

2009年8月8日

## シャヴァ・アーサナで疲労解消を！

平野久仁子

暦の上ではもう秋ですが、まだまだ暑い日々が続いています。夜すつきりと眠れず、日中、疲れや眠気を感じることもありますね。

睡眠について、インド伝統医学・アーユルヴェーダのテキストは、「真の知識がヨーギ(ヨーガ行者)にシッディ(悟り)を与えるように、適度な睡眠は人間に幸福と長寿をもたらす」(『チャラカ・サンヒター』 21-38)と記しています。すなわち、過度な睡眠や不十分な睡眠は、幸福と長寿を奪い去るが、その反対は幸福と長寿を与えてくれる、として睡眠の重要性を唱えています。一般に昼寝はすすめられていませんが、夏の暑い季節には体力が奪われるので、昼寝をしてもよいとされています。

アーユルヴェーダでも推奨されるヨーガには、ヨーガ・ニドラー(ヨーガの睡眠)とも呼ばれるシャヴァ・アーサナ(屍のポーズ)という行法があります。ハタ・ヨーガの伝統的なテキストに、「…このアーサナはハタ・ヨーガの実習からくる疲労をとり去り、心のリラックスをもたらす」(『ハタ・ヨーガ・プラディーピカー』 1-32)とありますが、シャヴァ・アーサナは仰向けの姿勢で横たわり、頭の先から足の先まで、身体のあらゆる部分がリラックスしたと感ずるようになります。完全にリラックスできた徴候として、手足の先で動脈の拍動が感じられるようになる、とも言われます。実習では、リラックスしつつあるということを自分に言い聞かせていきます。

初めてヨーガのアーサナ(ポーズ)を行なうような高齢者の場合は、このシャヴァ・アーサナだけを行なうべきだ、と K.N.ウドゥパ博士は唱えています。実際には、仰向けに横たわることさえ難しい方もいる、といわれています(妊婦もそうかもしれません)。その場合は、頭の下や膝の下にクッションを入れたり、あるいは横向きになったりするなど、姿勢を工夫する余地があるでしょう。朝食と夕食の前 20 分ずつのシャヴァ・アーサナがすすめられています。

もちろん適度な睡眠は必要ですが、シャヴァ・アーサナを日常生活に上手に取り入れて、日々のストレスや夏の疲れを解消しましょう。昼寝に劣らない爽快感を得られるかもしれません。

### Information

☆ヨーガクラス予定: 8/8(山田)・22(平野)、

9/12(平野)・19(山田)・26(平野)、10/17(平野)・24(平野)・31(山田)

☆去る7月26日(日)、スワミー・メダサーナンダ師をお招きして、第7回特別研修会を開催致しました(緑豊かな大塚公園内の会場で、出席者は25名でした)。講演のテーマは‘Who am I?’(私は誰でしょう)で、私達の本性について、またジュニャーナ(ギャーナ)・ヨーガについてお話し頂きました。

## ジャイランバティの ホーリー・マザー寺院

《インド・ベンガルの風景 #2》



ベンガルの聖者・ラーマクリシュナの妻サラダ・デヴィ(1853-1920)をホーリー・マザーと呼びます。インド第3の都市・コルカタから車で4時間、のどかな田園風景が広がる中、ホーリー・マザーの生まれ故郷であるジャイランバティという小さな町があります。そこに彼女を祀った寺院があります。

ラーマクリシュナの弟子ヴィヴェーカーナンダはホーリー・マザーを母のように慕い、アメリカに渡る前には、彼女に大いに勇気づけられたと言われています。生涯ラーマクリシュナに、献身的につくしましたが、霊的才能も非凡であったと伝えられています。

早朝から、きれいに掃き清められた寺院の中で、瞑想や祈りに集中する人々の姿を見て、心あられるとともに、この寺院近くにある尼僧院の尼僧たちの温かく、朗らかな人柄に触れて、旅の疲れも吹き飛ばすようでした。(K.H.)