

## スウィートサプライズのための準備 姿勢と呼吸についてのグルマーイの指導

この「スウィートサプライズ(嬉しい驚き)のための準備」では、あなたがシッダ・ヨーガの教えを受け取り吸収する時に助けとなる、姿勢と呼吸について学び、練習します。グルマーイ・チッド・ヴィラーサーナンダが、特にスウィートサプライズに参加するあなたの準備のために、これらの指導とユニークな呼吸法を編み出しました。

シッダ・ヨーガ瞑想ティーチャーである司会のエイサ・シーゲルと、同じくシッダ・ヨーガ瞑想ティーチャーとして参加者をグルマーイによる姿勢と呼吸の指導を通して導くミーラ・ラウベ・ザピロと共に参加しましょう。あなたは、望むだけ何回でもここでの方法を練習することができます。

「スウィートサプライズのための準備」の所要時間は、約 45 分間です。

以下のステップを踏んで「スウィートサプライズのための準備」に参加する用意をしてください。

- 中断することなく参加できる時間を確保してください。
- 心地よく座るために必要な物、例えば瞑想用のクッション、アーサナなどを用意してください。
- ボトル入りの飲料水、ノートと筆記用具を必ず手元に用意しておいてください

さらなる詳細です。

- 「スウィートサプライズのための準備」はいつでも一時停止することができます。
- 申し込み不要で参加できます。
- 「スウィートサプライズのための準備」を開始することによって、あなたは利用条件に同意したことになります。

# スウィートサプライズのための準備

## 用語解説

### クンダリニー・シャクティ

文字通りの意味は、「とぐろを巻いたもの」。女神クンダリニー、さらに人間の精神的な進化の力を表す。この精神的なエネルギーの眠っている姿は、背骨の基底部でらせん状に横たわっているものとして表される。シッダ・グルにより覚醒され、導かれ、そして探究者の規律ある努力によって育まれる時、このエネルギーは探究者の存在のあらゆるレベルで浄化をもたらし、その者が自らの神聖な本質を永続的に体験することへと導く。

### サッドグルナートウ・マハーラージ・キー・ジェイ

「真のグルに敬意を！」という意味の祈り。シッダ・ヨーガの道では、グルの恩恵を呼び起こし、感謝の気持ちを表すために、精神的活動の始まりと終わりに唱えられる。

### サーダナー

文字通りの意味は、「ゴールに真っすぐ向かうこと、達成すること」。サーダナーとは、精神的な道のゴールに到達するために行われる規律ある修行のことである。シッダ・ヨーガ・サーダナーの基本的な四つの修行は、瞑想、チャンテイング、セーヴァー、ダクシナー。シッダ・ヨーガ・サーダナーのゴールは、解放へと導く精神的な変容である。

### SYDA ファウンデーション

1973 年に設立された非営利団体。SYDA ファウンデーションの役割は、シッダ・ヨーガの教えの保護、保存、普及の促進である。SYDA ファウンデーションは、世界中のシッダ・ヨーガのために、シッダ・ヨーガの教えと学びのイベントやサーダナーのツールを企画し、制作している

## スウィートサプライズのための準備:

### 横になりながらあくび呼吸エクササイズを実践する

グルマーイ・チッドヴィラーサーナンダは、「Yawny Breath Exercise(あくび呼吸エクササイズ)」と名付け、その指導法を編み出しました。このエクササイズは、体を楽にし、呼吸が自由に流れるようにします。

「スウィートサプライズのための準備」には、床や椅子に座ってあくび呼吸エクササイズを練習する方法についてのグルマーイの説明が含まれています。

横になりながらあくび呼吸エクササイズを練習することもできます。横になって練習すると、頭が後ろに傾くことなく頸を下げることができます。

横になった状態であくび呼吸を練習する方法は次のとおりです。

シャバーサナ、死体のポーズ(図 A)、または椅子の上に足を乗せて床に横になります(図 B)。

Diagram A

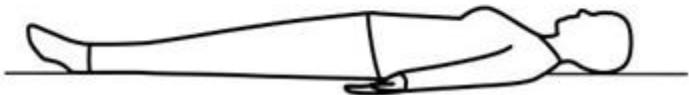


Diagram B



- どちらの姿勢でも、後頭部を床に着けます。頸は引きません。自然な位置にします。必要に応じて、小さく丸めた毛布やタオルを首の下に置いて支えとすることもできます。
- 椅子の上に足を乗せて練習する場合は、図が示すように、上肢、下肢、胴体の角度が互いに 90 度になっていることを確認してください。
- 適切な姿勢を支える椅子を見つけるために、さまざまな椅子を試す必要があるかもしれません。

- 膝が下肢や足首よりも高い場合は、ふくらはぎの下に毛布やクッションを敷いて、下肢と上肢が 90 度の角度になるようにします。

姿勢が確立されたら、あくび呼吸の練習を始めることができます。さらなる詳細と手順について  
は、「スウィートサプライズのための準備」に参加してください。



© 2023 SYDA Foundation®.著作権所有。