



プラナ – ユニバースの生命力

ヨガ・ダーシャン 2017年1月15日

by Sanjiv Chaturvedi

ヨガを実践すると何故気分が良くなるのか?

体や精神に恩恵を与えて生き方をそのものを変えるヨガの本質は、文化や宗教の国境を越え、多くの国の人々によって認められるまでに至りました。国連が定めた国際ヨガの日は、ヨガの万能な恩恵への証です。全てのプラクティショナーは体の姿勢、呼吸およびリラックスする事に一定のプラス効果を経験しています。過去に悟りを開いたインドのヨガの実践者からの貴重な贈り物として私達に与えられたヨガは、5,000年前の人達の生き方を助けたように今の私達にとっても重要です。古い時代からヨガは伝統的に師から弟子に口語で伝えていました。必然的に弟子はそれぞれ自分の師より教わった教えを独自に解釈する様になり、更にそれを自分の弟子に伝える事でヨガの実践方法のバリエーション生まれることとなりました。それ故、ヨガに複数の系統がある事はヨガの道に多様性を与えますが、ヨガについて混乱を誤解をも招く事にもなります。この様なヨガへの誤解を解き、古くから伝わる知恵より最大限の効果を得るために、ヨガは応用科学であり、全ての実践が「プラナ」と呼ばれる万能な生命力のバランスある流れを創る事に向けられていると理解する事が大切です。ヨガは実践が99%を占める内なる経験の科学です。更に私達が残りの1%であるヨガの理論を理解した時に、初めて実験的な経験を深める事ができると言えるでしょう。

プラナとは何か?

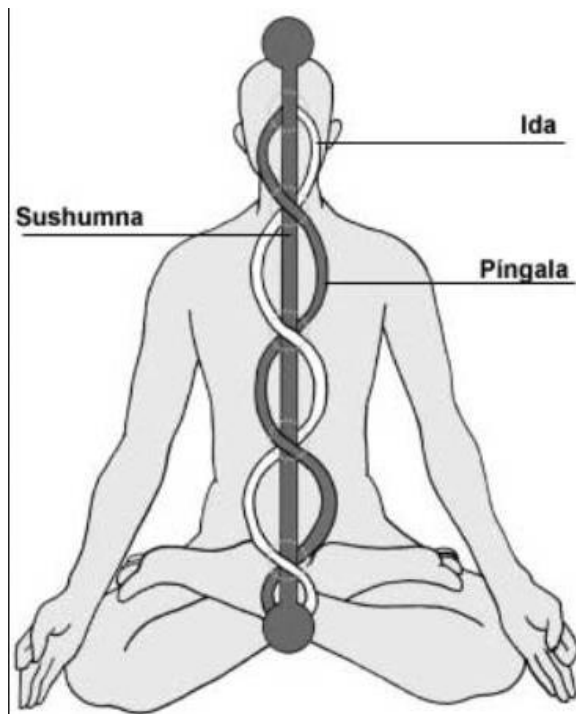
プラナとは普遍的なエネルギー、または生命力の事です。それはユニバースに存在する全エネルギーの共同体であり、自然界に存在するエネルギーや眠ったままのエネルギーも含んでいます。プラナ自体は静的状態では繊細で静止したままでいますが、振動で活性化したり、熱、光、電気や磁気として現れたりするととてもダイナミックになります。「プラナ」と言う言葉はサンスクリット語で「普遍」を意味する接頭語「プラ」と、「動き」を意味する接尾語「アン」からきています。「一定の動き」という言葉の語源は、エネルギー自体の振動特性の事をさしています。ユニバースは物質とエネルギーからできています。ダーウィンの進化論は全ての生命は同じ源から生まれ、種の多様性は様々な環境に適応した結果であることを示唆しています。同じようにエネルギーは、世界に豊かなコントラストを作り出すために物質として現れる全ての生命の源です。私達は月と太陽、陰陽、シャクティとシヴァ、イダとピンガラの様な二元性の概念へと駆り立てる物理的な世界に生きています。プラナは全ての生物に宿っており、逆にプラナが体から離れると死が訪れます。

近代科学はプラナ概念を検証する助けとなってきました。アルバート・アインシュタインが唱える $E=MC^2$ で有名な特殊相対性理論は、物質とエネルギーは同じ物理的存在であり、入れ替えることが可能だと唱えています。言い換えると私達人間を含め、ユニバースはエネルギーで創られているのです。最近の量子物理学の発見である、「弦理論」やヒッグス粒子が作り出す空間である「ヒッグス・フィールド」は、プラナ概念をより一層と強いものにしていきます。

