



アスリートのための
プラスワン **YOGA** ヨガ



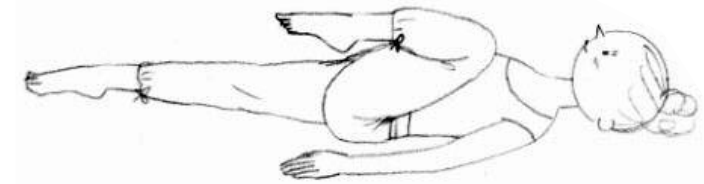
アスリートへの
アプローチ

秋山欣也 著

KRI 認定 国際クンダリーニ・ヨガ教師協会教師



読み物 編





KUNDALINI YOGA ようこそ クンダリーニ・ヨガへ

ヨガとアスリート

ヨガのテクニクは、アスリートの心身両面に働きかけ、最高にチューンアップさせた状態に仕上げることができます。それで、よりパワフルなパフォーマンスができるようになります。



ヨガは人間の取扱説明書

ヨガは人間の取扱説明書ともいうべきものです。どのように働きかければアスリートの機能や能力を最大限に発揮できるかを教えてください。ポンコツのポロポロのエンジンで走っても満足のいく結果が期待できないのと同じように、心身も常にリフレッシュさせておくことが必要なのです。ぜひ、この機会にヨガを学んで、あなた自身をリフレッシュさせ、よりエネルギーシユなパフォーマンスを創造してください。

ヨガはアスリートのマイナス面を補うことができる

アスリートにとって、欠かすことのできないランニングのトレーニングはからだに持久力をつけ、メンテナンスするなどの効用があげられます。しかし、その反対にやりすぎることでの故障や障害などのマイナス要因もあります。数年間ランニングなどをつけていたアスリートが最近走らなくなったという話をよく聞きます。故障やケガで走れなくなったり、疲れがたまったり、精神的にドロップアウトして燃え尽きてしまったということが理由としてあげられ

るようです。せっかく手に入れた運動習慣を手放すのはもったいないことです。そこでヨガの出番となるわけです。こうして心身にたまってしまった疲れをヨガは解放することができます。

アスリートの寿命を最大限に伸ばす

ヨガをトレーニングに取り入れることで、からだの弱い部分やトレーニングからくるマイナス要因を克服し、アスリートとしての寿命を最大限に伸ばすことができます。からだの隅々の筋肉を伸ばし、リラクセスさせることで、関節をやわらかくすることができるとです。強化もできます。よってからだ全体のバランスが整い、トレーニングを続けることができます。



<ヨガがアスリートに及ぼす 精神的&肉体的 効果>

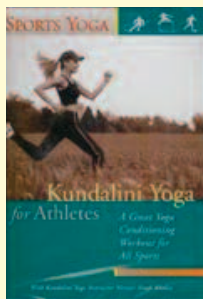
ランニングハイを高める

アスリートなら誰でも、トレーニングの一環としてランニングをしていることでしょう。そのランニングのときに、あるものごとが心に浮かんで消え、消えては浮かんでくることを経験したことはありませんか。この走っている時間はものごとにとらわれてしまった心が意識的に解放される唯一の時間です。ランニングを始めたことで、生まれて始めてこのように潜在意識が自覚のある意識の中に現れることを経験します。ヨガの言葉でいうと、心の中の永遠の一定した正確な本質が肉体や精神活動を通して心に導かれて現れ出てくるのです。さながらヨガの瞑想と同じ状況が引き起こされるのです。その状況を否定したり、とらわれたりせずに、流れる景色のようにただ単に眺めて感じてください。ランニングが終わるころには、心がすっきりとさっぱりしていることでしょう。

