

自分が何かを知る体験のレベルが広がっており、すでに実践してきた技法の幅もあることを考えると、ナーディ・ショーダナ、バストリカ、カパラバティ、ウジャイ、シータリー、シートカリー、スーリヤ・ベータナ、チャンドラ・ベータナ、または標準的な比率呼吸のような一般的な実践は、私は勧めません。

多くの上級の生徒は、ある段階を越えると、プラーナヤマは空気を動かすことよりも、集中した思考を通して身体感覚意識を方向づけるものになっていくと、やがて気づいていきます。さまざまな伝統に由来する、あまり知られていないいくつかの実践は、スピリットの身体感覚意識を広げるための新しい素材になるかもしれません。

Sama Vritti (with the Pause of Observation)

サマ・ヴリッティ（観察の間を伴う呼吸）

ヒマラヤ系の系譜の中で、ときおり見られる古いバリエーションです。通常のように、吸う息、止める息、吐く息、止める息をすべて同じ長さのことに焦点を置くのではなく、生徒は呼吸と呼吸のあいだにある短い瞬間に、すべての注意を向けます。

- ・6 カウントで吸う
- ・6 カウント止め、その間に思考のエネルギーをルートチャクラへ動かす
- ・6 カウントで吐く
- ・6 カウント止め、その間にルートチャクラのエネルギーを、中心のナディを通してクラウンチャクラまで広げる

指示はこうです：

呼吸そのものが実践なのではありません。

吸う息と吐く息のあいだで、集中した思考のエネルギーを使うことが実践です。

呼吸が二次的なものになっていくにつれて、身体感覚意識はルートのエネルギーをクラウンチャクラへと広げ始めます。

Hridaya Pranayama (Heart-Space Breathing)

フリダヤ・プラーナヤマ（ハートスペースの呼吸）

この実践は、タントラやヨーガの流れの中で、いくつかの形で見られます。

生徒は自然に呼吸します。

鼻孔を通る空気を追うのではなく、胸の中心を通して直接呼吸しているとイメージします。

- ・ハートセンターへ吸い込む
- ・ハートセンターから吐き出す

それ以外の視覚化は行いません。

数分続けると、身体感覚意識は肉体を取り巻くエネルギーフィールドへと広がります。
目的はチャクラを活性化することではなく、呼吸が肉体の内側だけで起きているという感覚を溶かしていくことです。

The Three-World Breath

三つの世界の呼吸

これは、アジュナチャクラの活動を広げるものとして、いくつかの秘教的なチベット系の流れの中で言及されています。

吸う息では、

- ・足の下から臍まで身体感覚意識を引き上げる

息を止めている間は、

- ・臍から第三の目へ身体感覚意識を動かす

吐く息では、

- ・第三の目から外側の空間へ身体感覚意識を広げる

象徴的な旅：象徴的な旅は、地球、つまり臍から始まり、次に人間、つまりアジュナへ、そして次元を超えた領域、つまり外側へ向けた焦点へと進みます。
それは、驚くほど安定した集中状態を生み出します。

