

みなさん、こんにちは  
Hanuman YogaのTarunです



Hanuman Yoga とは、  
2006年にインドのヴァラナシにある Sankat Mochan Hanuman Temple  
(サンカット モチャン ハヌマーン テンプル) で瞑想をしている時に得たアイデアを元に、  
私が編み出したYoga Styleです

この寺院はインド全土に数あるHanuman Temple (ハヌマーン神を祀る寺院) の一つで  
Sankat Mochanとは、ハヌマーン神の別名です

**Sankat** = は、問題・悩み

**Mochan** = は、取り去る者、

という意味のサンスクリット語 (インドの古語) で、

ハヌマーン神が、**私たちのどんな問題や悩みでも取り去ってくれる力がある**ことを顕しています

では、**ハヌマーン神のお話**をしましょう…

ハヌマーン神は、猿の姿をしたインドでも大変人気の高い神様です  
とりわけ、古代インドの二大叙事詩の一つ「ラーマヤナ」での活躍は有名で、  
主人公のラーマ神に、愛と献身を捧げる勇敢で力強い戦士として描かれています

その人気はインド国内だけにとどまらず、広く世界へと広まります  
中国では「西遊記」の重要な登場人物である孫悟空のモデルになったとされ、  
それが日本に伝わり、おとぎ話の「桃太郎」へ派生したという説もあります  
また、東南アジアでは、  
インドネシアで歴史的な舞踏や演劇の作品の多くで中心人物として描かれたり、  
タイでは武術の守護神として、その名を今に残しています



ハヌマーン神の生い立ちについても少しお話ししましょう

ハヌマーン神は森に住む猿の種族であるヴァナラ族として生まれます  
両親が捧げる熱心な祈りに喜んだシヴァ神が、自らの一部を分け与えたとされ、  
その生命の一部を風の神 (Vayu / ヴァーユ)が両親の下へと届けて、ハヌマーン神は生を受けます  
シヴァ神の一部であり、風の神の加護をも受けたハヌマーン神はとても大きな力を持って生まれました

好奇心旺盛でいたずら好きだった子供の頃には、太陽を果実と間違えて食べてしまおうとしたり、  
聖人の大切な儀式の邪魔をして、怒りをかたりしてしまうほどのやんちゃぶりでしたが、  
母の勧めで太陽神 (Suriya / スーリヤ) に師事し、  
その学びを得てからは素晴らしい才覚を発揮します  
(学びを終えたハヌマーン神が、師への謝礼として作られたのが、「太陽礼拝」です)

ハヌマーン神は「安心・安全・力」を授けてくれる、立派な神格へと成長を遂げます  
そして、私たちが困った時には、いつでも駆けつけて力を貸してくれるのです



では、**Hanuman Yoga** についてももう少しお話ししましょう

Hanuman Yogaでは「呼吸」をととても大切に考えています  
呼吸は心と体をつなぐ架け橋、心の動きは呼吸に表れます  
緊張や恐怖を感じている時の浅い呼吸、怒っている時の荒い呼吸、  
それとは反対の、落ち着いている時の静かな呼吸、リラックスしている時の深い呼吸

呼吸と一緒に自然と動くもの、それが生命エネルギーです  
ヨガではこれを「プラナ」と呼び、それをコントロールする呼吸法を「プラナヤマ」と呼びます

プラナヤマとは「意識的な呼吸」のこと  
意識的に呼吸をすることで、自身のエネルギーを整える術を学んでいく  
呼吸を整え、身体を整え、心を磨いて、自分自身をより深く知ることで、  
おだやかな、この上ない至福の状態へと自らを導いていく  
それが、Hanuman Yoga の目指すところです

Hanuman Yoga は、年齢・性別・経験の有無を問わず、  
どなたでも楽しんでいただける Yoga Style です

では、ヨガの練習を続けることによって、どんな効果があると期待されているのでしょうか  
(効果が期待できる可能性があるという話で、その効果を保証するものではありませんが、  
国内外で様々な研究がされ、科学的根拠が実証された例もあります)

#### ◆身体的な効果◆

筋力アップ

柔軟性の向上

→筋力や柔軟性の向上は、腰痛などの痛みの予防や改善につながると考えられています

関節・靭帯・腱の可動性の向上

デトックス

→筋肉や関節のストレッチや内臓のマッサージは、体内の毒素を排出するのに役立つとされます

体重のコントロール

身体意識の向上

呼吸の改善

→意識を向けて呼吸をすることで、肺の全体を使ってうまく呼吸が出来るようになります

病気の予防

→血圧や悪玉コレステロール値、心拍数などの改善により、病気の予防に効果的だとい  
ハーバード大学の研究結果が発表されました

自律神経のバランスを整える

→深い呼吸は心を落ち着かせ副交感神経を優位にするため、リラックスできる



#### ◆精神的な効果◆

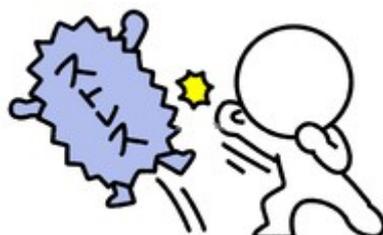
ストレスや不安、不眠、うつ症状、イライラ感

→脳内の神経物質（ギャバ）の活性化により、これらの症状を和らげるといわれています

心の平和

幸福感

若返り



◆感情的な効果◆

気持ちを落ち着かせる、感情の安定  
ネガティブな感情に流されなくなる  
感謝の気持ちを育む  
感情のコントロールがしやすくなる

ヨガはスポーツではありません、スポーツをサポートする存在です  
多くのプロのアスリートたちが練習にヨガを取り入れているのは、  
ヨガの効果として、メンタル面・身体面・感情面のあらゆる面で効果が期待できるかもしれないと  
注目されているからでしょう

このシリーズでは、ヨガの八支則と言われる教えを軸に、  
アーサナ（ポーズをとる事）だけではない、総合的なヨガをご紹介します

身体が硬いから…、人に見られるのが恥ずかしい、ヨガはなんだか敷居が高い…、  
そう感じてしまって、なかなか最初の一步が踏み出せずにいるあなた

まずは、意識しなくても自然に出来ているその呼吸に「意識を向ける」ことから一緒に始めましょう  
そして、その意識的な呼吸でご自分の内側に生じる小さな変化を見逃さずに感じてください

練習は、呼吸法から始めても、アーサナから始めても構いませんが、  
少しずつでもよいので、毎日練習を続けることが大切です

ハヌマーン神は「安心・安全・力」を授けてくれる神様  
Hanuman Yoga をすることで、健康的でより楽しい毎日が過ごせるように  
さっそく始めていきましょう

Hanuman Yoga 創始者

Tanun Shekhra Jha

