呼吸すること、今を生きること。手のひらセルフケア協会会報誌

BREATH

ブレス August 2015 第14号





高野山開祖 1200年に寄せて





印や合掌から見る脳、心、身体

手の指で形を作ると、どんな影響があるのか

手のひらセルフケア協会理事長 龍村 修

2015年**11月28日 → 29日 ● 開催**マスターインストラクターとインストラクターのための 龍村式指ヨガ 京都 2 日間研修会のお知らせ



瞑想をするときなどに手指でつくる印や合掌の の使用、 であり、

言葉の獲得、

意味をひも解くことで、龍村式指ヨガを行う私達が手指 を重要視する意味への理解を深めます。

見る脳、

すと脳全体の血流も良くなります。 われているものを見てみましょう。 それでは、まず古来「印」として行

●ムドラとは梵語で印、象徴、

封

0) I) する中で、 さらに、連続して意味のある形をとっ 心のエネルギーを一定の状態に保ち、 ネルギーの状態を作り、さらに、 ありますが、 います。ムドラには体全体を使うもの だったのが、 伝 味を象徴的な手の指の形と動きで表現 れています。インド舞踊でも様々な意 モン僧が祈りの時に用いた所作といわ 印契などの意味。ルーツは古代のバラ します。6、7世紀に仏教ではインド 形がもたらす心理・精神・生理的エ 形をある象徴的な形に保つ事で、 統宗教の要素が取り入れられ密教化 手指の組み方を中心にしたものが 現在では数千の印があるとされて 6世紀には数少なく20程度 基本的には体の形や手指 1世紀後には300にな

は脳に影響するのです。手の指を動 的にも脳の緊張は手に出て、手の緊張 驚異的な発達は相関しています。 経験 も分かる様に大変多いと言われていま 近年明らかにされてくる脳地図を見て 手と脳の関係から=手は露出した脳 人間の類人猿からの進化過程と手 手と関係が深い脳細胞の量は、 大脳の新皮質の あります。 するのです。 組むことで、その観念を実現しようと す。手指や坐法を目的に合わせた形に だんだん合掌の心が身についてきま すが、合掌の形・印を続けることで、 まだ自分になくても合掌の形は可能で ら入れ、 2ムドラは観念の自己化という意味も コントロールするのを目的とします。 とも言いますが、 例えば、 諸道・諸芸は形か 合掌の心が

ドラがあります。

これは、

神と結ぶ、

❷ヨガで行う代表的ムドラに合掌のム

途も異なります。 類以上あるとされています。それぞれ ❸ムドラ・印は日本の真言宗では90 入れ方、観念の持ち方等が違って、 は、手指の組み方、呼吸、坐法、力の 用

文献=ハタヨガ・プラディピカ。 としたムドラを伝えています。 クンダリーニを覚醒させることを目 ④ハタヨガ、クンダリーニヨガでは ンダサンヒタ等にあり。 (詳細略

的なエネルギーをコントロールする手 護身法」の様に各種の印を精神的、 ある程度コントロールすることが可能 とされています。 分かる様に、手指を通して脳の働きを い所を解すと脳がくつろぐ経験からも に、手指と脳との関係は深く、 手指 は露出した脳とも呼ば 密教では「九字切り 手の 霊

❶バンダ (Bandha) 〈保持する。 る〉もある状態を保持するムドラです。 固定す

IJ

ング力を増すとされています。

て行く事で、無意識・潜在意識層までを

ラバンダ)、腹(ウディアナバンダ)等 のど(ジャランドバンダ)、肛門(ムー

は心身で働いている氣の質のアンバラ り心身の異常状態は(心身の病気等) 質(陰陽)の氣=エネルギーが流れてお ど様々な意味があります。 陰陽のエネルギーのバランスを取るな 即ち、左右の半身はそれぞれ別々の

自分・汚れなど、 左手や左半身は陰エネルギー・衆 ンスにあるとみていました。

の効果があります。また合掌は手のヒ 利己的な心が浄化される、癒される等 行っていると、 あると考えるのです。 常・アンバランス状態を調和する力が り狂信的だったり、こうした心身の異 己中心的だったり、 弛緩・落ち込んでいたり、③利己的・自 状態、②心が緊張・興奮していたり、 す。例えば、体が①冷えた状態、 をしていることは、エネルギーバラン ・右手や右半身は陽エネルギー・ スがとれて安定してくることになりま (仏)・神聖なるもの、相手、清浄さなど。 それ故に、左右の手を合わせる合掌 身体の不調も良くなってきますし、 落ち込んだ心は立ち上がってきま 怒りは収まり静まっ 神に妄信的だった 実際に合掌を

