

I 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——カカトを床につけて——48
- (9) 腰を上下させる体操——カカトを床から離して——49

b 手とウデの体操——51

- (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

c 腰と背中の体操——59

- (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——息を入れながら——61
- (18) 背骨をねじる基本体操 II——息を出しながら——62

体位体操の実習——64

A 前屈 (PA系) とねじり (MA系) の基本体位——64

- (1) 頭をヒザにつける体位——64
- (2) 鷲の体位——67
- (3) 背中を伸ばす体位——69
- (4) 背中を伸ばす体位変型——半蓮華坐で——72
- (5) マリーチの体位——74
- (6) 変型 I——半蓮華坐で——76
- (7) 変型 II——ねじりを入れて——77
- (8) 背骨をねじる体位——79
- (9) 変型 I——半蓮華坐で——80
- (10) 変型 II——足首をつかんで——82
- (11) 完全な背骨をねじる体位——83

B カラダを後ろに反る (BHU系) 基本体位——86

- (12) コブラの体位——86
- (13) バッタの体位——89
- (14) 弓の体位——91
- (15) らくだの体位——93
- (16) 魚の体位——95
- (17) 魚の体位変型——蓮華坐で——96

- (18) 橋の体位 — 98
- (19) チャクラの体位 — 100
- (20) チャクラの体位への準備体位 — 103

C 立って行なう体位 — 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 — 109
- (24) 体側を伸ばす体位 — 110
- (25) 体側を伸ばす体位変型 — ねじりを入れて — 112
- (26) 武將の体位 — 113
- (27) 半月の体位 — 116
- (28) 上体を前に倒す体位 — 118
- (29) 脚を上に乗ばす体位 — 119
- (30) 前屈して片脚を上に乗ばす体位 — 121
- (31) 半蓮華坐で前屈する体位 — 123
- (32) 鷹の体位 — 124
- (33) 太陽礼拝の体位 — 126
- (34) 壮麗な体位 — 130
- (35) 完全な壮麗な体位 — 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 — 136
- (38) ねじりを入れた背中を伸ばす体位 — 137
- (39) 舟の体位 — 139
- (40) 舟の体位変型 — 頭に手をあてて — 140
- (41) V字型の体位 — 141
- (42) 弓を引く体位 — 143
- (43) わにの体位 — 146
- (44) 脚をあやつる体位 — 148
- (45) アナタの体位 — 150
- (46) ガスを抜く体位 — 152
- (47) 猫の体位 — 154
- (48) 猫の体位変型 — 155
- (49) 背中で握手する体位 — 157
- (50) 合蹠前屈の体位 — 158
- (51) 遮断機の体位 — 161
- (52) 足先に体重をかける体位 — 162
- (53) 輪繩の体位 — 164
- (54) ライオンの体位 — 166
- (55) 逆転の体位 — 168
- (56) すきの体位 — 170
- (57) 耳を圧する体位 — 173
- (58) 肩で立つ体位 — 175
- (59) 変型 I — 片脚を前に下ろす — 178
- (60) 変型 II — 片脚を横に下ろす — 179
- (61) 変型 III — 蓮華坐で — 180
- (62) 変型 IV — 蓮華坐で脚を下ろす — 182
- (63) 変型 V — 蓮華坐で脚を横に下ろす — 183
- (64) 頭立の体位 — 185
- (65) 変型 I — ねじりを入れる — 191
- (66) 変型 II — 片脚を下ろす — 193
- (67) 変型 III — マタを開く — 194
- (68) 変型 IV — 蓮華坐で — 195
- (69) 変型 V — 蓮華坐で脚を下ろす — 197
- (70) 変型 VI — 手の位置をかえる — 198
- (71) マタを左右に開く体位 — 201
- (72) 変型 I — 前屈する — 202
- (73) 変型 II — 上体を横に倒す — 204
- (74) 変型 III — 脚にヒタイをつける — 205
- (75) 猿王の体位 — 206
- (76) 変型 I — 脚にヒタイをつける — 209
- (77) 変型 II — 体側を脚につける — 210
- (78) 鳩の体位 — 211
- (79) 鳩の体位変型 — 猿王の体位で — 213
- (80) 亀の体位 — 214
- (81) ヴァーマデーヴァの体位 — 216
- (82) 杖をした体位 — 218
- (83) 孔雀の体位 — 219
- (84) 変型 I — 頭を床につけて — 222
- (85) 変型 II — 蓮華坐で — 223
- (86) ヴァシツアの体位 — 225
- (87) カシャパの体位 — 226
- (88) 雄鶏の体位 — 228
- (89) 雄鶏の体位変型 — 229
- (90) 胎児の体位 — 230
- (91) 鶴の体位 — 232
- (92) 鶴の体位変型 — ねじりを入れて — 233
- (93) アシュターヴァクラの体位 — 235
- (94) カウンデイヌヤの体位 — 237
- (95) 片脚をかつぐ体位 — 238
- (96) スカンダの体位 — 241
- (97) バイラヴァの体位 — 243
- (98) 鷹の体位 — 244
- (99) ヴィランチャの体位 — 245
- (100) ドゥールヴァーサの体位 — 247
- (101) カーラ・バイラヴァの体位 — 251
- (104) ムーラ・バンドガ体位 — 253
- (105) 花環の体位 — 255
- (106) カンダの体位 — 257
- (102) 眠りの体位 — 250
- (103) 両足肩にしり浮かす体位 — 251

坐法 — 259

- (107) 金剛坐 — 260
- (108) 英雄坐 — 261
- (109) 吉祥坐 — 263
- (110) 達人坐 — 264

体位体操の段階的修練法——体位体操表の使い方——271

III

調気法

- 調気法とその必須条件——276
- 調気法の実習——280
 - (1) 基本呼吸法——280
 - (2) スクハ・プールヴァカ調気法——283
 - (3) ウジャーイ調気法——287
 - (4) スーリア・ベータナ調気法——290
 - (5) カパーラ・バーテイ浄化呼吸法——292
 - (6) バストリカー調気法——295
 - (7) シートカーリー調気法——300
 - (8) シーターリー調気法——302

調気法の段階的修練法——保息とそれに伴なうバンドの五段階の実習——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

IV

バンド(締めつけ)の実習——314

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

ムドラー体位の実習——328

- (1) マハー・ムドラー——328
- (2) マハー・バンド・ムドラー——331
- (3) ヴィパリータ・カラニー——333

クンダリニーとチアクラ理論——335

瞑想法

- 瞑想法の実習——意識的世界から無意識的世界への道標——340
- 瞑想の生理的効果——349

V

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
- ヨーガと中道——364
- ヨーガと食生活——372
- 病氣と器官強化に特に効果のある行法表——375

VI

あとがき

ヨーガ・スートラの原本

付・体位体操表