



この時期に最前線で

活動されている

皆様へ

## SOOTHING YOGA 3

# 呼吸への気づきを味わう

京都西山短期大学 仏教学科 仏教保育専攻コース 准教授  
学生相談室室長 / こどもヨーガ研究者  
一社) こどもカルチャー Education, JPN 理事

伊藤華野(佐陽子)



現場で働く医療、福祉従事者の方々、また、従事者の方のお子様を預かってくださっている保育者の皆さま、ライフラインや生命の糧を提供するためにお仕事をしてくださっている方々にこころより感謝申し上げます。

ヨーガの実技でとても大切なのは呼吸への気づきです。呼吸はココロとカラダの架け橋です。ココロが落ち着いている時は自然に呼吸もゆったりしています。けれども、ココロがイライラしている時、カラダがヘトヘトに疲れている時、どうしても呼吸は浅くながちです。

そこで、一度深い呼吸をして落ち着いてみましょう。気分の切り替えを兼ねてできる、スージング呼吸、「小鳥の呼吸法」をご紹介します。申し上げます。

小鳥の呼吸法で気道内圧が高まると横隔膜の働きがよくなり、気分が切り替わり自然な落ち着きがやってきます。横隔膜でのリズムミカルな呼吸は平常心をもたらせるセロトニン

を増やすと言われています。呼吸は必ず鼻から酸素を取り込み、肺に入った酸素は血液を通してカラダ中に流れて細胞に万遍なく行き渡ります。感性をオープンにして古代人が感じとっていた気、ウダーナ、プラーナ、サマーナ、アパーナ、ヴィヤーナの五気を意識し、カラダで味わってみてください。皆さまのお疲れが少しでも癒されますことを、お祈り申し上げます。

### 実技編

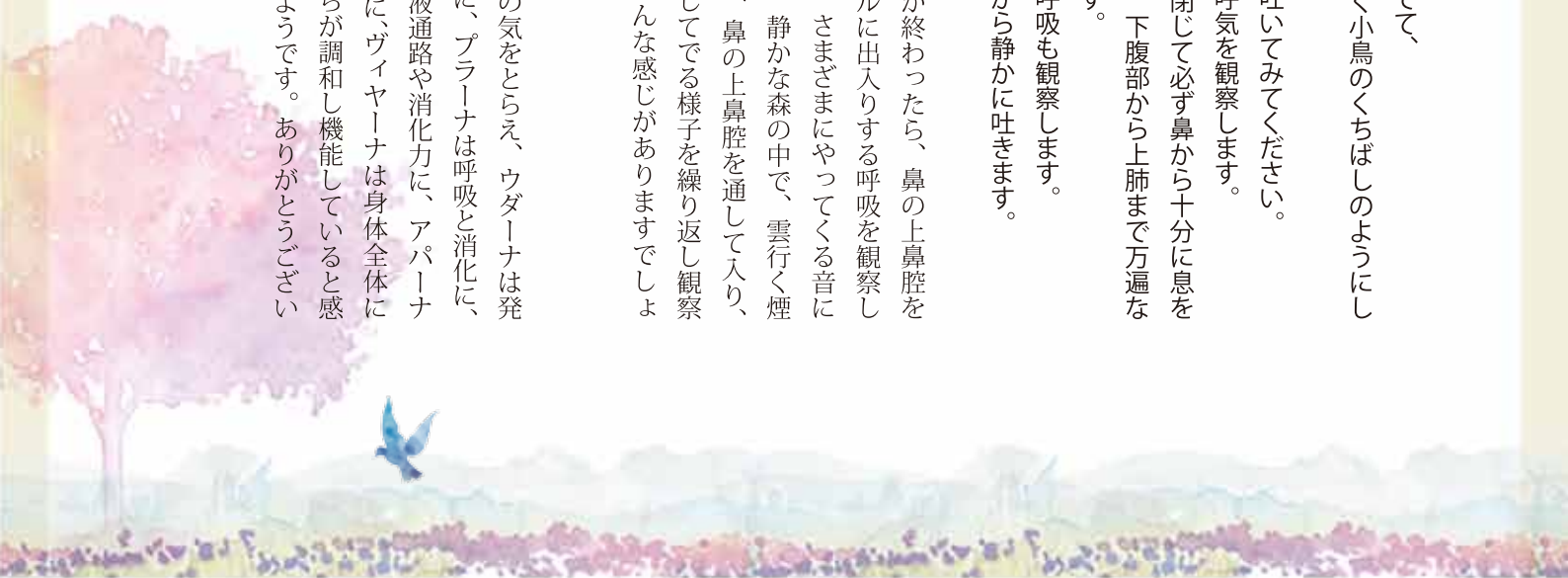
緑の森の中にいる気持ちで、軽く目をつむり、周囲の音に静かに耳をすませてみてください。いろいろな音が聞こえてきます。喧嘩かもしれない。しかし、その空間、さまざまなきを、何の意味づけもなくなつた「音やリズム」として聞けるようになるまで耳をすませます。その空間の中にご自身をココロの目でみてみます。