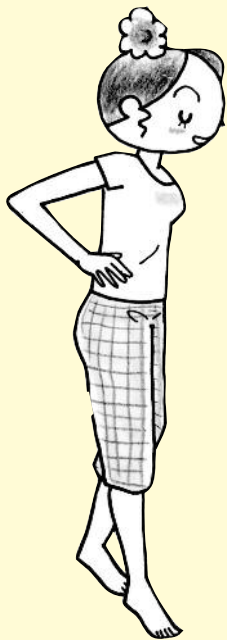
重要な決断をするときは、必ずモーニングランをしてから行うという人がいます。また困難な問題があるときは、その問題から一時離れてランニングに出かけるといって人がいます。ランニングの途中で答えが見えてくることがあると多くの人は感じているのです。

それは、ランニングによって心がリフレッシュされ、古くよどんでいた思考パターンが洗い流されて、新鮮な思考力が発展してくるからです。また、ランニングは心地よい瞑想状態を経験させてくれます。ちょっとしたランニングで得られるこの状態はアスリートの人生に多大なる喜びを与えてくれます。だからこそ、われわれアスリートは走り続けているのかもしれないね。

ヨガのポーズにはもともと瞑想状態を引き出す工夫があります。古代より伝わる瞑想法も充実しています。あなたのトレーニングにぜひプラスワンのヨガを加えてみましょう。アスリートライフがより充実したものになることでしょう。



「アスリートのためのヨガ」DVD



●心に対する効用

ランニングには、からだの新陳代謝がよくなるのと同じ様に心の活動も活発になることがわかっています。それはからだと心は密接に関連しているからです。ランニングは心をリラックスさせ、意識的に1つの考えに固執させないような状態にしてくれます。

●からだに対する効用

ランニングはシンプルな身体活動です。走るだけで、さまざまなプラス要因を得ることができます。いろいろな部分の筋肉を使うことで、肉体的な活動レベルを高めることができます。また、新陳代謝が促進されるので各器官の能率が向上し、たまってしまった毒素を血管や腎臓、肝臓を通して体外に洗い流してくれます。ヘドロの詰まったパイプを勢いよく水で洗い流すようなものです。それで各器官は勢いづき抵抗なく機能するようになり、心身を生き生きさせることができます。ちょっとランニングするだけで、座って、寝るだけの日常生活ではとうてい得られないものを得ることができるのです。

●故障を防ぐ

全身運動であるランニングを行っていると、からだの弱い部分を発見することがあります。向うずねの筋肉の弱さだったり、上体の発達不足だったりいろいろなです。

走ることでアキレス腱やふくらはぎ、ひざを故障することもありません。からだ全体に疲労がたまり走る気力が起きないアスリートもいることでしょう。そうした弱い部分をいたわってあげる方法が何か必要になってきます。

快適に走り続けるためにはこうした欠点を補正し、筋肉を強化し、有酸素能力を高めることが大切です。その方法がヨガの中にあります。ランニングは素晴らしい身体活動です。それにちょっとプラスヨガを取り入れることで、心身のバランスをよりよく保つことができ充実したランニングライフが送れることでしょう。

この本ではヨガのポーズと呼吸法、瞑想を組み合わせ、いかにからだをベストコンディションに整えるかという方法を紹介しています。ヨガのエクササイズでリラックス&リフレッシュしたアスリートライフを手に入れましょう。

What is Yoga ?

ヨガとは何か？

ヨガは古代インドのサンスクリット語で結びつけるという意味です。心とからだ、魂のバランスを保ち一つに結びつけるという意味合いがあります。

● ヨガはバランス

ヨガは心とからだ、魂のバランスをとることで、よりいきいきとしたライフスタイルを創造することができます。ヨガは、呼吸法、ポーズ、瞑想などの練習を通じて私たちのあらゆる面に働きかけ、私たちを大自然の一部に溶け込ませてくれるものです。

ヨガのエクササイズは、自分自身を知ること、自分を自分でコントロールすることを目的としています。それは、自分をいろいろな規制でしぼるのではなく、心の奥深くにある内なる自己を発見し、自分らしく生きることを意味します。



「あなたの内なる自己はあなた自身が悟ることを座って待っています」(ヨギジの言葉)