界に見られます。 呼吸が楽で、いわゆる生理的にも心理 的にも安定してくる姿勢で行うのが基 本心にあるとすればその心の表現とも て神経のバランスがとれ、胸が広がり 合掌の効果は半減します。背筋が伸び て呼吸しやすい身体の状態でないと、 ただし、合掌でも基本は胸が広がっ 類似の所作は仏教と関係なく世 人類には共通の祈りの心が根

代表的な印として ヨガでよく使う知慧印の意味とは

上は密教、禅宗は左が上) があります。 アートマンで両者を結びます。その他 ます。親指がブラフマン、人差し指が 智慧が自分に生じてくる印とされてい 智恵印とは、親指と人差し指で円つ マハームドラ、法界定印(右手が 他の三指を伸ばします。宇宙の

●合掌行法の例

ります。 仕方で心身への影響が異なるのがわか 合掌の仕方の例をあげます。合掌の

合掌 ①(心身統一力の基本を身につける)

リズム呼吸をします。そこに目的とす の高さ位にします。 るもの (例えば神の相) る高さに上げて水平に張り、 イメージします。 肩首の力は抜いて、肘を背骨が伸び 中指に力を入れ、鼻先から眼 肚に力のこもった を思い描き、 両掌は合

(効果) 左右・ 前後・上下の筋肉のバ

> 行きます。 のバランスのとれた自然体に近づい ランスがとれ、背骨も正常に保たれ、 吸が整い、 心も安定してきて、 神経

合掌 ②(氣力を充実させる)

げます。 スを取りますから、自律神経の幅を拡 菩薩の姿などを描き、イメージします。 程度の高さにします。心に力強い金 と小指に力を入れます。中指先は鼻先 吸にします。肘は肩先より下げて、親指 します。膝の内側に力を入れ力強い呼 て合わせ、掌下部を少しあけた合掌に 〈効果〉 親指と小指に力を入れバラン 1水平に向け、外の四指を垂直に立 手のひらを合せて、親指を自 一分の 7

て、握りしめていると活力感が生まれる。昔

おちから臍にかけての急所にも関連してい

ころがあるからだ。腕と関係。心包経。 から「薬指」というのは、「元気」に通じると る場合に、薬指が動かない人がいる。 みぞ

に関係が深い。癲癇や視覚・聴覚障害の有

④薬指=神経系と関連。特に視覚中枢神経

〈表象作用=想〉:火(体の熱

下、手のひらの中央を押すと収まる。背骨、

もる合掌をしたり、印を結ぶと心身が安定 自律神経と関係。それ故、この指に力がこ ③中指=循環器系の心臓・腎臓・血管に関係。

心臓の急な異常感が生じた時は、左中指の真

合掌 ③(観念を自己化する暗示法になる)

を描くなど。 0) クの火に集中する、 を合わせ、合掌します。肛門に力を入 いて、△の中心を目の高さに保ち、 れた深い呼吸にします。親指の力を抜 △の中に目的物を描きます。 親指と他の四指で△を描くように指 神の相のイメージ ロウソ そ

合掌 ④(心身をくつろがせ、柔和な心に導く)

中央部をあけて合掌します。蓮のつぼ 柔和な姿、例えば観音様などを描きイ みに力を入れて、 した呼吸をおこないます。 みのような形になります。ゆっくりと メージします 手先と手のひらの下部だけをつけ 掌中央部の空間に、 人差し指

両手の指を互いにからませて、

とから、 固く結ぶことになり、ほどけにくいこ 合掌を金剛合掌としています。 を受けやすい合掌です。 ト教系の祈りの時によく使われ、 は祈りの言葉を繰り返します。 します。ゆっくりと呼吸します。 日本密教では右手側を上に組む形 啓



手の指 の伝 統 的理解

関連の例をあげておきます。 から見てみると、様々に理解が深まります。 ここに各指の表現している身体機能との 手指を重層的に日・印・中の伝統的人体観

血行。意志力、脳と関連している。親指の 肝臓、左手の人差し指は胃と関連。 過食時 膵臓・脾臓と関連がある。右手の人差し指は ②人差し指=栄養器官である肝臓・胃・腸・ 頸椎4番の神経と関連。脚と関係。 刺激で腸・肝臓を刺激し排便能力が高まる。 親指と人差し指の付け根 (合谷) というツボ ので、親指刺激が言語障害の克服に役立つ。 る事が出来る。言語中枢にも関係している 根元のふくらみをこすると心を落ち着かせ ①親指=副交感神経と関連。血液の成分と 〈認識作用=識〉:空(宇宙) 肺経。

|合掌||(5)(より固い意志で、左右のエネルギーを結びます)

