

第2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

ブライナーマへの導入ー
2nd / 1 – 4 – 2 比率呼吸
Introduction to Pranayama -2nd/ 1-4-2 Breathing Patterns



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る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る気のエネルギー（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ー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（プラーナ、気、氣）の動きに影響を与えるプラーナヤマの教えは、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。「プラーナヤマの光」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、ハタヨガとプラー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 #2: 1-4-2 比率呼吸

This pattern is called, 1 . 4 . 2, and is considered a master breath as it brings deep calm to body and mind when practiced for only twenty minutes. Side note: many people breath in this pattern when consciously going out of body, or, having a spontaneous OBE. This technique requires that each segment of the technique be in exact ratio to each other. This is why it is recommended that the practitioner have a metronome set at 60 beats per minute playing in the background. A phone app is available for free.

For beginning practitioners, the ratio of 4 inhalation, 16 hold and 8 exhalation is best.

このパターンは1 : 4 : 2の比率でわずか20分行うだけで深い落ち着きを身体にもたらすのでマスターブレスと呼ばれています。

注釈：多くの人は意識的に体外離脱するとき、あるいは自発的な体外離脱を行うとき、多くの人がこのパターンで呼吸しています。このテクニックでは比率が正確である必要があります。そのため、メトロノームを背後に1分間60カウントで流しておかれることをお勧めしています。スマホの無料アプリもあります。

ビギナーには、4カウント（吸う） - 16カウント（保持/止める） - 8カウント（吐く）が最適です。

The ratio explained - If we inhale in for a count of 4 (1x4), we hold for a count of 16 (4x4) and exhale for a count of 8 (2x4). So, in this case, 1 equals 4, 4 equals 16, 2 equals 8. If our beginning ratio was 5, 1 equals 5, (1x5) 4 equals 20 (5x4) and 2 equals 10 (2x5). You will need a metronome, or your hold and exhale will not be the same ratio as your inhalation: you will rush the hold and further rush the exhalation. By the way, each breath is a complete yogic breath. You must inhale completely during the 4 count. Do not simply breath in and stop at 4. You must completely retain your inhalation for the 16 count without releasing any leaking, and then exhale for the full duration count of 8. This takes practice, and once achieved, will bring great calm to body and mind. We will cover more ratios and their overall effect in future articles.

比率の説明— 4カウントで息を吸い込む場合（1×4） 16カウント保持します（4×4）そして8カウント 息を吐き出します（2×4） この場合、1 = 4 4 = 16 2 = 8ということになります。もしも出だしが5カウントの場合、（1×5）4 = 20（5×4）そして2 = 10（2×5）メトロノームが必要です。使用しないと吸うときと吐くときの比率が等しくならず、保持を急ぎ、さらに吐き出しを急いでしまうでしょう。

ところで一つ一つの呼吸は完全なヨギの呼吸です。4カウント中に完全に吸い込む必要があります。ただ吸い込んで4カウントで止まらないでください。次の16カウントでは全く息をもらすことなく保持する必要があります。そのあと、8カウントの間中、ずっと吐き出していきます。練習が必要になりますが、いったん習得できると身体とマインドに深い静寂が訪れます。またこの先、さらなる比率呼吸とその全般的な効果について触れます。

【実践】 4-16-8 のカウントパターンから始めてみましょう：メトロノーム：60 カウント/1 分

4 カウント（吸う）

16 カウント（保持/止める）※息が漏れないようにする

8 カウント（吐く）

～繰り返す

（20 分間続けてください）