

第1回のプログラム

30分 - 瞑想の使い方と効果に関する講義
テーマ-一貫した瞑想の全体的な効果

10分 - エネルギーを高めるプラナヤマのテクニック
Ujjayi Breath (ウジャイ呼吸)

動画はこちら:

<https://www.youtube.com/watch?v=lQrsJ-yZWV8>

10分-外向きへのマントラを唱える
Oaum Naum オアム ナウム

10分-内側へのマントラを唱える
Oaum Naum オアム ナウム

10分-プラナヤマ・クリアリングテクニック
完全なヨギーの呼吸で、ゆっくりと鼻から完全に息を吸い込み
唇を楕円形にして音を立てて息を吐き出します。

20分：シェアリングとQ&A/技法に関する質問のみ受け付けます

※おおよその概要となります。

場の状況を観て変わる場合もありますのでご了承ください

プラナヤマへの導入ー

1st /交互鼻腔呼吸

Introduction to Pranayama - Alternate Nostril



Pranayama is the study and practice of focused breathing to achieve a meditative state of consciousness, or, in the modern vernacular, a state of mindfulness. We humans are gifted at achieving a meditative, mindful state of conscious awareness. For the most part, we simply only need to release the distractions that keep us focused in the past or future. Devices such as mantras (repeating sounds or phrases), body postures (asanas) and hand postures (mudras) were developed and then given spiritual significance as a means of tricking our survival instincts into releasing strategy awareness to more refined areas within consciousness. And, if done with sincerity and a sense of greater purpose, these spiritual devices are very effective in supporting the expansion of sensory, visceral and emotional awareness within consciousness – the expansion of mind. In the greater knowing, everything we encounter is mind. Everything.

The Akashic Records indicate that our human bodies were designed to easily allow for the evolution toward an ever expanding “spiritual” awareness. This is because our human spirits are constantly evolving toward a more complete collaboration with our eternal soul, which is a singular cell of, and within, our creator’s mind. As evolving spirits (ever increasing awareness), we will find more and more effective ways to ensure the unity of body, spirit and soul. Our human spirits are the link, the bridge between the Earth (body, instinctual intelligence) and the Divine (soul, consciousness, eternal knowing). In short, we mediate between the creation (body) and its creator (soul).

プラーナヤマは、瞑想的な意識状態に達するための集中呼吸の研究と実践、または現代の言語では、マインドフルネスの状態です。私たち人間は、意識的に、ある種の瞑想状態つまりマインドフルネスの状態に達することができるように作られています。

ほとんどの場合、私たちは過去または未来に意識を向けさせるように、気をそらさせるものを手放すだけでいいのです。

マントラ(繰り返し音やフレーズ)、身体の姿勢(アサナ)、手の姿勢(ムドラ)などのデバイスが開発され、その後、私たちの生存本能をだまして意識内のより洗練された領域に戦略意識を解放する手段として精神的な意義が与えられました。そして、真摯な気持ちと大きな目的意識で行われれば、これらの精神的なデバイスは、意識の中で感覚的、直観的、感情的な意識の拡大をサポートするのに非常に効果的です- マインドの拡大。より大きな叡智では、私たちが遭遇するすべてのものはマインドです。すべてがマインドなのです。

アカシックレコードによると、私たち人間の身体は「スピリチュアル」な意識を拡大する方向に進化しやすいように設計されているそうです。なぜなら、私たち人間のスピリットは、創造主のマインドの細胞の一つである永遠の魂と、より完全なコラボレーションをするために、常に進化しているからです。進化するスピリット(増大する感覚意識)として、私たちは、身体、スピリット、魂の統合を確保するためのより効果的な方法を見つけるでしょう。私たち人間のスピリットは、地球(身体、本能的知性)と神聖さ(魂、意識、永遠の叡智)との間の橋渡しです。つまり、創造(身体)とその創造主(魂)の間を仲介しているのです。

