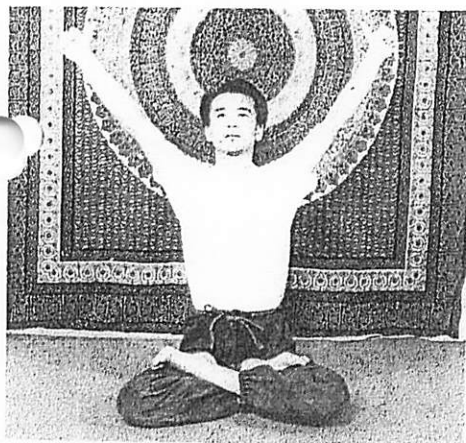
①ブレス・オブ・ファイアー（火の呼吸）（※季節の体操、二人組み体操ではB・Fと省略して記載）

CSヨガの代表といわれる位置をしめる呼吸法。その浄化作用、脱力作用の大きさが活用されるのは当然のことでしょう。もともと、ハタ・ヨガのバーストリカ・プラナヤーマ（P62）の代用の形として生まれたものですが、特に、二人組み体操における類い稀な重宝さがCSヨガにおける今の位置を確定しました。

〔方法〕

さまざまな姿勢、ポーズで行なわれますが、まず、座って練習しましょう。坐法は自由ですが、腰はきちんと伸ばしておきます。思い切り鼻からフンと息を吐きます。ちょうどはなをかむ要領で一気に出す感じです。この時、自然と下腹が引っ込み、その反動で自然と次の息が下腹に入ってきます。これを1秒に2回ぐらゐのスピードで、リズムと強さを変えずに30回～50回繰り返します。お腹だけが前後に無駄なく動くように、肩など他の部分の動きが伴わないようにしましょう。

〔その応用パターン〕



〔ヴァリエーション〕

(a) 1秒に3～4回と速度を速めて行ないます。お腹の動きが、より細やかにコントロールされることが必要となります。無駄な力を抜いて、腹筋のスムーズな動きを導くようにして練習しましょう。

(b) 左右の鼻で交互に行ないます。（次ページのスクハ・プルバグと同様）右の人指し指を眉間に、拇指を右鼻、中指を左鼻に当てるようにします。眉間に指を当てず左右の鼻を拇指と薬指（または小指）で押さえても結構です。1秒に2回の速さで、左で8回、続けて右で8回、と左右交互に計64回か128回行ないます。更には、4回ずつの交換で同様に。1秒に4回の速さで64回か128回にも挑戦しましょう。

※ウディヤナ・テクニク

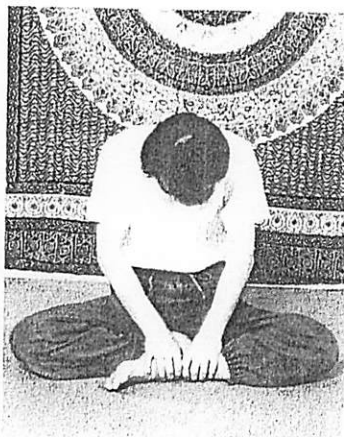
（坐姿の場合）上記のいずれの方法でも、最後にクンバク（P62）して、腹だけを同じ速度で動かす（回数は同じでなくてもいい）テクニクを使うことがよくあります。（P62のバーストリカ・プラナヤーマでも使われます。）

②ラクダ乗りの呼吸

ラクダに乗っている人の体の動きを象徴する呼吸法。呼吸運動との接点に位置するもので、P23の呼吸運動と行ない方の原則は同じです。

〔方法〕

バドマ・アサナあるいはスクハ・アサナで座ります。片方の足首を両手でたずなのように持ちます。残った息を吐き出して上体を完全に弛めてから、腰、胸、頭と下から順に起こしながら息を吸います。そして腰、胸、頭と下から順に丸めるように弛めながら息を吐きます。ちょうど答がしなうような動きを時にはゆっくりと時には速く繰り返します。



⇒吸
吐⇐



ハタ・ヨガ系 呼吸法

古来、数多くの呼吸法が伝えられていますが、そのうち、C
Sヨガでよく行なわれるものを現行の形でのみ示します。

基本となる呼吸法

①スクハ・プルバグ・プラナヤーマ

楽な呼吸法という意味。左右交換の呼吸法、つまり左右の気の流れ（ナーディ）を均等にするを目的とします。体状況の左右差といった外面的なレベルを超えた、内側でのコントロールという意味での左右の調整をもたらすものです。

〔方法〕

スクハ・アサナなど背すじを伸ばしやすい坐法で座ります。左手はギヤナ・ムードラなどの形で左膝に置きます。脇をあけて右肘を肩の高さくらいにします。アゴは軽く引きます。右の人指し指を軽く眉間に当て、拇指を右の小鼻に、中指を左の小鼻に、それぞれ指先を寄せます。

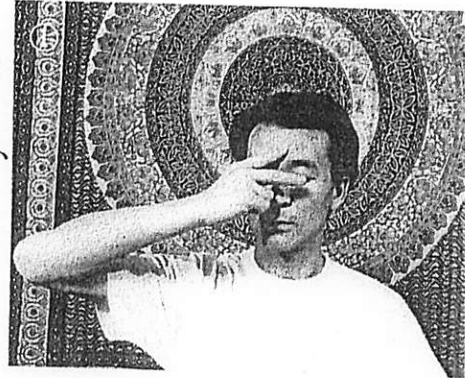
まず、拇指で右の小鼻を押さえて閉じ、残った息を左から吐きます。

(1)そのまま左からゆっくり吸い、中指で左の小鼻を押さえて閉じ、ちょっとの間、息を止めておきます。

(2)そして拇指を離して右の鼻からゆっくりと静かに吐きます。

(3)続いて右から吸い、拇指で右の小鼻を閉じて止息。

(4)それから中指を離してゆっくり静かに息を吐きます。これで1サイクル。2回目に入り、何サイクルか繰り返します。普通3～5分で1セットとします。吸いも吐きも音を立てずに静かに行なうことが大切です。



②ウジャイ・プラナヤーマ

摩擦音を立てる呼吸法です。呼気・吸気ともに行ないませんが、まず、呼気の場合で、実修していきます。

〔方法〕

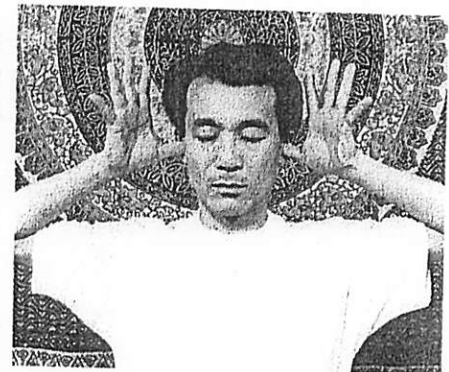
適当な坐法をとります。まず、鼻からゆっくりと息を吸い込みます。下腹を締めつつ、鼻から息を吐いていきます。肺から喉を通過した息が真っ直ぐに上がって鼻腔の奥の頭頂と喉とを結ぶ正線上の一点に当たると、「フーン」という澄んだ理想的な音を得られます。定位置を外れてことさら鼻寄り、喉寄りになった感じから音を探って近づけていきましょう。そして、その音がむらのないこと、一定の張りを保って持続することが大切です。出だしが必要以上に強くなならないよう、先細りや尻切れトンボにならないようにとの配慮も必要です。吸いで行なう場合は更にコントロールが難しいのですが、同じ尺度を以て目安としましょう。

③ブラーマリー・プラナヤーマ

蜂（ブラーマラ）が翔んでいる時の羽音に似た音を出し、それを自身で内側から聞くという呼吸法です。本来、真夜中に静かな所で行なうのが相応しいとされていますが、特にそれにこだわる必要はないでしょう。

〔方法〕

適当な坐法で、または仰向けで行ないます。拇指でそれぞれ同側の耳の穴を塞ぎ、他の4本の指は開いて伸ばします。鼻から普通に息を吸ってから、声帯を振動させて「M」というハミング音を出します。その音が頭の中（特に後頭部の中央）で響くのを聞きながら行ないます。耳の押さえ、アゴの角度、音の質などをコントロールして、理想的な響きを探してみましょう。※これを、違った指の当て方で行なう場合があります。ヨニ・ムードラ（サルバドゥヴァラ・バッダ）の形（P41参照）で行ないますが、中指だけを軽く浮かせて鼻を開放して行ないます。



④カバラ・パティ・クリア

頭蓋骨が輝く行法という意味。この名称が示す通り、本来は呼吸法というよりもクリア、つまり深い意味での浄化を行なう行法の一つです。ブレス・オブ・ファイアー（P59）と非常に似た方法ですが、より小さく繊細に行なうもので、質的に大変異なることは体感として理解していきましょう。

〔方法〕

適当な坐法で、両手を楽な形に置いて背筋を伸ばして座ります。お腹を瞬間的にキュッと小さく締めることによって鼻から息を吐き出します。その時、息のエネルギーが頭頂に突き上がるようにします（但し胸とか肩が動かないことが大事です）。引っ込めたお腹を自然に弛めて戻し、息を入れます。それを、強さ・リズムを一定に、20～50回繰り返します。

