

## Pranayama Theory

Prana = Vital energy of life force ( the energy that sustains all things)

Ayama = Extension or expansion

Pranayama utilizes breathing to influence the flow of prana in the nadis (energy channels of pranamaya kosha or energy body)

Pranayama manipulates and activates the prana life force to expand ones awareness, to raise ones vibratory energy to attain higher states of consciousness.

プラーナヤーマは、呼吸を利用して、ナディ（プラーナマヤコーシャ（エネルギー体）のエネルギーチャンネル）のプラーナの流れに影響を与える。

プラーナヤーマは、プラーナの生命力を調整し、活性化することで、意識を拡大し、高次の意識状態に到達するための波動エネルギーを高める。

## 4 Important aspects of pranayama

Puraka – inhalation 吸気

Rechaka – exhalation 呼気

Antara Kumbaka – breath retention after inhalation/ internal

吸気後の止息

Bahaya Kumbaka – breath retention after exhalation/ external

呼気後の止息

Kevala Kumbhaka or spontaneous breath retention that happen in deep states of meditation/ where one experiences a higher states of consciousness.

深い瞑想状態で起こる自発的な呼吸の保持／高次の意識状態を体験するとき起こる。

Kumbhaka – means vessel, to hold or contain something.

クンバカ-「器」という意味で、何かを保持したり、含んだりすること

**contra- indications** - high blood pressure, heart disease, vertigo, cerebral diseases, mental illness.

Learning the simple rhythms to lengthen inhalation and exhalation should be practiced and cultivated before moving into long breath retentions.

Antara Kumbhaka should be practiced and be comfortable before practicing Bahaya Kumbhaka.

禁忌： 高血圧、心臓病、めまい、脳疾患、精神疾患。

吸気と呼気を長くするための簡単なリズムを習得し、長い時間の呼吸保持に移る前に練習して養わなければならない。

アンタラクンバカは、バハヤクンバカを練習する前に練習して快適にする必要がある

Sama vritti – even 均一（吸気と呼気が同じ長さ）

Vi sama vritti - uneven 不規則的

Longer inhale – energizing 長い吸気：活性化する

Longer exhale – very calming 長い呼気：とても落ち着く

### Three Bandha's 3つのバンダ

#### ・ Jalandhara Bandha ジャーランダラバンダ

Benefits - Relieves stress and anxiety and anger. It develops meditative introversion and helps to balance thyroid function.

Contra-indications – vertigo, high blood pressure, heart disease, neck/cervical issues

効能 - ストレスや不安、怒りを和らげます。瞑想的な内向性を養い、甲状腺機能のバランスを整える。

禁忌事項 - めまい、高血圧、心臓病、首・頸椎の問題

#### ・ Uddyana Bandha ウディヤナバンダ

Benefits – All abdominal organs are massaged and toned and strengthened.

Distributes prana throughout the body. After childbirth is useful for retoning the abdominal and uterine muscles

効能 - すべての腹部臓器がマッサージされ、引き締まって強化されます。全身にプラーナを分配する。出産後は腹筋と子宮筋のリトーンに有効。

Contra-indicated – Heart problems, stomach or intestinal ulcers , hernia or colitis, pregnant and menstruating women.

*To be practiced on an empty stomach and empty bowels*

禁忌：心臓疾患、胃や腸の潰瘍、ヘルニアや大腸炎、妊娠中や生理中の女性。空腹時に行うこと

#### Moola bandha ムーラバンダ

Benefits – It stimulates the pelvic nerves and tones the uro-genital and excretory systems. Improves health of the reproductive organs and alleviates sexual disorders.

効能 - 骨盤神経を刺激し、泌尿生殖器系と排泄系の調子を整える。生殖器官の健康を改善し、性的障害を緩和しま

Contra- indications – to be monitored as can raise the energies very fast, work with awareness.

禁忌 - エネルギーを非常に早く上昇させる可能性があるので、注意して行うこと。

Location – Men: Perinium between anus and sexual organs

Location – Women: Behind the cervix where the uterus and vagina meet.

