



呼吸行法と瞑想行法

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)意識的自律訓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。(前回)



さて呼吸にはどのような効果があるのでしょうか。呼吸の化学的効果の第一は酸素の効果です。酸素は栄養物をエネルギー化する主役をなし、また神経の主な栄養源です。呼吸が不完全ですと炭酸ガスなどの毒物を十分に排出できませんから、神経が麻痺し、筋肉が硬化し、血液がにごり、臓器の働らきが悪くなるという疲労現象が生じます。物理的効果は、呼吸運動によって意識的行なえない内臓に運動をさせ、血行を促進させます。さらにヨガの呼吸行法の一大特徴は自律神経器管と心の状態を自己コントロールできることです。それは呼吸器管だけは意志力で自由にコントロールできますから、意識的自律呼吸法によって呼吸器管を通じると諸器管もコントロールできるようになります。また意識的に呼吸をコントロールすれば心の状態も自由にコントロールできます。このように呼吸を通じて心身のコントロールをする練習法をプラナヤマ法(自律訓練法)といいます。

笑いや歌が健康や心のくつろぎによいといわれるのは、吐く息に力が入り、自然に下腹部に力がかもって副交感神経の働きが高まり血行も促進されるからです。坐禅の呼吸法は、“笑いの呼吸”をさらに長く深く強く穏やかに行います。病人やノイローゼの人は意識的に笑う工夫をして下さい。疲れたりぼんやりしている時には、神経覚醒力のある“アクビが無意識に行なわれますし、重病の時には「うなり呼吸」を無意識に行いますが、これによってくつろげる力が高まり、バランスがとれ、治る力が高まります。気合呼吸で気力が充実して積極的になるのは腹圧が高まって丹田力が充実するからです。私達は注意を集中するときや体力を高めるとき息をとめていますが、これがクムバクです。クムバクは全身の力を丹田に統一する方法であり、心身を一にする鍵です。意志の強弱や動作の速度は呼吸のリズムによって左右されます。強く呼吸すれば意志も強まり、動作も早くなります。プラナヤマ法ではこの呼吸のリズムの強弱を意識的に応用して自己の目的とする変化や状態を心身につくりだします。たとえば緊張動作を行なう目的ならば吸う息に力を入れて暗示し、くつろぐ時は吐く息に力を入れて暗示を行ないます。呼吸がリズムカルになる

と心身が整ってきます。マントラや歌の効果がこれです。吸う息に力が入った驚きの呼吸時のショックは体に異常を作りますが、うまく活用すると「活法」になります。

笑い・歌
心のくつろぎ

あくび
神経覚醒力

うなり呼吸法
弛緩力_治病力

気合呼吸
気力充実

クムバク
心身統一

＜中心力強化ポーズ（ウディヤン・アーサナ）4～7＞

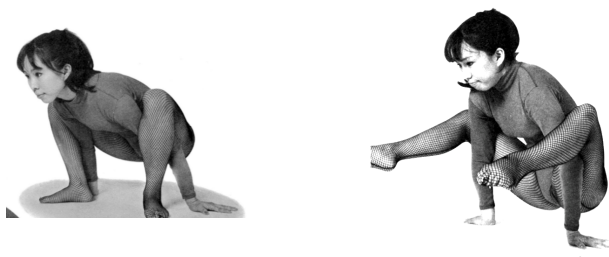
第四のポーズ（動作・呼吸・精神統一点の順序）

- 1.両足を外側に出し尻を落として坐りそのまま両足首を手で持って身体をうしろへ倒しあおむけに寝ます。こうして全身弛緩。
- 2.息をいっぱい吸いこみ、吐きだしながらあごを強くひき、あごに力をいれつつ骨盤をしめる気持ちで途中まで急激に起きあがります。
- 3.さらに強くあごをひき、息を吐きながら起きあがっていく。このとき丹田に力を集中。
- 4.完全に起きあがらない状態で、丹田に力を集めて耐えます。息を吐ききったとき、力をぬいて体重を下半身の方にかけて尻を持ちあげます。



第五のポーズ（動作・呼吸・精神統一点の順序）

- 5.両足をやや開き気味にして尻を落としてしゃがみます。上体を前屈して手をひざの内側からうしろななめにだして床につけ、肛門に力をいれます。
- 6.両足に力をこめ両手で上体を支えて足を持ちあげます。足はひじの上、両足を内側にしめるようにします。



