

目次

I 体位法

体位法の必須条件 ————— 13

坐法の二大原則 ————— 13

体位法実習における難易度、重要性、系列について ————— 14

簡易体操の実習

1 基本体位(金剛坐) ————— 16

2 上体を前に伸ばす体操 ————— 17

3 上体を左右にねじる体操 ————— 18

4 上体を後ろに伸ばす体操 ————— 20

5 胸とワキを開く体操 ————— 22

基本体操の実習

足と脚の体操

6 直立の体位 ————— 26

7 カカトを上げる体操 ————— 27

8 ツマ先を上げる体操 ————— 28

9 足のウラの内側を床に立てる体操 ————— 29

10 足のウラの外側を床から離す体操 ————— 30

11 ツマ先を開く体操 ————— 31

12 カカトを開く体操 ————— 32

13 腰を下ろす体操 ————— 33

14 腰を上下させる体操 ————— 35

手とウデの体操

15 ヒジを前後に回転させる ————— 36

16 両手を体側に開く ————— 38

17 組んだ手をウナジにあてて胸を開く ————— 40

18 手の甲で合掌する ————— 42

体位法の実習

19 完全弛緩の体位 ————— 46

前屈とねじりの基本体位

20 頭をヒザにつける体位 I ————— 47

21 頭をヒザにつける体位 II ————— 51

22 鷺の体位 ————— 52

23 背中を伸ばす体位 I ————— 54

24	背中を伸ばす体位 II	57
25	背中を伸ばす体位 III	58
26	マリーチの体位 I	60
27	マリーチの体位 II	61
28	マリーチの体位 III	63
29	マリーチの体位 IV	65
30	マリーチの体位 V	67
31	背骨をねじる体位 I	69
32	背骨をねじる体位 II	71
33	背骨をねじる体位 III	72
34	背骨をねじる体位 IV	73
35	背骨をねじる体位 V	74
36	背骨をねじる体位 VI	75
37	背骨をねじる体位 VII	76
38	背骨をねじる体位 VIII	78
39	背骨をねじる体位 IX	79
40	完全な背骨をねじる体位	80
41	優雅な背骨をねじる体位 I	82
42	優雅な背骨をねじる体位 II	84
	カラダを後ろに反る基本体位	
43	コブラの体位	85
44	バツタの体位	87
45	弓の体位	88
46	ねた蓮華坐	89
47	蛙の体位	90
48	ラクダの体位	91
49	魚の体位 I	92
50	魚の体位 II	93
51	橋の体位	94
52	チャクラの体位 I	96
53	チャクラの体位 II	98
54	チャクラの体位への準備体位	99
	立って行なう体位	
55	樹の体位	100
56	三角の体位 I	101
57	三角の体位 II	103
58	三角の体位 III	104
59	体側を伸ばす体位 I	105
60	体側を伸ばす体位 II	106
61	武将の体位	108
62	半月の体位	110

103	合蹠前屈の体位	164
102	ブランコの体位Ⅳ	163
101	ブランコの体位Ⅲ	162
100	ブランコの体位Ⅱ	161
99	ブランコの体位Ⅰ	160
98	背中握手する体位	158
97	猫の体位Ⅱ	157
96	猫の体位Ⅰ	156
95	強直の体位	155
94	人魚の体位	154
93	ガスを抜く体位	153
92	完全な蓮華坐でねた体位	151
91	アナンタの体位	148
90	脚をあやつる体位	145
89	わにの体位Ⅱ	144
88	わにの体位Ⅰ	143
87	弓を引く体位Ⅲ	142
86	弓を引く体位Ⅱ	141
85	弓を引く体位Ⅰ	140
84	カラダの前面を伸ばす体位	139
83	V字型の体位Ⅱ	138
82	V字型の体位Ⅰ	137
81	舟の体位への準備体位	136
80	舟の体位Ⅱ	135
79	舟の体位Ⅰ	134
78	ねじりを入れて背中を伸ばす体位	133
77	ねじりを入れた前屈の体位Ⅱ	131
76	ねじりを入れた前屈の体位Ⅰ	129
その他の体位		
75	シブアの踊りの体位	128
74	太陽礼拝の体位	125
73	馬の体位	124
72	わしの体位	123
71	半蓮華坐で前屈する体位	121
70	前屈して脚を上伸ばす体位	120
69	背中を伸ばす体位	119
68	手のヒフを足でふんだ前屈の体位	118
67	足親指を引きつけた前屈の体位	116
66	脚を上伸ばす体位Ⅱ	115
65	脚を上伸ばす体位Ⅰ	114
64	頭を足親指につける体位	113
63	上体を前に倒す体位	111