場所 - 男性。肛門と性器の間の周囲

場所 - 女性 子宮頸部の後ろ、子宮と膣の間。

The Bandha's are said to assist in the elimination of the three granthis, the main blockages or attachments which afflict the sadhaka.

このバンダは、サダカを悩ませる 3 つのグランティス（主な障害や執着）の除去を助けると言われています。

### The three granthi's are:

**Brahma Granthi** – situated in mooladhara chakra and creates attachment to material objects, sensual pleasures and selfishness.

ブラフマー神 - ムーラーダラチャクラに位置し、物質的なものへの執着、官能的な快楽、利己主義を生み出します。

**Vishnu Granthi** – is situated in anahata chakra and creates bondage to other people, emotional relationships and attachments to psychic experiences and emotional situations.

ビシュヌ神 - アナハタチャクラに位置し、他人への束縛、感情的な関係、心霊体験や感情的な刺激への執着を生み出す。

**Rudra Granthi** – is situated at Ajna chakra and represents the obstacles created by the power of the intellect along with attachment to siddhis and other higher psychic experiences.

*The practice of the bandha's creates of build up of prana to untie/release these knots of bondage.*

ルーダラ神：アージャーナーチャクラに位置し、シッディや他の高次の精神的経験への執着とともに、知性の力によって作り出される障害を表す。  
バンダを実践することで、これらの束縛の結び目を解きほぐすためのプラーナが蓄積される

### **Mudra's used for meditation and pranayama practices:**

#### **瞑想やプラナヤマの練習に使われるムドラ**

#### **Jnana Mudra – palm facing down ( psychic gesture of knowledge)**

Index fingers to touch the root of the thumb or ( tip of the thumb)

ジャーナーナムドラー手のひらを下に向ける（知識を得るための心理的なジェスチャー）。

人差し指は親指の根元か（親指の先端）に触れる。

#### **Chin Mudra – palm facing up ( psychic gesture of consciousness)**

チンムドラ：手のひらを上に向ける（意識のジェスチャー

The middle, ring and little finger represents the three qualities of nature, the three guna's,

Middle finger/ Sattva – purity and wisdom,

Ring finger/ Rajas – action, passion,

Little finger/ Tamas- inertia, lethargy

These three guna's have to be transcended from Tamas to Rajas to Sattva from ignorance to knowledge.

中指、薬指、小指は、自然界の3つの性質、3つのグナを表しています。

中指（Sattva）：純粹さと知恵。

薬指／ラジャス-行動、情熱

小指（Tamas）：惰性、無気力

これらの3つのグナは、タマス、ラジャス、サットヴァへと移行し、無知から知識へと移行しなければならない

The index finger represents, individual consciousness (Jivatma) and the thumb represents universal consciousness ( paramatma)

The index finger and thumb touching each other shows that although they seem separate the individual is in fact one with the divine/universal consciousness.

人差し指は個人の意識(Jivatma)を表し、親指は普遍的な意識(paramatma)を表す。

人差し指と親指が触れ合うことで、個人は分離しているように見えますが、実際には神的・普遍的な意識と一体であることを示している。

## Ujjay ウジャイ

Ud - upwards/expansion 上向き、拡張

Jaya - victory/conquest/success 勝利、征服、成功

Victorious Breath or sometimes called Psychic breath.

In Ujjayi the lungs are fully utilized and the chest fully expanded like that of a might warrior.

It help us to be victorious over the wandering mind !!

勝利の呼吸、またはサイキック・ブレスと呼ばれることもある。

Ujjayi では、肺は完全に活用され、胸は力強い戦士のように完全に広げられる。この呼吸法は、迷える心に勝利するために役立つ。

A slight contraction in the glottis that refines the airflow and creates a subtle sound.

Glottis is the opening into the windpipe, which is responsible for the production of sound it affects voice modulation through expansion and contraction.

Epiglottis is the cartilaginous flap on top of the glottis, which prevents the entering of food into the larynx.