第六のポーズ（動作・呼吸・精神統一点の順序）

- 7.結跏趺坐(けっかふざ)して手を横にのばし床にてのひらをつきます。
- 8.あごをひき両手を支えとして、瞬間的に上体を持ちあげます。このとき丹田に力をいれ耐えられるだけ耐えるようにします。



中心力強化ポーズ (ウディヤン・アーサナ) 7

第七のポーズ (動作・呼吸・精神統一点の順序)

1.両足を両外側に出し尻を落として坐り、手首を内側に急激にひねって手をのばし、上体をうしろに倒してあおむけに寝ます。この姿勢から手を上にあげて息を吸いこみます。

2.さらに手首を内側にねじりあごをひいて息を吐きながらじよじよに起きあがっていきます。このとき丹田に力を集中すること。さらに丹田に力をこめてじりじりと起きあがり手を内側にねじり、途中で苦しくなるまで耐えます。



中心力強化ポーズの効果 (再録)

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。

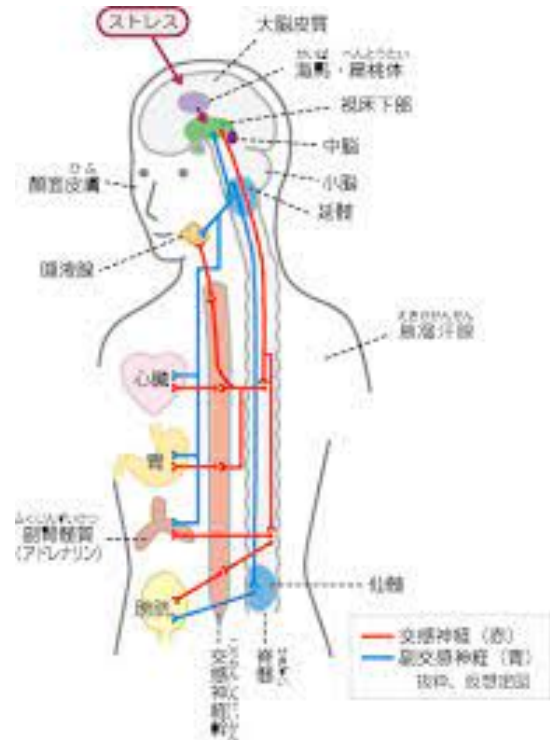
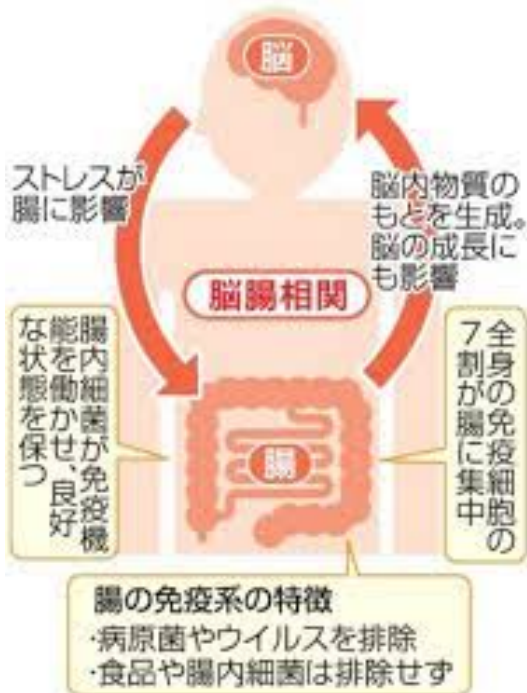
ここが人間の身体の中心であり、また動作の中心でもあります。このポーズはその丹田を強化するためのものです。

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。

私感 丹田と呼吸と仏性

呼吸とは腹式呼吸であり、それは丹田呼吸につながります。吐く息は副交感神経興奮作用があり、その作用は迷走神経を経て脳の視床下部を介して臓器に分配されます。また丹田を意識することは腸にも関係して脳腸相関関係から、腸は脳の働きに関係していきます。食も大切。

免疫を巡る腸と脳の相関関係



<http://www.actioforma.net/kokikawa/kokikawa/chopin/chopin.html>