

アーサナ：608 のヨガのポーズ (By ダーマミトラ)

はじめに

1975年に、はじめて私のグル、スワミ・カイラシャナンダのアシラムを離れたとき、私は非常に熱心で、体格もよく、精神的に興奮した状態でした。グルに対して、献身の行為として何か感謝の気持ちを捧げたくて、908のアーサナのマスターヨーガチャートに従事しようと決めました。

当時、アメリカ合衆国ではヨガは現在ほどポピュラーではなかったので、多くのポーズをどのようにやればいいのか、自分自身で練習しなければなりません。あるものはテキストで説明されていましたが、すべてが図解されてはいませんでした。私は私のグルに訊いたり、本を調べたり、他の先生の下で学んだ生徒たちから情報を収集しました。私は二コンのカメラと、私がポーズをとっているときにふさわしい角度からみることができるようモニター付きのビデオカメラを用意しました。まずポーズに入ってから、小さなポンプのようなシャッターを押します。多くのポーズでは、私は口の中にポンプを含んで、噛んでそれを動かさなければなりません。フラッシュが光る4秒前にそれを吐き出すのです。

毎朝2,3本のフィルムを撮影しました。3カ月に満たない間に約1,300のポーズを撮り、次に、それらを切り取って、大きな厚紙に貼り付けました。チャートを作っておけば、いつか、100年後に認められる画家のように、成功するにちがいないと思っていました。

ヨガは万物の姿の形をとると言われています。数え切れない数のポーズがあります—このことがヨガを生きた伝統となしているのです。3,000年前に、ヨガは1つの瞑想のポーズ、簡単な蓮のポーズ (Easy Lotus) で始まりました。アーサナという言葉は元々、「瞑想的なポーズ」を意味しました。そして、師たちは背骨の柔軟性を保つためにコブラポーズを導入しました。肉体の健康を探求するなかで、彼らは体と腺の健康を保つのに8つの最も重要なポーズを開発しました。それが始まりでした。今日でも、世界中の真のヨギーによって毎年のようにたくさんの新しいポーズが作り出されています。それぞれ独自のヴァリエーションを持った多くの異なった学校がありますが、基本的にすべてのヨガは古典的なアーサナが基になっています。30年にわたって指導している間に、私は多くのポーズを開発しましたが、ヨガでは、誰もポーズに自分の名前をつけたりしません。なぜなら私は実際何もしなかったからです。ただ直観が私の体を通して表現されているだけなのです。

ヨガの、より新しくて、より人気のあるヴァリエーションの多くは汗をかいてカロリー

を燃焼させるのに適しています。そういったヨガは多くの動きを必要とし、ポーズに集中することに心を砕こうとしない傾向にあります。私が学んだのは、リラックスして第 3 の目に集中するもので、もし心地いいと感じられないのなら、ストレスがあるということです。この方法は気持ちを落ち着かせ、欲望を減少させるのを助けて、エネルギーに集中させます。しかし、ここに真実があります。すなわち様々な人たちがそれぞれ異なったスタイルのヨガをしているとしても、正しく練習を行うなら、すべてのヨガは同じ到達点にいたるのです。

Dharma Mittra Yoga New York Center 297 Third Ave. NYC New York 10009
212.889.8160 www.dharmayogacenter.com

もしこのような本があったとしても、生徒は先生を持つべきです。グルは道を歩き通したのです。グルは旅の行程を知っていて、他の人々をガイドすることができます。グルはどのポーズがあなたに適していて、どのようなポーズを避けるべきかを知っています。生徒が霊的に成長して、精神的に行動様式を向上させていくと、よりよい指導者を惹きつけるようになるでしょう。残念ながら、今日ヨガについて何も知らない公認ヨガインストラクターが大勢います。しかし、生徒は心配する必要はありません。すべては神の思し召しなのです。何も知らないインストラクターは、まだ真理を知るに値しない生徒を惹きつけるのです。これが自然の秩序です。

ヨガはとても多くの身体の状態に対して有益ですが、ヨガを練習する究極の理由は真実を見つけることです。アーサナは悟りに至るための 8 つの段階のうちのひとつでしかありません。アーサナは瞑想のための体作りなのです。偉大なヨガのマスター、アイアンガー師はこう言っています。「私の体は祭壇で、私のポーズは祈りなのです。」ポーズを学び、精神、呼吸、感覚、そして感情を制御する方法を学んだときにはじめて、あなたは寺に入る準備ができていると言えるのです。