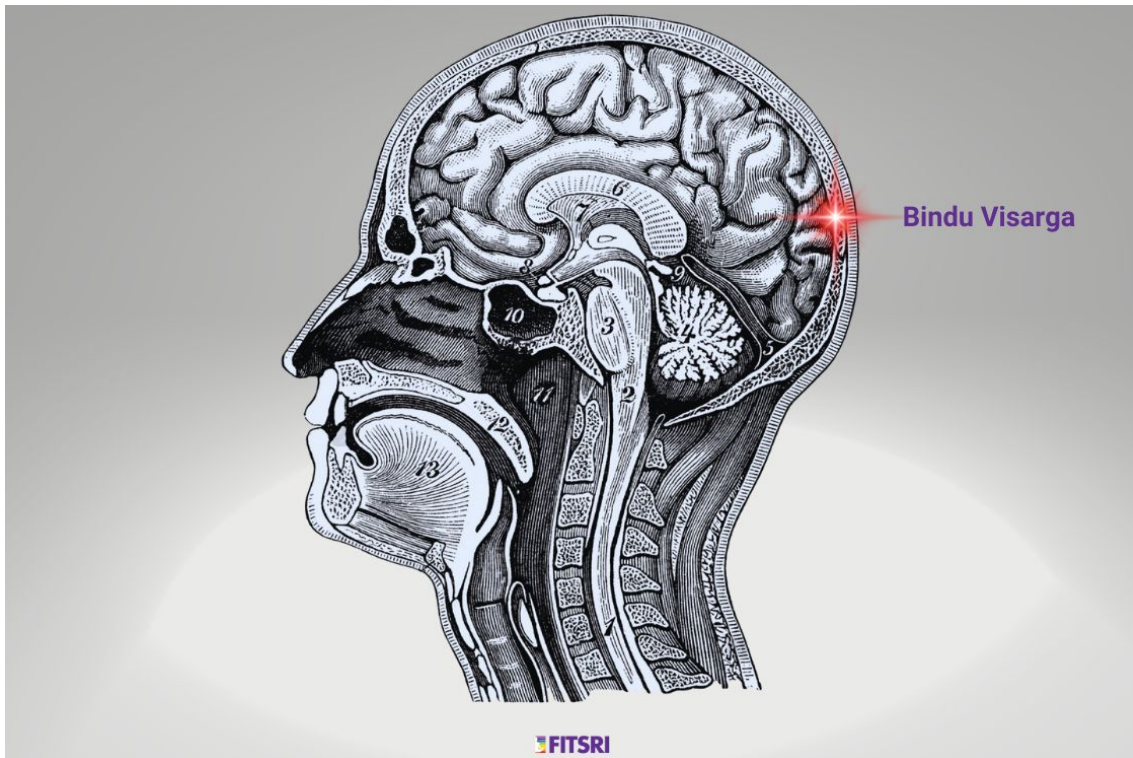
Bindu Awareness Breathing (plus mudra)

ビンドゥ意識の呼吸（ムドラを伴う）

これは概念的に私のお気に入りの一つです。

なぜなら、グルのアシュラムの外にいる人々に教えられることは、めったにないからです。

実践者は、多くの伝統でビンドゥセンターが位置するとされる、クラウンの少し後ろのポイントに、やさしく身体感覚意識を置きます。呼吸は自然なままにします。



指示はこうです：

吸う息と吐く息が、ビンドウを通して入り、ビンドウを通して出ていくように感じます。
数分続けると、多くの実践者は、頭の後ろに広がりを感じる、または微細な涼しさを感じると報告しています。
一方で、すぐに肉体全体に熱を感じる人もいます。

ヨガナンドの流れを汲むいくつかのクリヤ・ヨーガの伝統では、ビンドウを、身体感覚意識が肉体化へと下降するためのゲートウェイと見なしていました。

「ビンドウ呼吸の目覚め」を実践するときは、舌尖を口蓋に置きます。
多くの人にとっては、前歯のすぐ後ろにある上口蓋に、やさしく置く形になります。
この舌のムドラ、すなわちエネルギー的な封印は、サトル（微細）エネルギーチャネルをつなぎ、自然な鼻呼吸を促し、集中を安定させます。