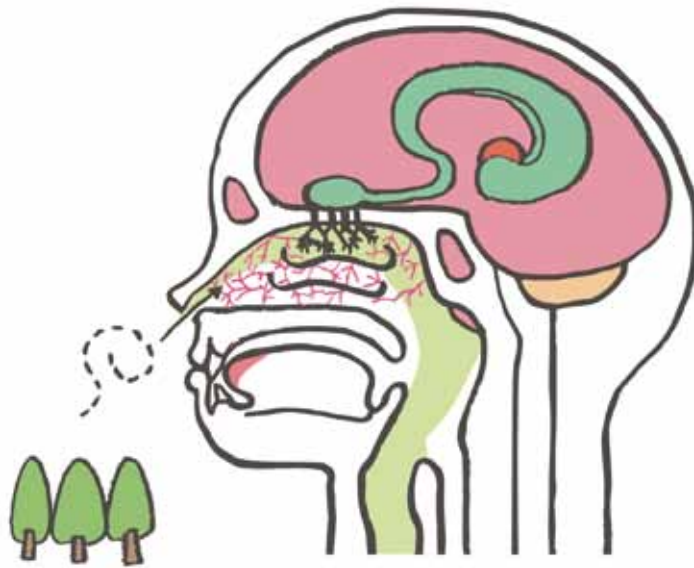
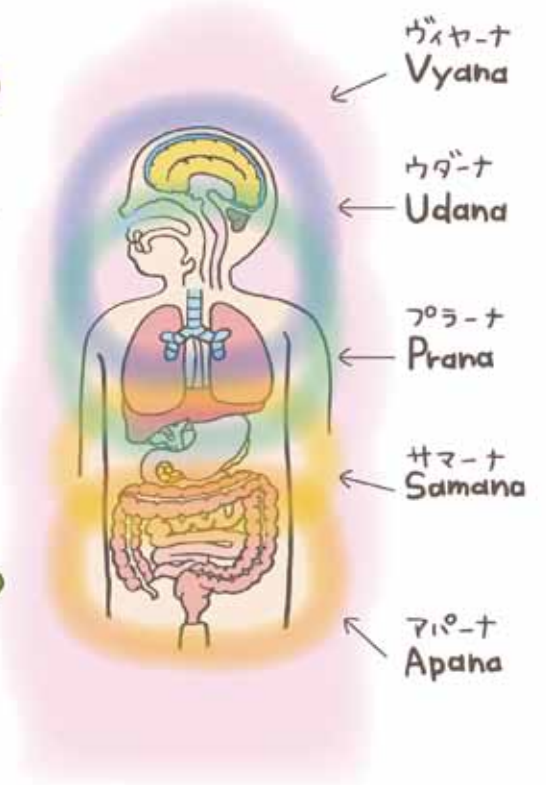
座位を調えます。

- ①丹田に手をあてて、
- ②口先を細く細く小鳥のくちばしのようにして、
- ③息を細く長く吐いてみてください。
- ④吐き終わりの呼吸を観察します。
- ⑤その後、口を閉じて必ず鼻から十分に息を吸い入れます。下腹部から上肺まで万遍なく吸い入れます。
- ⑥吸い終わりの呼吸も観察します。
- ⑦あとは口や鼻から静かに吐きます。

小鳥の呼吸法が終わつたら、鼻の上鼻腔を静かにリズムカルに出入りする呼吸を観察してみます。再び、さまざまにやってくる音に耳を澄ませます。静かな森の中で、雲行く煙のような呼吸が、鼻の上鼻腔を通して入り、中・下鼻腔を通してでる様子を繰り返し観察します。「今、どんな感じがありますでしょうか？」

※古代人は五つの気をとらえ、ウダーナは発声器官や気質に、プラーナは呼吸と消化に、サマーナは体液通路や消化力に、アパーナは生殖や排泄に、ヴィヤーナは身体全体に関わり、これらが調和し機能していると感じとっていたようです。ありがとうございました。





参考文献)

井上ウィマラ『呼吸による気づきの教え』俊正出版社 (2005/09)

有田秀穂『こころに強くなるセロトニン呼吸法』スポーツからスピーチまで』地湧社 (2002/02)

日本アーユルヴェエダ学会『チャラカ本集』翻訳プロジェクト『チャラカ本集総論篇』インド伝承医学』せせらぎ出版 (2011/5/1)

真下尊吉『ハタ・ヨーガからラージャヨーガへ』東方出版 (2017/2/15) 『ブッタの言葉とタントラの呼吸法』東方出版 (2020/5/12)

藤本靖『人間関係が楽になる神経の仕組み 脳幹リセットワーク』講談社 + α 新書 (2019/9/21)

絵・なかのまこ

<http://www.uoiro.com/>