But, I digress ... any practice of thoughtful breath is pranayama. Prana (life force energy) is everywhere in the universe. Because of our, body, spirit, soul makeup, we humans can focus or concentrate prana through certain spirit practices – in this case – through pranayama. There are hundreds of breathing patterns – some are simple patterns of inhalation to exhalation through the nose, and occasionally the mouth, while others are more complicated alternating patterns of nostrils and mouth sequences designed to affect certain areas of the brain. There are also patterns of ratios – timed inhalation, hold and exhalation to release blocked prana. Life force energy (prana) locks in the soft tissue of the body due to unresolved relationship issues and looping negative thought patterns that result in emotional blocks. Some ratio breathing patterns are smoothly executed, others are aggressively performed; some involve fluttering the diaphragm, others systematically fill the lungs from bottom to top and then expel from top to bottom. Think of filling a pitcher from the bottom up and pouring that liquid from the top.

わきにそれでしたが…あらゆる思慮深い呼吸法はプラーナヤマです。プラーナ(生命力エネルギー)は宇宙のいたるところに存在します。私たちの「身体、スピリット、魂」の構成から、人間は特定の実践を通してプラーナを集中させることができます。何百もの呼吸パターンがあります – いくつかは、鼻を通して吸ったり吐いたりする単純なパターン、時には口の場合もありま

すが、より複雑な鼻孔を交互に使って吸ったり吐いたりを繰り返すことによって脳の特定領域に影響を与えるような効果をねらった呼吸法もあります。

比率にもパターンがあります。数えながらの「吸う、保持、吐く」ことで滞っていたプラーナを解放します。未解決の人間関係の問題や感情のブロックに繋がる、グルグルするネガティブな思考パターンによって、生命エネルギー（プラーナ）は、人体のやわらかい組織に閉じ込められています。比率呼吸によってはなめらかに行うものもあれば激しいものもあります。横隔膜を上げ下げする比率呼吸や体系的に順々に肺を下から上へと満たし、上から下へ吐き出していくものもあります。水がめに水を下から上へ満たしていき、注ぐときは上から下へ注ぐイメージです。

If you are just beginning with focused breathing practices, please know, to complete a full study of pranayama would take a lifetime. So, don't get discouraged if this seems difficult at first. The focus of this alternating nostril technique is to opens the subtle visual centers within the brain to allow for a greater range of inner vision and imagination. This type of pattern is often used as a means of opening channels to the Akashic Records. This also helps with opening the third eye. It is important to suspend judgment when practicing such activities.

意識的な呼吸法を始めたばかりの皆さんに知っていただきたいのは、プラーナヤマの研究を完成させるには一生かかるということをお伝えしたいと思います。ですので、はじめは難しく感じたとしても自信を失わないでください。鼻腔の交互呼吸のねらいは、脳内の微細な視覚センターを開くことによって、より想像力とインナービジョンの視野を広げることにあります。このような呼吸法はアカシックレコードへのチャンネルを開通させるためにしばしば使用されます。また第三の目を開くのにも役に立ちます。これらの呼吸法を行う際はジャッジする心をいったん脇においておくことが大切です。

Our bodies naturally alternate nostrils throughout the course of a twenty-four-hour period. That is, of course, unless the inner tissue of the nose is damaged or somehow malformed. The very act of breathing creates the electrical energy our bodies use to stay alive. The purposeful exaggeration of alternating nostril patterns brings about a very different pattern of electrical impulses at the back of the brain.

私たちの身体は24時間という時間の中で自然に交互の鼻腔で呼吸をしています。もちろん鼻組織の損傷や、ある種の変形がある場合は除きます。生きていくために必要な電氣的エネルギーを呼吸という行為を通して私たちは得ています。故意的に交互鼻腔呼吸をすることで脳の後ろ側に普段と大きく異なる電氣的なインパルスのパターンが発生します。

The anatomy of the nose from Wikipedia:

*In anatomy, a **nasal concha**, plural **conchae**, also called a **turbinate** or **turbinal**, is a long, narrow, curled shelf of bone that protrudes into the breathing passage of the nose in humans and various animals. The conchae are shaped like an elongated seashell, which gave them their name (Latin concha from Greek κόγχη). A turbinate bone is any of the scrolled spongy bones of the nasal passages in vertebrates.*

In humans, the turbinates divide the nasal airway into 4 groove-like air passages, and are responsible for forcing inhaled air to flow in a steady, regular pattern around the largest possible surface area of nasal mucosa, which, as a ciliated mucous membrane with shallow blood supply, cleans and warms the inhaled air in preparation for the lungs.