舌の位置の役割：

・ Energetic Circuit エネルギーの回路：

ヨーガと気功の伝統では、舌を口蓋に置くことで、二つの主要なエネルギーチャネルがつながるとされています。

それは、任脈、つまりコンセプション・ヴェッセルと、督脈、つまりガバナー・ヴェッセルです。

この二つがつながり、「小周天」と呼ばれる回路が形成されます。

・ **Saliva Control 唾液のコントロール：**

舌を口蓋に軽く置いておくことで、過剰な唾液の分泌が抑えられます。

呼吸中に唾を飲み込むという気が散る動きが起こりにくくなります。

・ **The Advanced Path (Khechari Mudra) 上級の道（ケーチャリー・ムドラ）：**

より深いスピリチュアルな実践では、実践者が舌を徐々に後方へ折り返し、軟口蓋または口蓋垂の方へ向ける場合があります。内側の圧点を刺激するためです。

ただし、標準的なビンドウの目覚めにおいては、舌を口の上側にリラックスして置くことが、推奨される基本となります。

実践方法：

- ・ 顎と顔の筋肉をゆるめ、上下の歯のあいだにごく小さな隙間を残す
- ・ 唇はやさしく触れ合わせ、閉じる
- ・ 上の歯が口蓋と接するあたりに、舌先を触れさせる
- ・ 舌の残りの部分は、硬口蓋にやさしく休ませる

The Twelve-Direction Breath

十二方向の呼吸

上級の集中練習です。

生徒は、喉のチャクラを通して、さまざまな方向から呼吸しているとイメージします。

- ・ 前
- ・ 後ろ
- ・ 左
- ・ 右
- ・ 上
- ・ 下

その後、斜めの方向へと進みます。

最終的には、すべての方向から同時に呼吸が起きているように体験します。

「全方向」の練習は、意識が肉体の内側に局在していると考えたマインドの傾向を弱めます。

この実践は、道教、ボン教、そして後期チベット系の体系の断片の中に見られます。

Spontaneous Breath Observation (Ajapa)

自発的な呼吸の観察（アジャパ）

呼吸のマントラ、ソーハム。

この概念の最も有名な応用は、古代タントラの実践であるソーハムの技法です。

- ・吸う息：「ソー」という内的な音を生み出す
- ・吐く息：「ハム」という内的な音を生み出す

意味は、"That am I," 「私はそれである」と訳されます。

呼吸を宇宙のリズムと一致させるものです。

※"That" は個人的な対象ではなく、大いなるもの・根源・宇宙の実在・ユニバーサルな存在性を指している

多くの教師がこの実践について触れますが、それを強調する教師は多くありません。

通常のプラナーヤマを 10 分から 15 分行った後、すべてのコントロールを止めます。

ただ観察します。

呼吸を改善しようとししないでください。

呼吸を深くしようとししないでください。

呼吸を遅くしようとししないでください。

ある時点で、生徒は発見します。

呼吸は、それ自体で起きている。

この気づきは、いくつかの伝統において深遠なものと見なされていました。

なぜなら、呼吸しているのは肉体であり、身体感覚意識はただ目撃しているだけだということを明らかにするからです。

多くの上級実践者は、最初の段階で見過ごしていたこのシンプルさへ到達しようとして、何年もの時間を費やします。

あなたはすでに、アジュナチャクラにおけるサトルボディの知覚の目覚めと、拡張された身体感覚意識の状態を探求しています。

そこで、次の問いを考えてみるとよいでしょう。

プラナヤマは、どの時点で呼吸のコントロールではなくなり、身体感覚意識の観察になるのでしょうか。

最も古いヨーガの文献の多くは、最高のプラナヤマとは呼吸を自在に操ることではなく、すべての呼吸の前、最中、そして後に存在している身体感覚意識を認識することだと示唆しています。

中心ナディの統一における焦点

中心ナディの統一に焦点を置く場合、目的は三つの流れすべてを順番に活性化することです。

つまり、イダ、ピンガラ、そしてスシュムナーです。

これは、単一の片鼻交互呼吸のパターンではなく、段階的な実践である必要があります。

多くの古典的な文献は、イダとピンガラが十分にバランスを取り、調和するまで、スシュムナーは真に活性化しないと示唆しています。

言い換えるなら、スシュムナーは通常、「無理に開く」ものではありません。

二つの側面のチャンネルのあいだにある極性が、一貫性を持った状態になったときに、スシュムナーは現れてきます。

片鼻交互呼吸の実践シーケンス：

Phase 1: Ida Activation (Lunar)