声門のわずかな収縮が空気の流れを整え、微妙な音を生み出す。

声門とは、音を出すための気管の開口部であり、伸縮により声の変調に影響を与える。

喉頭蓋とは、声門の上にある軟骨状のフラップで、喉頭への食物の侵入を防ぐ。

Ujjayi pranayama is a subtle breath, it should not be loud or forced or pushed, we aim at refining the quality of breath, the sound is subtle and can be heard and felt by ourselves not the whole class or the person next to us.

ウジャイ・プラーナヤーマは繊細な呼吸法で、大きな音を出したり、強制したり、押したりしてはいけない。

The Ujjayi breath is used in many other pranayama practices and in asana practices.

ウジャイ呼吸は、他の多くのプラーナヤーマの練習やアーサナの練習でも使われる

### Effects & Benefits

- Introverting 内向的
- Calming 心をお土かせる
- Focusing/leades to better concentration 心を落ち着かせる
- Soothes & tones the nervous system 神経系を和らげ、調子を整える
- Good for persons suffering from dullness, nausea and physical fatigue 倦怠感、吐き気、肉体疲労などの症状の方におすすめ
- Reduces hypertension 高血圧症の改善

- Creates exhilaration and confidence 爽快感と自信を与える
- Aerates the lungs 肺を活性化する
- Warming 温める
- Internalises awareness 意識を内面化する
- Lengthens breath 息を長くする
- Expands lung capacity

#### Contra-indications/cautions

- Too much heat in the system
- Serious heart conditions 深刻な心臓病
- Extreme introversion 極端な内向
- Very low blood pressure 低血圧症

#### Things to note

- Painful or heavy heart – lie down over blocks or bolster
- Agitation or abnormal heart beat – lie down over blocks or bolster
- Light headedness or dizzy – supported forward bend or lie down

#### 注意すべき点

- 心臓の痛みや重さがある場合は、ブロックやボルスターの上に横になってください。
- 動揺や心拍の異常-ブロックやボルスターの上に横になる
- 頭がぼーっとする、めまいがする - 支えながら前屈みになるか、横になる。

#### **Viloma ヴィオーマ**

Loma means hair -

Vi denotes disjunction or negation.

Viloma means anti-hair or against the natural order of things.

In Viloma pranayama inhalation or exhalation is not a continuous process, but one that is interrupted by several pauses. This pranayama may be compared to climbing up or down a tall ladder with a pause at each step.

Loma は髪の毛を意味します。

Vi は disjunction や negation を表します。

Viloma は反髪、自然の摂理に反するという意味です。

ヴィロマ・プラナヤマでは、吸気や呼気は連続したプロセスではなく、いくつかの休止によって中断されるものである。このプラナヤマは、高いはしごを登ったり降りたりするときに、それぞれのステップでポーズをとることに例えられるかもしれない。

#### Effects & Benefits

- This practice brings a feeling of ease, calmness and lightness to the body developing endurance and a sense of exhilaration
- The lungs cells are aerated, elasticity is created in the lungs and the art of deep breathing is learnt with precision ease and comfort
- Rest the nerves and soothes the brain
- Good for fatigue
- Helps lengthen the breath
- Good preparation for the kumbhakas

#### 効果・効能

- この練習は、身体に安らぎ、穏やかさ、軽さをもたらし、持久力と爽快感を高める
- 肺の細胞に空気を送り込み、肺に弾力性を持たせ、深い呼吸の技術を正確に、簡単に、そして快適に学ぶことができる。
- 神経を休め、脳を落ち着かせる
- 疲労回復
- 息を長くすることができる。
- クンバカーの準備に最適

#### Cautions – Things to Note

- Serious heart problems
- Good to master Ujjayi and Nadi Shodhana first
- Avoid strain or force
- Viloma puraka ( inhalation) is beneficial for low blood pressure
- Viloma rechaka ( exhalation ) is beneficial for hypertension especially when done in a reclining position ( can be good for high blood pressure only if done lying down and under the guidance of a qualified teacher as per individual case)