ヨガは精神との繋がり、結合を意味します。こんなふうに思う人たちもいるでしょう、「私はこのポーズができたから、神の領域に達した」と。彼らはまだヨガをしてさえいません。主なる神、または聖霊、または、何であれあなたが神と呼ぶことができる対象に身をゆだねていないなら、あなたは自分のために何かをしているだけです。その結合を見出すためには降伏しなければなりません。そうしてあなたは、あなたの集中の対象と同化ようになるそのより深い意識、悟り (サマディ) に至ることができるのです。個々の心を越えて、意識の海へと入っていかなければならないのです。

高尚な大望のように聞こえると思います。というのもほとんどの人々が体形を良くしたいと思ってクラスに来るのですから。しかし、練習するにつれ、彼らは徐々にそして自動的に自分達の考えを変え始めます。彼らは精神について、より多く考え始めます。自動的にそれは別の効果を生み出します。考えよりも経験からより多くを学ぶようになります。

生徒たちは、しばしば、どうしたらもっと深くポーズに入れるかと訊いてきます。ある意味で、彼らは間違った質問をしています。フォーム、呼吸、そして集中は一連の動きよりもはるかに重要です。あなたが正確なポーズをとって呼吸している限り、およそどれほ

ど深くいけるかは心配しないでください。こういうことです、つまり、習得するためにはそのポーズをとっているときにリラックスすることを学ばなければなりません。たとえば、初めのうちの数回は蓮華座で足を組むのがとても痛いでしょう。何週間か練習した後では、数分間そのポーズでいられるようになるでしょう。やがて心地よく感じるようになります。

前にもお話したように、8つの基本的なポーズを行えば、体の健康のために必要なものすべてが与えられます。あなたの柔軟性によっては、それらはよりチャレンジングなポーズにすることができます。基本的な8つのポーズとは以下の通りです。

- シルシャアーサナ Sirshasana(頭立ち)
- サルヴァンガアーサナ Sarvangasana(肩立ち)
- ブジャンガアーサナ Bhujangasana(コブラ、弓のポーズにも繋がります)
- パシモッタナアーサナ Paschimatanasana(完全な背中ストレッチ)
- マツイエンドウラアーサナ Matsyendrasana(背骨のひねり)
- マハムードラ Maha Mudra(片脚の背中ストレッチが強力なアザラシ)
- シダアーサナ Siddhasana(簡単な蓮華座)
- パドマアーサナ Padmasana(蓮華座)

Dharma Mitra Yoga New York Center 297 Third Ave. NYC New York 10009
212.889.8160 www.dharmayogacenter.com

ポディービルや他の純粋に肉体的な型にはまったやり方と違って、ヨガは全体論的な練習なのです。それぞれのポーズは多く働きがありますが、すべてが明白なものではなく、内臓と腺を刺激して、血液の流れを活発にし、ストレスを和らげ、総合的な健康を増進させることができます。ダヌラーサナ(弓のポーズ)は好例です。背骨を反らせることで、柔

軟性と弾力性を向上させます。体は腹部で休息していると同時に、腹筋をストレッチしながらリラックスさせ、消化と腸の蠕動を促します。これは慢性の便秘と肝機能障害の改善に役立ちます。また腹部の内臓にたくさんの血液を送り出します。したがって、背中ストレッチのポーズとして分類されるかもしれませんが、また、それは内臓に強力な影響を与えるものでもあるのです。

もうひとつ: どんなポーズからも効果を期待するのは間違っています。期待するとあなたは落ち着かなくなるでしょう。というのは、もしあなたが期待したものを得られなかったとしたら惨めに思うかもしれないからです。ヨガの練習は主なる神に対する崇拝の行為です—なされなければならないことだから、あなたはそれを行うのです。もしあなたがこのような心構えでいるのなら、あなたの利己的な考えは消えて、効果が現れます。