これは、クンダリーニ・ヨガの師匠、ヨギ・バジアン師(ヨギジ)の言葉です。この言葉の意味は、あなたの内なる自己と無限なる宇宙はつながっている、心は無限なる広がりを持っているということ。ヨガを通して悟ってほしいという意味です。

● ヨガを学ぶきっかけ

では、そのためにはどうすればいいのでしょうか。ヨガでは、リラックスすることが重要だと考えています。

では、リラックスするためにはどうすればいいのでしょうか。ヨガでは、精神的、肉体的に力強くなることでそれが可能になると考えています。では、そのためにはどうすればいいのでしょうか。

ヨガでは、ポーズと呼吸法、瞑想を組み合わせたエクササイズで可能性を探ろうと考えています。

● ヨガのエクササイズ

ここで取り上げるヨガはクンダリーニ・ヨガと呼ばれているものです。

クンダリーニ・ヨガでの呼吸法は、酸素やエネルギーをより多くからだに取り入れ血液をきれいにします。ポーズは、からだの神経組織を強化し内分秘腺の働きを活発にします。瞑想は、潜在意識にあるゴミを清掃してくれます。これらの働きが多くのストレスを開放し、自分自身をもっと自然で自分本来の状態へと導いてくれるのです。

クンダリーニ・ヨガは年齢や体力に関係なく誰でも始めることができます。ぜひ、クンダリーニ・ヨガを学んで生活の一部に取り入れてください。

● 「クンダリーニ・ヨガ」とは

クンダリーニ・ヨガは、すべてのヨガの基礎になっているものです。ヨガには何種類かの流派がありますが、元をたどると二つのヨガの存在が確認できます。そのうちのひとつが今紹介するクンダリーニ・ヨガです。長い歴史の中でヨガの修行者が源流からあるテクニクを取り上げて形付け、体系化したものです。

ヨガの効果

KUNDALINI YOGA ようこそ クンダリーニ・ヨガへ 〈ヨガ 基本の話 基礎講座〉

●からだ全体を強化するヨガ

ヨガは、からだの一部を強化している場合でも、身体全体の調和やバランスを整えるという意味合いがあります。ヨガのポーズから派生したストレッチングや筋トレにヨガ的呼吸法を組み合わせたことで、よりパワフルなからだを獲得することができます。

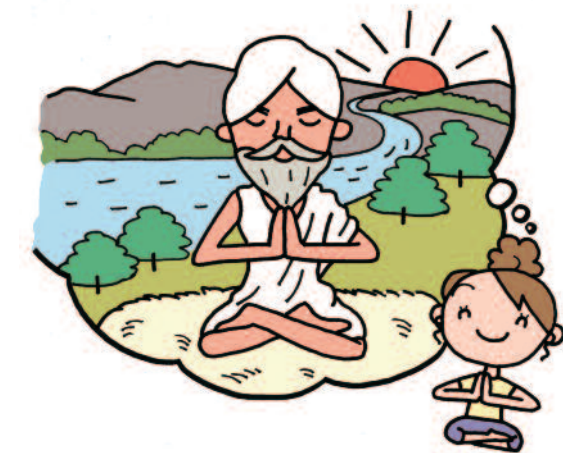
たとえば、筋肉や靭帯を伸ばしながら、肺活量を高め、酸素で血液をサラサラにし、心をリフレッシュさせるというように総合的に活力を高めます。また、分泌線のバランスを高め、身体全体の強化を行います。

クンダリーニ・ヨガはすべての組織、心、からだ、魂に働きかけます。ここでは、身体的な効果の数例を紹介します。

●筋肉、神経、内分泌、循環系などを整えるヨガ

ヨガは多くのヨガ行者により精神やポーズ、瞑想などが研究され、口承で伝えられてきました。

このように長い歴史の中で伝えられてきたヨガのテクニックは筋肉、神経、内分泌腺、循環器系、消化器系などのバランスを整えるように働きかけます。その結果、調和のとれた生活を演出することが可能になってくるのです。