フェーズ 1：イダの活性化（月の性質）

12 ラウンド行います。

- ・ 左から吸う
- ・ 右から吐く

ゆっくりと、リラックスした呼吸で行います。

意識を向けるポイントは、

- ・ 背骨の左側
- ・ 受容性
- ・ 静けさ
- ・ 内的な身体感覚意識

Phase 2: Pingala Activation (Solar)

フェーズ 2：ピンガラの活性化（太陽の性質）

12 ラウンド行います。

- ・ 右から吸う
- ・ 左から吐く

意識を向けるポイントは、

- ・ 背骨の右側
- ・ 明晰さ
- ・ 輝くようなプレゼンス
- ・ 生命力

Phase 3: Balancing

フェーズ 3：バランスを取る

12 ラウンド行います。

伝統的なナーディ・ショーダナです。

- ・ 左から吸う
- ・ 右から吐く
- ・ 右から吸う
- ・ 左から吐く

この段階で、生徒はしばしば、二つのエネルギーの流れがより均等になっていくことに気づきます。

Phase 4: Sushumna Direction

フェーズ 4：スシュムナーへの方向づけ

ここで、私は現代の多くの指導法から少し離れた方法を紹介します。

片鼻交互呼吸を続ける代わりに、両方の鼻孔を開いたままにし、自然に呼吸します。

吸う息では、身体感覚意識が会陰、またはカンダ領域からアジュナへ上昇します。

吐く息では、身体感覚意識は中心チャネルの中にとどまります。

NOTE:

イダをたどらないでください。

ピンガラをたどらないでください。

中心だけを観察します。

多くの上級実践者は、この段階が、月の呼吸とも太陽の呼吸とも明らかに異なる感覚を生み出すと報告しています。

Yogic Cleansing & Breathing (Pranayama)

ヨーガにおける浄化と呼吸（プラーナヤマ）

ヨーガにおいて、ショーダナは直接的には「浄化」または「清め」を意味します。

主に、サトルボディにある中心的なエネルギーチャネルと関連しています。

ナーディ・ショーダナ：

これは最もよく知られている技法で、片鼻交互呼吸としても知られています。

吸う息と吐く息の際に、左の鼻孔と右の鼻孔を交互にふさぎます。

目的は、イダ、つまり鎮静的な月のエネルギーチャネルと、ピンガラ、つまり活性化する太陽のエネルギーチャネルのバランスを取ることです。

効果：

この実践は神経系を落ち着かせ、マインドの混乱を取り除き、脳の左半球と右半球を調和させ、血圧を下げる助けになります。

Body Detoxification (Panchakarma)