⑤完全呼吸法

呼吸運動（P23）の原則でもある縦の3分割の呼吸を、調和のとれた形で行なう呼吸法です。外的・半内的・内的の3つの方法があり、その内、外的及び半内的な方法は、各種の呼吸法の土台として先にマスターしておく必要が有ります。内的完全呼吸法のみ別にP63で取り上げます。

(a)外的完全呼吸法

吸気・呼気を体の下部・中部・上部と分離させながらつなげて行ないませんが、まず、それぞれの部分をきちんと行なうことに、その後、スムーズにつなげることに、焦点を変えて取り組んでいきましょう。

〔方法〕

残った息をゆっくりと吐いていくと、自然に腹部が引っ込みます。更に下腹を締めて息を吐ききります。

（吸気）

- (1)下部＝腹部を弛めると、自然に鼻から息が入ってきます。続けて腹部を膨らませながら、息を吸います。
- (2)中部＝腹部が満ちたら、胸を前方に突き出すようにして拡げながら、更に息を吸います。
- (3)上部＝胸部が満ちたら、肩と鎖骨を（首が埋もれるくらいまで）引き上げながら、更に息を吸います。

（呼気）

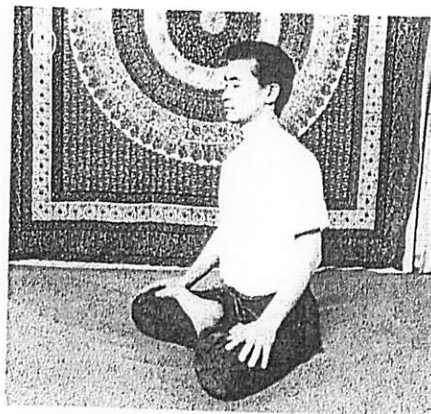
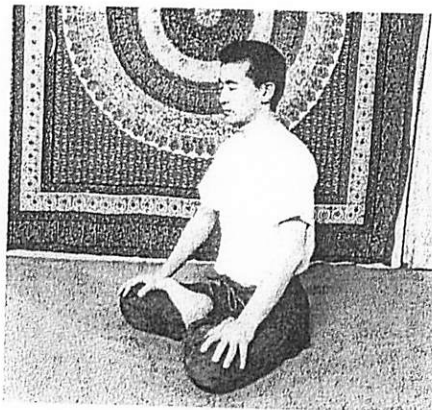
- (4)下部＝腹部を引っ込ませながら、息を吐きます。（胸から上はそのまま保ちます。）
 - (5)中部＝続いて、胸を後方に引きながら、息を吐きます。（肩と鎖骨はそのまま保ちます。）
 - (6)上部＝続いて、肩と鎖骨を滑らかに下ろしながら、息を吐ききります。
- 続いて、2回目に入ります。何サイクルか繰り返します。

下部

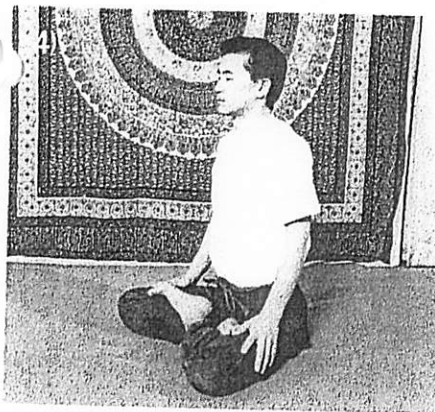
中部

上部

吸気



呼気



(b)半内的完全呼吸法

吸気・呼気共に、外的完全呼吸法の中中部（胸部）の途中から、外面的な動きを無くし、意識だけで同じ内容の呼吸を行ないます。前ページのスクハ・プルバグ・プラナヤーマ、ウツジャイ・プラナヤーマと、それらから派生したあらゆる呼吸法の吸気・呼気は、この呼吸法をベースとすることが理想です。

〔方法〕

- (1)外的完全呼吸法(1)を行ない、続いてその(2)の途中まで行ないます。
 - (2)その後は胸を拡げずに、意識だけを作用させて胸に息を吸い込んでいきます。
 - (3)更に、肩と鎖骨に意識を移して吸い込みます。（肩と鎖骨は上げません。）
- 2～3秒の止息の後、呼気も、中部の途中から意識だけを作用させて行ないます。

クンバクを用いる呼吸法

クンバクとは止息すなわち息を止めることですが、これには、次の種類があります。

クンバク—単で行なうもの（ケヴァラ・クンバカ）

クンバク—吸気・呼気と結びついたもの（サヒタ・クンバカ）

—吸気後に行なうもの（アンタラ・クンバカ）

—呼気後に行なうもの（ケヴァラ・クンバカ）

この内、吸気後に行なうものが特に重要で、各種の呼吸法を本格的なものにする条件として用いられます。息を止めている時は意識も（止めるつもりで）沈静に保つことが大切です。また、クンバクを本式に行なうためには、バンダ（P40）というテクニックが必要となるので、そのページを参照しながら、各呼吸法でのクンバクを習得して行って下さい。

以下に挙げる呼吸法は、呼吸法の最後に吸ってクンバクし、ウジャイで吐く。吸気・クンバク・呼気を規則正しく繰り返す。という2つのパターンでクンバクが組み込まれているものです。

⑥バーストリカ・プラナヤーマ

プレス・オブ・ファイアー（P59）の母体となったプラナヤーマです。バーストリカとはそもそも「ふいご」つまり火を起こす道具、バストラに因んだ名称であり、（特に冬季に）体を温め、エネルギーを高める作用が第一です。實際上、腹部のコントロールという面から、強い火による心身の強い浄化を得られるという信頼に値する呼吸法です。

〔方法〕

上体が安定しやすい坐法（できればパドマ・アサナ）で座り、両掌をそれぞれ膝頭に置きます。口をしっかり閉めて鼻で呼吸しますが、ふいごのようにお腹を前後運動させることによって、息を強く吸い込み、また押し出すようにして行ないます。

まず、お腹を締めて残った息を吐きます。続いてお腹を前に突き出して息を吸い込み、間をあげずに、お腹を引っ込めて息を押し出し、続けて再び吸います。これをリズムカルに繰り返しますが、呼気と吸気を途切れないように滑らかにつなぐことが大切です。適当な回数続けて、最後に吸ってからバンダ・トラヤ（P40）で息を止め、ウジャイ（P60）で吐きます。

上体が前後に揺れる自然な動きに任せて結構ですが、上下の動きが加わらないように注意します。特に吸いの時に肩や胸が上がると目まいなどを起こしやすくなります。慣れないうちは、クラクラしてきたら無理に続けずに休むようにしましょう。

※P59のプレス・オブ・ファイアーと同様、このバーストリカでも、最後に、息を止めたまま腹だけを同じ速度で動かす、ウディヤナ・テクニックを付随させることがよくあります。

⑦スイッター

これは体を冷やす呼吸法の為、夏に特によく行なわれます。また他の効用として、血液の浄化力を高め、飢えや渇きを癒し、欲望を鎮め頭脳を明晰にするなどの精神レベルにつながる冷却・浄化作用も大きく、そうした活用範囲はかなりの広がりを持つものです。

〔方法〕

適当な坐法で座ります。舌の左右の端を引き上げて丸め、丸い形にした唇から突き出します。ストロー状の舌先から息を強くそして細く、音を立てて吸い込みます。入ってきた冷たい息を喉を通過させて後、バンダ・トラヤ（P40）で息を止めます。息の冷たさを保つようにしばらくバンダを保って後、ウジャイ（P60）でゆっくりと吐きます。

※シットカー

舌を縦に丸めることができない人はこの方法で行なって下さい。舌を横に丸めて、上下の歯の間で舌の左右両側から息を吸います。左右の息の入り方が同じになれば、スイッターと同質の呼吸法と捉えて結構です（但し、細かい点ではこの方が難しいです）。後は同じように行ないます。



⑧サヒタ・クンバカ・プラナヤーマ(a)

吸い・クンバク（息を止める）・吐きを1対4対2の長さで行なう呼吸法です。※サヒタ・クンバカの本来の意味はこのページの冒頭に示した通りですが、特に、理想的な配分のこの呼吸法の名称とされます。

〔方法〕

(1)半内的完全呼吸法で行ないます（次ページ⑧(b)ではスクハ・プルバグで行なう方法を示します）。例えば、4数えて吸い、止めて16数え、8数えて吐きます。止める時にはバンダ・トラヤ（P40）を軽い形で行ないます。心の中でマントラを唱える数としても結構です（次ページ⑩参照）。行ないやすい数から始めましょう。