プラナはどうやって私達の体の中で作用するのか？

プラナが無ければ私達には意識はありません。私達の存在はブロックを組み立てるようなものです。胎児は母親のプラナを共有し、妊娠 4 ヶ月目まではユニバースに存在する意識の一部です。それ以降は己の意識を形作り始め、個人のプラナの器として成長していきます。全ての行動はエネルギーを費やします。私達は動き、話し、考え、感覚を知覚し、そして存在するにもプラナを使います。健康な人は活力に溢れ、良いプラナの流れがあります。エネルギーセンターやチャクラが詰まり、プラナが適切に分配されないことにより病気が始まります。プラナは食料、水、太陽光、そして最も重要な空気を摂取する事によって満たされ、補充されます。体内のプラナ分布への基本的な理解は、ヨガがいかに私達の体、心や精神のバランスをとるのか認識するうえでとても重要です。体内のプラナの流れへ気付きを持つことが、ヨガの実践から得られる効果を増幅させます。

チャクラからナディスを通るエネルギーの分かれ方（表を参照）



ナディス



プラナは背骨の根元に位置する「ムラダラ」というルートチャクラからエネルギーを得て、「ナディス」と呼ばれる 72,000 通りのエネルギーチャンネルを通して体内の全ての細胞に分配されています。「ナディス」という言葉はサンスクリット語で「流れ」を意味する「ナ」という言葉に由来し、プラナが流れる際の通り道としての役割を示しています。多くのエネルギーチャンネルに沿って、それぞれの器官や体の部分にエネルギーを分配するプラナの大事な順路として機能する 3 つの主要なナディスがあります。これらの主要なナディスを通じ、体の各細胞へと小さなナディスが張り巡らされています。

3 つの主要なナディス

1. **ピンガラナディ**は交感神経系と相関関係にあるもので、ムラダラチャクラから発して背骨の右側から流れ始め、それから曲がって他の 6 つのチャクラを通過していきます。このナディは分配のためにエネルギーが集められる、第三の目チャクラであるアジュナの右側で止まります。ピンガラナディは身体機能をつかさどるエネルギー、プラナシャクティを指揮し、太陽と陽のエネルギーと関連しています。

2. **イダナディ**はムラダラチャクラから発して背骨の左側から流れ始め、それから曲がって他の 6 つのチャクラを通過していきます。イダナディは分配のためエネルギーが集められる、第三の目チャクラであるアジュナの右側で止まります。ピンガラナディを鏡に映したようなものです。イダナディは精神的機能をつかさどるチッタシャクティを指揮し、月や負のエネルギーと関連しています。

3. **スシュムナナディ** ムラダラチャクラから発して背骨から真っ直ぐに上って行き、サハスララ、クラウンチャクラで止まります。これは私達を高次意識へとつなげるスピリチュアルなエネルギーであるアトマシャクティに通じています。らせん運動をしながらスシュムナナディを出たり入ったりするピンガラとイダナディは、3 つの全ての主なナディにおいて、バランスが取れた澁みのないプラナの流れが如何にスピリチュアルな目覚めに必要かを強調しています。

ハタ・ヨガは、ピンガラナディとイダナディにあるエネルギーの流れが均等で円滑な流れを保つ事を目指しています。「ハタ」という言葉は太陽と月を意味しており、ピンガラの「太陽」、イダの「月」への関わりを反映しています。つまりアサナを实践する目的は、プラナの流れを促すことなのです。

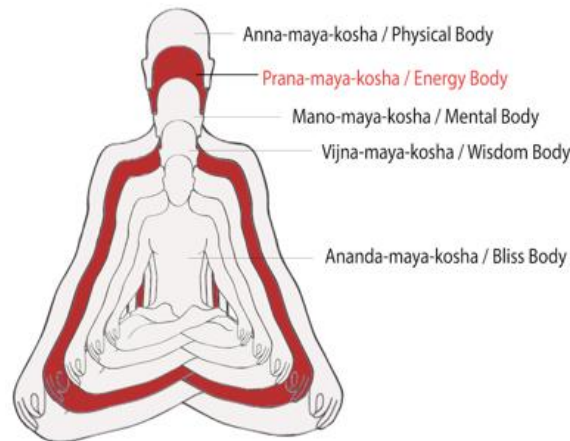
呼吸 - プラナを運ぶもの

プラナヤマは体内の生命エネルギー（プラナ）を再充電するには最も速く効果的な方法で、こうすることで体と心をリラックスさせます。意識的にヨガの呼吸法を实践すれば、プラナは焦点を当てたポイントに向けられます。プラナヤマという言葉はプラナ（エネルギー）

