

## ボビー・クレネル先生のオンラインワークショップ 2020

~ヨガはただ単に身体的な結果を出すものではなく、自分の中に眠っているものを目覚めさせ、思考、感情、知性が健全な状態に機能できるように導くものである~

ブラシャント・アイアンガー

**クラス 1: 11月22日、午前10時 - 12時: 立ちポーズ: パンチャヴァユ:** 伝統的なヨガの教えでは、形の無い要素のみになった身体を5つの部分に分けています。それはパンチャヴァユと呼ばれています。すなわちプラナヴァユ、アパナヴァユ、サマナヴァユ、ウダナヴァユ、ヴィヤナヴァユです。それぞれのヴァユがどの部分を司っているか、その部分にアサナを通じてどのように働きかけるかを学びます。

**クラス 2: 11月29日、午前10時 - 12時 バックベンド(サポート有り/無し): チャクラ**

**クラス 3: 12月6日、午前10時 - 12時 レストーラティブポーズ: インバージョン (サポート有り/無し) と座位での前屈: チャクラ**

**チャクラ:** ベーダの古文書によると、人間の命は2つの異なる次元の中に存在している。一つは物理的な身体であり、もう一つは「心理、感情、思考、非物理的」な身体、つまり「意識体」 (the "subtle body") である。意識体がエネルギーであるのに対し、物理的な身体は物体である。心理あるいは思考は、身体に呼応し身体と思考は違いに影響を与え合う。意識体は、チャクラと呼ばれるエネルギーの固まりで繋がれている、ナディ (エネルギーの流れ) でできている。

チャクラとは繊細なエネルギーの集中する場所である。6つの主要チャクラは、背骨の一番下から眉と眉の間まで、背骨に沿って縦に位置している。それはそれぞれ関連する分泌腺や内臓にも広がっている。

チャクラはさらに広がり、身体の前と後ろにも伸び、楕円形をしている。チャクラはエネルギーを生み出す発電所のように、異なる波動で振動しながら回転する渦のような存在だ。この異なる波動は個人の精神性の状態に反映する。

伝統的なタントラの教えでは、呼吸法と師の教えによってチャクラを統制し、目覚めさせエネルギーを与えようとする。

瞑想 (プラナヤマ、バンダ、ムードラ、音、そして時には神々や色なども使う) はチャクラにアクセスする良い方法だが、アサナを通じてプラナを必要なチャクラの影響下へと誘導し、チャクラが自分にとって悪い動きではなく、良い方向へと働くようにすることができる。アサナはただ関節や身体の各所を動かすポーズではない。アサナを練習することでプラナの構造 (チャクラ) が及ぼす効果に、影響を与えることができる。

**クラス 4: 12月13日、午前10時 - 12時: 中級クラス 前屈、インバージョン、バランス等 (JI2のシラバスから抜粋)**