肉体のデトックス（パンチャカルマ）

より広い意味では、ショーダナはパンチャカルマにおける治療的な内的浄化療法を指します。

季節の浄化（リトゥ・ショーダナ）：

季節の変わり目に行われる実践や養生法です。

食事の調整から瀉下療法まで、さまざまな方法が含まれます。

目的は、毒素、つまりアーマを取り除き、内側のドーシャのバランスを整え直すことです。

An Older Kriya Variation

古いクリヤのバリエーション

いくつかのクリヤやタントラの流れの中に見られた技法は、次のようなものでした。

・左から吸う

・息を止めている間に、ムラダーラからアジュナへ、スシュムナーを通して身体感覚意識を動かす

・右から吐く

次に、

・右から吸う

・息を止めている間に、ムラダーラからアジュナへ、スシュムナーを通して身体感覚意識を動かす

・左から吐く

注目すべき点は、息を止めている間、身体感覚意識はイダにもピンガラにも置けないということです。

呼吸は一方の鼻孔から入りますが、意識は中心チャネルを通して進みます。

この流れは、継続的なパターンを生み出します。

イダ → スシュムナー → ピンガラ

そして、

ピンガラ → スシュムナー → イダ

多くの実践者は、標準的な片鼻交互呼吸だけを行うよりも、この方法の方が中心の身体感覚意識を刺激するうえで効果的だと感じています。

この教えの枠組み

この教えの枠組みでは、極性の統合に重点を置きます。

たとえば、次のような象徴的な進行です。

・イダ — 身体感覚意識

・ピンガラ — 表現

・スシュムナー — 統一性

すると呼吸は、左と右の鼻孔についてのものではなくなります。

二元性から、統合した状態へ移っていくものになります。

興味深いことに、それは多くの上級ヨーガの伝統が最終的に説明していることと響き合います。

側面のチャネルは道を準備します。

けれども、より深い働きは、注意が中心の流れの中で安定したときに起こります。

古いプラナヤマの伝統を学んでいて私が気づいたことの一つは、本当に上級の実践は、しばしば驚くほどシンプルに見えるということです。

比率、保息、鼻孔のパターン、ムドラ、視覚化を何年も重ねた後、多くの系譜は最終的に一つの問いへ戻っていきます。

Where is awareness while the breath is occurring?

呼吸が起きているとき、身体感覚意識はどこにあるのか？

技法は、機械的なものではなく、より観察的なものになっていきます。

経験を積んだ生徒にとっては、単に異なるナディを扱うだけでなく、呼吸が異なるセンターにどのように作用するのかを探求することも、一つの道になるかもしれません。

たとえば、

- ・ハートへ向ける呼吸 — 統合
- ・アジュナへ向ける呼吸 — 知覚
- ・ビンドゥへ向ける呼吸 — 広がりのある身体感覚意識
- ・カンダへ向ける呼吸 — ナディの源
- ・クラウンの上の空間へ向ける呼吸 — 超越

いくつかの伝統では、身体感覚意識の到達点は、呼吸のパターンそのものよりも重要だと考えられていました。

かなり長い期間にわたって、集中した呼吸パターンを実践してきたなら、次の問いを自分に向けることができます。

- ・自分の知覚に、どのような変化があったか
- ・何が静かになったか
- ・何がより鮮明になったか
- ・身体感覚意識はより局所化したか、それともより拡張したか

私たちの対話について、私が楽しいと感じていることの一つは、あなたがスピリチュアルな拡張を学ぶ生徒として、もはや「どの技法を使うべきか」という段階ではなく、「その技法は、どのような体験を明らかにするためのものなのか」という段階で取り組んでいることです。