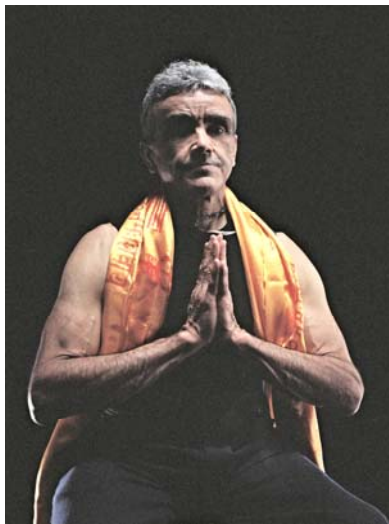
アーサナを練習することに加えて、あなたの成長を早めて、霊的な至福を達成するためにあなたがしたいかもしれない他のことがあります。

- ・ 何をするにしても、行動する前に見極めなさい。あなたの行動が正直で、礼儀正しく、正当なものであるか、確かめるのです。
- ・ 残酷な行為を避けなさい。しばしば生徒たちは体に悪いからという理由からではなく、自然に肉を食べなくなります。生物同士として仲間を食べるといふ暴力に加わりたくないからです。
- ・ プラナヤマ、もしくは呼吸の制御を練習しなさい。古代のマスターたちはすべての生物の呼吸はあらかじめ運命によって定められた、あるいは限りある数であると信じていました。プラナヤマは、呼吸を長くして、その結果として、寿命を延ばすために開発されました。ほとんどの人々が朝、心と感覚が穏やかな時間帯、午前4時から午前6時の間にプラナヤマを練習します。午後4時以降、1日の動きによって体がいったん暖められると、アーサナを行います。いつもより20%よりよく動けるでしょう。
- ・ 午後6時以降はジュース、果物、サラダなど軽い食事をするようにしなさい。そうすると、よく眠れ、快く目覚めるでしょう。眠っている間は胃を空にしておかなければなりません。というのは眠っている間に体は自分で自分を修復しているのですが、胃に食物が入っていると、体は消化するために忙しくなり、眠りについたときよりも疲れた状態で目覚めることとなります。そのため、僧侶たちは正午前や午後4時以降には決して食べないのです。

本質的に、もしあなたが自分の口を制御できるなら、(口に入れるもの、口から出すもの) あなたはすでに自分の心の大部分を制御できていると言えるでしょう。

ヨガと瞑想によって、より高い次元の意識に到達したいと望んでいる人もいます。可能ですが、それには多くの練習が必要です。古代のマスターたちは集中とは中断なしに12秒間一点にマインドを保つことができる能力だと定義しました。12の集中、もしくは2分半の集中は一つの瞑想に相応します。12の瞑想には30分かかります。もし中断することなく集中することができるなら、もし噴出口からとうとうと流れる油のように集中の流れがとぎれることなく続いていくなら、あなたはヨガの最終段階であるサマディ、宇宙意識に達したのです。あるヨギーたちは目を閉じたとたんに、サマディに入ることができます。初心者は、瞑想の状態に入るだけでも数分かかります。

Dharma Mittra Yoga New York Center 297 Third Ave. NYC New York 10009
212.889.8160 www.dharmayogacenter.com



- His Holiness -
Sri Dharma Mittra

何年もプラナヤマを練習した後に、自分の内側から、サンスクリット語でナーダと呼ばれる音が聞こえたのです。それはブーンという音だったり、パチパチいう音だったり、プレーナが背骨を上昇していくときのクンダリー二のシューという音であると言われていいます。これらの音は外部からの音と決して混ざることはありません。また、私の背骨を上昇してくる純粋なエネルギーの熱も感じました。私は一度もLSDを飲んだことがありませんが、人々がそれについて説明するように、感覚はそれ、または、オルガスムのものに匹敵します。しかし、性的なオルガスムではなく、純粋なエネルギーの急速な流れです。

ヨガをしない口実がいつもあります、そして、私はそれらを皆、聞きました。「気分がよくない」、「寒すぎる(熱過ぎる)」または「都会は気違いじみていて、スピリチュアルな場所ではない」。私は、ニューヨークは練習するのに最適な場所だと思います。わかりやすく言い換えると、歌にもあるように、ニューヨークで達成することができるなら、どこにいてもできるでしょう。隠遁して、木の下に座り、クンダリー二を上昇させることができるインドにいる多くのヨギーたちを知っています。気を散らすものが何もないのですから。しかし、彼らがここに来て、世界、車、名声、女性、お金、等々...によって誘惑されたら、だからヨギーたちの周りにとても多くのスキャンダルが存在するのです。もしここで誘惑に打ち勝つことができるなら、あなたは本当に感覚を習得したといえるのです。