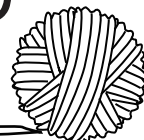


# ヨガを編む

読みものです。



vol.1

ヨーガの教えにプラーナヤーマ（調気法・呼吸法）があります。  
昔の人は呼吸とどう向き合っていたのでしょうか。覗いてみました。

真人は踵で呼吸し、衆人は咽喉で呼吸する。

by 莊子（漢文体系の「通釈」を参照）

「踵で呼吸する」  
かかと  
というはなし

「真人は踵で呼吸し、凡人は咽喉で呼吸する。」  
という莊子の言葉があります。

「呼吸」とは、喉で息をするのではなく、胸で息をするのではなく、腹式呼吸というものでなく、もっと身体の奥深くまで息をし、踵まで達するものです。一歩一歩静かに歩いていっていると、この踵で呼吸していることが味わえるでしょう。

また「真人」とは、失敗にさからいもせず、成功を鼻にもかけず、眠っているときには夢を見ず、起きているときには心配がなかった。うまい物を食べるわけがなく、呼吸をゆったりとし、知が道に到達した様子。  
と説かれています。

むかしの人は、自然に呼吸し、心身とゆったり向き合っていたのでしょう。そんな様子が伺えます。

「踵で呼吸をする。」  
なんて実感できるの...?

現実味を感じない話かもしれませんが、真人のように欲が浅く、不安・心配事の少ない、心身のコントロールを養うことで「踵で呼吸する」を少しでも味わえるのかもしれませんが、そう信じたいものです。

ヨーガにも様々な○呼吸法とありますが、呼吸の要は普段の呼吸にあるのでしょう。呼吸とは心身（わたし）そのもの。ふと、一つ一つを大切にしてください。

参考資料 | 臨済宗総本山円覚寺 HP (<https://www.engakuji.or.jp/blog/32740/>)

ヨガを編む

読みものです。 ▶▶▶