とヤマ（方向）が合体した複合語です。ですからプラナヤマは呼吸を通してエネルギーを方向付ける練習なのです。プラナヤマは呼吸が深く、長くなるようコントロールに目的を置いた上級者向けのヨガプラクティスです。吸気と呼気がゆっくりとなるにつれ、呼吸が長くなり、呼吸が短い時とは逆に寿命が延びます。

呼吸は人の心を表しています。息が短くて浅ければ、人は怒ったり、怖れたり、悲しんだりします。呼吸を長くする様にコントロールするだけで感情が変化し、よりバランスが取れた落ち着いた状態になれます。つまり呼吸をコントロールすることは、人間性を変える鍵なのです。マイナス思考はエネルギーを消耗するの対し、プラス思考はエネルギーを蓄えるだけではなく得る事も出来るのです。

ヨガは未開拓の潜在能力を最大限にするため、私達の心を進化させてくれます。私達の人間性は真の自分を覆っている五つの鞘、または層から成り立っています。（コーシャの図表参照）プラナヤマの実践によって第二の鞘、そして重要なエネルギー体である「プラナマヤ・コーシャ」が清められ、開花を妨げられていた潜在能力がプラナの効果的な使い方によって解放されます。また脳は消費される酸素の内の 25%を使用しているので、エネルギーが効率よく使われるよう体をリラックスさせる訓練をしなければなりません。継続的なプラナヤマの実践は、心と体がリラックスした状態を達成させるためには欠かせません。



五つのプラナ・ヴァユ（チャクラとナディスの表を参照）

プラナ・ヴァユは 5 つあり、動きや機能によって分類され、物理的な体とオーラ体の両方の体のそれぞれの部分を管理しています。ヴァユは風を意味し、エネルギーの流れを示しています。

1. **プラナ**は心臓に位置していますが、アナハタ（心臓）とヴィシュッダ（喉）チャクラの間にある全ての腺へのエネルギー供給を担当しています。これが呼吸と血液循環を促しています。プラナの動きは上向きです。このタイプのプラナの流れの欠如は、プラナヤマと

後屈、胸を広げる実践を通して修正でき、特に感情的に不安定な女性に効果が見られます。胸の重さが肩を後ろではなく前へと引っ張るので、胸を開くことは一部の女性にとっては大切なことです。

2. **アパナ**は脊椎の基部に位置していますが、ムラダラ（基礎）とスバディシュタナ（仙骨）チャクラの間にある全ての腺へのエネルギー供給を担当しています。その機能は排泄であり、動きは下向きです。骨盤に関するアサナの実践は全てこのプラナ・ヴァユに効果的です。

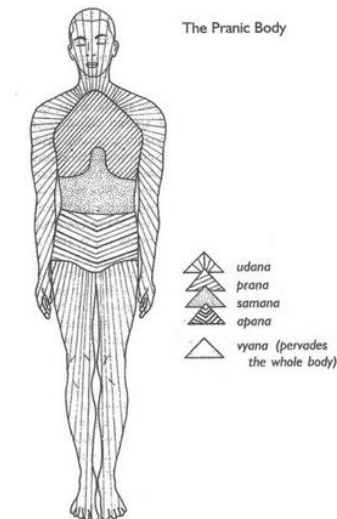
3. **サマナ**は臍の領域にあって、消化を行い、副腎にプラナを供給します。胴の周りにらせんを描くエネルギーの流れです。体を捻るアサナはサマナを活性化させ、体脂肪を減らし、糖尿病をコントロールするのに効果的です。

4. **ウダナ**は喉にあって、嚥下を管理し、甲状腺のバランスをとり、睡眠を可能にし、死の際に体から魂を分離させます。動きは上向きです。回転運動をする事がこのエネルギーにとって効果的です。

5. **ヴィヤナ**は予備のエネルギーで、血液循環を管理します。動きは回転しながらの外向きです。

補助的なプラナは全部で五つあり、特定の身体機能に関わっています。

1. **ナーガ**（暖気と吃逆）
2. **クールマ**（瞬き）
3. **クリカラ**（喉の渇きと空腹感）
4. **デヴァダッタ**（あくび）
5. **ダナンジャヤ**（死後に起こる体の分解）



チャクラ、感覚とプラナの流りの関係性

体の中にある主な回路は脊椎です。脊椎に沿って位置する 7 つの主なエネルギーセンター、チャクラを通し、脳と体の他の部分をつないでいます。（チャクラの図参照）これらのエネルギーセンターが私達と感覚器官をつないでいます。ヨガの科学には 7 つの感覚があります。視覚、聴覚、嗅覚、味覚と触覚といったよく知られる五感の他に、耳によって保たれているバランス感覚、心にある感情があります。これらの感覚は私達の外側の世界と内側の世界をつないでいます。



