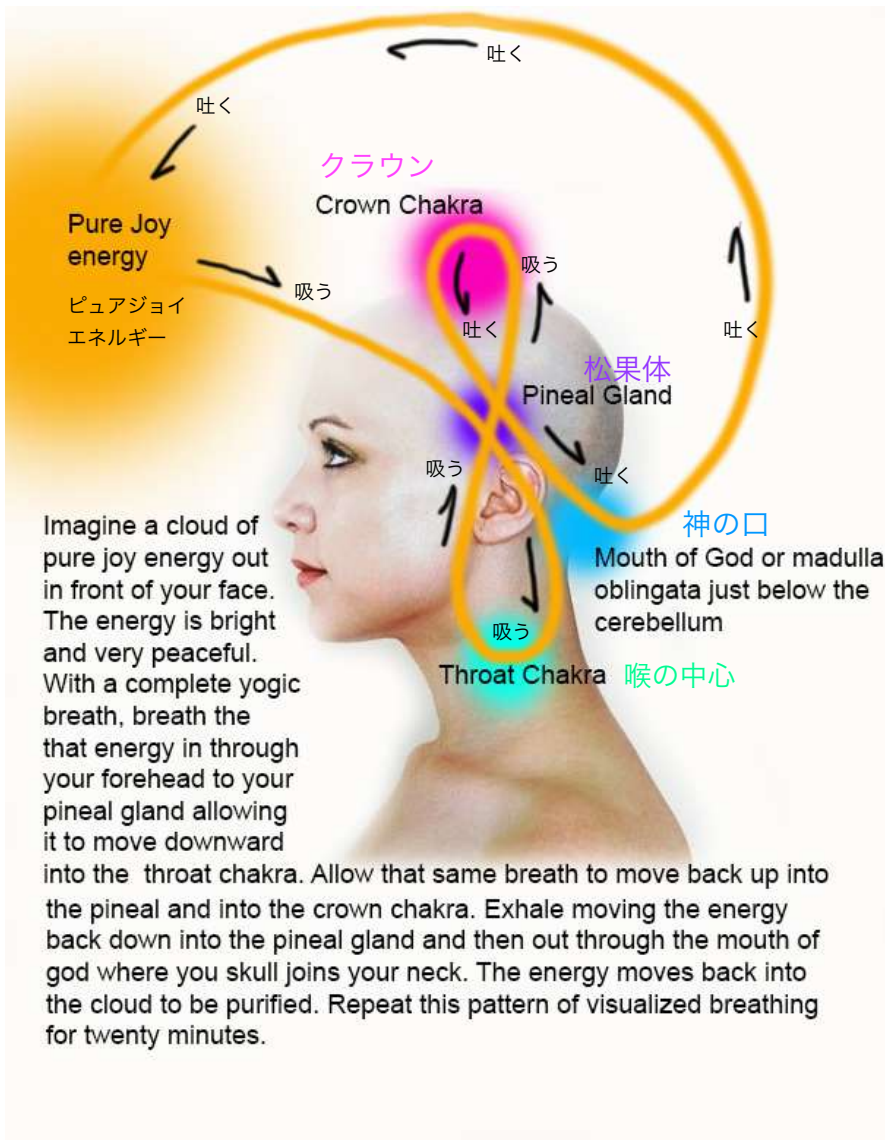


7月のプラーナヤマと瞑想の集い 講義資料

このセッションでは、プラーナヤマと、長い吸気（メトロノームで10カウント）の際に気のエネルギーの流れを方向付けるためのビジュアライゼーションに焦点を当てます。

まず松果体（アジュナチャクラ）を通り、次に喉の中心（ヴィッシュダチャクラ）に降りていき、松果体（アジュナチャクラ）に戻り、続けてクラウン（サハスラーラチャクラ）を通り上がっていきます。呼気は、クラウン（サハスラーラチャクラ）から神の口（延髄）と呼ばれる原始脳を通過して短く（5カウント）落としていくものです。そのエネルギーは、あなたの顔の前に出てくる純粹（ピュアジョイ）なエネルギーのフィールドに戻ります。20分繰り返します。

イラストをご覧ください。（メトロノームは1分/60カウントに設定）・・・10吸5吐



◎2つ目の呼吸パターンは、創造的センターにエネルギーを与えるために、鼻孔を交互に開くパターンになります。

姿勢 :楽に座り、脊椎をまっすぐに浮き上がったような状態にします。椅子の背もたれに寄りかからないようにしてください。腰を調整しながら背中をまっすぐにします。天井からぶら下がっている紐が頭頂をそっと上へ引っ張っているのを想像します。

手の位置 :右手の小指と薬指で、左の鼻孔への酸素の出入りをコントロールします。親指で右の鼻孔をコントロールします。小指の上に薬指を重ねると親指と同じ質量になります。



基本ポジション（右手で行う）



調整バージョン（右手で行う）

【片鼻呼吸-ベーシックバージョン】 半分の呼吸パターン。

左の鼻孔を閉じたまま、右の鼻孔から息を吸い込みます。

両方の鼻孔を閉じ、口から息を吐き出します（口は楕円形にする必要があります）。

右の鼻孔を閉じたまま、左の鼻孔を開き、息を吸い込みます。

吸気の頂点で左の鼻を閉じ、右の鼻孔を開いて息を吐き出します。

- を繰り返します。

左の鼻孔を閉じたまま、右の鼻孔から息を吸い込みます。

両方の鼻孔を閉じ、口から息を吐き出します（口は楕円形にする必要があります）。

右の鼻孔を閉じたまま、左の鼻孔を開き、息を吸い込みます。

吸気の頂点で左の鼻を閉じ、右の鼻孔を開いて息を吐き出します。

- を繰り返します。

右から吸う

口から吐き出す（口は楕円形であること）

左から吸う

右から吐き出す

- を繰り返します。

【片鼻呼吸-フルバージョン】 完全な交互鼻孔呼吸のパターン。

- 右の鼻孔から息を吸い込む

- 両鼻孔を閉じ、口から吐き出す（口は楕円形であること）

- 左の鼻孔から息を吸う

- 右の鼻孔から息を吐き出す

- 左の鼻孔から息を吸う

- 右の鼻孔から息を吐き出す

- 両鼻孔を閉じ、口から吸う（口は楕円形であること）

- 左の鼻孔から息を吐き出す

- を繰り返します。

注記：途中で次は左なのか右なのか忘れてしまったら、中断して落ち着いてから最初からやり直しましょう。