ヨガの流派いろいろ

- ◎ハタ・ヨガ……からだのバランスと調和に関するヨガ
- ◎ラジャ・ヨガ……心を平静に保ち、そこに意識を集中させることによって真実の自己を見出すヨガ
- ◎マントラ・ヨガ……宇宙的真理を種子のように包んでいる心のバイブレーションを、集中させて固定することを教えるヨガ
- ◎タントリック・ヨガ……男性と女性の意識エネルギーの交流・循環に関するヨガ
- ◎カルマ・ヨガ、バクティ・ヨガ……至上の存在に対する帰依・献身をもって常に行動することを教えるヨガ

中に種子のように眠っています。私たちは、クンダリーニ・ヨガによって、至上の意識の中に入ることができます。そして、そのためには自己の中の何ものをも否定せず、ただあるがままの自己を感じて見つめます。自我を追い払う必要はありません。自我の枠組みをより大きく宇宙的規模にまで広げていきます。学ぶか否かはあなた次第です。

クンダリーニ・ヨガは、私たちの中に、クンダリーニの力(脊椎の最下部に眠っているエネルギー)を広げていくことによって、意識の覚醒を強めていき、宇宙的真理を発現させてくれるものです。

クンダリーニ・ヨガは、いきいきとしてエネルギーがシユな生命力と知恵に満ちた真実を私たちの内側に輝きださせて、宇宙的真理と調和させるための意識を覚醒させるヨガです。宇宙的真理は、私たちの心の



〈ヨガの極意〉

極意1

身体の柔軟、強化、呼吸法、瞑想で心身を健康にします。

極意2

からだの筋肉をじっくり伸ばし、腹式呼吸で血液にたくさんの酸素を取り込み、瞑想で心を安定させます。この三つの要素が結びついて心とからだのバランスを整えます。

極意3

自律神経の働きを刺激して、ストレスへの耐性を養います。



身体的効果

◎循環系（動脈、静脈、毛細血管、血液）

毛細血管の血液の流れをよくします。血液中の老廃物（尿酸や二酸化炭素）、沈殿物、毒素などを体外に排出する能力、デトックス能力を高めます。

◎消化系

消化器系の臓器が正常に働くことはとても大切なことです。ヨガの練習は小腸、肝臓、胃、胆のうなどの消化組織に働きかけます。そして、食物を摂取し、よく碎き、小腸から血液へとからだ全体に循環させ、栄養分を運ぶ仕組みを強化します。

◎排出系（デトックス能力）

デトックスが順調に働かないと自家中毒になってしまいます。それは自分自身で毒をつくっているのと同じです。腎臓は尿を通して、大腸は便を通して新陳代謝や消化系からの老廃物を体外に排出しています。腎臓が乳酸をうまく排出できないと組織に再循環してし

◎腺系・神経系

内分泌腺は、非常に精巧にできた化学工場のようなものです。副腎腺や胸腺、脳下垂体などが正常に働くように刺激を与えます。また、神経組織を強化していきます。

まい、関節炎の原因などになってしまいます。

また、腸が消化したものを完全に排出できないと、その老廃物がバクテリアの温床になり、さまざまな病気の原因となってしまいます。ヨガの練習を通してデトックス能力を高めていきましょう。

深く長い呼吸

深いリラクゼーションと心の平和を得るにはどうしたらいいのでしょうか。大切な要素の一つとして呼吸があげられます。呼吸は心身に大きな影響を与えているのです。呼吸が十分に行われ、ガス交換などの機能が果たされていれば、心身は正常な働きをします。逆にいうと、あまり上手でない呼吸というものはストレスを受けやすい体質となり、病気にもかかりやすくなってしまいます。

