



By Sanjiv Chaturvedi

## 自己治癒のためのヨガ実践

ヨガセラピーとは、アサナ（ポーズ）とプラナヤマ（呼吸法）、デトックス、リラクゼーション、そして瞑想が統合されたプラクティスで、自己治癒力を促すものです。

ヨガの実践においてよく行われているようにアサナにばかり重点を置くのではなく、ヨガセラピーはプラクティショナーが自分自身を癒すことを強調しています。このプロセスの鍵は意識的に練習することです。意識的なヨガの実践は弱った筋肉を強め、適切な酸素の巡りを促し、エネルギーの流れに制限がなくなるよう脊椎の柔軟性を高めることで、病気や怪我の後の体の回復をサポートします。

ヨガの実践はプラナ（エネルギー）と血液循環の自然な流れを促進し、体と思考をリラックスさせるためのスペースを体内に創るようデザインされているので癒しが起きるのです。主に怪我や刺激への反応である炎症を抑え、体内の毒素を浄化することで、ヨガは若返りとリハビリのプロセスを早めます。

その実践の中で、ビハール・ヨガスクールの創始者であるスワミ・サティアナンダによって確率されたパワナムクダサナ・シリーズ（PM シリーズ 1-3）は、どのような身体的特性を持ったプラクティショナーにも適しています。

PM シリーズはどんな人にも実践できるようにし、また特定の症状に合うよう個別に組み合わせられるようにもしたことで、ヨガセラピーに革命を起こしました。全ての PM シリーズは筋肉の弾力性を高めるのに効果的なので、健全な血液とエネルギーの循環を促進し、力強い癒しを起こさせるのです。

ヨガと現代医学が互いに排他的ではないことを覚えておくことが重要です。患者に医療診断、外科手術、投薬治療などが必要な場合もあります。しかしヨガを通じて健康な体を維持することは、少ない投薬量で治療の効果を強め、回復のプロセスを早めます。

ヨガのトリートメントと現代医学の基本的な違いは、ヨガは問題の根底に焦点を当て、その人から症状だけを切り離して考えない一方で、現代医学では外部からの介入や薬でもってその病気の症状を抑えます。ヨガにおいて患者は外部からの異物に依存するというよりむしろ、自分自身の回復に責任を持つことを学びます。

患者の健康問題によっては、訓練を受けたヨガ指導者がその個人のニーズに合わせたプラクティスを組み立てます。しかし以下のプラクティスは慢性疾患がある、または回復期にある人のほとんどに適したものです。



## 1. パワナムクダサナ・シリーズ

- (a) パワナムクダサナ パート 1: 体の各部分への血液とプラナの流れを促す、単純な関節回転運動（手首、腰、足首）。体と心へのリラクゼーションを誘発するために、関節、神経、筋肉から蓄積されたストレスと緊張を解放します。血流の向上が全ての器官を適切に機能させます。高血圧や心臓病の患者にも適しています。
- (b) パワナムクダサナ パート 2: 単純な足上げや足の回転を使った、消化器官とコアマッスルを高める腹部プラクティス。余分なカロリーを燃焼し、強さと自信を築きます。
- (c) パワナムクダサナ パート 3: 骨盤器官を伸ばし、ねじることによって下半身のプラナの流れを向上させます。簡単にできますが、生殖器官や泌尿器の機能を高め、腹部器官を整える効果があります。

## 2. 後屈

腹部器官を整え、マッサージし、免疫システムを強化するために心臓と肺を開き、脊椎を柔軟に、そして丈夫にします。

例：コブラ、弓、車輪のポーズなど。

## 3. 前屈

脊椎、背中と足の緊張を解放します。全ての腹部器官を伸ばし、消化機能と生殖機能を高めます。例：ウサギのポーズ、膝に頭をつけるポーズ

注意：腰痛がある人は、指導なしにやってはいけません。

## 4. 脊椎のねじり

糖尿病には最も大切なプラクティスの部門で、脾臓、腎臓、肝臓、腸などをねじり、これらが最適でバランスよく機能するよう若返らせ、再活性化させます。

例：腰を回す、半分の魚の王のポーズなど、プラクティショナーの能力に応じて様々なバリエーションがあります。

## 5. その他のアサナグループ

側方曲げとそのバリエーション、バランスポーズ、逆転のポーズなども適しています。

注意：高血圧、心臓病や、その他深刻な合併症を持っている人は、逆転のポーズは避けるべきです。



## 6. 太陽礼拝

代謝を良くし、プラナと血液の澱みない流れのスペースを創るために、全ての筋肉と神経を伸ばす 12 のポーズの組み合わせです。バランスの取れたホルモン分泌のため内分泌腺に働きかけます。

注意：高血圧、心臓病、または低血糖の症状がある人は、このプラクティスを避けるか、または専門家の指導の下で行ってください。

## 7. プラナヤマ

呼吸法は血液を浄化し、体内の全ての細胞にエネルギーを運びます。代謝を強化する糖尿病の管理のために重要なデトックスです。

以下のグループのそれぞれを毎日実践することをお勧めします。

(a)バストリカ／カパルパティ（速い腹式呼吸）：肥満とストレスに対応します。火のエレメントを活性化させ、代謝をよくします。

注意：低血糖や高血圧、または心臓病の症状がある場合はこのプラクティスを避けてください。

(b)スワン・プラナヤマ（犬の喘ぎ呼吸法）：腹部器官をマッサージし、整える効果があります。腹部の筋肉を強くし、腹部の脂肪を燃焼します。内部呼吸の質を向上させ、肺機能を強化します。

注意：高血圧や心臓病がある場合は避けてください。

(c)ウジャイ（喉呼吸）：ストレスを軽減し、高血圧や心臓、甲状腺の問題のバランスを整えます。誰にでも適しています。

(d)ナディ・ショダラ（交互鼻孔呼吸）：各細胞と神経通路を活性化させ、浄化します。寝たきりの人にも適しています。

(e)ブラマリ（ミツバチの音）：ストレス解消には最もよく、深い睡眠にも効果的です。

## 8. ヨガニドラ（睡眠瞑想）

横たわって受ける誘導睡眠で、身体的、精神的に深いリラクゼーションの状態になり、治癒を早め、気付きと精神面を強化します。感情的な問題にも効果的です。

## 9. デトックス

ネティ、クンジャルとラギー・サンカプラクシャラナは、アサナやプラナヤマとの組み合



わせで行われる、健康促進のためのデトックス実践です。専門家の指導の下で行う必要があります。ラグーとは蓄積された毒素を全て腸内から出し切ることにより消化管を自然に洗浄し、消化器官を若返らせるものです。ネティは精神面でのストレスを軽減するのによく、クンジャルは不安定な感情を落ち着けます。

## 回復への段階

アサナ、プラナヤマ、リラクゼーションのグループからそれぞれ一つか二つを選び、穏やかな食生活をすれば、人は満たされた毎日の生活を楽しめるものです。

しかしヨガ的な治癒を成功させるためには、患者はこの規律に専心する必要があります。自己治癒のための内部のバランスを創るため、体、心と精神への定期的な実践が不可欠です。そして症状と問題を的確に見極め、治療に適した手法を処方できる、経験があり、資格を持ったヨガ教師を見つけることが治癒のプロセスには必須です。