

呼吸の科学とプラーナーヤーマ

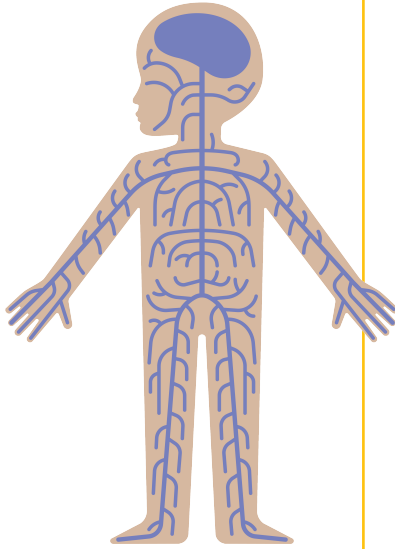
呼吸のバランスは、
人生のアート...



プラーナーヤーマ（呼吸法）は、ヨーガ体系において重要な位置を占めています。近年、ヨーガ、禅、瞑想などの東洋の知恵は、欧米に取り入れられ、科学的な裏付けを得て改めて世界に広がってきています。古来のヨーガ理論と現代の研究結果が一致して述べていることですが、私たちの左右の鼻呼吸の流れの強さは周期的に変化しています。大抵の場合、左右の鼻呼吸のどちらかが優位であり、約90分毎に優位が入れ替わります。そして90分と90分の間には左右の鼻呼吸の流れの強さが均等になる時間帯があり、そのときに集中力が高まります。鼻呼吸のリズムは右脳と左脳の活動に影響します。右鼻の呼吸が優位にあるとき左脳の活発な活動を表す脳波が現れ、その逆も同様です。また、正常な鼻呼吸と、不安やストレス症状の傾向が低い自己実現タイプの人には著しい相関関係があることがわかっています。適切な呼吸の仕方を培うことによって、脳と神経系を通して心と体に作用し、さまざまな人生の状況と目的に対してポジティブで注意力が高い状態に対応することが可能になります。プラーナーヤーマの基礎技術は、両鼻孔の呼吸を整え、深いゆっくりとした呼吸へと変化させていきます。

10代の影響

11～18歳の時期は、人生においてもっとも重要であり、もっとも難しい時期です。この時期に培う心の成熟が、将来への基礎となり、さらなる発展を可能にします。この時期に強いストレスを受け、精神的な疲労と緊張によって心身相関的な不調をきたすと、人生のその後の段階で慢性化します。クマラクリヤヨーガは、若者が自立し、自分自身を守り、自信と平安を培うことを助けます。精神的健康を保つための最良の技術です。



こんな場所で… こんな時に…

学校でクラスが始まる前に、ご家庭で毎朝のエクササイズに、塾で、学童クラブで、部活で、サークルで、地域コミュニティで…。クマラクリヤヨーガの基本的な呼吸法は、さまざまな場面において少しの時間があれば実践できるものです。しっかりとした効果をあげるためには、毎日の習慣になることが大切ですが、一回の実践においても、その力を感じることができます。自律神経は心身にすばやく働き、活動亢進（多動性）の統御に大きく関係しています。また内分泌腺系の分泌物は血中を通して体にじゅくりと作用します。心と体を司るホルモンのバランスはこの内分泌腺の適切な働きによっています。

クマラクリヤヨーガ

「クマラ」は、若者を意味し、「クリヤ」は、精神的・身体的それぞれ両方の行為を意味します。「ヨーガ」は結びつけるという意味を持ち、条件付けられたアイデンティティを解放し、普遍的なものへと結びつける認識を意味しています。インド・マイソールに活動センターがある国際的なヨガ教師スリ・ガナパティ・サッチダーナンド・スワミジによって、現代の若者たちが持つ問題に若者自身が対処し、自己の持つ可能性を実現できるように、有益なヨガの技術がまとめられ提出されたものです。スリ・スワミジの活動はインド全国、世界中に広がり、その活動に敬意を表して2017年にはインド・モーディ首相がスリ・スワミジへの表敬訪問を行っています。



10代の若者に教えるヨーガ：クマラクリヤヨーガ

日時：2018年1月28日①

10:00～16:00

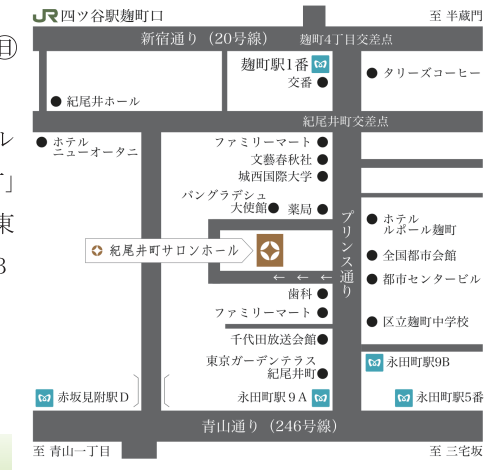
会場：紀尾井町サロンホール
○東京メトロ有楽町線「麹町」1番出口から徒歩約4分、東京メトロ南北線「永田町」9B出口から徒歩約4分

参加費：6,000円

(お弁当代、お茶代込み)

申し込み・問い合わせ：

dymcjp@gmail.com



主催：ダックヨーガミュージックセンタージャパン