

12 ヨーガの最高テクニック

そして、クンダリーニ・ヨーガの中心的なテクニックも説明しておきます。それは、肛門を締め続けることです。言葉では簡単に表現できるのですが、実際にアプローチすると非常に難しいです。

普通は「肛門を締め続けてください」と言われると、何分でも何十分でも締め続けられる、と思う人がいます。ところが実際には、締めた瞬間から緩みだすのです。それに気づかずに、ずっと締め続けているようなつもりになっていることが多いです。

繊細な観察力が身につくと、そのことが判るようになるのです。その繊細な観察力が、速歩の「重心を下げて歩く」ときに役立つのです。これまでの人生で、肛門を締め続けることは、する必要がないので、ほとんどの人はしてなかったのです。

やったことがないものは、最初にはできないのです。赤ちゃんが生まれたときには、ハイハイもできなければ、もちろん歩くこともできません。つかまり立ちをして、一歩足を出せるようになり、徐々に歩けるようになるのです。技術を必要とすることは、すべて同じです。練習を積み重

ねること、出来るようになるのです。

なので、肛門を締め続けるテクニック「ムーラバンダ」は、最初からできるはずがないのです。練習すればできるようになります。1秒、2秒、3秒と締め続けられるようになり、10秒、20秒、30秒と締め続けられるようになるのです。

最初の気づきから、肛門を締め続けられるようになるのが、数秒から十数秒になるには、ある程度の努力が必要です。まずは、そういうアプローチをすることで、肛門を締め続けるというのが、どういうことか理解できます。実は、その理解だけで生きていくうえで必要な能力がいろいろ身につきます。

肛門を締め続ける「ムーラバンダ」は、ヨーガ行者が身につける最高のテクニックです。その、入り口のテクニックだけでも、速歩を実践するときには役立ちます。速歩でも、その「ムーラバンダ」のテクニックの一部を利用するといえます。

13 生命力を高めよう

外を歩くときに、前述した「速歩」のいろいろなテクニックを試してみましょう。そのときに、