(2)吸いの後だけでなく、吐きの後もクンバクを行ないます。つまり1対4対2対4の長さで行なう訳です。

基本を応用する呼吸法

基本となる呼吸法の吸気・呼気に新たな内容が加えられて、より精密なコントロールを担う呼吸法となります。

⑨ウィローマ・プラナヤーマ

ウツジャイ・プラナヤーマ (P60) の呼気および吸気を、分割して行なう呼吸法です。呼気で行なう場合は血圧を下げ、吸気の場合は血圧を上げるともいわれます。

〔方法〕

呼気の場合。ウツジャイで吐く一息分を、吐き・止め・吐き・止め・吐き・・・と等間隔に分けて行ないます。間隔と強さが等しいことが大切。また、吐く時の出だしから終わりまで均一にすることも大切です。現段階での自分に合った分割数を見つけましょう。そしてその質を整えていくように練習します。止める時には必要最低限の締めを有効に用いること。再度スムーズに開くことと関連して注意すべき点です。止めている時には意識も空白に保ちます。吸気の場合も、ウツジャイで吐く一息分を同じように分割して行ないます。注意点も同じですが、吸気のウツジャイ自体に慣れることが先決となります。

呼気と吸気を続けて行なう、また往復することも可能です。慣れてくると息の配分が楽になってきます。

⑩ナーディ・ショーダナ・プラナヤーマ

スクハ・プルバグ (P60) に、吸い吐きの息の質の変化を加えた呼吸法といえます。従って、スクハ・プルバグの持つ、左右のナーディの調整という作用がより深く強力なものとなります。同時に、息の質を感覚しながらコントロールしていく作業の中で、感覚が研ぎ澄まされていきます。かなり綿密なコントロール・テクニックが必要なので、スクハ・プルバグを十分にマスターしてから取り組みましょう。

〔方法〕

パドマ・アサナ、スクハ・アサナなどで座ります。左手はギヤナ・ムードラで左膝に乗せます。右肘を肩の高さにし、軽くアゴを引きます。拇指を右鼻に当てるのはスクハ・プルバグと同じですが、左鼻には中指ではなく薬指を当てます。人指し指と中指は折り曲げておき、小指は薬指につけるようにします。

まず、右の拇指で右の小鼻を押さえて閉じ、残った息を左から吐きます。

(1)そのまま薬指で左鼻骨を押し上げるようにして半分ふさぎ、スーッという音を立てながら左からゆっくりと吸います。息のいきおいと冷たい感覚が大切です。

(2)薬指で左鼻を閉じ、拇指を右小鼻の下部に移動して右から音を立てずにゆっくりと吐きます。鼻翼の内に当たる息の緩やかさと温かい感覚が大切です。

(3)続いて拇指を右小鼻の上部に移動して、(1)と同様に音を立てながら右から吸います。

(4)拇指で右鼻を閉じ、薬指を左小鼻の下部に移動して半分ふさぎ、(2)と同様に左からゆっくりと吐きます。これで1サイクルです。続いて2回目に入り、何サイクルか繰り返します。

⑪サヒタ・クンバカ・プラナヤーマ(b)

前ページ⑧(a)の半内的完全呼吸法で行なう方法に慣れてから取り組みましょう。

〔方法〕

スクハ・プルバグ (P60) の形で行ないます。(a)の方法に左右交換という要素が加わります。片方の鼻から4数えて吸い、両鼻を閉じて16数え、反対側を開けて8数えて吐きます。続けてそちら側から4数えて吸い、後は同様に続けます。

(2)吸いの後だけでなく、吐きの後もクンバクし、1対4対2対4の配分で左右交換で行ないます。

⑫サビージャ・プラナヤーマ

心の中でマントラを唱えながら行なう呼吸法。マントラとは、しんごん真言と訳され、神聖な音韻を持つ言葉で、「オーム (ア・オ・ムと分割されます)」がどの行法においても最もよく用いられます。上記のサヒタ・クンバカでも、その配分でマントラを唱えます。※この外に、このテキストに登場するマントラは、ヨギ・ムードラ (P41) の「サット・ナム」、マントラ瞑想 (P66) の(「アオム」と)「オング・ソング」です。

⑬(c)内的完全呼吸法

半内的完全呼吸法 (P61) の場合に途中から行なった、外面的な動きを無くして意識だけで行なうということを、完全呼吸法全体で行ないます。意識による呼吸操作というレベルを学ぶこととなります。(説明はこれに止め、あとは実地に預けるしかありません。)

以上の例から類推されるように、複数の要素の組み合わせ方、スピードや時間的配分の違い、意識の持ち方によっても、さまざまなヴァリエーションが可能です。その上に、喉・舌・唇・鼻などの部分操作の更に細かなテクニックが加わっていくこととなりますが、基本的な呼吸法をきちんとマスターした上で、指導者の指導の下で取り組んでいって下さい。

東洋系 呼吸法

神道その他の中で継承され、CSヨガで活用されている呼吸法です。

①漏気法

次の深息法を簡略化したものです。シャバ・アサナ（P15）から起き上がる時、自動運動（P72・73）、手合わせ自動運動（P56）、背合わせ行気（P53）を終える時などに、互いのあるいは場全体の息を合わせる為に用いられ、CSヨガでは、プレス・オブ・ファイアー（P59）と並んで必須とされるものです。

〔方法〕

（コースでは指導者の合図に従って）鼻から普通に息を吸います。「ウー」という音と共に鼻から息を洩らしていき、残った息を「ム」と下腹に収める（下腹が前に突き出る）ようにします。シャバ・アサナからの起き上がりは、その瞬間を使って行ないます。その他の場合は、「ム」と下腹に収めた後で目を開けます。そしてウツジャイ（P60）で息を吐いて姿勢を整え、あるいは相手から離れます。「ウーム」というひとことで済む内容なのですが、タイミングよく、的確に行なうことが大切。中途半端に行なって、相手と息を合わせることができないだけでなく、自身の水落を硬くするといったことにならないようにしましょう。

②深息法

行気法（P68・69）あるいは気合法に近い内容を持ち、「ここぞ」という勝負時に下腹の力を充実させる切り札としての信頼を得ている呼吸法で、先の漏気法の元となるものです。

〔方法〕

まず、口の中に唾を溜めるようにします。それから、口をすぼめて細く息を吸い込み下腹をふくらませます。更に（口を閉じて）鼻から息を吸い、上胸部と肩を引き上げていきます。吸いきったら息を止めて暫時保ちます。胸が下がるような感じがしてきますので、そこで唾を飲み下し、それを追いかけるような感じで力強く、先の漏気法同様に「ウーム」と息を洩らして下腹に息を入れます。下腹が突き出した状態で、他の体の部分の力を全部抜いていき、下腹だけが内側から充実していくのを待ちます。その後ゆっくりとウツジャイ（P60）で息を吐きます。

③みそぎの呼吸

神道に伝わる呼吸法です。気持ちを前方、遙か彼方に向けて息を吐いていき、そしてそこから息が戻ってくるとイメージして行なうと、自身と彼方とが息の道でつながる感じが体感されてきます。また、そうした意識である程度の時間（15分～20分）をこなすことで、特に血液が浄化されることが確実だとされます。

〔方法〕

日本式正坐（P14）で座り、両手は膝に軽く乗せておきます。鼻からゆっくりと息を吸い込み、一瞬下腹でこらえ、口を開けてハーッとゆっくり細く吐いていきます。吐く息がウツジャイ（P60）と同じく鼻腔の奥、喉からまっすぐ上がってきた一点に当たるようにして、ちょうど口から一本の絹糸を吐き出されていくように、むらのない柔らかい音で吐いていきます。吐きながら少しずつ体を前に倒していきます。吐ききった時には上体が30度～45度くらい前傾した状態になるようにします。鼻から吸いながら戻します。そして2回目に入り同様に続けます。

本来は、何人も同時に行なうことが多く、リーダーが吸いと吐きの始めを拍子木あるいは拍手を打って合図します。（一人で行なう時は、自分でタイミングをとります。）

④頭脳明晰呼吸法

脳神経系の疲れをとり、頭脳の働きを活性化させるという、具体的な効能に直結する呼吸法です。

〔方法〕

膝を揃えた正坐（P14）で座り、両手を返してそれぞれ腿の上に乗せます。鼻から息を吸いながら頭を反らせていき、吸いきったところで、息を止めたまま、頭を小さく左右に揺さぶります。余裕を残して鼻からゆっくり吐きながら戻します。頭がサッパリするまで何回か繰り返します。※冬の基本体操（P10）参照。

⑤無息の呼吸

独立した呼吸法というよりも、息の仕方を限りなく0に近づけていくといった方向付けによる呼吸です。

〔方法〕

基本的には、普通に鼻から吸って鼻から吐く形で行ないます。吸いと吐きが同じ細さのムラのない息の状態にし、吸いと吐き・吐きと吸いの境目を無くしてしていきます。最終的には、息を吸っているか吐いているか判らない、更には、息をしているかしていないか判らない状態を目指します。方法として、細い糸や無限大マークをイメージする、吐きの終わりに吸いの、吸いの終わりに吐きの意識を先行させるなど試みましょう。