神格と強く結ぶという意味に 左右を キリス また 合掌

肋骨や腰椎に異常がある。 ぽい。曲がったまま伸びない人は、 ⑤小指=生殖器、 ている。小指をつねに曲げている人は怒りっ 〈感受作用=受〉:水(体液=血液、リンパ液 肺 交感神経系に関連し 同側の

脚と関係。心経。 小腸経

〈物質・肉体=色〉: 地 (筋肉、 骨

●インドの古代からの指の象徴と解説

親指=普遍的な宇宙の意識を象徴 人差し指=個我、アートマンを象徴 ブラフマン=宇宙、

中指=サットバ(純粋、智恵、平和、微細で (エネルギーの性質) 当てはめている 残りの指を三つの宇宙創世のグナ 軽快で物を照らし表す力)を象徴。

薬指=ラジャス(行為、活動、激情の傾向を もち、他を活動させる力)を象徴。

小指=タマス(暗愚、不活発、鈍重の傾向を もち、ものを覆い隠す力)を象徴。

は左人差し指が固くなる。腕と関係。

大腸

〈意志・記憶=行〉:風(空気)

マスターインストラクターとインストラクターのための 龍村式指ヨガ 京都 2 日間研修会のお知らせ

※手のひらセルフケア協会会員限定(一般参加不可)

2015年のテーマ:世界に発信する龍村式指ヨガ

日頃は龍村式指ヨガの実施と活動にご活躍いただき、ありがとうございます。 2015年11月、紅葉が最盛期を迎える京都にて、2日間の研修会が行われます。

龍村 修先生直接指導による実習会を中心に、インストラクターの皆さま限定の最適なカリキュラムをご用意いたしました。 また、龍村先生のご実兄の京都伝統錦織作家・龍村光峯氏の織物工房を見学するプレセミナー(事前申し込み制)なども 企画しております。

研修会のご参加には事前のお申し込みが必要です。まずは別紙、申し込み用紙にてFAXでお申し込みください。

龍村式指3ガ*2日間研修会(予定)

- ●事前に参加申し込みが必要です。別紙、研修会参加申し込み 用紙にてFAXでお申し込みください。但し、定員になり次第、 お申し込みを締め切らせていただきます。

● プレセミナー

龍村先生と行く、龍村光峯氏の織物工房見学

http://www.koho-nishiki.com/

- 開催日時:11月28日(土)9:30~
- 事前予約制(龍村修理事長まで直接お申し込みください)
- 午前9:30に京都市営地下鉄烏丸線「北山」駅③番出口集合。 タクシー分乗にて工房へ。10~12時機織り見学、作品鑑賞(販売可)、 終了後、セミナー会場へ。

主なスケジュール (予定)

◆11月28日(土)・・・・

13:00 開場・受付開始

13:30 ~ 14:30

元オーストラリア全権大使・田中映夫氏講演

16:50 ~ 18:20

ホリスティック医療ドクター・西本真司医師講演、ほか

◆11月29日(日)・・・・・・・

6:30~

龍村修先生による直接指導の実習・研修会

12:00 現地解散

宿泊をご希望の方へ

会場の関西セミナーハウス 修学院きらら山荘では、1泊3食付の宿泊プラン(1人13,500円)もご用意しております。ご希望の方は、別紙「11月28日(土)の宿申し込みFAX用紙」にてお申し込みください。但し、部屋数に限りがございますので、お申し込み人数が多い場合は抽選とさせていただきます。詳細は別紙お申し込み用紙をご参照ください。

会場: 関西セミナーハウス 修学院きらら山荘

京都市左京区一乗寺竹ノ内町 23 TEL 075-711-2115 http://www.kansai-seminarhouse.com/

- 叡山電鉄「修学院駅」から徒歩約 15 分または地下鉄烏丸線(国際会館行き)「北山駅」2 番出口からタクシーで約 10 分
- 京都南 IC から車で約 50 分・京都東 IC から車で約 20 分 (無料駐車場 45 台)

お問い合わせ先

一般社団法人 手のひらセルフケア協会

〒466-0831 名古屋市昭和区花見通 1-96 TEL 052-763-2757 FAX 052-762-3312 http://www.terucare.com/