#### 使用上の注意-注意すべきこと

- 深刻な心臓病
- ウジャイとナディショダナを先に習得するとよい。
- 無理をしないこと。
- ヴィロマ・プラカ（吸気）は低血圧に有効である。
- Viloma rechaka（呼気）は高血圧に有効であり、特に横になって行くと良い。（横になって行いう場合は高血圧にも有効であり、個々のケースに応じて資格のある先生の指導を受ける必要がある。

### **Nadi Shodhana ナディショナーダナ**

Alternate nostril breathing 交互の鼻呼吸

Nadi – comes from the Sanskrit root Nad meaning channel stream or to flow

Shodhana – meaning cleaning or purifying

Another name for this pranayama is nerve purification pranayama

Nadi is a channel or passage of prana/energy carrying cosmic vital energies in all forms in the causal subtle and physical bodies. (whatever is in our consciousness)

On the physical level the nerves are very closely connected to the subtle channels that carry cosmic energy. ( importance of a nourished nervous system)

The breath is focused in the nose rather than the throat as in Ujjayi pranayama.

Nadi - サンスクリット語で「流れ」を意味する Nad が語源。

Shodhana (ショダナ) : 洗浄、浄化を意味します。

このプラーナヤーマの別名は、神経の浄化プラーナヤーマ

ナディは、因果関係のある微細体と肉体のあらゆる形態の宇宙生命エネルギーを運ぶプラーナ/エネルギーのチャンネルまたは通路。(私たちの意識の中にあるもの)

肉体レベルでは、神経は宇宙エネルギーを運ぶ微細なチャンネルと非常に密接につながっています。(神経系に栄養を与えることの重要性)

呼吸は、ウジャイプラーナヤーマのように喉ではなく、鼻に集中する。

The practice is done alternately blocking off the right nostril with the thumb and the left nostril with the ring finger. Start by taking a long deep breath in through both nostrils and then preparing your hand mudra, block off your left nostril and breath out through the right and in through the right and then block off the right nostril with your thumb and exhale through your left nostril and in through the left and continue.

この練習は、親指で右の鼻孔を塞ぎ、薬指で左の鼻孔を塞ぐことを交互に行う。まず、両方の鼻孔から深く息を吸い、手のムドラを整え、左の鼻孔を塞ぎ、右の鼻孔から息を吐き、右の鼻孔から息を吸い、親指で右の鼻孔を塞ぎ、左の鼻孔から息を吐き、左の鼻孔から息を吸い、続ける

#### Effects/Benefits

- Then nerves are calmed and purified and the mind become quiet and clear
- By specifically purifying the Nadi's/Channels/Nerves helps alleviate and heal disease
- Strength & serenity
- Balances the two main energy channels Ida & Pingala

#### 効果・効能

- 神経が落ち着き、浄化され、心が静かでクリアになります。
- ナディ/チャンネル/神経を特別に浄化することで、病気の緩和と治癒を助けます。
- 強さと落ち着き
- アイダとピンガラの2つの主要なエネルギーチャンネルのバランスをとる。

## Things to Note

- If your arm/shoulder becomes tired you may support the elbow or change arms for short period and return to the right arm after it has been rested
- Blocked nose – it may help to conduct Jala Neti before your pranayama practice, often performing Kapalabhati before Nadi Shodhana can also clear the nostrils. If still blocked you can try Padahirasana breath balance pose by sitting comfortably and taking your thumb of the blocked side and pressing it into the opposite armpit firmly for a few minutes. If none of these work then please adopt the mental Nadi Shodhana variation.
- Left nostril is the end of the Ida Nadi – Moon/lunar, feminine, cooling and relates to the right side of the brain
- Right nostril is the end of the Pingala Nadi – Sun, Masculine, warming and relates to the left side of the brain.