6. 瞑想法

ヨガの訓練は全て瞑想である、といってもいいでしょう。アサナをやっている、それが瞑想になっていなければいけない。呼吸法のテクニックを操作している、それが瞑想として行なわれているのでなければ中身の無いものになってしまう。

しかし、瞑想とは何かということになると、それを言葉で説明することは至難のことなのです。

あえていえば、内的な、精神とかプラーナといわれる物質以前のレベルを直接意識を通してコントロールすることといってもいいかもしれません。そして、それは結局は自己（エゴ）の殻を破り魂を開放すること、つまりは悟りとか解脱とかを目指す、といってもいいでしょう。

そのこのところを、ヨガの教典では「心の死滅」と表記しています。仏教でいう「涅槃（ニルヴァーナ）」置き換えてもいい。あるいは禅家でいう「大安心」といってもいいかもしれない。「真我（アートマン）」の顕現と表現することもあります。（もっとも、これらの言葉はその使われる時代、文化、個人等の背景によってかなり異なるニュアンスを生ずるものでありますから、全てを同じ意味と考えることも少し危険かもしれません。）

ただ、ヨガの訓練の特色は、そこに至る為の段階が実に細かく、しかも全てを体感として把握すべく出来ていることだろうと思います。いきなり精神という目に見えない存在が来るのではない。

しかし同時に、どんなに具体的な体感を伴う訓練をしても、本来の自己を見だし、あるいは潜在している能力を発揚することに眼が向けられていなければならない。

結局、ヨガの訓練は全て本当の自分に出会うためにあるのです。もっとも、本当の自分に出会う、などという七面倒くさいことのように思うかもしれませんが、それだったら本当の健康、本当の生命の輝き、本当の自然…どう置き換えてもいい、全て本当の自分という意味なのです。

ただ、瞑想をやり続けていくためには、頭を柔軟にする必要があります。常識というものを一度壊しておく必要がある。この世の中、どんなことだって起こり得る、ということを念頭においておく方がいいのです。

自己開放ということも瞑想の大きなポイントですが、それだって常識にとらわれていたり、人生の成功者となるため、といった狭い目的をもって自己を限定していたりしますと、心が自由でなくなります。そしてその分、瞑想がすぐに行き詰まってしまう。

なお、瞑想を冥想と書くこともありますが、本来は、冥い世界を見ることが冥想ですから、その方が正しいのかもしれませんが。ただ日本の風土では冥は冥土とか冥府といった言葉として妙に陰湿なイメージが付きまとっているのです。だから私はあえて、眼を瞑るという単純な行為を表わす字を使っています。

瞑想法

瞑想法の具体例は、入りやすく深めやすいものを選びました。自分に合うと思われるものから始めてみていいでしょう。続く、瞑想の為の「場」作りの方法は是非活用して下さい。

基本的瞑想法

①微笑みの瞑想

これはCSヨガのオリジナルの瞑想法ですが、全ての瞑想の基礎であると同時に、その真髄であるといってもいい技術です。

横になって(シャバ・アサナ)も出来ますが、一応、ここでは坐姿の例で説明します。スクハ・アサナのような楽な座り方で座ります。一度大きく息を吸ってから深く息を吐き出します。この時心の中で「ああ、いい気持だな」と唱えます。あとは吐く息の度毎に、この「ああ、いい気持」を繰り返していきます。肩の力を抜き、特に顔の力を抜いて下さい。痛いところや不快な感じ、痒みや異常やらが浮き上がって来るかもしれません。そういった感覚に対しても「ああ、いい気持」と唱えてあげるのです。否定しないでいい。ただ「いい気持」と言うだけ。そして顔の力とか肩や水落の力を抜くのです。心理的にも様々な想念が湧き起こって来るかもしれません。過去の悩み、憎しみ、嫉妬、現在の煩悶、迷い——それら全てを受け入れ認め、「いい気持」という言葉(積極的善想念)で包んでいくのです。否定してはいけません。認め受け入れることが大事です。そしてそこへ向かって「いい気持」と言ってあげるのです。

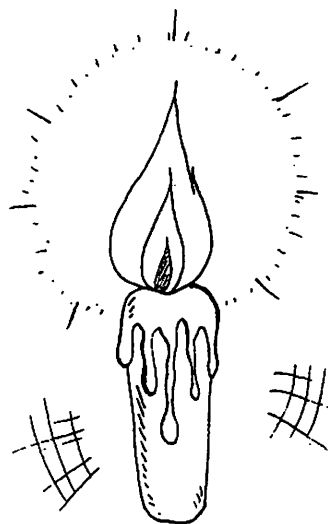
要するにどんな時にもニコニコと微笑んでいれば人は元気なんです。本物の健康というものもそういう心の時にこそ実現されるのです。これはCSヨガの求める究極の健康法であるといってもいいでしょう。

②ろうそく瞑想(トラタク)

伝統的でポピュラーな瞑想法(本来はクリアつまり、カパラ・バティ・クリア(P60参照)同様、浄化の為の作法の一つ)です。ろうそくの炎をじっと見続けるだけですが、基本的にはまばたきをしてはいけません。涙が出、鼻水も出るかもしれません。それでも出来るだけまばたきはしない。どうしても眼が辛くなったら少し強く眼をつぶり、心の中でろうそくの炎を見続けるようにします。

生理的には眼を強くしますし、心理的には不動の心、感情に流されない意志を育てます。またマニピュラ・チャクラを活性化し、臍のエネルギー(生命力)を高めるともいわれます。

同種の瞑想にマンダラ図とかヤントラ図(象徴的図形)とか太陽(日の出、日没ぐらいの太陽が丁度いい)とか月とかを対象にする方法があります。時に太陽の瞑想は出来たらインドかネパールあるいは北海道や沖縄などの広々とした場所でやってみるといい。本当に大自然に生かされている自分がわかる。そしてその大自然の摂理と一つになります。何ととっても太陽のパワーを全身に満たした気分は力強さと静けさの一つに統合された、とても素晴らしいものです。



③マントラ瞑想

真言を唱えることで、主に聴覚からのヴァイブレーションに感応して瞑想状態にはいっていく方法です。倍音声明をはじめとして、「アオム」の瞑想、「オング・ソング」の瞑想などがあります。これらは一般的に多人数で行なう場合が多く、仏教にもある唱名念仏などと同根のものです。誰でも最も安全に確実に瞑想に入れる方法といってもいいでしょう。

※「ナーダ行法」といって、逆に耳を指でふさいで無音状態にし、体内の様々な音と出会っていくものもあります。

④数息観

禅宗の最も代表的な技法で、自分の呼吸の数をかぞえるやり方です。

吐く息で「ひとー」と数え、吸う息で「つー」と数え、「とおーおー」と数えたら、また「ひとーつー」に戻る。または「じゅーいーち」と続ける。雑念・妄想が起こっても放っておくにはこうした一心集中の対象をもつことが基本です。

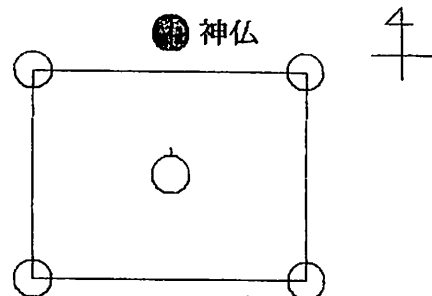
⑤光りの瞑想

一般的に眉間に意識を集め、そこに生起する光りを見続けるやり方をとります。やり込んで来ると視線の角度、首の角度、更に意識の角度等をコントロールすることでいつも光りを見ることが出来るようになります。更にこの方法は、その光りをそのままにして意識を胸の中央にもっていきうようにするといったやり方で発展していきます。

瞑想の始め方・終わり方

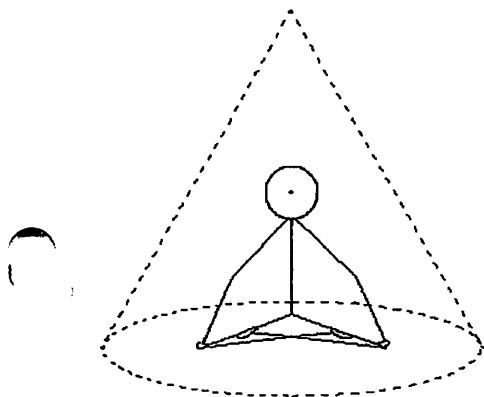
瞑想するには基本的には「場」を作ることがスタートです。日常意識を引きずるような場はできるだけ避けるべきです。習熟して来れば別ですが……。

ここでは簡単な結界の張り方を示しておきましょう。出来たら中央には神仏の絵や像のようなものを設置した方がいい。その上で「東西南北」の角に塩を置くあるいは宝石のようなものでもいいです。そういうものがなかったら、その四隅に気合をかけてもいい。これは誰もが間違いなく出来る最も強力な「場」作りの方法です。



あるいは自分の座り場所を決めてその四囲を意識して右手を挙げ、指をパチンと鳴らして意識の玉を弾きます。それが弾けてそこから意識粒子が放射状に飛び散り、円錐形に自分を包んで降って来るとイメージします。このやり方で常に安定した「場」作りが出来るのはなかなか難しいですが、習熟すると大変に便利なものです。