多くの伝統は、表面的には方法が違って見えても、その地点で収束し始めます。

このアイデアを見直していく中で、必ずしもまったく新しいプラナヤマが必要ではないと気づくかもしれません。

時には、意図、注意、エネルギーの方向づけにおける微細な変化が、慣れ親しんだ実践をまったく新しいものへと変容させます。

同じ呼吸であっても、身体感覚意識をどこに置くかによって、鎮静、活性化、バランス、拡張、あるいは超越の体験になり得ます。

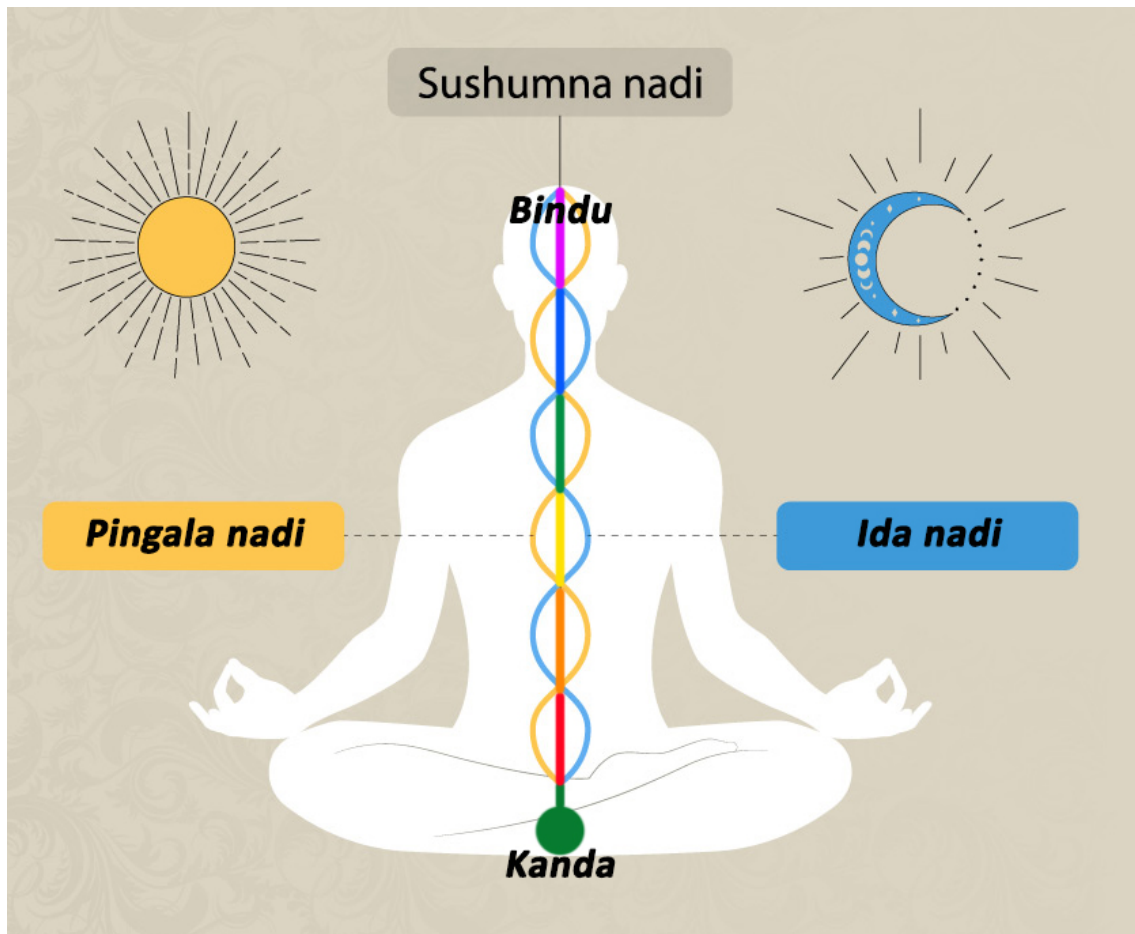
私はまた、いくつかのヨーガやタントラの流れの中に見られる一つのことを思い出します。

イダとピンガラが十分に整合すると、実践者はやがて、三つのチャネルを別々のものとして体験しなくなります。

そこにはただ、統一された身体感覚意識のフィールドがあります。

その中では、呼吸、肉体、エネルギー、そして観察が、別々のプロセスとしては知覚されなくなります。

それをスシュムナーの活性化と呼ぶにせよ、中心チャネルの身体感覚意識と呼ぶにせよ、あるいは単にプレゼンスと呼ぶにせよ、その描写はしばしば驚くほど似たものになっていきます。



