

# 目次

はじめに.....	6
健康に生きるための古代からのガイド.....	8
ヨーガとは？.....	10
ヨーガによるウェルビーイングへの道.....	12
ハタヨーガ・プラディーピカー.....	14
<b>ヨーガのベネフィット.....</b>	<b>16</b>
自己治癒の強化.....	18
筋肉と動き.....	20
姿勢のアライメントを整える.....	28
呼吸.....	32
神経系を支える.....	34
ヨーガと内分泌系.....	37
ヨーガとリラクゼーション.....	38
1つのポーズで多くのベネフィット.....	40
<b>正しい運動.....</b>	<b>42</b>
正しい運動とは？.....	44
1 頭立ちのポーズ(シールシャーサナ).....	62
イルカのポーズ/初級/中級・上級/ バリエーション/サソリのポーズ/ 手立ちのポーズ	
2 肩立ちのポーズ (サルヴァーンガーサナ).....	76
初級/中・上級	
3 鋤のポーズ(ハラーサナ).....	80
初級/中・上級/バリエーション/ 橋のポーズ/肩立ちの自転車こぎ	
4 魚のポーズ(マツヤーサナ).....	92
全級/バリエーション	



5 前屈のポーズ (パストモッターナーサナ).....96
初級/中級・上級/ 傾いた飛行機のポーズ/バリエーション/ ワンフット・トゥ・ヘッド/ 弓を射るポーズ/前後開脚/蓮華座
6 コブラのポーズ(ブジャンガーサナ).....116
初級・中級/上級/バリエーション
7 バッタのポーズ(サラバーサナ).....122
全級/バリエーション/ラクダのポーズ/ ダイヤモンドのポーズ/ハトのポーズ/ 三日月のポーズ
8 弓のポーズ(ダヌーラーサナ).....134
初級/中級・上級/バリエーション/ 車輪のポーズ
9 背骨の半ねじりのポーズ (アルダマツェンドラーサナ).....144
初級/中級・上級/バリエーション
10a カラスのポーズ(カカーサナ).....150
初級/中級・上級
10b 孔雀のポーズ(マユラーサナ).....154
初級/中級・上級/ 立位でバランスをとるポーズ/ 踊るシヴァ神のポーズ
11 立位の前屈(パダハスターサナ).....162
全級
12 三角のポーズ(トリコナーサナ).....164
全級/バリエーション
シークエンス.....170
初級/中級/上級

## 正しい呼吸.....176

プラーナーヤーマ.....178
------------------

準備の呼吸法.....180
片鼻呼吸.....182
カパーラ・バーティ.....184

## 正しいリラクゼーション.....186

アーサナの合間のリラクゼーション.....188
最後のリラクゼーション.....192
ヨーガの完全リラクゼーション.....194

## ポジティブシンキングと

## 正しい瞑想.....196

なぜ瞑想するのか?.....198
集中.....200
瞑想の実践.....202
ストレスマネジメント.....205
カルマの法則.....206

## 正しい食事.....208

ヨーガと菜食主義.....210
食は人なり.....212
ヨーガ的食事についてのよくある懸念.....214
調理法.....218
1週間のメニュー.....220
朝食.....222
昼食.....226
サラダとドレッシング.....230
夕食.....232
野菜と調味料.....236
パン.....240
スイーツとデザート.....242
軽食と飲み物.....246

## 世界各地のアシュラムと センターの一覧.....250

## 索引.....252

## 謝辞.....255



# 健康に生きるための 古代からのガイド

ヨーガは、古代インドの賢者たちによって生み出され、何世紀も続いてきた健康に生きるためのガイドです。ヨーガは、運動、心理学的洞察、哲学を独自にブレンドし、身体と心と魂（スピリット）に良好なバランスをもたらすのを助けます。ヨーガは、ホリスティックなアプローチで生を探求し、内面的にも外面的にも完全につり合いのとれた状態を経験できるようにします。

