

YOGA BULLETIN

Kripalu yoga teachers association

training inspiration community summer 2012 volume 21 issue 2 【日本語ダイジェスト版】

■ 目 次

- 1ー ムクティダム (Muktidham) への巡礼
- 2ー サイバースペースにおけるサンガ
- 3ー 痛みから解放されるための鍵



ムクティダム (Muktidham) への巡礼

シャーリン・レイマン・ピアート

私たちがその道を選んだとしても、選ばれたとしても、足下の埃を払い除け、前に向かって歩む一歩一歩が、その系譜が紐解かれていくステップとなる。

(ダナ・フォールズ)

ムクティダム (Muktidham)、この神聖な場所を訪れる度に、バプジの穏やかな存在、彼の愛、微笑み、励ましを感じます。バプジと共にこの場を分かち合った記憶や写真に囲まれて、その歴史と帰属感を体験するのです。ムクティダム (自由の住処) は、親しみを込めてバプジ (親愛なる父) として知られるスワミ・クリバルの住居として、ペンシルバニア州サムニータウンの最初のクリバルヨガアシュラムの人たちによって建てられました。バプジは 1977 年にアメリカの信奉者に会いにインドからアメリカを訪れ、この人里離れた木々に囲まれた場所で、一日

10 時間のクンダリーニヨガと瞑想の修練を続けながら 4 年間で過ごしました。

私はサムニータウンの草原や小川や森の中で遊び、木陰に座り、雲を眺めながら育ちました。私の魂は、この土地とムクティダムの周辺の空間に深く結びつき、その柔らかな愛に溢れたエネルギーが私をしっかりと抱き続けてくれています。ムクティダムへ向かう道を歩いていると、バプジを訪ねるために、私よりも先にこの道を遠くから旅して歩いた多くのヨガ教師やアシュラムの人々の存在を感じます。私は、時間を超越した多次



元の深い瞑想と安らぎの領域に導かれるのです。この系譜への私の深い絆は、自分の祖母の屋根裏部

屋にいる感覚に似ています。記憶に囲まれ、彼女の存在や愛情、自分の歴史や帰属感を感じるのです。

私のムクティダムとの絆が、2009年に私をクリパルヨガ教師トレーニング（YTT）へと導いてくれました。初日の夜に、大きな輪になって座り、「このサークルは安全、このサークルは怖がるものはない、このサークルは大きな幸せ、このサークルは深い安らぎ」と歌いました。私の周囲にいる初対面の見知らぬ人たちを見て、彼らと見知らぬ仲でいるのはさほど長くないと分かりました。私は自分の種族を見つけたのです。系統だとかサンガだとかいう言葉は、それまでの私にとっては馴染みの薄いものでしたが、今や、私が誰であり、誰でありたいのかを定義する言葉となっています。私とクリパルヨガ、クリパルのコミュニティとの絆は、たとえどんなに遠くにいても、そして近くにいても、生涯続いていくことでしょう。それは、愛と真実と感謝の絆です。

YTTを終えて家に戻って数か月後、私は自分の家から3分のムクティダムへ向かいました。たそがれの雨降りでした。それでもムクティダムから放たれる柔らかな愛に溢れた光は、まだありました。そして自分は、家路に着いたと実感したのです。

私は、ここでの気づきを分かち合いたいと思いましたが、どう始めてよいかわかりませんでした。そして私は自分の心に従い、私の魂の声を聴き、信じ、そして受け入れることを思い出したのです。クリパルヨガスクールの学長である、デヴァラシ・スティーブン・ハートマン、そして Kripalu Professional Associations のディレクターであるヴァンディタ、クリパルヨガ教師のグレース・ジュールなど他にもたくさんの方々の励ましを受け、自分の YTT クラスに Meditation Pilgrimage Reunion（瞑想：巡礼と再会）にともに参加しようという招待状を送りました。クリパルの伝統に基づく新しい愛における試みでした。

その場所から数分のところにある地元の宿泊施設がちょうど再オープンし、快く宿泊やおいしい食事を準備してくれました。リトリート初日の朝、バプジが記事を書いたりダルシャンをしたりした当初の家具のままのムクティダムの1階の部屋に集まりました。そして、バプジが眠り、瞑想し、動く瞑想を修練した上の階で時間を過ごすこともできました。私たちはムクティダムと周りの森から流れるリズムにリラックスし、いとも簡単に慣れ親しんでいました。私たちは、まるでなんとなくお互いに必

