

KRIYA クリヤ

私達の身体は、肺、肝臓、汗腺、腸など、多様な浄化器官を通して休みなく動いています。「クリヤ」として知られるヨーガの浄化法の目的は、からだの老廃物や不要なものの除去という人間の自然な働きを助けることにあります。

「ハタヨガプラディーピカ」では、主に無気力で無感動な性格の人のためのものとして6つのクリヤ(シャット・クリヤ)が定められています。

1、ネティ 鼻道の浄化

2、ダウティ 消化管上部の浄化

3、バスティ 結腸の浄化

4、ナウリ 腹部器官の収縮攪拌

5、カパラバティ 肺と気管支の浄化(呼吸法にて説明)

6、トラタカ 凝視

3つのバンダ

ジャーランダラバンダ

ウディヤナバンダ

ムーラバンダ

Chakra チャクラ

チャクラはスシュムナー・ナディにある繊細な生命のエネルギー()です。エネルギーの力を貯蔵する場所であり、意識の中心です。粗雑な肉体のレベルでは背骨と神経叢に対応しています。それぞれのチャクラは意識の状態をあらわし、特定の感覚・音・至福や喜びをもっています。



上級プラーナヤーマ

カハラバティ

片鼻呼吸法 アヌロマ・ヴィローマ(ナディショーダナ)

ウジャイ

注意)

呼吸法は、妊娠中・生理中・高血圧のかたは避けてください。

食後 1～2 時間以内も避けたうえで、体調が優れなければ直ちに練習を中止し休んでください。