## 万人のためのヨーガ

ヨーガは、何世紀もの間、インドで師を探し求める覚悟のある人だけに開かれていました。ヨーガは、伝統的に、「家族の養い手」としての人生を捨て、世間を捨て、隠遁する意思のある人だけに呼びかけるものでした。スワミ・シヴァーナンド師(1887-1963)とスワミ・ヴィシュヌデヴァーナンド師(1927-1993)は、どんな生い立ち・年齢・身分・居住地の人でもヨーガを実践できるよう門戸を開いた最初のインドの師たちです。これにより、ヨーガは西洋にもたらされることになりました。

## スワミ・シヴァーナンド

スワミ・シヴァーナンドは、人間の悲惨を減らすためにあらゆることをしようという熱意をもった医師でした。患者の心身の苦痛を和らげることを模索する中、自分の内面を見つめることを決意しました。まずスワミ（放浪する僧侶）になり、長い年月ヒマラヤに隠遁して修行した後、ヨーガと瞑想を体得しました。その後、ヒマラヤ山麓のリシケシにディヴァイン・ライフ・ソサエティを創設しました。ここで様々な国や宗教の生徒たちに対して、ヨーガの主要な道、すなわちハタ・ラージャ・ヨーガ、カルマ・ヨーガ、バクティ・ヨーガ、ジニャーナ・ヨーガ(p.10-11を参照)を総合した訓練を行いました。また、200冊以上の書籍を英語で執筆し、ヨーガの最も複雑な側面をシンプルかつ実践的な言葉で解説しました。

## スワミ・ヴィシュヌデヴァーナンドと西洋

スワミ・ヴィシュヌデヴァーナンドは、スワミ・シヴァーナンドの高弟であり、ハタ・ラージャ・ヨーガ(p.10参照)の大家でした。1957年、シヴァーナンドから「西洋に行きなさい。待っている人たちがいる」という命令を受けました。自らの信念と並々ならぬエネルギー以外に、何の援助もない状態で、北米、ヨーロッパ、その他の世界各地に赴き、ヨーガの開拓者として師の教えを広く知らしめました。

“ヨーガは、  
古代インドの  
先見者たちによって  
完成された科学であり、  
インドだけでなく、  
人類全体のもので  
す。それは厳密な科学であり、  
完全で実践的な  
自己修練の体系です”

スワミ・シヴァーナンド

スワミ・ヴィシュヌデヴァーナングは、世界の多くの首都で、その中心部に、センター(インターナショナル・シヴァーナング・ヨーガ・ヴェーダーンタ・センター)を開設しました。このセンターでは、日常生活を送りながらヨーガを習得できます。また、世界の美しい自然環境の場所、例えばカナダの森と山々に囲まれた地やバハマのパラダイス島に、アシュラム(リトリートの施設)を作りました。また、ヨーガのパッケージ・プログラムを推し進めました。これは、健康的でゆったりした休暇を過ごしながらかのプラクティスを学ぶ機会を提供するものです。

ヴィシュヌデヴァーナングは、瞑想中にあるビジョンを見た後、やむにやまれぬ感覚に駆られ、世界平和の運動を始めました。この運動はT.W.O (True World Order) として知られました。そのモットーは、「団結すれば生き、分裂すれば滅びる」、「人間が作った国境を、爆弾と銃ではなく、花と愛を持って越えよう」でした。ヴィシュヌデヴァーナングは、小型機の操縦を習得し、世界の様々な紛争地に飛び、花とビラ(全ての世界宗教が説く普遍的な愛を勧めるビラ)を上空から降らせました。最も記憶に残る2つのフライトは、1971年のシナイ戦争中のスエズ運河と、1983年の東西ドイツの間にあるベルリンの壁でした。

## 指導者の訓練

スワミ・ヴィシュヌデヴァーナングは、世界平和のためのヨーガというビジョンを持ち、その一環として、1969年、西洋で初めてヨーガの指導者の訓練コースを開始しました。4日間の合宿プログラムでは、ヨーガの哲学、心理学、指導法を幅広く学ぶとともに、各人がヨーガと瞑想を集中的に行うことに重点が置かれていました。この訓練コースは、ヴィシュヌデヴァーナングの存命中にもまして、現在ますます盛況です。開講して以来、世界中から訪れたあらゆる職業や階層の卒業生は2万5000人を超え、彼らはそれぞれのコミュニティに帰り、ヴィシュヌデヴァーナング師とシヴァーナング師のヨーガの教えを伝えています。