## 注意点

- 腕や肩が疲れたら、肘を支えたり、短時間で腕を変えたりして、休ませてから右腕に戻す。
- 鼻が詰まっている場合は、プラナヤマの練習の前にジャラネティを行うとよいでしょう。それでもまだ詰まっている場合は、ゆったりと座って、詰まっている側の親指を反対側の脇の下に数分間しっかりと押し当てて、パダヒラーサナの呼吸バランスのポーズをとってみてください。どれもうまくいかない場合は、メンタルナディショダナのバリエーションを採用してください。
- 左の鼻孔は、Ida Nadi (アイダ・ナディ) の末端であり、月・太陽、女性的、冷却、右脳に関係している。
- 右鼻孔はピンガラ・ナディ (太陽、男性、温める) の末端で、左脳に関連している。

## **Kapalabha カパラバティ**

Kapalabhati is both a pranayama and also one of the six shatkarmas, Kriya.

Kapal - cranium or forehead skull

Bhati - means light, splendour, Shining, lustre and also 'perception' or 'knowledge'.

Hence kapalabhati is the practice, which brings a state of light or clarity to the frontal region of the brain. Another name for this practice is kapalshodhana, the word shodhana meaning 'to purify'.

Cleansing purification of the brain!!

Kapalabhati は、プラナヤマであると同時に、6つのシャトカルマ、クリヤのひとつでもある。

Kapal - 頭蓋骨、額の頭蓋骨

Bhati (バティ) : 光、輝き、光沢、そして「知覚」や「知識」を意味する。  
したがって、Kapalabhati は、脳の前頭領域に光や明晰さの状態をもたらす練習です。この練習の別名は「カパルショダナ」で、「ショダナ」は「浄化する」という意味です。  
脳が浄化される!

In Kapalabhati the exhalation is emphasised and vigorous, while the inhalation is more passive and short. There is a split second of retention after each out-breath. The belly moves alternatively with the breath, as you push the breath out with exhalation, the belly is moved back to spine and released on the inhalation. Do kapalabhati instead of bhastrika if the latter proves too strenuous.

カパラバティでは、息を吐くときは力強く強調しますが、吸うときは受動的で短くします。吐く息の後には、一瞬の保持がある。お腹は呼吸に合わせて交互に動きます。息を吐くときに息を押し出すと、お腹は背骨に戻り、吸うときに解放されます。バストリカの代わりにカパラバティを行うこともできますが、バストリカでは負担が大きすぎる。

#### Effects 効果

- Heating 暖房
- Cleansing
- Purifying 浄化
- Clearing
- Good preparation for bhastrika バストリカの準備に最適
- Both these activate and invigorate the liver, spleen, pancreas and abdominal muscles, and improve digestion.  
どちらも肝臓、脾臓、膵臓、腹筋を活性化させ、消化力を高める。
- Drain the sinuses and stop the nose running. 副鼻腔を排出し、鼻水を止める。
- Create a feeling of exhilaration. 爽快感を生み出す。
- Kapalabhati purifies ida and pingala nadis ida と pingala nadis を浄化する
- Removes sensory distractions from the mind 心の中の雑念を取り除く
- It is used to energise the mind for mental work
- 精神的な作業のために心に活力を与えるために使用する
- Removes sleepiness and prepares the mind for meditation.  
眠気を取り除き、瞑想のための心の準備する
- It has a similar cleansing effect on the lungs to bhastrika.  
bhastrika と同様に肺の浄化作用がある
- Good practice for asthmatics and those suffering from 喘息患者や以下の症状を持つ人に適している。  
(i) emphysema 肺気腫

(ii) bronchitis 気管支炎

(iii) tuberculosis 結核

Proceed slowly and gently – do not strain 無理をせず、ゆっくりと優しく行う。

- After a few months of proper preparation, it can be effective for women to use during childbirth.

数ヶ月間の適切な準備期間を経て、女性が出産時に使用すると効果的。

- It balances and strengthens the nervous system and tones the digestive organs.

神経系のバランスを整えて強化し、消化器官の調子を整える

- For spiritual aspirants, this practice arrests thoughts and visions.

スピリチュアルを志す人にとって、この練習は思考やビジョンを停止させる。

- Helps with numbness around eyes. 目の周りのしびれにも効果がる。

Things to note 注意点

- If pain or dizziness is experienced, stop the practice and sit quietly for some time. When the sensation has passed, recommence the practice with more awareness and less force. If the problem continues, consult a yoga teacher.