画像 1：スシュムナー・ナディ／イダ・ナディ／ピンガラ・ナディ

Sushumna nadi スシュムナー・ナディ

Bindu ビンドゥ

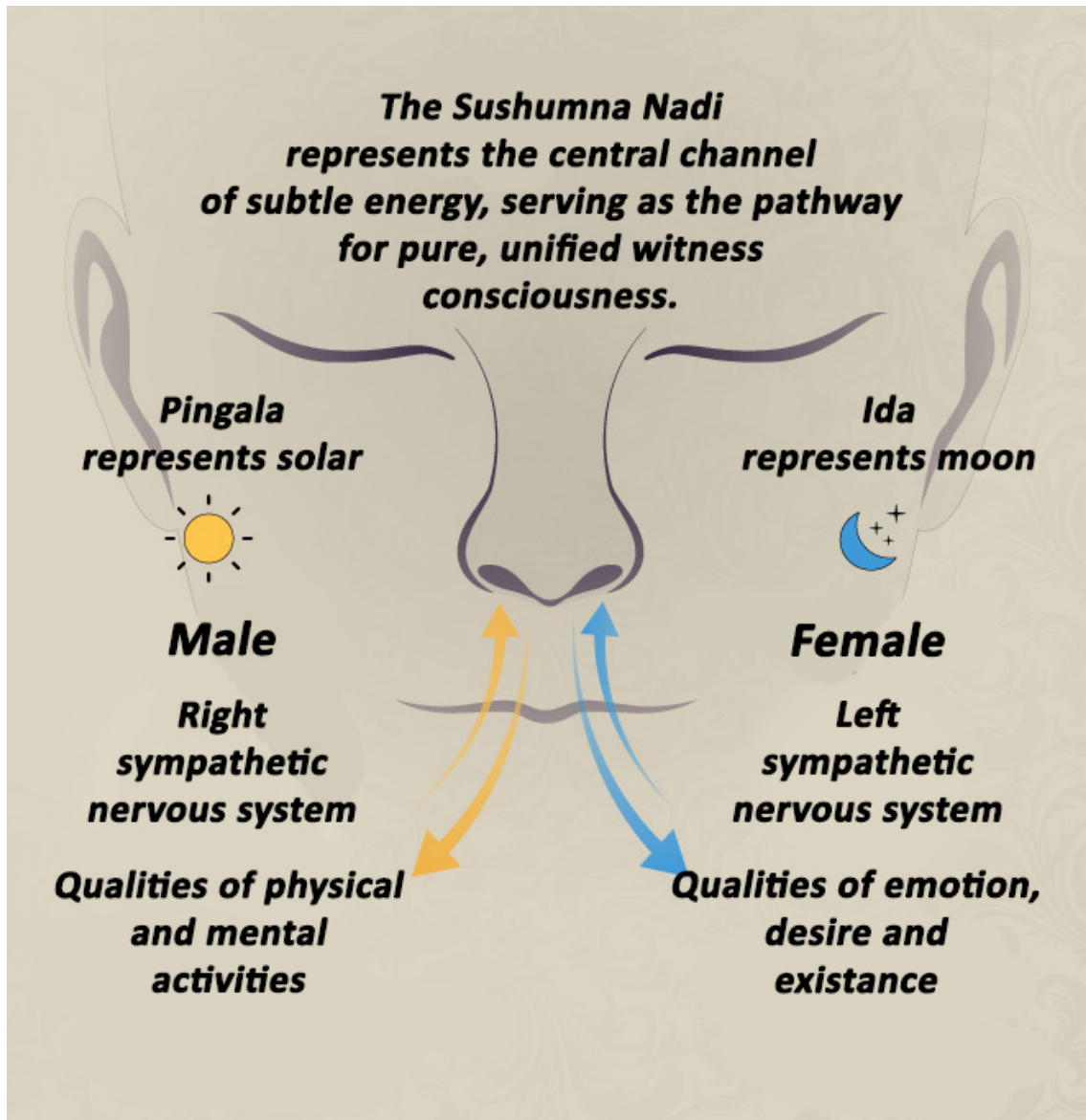
Pingala nadi ピンガラ・ナディ

Ida nadi イダ・ナディ

Kanda カンダ

この図では、中心を通るスシュムナー・ナディ、左右に交差するイダ・ナディとピンガラ・ナディ、下部のカンダ、上部のビンドゥが示されています。

ピンガラ・ナディは太陽の性質、イダ・ナディは月の性質を象徴しています。



画像 2：スシュムナー・ナディ、ピンガラ、イダの説明

The Sushumna Nadi represents the central channel of subtle energy, serving as the pathway for pure, unified witness consciousness.

スシュムナー・ナディは、微細なエネルギーの中心チャンネルを表しています。
純粋で統一された目撃意識の通り道として働きます。

Pingala represents solar ピンガラは太陽を表します。

Male 男性性

Right sympathetic nervous system 右側の交感神経系

Qualities of physical and mental activities 肉体的および精神的な活動の性質

Ida represents moon イダは月を表します。

Female 女性性

Left sympathetic nervous system 左側の交感神経系

Qualities of emotion, desire and existence 感情、欲求、存在の性質