この訓練コースのアプローチを定義づける特徴は、シンプルさにあります。年齢、体格、職業、階層を問わず、誰もが段階的な指導を通じて、アーサナ(運動)、プラナーヤーマ(呼吸)、リラクゼーション、食事、ポジティブシンキング、瞑想から恩恵を受けられるのです。本書は、各章で、その鍵となる教えを解説しており、生活のあらゆる側面に調和をもたらす古代からの方法(ヨーガ)を経験できるようにしています。



### 旅の始まり

西洋へ旅立つ直前のヴィシュヌデヴァーナング。シヴァーナング師の側に立つ



### 指導者の訓練

指導者の訓練コースのアーサナのクラスで指導するヴィシュヌデヴァーナング。バハマの首都ナッソーで



### 開拓者としての活動

ヴィシュヌデヴァーナングは、ヨーガの教えを西洋世界に広めた最初のインドのヨーギーの1人だった

# ヨーガとは？

伝統的にヨーガには4つの道があります。それぞれがそれ自体で完全な道ですが、1つの道だけを取らないのがベストです。4つを組み合わせることで、人間の生の感情的・知性的・身体的な側面の調和を助けます。

## ヨーガの4つの道

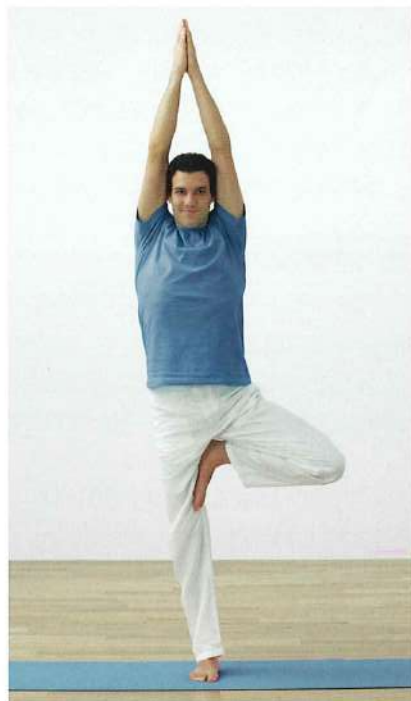
4つの道のうち、欧米で一般によく知られ実践されているのは1つだけです。それは、身体と心による集中の道、すなわちハタ・ラージャ・ヨーガであり、ポーズや呼吸を行います。

**ハタ・ラージャ・ヨーガ** ハタ・ラージャ・ヨーガは、身体と心をコントロールするヨーガです。その実践的側面、特にアーサナ（ポーズ）とプラナーヤーマ（呼吸）によって、よく知られています。ハタ・ラージャ・ヨーガは、身体と心をコントロールする方法（瞑想も含む）を教え、身体と心のエネルギーをスピリチュアルなエネルギーに少しずつ変えます。ハタ・ラージャ・ヨーガは内面的・外面的な変化を求める人に適しています。

**カルマ・ヨーガ** カルマ・ヨーガは行動のヨーガです。成功や報酬を考えず無私の心で行動することが、カルマ・ヨーガの実践となります。カルマ・ヨーガの価値は、心を清め、エゴが言葉、行動、人間関係に与える影響を減らすことにあります。カルマ・ヨーガは、瞑想（p.202-204を参照）の準備としても最適です。活動的で外向的な人に適しています。

**バクティ・ヨーガ** バクティ・ヨーガは帰依のヨーガです。祈り、礼拝、儀式を行い、チャンティングや神をたたえる歌の詠唱もあります。バクティ・ヨーガを実践すると、愛の具現としての神を経験するようになります。感情が豊かな人にとって魅力的なヨーガです。

**ジニャーナ・ヨーガ** ジニャーナ・ヨーガは知恵と知識のヨーガです。ヴェーダーンタ哲学（インドの古典哲学である六派哲学の1つ）についても学びます。ジニャーナ・ヨーガは、自己を吟味し人間の本性を分析する方法を教えます。ジニャーナ・ヨーガの目標は、自分の中に、また全てが存在の中に至高の自己（Supreme Self）を認識することです。ジニャーナ・ヨーガは知的な人に適しています。また最も難しいヨーガの道とされています。



