

I ヨーガとは何か

ヨーガとは何か

ヨーガの理念

12

ヨーガの流派

15

ヨーガ行法の組織体系

17

II

体位法

体位法とその必須条件

22

簡易体操と基本体操の実習

26

A 簡易体操

26

(1) 基本体位(金剛坐)

27

(2) 上体を前に伸ばす体操

27

(3) 上体を左右にねじる体操

28

(4) 胸とワキを開く体操

29

(5) 手首と指の体操

30

(6) 上体を後ろに伸ばす体操

33

(7) 完全弛緩の体位

34

B 基本体操

40

a 足と脚の体操

40

(1) 直立の体位

40

(2) カカトを上げる体操

42

(3) ツマ先を上げる体操

43

(4) 足のウラの内側を床に立てる体操

44

(5) 足のウラの外側を床から離す体操

45

(6) ツマ先を開く体操

46

(7) カカトを開く体操

47

(8) 腰を下ろす体操

48

(9) 腰を上下させる体操

49

(10) ヒジを前後に回転させる

51

(11) 両手を体側に開く

53

(12) 組んだ手をウナジにあてて胸を開く

54

(13) 手の甲で合掌する

55

(14) ウデをつけ根から回転させる

57

(15) 基本体位(脚を伸ばして坐る)

59

(16) 腰を引き寄せる体操

60

(17) 背骨をねじる基本体操I

61

(18) 背骨をねじる基本体操II

62

(19) 背骨をねじる基本体操III

63

(20) 背骨をねじる体位

64

(21) 変型I

65

(22) 変型II

66

(23) 変型III

67

(24) 変型IV

68

(25) 変型V

69

(26) 変型VI

70

(27) 変型VII

71

(28) 変型VIII

72

(29) 変型IX

73

(30) 変型X

74

(31) 変型XI

75

(32) 変型XII

76

(33) 変型XIII

77

(34) 変型XIV

78

(35) 変型XV

79

(36) 変型XVI

80

(37) 変型XVII

81

(38) 変型XVIII

82

(39) 変型XIX

83

(40) 変型XX

84

(41) 変型XXI

85

(42) 変型XXII

86

(43) 変型XXIII

87

(44) 変型XXIV

88

(45) 変型XXV

89

(46) 変型XXVI

90

(47) 変型XXVII

91

(48) 変型XXVIII

92

(49) 変型XXIX

93

(50) 変型XXX

94

(51) 変型XXXI

95

(52) 変型XXXII

96

(53) 変型XXXIII

97

(54) 変型XXXIV

98

(55) 変型XXXV

99

(56) 変型XXXVI

100

(57) 変型XXXVII

101

(58) 変型XXXVIII

102

(59) 変型XXXIX

103

(60) 変型XXXI

104

(61) 変型XXXII

105

(62) 変型XXXIII

106

(63) 変型XXXIV

107

(64) 変型XXXV

108

(65) 変型XXXVI

109

(66) 変型XXXVII

110

(67) 変型XXXVIII

111

(68) 変型XXXIX

112

(69) 変型XXXI

113

(70) 変型XXXII

114

(71) 変型XXXIII

115

(72) 変型XXXIV

116

(73) 変型XXXV

117

(74) 変型XXXVI

118

(75) 変型XXXVII

119

(76) 変型XXXVIII

120

(77) 変型XXXIX

121

(78) 変型XXXI

122

(79) 変型XXXII

123

(80) 変型XXXIII

124

(81) 変型XXXIV

125

(82) 変型XXXV

126

(83) 変型XXXVI

127

(84) 変型XXXVII

128

(85) 変型XXXVIII

129

(86) 変型XXXIX

130

(87) 変型XXXI

131

(88) 変型XXXII

132

(89) 変型XXXIII

133

(90) 変型XXXIV

134

(91) 変型XXXV

135

(92) 変型XXXVI

136

(93) 変型XXXVII

137

(94) 変型XXXVIII

138

(95) 変型XXXIX

139

(96) 変型XXXI

140

(97) 変型XXXII

141

(98) 変型XXXIII

142

(99) 変型XXXIV

143

(100) 変型XXXV

144

(101) 変型XXXVI

145

(102) 変型XXXVII

146

(103) 変型XXXVIII

147

(104) 変型XXXIX

148

(105) 変型XXXI

149

(106) 変型XXXII

150

(107) 変型XXXIII

151

(108) 変型XXXIV

152

(109) 変型XXXV

153

(110) 変型XXXVI

154

(111) 変型XXXVII

155

(112) 変型XXXVIII

156

(113) 変型XXXIX

157

(114) 変型XXXI

158

(115) 変型XXXII

159

(116) 変型XXXIII

160

(117) 変型XXXIV

161

(118) 変型XXXV

162

(119) 変型XXXVI

163

(120) 変型XXXVII

164

(121) 変型XXXVIII

165

(122) 変型XXXIX

166

(123) 変型XXXI

167

(124) 変型XXXII

168

(125) 変型XXXIII

169

(126) 変型XXXIV

170

(127) 変型XXXV

171

(128) 変型XXXVI

172

(129) 変型XXXVII

173

(130)

