

## 呼吸行法と瞑想行法

ヨガでは、「神すなわち生命は緊張と弛緩のバランスのとれている最高の安定状態の中に存在する。」と教えており、この安定状態すなわち自然状態を神といいます。ヨガでは呼吸は生命の代表であり、心身のコントロールの鍵であり、諸道諸芸のコツであると教えています。そして自然呼吸においてのみ心身は自然になりうると教えています。何事でも自分に適し自分に必要な事を行ない物を補ってのみ正しい効果を得ることができます。正しく感じ、正しく考え、正しく行える状態が悟りです。

生命即神—最高の安定状態の時に存在する—自然  
呼吸は心身コントロールの鍵—書道諸芸のコツ  
自然呼吸により心身は自然になる

三密とは姿勢と動作、血液と呼吸、感じ方・思い方・考え方。即ち”悟り”

ヨガの瞑想行法は禅行法と祈り行法の二つからなり、禅行法(見性)で心身安定による正感力を、祈り行法(見神)で正考力を養います。祈りで神を見る心とは全てを善として受けとり活用する積極肯定心になることで、この全肯定心が東洋思想の特徴です。(否定心、消極心、誤解を迷いとといいます)。この生理智と精神智を正し、整え、高めて結ぶが呼吸です。それは呼吸の安定度と心身の安定度は一致するものだからです。あなたが体操や食物を選ぶときにその正否を判別させるものが呼吸と気分です。正しければ呼吸が自然に深く楽になり、気分もよくなります。そして最高の気分の良い状態を三昧(サマージ)といい、感謝心が加わったとき法悦境といいます。

禅行法 — 心身安定による正感力=生理知

<呼吸> 選択力

正しいとき→ 三昧(自分)、+感謝心(他者)→法悦境

祈り行法 — (見神行法)で正考力→全てを善として受けとり活用する積極肯定心(全肯定心)=精神知

ヨガの呼吸行法は(1)意識的自然呼吸法によって 感覚を自然化して心身の自然性維持能力を高め、(2)意識的自律調練呼吸法によって自律神経系と欲情のコントロール能力を高めます。また病気でおとろえている細胞に起死回生の生気を与えうる心身安定状態をつくる鍵が”呼吸”です。このように息が心身の状態を示しているのですから正しい呼吸法を体得することが、真の健康と心の安らかさを得て、解脱に到り得る唯一の実践道です。このように正しい呼吸を媒体として正姿勢と精神安定を保ち、身体の物理的中心と精神安定の中心点(丹田)とが合致したとき生命力を完全に発揮できるのです。(続く)

呼吸行法は意識的自然呼吸法と意識的自律調練呼吸法がある。

ここではそれぞれの方法が述べていないが、1あらゆる状況でも正しい呼吸ができるための自然呼吸法、すなわち普通の呼吸であるが自分と宇宙普遍の生命力を結びつくられるようにする方法。そして意識的自律調練呼吸法とは各論(次々回)であるので、様々な呼吸に対処するために完全呼吸法を推奨しています。

## <中心力強化ポーズ(ウディヤン・アーサナ) 123>

第一のポーズ(動作・呼吸・精神統一点の1頂序)

1.両足さきをそろえて直立、あごをひいて胸を前に突きだしてはり、尻をななめうしろにひきます。目は前方の一点を凝視。

2.息を静かに深く吸いながら親指をなかにしてこぶしをにぎります。手を内側にねじるようにしてうしろへあげ胸をそらせます。このときこぶしは上むきにします。息を吸いきったとき、さらにかかとをあげて息を吸います。

3.息を吐くとき気合いをかけて腕を外側にひねりながら強く前ななめ下にふりだしてのばします。腕の線とふとももの線が平行になるように。このとき上からの力と下からの力を腰腹部に統一しそのまま息をとめ、丹田に注意を集中します。数秒間つづけたのち静かにひざをのばして息を吸い、はじめの姿勢にかえります。



### 第二のポーズ (動作・呼吸・精神統一点の順序)

4.足を腰はばに開き、胸の上部の前で腕を組みてのひらを前にむけて前方の一点を凝視します。

5.息を吸いながら両手を思いきり上方へのばします。額は上むきで頭上をみつめます。

6.気合いとともに両手を前方にふりおろし、同時にひざをまげて丹田に力を集め、そこへ注意を集中します。腕は肩と水平に保ちそのまま息を止めて、しばらく耐え、静かに息をぬいて腕をおろし、直立姿勢にもどします。

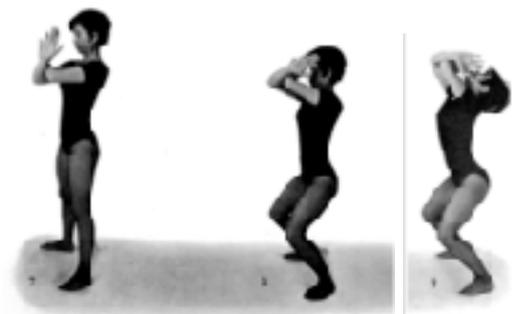


### 第三のポーズ(動作・呼吸・精神統一点の順序)

7.足を腰はばに開いて立ち、ひじをまげて手さきを上にむけ、交差させて息を深く吸います。

8.息を強く吐き、同時にひじをあごの高さまであげ、腰をひき気味にしてひざをまげます。

9.瞬間的にさらに強く息を吐きながら、顔が床と平行になるように頭をそらし、ひじをできるだけ上にあげ尻をうしろへひきます。注意集中点は丹田。そのまま止息して耐え、やがて静かに直立姿勢にもどします。



### 中心力強化ポーズの効果

丹田とは身体の重心のある下腹部の一点にあたり、ちょうど腹筋や肢の筋肉がかかわり合う中心になっています。

ここが人間の身体の中心であり、また動作の中心でもあります。このポーズはその丹田を強化するためのものです。

気合いをかけつつ息を吐くときは身体の中心点である丹田から瞬間的に力を出すようにしてください。これが人間の力の根源をたくましくするので。