**ハタ・ラージャ・ヨーガ**

ハタ・ラージャ・ヨーガではアーサナを行いますが、それぞれのアーサナで、ポーズと呼吸とリラクゼーションを調和させる必要があります。

## ハタ・ラージャ・ヨーガの8つのステップ

この8つのステップは、古代の賢者パタンジャリが編纂した『ヨーガ・スートラ』の中で、身体と心の訓練体系の8段階として示されています。パタンジャリはこれを「アシュターンガ・ヨーガ」と呼びました（サンスクリット語のアシュタは「八」、アンガは「部門」「支則」を意味します）。8つの段階を経て、身体と心が清められ、最後に悟りが生じます。

**1 ヤマ** ヨーギーが慎むべき行動を示しています。暴力を振るわず、誠実であり、性的エネルギーを昇華させ、盗みをせず、贈物や賄賂を受け取らない生活が説かれています。

**2 ニヤマ** ヨーギーがなすべき行動を示しています。身体と心を清潔にし、充足し、自己修練し、聖典を学び、神に帰依することが説かれています。ヤマとニヤマを合わせると、倫理的行動をまとめた高度な道德規範になります。ヤマとニヤマを守ると、心がポジティブになり、清められ、深い瞑想を行うための準備ができます。

**3 アーサナ** 姿勢に関わるものです。12種類の基本のアーサナとそのバリエーションは、身体を整え、第6～第8のステップで行う瞑想のポーズの準備をします。

**4 プラーナーヤマ** プラーナ(生命エネルギー)のコントロールに関わるものです。プラーナのコントロールは、深い呼吸(保息を含む)によって達成されます(p.182-5を参照)。

**5 プラティアーハーラ** 第3と第4のステップを経て、集中による内的気づきの世界へ進みます。第5のステップでは、感覚から離れた状態を保つ方法が説かれています。これは集中の準備となります。

**6 ダーラーナ** 第6のステップすなわち集中では、心を想像上または現実の対象に固定し、その他の思考を排除します。集中は、ヨーガのあらゆる瞑想(p.200-4を参照)の鍵となるものです。

**7 ディヤーナ** 第6のステップは、第7のステップすなわち瞑想とつながっています。この途切れずに流れる思考の波は、油が容器から容器へ断たれることなく流れる様になぞらえられます。

**8 サマーディ** 最後のステップは、努力しなくても生じます。瞑想している間、心は、通常のあらゆる意識状態(覚醒、夢、深い眠り)を超えて絶対的意識に吸収されます(p.198を参照)

“ヨーガを実践すると、常に心が穏やかになります。安眠できます。エネルギー、活力、バイタリティが増し、長寿になり、高度な健康が得られます。短時間で効率的に仕事ができるようになります。どんな職業に就いても成功します”

スワミ・シヴァナンダ

# ヨーガによる ウェルビーイングへの道

スワミ・ヴィシュヌデヴァーナンドは、ヨーガの5つの簡単な原理を教えました(本書の各章でこれらについて解説します)。5つの原理は、古代インドのヨーギーたちの往々にして複雑な哲学や教えを、分かりやすく、世界のどこに住んでいても日常生活に適合させられるようにシンプルな形にまとめています。

## ヨーガの5つの原理

スワミ・ヴィシュヌデヴァーナンドによれば、5つの原理に従うことで、心身の健康が改善するとともに、生のスピリチュアルな側面とのつながりが深まります。

### 正しい運動

アーサナ(p.42-169を参照)は全身を若返らせます。アーサナは主に背骨と中枢神経系に作用します。背骨の強度と柔軟性が増し、血液循環が促され、全身の細胞に栄養と酸素が運ばれます。アーサナは関節の動きを良くし、筋肉・腱・靭帯の柔軟性を高めます。内臓をマッサージすることで内臓機能を強化します。



### 正しい呼吸

プラナーヤーマ(p.176-185を参照)は、太陽神経叢(みぞおち)に貯蔵されているエネルギーを刺激し、身体と心に活力を与えます。呼吸のコントロールは、プラナーの貯蔵を助け、体力と生命力の備蓄を促します。意識的な深呼吸は、うつ病やストレスの克服を助けます。プラナーのコントロール——呼吸のコントロールによってなされる——は、鍼治療と同様の仕方で、病気の症状を和らげます。