143	142	141	140	139	138	137	136	135	134	133	132	131	130	129	128	127	126	125	124	123	122	121	120	119	118	117	116	115	114	113	112	111	110	109	108	107	106	105	104
猿王の体位 III	猿王の体位 II	猿王の体位 I	マタを左右に開く体位 V	マタを左右に開く体位 IV	マタを左右に開く体位 III	マタを左右に開く体位 II	マタを左右に開く体位 I	頭立の体位 XI	頭立の体位 X	頭立の体位 IX	頭立の体位 VIII	頭立の体位 VII	頭立の体位 VI	頭立の体位 V	頭立の体位 IV	頭立の体位 III	頭立の体位 II	頭立の体位 I	肩で立つ体位 VIII	肩で立つ体位 VII	肩で立つ体位 VI	肩で立つ体位 V	肩で立つ体位 IV	肩で立つ体位 III	肩で立つ体位 II	肩で立つ体位 I	耳を庄する体位	すきの体位 III	すきの体位 II	すきの体位 I	逆転の体位	蓮華坐でヒザ立ちする体位	ライオンの体位 II	ライオンの体位 I	輪繩の体位 II	輪繩の体位 I	足先に体重をかける体位 II	足先に体重をかける体位 I	遮断機の体位
219	218	217	216	215	213	211	210	209	206	204	203	202	201	199	198	197	196	191	189	188	187	186	185	184	183	182	181	180	179	177	176	175	174	172	171	170	168	167	166

184	花環の体位 I	276
183	ムーラ・バンド体位	274
182	両脚肩にシリ浮かす体位	273
181	眠りの体位	271
180	カーラ・バイラヴァの体位	269
179	ルチカの体位	268
178	ドゥールヴァーサの体位	267
177	ヴィランチャの体位	266
176	鷓鴣の体位	265
175	バイラヴァの体位	264
174	スカンダの体位	263
173	片脚をかつぐ体位	260
172	カウディニヤの体位 III	258
171	カウディニヤの体位 II	257
170	カウディニヤの体位 I	256
169	くもの体位 IV	255
168	くもの体位 III	254
167	くもの体位 II	253
166	くもの体位 I	252
165	ガーラヴァの体位	250
164	アシヌターバクラの体位	248
163	鶴の体位 II	246
162	鶴の体位 I	244
161	胎児の体位 II	243
160	胎児の体位 I	242
159	雄鶏の体位 III	241
158	雄鶏の体位 II	239
157	雄鶏の体位 I	238
156	カンヤバの体位	237
155	ヴァンツアの体位	235
154	孔雀の体位 IV	234
153	孔雀の体位 III	233
152	孔雀の体位 II	232
151	孔雀の体位 I	230
150	腹をみせた蛙の体位	229
149	杖をした体位	227
148	ヴァーマデーヴァの体位	226
147	ねた亀の体位	225
146	亀の体位	223
145	鳩の体位 II	222
144	鳩の体位 I	220

186	花環の体位 II	278
187	カンダの体位	280

坐法

187	金剛坐	282
188	英雄坐	283
189	吉祥坐	284
190	達人坐	285
191	蓮華坐 I	287
192	蓮華坐 II	288
193	蓮華坐 III	289
194	完全な蓮華坐 I	290
195	完全な蓮華坐 II	291
196	完全な蓮華坐 III	292

II 調気法

調気法の実習

1	基本呼吸法	296
2	スクハ・プールヴァカ調気法	298
3	ウジャーイ調気法	300
4	スーリア・ペーダナ調気法	302
5	カパーラ・パーテイ浄化呼吸法	303
6	バストリカー調気法	304
7	シートカーリー調気法	306
8	シータリー調気法	307

III ムドラー行法

ムドラーの実習

1	ジャーランダラバンダ	312
2	ムーラバンダ	313
3	ウディヤーナバンダ	314
4	ナウリ	317
5	マハー・ムドラー	324
6	マハー・バンダ・ムドラー	326
7	マハー・ヴェーダ・ムドラー	328

6 マハー・バンダ・ムドラー ————— 326
7 マハー・ヴェーダ・ムドラー ————— 328

8 ヴィパリータ・カラニー ————— 330

IV

体位法、調気法、ムドラー行法のねらい

体位法(アーサナ)本来の意味 ————— 337
体位法実習のねらい ————— 337

筋肉による心とカラダのコントロール ————— 337
アーサナにおける精神集中 ————— 338
背骨をかぎりなく立たせて活性化させる ————— 339
身体感覚の目覚め ————— 340
調気法本来の意味 ————— 341

調気法実習のねらい ————— 342
ムドラー行法のねらい ————— 343

V

人類の発達史とヨーガ

体位法は二つのパターンから成り立っている ————— 347
胎児から幼児への身体の発達史 ————— 347
PA系(背骨のねじり)のはじまり ————— 348
BHU系(背骨の後屈すなわち反り上げ)のはじまり ————— 348
MA系(背骨のねじり)のはじまり ————— 349
人類の進化と体位法 ————— 349
二足直立歩行の獲得と脳の発達 ————— 351

二十世紀の人類の危機を救うものは何か ————— 352

VI

ヨーガとは何か

インド的世界観とヨーガ—— 357

精神集中のための技法—— 358

高次元の意識の世界—— 358

ヨーガの流派—— 359

ヨーガ技法の組織体系—— 360

ヨーガは豊かな創造性の源泉—— 361

VII

瞑想法

瞑想法—— 365

瞑想法の実習—— 367

瞑想を生み出す体位法とそれに続く調気法—— 367

凝念—— 367

静慮—— 368

三昧—— 369

クンダリーニ思想とチャクラ理論について—— 372

参考文献

あとがき