あとはどういう瞑想法でもいいです。瞑想をして下さい。



終わり方です。

「オーム三唱」といって、胸の前に合掌し、聖音「オーム」を三回声に出して唱えます。そしてその合掌の拇指側の背を軽く口唇、眉間という順に当て、そして体を前に倒してゆき、合掌は解いて両掌を天へ向けて捧げ持つ形になります。…これが簡略なやり方。

次に同じやり方をもう少し精密にやるやり方を紹介します。これは「シャンティ三唱」といいます。

合掌して「オーム」を三唱します。次に、「ガティ ガティ パラガティ パラサンガティ プディ ソワハ」という真言を三回メロディをつけて唱えます。そして「オーム マニ パドメ フム」という真言を、各々の音で、胸、唇、眉間、頭頂と合掌印を軽く当てていき、最後に前屈して両掌を天に向かって開き捧げ持つ形になります。

これで瞑想を終え、結界を解いたこととなります。いろいろなやり方がありますが、私たちが瞑想をする時は普通こうしたやり方をとっています。

7. 行気法

体の一部に意識を集めることによって、その部位、あるいは他の関連する部位の働きを高めることを行気法といいます。

坐姿で静かに瞑目して行なうものが多いため、瞑想法（P65～67）とどこが違うのか、という疑問を持たれる人も多いのですが、瞑想が意識の拡大ということをテーマとしているのに対し、行気法はあくまで体に心を集めるのです。効果としては心が落ち着き集中力が出、息が深くなる等、瞑想と同質のものが得られることは多々ありますが、やはり行気は体の働きを高め元気を発揚する方法として、瞑想とは一線を画されるべきでしょう。

自働運動（P72～73）が意識を捨て切って体の動きに任せることなら、行気は徹底的に意識を使って体と対話する方法とっていいでしょう。ですから行気法は体に対する責任といきましょうか、体を管理し使いこなしていく自覚のようなものを培うのに、最高の方法といえるのかと思います。

体が本当に疲れ切ってしまうというのは人生に何度かあるものなんです。そういう時は自働運動すら出ません。そういう時には行気法しかないといっている。心を丹田とか背骨とかに集めてじっと呼吸を深く保ち、内側から生命の働きが沸々と湧きおこってくるのを待つのです。

あるいは短い時間で体を整え心気を充実させようという時、行気法が出来ている人というのはちょっと目を瞑り、内に心を向けるだけで一瞬のうちにそういう体勢になり切ることが出来るものです。

行気法は、この体を生かす支え続けてくれているイノチというものと直に対話することとっていいでしょう。

行気法

代表的なものを選んで示します。要領を会得したら、いろいろな応用も可能です。



①合掌行気・合指行気

〔準備〕まず、ブレス・オブ・ファイアーをP59の2～3種類の形で行なった後、続いて、「風船」と呼ばれる掌感を高める訓練を行ないます。

胸の前で両掌を向かい合わせ、風船を持っているように想像します。息を吐きながらその風船を押し出すように意識すると押し返され、息を吸いながら掌を離そうとすると引き戻される、そんな磁力のような感じを数呼吸のあいだ確認します。その後、軽く目をあけ大きく息を吸い込みながら掌を寄せていくと、自然に掌がくっついていきます。

〔合掌行気〕胸の前で合掌をし、その掌の間から息を吸い、その息をまた掌から吐くつもりになります。意識がしっかり掌に集まってくると掌が温かく、大きく感じられてきます。少し意識をかえて、指先から息を吸い、また吐くように行なっても結構です。

〔合指行気〕両掌の間を軽くあけ、合わせた指先の間で息を吸い、また吐くつもりになります。全部の指で、更には、拇指から吸って人指し指から吐き、そこから吸って中指で吐く…など、順次、息を渡していきます。

②脊椎行気

〔準備〕呼吸運動(P23)、ラクダ乗りの呼吸(P59)などで脊椎の感覚を高めておきます。

〔方法〕正坐など、背筋が伸びる坐法をとります。頭のとっぺんからあるいは頸椎の一番上から息を吸い始め、脊椎の一つ一つを通して尾骨まで、吸っていきます。吐く息は意識しないで自然に吐いて結構です。

一息で脊椎全部に息を吸い込むことは難しいことなので、少し背中をしなわせる動きで、焦点となる部分を意識しやすくして行なう。あるいは吸う息を徐々に下の方まで届かせていくように練習して下さい。

繰り返していると個々の脊椎が感覚しやすくなってきます。過敏な感じの部分まで息を吸い込み、そこから吐くようにしていくと、鈍感な処の感覚も目覚めてきますので、同様に続け、脊椎全部を息で整えます。

③丹田行気

丹田とは、へそから指三本位下の処で、ここで行気を行なうとあらゆる意味での排泄能力が高まるとされます。また、困難に立ち向かう時、決断を要する時などには、下腹の充実が大きな力となります。

〔方法〕正坐で座り、下腹に手を当て、口の中に少し唾を溜めます。深息法(P64)の要領で、大きく息を唾と共に飲み込み、「ウーム」と下腹に息をおとします。しばらく息を止めてこらえ、下腹からグーッと力強いものが突き上げてきたら、ゆっくりと息を吐きます。3～4回繰り返した後、そのままの姿勢で下腹に意識を集めて呼吸します。続けてゆくと、この姿勢をとるだけで下腹が温かく充実するようになります。

④肛門行気・眉間行気

肛門が締まると眉間が開くという関係から、この二つの行気法は表裏の関係もちます。肛門行気は、肛門と直結する心臓の機能を高め、心を安定するとされます。眉間行気は直感力を高めるとされます。

〔肛門行気〕正坐で軽く肛門を締めて自然に意識を肛門に集め、しばらく行気し続けます。

〔眉間行気〕眉間の力を抜いて眉間で呼吸。(本格的には、吸いだけを眉間から、吐く時は考えません。)

⑤合蹠行気(※春の基本体操に用いられます。)

骨盤の開閉能力を高め、女性は特に、骨盤の正常化により妊娠しやすくなったり、体が引き締まったり、肌が整うなどの効果が顕著です。

〔方法〕仰向けで両膝を曲げて外側に倒し、足裏を合わせます。膝が少しきつい位の位置にきめ、両手を腿のつけ根か内股に乗せて、足裏の間で呼吸します。膝が楽になったらきつい位置にずらして続けます。
※卵巣行気も、女性に勧められる行気法です。生理の終わりに両手を下腹の左右に軽く乗せて行気すると、次の生理がスムーズに経過します。

⑥肝心行気(※梅雨の基本体操に用いられます。夏の終わりにも重要です。)

呼吸器疲労がたまった、いわゆる過労の時に行なうべき行気法。仰向けで、右手を肝臓、左手を心臓にそれぞれ当てて、両手の間で呼吸します。両手の間が透明な感じにつながったら結構です。

⑦側腹行気(※秋の基本体操に用いられます。)

体の鈍り、泌尿器負担、高血圧が調整されます。ウエストの両側に両手を当て、その間で呼吸します。

8. 集注法

CSヨガの中でも集注法は特別な意味をもっています。昔から「手当て」といわれ、人は本能的に体の悪いところに手を当てることをやっていました。手を当てれば気が集まり、生命力が高まることを知っていたからでしょう。

CSヨガではこの「手当て」法を体の本来の能力を発揮する方法として活用し従来の治療的観点をこえた新しい「からだ育て」の基本として「集注法」という名称で呼んでいます。整体で「愉気」と呼んでいます。習慣的にはCSヨガでもこの名称を使うこともあります。

集注法の根本は、ポカンとした心のまま、相手の体の引かれるところに素直に手を当てることにあります。そして気が高まれば手は自ずと離れていきます。「病気を治してあげよう」とか「この人のために」とかいふ心も余計なものです。ただ手を当て心を集める。それだけに徹するのです。

時にはとんでもないところに手がいってしまうこともあります。でもそこは何かを訴えているところなので、素直な心のみまれば、いつの間にか相手は元気になっている。

更に大事なことは、これは自分の気を送り込むことではない、ということです。こちらの気に相手の気が感応してくる。そして互いの気が満ちて、互いに元気になってしまう。きれいな心で手を当てれば疲れのないのです。やればやるほど、集注する人自身が元気になるんです。

本来はパッと手のいくところに手を当てればいいのですが、初めのうちは「合掌行気」（前ページ）をしてからの方が手が敏感になり集注しやすいでしょう。

集注法

数枚の実技写真に、集注法の世界を語ってもらうことにしましょう。

前ページの合掌行気法が集注法の基本となります。

掌が一つになり、体全体が透明な状態…まどろむような気持ちよさとこの上ない明晰な意識とを合わせ持ったような状態…を保つことができれば、集注法は充分行なえます。

- 「手当て」 この本能的で無心の行為が、集注法の原点。
相手の体の気になる部分に掌を当て、心を集注します。ここでは、肩胛骨、お臍に集注しています。



- 相手と組んで練習



- 集団で

縦に一列になって前の人の肩胛骨に掌を当てています。全員、一番前の人に集注するつもりで…



- 「着手」

集注法の発展した形である、自働法や調息整体法を行なう時は、うつ伏せの相手の左側に座り、このように両掌を当てることから始めます。



- 自働法

自然に手が行くところに任せる方法です。着手の後、次ページの自働運動と同じように、ポカンとしていて自分の体が勝手に動き出し、相手の体を摩ったり叩いたり…手が止まったところで集注…を続けます。