要なことがわかっているかのように一陽にあたっていたり、文章を書いたり、スケッチしたり、深い沈黙やヨガ、読書、昼寝、涙を流したり、ハグをしたり、お茶を飲んだり、それぞれ思い思いに時を過ごしていました。ムクティダムのエネルギーそれはとても大きく、強く私の心を変化させ、私の心を満たすものでした。

夕暮れの頃に、宿泊所に戻り、ヨガ教師同士、心の底から絆を深め、夢をシェアし、勇気づけあいました。私は、皆さんの YTT クラスのために、クリパルの系譜（系統）の絆を深め、クラスメイトや教師との絆を深めるためにこの巡礼を計画したいと思っています。ぜひ、cmpeart@gmail.com までご連絡ください。

シャーリン・レイマン・ピアートは、Metta Yoga and Wellness, LLC の代表であり、そこでは、健康や栄養カウンセリング、小グループ、個人でのヨガセッションを専門に行っています。彼女はクリパルヨガ教師であり、Institute for Integrative Nutrition から認定されたカウンセラーでもあります。そして、彼女のビジネスの収益の一部は、健康と正義に取り組んでいる地域の NPO に寄付されています。

この系譜への私の深い絆は、自分の祖母の屋根裏部屋にいる感覚に似ています。記憶に囲まれ、彼女の存在や愛情、自分の歴史や帰属感を感じるのです。



サイバースペースにおけるサンガ ソーシャルメディアを用いたコミュニティの創造とビジネスの成長

キンバリー・ジョーダン・アレンへの質問

クリパルの新しいブログ「Thrive」では、ヨガ、健康、健康維持のための生活態度（ウェルネス）、そして意識的に生きることについての洞察を提供しています。同様に、人間関係、幸福、創造性、スピリチュアリティ（精神性）を含む幅広いトピックについての意見やアドバイスも掲載しています。クリパルのソーシャルメディア編集者であるキンバリー・ジョーダン・アレンに、ヨガ教師とアーユルバーダプラクティショナーにとって、どのようにブログが貢献できるか、そしてオンライン上での自分自身の存在感を作り始めるにはどうしたらいいかについて話を聞きました。

ヨガブルテン（以下 YB）：クリパルのブログである「Thrive」とその背後にある発想とはどんなものですか？

キム：初めてのクリパルのブログを作ることで、私たちは、不動産の価値を創り上げるように、私たち自身の財産や内容で、独自のブランドを作り上げようと考えました。私たちには、活用すべきたくさん、素晴らしい内容（コンテンツ）があります。教育に役立ち、情報として有益で、直感的なブログにすることが目的であり、また、クリパルのプロフェッショナルスクールの卒業生や、ゲストにとって、何か繋がりを感じられるようなものにしたいと思っています。ブログに、ヨガ教師や、スタッフ、ボランティアを取り上げていくことで、クリパルが身近にあると感

じてもらい、私たちがクリパルセンターのホールで感じるようなコミュニティ感覚を深められる場を提供していくのです。そこでは、人々は自分の考えをシェアしたり、コミュニケーションをとったり、質問をしたりすることができ、ヨガや健康、健康維持の分野においてクリパルが持っている知恵をシェアし、その分野における私たちの専門性を際立たせるよい機会にもなります。

私たちはクリパルの教えるを理解することだけではなく、今ここにいるという感覚も提供したいと考えています。ブログを立ち上げてから現在 2 ヶ月経ちますが、これまでやってきた中でとてもうまくいったのが、静寂の瞬間というシリーズです。18,000 ものクリパルの写真のライブラリから、クリパルの写真や、チャイルドポーズやシャバーサナをとっている写真を取り上げます。そこには趣があり、クリパルの感覚があります。写真の内容から、とてもシンプルに、そして簡単に、その雰囲気が醸し出されます。どれほど多くの人々が自分たちのソーシャルメディアを通してその投稿をシェアしているかを見ると、本当にワクワクします。一日の終わりには、より多くの人々のところへ届いているでしょう。ヨガと健康的な生活を世界に届けろという私たちのミッションがこうして、拡大していくのです。