7つのチャクラは私達の進化を導き続ける道標です。第1チャクラであるムラダラチャクラは人間の中では最下位にあるチャクラですが、動物界の中では最上位に位置しています。このエネルギーセンターは人が生き抜く為に必要な行動の全てをつかさどっています。人間として私達は必要最低限の生活を維持するだけでなく、最高位のチャクラであるサハスララを開き活性化させ、神の源への帰還を目指すために繁栄しなければなりません。従ってクラウンにあるこのチャクラは、神のためのエネルギーセンターの基盤なのです。第三の目と呼ばれるチャクラのアジュナはピンガラとイダが交わる点で、双方の回路からのプラナがバランス良く結びつくことで心と体に安定と静寂を与えます。強い意志、迷いの無い心、そして体内の微細なエネルギーへの意識が、二つのチャンネルの間にあるエネルギーの流れのバランスが取れている結果として現れます。アジュナを開く事によって意識や集中が研ぎ澄まされ、第六感や意識の広がり、全能な意識の導きに触れる事が出来るようになります。ヨガを実践してこの気付きの領域に達すれば、幸福に暮らし、寿命を最大限に延ばし、そして洞察力を持って人生を歩める様になります。

それぞれのチャクラは特定の腺へのエネルギー提供をつかさどり、また特定の感情と関連しています。解放されたバランスの良いエネルギーセンターはプラス効果を発揮しますが、逆の場合はマイナス効果をもたらします。

ヨガは私達の力に気付かせてくるツールです。例えば身体的な障害を抱える人は、三つの主なナディスを最大限に用いる事が出来ないかもしれません。しかし体は妥協せざるを得ない状況にも適応でき、ヨガは補助的なナディスが代替となるエネルギーセンターを探すのを早めてくれます。世界的に有名な理論物理学者であるスティーヴン・ホーキング博士は稀な変性疾患に犯されており、頬の筋肉を用いたコミュニケーションしか取れませんが、体がどの様にしてプラナの流れを受け入れて人生を最大限に生きるのか、彼はその印象的な例です。

心は過去の経験や思い出、そしてそれに関わる全ての感情や感想などの保管庫です。これらの思考が私達の考えを乱し、機会や創造性がある「今ここ」にいる事から遠ざけています。今この瞬間よりも生き活きと生きて行くために、包括的なヨガの実践を日常生活に取り入れなければなりません。更にアサナやプラナヤマ、瞑想を実践することが、心に静寂をもたらすためには必要なのです。瞑想の間眉間に炎を視覚化する練習は、深いリラクゼーションをもたらすのに効果的な練習です。炎は私達の魂を表しています。私達の思考よりも魂に焦点をあてることにより、静けさが前方に浮かんで来て、思考は後方へと消えていきます。思考は様々な心の状態を示す、測定可能な脳波を発します。ベータ波は意識的な状態を表し、アルファ波は深いリラクゼーションを示し、シータ波は瞑想的で一点に集中した状態を表しています。瞑想によって、私達は脳波をベータ波からシータ波へと意図的にシフトする事ができます。瞑想時に経験した心の明瞭さは、感情の浮き沈みに左右されず重大な決心をするには最善の時です。



覚醒する事にばかり熱心になり、方向を見誤ったヨガのプラクティショナーの中には、プラナをクラウンチャクラに向かわせるために重力を利用する方法として、逆立ちを勧める人達もいました。逆立ちは運動としては楽しいかもしれませんが、心を進化させる為の近道にはなりません。自ら選んだ実践について見極め、そしてそこから効果を得るために実践の意図を理解する必要があります。例えばドッグブリージングの呼吸法は私達が注意深くなるのに役立ち、今この瞬間への注意をもたらします。子供のポーズを取るとめまいがする人は拳の上に額を乗せ、頭の位置を高くして休む必要があります。

ヨガを通して私達はプラナの流れを調節してバランスを整え、自分自身のヒーラーになれるのです。私達はヨガを実践する者として、健康や思考、魂に対するヨガの効果を経験しています。2000年以上も前にパタンジャリは、人生を最大限に生きるための初歩的なアプローチ、ヨガの八支則と言う知恵を私達に授けてくれました。他の人達も進化できるように、ヨガの価値を彼らと共有し、社会に還元する時です。他の人達もヨガの実を収穫できるように、パタンジャリの木を植えましょう。