痛みやめまいを感じた場合は、練習を中断し、しばらく静かに座っててください。感覚がなくなったら、力を入れずに意識して練習を再開してください。それでも問題が解決しない場合は、ヨガの先生に相談してください。

- Avoid force or could lead to nose bleeds. 力を入れて行くと、鼻血が出ることがある

Avoid if pregnant 妊娠中の方は避けて。

Don't do on very hot days 暑い日には行わない。

Avoid if you have eye or ear complaints. 目や耳に異常がある場合は、避ける。

Kapalbhati should not be practiced by those suffering from:

これらの症状があるときはカパラバティは行わないこと

1. heart disease 心臓病
2. high blood pressure 高血圧症
3. vertigo めまい
4. epilepsy てんかん
5. stroke 脳卒中
6. hernia ヘルニア
7. gastric ulcer 胃潰瘍
8. Menstruation 生理中
9. Pregnancy 妊娠中

## **Bhastrika バストリカ**

Bhastrika = Bellows

Inhalation and exhalation are vigorous.

### *Effects*

- As for Kapalabhati but even more heating.  
カパラバティと同様であるが、より活動的で熱くなる

### Contraindications:

- High blood pressure 高血圧症
- Heart problems 心臓に問題がある方
- Hypertension 高血圧症
- Same as Kapalabhati see for more contraindications カパラバティと同様

### Things to note 注意事項

- Bhastrika is even more strenuous than Kapalabhati
- Avoid if menstruating and pregnant

**バストリカはカパラバティよりもさらに負荷がかかる。**

**- 生理中や妊娠中の方は避ける。**

## **Sitali Pranayama シタリプラーナーヤーマ**

The inhalation is done through the curled up tongue via the mouth and exhale is done through the nose

舌を丸めて口から吸い、鼻から吐く。

### Effects 効果

- This pranayama is exhilarating, cools the system, the eyes and ears.  
このプラーナーヤーマは、爽快感があり、体内や目、耳を冷やす効果がある。
- It is beneficial in cases of low fever and biliousness.  
微熱や胆汁が出ている場合に有効。
- It activates the liver and spleen, improves digestion and relieves thirst.  
肝臓と脾臓を活性化し、消化を良くし、喉の渴きを解消する。
- It is beneficial to halitosis (bad breath).  
口臭にも効果がある。
- Even more effective in times of excess heat than left nostril breathing  
熱がこもっている時には、左鼻孔呼吸よりもさらに効果的
- Helps eliminate peptic or mouth ulcers, hunger, thirst and toxins in the system

消化性潰瘍、口内炎、空腹感、喉の渇き、体内の毒素の排出を助けます

- Induces muscular relaxation and mental quietude. 筋弛緩と精神的静寂を誘導する
- Can be used as a tranquilizer before sleep.
- 睡眠前の精神安定剤としても使用でき

#### Things to Note

Generally avoid in cool/cold weather.

涼しい場所での使用は避けた方が良い

- Caution around low blood pressure, asthma, bronchitis, excessive mucous 低血圧、喘息、気管支炎、粘液過多などの症状に注意。
- As the body's natural filtration system in the nose is being by-passed, practice only in fresh, clean air so lungs are not contaminated. 鼻にある体の自然なろ過システムを通過しているので、肺が汚染されないように、新鮮できれいな空気の中でのみ練習しよう。
- Puraka (inhalation) is done without jalandhara bandha ジャランダラ・バンダなしでプラカ（吸気）を行う
- This practice cools down the activity of the lower centre, therefore, avoid if suffering from chronic constipation. 慢性的な便秘に悩まされている方は、この練習は下半身の活動を冷やしてしまうので避けて。

#### **Bhramari   ブラフマリ**

Bhramari = is the name of the humming sound made by the black bee

ブラフマリ = 黒い蜂が発するハミング音の名前。

In a cross legged sitting asana use your index or middle finger to block your ears or if sitting in a squat position rest your elbows on your knees and block your ears with your thumbs and rest your other 4 fingers on your face.