YB: このブログは、ヨガ教師とアーユルバータのプラクティショナー

にどのように役立つと思いますか？

キム：理想としては、人々が考えやティーチングをシェアする場を作れたらと思っています。もし、あるヨガ教師が自分の生徒や、潜在的には他の教師とも、プラナヤーマ（呼吸法）やナーディ・ショードナについて情報をシェアしたいときに、ブログは、そのリソース（情報源）となります。

例えば「Ask the Expert」のように、ヨガ教師にとってとても役立つシリーズもあります。そこでは、読者から寄せられた質問に対してヨガ教師がそれに答えています。他のシリーズ、「Words for the Wise」（賢明さのための言葉）、「Healthy Living」（健康的な生活）、「Conscious Living」（意識的な生活）、「Falling off the Mat」（マットから降りて）では様々なトピック、例えば、人間関係、栄養学、人生の教訓についての教えが取り上げられています。クリパルのウェブサイトにはとてもたくさんの情報があります。ですから、私たちは、それらをまとめて、見つけやすくし、また同時に新しくおもしろい方法で、その情報をリレーするように伝えていこうとしています。また、最近のメディアでの話題、例えば、笑顔の力の話や、動物と共に過ごすこと、野菜を食べることなど、様々な話題をフォローし、読者にそれをシェアしています。これは、繋がりを保つためのひとつの方法であり、コミュニティ感覚を提供する試金石

です。今後、もっと強調していきたいと思っている側面は、ユーザーから生み出されたコンテンツ、例えば、ヨガ教師やコミュニティのメンバーに、自らの作品や詩、体験談などを寄稿してもらいたいと思っています。



YB: クリパルヨガとアーユルベータの学校の卒業生には、ソーシャルメディアをどのように利用していくことができるでしょう？

キム: それについて、私はとてもワクワクしています。なぜなら、自分自身のブランドを創り、磨き上げる絶好の機会といえるからです。自分自身のスペースを持てますし、本当に簡単でしかも安価で行うことができるのですから。Facebook や Twitter のアカウントは無料で作ることができますし、情報を共有し、人々と今一緒にいることが出来、自分がどんな人間で、何を教えていて、どんな人を対象にしているのか、という感覚を作り上げるととても素晴らしい方法です。自分の生徒と繋がっている感覚を作り出せば、生徒もあなたに簡単に手が届くと感じ、逆も然りなのです。

<elephantjournal.com>を始めたワイロン ルイスは、『Elephant Journal』で「video about Twitter」<<http://www.elephantjournal.com/2011/02/how-to-twitter-101/>>(ツイッターのためのビデオ)をシェアしており、初心者には

役に立つでしょう。私がこのビデオで好きな点のひとつは、ある意味、誰もが承知しているように、いかにインターネットが、人と人との交流をなくし、阻害するものであるかと共に、人々を直接的に結びつける、いかに人間的で画期的なものであるかについても話しているところです。あなた自身の繋がりを通して、あなたがどんな人で、何を大切にしているかという強い感性を伝えることができるのです。マーケティングの視点からみても、たくさんの人にアクセスし、割引サービスを提供したり、ワークショップや特別なイベントについてお知らせする素晴らしい方法です。

YB: ソーシャルメディアを活用することに気後れを感じている人たちが始めるためにできる簡単な方法がありますか。

キム: ウェブサイトを作成するとても簡単な方法がいくつかあります。

[編集注: KYTA メンバーは register.com からプロフェッショナル・ウェブサイトサービスの割引が受けられます。詳しくはこちら

<http://kripalu.org/be_a_part_of_kyta/56#register>]

Facebook と Twitter のアカウント設定はとても簡単です。ただ、アクセスして、タイムラインにあなたやあなたのティーチングを表現するような写真を設定し、人々に発信するだけです。始めるのに一番いい方法は、まず聞くことでしょう。情報を届けたい人はどこにいますでしょうか？彼らは、何について話しているのでしょうか？コミュニケーションを探して、よく聞き、関連することや、興味を惹く情報を提供しましょう。「売り込み」は歓迎されません。ですから、価値のあることを付け加えること

