

つとレベルを上げられる」「今のは良くなかった」という具合の判断ができる人が、一流になる人です。

その意味で、ほんの少し重心を下げて歩いたときに、身体が上下動したり、軸がブレたりするのを見つけてください。それを見つめることが、上達への最短距離です。

11 肛門を引き締める

速歩の極意をピックアップすると、「上半身の力を抜く」「重心を下げる」「前方を見据える」などです。これらを体得するには、クンダリニー力を利用するといえます。ヨーガの7大流派の中に「クンダリニー・ヨーガ」があります。人間に内在する大きな力をヨーガではシャクティといい、ヨーガの達人はその大きな力を活用します。クンダリニー覚醒のメカニズムと細かなテクニックについては、拙著「クンダリニー覚醒」(BABジャパン刊)を参照してください。

大きな力を発揮する直接的なテクニックは、ムーラバンダ(肛門の引き締め)です。肛門を引き締める動作は、トイレに入ればだれでも実践しています。その意味では、ムーラバンダは、ヨーガ行者だけが有している秘法ということではないです。ただし、その引き締め具合の強さと繊

細さは、ヨーガ行者が長年研鑽を積んで得るものです。

そこまでのレベルはともかくとして、肛門を引き締める「ムーラバンダ」は、誰が実践しても効果的です。どう効果的なのかというと、速歩で「上半身の力を抜く」ときに必要な、繊細な観察力と、実際に力を抜くための肉体のコントロール能力が得られるのです。

そして「重心を下げる」ための集中力と、重心を下げた状態を維持し続けるための、精神力と胆力が身につきます。また「前方を見据える」ことをしながら歩き続けるための、意識力と、その前方の状態を認識する洞察力などが得られるのです。

それらを体得できるのが、単に肛門を引き締めるという動作を習慣的にすることなのです。今、試しに肛門を引き締めてみてください。床や椅子に座った姿勢のままでいいです。そうすると、キュッと締まってじわっと緩むと思います。その方法で10回連続してください。

速歩の上達には「観察力」が必要です。肛門を引き締めたときと、緩めたときの肛門周辺の状態を観察します。まず気づいてほしいのは、引き締めたときと、緩めたときでの体内感覚の違いです。強さも早さも違います。それも10回やってみると、1回ごとにも違います。その違いをしっかりと認識する「観察力」を養うのです。

10回を1セットとして、休みをはさんで3セットやってください。もちろん、「1セット」との

