

【 ～ アドバンス(オンライン)クラス ヨーガ通信① ～ 】

受講生には、前もって、質問やレッスン内容のリクエストを聞いていました。

質問①「瞑想について」

瞑想時、穏やかさや、静けさを感じたりすることもあります。リラックスして「瞑想の境地を味わう」ことはできていないように感じています。マントラを唱える、数息法、一点集中などの瞑想をしていますが、今のように続けていけばいいのか教えてください。

<答え>

マントラを唱えるでも、数息法でも、一点集中でも、それらは共通して、「意識を繋ぎとめる」(注意を向け続ける)ことをしていますので、自分の好みのもので(やり易いとか、自分の傾向にあったもの)を選んで、継続した実践をされるといいと思います。意識をそれらの何に繋ぎとめていても「純粋エネルギーに集中している」ということを忘れないようにしましょう。

質問②「息を止める呼吸法」について詳しく知りたい

<答え>

テキストに載っていますが、テキストの説明は複雑なので、簡単に説明しますと

「吸う息を1」として、吸った息を止めるのが、吸う息の4倍の時間、吐く息は吸う息の2倍の長さで吐くと覚えてください。1対4対2の割合にするとということです。

例えば、吸う息を4秒に設定した場合は、

息を止めるが16秒、吐く息が8秒になりますが、吐く息が苦しいと感じたら、止める息を短くします。吸う息と吐く息(1対2)は変えずに、止める息を短くして調整し、無理なくできる秒数で繰り返します。

質問③「心の乱れ」について

勝ち負けの場面で、急に心が動き回り、妄想したり、期待する心に気づいた。このような場合はどうすればいいか。

<答え>

自分の欲求(エゴ)は、密かに存在しているものです。状況や条件がそろえば、思いもしないエゴが顔を出します。ですので、このような経験をたくさんして、心にはまだまだ表面化していないものがたくさんあるんだな、と認めてください。勝ち負けに一喜一憂することをヨーガはとがめません。それにこだわること(執着)はよくないですよ、としています。試合に向かって努力することは良いのですが、勝つための努力ではなく、日々の「この瞬間の努力の在り方」に重きを置きます。よって、試合の結果は「お任せの境地」で、勝っても負けても、その結果を平等にみるという心の態度です。また、あらゆる「結果」は、自分次第でどうにかなる、というものではありません。自分では知りえないたくさんのものの影響を受け、結果となってあるだけ、ということも忘れないように…

<宿題>

アーサナを行うとき「自分がアーサナをしているんだ！」と思わないように…

腕を上げようと思う(心が決める)と、体がそれにこたえ、プラーナにより動きます。わたしたちがこの筋肉を動かしたあそこをこうして…と動かしていることはなく、無意識で体は動きます。

呼吸も同じく、大いなる力によって、呼吸は起きています。

私たちができることは、それらに向かって少しの意識を加えることと、観察すること。

以下のようなことがわたしたちにできることです。

- ・動かしまわを起こさないように、とか、なめらかに、といったほんの少しの意識
- ・ゆっくり呼吸する、とか、秒数を数えて呼吸をコントロールするなどの意識的な呼吸
- ・体を動かしたときの体の反応(ひっかかりや滞り)や、
アーサナの後の反応(血流が良くなる感覚や、無駄な力が抜けていく感覚)、
呼吸法後の心や頭の活動が落ち着いていく様子などを、観察すること

このように、自分は観察者です。肉体の声を聞きましょう。こうなりたい、ああなりたいと思わないように…

アーサナで適正体重を維持、運動不足解消、体を柔らかく、所作をしなやかに、といった

「何かになろう」「何かを身に着けよう」という結果を求めているはアーサナになりません。

ただただ、呼吸と動作を合わせ、その反応を観察すること。

心が決めたことに従って精一杯動いてくれているカラダをただただメンテナンスする時間です。

今、呼吸が起きていること(大いなる“何か“によっておきている呼吸。自分がしているのではない)呼吸により、プラーナが取り込まれ、循環し、保持できていること(生きている！生かされている今)それによって、細胞ひとつひとつが働き、今、人生を歩むことができているという奇跡に、感謝を捧げましょう。

そのような心を込めたアーサナも「純粋な行為」(カルマヨガ)であり、「健康人」という形でわたしたちにかえてきます。(※病気を治すとか病気にならないということではありません)

もちろん、体だけが健康でも、心の健全さや前向きさ、ピュアさが欠落しては、完全とは言えませんので、呼吸法や瞑想法も同じく、そのような心構えで行いましょう。

次回、6月15日木曜日 10時～12時

前もって質問のある方はお知らせください。

画面上ではありますが、お会いできることを心より楽しみにしています！



アサナン