を忘れないようにします。ツイッターの面白さは、スレッドに関連するヨガやアーユルベータ、そして世界で起こっている出来事を含む膨大なトピックについて継続的に議論が続くところです。例えば、Netvibe のようなダッシュボードを使えば、そこで起こっていることをトラックして（追って）いくことができます。無料で利用でき、あなたのために集められたコンテンツを簡単に見ることができますから、あえて検索する必要もなくなります。キーボードに入力するだけで、こういったダッシュボードは様々なソースへ広がってコンテンツを集めますから、いつも最新の情報を得ることができるのです。

Instagram、Pinterest、そして Tumblr も自分自身のコンテンツを作ったり、他の人とシェアしたりするのにとても面白いツールです。繰り返しますが、これらは、あなたにとって関連のあることに繋がりを保ち、コミュニティを作るための方法です。ソーシャルツールを用いて、あなたのウェブサイトへと繋げておくと、あなたのウェブ上での存在感が高まり、ブランドを作り上げていきます。あなたの生徒に合ったキーワードで、サイトやコンテンツをタグ付けすると、あなたに辿り着くことができ、あなたがどんな人で、どんなティーチングをしているかを伝えたり、あなたにとって大切なことを伝えることもできます。ウェブサイトは、ものすごく洗練されていたり、プロフェッショナルな仕様である必要はないのです。ただ、新鮮で、逐次更新されながら今を伝えていると感じられることが必要です。そうすることによって、向こう側に誰かがいるのだ、ということが伝わるのです。

クリパルのブログ、「Thrive」での会話にぜひ参加してみてください。



痛みから解放されるための鍵

「薬や手術なしで、痛みから解放されて生きる」から抜粋：
慢性的痛みを和らげる統合的ポジショナル・セラピーの活用法

リー・アルバート

リー・アルバートは痛みを和らげるための画期的なアプローチを使って、クリパルで統合的ポジショナル・セラピー（Integrated Positional Therapy - IPT）を直接指導し、その経験によって数多くの人々を救ってきました。このたび、リーはそのアプローチをわかりやすく実際に活用できるよう解説するガイドブックを発表。彼の幅広い知識と明確な指導に触れることで、多くのヨガ教師やアーユルヴェーダ実践者は、肉体がどう機能するのか、といった点において理解を深め、自らの指導や実践の知識やその深みが増すでしょう。以下の抜粋は、何が痛みの原因となり、IPT がそこにどうアプローチするのかという概要です。

痛み…誰もがどこかで痛みを体験しています。痛みの原因のほとんどは何かご存知ですか？あなたが思うよりも簡単なことなのです。母親からまっすぐ座りなさい、シャキッと立ちなさい、と言われたことがあるでしょう？母親は知らなかったかもしれませんが、良い姿勢には見た目以上に意味があるのです。良い姿勢は健康的で、機能的で、痛みのない肉体に欠かせません。ほとんどの痛みは不健康な姿勢からきます。痛みがあるのは、アライメントが整っていないから、あるいは歪んでいるからなのです。良い姿勢でいると思っていても、実はそうではないかもしれません。アライメントが整っているかどうかは、素人にはわからないものです。

シンプル過ぎると思われるかも

しませんが、いくつか例を挙げてみましょう。家を思い浮かべて下さい。その家の基礎部分を見ると、片側がもう一方と比べて少し低くなっているとします。つまり家が傾いているわけです。時間が経つにつれ、その傾いた家は多くの構造上の問題を抱えるようになります。屋根から雨漏りがしたり、窓が開けづらくなったり、煙突が傾いたり、ビー玉が床を転がるようになっていたりします。平衡ではないため、もともと耐え得るように設計されたはずの重みに耐えきれないのです。これらの多くの問題は一つの原因が元になっています。つまり家が傾いているということです。

また、前面が平衡になっていない車を想像して下さい。車は走りはしますが、傾いていることから通常とは違う圧力がタイヤにかかるため、タイヤはものすごい速さで使いつぶれてしまいます。どちらのケースも解決策は、建物もしくは車を適切なアライメントに戻すことです。「良い姿勢」にすることで、設計どおりの重みを支えられるようになります。