ウィキペディアからの鼻の解剖生理学：

解剖学で鼻の甲介（解剖学上貝殻に似た構造）複数甲介または turbinal(鼻甲介)と呼ばれ人間やある種の動物の鼻の呼吸の通路に進出している細長くて貝殻のように丸まった骨。甲介は長い貝殻のよう（ラテン語で concha、ギリシャ語で κόγχη）。脊椎動物における渦状のスポンジ様の貝殻様の鼻の気道の骨をさす。

ヒトでは turbinal は鼻気道を4つの溝のような空気通路に分け、吸入空気を強制的に鼻粘膜の最大表面積の周りに安定した規則的なパターンで流動させる役割があり、浅い血液供給を有する網状粘膜として、肺に備えて吸入空気をきれいにし、温める。

From the spiritual point of view:

Our nostrils, more specifically, the turbinates', are designed to alternate the spin direction and volume of the chi energy (prana) that are adjacent, or in a manner of speaking, that are "attached" to the molecules of oxygen. This is necessary to maintain the proper balance of the subtle life force energies (prana, chi) that give vitality to the entire body through the subtle channels called nadis. In the alternating pattern herein, the prana is concentrated to the "sight" centers of the brain. We can actively stimulate that visual center by forcing an alternate pattern of breathing specifically designed to gather chi at the back of the brain. This will help energize the connection between sensory sight and extra-sensory perception. This is not a balanced breath and is considered to be outside the teachings of pranayama by many scholars.

スピリチュアルな視点からみると：

私たちの鼻腔、厳密には鼻甲介は酸素分子にくっついていての気のエネルギー（プラーナ）の回転の方向と量を変換する役割があります。ナディと呼ばれる微細なチャネルを通して全身に活力をもらうわけですがその適切な均衡のために必要な機能です。交互鼻腔呼吸ではプラーナは脳内の「視覚」センターに集約されています。脳の後ろ側に気を

集めるための交互鼻腔の呼吸法を行うことで積極的に視覚分野を活性化することができます。この呼吸法は均整のとれた呼吸法ではないため多くの学者からはプラナヤマの本流からはずれているとされています。

Side note: The teachings of pranayama, the study of influencing the movement of life force energy (prana, chi, ki) through the vital centers of the body, goes back several thousands of years and is central to the study of yoga. The work of the late B. K. S. Iyengar, a renowned master of hatha yoga, brings profound understanding to this subject. His book entitled, *Light on Pranayama*, offers subtle insights into the workings of these vital forces and how we can stimulate them to achieve expansion within our conscious awareness. His daughter, Geeta, and son, Prashant, continue his excellent work in hatha yoga and pranayama.

注釈：身体の重要な中心を通して生命力エネルギー（プラナ、気、氣）の動きに影響を与えるプラナヤマの教えは、数千年前にさかのぼり、ヨガの研究の中心です。ハタヨガの名人である故B K Sアイエンガーの作品はこのテーマに深い理解をもたらします。「プラナヤマの光」と題した著書は、これらの重要な力の働きと、意識的な意識の中で拡大を達成するためにそれらを刺激する方法についての微細な洞察を提供しています。娘のジータと息子のプラシャントは、ハタヨガとプラナヤマにおける彼の優れた業績を引き継いでいます。

Pranayama Technique #1: Alternate Nostril

Body Posture: Always sit comfortably with your spinal column erect and lifted. When sitting on the floor, a small pillow, or two, can make the difference if your hamstring muscles or hips are tight. Do not use the back of a chair for support; keep your back straight by adjusting your hips. Using the arm of the chair to support your right arm will put you into the wrong posture. Imagine the crown of your head being attached to a string hanging down from the ceiling that is gently pulling you upward. Your chin will naturally tilt slightly downward as you imagine the lift.

