

## 「『修行僧の一日体験養生運動』を実践しよう！」

ヨガとはポーズ（アーサナ）〈調身〉だけでなく、呼吸法（プラナーヤマ）〈調息〉、そして瞑想（ディアーナ）〈調心〉の3つが実践されて、初めて自己改造（健康への道）となります。ですから、ポーズに固執してしまってもいけませんし、瞑想だけ行ってもなかなか雑念だけで心がスッキリせず、通常は終わってしまいます。

瞑想を“ディアーナ”と言いましたが、これが中国に渡り、“禅那”となり、さらに日本に渡って、“禅”となりました。ということは、ヨガとは「禅の修行」とも言えます。

しかし、日本のお寺で、お坊さんたちがハタヨガ（ポーズや呼吸法）をしているかと言うと、行っていません。実は立ったり座ったり・・・と、日常（朝起きて、夜寝るまで）のすべてが修行であるとされています。

一般的には、時間を作りハタヨガを実践していることが、ヨガをしていると思っしていますが、普段の生活そのものを意識して、ヨガ的に過ごすことが大事なのです。

さあ、皆さん、これから宿坊に泊まり、修行僧のように過ごしてみましょ。

それでは、一緒に「『修行僧の一日体験養生運動』を実践してみましょ。

どうぞ、しっかりイメージをして、一つひとつの行動に意識をして実践してみましょ。

### 『修行僧の一日体験養生運動』

※誘導の下にスタート。（すべて“イメージ”をして行います。）

最初は、仰向けでリラックスしています。

さあ、朝がきました。起床時間です。目を覚まし、ゆっくり起き上がります。

#### ①布団をたたむ

敷布団を3つ折りにたたみ、持ち上げ棚にあげます。

#### ②水を頭の上からかぶる

水の入っているバケツを両手で持ち上げ、頭からかぶります。

#### ③全身をタオルで拭く

頭、顔、耳の穴・・・、そして足先まで、しっかりと全身を拭いていきます。

#### ④座禅

一度、脚を組んで座り、瞑想を行います（約1分間）。

#### ⑤朝課

（ヨガ的に）「太陽礼拝」（1セット）を実践いたします。

## ⑥朝食

(実際には違いますが) 米、1粒をゆっくり味わって食べます。

## ⑦作務 (廊下の雑巾がけ) を行う

- ・井戸の中から、水の入った桶を引き上げます(上下に10回)。
- ・水をバケツに移し替え、足元に移動させます。
- ・雑巾をバケツに入れて、すすぎ、絞ります。
- ・廊下を雑巾がけします(交互に片脚ずつ上下させながら、約20m雑巾がけしているように脚を動かしていきます)。

## ⑧鐘をついて鳴らす

大きな釣鐘をついて鳴らします。(ついた後、) ゴーン(“オーン”)という「宇宙の聖音」を頭の中で響き渡らせます。

## ⑨昼食

(実際には違いますが) 米、1粒をゆっくり味わって食べます。

## ⑩作務 (夕食の準備) を行う

- ・大根を引き抜きます(左右構えを変えて、各5本)。
- ・斧を持ち、大きく太い木を5回(横にスイングするように)切ります。
- ・斧を持ち、薪を切っていきます。(上下に動かすように)
- ・竹筒を口に当て、吐きながら火をおこしていきます。(10回)

## ⑪「オーン」呼吸法(10回) ※お経を唱える代わりに。

口をほんの少し開け、(鼻から吸って、口から“オーン”と音を出すようにしながら、脳に喉と鼻の奥から、響き渡らせます。)

## ⑫夕食

(実際には違いますが) 米、1粒をゆっくり味わって食べます。

## ⑬夜座

瞑想を行います(3~5分間)。

## ⑭就寝

仰向けになり、リラックスさせていきます。

さあ、どうでしょうか? ヨガとは、なにもハタヨガのレッスンの時だけ意識をして行うものではなく、日常生活すべてに意識を変えていけば、ヨガ的生活を味わえ、自己を変えていくことができるのです。

写真

- ①「井戸から水くみ」
- ②「雑巾がけ」
- ③「斧で木を切る」
- ④「薪割り」