これを人の肉体と痛みに当てはめてみましょう。

次に挙げる症状に共通点があることをご存知ですか？座骨神経痛、足底筋膜炎、手根管症候群、テニス肘、腰痛、首の痛み、ほとんどの頭痛。

最初これらの痛みにあまり共通点はないかのように見えます。肉体の違う部位で起こっており、違う筋肉と骨格の構造に関係しているからです。しかし、少し離れて

肉体を全体として観察すると、共通の要素が見えてくるでしょう。

その共通要素とは筋肉の不均衡と呼ばれるものです。これは単純にある筋肉が短過ぎ、別の筋肉が伸び過ぎた状態のことです。どちらの筋肉も硬く感じられるでしょう。短過ぎた筋肉は収縮して堅くなり、伸び過ぎた筋肉は引っ張られた輪ゴムのように長過ぎてとても堅くなります。



すべての筋肉は骨に繋がっているため、これらの筋肉の不均衡は骨を引っ張り、アライメントを崩してしまいます。これが体を歪めている原因なのです。

筋肉の不均衡によって引き起こされる骨格のアライメントのズレは、神経、椎間板、他の体の構造を圧迫します。これによって筋膜が捻れることもあります。筋膜は線維性結合組織の集まりで、筋肉、臓器、体の他の柔らかい部分を包み、分け、繋げる役割をしています。このような捻れ、圧迫、拘縮した筋肉があると、その部分の細胞に十分な酸素が行き渡らなくなります。医療用語ではこの状態を局所貧血と呼び、細胞に必要な血

液が十分供給されないことを意味します。結果として、細胞は、必要な酸素を得られなくなります。痛みの多くを引き起こしているのは、実はこの酸素不足なのです。

一言で言えば、筋肉の不均衡が体の骨組み（骨格）のアライメントを崩してしまい、それが肉体に痛みを引き起こしているのです。アライメントが整わず歪んでいると、神経筋肉的な痛みのパターンが増えてきます。人生で経験する痛みの 80%は機械的な問題によるものです。長過ぎる、あるいは短過ぎる筋肉が骨を引っ張り傾け、それによって圧迫が起こり、細胞への酸素不足を起こすのです。

医師の診断を受ければ、何百もの症状のうちのどれかと診断されるでしょう。西洋医学では、座骨神経痛や足底筋膜炎、手根管症候群、テニス肘、腰痛、首の痛み、あるいは頭痛といった症状に対する一般的な治療は、症状への対処法です。痛み止めや炎症を抑える薬の処方をするのが典型的で、原因について言及するような治療はほとんど行われません。しかし、原因は筋肉の不均衡もしくはアライメントのズレであり、正しい治療は歪みをとることなのです。

統合的ポジショナル・セラピー (Integrated Positional Therapy - IPT)

統合的ポジションセラピー (IPT) は、オステオパシー（整骨治療学）のカウンターストレイン（Strain/Counterstrain*）の技術と、筋肉エネルギー技術（Muscle Energy Technique - MET）を使うと、筋肉を伸ばし、長くできます。

専門用語の心配はしなくて大丈夫です。IPT は、肉体をアライメントに戻し、優しくかつ素早く痛みから解放するためのシンプルな技術です。筋肉エネルギーテクニ

ックとカウンターストレインは筋肉の不均衡を是正するためのものです。

筋肉エネルギーテクニックは、素早くそして簡単に、固く収縮した筋肉を伸ばし、可動範囲を広げる非常に効果的なツールです。能動的に筋肉の長さを変えずに収縮する練習をし、筋肉を伸ばす手助けをする方法です。

カウンターストレインも、硬く緊張した筋肉に応用することが出来ます。この技術を使うと、疾患部は、受動的な状態で短く 2 分間保たれます。それによって、筋肉繊維を効果的にリセットし、ニュートラルな状態に戻すことができます。その効果はしばしば劇的で長続きします。

セラピストや医師が最初に学ぶべき原則の一つは、筋肉・骨格も含めた、体は常に恒常性を保とうとすることです。これは肉体がバランスの良い状態、あるいはアライメントが整っている状態にいつも戻ろうとしている、という意味です。素晴らしいことに私たちはこれを毎日やっています。例を挙げましょう。横になった時、本能的に両手を頭の下においたことはありませんか？たぶん特に考えずにこう動かしているでしょう。そうすると、心地が良いから体がそのように動くのです。なぜでしょう？それは体がバランスのとれた状態に戻ろうとしているからです。この動きで肩と首の一部が解放され、バランスが取り戻されます。試しに、次のことをしてみてください。左手を右の肩にのせてます。シャツを着ているなら肩の縫い目がある辺りです。左手で縫い目のどこかを押してみましょ。ここは、多くの人にとって敏感な場所か、あるいは痛みを感じる場所です。痛い場所を見つけたら、右手をあげて、頭の上にそっと置きます。そしてまた、痛いと感じた場所を押してみてください。心地よく感じますか？たいてい、そう

