

「なぜ性の真実『セクシャルパワー』は封印され続けるのか」の中にムーラ・バンダという言葉が出てきます。ヨガの行法「ムーラ・バンダ」をインターネット検索したら次のようなものがありました。ムーラ・バンダがクンバハカと同一なのかクンバハカの前提なのかはまだ分かりません。(天風会で教えているクンバハカは簡易的な方法と天風先生も言っています。)私の経験から言うと、ムーラ・バンダも天風会が教えているクンバハカも本当のクンバハカの前提のような気がしますが。

検索 1.

本日はムーラ・バンダについて佐保田鶴治先生/訳のハタヨーガ・プラディーピカ一から記したいと思います。

昔読んだ中村天風先生の本にもムーラ・バンダの重要性が説かれていました。

中村天風先生は無意識でムーラ・バンダが閉まるようになるまで 15 年かかったと書かれていました。

ハタヨーガ・プラディーピカ一

第3章ー6 1

カガトで会陰部を圧して肛門を収縮し、アパーナの気を上方へ引き上げるならば、それはムーラバンダとよばれるムドラーである。

(アパーナは 5 つのプラーナ〔生氣〕の一つで、平素は肛門の近くのムーラダラ・チャクラに位置し、仙骨神經叢と関連し、老廐物すなわち大小便、汗、炭酸ガスなどの排泄をつかさどる。その色は赤またはオレンジ色。)

第3章ー6 2

肛門を収縮することによって、いつも下降する傾向のあるアパーナ気を力づくで上昇させる。

これがヨーギーたちによってムーラ・バンダとよばれるものである。

第3章ー6 3

カガトをもって肛門を圧して、アパーナ気がスチュムナー管のなかを上昇するように、繰り返し繰り返し、力をこめて気を引き締める。

第3章ー6 4

プラーナとアパーナ、ナーダとビンドゥの 2 つはこのムーラ・バンダの力で合一し、ヨーガの完成をもたらす。これについて疑いはない。

検索 2.

■ 「肛門を締め付けるぐらいは誰にでも出来ることだが、ムーラバンダの場合には、かなり高度なテクニックが必要になる」

■ 体内へ向けて締め上げる

■ 肛門のなるべくせまい範囲だけを使って引き締める

■ ムーラバンダを真に理解するには、とりあえず 10 万回実践してみることだ。1 日 1000 回やれば 3 ヶ月余りで 10 万回になる。

■ 「1 秒に二回ぐらいのスピードで、最低でも 1 分以上続けられる必要がある」

■ 「初心者のうちは 2 秒に一回が精一杯だろう」

- 「ムーラバンダのテクニックを上達させれば寿命が延びることもヨガ行者の常識である」
 - 「クンダリニー覚醒の最も重要なテクニックであるにも関わらず、正しい方法で修練している人が少ない」
 - 肛門に力を入れた時に腹を触り、なるべく余計な緊張を減らしていく。胸、頭、足、腕も同様。肛門だけに力を入れられるようにしていく。
 - 肛門を「締め付ける」というよりも「絞り上げる」感覚
 - 細かな観察力でもって、肛門から力が入り始めるように修練していく
 - まだ数多くの留意点があるが、ここまでのことが出来るだけでも相当な修練が必要になる
- (「クンダリニーヨーガ」成瀬雅春より)

検索3. 肛門を締める

腹式呼吸法の多くで、呼吸のステップの中に「肛門を締める」ということを取り入れています。正心調息法の場合は充息時に肛門を締めるという動作を組み込んでいます。

肛門を締めることの効果についてはこちら

- ① 7つのチャクラが全部活性化する。
- ② 腹圧が高まることによって、腸の周りの血管から大量の血液が押し出され、全身の血行が良くなる。
- ③ 横隔膜を間接的に動かすことができ、結果的に深い呼吸の手助けになる。
- ④ 肺から丹田、肛門を結ぶ中心線に「空気の柱」ができる。

検索4.

●肛門の締め方

肛門を締めるというのは、肛門を直腸の方向に引き上げるという感覚です。わかりやすい例で言うと、排便をするときの力の入れ方ではなく、むしろ下痢や尿意をこらえるときの力の入れ方です。この辺り、たまに勘違いされている方がいますので、お気をつけくださいね。勘違いされたまま、お腹がゆるい時に正心調息法を実践したりすると悲惨なことになりかねませんので。

「充息」の説明のときにも触れることになると思いますが、充息時には丹田に吸い込んだ空気を押し付けるという上から下への動作と、肛門を締めるという下から上への動作を、同時にを行うことになります。私の場合は、空気を押し付ける力と肛門を引き上げる力を丹田でバランスするというやり方をしています。そうすると筋肉痛というほどではありませんが、腰の上の背骨の両脇の筋肉が軽く張ります。塩谷博士にそういうやり方でどうですか、と聞きましたところ、それでいいよ、ということでしたので、以降そのように実践しています。

私も最初は肛門をうまく締めることができず、とくに充息の時には一度キュッと締めても、息を止めている間にドンドン緩んでしまうという状態が続きました。上記のようなやり方をするようになって、なんとかできるようになりました。この辺は慣れということもあります。日頃、肛門を締めるということに意識を向け、実践しておく必要もありそうです。