## 正しいリラクゼーション

ディープ・リラクゼーション (p.186-195を参照) は、3つのレベル——フィジカル、メンタル、スピリチュアル——で作用し、心身のエネルギーを回復させる最も自然な方法です。日常的に行うリラクゼーションは、車の冷却システムのように作用します (エンジンの過熱を防ぎ、車の効率的な機能を確認する)。セッションの最後に行うディープ・リラクゼーションでは、生命維持に必要な代謝活動を支えるためのプラナーだけを使います。セッションを通じて獲得された残りのエネルギーは貯蔵されます。



## 正しい食事

食物に対するヨーガの態度 (p.208-249を参照) は、生きるために食べ、食べるために生きるのではないというものです。ヨーギーは、身体と心にプラスに作用し、環境や他の生物へのマイナスが最も少ない食物を選びます。推奨されるのは、乳菜食 (ラクト・ベジタリアン・ダイエット) —— 穀物、豆類、果物、野菜、ナッツ、シード、乳製品 —— であり、多くの植物性食品も含まれます。最も良いのは新鮮で未加工の食品であり、シンプルに調理し栄養分が失われず最大に保持されるようにします。



## ポジティブシンキングと正しい瞑想

ポジティブシンキングと瞑想 (p.196-207を参照) は、心の平和の鍵となります。瞑想は心を静め、集中力を高めます。日常的に瞑想を行うと、心のウェルビーイングだけでなく、身体と魂のウェルビーイングも増進されます。瞑想を行う前に、集中やポジティブシンキングにより、心からネガティブな思考や感情を取り除きます。





# サソリのポーズ

## 上級

頭立ちのポーズを安心感をもって2分以上保てるようになれば、サソリのポーズを試します。まず身体を後方に弓状に曲げることに慣れます。これに慣れると、すぐにサソリのポーズでバランスをとれるようになります。

スタートの位置 p.64



1



2



3



4



スタート

9 頭立ちのポーズのステップ8からスタートし、トリポッド・ベースである両肘と両手を下方に押し下ろします。息を吐きながら、股関節を前方に押し、身体を後方に曲げます。

10 前腕と肩で安定を保ちながら、深くリズムカルに呼吸し、肩幅とほぼ同じ間隔をあけて両手を置きます。手のひらを床につけ、頭の両側に置きます。

11 完全なポーズになるため、息を吸いながら、頭を上げ、左右の前腕でバランスをとります。このポーズを最長30秒間保ちます。

両膝を離す



両足を  
リラックスさせる



両肘の位置を  
維持する



土台を安定させる 左右の前腕をほぼ平行に置き、手指を大きく広げる



上腕と前腕の  
角度を90度に保つ

上を見る

# ワンフット・トゥ・ヘッド

## 全級

ここで解説するポーズは難易度が高いため、各自のレベルに合わせて挑戦してください。ポーズの後は、屍のポーズ(p.188)でリラックスし、骨盤と腰の筋肉が完全に弛緩できるようにします。

### 初級

1 座位からスタートし、左足を身体に引き寄せます。右脚を持ち上げ、右膝と右足を抱えます。

リズムカルに息を吐いて吸いながら、身体をやさしく前後に揺することで、背骨をねじり、股関節を開きます。これを4回繰り返し、それから反対側でも繰り返します。その後、ステップ2に進むか、あるいはリラックスします。



背中をまっすぐにする

ふくらはぎを床と平行にする

### 中級

2 ステップ1の最初の座位に戻り、それから右足を胸部の真ん中で引き上げます。息を吸って、背中をまっすぐのばし、息を吐いて、右足を胸部につけます。リズムカルに呼吸しながら、この状態を最長1分間保ちます。反対側でも繰り返します。その後、ステップ3に進むか、リラックスします。



両肩の高さを同じにする

足を身体につける

### 上級

3 ステップ1の最初の座位に戻ります。両手を使って、右膝を右肩の上まで引き上げます。深く呼吸しながら、この状態を最長1分間保ちます。反対側でも繰り返します。

膝を肩の上に持っていく



4 ステップ1の最初の座位に戻ります。左腕を上げ、右足を引き上げます。右手を床に持っていきます。リズムカルに呼吸しながら、この状態を最長30秒間保ちます。反対側でも繰り返します。