Hand Posture: The last two fingers of the right-hand control the flow of oxygen into and out of the left nostril, while the thumb of the right hand controls the inhalation and exhalation of the right nostril. Overlap your fourth finger with the fifth finger, creating a mass equal to that of your thumb. See the photo below.

Pranayama Technique #1:交互鼻腔呼吸

身体の姿勢：常に心地よい態勢で座り背骨はまっすぐに持ち上げます。床に座る場合、腰やハムストリング（下肢後面を形成する筋肉の総称）がきつときはクッションを一つか二つ使用するといいいでしょう。椅子の背もたれは使わないでください。腰を調整することで背中まっすぐにします。椅子のひじ掛けを使って右腕を支えると不適切な姿勢になります。頭のクラウン部分が天井から糸で吊られ、優しく上にひきあげられるイメージを持ちましょう。持ち上がっていくイメージとともに、顎が自然とわずかに下を向きます。

手の位置：右手の最後の二本指（小指と薬指）が左鼻腔の酸素の流れをコントロールします。右手の親指が右鼻腔からの酸素の吸入と排きだしをコントロールします。右手の薬指を小指に重ねることで親指と同等の配分にします。下の写真参照ください

The right hand, not the left hand, is used to close and hold open (if necessary) nostrils. (If either nostril needs opening, gently push the area next to the nostril away from the nose.) In mystical studies, the left hand is the receptive aspect of prana while the right hand is the giving aspect. The dominance of one hand over the other in daily activities does not play into this equation. If you are left-handed, still use your right hand when doing this type of breathing pattern. The correct hand posture is shown below:

(必要に応じて) 鼻腔の開閉に使用するのは左手ではなく右手です。(いずれかの鼻腔が開く必要がある場合には、鼻腔のとなりの領域を鼻から外向きに優しく押してください) 神秘的な研究では左手はプラーナを受け取る側で右手が与える側になります。日常での手の優位性は考慮しません。もしも左利きだとしても、このような呼吸パターンを行う際は右手を用います。適切な手の位置は下記を参照ください：

Classic posture of right hand with the pinky and ring finger together to close, or hold open, the left nostril, and the thumb to close or hold open the right nostril. The fingers overlap to give the



same surface area for the left as the thumb does for the right. The index and middle fingers are held downward so that they do not touch the bridge of the nose or brow or lower forehead. That would redirect the focus to that area of the body. The more simplified way is shown with the pinky and thumb being used to close or hold open the nostrils. While this is okay, it is not the best mudra (hand posture) for effectively spinning the prana as it enters the nostrils.

右手の古典的な手の位置では左鼻腔の開閉時に小指と薬指を重ねます。右鼻腔の開閉には親指を使用します。指を重ねているのは左鼻腔に対して親指が右鼻腔に対するのと同等の面積にするためです。人差し指と中指は下向きにし、鼻の付け根や眉、額の下部に触れないようにします。触れると焦点がその体の部位に行きます。より簡易版では小指と親指で開閉をします。これでも大丈夫ですが鼻腔のプラーナを回転させるための最善なムドラ（手の位置）ではありません。



簡易版

The Breath: This breath is not a balanced breath and should not be done for extreme lengths of time. For the average person fifteen to twenty minutes is enough. If you feel any nausea or dizziness while doing this breath, stop for a moment, then continue your focused breathing, replacing the exhalation through the mouth with exhaling through the left nostril in the short version and replacing the inhalation through the mouth; in the long version with inhalation through the left nostril.