ストレスと呼吸との間には切っても切れない相関関係があるといわれています。ヨガの中でも、ストレスに対する生理的な反応は呼吸の回数によって増減するということが伝えられています。胸部だけのしかも速い呼吸は慢性的な緊張と弱い神経をつくり、病巣の宿りやすい体質に変わり致命的なものへとなってしまいます。姿勢や運動、食事の重要性についてはよく知られていますが、呼吸法のテクニックの価値についてはまだよく理解されていないことが多いのではないのでしょうか。

深く長い呼吸は簡単にでき、絶大な効果をもたらします。なぜならからだがそのようにつくられているからです。リラックスしている赤ちゃんや動物、複雑な環境に住んでいない人間の呼吸法を見てください。一様に深く長い呼吸をしていることに気づくことでしょう。その自然な姿に学ぶことがたくさんあります。

深く長い呼吸法はとても簡単です。

吸うときは最初にお腹をいっぱいにして、続いて、肺がいっぱいになるまで、吸います。吐くときは肺から吐いて、最後にお腹がからっぽになるまで吐きます。両手をお腹に当ててみてください。吸うときに手の指が広がり、吐くときに、元の位置に戻ります。

正確に深く長い呼吸を習得するには腹部がリラックスすることが大切です。腹部の筋肉と横隔膜を下に引きまします。深く長い呼吸はまた横隔膜呼吸とか複式呼吸などとも呼ばれます。みなさんにもできるかぎり深く長い呼吸がおすすです。



KUNDALINI YOGA ようこそ クンダリーニ・ヨガへ 〈ヨガ 基本の話 基礎講座〉

クンダリーニ・ヨガで使われる 基本的なテクニック

●呼吸法

1、自然な呼吸

ヨガでは、特別な指示があるとき以外は、口を閉じて鼻で自然に呼吸します。息を吸うときにお腹をふくらませ、息を吐くときにお腹をへこませるイメージで行います。

2、深く長い呼吸

特に指示がない場合、口を閉じて鼻からゆっくりと深く長い呼吸を行います。

吸うときは、最初にお腹に息を吸い込み、次に胸に吸い込みます。

吐くときは、最初に胸から息を吐き、次にお腹から吐き出します。

吸うときは、サット(SAT・真理)、吐くときはナム(NAM・自分自身)と頭の中で唱えます。

3、火の呼吸

クンダリーニ・ヨガ特有の呼吸法です。

この呼吸法は、血液を清潔にするとともに、太陽神経群を刺激してからだ全体に自然のエネルギーを放つことができます。この火の呼吸を練習するためには、より高い精神に意識を集中させ、口を閉じて鼻で速い呼吸を行います。フッフッフッフッフというように息を吐くほうに集中します。そうすれば自然に息が吸えます。1秒間に2〜3回ほどの速いスピードで、お腹をふいごのように内側に引くようにして行います。1度リズムをつかめば簡単です。何かを食べたすぐあとでは行わないようにします。

※クンダリーニの力とは脊椎の最下部に眠っているといわれるエネルギーのこと。

スマイル ブッダ クリヤ Smiling Buddha Kriya, opening the heart to christ consciousness

1. 基本のポーズでリラックスして座ります。小指と薬指を内側に曲げ親指で押さえます。腕をあげ、ひじの角度は30度になるように開き後方に引きます。両腕は平行を保ち、手のひらを前方に向け、第3の目に集中し、心の中で"Sa Sa Ta タ Na ナ Ma マ"と唱えます。

“Sa” は「無限」、
“Ta” は「生命」、
“Na” は「死」、
“Ma” は「再生」、「光」を意味します。



ヨガの基本の瞑想のポーズ

● サタナマ マントラ

● マントラって何？
マントラとは、ヨガのポーズや瞑想のときに唱える言葉（祈りの言葉）です。

● リラックス
からだの力を完全に抜いて、目を閉じて、自然に呼吸します。

● ムルバンドって何？

からだを内側に引いて引き締めることです。通常、1ポーズごとの最後に行います。からだの下部にたまったエネルギーを上へ引き上げます。肛門と生殖器とへソの3点を脊髄の付け根に集中させるように引き締めて意識も集中させます。

