

ヨーガの家 Q&A

【ヨーガについて】

Q1. なぜ、「ヨガ」でなく、「ヨーガ」なのですか？

A. Yoga はインドのサンスクリット語で、“o”には長音のみで単音の発音はありません。ところが、アメリカの英語では、母音には長音がなく単音のみしかありません。したがって、「ヨーガ」という場合はインド伝統のヨーガであり、「ヨガ」という場合は「パワーヨガ」や「ホットヨガ」、沖先生の「沖ヨガ」のようにアメリカ流や創始者にアレンジされている場合が多いのです。

Q2. そもそもヨーガとはどういう意味ですか？

A. インドでは、「ヨーガ」は「あばれる馬を馬車につなぐ」というのが元の意味で、「散漫な心の働き（暴れる馬）」をしっかりと体（馬車）に結び付ける「瞑想」という意味に使われるようになりました。その「ヨーガ」が中国に伝わり、発音から「禪那（ぜんな）」となり、日本で「禪」となりました。ヨーガが体操であるというのが一般の理解ですが、本来、ヨーガは「瞑想」なのです。

Q3. 「ヨーガの家」では鼻呼吸ですか？口呼吸ですか？

A.鼻から吸って、鼻から吐きます。鼻から吸って、口から吐くと、鼻の粘膜が乾燥して細菌の進入を容易にします。だから、健康に良く有りません。

犬や猫などほとんどの四足歩行する哺乳類は鼻のみで呼吸しているようです。犬や猫は、口蓋（口内の上側）の後ろのほうが、喉頭蓋（人間がものを飲み込むときに気管を閉じるふた）と重なっています。なので犬や猫は、鼻から吸い込んだ空気が通る道と、口から入れた食べ物が胃に入る道とは、ほぼ分かれています。

しかし人間は、直立歩行するようになったために、本来はまっすぐだった食べ物が通る道が直角に折れ曲がって広がり、喉頭蓋と口蓋が離れました。そのため人間は、空気が通る道と、食べ物がつながる道とがつながっていて、それゆえに口呼吸もできます。

また、鼻の奥にある鼻甲介（びこうかい）と呼ばれる部分は、2時間おきに無意識のうちに左右交互に腫脹・収縮を繰り返すというメカニズムにより成り立っています。自律神経を司る脳の視床下部が関与していると考えられています。だから、ヨーガの交互呼吸は自律神経を強化しているのではないのでしょうか。

Q4. ヨーガは小学生でも、シニアの方、心身障害の方もできるのですか？

A. 確かに、パワーヨガや、ホットヨガなどの「ヨガ」は対象者の範囲が狭いですし、スポーツの要素もあります。

しかし、インド伝統のヨーガでは「ヨーガ」は「瞑想（禅）」ですので、車いすに座っていても、寝たきりでも、小学生でも自分のペースで行えます。唯一の条件は、目を閉じて自分の内面と対話することができるということです。

したがって、一部の方には個別に簡単な面接のようなことをさせていただいて、お互いに可能性を探求いたします。

Q5. 「ヨーガ」で自律神経が強くなりますか？

A. 鼻呼吸の Q でも触れましたが、自律神経強化のためにも、呼吸法を学びます。

また、大切な 4 つの法則の中に「緊張と弛緩の交代」があり、これも自律神経（交感神経と副交感神経）を強化します。

もちろん、座禅やマインドフルネスは自律神経を強化するために行われていると言っても過言ではありません。座禅は禅宗のお寺でするものと思っている人が多いですが、ヨーガの方が歴史は古く、長時間の坐禅のために開発された健康法が色々なポーズを生み出しました。お釈迦さまもヨーガで修業されています

Q6. ヨーガで病気は治りますか？

A. ヨーガで病気は治りません。そもそも病人はいますが病気はないという考えのお医者さんもいます。人間をはじめ、動物には自然治癒力が備わっています。ヨーガで自律神経を強化することによって自分の持つ免疫力が保たれ、あるいは、強化され、健康になるので病気が治ったように感じるのです。

風邪薬はないと言われます。解熱したり、咳を止めたり、鼻やのどの症状を抑える薬はあります。結局、対処療法をしながら、自然治癒力を助けているだけなのです。

【ヨーガを始めるために】

Q7. 定期的に通えなくても大丈夫ですか？

A. ヨーガは基本的に自分で毎日行うものです。ただ、正しく行わないと効果が半減するどころか危険さえあります。

自宅でできるアーサナ（ポーズ）を一つずつ増やすために、自分のペースでスケジュール表に合わせて「正しいヨーガ」を仕入れにお越しくください。週 1 回でも、月 1 回でもいいのです。定期的に歯医者で正しい磨き方や検診をしてもらいつつ、毎日自宅で歯を磨くようにです。

Q8. 初めてでも皆さんに交じってできますか？

A. 何事も初めがあります。しばらくは定期的に来ること、人のまねをしないこと、自分と他の人を比べないことを心がけましょう。

思い込みやうわのそらで行わず、いつも体に注意を向けます。まっさらな気持ちで、正しく身に着けて一つでも自分でできるアーサナ（ポーズ）を生涯のために貯蓄していきます。

まずは、自分の中心線を知り、正しい座り方、立ち方、仰向けでの横たわり方を身に着けることです。そして、中心線と同じくらい呼吸法が大事です。

Q9. アーサナ（ポーズ）をするときに気を付けることは何ですか？

A. 無理なく安定していて気持ちが良いことです。スポーツではありませんので、道具、人の助け、瞬発力、120%の力、反動などは使いません。

そして、見た目は似ていても、スポーツがヨガになるための二大原則があります。

〈四原則〉

- ① ゆっくり行い、一定時間ポーズを保つ
- ② 呼吸と動作を合わせる
- ③ 体の一部、または、全部に注意を向ける（うわのそらで行わない）
- ④ 緊張と弛緩の調和と交代を意識し、特に、弛緩を大切にする