呼吸：この呼吸はバランスの取れた呼吸ではないので極端に長い時間はやらないでください。平均的な人では15分から20分で十分です。この呼吸法中に、吐き気やめまいを感じたら一瞬止まりましょう。短縮版では左鼻腔から吐き出すとき、代わりに口から吐き出し、ロングバージョンでは左鼻腔から吸い込むときに口から吸い込むようにしましょう。

Again, this breath is designed to awaken the visual centers at the back of the brain that allow for greater “inner intuitive vision.”

この呼吸法のねらいは脳の後ろにある視覚分野を目覚めさせることで、より大きな「内なる直観的ビジョン」を可能にします。

Always begin this breath with three conscious exhalations through both nostrils. With a complete yogic breath, expand the diaphragm as you breathe deeply into your belly through both nostrils, moving the breath upward through your torso into the top of the lungs with a slight upward shrug of the shoulders. Then release the inhalation starting with dropping the slight shrug, then the upper chest, mid torso, and then finishing with a complete contraction of the diaphragm as you exhale through both nostrils. Repeat two more times. As soon as you exhale for the third time, immediately begin the alternate pattern.

常にこの呼吸では初めに3回、意識的に両方の鼻腔を通して息を吸って吐きます。完全なヨギの呼吸で両方の鼻腔を使って横隔膜を広げながら、両方の鼻の穴からお腹に深く息を入れ、息が胴体を通して肺の上部へいきわたり肩を少し上に引き上げる感じまで吸い込みます。そのあと、吐き出す際には、肩をやや下げるところから吐き出しはじめ、胸の上部、お腹の真ん中、横隔膜を収縮させながら両方の鼻腔から吐き出します。これをさらに2回繰り返します。3回目吐き出したら、すぐに交互の呼吸に入ります

See the image series to get a full idea of how to use your right hand while alternating nostrils.

Do not use your left hand to open and close nostrils. (See video at end of article)

イメージを参照くださると交互鼻腔の際の右手の使い方がわかるでしょう。左手を使って交互鼻腔は行わないでください（上記画像参照）

Half breathing pattern:

- Close your left nostril and breathe in through right nostril
 - Close both nostrils and breath out through your mouth (mouth must be shaped in oval)
 - Open your left nostril and inhale
 - Close your left nostril at the top of your inhalation, open your right nostril and exhale
- **Repeat** –
- Keeping your left nostril closed, inhale through the right nostril
 - Close both nostrils and exhale through your mouth (mouth must be shaped in oval)
 - Keep the right nostril closed. Open the left nostril and inhale
 - Close the left nostril, open the right and exhale ...
- **Repeat** –
- In through the right
 - Out through the mouth (mouth must be shaped in oval)
 - In through the left
 - Out through the right ...

【実践】 15～20分

○短縮版ハーフ呼吸パターン

右（吸）左鼻腔を閉じ右鼻腔から息を吸う

口（吐）両方の鼻腔を閉じ口から息を吐く（口は橢円形）

左（吸）左鼻腔を開き、息を吸い込む

右（吐）息を吸い込んだ頂点で左鼻腔を閉じ、右鼻腔を開き、吐き出す

－ 繰り返し －

右（吸）左鼻腔を閉じたまま右鼻腔から息を吸う

口（吐）両方の鼻腔を閉じ口から吐き出す（口の形は橢円形）

左（吸）右鼻腔は閉じたまま。左鼻腔を開き、息を吸う

右（吐）左鼻腔を閉じて右鼻腔を開いて息を吐き出す

－ 繰り返し －

右（吸）右から吸う

口（吐）口から吐き出す（口の形は橢円形にする）

左（吸）左から吸う

右（吐）右から吐き出す

○完全な交互鼻腔呼吸パターン

右（吸）右鼻腔から吸いこむ

口（吐）口から吐き出す

左（吸）左鼻腔から吸いこむ

右（吐）右鼻腔から吐き出す

左（吸）左鼻腔から吸いこむ

右（吐）右鼻腔から吐き出す

口（吸）口から吸い込む（口は橢円形にする）

左（吐）左鼻腔から吐き出す

－ 繰り返し－