

2022 年 11月の瞑想会資料

ウジャイとは、声門を部分的に収縮させることによって連続した喉の音を出しながら、両方の鼻孔から息を吸ったり吐いたりする技法です。

この内音によって、呼吸の規則性と滑らかさを評価することができます。

規則正しい呼吸では均一で滑らかな音が、乱れた呼吸ではバラバラで一貫性のない音が出ます。

このような乱れた呼吸は、体を無理に動かしているときや、心が動揺しているときに起こります。

ウジャイ法は、ヴァータ、ピッタ、カパという 3 つのドーシャのバランスをとることで知られています。このテクニックは、喉の刺激や疲労をもたらさない限り、アーサナの練習中であっても、ヨガでは普遍的に推奨されています。手と腕のジェスチャーを加えて、さらにコアチャクラのバランスを整えていきます。

<https://www.youtube.com/watch?v=IJclhaadXK0>

また、ナディに呼吸を集中させる練習をします。

肉体には 7 万以上のナディがありますが、プラーナヤマの練習では、私たちの意識をよりスピリチュアルなレベルへと拡大させる 3 つの主要なエネルギーの流れに集中します。この練習では、特定のプラーナヤマのパターンを使って、脊柱にある 3 つの主要なナディを通る気の量と流れのパターンに影響を与えます。イダ、ピングラ、スシュムナーです。

イダ・ナディ - 受動的な経路

イダ・ナディとは、「快適なエネルギーの通り道」という意味です。この道筋は、受動的で、女性的な、陰のエネルギーチャンネルです。スシュムナー・ナディの左側に位置し、そのエネルギーはピングラ・ナディのエネルギーと補完的な関係にあります。チャンドラナディとしても知られるイダナディは、ルートチャクラから始まり、背骨の左側の背中に沿って進み、アジュナチャクラ（第三の目）でピングラナディと交差しています。イダ・ナディにプラーナを注入するとき、白色を視覚化します。古代文化において、イダ・ナディは月と関連しています。

ピングラ・ナディ - 活動的な経路

ピングラ・ナディ（スルヤナディ）は、太陽に関連するチャンネルです。男性的、活動的、陽のエネルギーチャンネルです。スシュムナー・ナディの右側に位置し、そのエネルギーはイダ・ナディのエネルギーと補完的です。ルートチャクラから始まり、スピンの右側を上昇し、アジュナチャクラでイダ・ナディに合流します。水星の翼を持つ杖、カドゥケウスの古代のイメージは、イダ・ナディとピングラ・ナディが各チャクラのセンターで脊柱の周りをどのように相互作用するかを表すことを意味しています。大いなる知の中では、各チャクラのレベルでは互いに接触しませんが、アジュナチャクラ（第三の目）では右から左へ交差しません。

スシュムナー・ナディ (Sushumna Nadi) -中央経路

スシュムナー・ナディ (Sushumna nadi) は、背骨の中央を通る中立的なエネルギーチャンネルです。ルートチャクラから始まり、背骨の中央を通り、クラウンチャクラに至ります。スシュムナーナーディは、私たちの存在の両極である女性と男性を表すイダとピングラのナーディ間の完璧なバランスを保つ中立的なスタッフです。私たちが「今」に集中しているとき、イダとピングラのナーディを統合し、それらを均等にし、スシュムナ ナディを流れる気 (プラーナ) のエネルギーと調和させます。月と太陽、イダとピングラナーディのバランスをとることで、スシュムナー・ナディを通してクンダリニー・シャクティが目覚め、上昇し、高次の意識が目覚めることができるのです。