- 「調息整体法」へ

集注法に、型と処という要素を加え、古来の人体調整技術をCSヨガの中で体系化したものです。治療ではなく、息遣いの調整であることが重要です。

9. 自働運動

CSヨガの訓練の最も根幹となっているものは自働運動です。これは意識して体を動かすヨガを始めとする一般的な運動と違い、本質的に無意識に動いてしまう運動ですから、やり方というものがない。個人個人の個性や偏りに応じた運動を銘々が勝手にやるだけなんです。

ポカンとしていると、普通は人間の体は動いています。ちょうど、これは寝返りと同じことです。それを起きているうちにやってしまうと動きがもっと活発に出て体がとても潑刺として来ます。必要なことはただポカンとすること。体の動きにまかせること。これだけです。

ただ現代人は頭が過剰に働いていて素直になれない。頭がいいといえればそうもいえるし、疑り深い、意地が悪い、ともいえます。

私達の会では、ヨガの動きや季節の体操などをそのまま自働運動の誘導として使っていますが、ここでは最も基本の誘導法を紹介しておきます。これはもともと、整体の創始者、野口晴哉師がいろいろな動きから集約してまとめられたものであることを付記しておきます。

自働運動

誘導法によって体の硬張りを除くと、自然と無意識の運動が引き起こされます。

自働運動誘導法

自働運動が出やすい状態にする為の基本的な3つの誘導の型です。

①(1)正坐(無理な人は別の座り方)で座ります。両手の指を立てて水落に当て、大きく息を吸い込みます。

(2)口からハーッと息を大きく吐きながら上体を前に屈めていき、指を水落に押し込んでいきます。吐ききったところで、もう一つ水落を圧しておいて、ポッと力を抜きます。

吸いながら上体を起こします。

以上を3回くらい繰り返して行ないます。

これは、水落を弛めることによって意識の余計な働きを鎮める方法です。

②(1)息を吐きながら、肩越しに背骨を見るような感じで体を捻ります。腰が少し浮くくらいに捻ります。

(2)吐き切る寸前に、ポンと抜いて戻します。左右交互に3回ずつくらい捻り、やりづら側を1・2回足します。

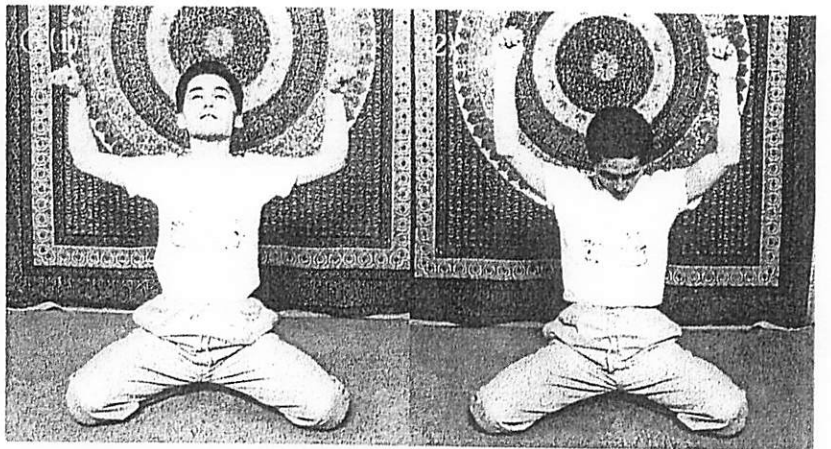
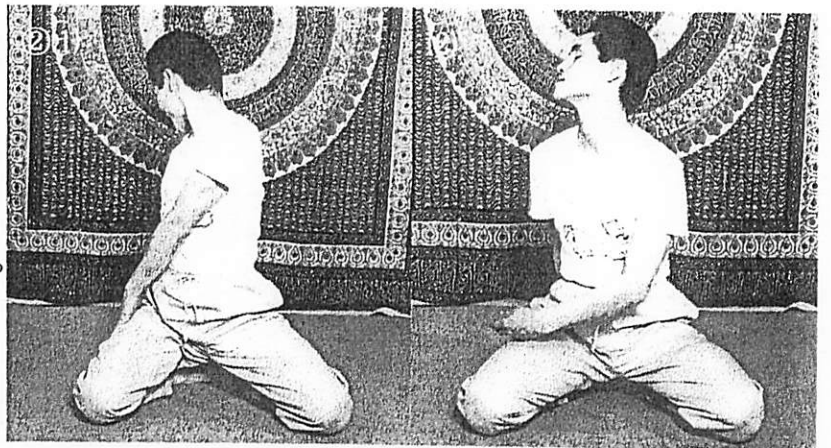
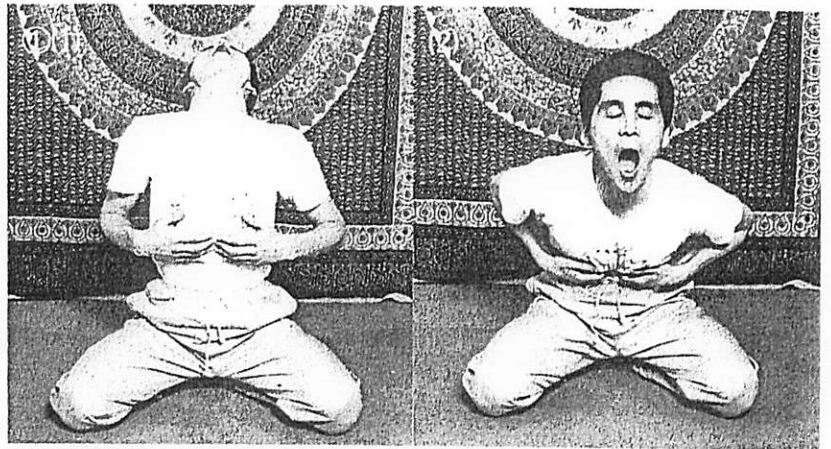
体が捻れてくると、体全体の感覚が鈍くなります。その場合、捻る運動、特に片側が極端にやりづらくなります。そうした捻れを修正し、体を鋭敏にする為の方法です。

③(1)拇指を内側にして拳を握り、直角に曲げた肘を肩より少し高い目に上げて、奥歯を噛みしめるようにして強く息を吐きながら、肘を後ろに引いていきます。

(2)充分に力が集まったところでポッと抜きます。

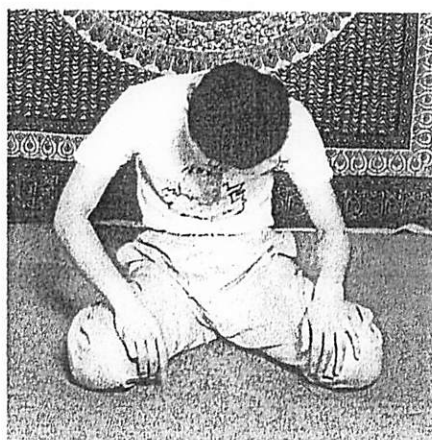
これは余りやり過ぎない方がよく、3回を限度とします。

人間の反射を司っている延髄を刺激することにより、反射運動を高める為の方法です。



自働運動

その後は、ポカンとして目を瞑り、自然と起こってくる、ユラユラ、ピクピク…する体の動きに任せます。体が意識の抑圧から開放されるということが、自働運動の効用の第一です。どうしても意識が邪魔をして運動が出ないという人は、少し意識的に体を揺さぶるような運動から入ると、意識で統御されない運動をその中で見いだしていくことができます。



⇒自然に動きが治まる場合、あるいは意識的に終える場合も、漏気法(P64)で下腹に気を集めてから片目ずつ開けて息を吐きます。

できたら仰向けでしばらく休みます。弛んだ体のすみずみに気を満たし、体をきちんと引き締める為の休息です。

※自働運動は、二人で相互運動として、また、多人数で輪つなぎでも行ないます。

※手合わせ自働運動(P56)参照。

■作成担当

●記述部分

巻頭言、全章リード、第6章解説、監修	岡島瑞徳会長
第1・3・4・5・7・8・9章解説、編集	朝倉憲子
第2章作成協力（基本体操設計）	柿沼せつ子
第4章作成協力（資料提供）	村主京子
テキスト初期構想作成、編集協力	大川圭三

●デザイン・写真

表紙デザイン、装丁	鈴木衛
イラスト	柿沼せつ子・塩見佐貴枝・朝倉憲子
写真撮影	朝倉俊博・南清貴
実技（登場順に）	鈴木洋子（合掌礼拝体操・浄化体操・アサナ・二人組み体操）・朝倉憲子（アサナ）・藤本栄（二人組み体操・呼吸法）・西留悟（二人組み体操・集注法）柿沼せつ子（二人組み体操・行気法・集注法）・松本熱（二人組み体操・集注法・自働運動）