感じます。そのまま右腕を 2 分間、頭の上に置いたままにしてください。この間に筋肉の記憶はリセットされます。2 分後、右腕を体側に降ろします。痛かった場所をもう一度押してみてください。よく

体があることを訴え、頭の方では何か別のことを言っている時は、常に体の声に耳を傾けましょう。頭は必ずしも事実ではないきれいごとを作り上げることが上手ですから。

なっているように感じるはずですよ。この技術の効果は蓄積していくので、行う度により良くなっていきます。

別の例を挙げましょう。イスに座って足を組むことはありますか？ほとんどの人がそうしますが、それについて考えることは一般的にはないでしょう。その体勢が心地よいから、体は足を組もうとするのです。脚とお尻の外側をストレッチすることで体が恒常性を保ち、バランス良い状態であろうとしているのです。体のバランスが取れている状態では純粋に心地よいと感じます。（一般的には椅子に座る時に足を組むのは、体に悪いとされています。しかし体は、ただ、バランスを取り戻すために、脚とお尻の外側を伸ばしているだけなのです。）筋肉のバランスが取れていれば、あなたはもう座る時に足を組まなくなるでしょう。なぜならその必要がないからです。

わたしたちの体はつねに自らを癒そうとしています。そのことに耳を傾けさえすればいいのです。体は素晴らしい知恵を備えています。体があることを訴え、頭の方では何か別のことを言っている時は、常に体の声に耳を傾けましょう。頭は必ずしも事実ではないきれいごとを作り上げることが上手ですから。

ポジショナル・セラピーは私の偏頭痛を治した治療法です。私は

慢性的な痛みを取り除く為により効果的となるよう、いくつかの重要な構成要素を足して統合的ポジショナル・セラピー (IPT) を開発しました。ポジショナル・セラピーでの筋肉を緩める基礎的なテクニックに加え、IPT では骨盤をまっすぐにするためのとても重要なエクササイズや、即時にも長期的にも結果が出るような健康維持のプランを付け足しています。

IPT は症状を隠すことなく、原因となっているところで痛みを取り除くことを目的としています。自分で出来るセルフケアのテクニックとして、自分の肉体の筋肉バランスの乱れを整える手助けをする療法です。簡単な練習法で、短い筋肉を長く伸ばしたり、長い筋肉を短くすることによって肉体のバランスの乱れを整えることが出来るようになるでしょう。肉体のアライメントを整え、痛みから解

放するプロセスとなるでしょう。

IPT は、頭痛や偏頭痛、背中や首の痛み、手根管症候群、可動幅が狭いところやスポーツによる負傷、胸郭出口症候群、坐骨神経痛、反復動作による傷害、線維筋痛、腱炎、足底筋膜炎などの多くの症状に関連する痛みを取り除くことができます。

リー・アルバート (NMT) はアメリカを代表するプレゼンターであり、とても人気のある神経筋肉セラピストであり、クリバルのヨガ・インストラクターでもある。神経筋肉セラピー、整形外科・整骨のマッサージ、ポジショナル・セラピー、ヨガセラピー、筋膜リリースなどの研修を修了し、世界各国でセミナーを開催。痛みを感じずに歩けるよう多くの人たちを手助けをしてきた。ワークショップ

プ 『痛み知らずの生き方』を2012年10月のKYTAコンフェレンスで指導。

カ ウ ン タ ー ス ト レ イ ン (Strain/Counterstrain*) : オステオパシーのテクニックのひとつで、ローレンス H. ジョーンズ DOにより開発されたテクニック。

関節機能障害の痛みは、固有受容器 (筋紡錘) が異常なストレイン (緊張) 信号を発信しているのが原因であると考え、固有受容器の異常なストレイン信号を取り除くことに主眼を置いた テクニック。治療方法は、関節ごとに示された圧痛部位を探し、圧痛が消えるポーズを90秒とらせ、他動的にゆっくりとニュートラルの位置に戻すというものでソフトな矯正方法。