足をしっかりつかむ

腕を上げる

床に置いた手を使ってバランスを保つ



# シークエンス

ここでは初級・中級・上級のそれぞれに適したルーティンを提示します。各級で20分、40分、60分の3種類のシークエンスがあります。始める前に、必ず屍のポーズ(p.188)でリラックスしてください。

## 初級のシークエンス

注：「屍のポーズ」「子供のポーズ」「うつ伏せのリラックス」はアーサナの後にどのポーズでリラックスするかを示す。

20分

深い腹式呼吸  
p.46  
1分間



太陽礼拝  
p.50-7  
4回繰り返す。  
屍のポーズ



ヘッド・トゥ・ニー  
p.58  
左右でそれぞれ3回。屍のポーズ



肩立ちのポーズ  
p.76-7  
1分間保つ。  
屍のポーズ



40分

深い腹式呼吸  
p.46  
1分間



ヨーガの完全呼吸  
p.181  
10回



カパーラ・パーティ  
p.184-5  
2ラウンド  
屍のポーズ



太陽礼拝  
p.50-7  
4回繰り返す。  
屍のポーズ



首のストレッチ  
p.93  
2回繰り返す。屍のポーズ



前屈  
p.96-7  
30秒間保つ。  
3回繰り返す。  
屍のポーズ



傾いた飛行機のポーズ  
p.100  
30秒間保つ。  
屍のポーズ



60分

深い腹式呼吸  
p.46  
1分間



片鼻呼吸  
p.182 5ラウンド。  
4(吸息)、16(保息)、  
8(吐息)と  
数を数える。  
屍のポーズ



太陽礼拝  
p.50-7  
4回繰り返す。  
屍のポーズ



両脚上げ：  
両腕を体側に置く  
p.60  
5回繰り返す。  
屍のポーズ



肩立ちのポーズ  
p.76-7  
1分間保つ。  
屍のポーズ



橋のポーズ  
p.86  
30秒間保つ。  
屍のポーズ



魚のポーズ  
p.92-3  
1分間保つ。



首のストレッチ  
p.93  
2回繰り返す。屍のポーズ



コブラのポーズ  
p.116-7  
呼吸を5回行う間保つ。  
3回繰り返す。  
うつ伏せのリラックス



バッタのポーズ  
p.122-3  
左右でそれぞれ20秒間保つ。  
うつ伏せのリラックス



弓のポーズ  
p.134  
左右でそれぞれ  
20秒間保つ  
うつ伏せのリラックス、  
その後の子供のポーズ



## チラ

この塩味のきいたひよこ豆のパンケーキは、おいしくて、たんぱく質が豊富な軽食になります。まとめて作った場合は、食べる前にオーブンに最長20分入れて温めるとよいでしょう。

### 8枚分

- ひよこ豆粉 250g(9oz) (ふるいにかける)
- ひまわり油(またはオリーブオイル、ごま油、キャノーラ油) 小さじ4
- 塩 小さじ2
- 生の青唐辛子 1本(種を取り、薄く切る)
- 生のしょうが 小さじ4(細かく刻む)
- ターメリックパウダー 小さじ2
- カレーパウダー 小さじ2
- 生のコリアンダー 小さじ4(粗く刻む)

1. 大きめのボウルに全ての材料を入れ、適量の水を注ぎ、泡立て器で混ぜ、濃厚なバター(生地)を作る
2. ノンスティックのフライパンに油を薄く引き、強火にかける。中火に弱め、大きめのお玉杓子でバターをすくい、フライパンに注ぎ入れる。フライパンを回してバターを均等に広げる。火が通り、こんがり色づくまで焼いたら、ひっくり返し、バターの縁に少量の油をしたたせ、裏面を2~3分焼く。
3. チャツネ(p.239)とヨーグルトを添え、温かいうちに食べる。

チラと3種類のチャツネ。ミントとコリアンダーのチャツネ(左)、デーツといちじくのチャツネ(真ん中)、ココナッツのチャツネ(右)。いずれもレシピはp.239。