あとがき

CSヨガの全体が見渡せるようなテキストが欲しいという要望は、内からも外からもずっと長いこと囁かれ続けて来た。その声が何度か大きくなることがあっても、いかんせん余りに手間のかかる仕事であるため、私は多忙を理由に、これらの声に応えることを延ばし延ばしにして来た。

そういうわけで今日、ここに完成したこのテキストも、朝倉憲子という希有な才能が自らの忍耐強い精神と一つになることを得なければ、決して陽の目を見ることはなかつたろう。

だから私は監修という役にはまわったが、実際のところは朝倉憲子指導員の地道な作業がこのテキストの全てを作り上げたといっている。

これは私からの個人としての謝意をこえて会全体からの、いや、もしかしたら、これからの新しい体育というものを考えると、一つの文化全体からの、賛辞といっているかと思える。

私個人はこの20年余り、ただ興味のあること、面白いことを、その興に任せてやって来ただけである。その気楽さに較べれば、それを一つの体系として整理するということがいかに気の遠くなるような集中力と忍耐力を必要とするものであることか！

朝倉さんに改めて感謝します。本当に御苦労様。ありがとう。

ともかくも、これはCSヨガの全貌を余すところなく伝えうるテキストであると確信している。家庭や職場や、様々なところで、また個人的にもグループでも、いろいろな形で活用して戴ければ幸いである。

編者あとがき

巻頭言に記されたとおり、「中心感覚」＝CENTERING SENS（略してCS）がCSヨガの主役です。伝統的ヨガの行法のみ固執することなく、独自の行法も大いに創作し、他系統の行法も取り入れ、生き活きとしたおおらかな視点で岡島会長の創意工夫によってまとめられた、中心感覚訓練法の体系がCSヨガです。

CSヨガのテキストは、CSヨガという「生きたからだ」の器官の一つ一つを相互の有機的関連性の中で示しつつ、その全体像を浮かび上がらせるものでなければなりません。また、読者が自主的なアプローチを行なうための信頼できる足場とならねばなりません。紙面での限りある表現の中でこの二つの条件を満たすために、十分な裏付けに基づきながらも可能な限り明瞭・簡略に徹することが最善だと考えました。

充分な裏付けの為に、会長の著作を中心としたCS内の資料の確認、下地となる伝統ヨガの学習は、まずは当然のこと。名称の（必要も）ない行法や言葉にすることの困難な感覚にも名称や形を当て、それらのルーツや相互の関連性を探る〔明瞭化〕、行法を選択し分類していく〔簡略化〕、全体としての統合…ワーク画面の試行錯誤は2年近く続きました。そして、（前ページのあとがきにも示されたように）会長から過大のお言葉を戴き、そうした模索の集積に思っていたものの中にCSヨガが確実にその姿を表わしてしてくれたこと、私の役割が無事果たせたことを実感するうちに、仕事は最終段階に入り、実技写真、イラスト、装丁、印刷…と、プロもアマも含めた複数の手で見事に整えられていき、この度、無事に発刊を迎えることができました。

CSヨガ普及会の中心感覚訓練法の大きな柱として、「ヨガ」と「調息整体法（第8章の集注法を基にした体系）」の二つがあり、両者は相互に密接な関連を持つものです。一般ヨガ・コースにおける実践内容を主体としたこのテキストの底にも調息整体法の思想が深く流れているとご理解下さい。また、「CS式クンダリーニ・ヨガ」「練法」「気合術」など、『季刊CS』（当会発行のテーマ別季刊誌）ですでに会長の書き下ろしによってまとめを得た体系も重複を避ける為に省きました。CSヨガをより深めたい方は一読をお勧めします。

このテキストが皆さんのCSヨガ実践のガイド・ブックとして大いに活かされることを願います。

なお、制作・出版に際して内外の数多く有形無形のご協力を戴きましたが、テキストというこの本の性質上、謝辞を連ねることは避け、発刊実現を以て応えさせて戴きたいと思えます。

◇索引◇

【ア】	
仰向けで拇指(おゆび)を持つポーズ	… P33
仰向けで腰を上げるポーズ	… P22
仰向けの前屈のポーズ	… P18
仰向けの開脚前屈のポーズ	… P19
仰向けの蛙のポーズ	… P32
仰向けの捻りのポーズ	… P28・9・48
秋の基本体操	… P9
胡座(あぐら) (スハ・アサナ)	… P14
アサナ	… P11~41
アサナのプログラム	… P42
アサナの補助	… P46~51
足首を交差するポーズ	… P32
脚をからめたバランスのポーズ	… P36
脚を組んだ肩立ちのポーズ	… P37
脚を組んだ頭立のポーズ	… P39
頭を膝につけるポーズ	… P18・46
頭を床につけた鳥のポーズ	… P37
二足のポーズ	… P22・52
() ナンタ・アサナ	… P24
() ンタラ・クンバカ	… P62
安楽坐(あんらくざ) (スハ・アサナ)	… P14
【イ】	
犬のポーズ	… P20・2~3・29・47
【ウ・ウ】	
ヴァジュラ・アサナ	… P14
ヴィパリタ・カラニ・ムードラ	… P41
ウィーラ・アサナ	… P14
ウィローマ・プラナヤーマ	… P63
上を向いた犬のポーズ	… P20
兎のポーズ	… P19
牛の顔のポーズ(ゴ・ムカ・アサナ)	… P30・50
後ろ手合掌	… P23・50
うず巻きリズム (ウ)	… P7
ウッジャイ・プラナヤーマ	… P60
うつ伏せの捻りのポーズ	… P28
ウディヤナ・テクニク	… P59・62
ムディヤーナ・バンダ	… P40
()カタ・アサナ (困難なポーズ)	… P35
()のポーズ	… P30
ワールドウヴァ・クックタ・アサナ	… P38
【エ】	
英雄坐(ウイラ・アサナ)	… P14
【オ】	
起き上がり	… P51・44
踊りの王のポーズ(ナガラ・ジ・アサナ)	… P34
オーム三唱	… P67
拇指(おゆび)を持つポーズ	… P20
おんどりのポーズ	… P23
【カ・ガ】	
開脚	… P12
開脚前屈	… P16・19・46・52
開脚立ち	… P12
開脚の鋏(はさ)のポーズ	… P19
開脚の捻りのポーズ	… P27
外的完全呼吸法	… P61
蛙跳び	… P55
蛙のポーズ	… P32

カシャパ・アサナ	… P25
片足の鳩の王のポーズ	… P32
片足をおかづぐポーズ	… P31
肩立ちのポーズ	… P37・29・49
肩に乗るポーズ	… P38
片割り坐の前屈のポーズ	… P18
合指行気	… P69
合掌行気	… P69
合掌礼拝体操	… P1~3
合蹠(がせき)	… P14・50
合蹠行気	… P69・6
合蹠前屈	… P16・50・52
合蹠パタパタ	… P6・13
カバラ・バティ・クリア	… P60
亀の休息のポーズ	… P15
亀のバランスのポーズ	… P31
亀のポーズ	… P31
鳥のポーズ	… P38
ガルバ・ピンダ・アサナ	… P38
肝心行気	… P69・7
関節の基本体操	… P16~17
完全呼吸法	… P61・63
カンダ・アサナ	… P39
カンダ・ピーダー・アサナ	… P17
カンダ・ピーダー・アサナ	… P39
かんぬきのポーズ	… P24
【キ・ギ】	
季節の体操	… P5~10
季節の二人組み体操	… P51
基本坐法	… P14
基本姿勢	… P12
逆転	… P19・22・37
逆転のポーズ	… P41
ギヤナ・ムードラ	… P14
休息のアサナ	… P15
行気(二人組の場合)	… P53
行気法	… P68~69
【ク】	
孔雀(じゆ)のポーズ	… P38
クックタ・アサナ	… P38
クリア	… P60・66
クンバカ	… P62
【ケ】	
ケヴァラ・クンバカ	… P62
ケチャリー・ムードラ	… P41
結跏趺坐(けっかふざ) (パダマ・アサナ)	… P14
【コ・ゴ】	
肛門行気	… P70
股関節体操	… P6
呼吸運動	… P23
呼吸法(フナヤーマ)	… P58~64
腰で支える前屈のポーズ	… P36
腰幅立ち	… P12
木立のポーズ	… P34
小人のポーズ	… P36
コブラのポーズ	… P20・2~3
コブラのポーズの変形	… P2~3
ゴ・ムカ・アサナ (牛の顔のポーズ)	… P30・50
金剛坐(ヴァジュラ・アサナ)	… P14
困難なポーズ(ウカガ・アサナ)	… P35