(107) 坐 法	259
(107) 金剛坐	260
(108) 英雄坐	261
(109) 吉祥坐	263
(110) 達人坐	264
(105) (102) (100) (97) (94) (92) (89) (86) (84) (81) (78) (76) (74) (72) (70) (69) (66) (64) (62)	
変型 IV	蓮華坐で脚を下ろす
頭立の体位	185
変型 II	片脚を下ろす
変型 IV	蓮華坐で
変型 VI	手の位置をかえる
変型 I	前屈する
変型 III	脚にヒタイをつける
変型 I	脚にヒタイをつける
変型 IV	ねじりを入れて
カウンディヌヤの体位	
ヴァーマデーヴアの体位	
雄鶏の体位	
変型 I	頭を床につけて
ヴァシツアの体位	
ドウールヴァーサの体位	
鶴の体位	
眠りの体位	
花環の体位	
(106) (103) 両足肩にシリ浮かす体位	
(106) カンダの体位	
(104) ムーラ・バンダ体位	

(18) 橋の体位	98
(19) チアクラの体位	100
(20) チアクラの体位への準備体位	103
C 立つて行なう体位	105
(21) 木の体位	105
(22) 三角の体位	107
(23) 三角の体位変型	ねじりを入れて
(24) 体側を伸ばす体位	
(25) 体側を伸ばす体位変型	ねじりを入れて
(26) 武将の体位	113
(27) 半月の体位	110
(28) 上体を前に倒す体位	116
(29) 脚を上に伸ばす体位	119
(30) 前屈して片脚を上に伸ばす体位	123
(31) 半蓮華坐で前屈する体位	123
(32) 鷲の体位	124
(33) 太陽礼拝の体位	121
(34) 壮美な体位	130
(35) 完全な壮美な体位	132
D その他の体位	134
(36) ねじりを入れた前屈の体位	134
(37) ねじりを入れた前屈の体位変型	足首をつかんで
(38) ねじりを入れた背中を伸ばす体位	137
(39) 舟の体位	136
(40) 舟の体位変型	頭に手をあてて
(41) V字型の体位	140
(42) 弓を引く体位	143
(43) わいの体位	146
(44) 脚をあやつる体位	147
(45) アナントの体位	150
(46) ガスを抜く体位	152
(47) 猫の体位	141
(48) 猫の体位変型	155
(49) 遮断機の体位	161
(50) 背中で握手する体位	157
(51) ライオンの体位	166
(52) 足先に体重をかける体位	152
(53) 肩で立つ体位	168
(54) (55) 逆転の体位	168
(56) すきの体位	162
(57) 耳を压する体位	173
(58) (59) 合踏前屈の体位	175
(60) (61) 変型 III	179
(62) (63) 変型 II	179
(64) (65) 変型 I	175
(66) (67) 変型 III	175
(68) (69) 変型 V	175
(70) (71) マタを左右に開く体位	175
(72) (73) 変型 II	175
(74) (75) 猿王の体位	175
(76) (77) 変型 II	175
(78) (79) 鳩の体位	175
(80) (81) 龜の体位	175
(82) (83) 孔雀の体位	175
(84) (85) 変型 II	175
(86) (87) カシヤバの体位	175
(88) (89) 雄鶏の体位	175
(90) (91) 鶴の体位	175
(92) (93) アシュターヴァクラの体位	175
(94) (95) 片脚をかつぐ体位	175
(96) (97) スカンダの体位	175
(98) (99) ヴィランチヤの体位	175
(100) (101) カーラ・バイラヴァの体位	175
(102) (103) カンダの体位	175
(104) (105) ムーラ・バンダ体位	175

(III)蓮華坐	267
(II)蓮華坐変型	269

体位体操の段階的修練法 体位体操表の用い方 271

調氣法とその必須条件 276

- 調氣法の実習 280
 (1)基本呼吸法 280
 (2)スクハ・プールヴァカ調氣法 283
 (3)ウジャーラ調氣法 287
 (4)スリリア・ベーダナ調氣法 290
 (5)カパーラ・バーティ净化呼吸法 292
 (6)バストリカーチ調氣法 295
 (7)シートカーリー調氣法 300
 (8)シータリーチ調氣法 302

III

- 調氣法の段階的修練法 保息とそれに伴なうバンダの五段階の実習 304
 (1)第一段階の実習 306
 (2)第二段階の実習 307
 (3)第五段階の実習 311
 (4)第四段階の実習 310
 (5)第五段階の実習 311

ムドラー行法 バンダ(締めつけ)の実習 314

- (1)ジャーランダラ・バンダ——ノドの引き締め 315
 (2)ムーラ・バンダ——肛門の引き締め 317
 a ウディーヤーナ・バンダ——内臓の引き上げ 319
 b ナウリ——腹直筋を立てる 322

IV

- ムドラー体位の実習 328
 (1)マハー・ムドラー—— 328
 (2)マハー・バンダ・ムドラー—— 331
 (3)ヴィパリータ・カラニ—— 333

クンダリニーとチアクラ理論 335

V

瞑想法

- 日常生活とヨーガ 日常生活におけるヨーガのプログラム 356
 現代医学とヨーガ 人間の生命を救うものは何か 360

日常生活とヨーガ 瞑想の実習——意識的世界から無意識的世界への道標 340

ヨーガと中道 349

ヨーガと食生活 364

病気と器官強化に特に効果のある行法表 372

日常生活とヨーガ 瞑想の生理的效果 375

VI

あとがき

ヨーガ・ストラの原本

付・体位体操表