〈三位一体〉

「三位（さんみ）」とは「体操」「呼吸」「意識の集中（瞑想）」の三つのことで、その三つを「一体（いったい）」つまり一つにすることです。

【特殊な用語】

Q10. インドの言葉など特別な言葉はありますか？

A. まず、挨拶です。最近をよく耳にしますが、合掌して「ナマステ」と言います。

次に、般若心経のように意味よりも音を大事にする「マントラ」があります。マントラを唱えることによって体がヨガをする心の準備ができます。レッスンの初めと終わりに極々短いマントラを唱えます。すぐ身に付きますので、覚えようとする必要がないほどです。

Q11. ポーズのことをアーサナというのはどうしてですか？

A. ポーズは英語で、アーサナは同じ意味のインドのサンスクリット語です。サンスクリット語では坐ることを「アース」といいます。坐禅から始まったヨガは、長く坐るために健康で長生きをするかが必要で、健康になるために色々な体操が生み出されました。その体操を「アース」から「アーサナ」と言われるようになりました。従って、アーサナを「坐法」と訳すこともあります。

Q12. 「シャヴァ・アーサナ」はどういう意味ですか？

- A. 「ヨガ」でさえ、「ポーズ」ではなく、「シャヴァ・アーサナ」というほど非常に大事なポーズです。「シャヴァ」というのは「屍（しかばね）」や「死体」という意味で、仰向けで横たわり休憩しているようでも、ヨーガのアーサナの中ではもっと難しいものとされています。

休憩だと思っている教室では、トイレに行く人もいますが、いろいろなアーサナの効果がこのシャヴァ・アーサナで実を結びますので、できれば寝入ってしまわずに行ったポーズが体に浸透していくのを味わいます。

自宅でヨーガをするときに省略したり決しておろそかに扱わないことです。体調が悪いときはシャヴァ・アーサナだけでも正しくすれば素晴らしい効果が表れます。

ヨーガは上手下手を問題にしません、シャヴァ・アーサナを上手にすることが目標の一つでもあります。

Q13. ハタ・ヨーガとはどんなヨーガですか？

- A. 主な7つのヨーガの流派の一つで、体操を中心に発達しました。世界中で（インドでさえ）「ヨーガ」が体操の形で広まった理由です。

Q14. 「サット・サンガ」とはどういう意味ですか？

- A. 「サット」とは目標をもって人生を前向きに送る人、「サンガ」とは集まりです。

「ヨーガの家」がそのようになっていくと良いですね。自宅で一人で行うばかりでなく、良いエネルギーを皆で共有しながら行うことも非常に効果が上がり、大切です。

自分の為だけど、皆のために良いエネルギーを放出するのです。これが、一家に一人でもヨーギー（ヨーガをする人）がいると皆が良くなっていく所以です。

【参加するために】

Q14. 食事のとり方など注意することはありますか？

- A. ヨーガをする2～3時間前には食事を済ませておいたほうがいいでしょう。どうしても空腹がつらいときは、軽いものにしましょう。ヨーガの後は吸収が良いので小食にしましょう。

レッスンの前には排尿、排便を済ませ、自宅でするときや夜のレッスンに来るときは、ヨーガの前後30分くらいは入浴は避けたほうが良いです。

Q15. 体調が悪いときや遅刻や早退はどのようにすればいいですか？

- A. 発熱時、病的な痛み、生理痛がきつときなどはお休みもしたほうが良いと思います。

自分で判断できなければ、相談してください。

体調や学校、お仕事などで遅れたり、早退の必要があるときは、静かに入退出ができれば大丈夫です。たとえ 30 分でも参加しましょう。

ヨガ中は自分の心と体が対話していますので、自分も含めて各々がより良い環境で行えるよう心がけるのも「正しい心の姿勢」です。

Q16. 持ち物や服装で気を付けることはありますか？

A. 「ヨガの家」は畳敷きです。ヨガマットが理想的ですが、バスタオルでも大丈夫です。忘れた時などの貸し出し用も少しあります。水も必需品です。お茶やスポーツドリンクではなく、水を補給しながら体操をします。

服装は、体を締め付けないもの、襟ぐりが開いているもの、靴下が脱げるものを着用しましょう。更衣室はありますが、狭いのでご了承ください。

いろんな体操をしますので、背中が出たりするようなデザインのものとは適しません。時計やボタン、ベルトは邪魔になります。

Q17. 久しぶりに運動をするのですが、筋肉痛や疲れは残りますか？

A. ヨーガは伸張と弛緩です。筋肉痛はあるかもしれませんが、徐々に消えますので大丈夫です。変にマッサージなどせず、消えるのを待ちます。疲れが残るときは、少しやりすぎたかも知れないと認識してください。

気持ちが良いはずのお風呂も湯あたりするようでは本末転倒です。適度が一番です。初めはやり足りないくらいが良いかもしれません。シャヴァ・アーサナで回復するかどうかが目安になります。体と対話しながら行いましょう。

心配があるときは連絡してください。

Q18. 食事の内容で気を付けることはありますか？

A. 腹七分目で、動物性食品：植物性食品＝1：3が理想です。白米、白砂糖など精製され過ぎた食品より胚芽米、玄米、麦、てんさい糖、キビ糖など自然なものにも注意を向けましょう。