〔サ〕	
魚のポーズ	…P21・47
坂のポーズ	…P21
鷲(じゆ)のポーズ	…P18
サソリのポーズ	…P22
サビージャ・プラナヤーマ	…P63
サヒタ・クンバカ	…P62
サヒタ・クンバカ・プラナヤーマ	…P62・63
坐法	…P14
サルバドゥヴァラ・バツダ	…P41
三角のポーズ(トリゴン・アサナ)	…P4・25・48
三点頭立	…P37
〔シ・ジ〕	
四角のポーズ	…P31
しかばねのポーズ(シバ・アサナ)	…P15
四股立ち(しげぢ)	…P12
自然体	…P2
死体のポーズ(シバ・アサナ)	…P15
シッダ・アサナ	…P14
シットカーリー	…P62
自働運動(じどううんどう)	…P72~73
自働運動誘導法	…P73
自働法	…P71
痔直し体操(サソリのポーズ)	…P22
しゃがみ姿勢	…P12
シャクティ・チャラニー・ムードラ	…P17
シャバ・アサナ	…P15
ジャーランダラ・バンダ	…P40
シャンティ三唱	…P67
シャンビニ・ムードラ(ソニ・ムードラ)	…P41
浄化体操	…P4
初夏・梅雨の基本体操	…P7
集注法(しゅうちゅうほう)	…P70~71
重要アサナー一覧表	…P42
循環のポーズ	…P32
準備体操	…P13
深息法(しんそくほう)	…P64
〔ス〕	
スイッターリー	…P62
数息観	…P66
スカンダ・アサナ	…P31
鋤(すき)のポーズ	…P19・29・46
スクハ・アサナ	…P14
スクハ・プルバグ・プラナヤーマ	…P60
頭脳明晰呼吸法	…P64
スプタ・クールマ・アサナ	…P31
スールヤ・ナマスカル(合掌礼拝体操)	…P1
〔セ・ゼ〕	
背合わせ行気	…P53
正坐(せいざ)	…P14
正坐仰向け	…P44
正坐仰向けの捻りのポーズ	…P28・
脊椎行気	…P69
全開掌(ぜんかいしょう)	…P8
前屈の捻りのポーズ	…P27・48
前屈のポーズ	…P18・46・52・53
前屈のバランスのポーズ	…P18
前後開脚	…P33・50
前後開脚の捻りのポーズ	…P27
仙椎刺激	…P51

栓抜きポーズ	…P20
〔ソ〕	
相互運動	…P52・73
側腹行気	…P69・9
蹲踞(そんきょ)	…P14
〔タ〕	
胎児のポーズ	…P15・33・56
大地のポーズ	…P24
大砲	…P8・51
鷹(たか)のポーズ	…P34
立ち上がるポーズ	…P35
達人坐(シッダ・アサナ)	…P14
立て膝	…P12
食べ過ぎ体操(正坐仰向け)	…P7・28
たまご	…P56
タラ・アサナ(やしの木のポーズ)	…P35
丹田行気	…P69
〔チ〕	
着手	…P71
チャクラ・アサナ	…P29
チャコーラ・アサナ	…P38
長坐(ちやうざ)	…P12
蝶々のポーズ	…P22
直角三角形のポーズ	…P25
〔ツ〕	
追手(ついで)	…P57
杖をつくポーズ	…P32
ツバメのポーズ	…P21
爪先立ちのポーズ	…P35
つりばりのポーズ	…P33
梅雨明け体操	…P51
〔テ〕	
手当て	…P71
手合わせ自働運動(じどううんどう)	…P56
手組みの亀のポーズ	…P31
てんびんのポーズ(ヴァーバドラー・アサナ)	…P35・49
てんびんのポーズ(トラー・アサナ)	…P38
〔ト・ド〕	
ドゥイ・パーダ・シールシャ・アサナ	…P38
頭立のポーズ	…P39・49
閉じる捻りのポーズ	…P27・48
トビウオのポーズ	…P22・47
トラー・アサナ(てんびんのポーズ)	…P38
トラタク(ろうそく瞑想)	…P66
トリゴン・アサナ(三角のポーズ)	…P4・25
〔ナ〕	
内観法	…P15
内的完全呼吸法	…P63
ナーヴァ・アサナ	…P36
ナーダ行法	…P66
ナタラージャ・アサナ(踊りの王のポーズ)	…P34
夏の基本体操	…P8
ナーディ・ショードナ・プラナヤーマ	…P63
波	…P56
悩みのポーズ	…P45
縄のポーズ	…P30
〔ニ〕	
日本式正坐	…P14
〔ネ〕	
猫とアーチ	…P52

猫の伸びの捻りのポーズ	…P 28
猫の伸びのポーズ	…P 20・47
猫のポーズ	…P 23・52
眠りのポーズ	…P 32
捻りのポーズ	…P 26・48
〔ノ・ノバ・ノバ〕	
バーストリカ・プラナヤーマ	…P 62
バイラヴァ・アサナ	…P 31
パヴァナ・ムクタ・アサナ	…P 33
はしごのポーズ	…P 25
橋のポーズ	…P 22・29
バッダ・コーナ・アサナ	…P 14
バッタのポーズ	…P 22・47
バッダ・バドマ・アサナ	…P 17
鳩のポーズ	…P 32
パドマ・アサナ	…P 14
花輪のポーズ(マラ・アサナ)	…P 30
ハヌマーン・アサナ	…P 33・50
バーヒャ・クンバカ	…P 62
バランスのポーズ	…P 34
バランスをとった弓のポーズ	…P 34
昼の基本体操	…P 6
半円のポーズ	…P 32
半月のポーズ	…P 24
半内的完全呼吸法	…P 61
般若印(ギタ・ムドラ)	…P 14
バンダ	…P 40
バンダ・トラヤ	…P 40
〔ヒ・ビ・ピ〕	
B・F(カス・ガ・ワイ)	…P 59・44
光の瞑想	…P 66
飛行のポーズ	…P 36
膝立ち	…P 12
膝を曲げた鋤のポーズ	…P 19
肘落とし	…P 51
額を床につけるポーズ	…P 28
火の呼吸(カス・ガ・ワイ)	…P 59・44
開く捻りのポーズ	…P 27
ピンダ・アサナ	…P 37
ピンダ・アサナの準備形	…P 19
〔フ・フ〕	
V字バランスの捻りのポーズ	…P 36
V字バランスのポーズ	…P 36・53
風船	…P 69
二人組み体操	…P 43~57
ふとん	…P 52
舟のポーズ	…P 36
冬の基本体操	…P 10
ブラーマリー・プラナヤーマ	…P 60
プレス・オブ・ファイアー(火の呼吸)	…P 59・44
〔ヘ〕	
閉足立ち	…P 12
平和鳥	…P 55
〔ホ〕	
微笑みの瞑想	…P 66
〔マ〕	
マカラ・アサナ	…P 22・47
マッシュンドラ・アサナ	…P 26
マハ・ムドラ	…P 41
マール・アサナ(花輪のポーズ)	…P 30

マリーチ・アサナ	…P 30
マリーチ・アサナの捻り変形	…P 27
まりつき	…P 55
マンダラ・アサナ	…P 29
マントラ	…P 63
マントラ瞑想	…P 66
〔ミ〕	
三日月のポーズ	…P 24
眉間行気	…P 69
みそぎの呼吸	…P 64
〔ム〕	
ムクタ・アサナ	…P 14
無息の呼吸	…P 64
ムードラ	…P 41
ムーラ・バンダ	…P 40
ムーラ・バンダ・アサナ	…P 17
〔メ〕	
瞑想法	…P 65~67
〔ヤ〕	
やしの木のポーズ(カマ・アサナ)	…P 35
山のポーズ	…P 36
〔ユ〕	
揺さぶり	…P 54・44・55
弓のバランスのポーズ	…P 34
弓のポーズ	…P 21・47
弓引きのポーズ	…P 31
弓引きのポーズ第2完成形	…P 31
揺らぎ	…P 56
〔ヨ〕	
横倒しの捻りのポーズ	…P 27・49・53
横倒しの弓のポーズ	…P 24
横向きの鳥のポーズ	…P 38
横向きの鋤のポーズ	…P 19・29
ヨギ・ムードラ	…P 41
ヨニ・ムードラ	…P 41
より糸のポーズ	…P 26
〔ラ〕	
ライオンのポーズ	…P 39
ラクダのポーズ	…P 21・47
ラクダ乗りの呼吸	…P 59
卵巣行気	…P 69
〔リ〕	
立姿で反るポーズ	…P 20
立姿の開脚前屈のポーズ	…P 19
立姿の前屈のポーズ	…P 18
〔レ〕	
蓮華坐(パダマ・アサナ)	…P 14
練法	…P 6・7
〔ロ〕	
漏気法(ろうきほう)	…P 64
ろうそくのポーズ	…P 37
ろうそく瞑想(トラカ)	…P 66
〔ワ〕	
驚(おどろ)のポーズ	…P 30
ワニの休息のポーズ	…P 15
ワニのポーズ	…P 25
笑い猫のポーズ	…P 28・48
割り坐	…P 14
〔ン〕	
ンマニ・ムードラ(シャビニ・ムドラ)	…P 41