



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。

「踵で呼吸する」

かかと

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）

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、うまく物を食べるわけではなく、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。

「呼吸」とは、喉で息をするのでもなく、胸で息をするのでもなく、腹式呼吸というものでなく、もつと身体の奥深くまで息をし、踵まで達するものです。歩一步一歩静かに歩いていると、この踵で呼吸していることが味わえるでしょう。

「真人は踵で呼吸し、人は咽喉で呼吸する。」という莊子の言葉があります。

「踵で呼吸をする。」なんて実感できるのかもしれません。真人のよう欲が浅く、不思議な現実味を感じない話

ヨーガにも様々な呼吸法とあります。呼吸の要は普段の呼吸にあるのでしきう。呼吸とは心身へわたしのもの。ふと、一つ一つを大切にします。

安心・心配事の少ない心身のコントロールを養うこと、「踵で呼吸する」を少しでも味わえるのかもしれません。そう信じたいものです。

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。 ▶▶