● イダとピンガラって何？

イダは、左の鼻の経路で月の軌道です。イダの呼吸は消極的なエネルギーでからだを冷やす作用があります。

ピンガラは、右の鼻の経路で太陽の軌道です。ピンガラの呼吸は積極的なエネルギーで、からだを温める作用があります。

ポーズをエクササイズしながら独特の呼吸法とマントラを唱えながら瞑想をすることは、クンダリーニ・ヨガの大切な要素です。精神面を強化し、自分の中に秘めているエネルギーとパワーを目覚めさせることができます。

マントラとは、心の投影、観念を客観的に見ることです。それは心を調整するための技術的な装置です。クンダリーニ・ヨガにはいくつかのマントラがありますが、マントラのそれぞれが違った特質やリズム、効果をもっています。この結合した音、共振、マントラのリズムが海のように広く、深い心をつくり、その心が思考パターンの流れにいい影響を与えます。

次に、クンダリーニ・ヨガがよく使うマントラを一つ紹介します。マントラを理解するための手助けになります。



この瞑想で唱えるマントラは創造物の一生のサイクルを表します。無限なるものから生命が生まれ、存在し、そして死、再生へとくり返すことを意味します。ひじはしっかりと後方へ引き、胸を張ってください。11分間行います。瞑想の最後は深く長い呼吸で深く息を吸い、ゆっくり吐きます。指を開いたり、閉じたりする動きを数回行ったあとリラックスします。

コメント…

これは極めて歴史的にも著名なヨガのポーズ（クリヤ）の一つです。インドの仏陀が修行したものと伝えられています。イチジクの木のももどで、40日間の断食を終えた仏陀は、歩くこともできないほどでした。そのときに出会ったひとりの偉大なバラモン僧は仏陀に食べ物を与え、仏陀の身体をやさしくマッサージしました。仏陀は少しずつ食事を取り始め、徐々にほほえむことができるようになりました。

そのときに、このクリヤを教えられたといわれています。

マントラ（祈りの言葉）いろいろ

「オング・ナモ・グル・デブ・ナモ」

(Adi Mantra)

Ong Namo Guru Dev Namo

このマントラは、クンダリーニ・ヨガのクラスや講習会などの前に唱えます。ヨガについての最も古い書物には、クンダリーニ・ヨガはすべてのヨガのなかでも最も強力で危険であると書かれています。しかし、正確なポーズでヨガを練習し、宇宙の万能なる存在(名前)を唱え、より高尚な自己の師の前にかしづくなら、それは完全に安全です。

この、「オング・ナモ・グル・デブ・ナモ」というマントラは、クンダリーニ・ヨガのためのエネルギーの保護的経路を開きます。

「オング・ナモ」とは、「私は無限なる創造的意識に近づいていきます」という意味です。

すべての行動は、宇宙へと導き、宇宙意識へと自身を開眼させてくれます。それは、自分自身の中にある知られざる無限性です。

「グル・デブ・ナモ」とは、「私は神の知恵に近づきます」という意味です。宇宙的自己によって与えられた知

識とエネルギーを使って、自分自身を導くために高い自己の前にめかづきます。

このマントラの前半の部分は人格を超えた無限性に関係し、後半の部分は自分自身の高尚な部分と関係しています。このマントラは人間性のマントラです。これを唱えたときに、ヨガを練習できるのは、自分ひとりのエネルギーによるものではないことがわかるでしょう。

「サット ナム」(真理・名前)

Sat Nam

「サット」は「真髄の中の真髄」、すなわち実在性です。

「ナム」は、名付けることを創造するバイブレーションです。「サット ナム」を唱えるとき、実在性を感じ、おだやかになっていき、自分が誰なのかという強い意識が持てます。

秋山欣也 著

KRI 認定 国際クンダリーニ・ヨガ教師協会教師

デザイン○石井千鶴

イラスト○弓削夏代・チヅル

構成○みらい書房 小出真澄