あぐらをかいて座っているときは、人差し指か中指で耳を塞ぐ。スクワットをしているときは、肘を膝の上に置き、親指で耳を塞ぎ、残りの4本の指を顔に当てる。

Take a long inhalation and then on the exhalation make a humming sound so you experience a reverberation in the head. Make it smooth and continuous soft and deep.

長く息を吸って、吐くときにハミングのような音を出して、頭の中で反響を体験する。滑らかで連続したソフトで深い音を出す。

Benefits:

- Very introverting とても内向的

- Calming relaxing mind and emotions 心と感情を落ち着かせるリラックス効果
- Reduces blood pressure 血圧を下げる
- Eliminates throat ailments 喉の不調を解消
- Speeds up healing of body tissue 体内組織の治癒を早める
- Insomnia 不眠症

## BANDHA'S バンダ

Bandha = Lock hold or join

A lock, or bandha, in hatha yoga, is a gesture in which a segment of the body is sealed, isolated, or constricted in some manner.

ハタヨガのロック（バンダ）とは、体の一部を何らかの方法で密封、隔離、または収縮させるジェスチャーのこと。

Bandhas are energetic locks that contain the prana in the torso and concentrate it in the three main energy channels (nadis) of the body.

バンダは、プラーナを胴体に封じ込め、体の3つの主要なエネルギーチャンネル（ナディ）に集中させるエネルギー的なロック。

Bandhas give the practitioner endurance and energy by containing the prana, or vital life force rather than expelling it with the out breath. A Bandha also refers to the physical techniques in which we grip or control certain parts of the body. This stimulates the internal organs, somewhat like having an internal massage. Stagnant blood is removed and the nerves that correspond to these organs are regulated, resulting in an improvement of the health and vitality of the practitioner.

バンダは、息を吐くときにプラーナ（生命力）を吐き出すのではなく、プラーナ（生命力）を封じ込めることで、練習者に持久力とエネルギーを与える。バンダとは、体の特定の部分を握ったり、コントロールしたりする物理的なテクニックのことでもある。これは、内臓を刺激する、いわば内臓マッサージのようなもの。滞った血液が取り除かれ、内臓に対応する神経が調整されることで、施術者の健康と活力が改善される。

When used in Pranayama, the Bandhas help to regulate and direct Prana.

Bandhas do not only lock Prana in certain areas of the body, they can actually change the direction in which the Prana is flowing. Moolabanda for example prevents Apana Vayu from leaking out at the base and redirects the usual downward flow of Apana Vayu upwards, towards the Agni.

On a more subtle level, the bandhas have an effect on the chakras and help to release the granthis or psychic knots: brahma granthi, vishnu granthi and shiva granthi. These psychic knots block the sushumna nadi (the subtle channel that runs up the spine) and prevent prana from flowing freely in sushumna.

プラーナヤーマで使用されるバンダは、プラーナを調整し、方向付けるのに役立ちます。バンダは、プラーナを身体の特定の部位に固定するだけでなく、実際にプラーナの流れる方向を変えることができる。例えば、ムーラバンダは、アパナ・ヴァーユが根元から漏れ出すのを防ぎ、通常の下向きのアパナ・ヴァーユの流れをアグニに向けて上向きにする。

さらに微妙なレベルでは、バンダはチャクラに影響を与え、ブラフマ・グランティ、ヴィシュヌ・グランティ、シヴァ・グランティといったグランティや心の結び目を解放するのに役立つ。これらの精神的な結びつきは、スシュムナー・ナディ（背骨の上を走る微妙な水路）をブロックし、プラーナがスシュムナーで自由に流れるのを妨げる。

It's important that the bandhas be learnt from an experienced teacher and that they are approached gradually, particularly uddiyana bandha as it requires an extended kumbhaka.

経験豊富な先生からバンダを学び、徐々にアプローチしていくことが重要。特にウディヤナバンダはクンバカを延長する必要がある。

For pranayama, the uddiyana bandha will only be after a complete exhalation and before inhalation. In other words it is performed in the space between the out breath and the in breath (during bhaya kumbhaka).

プラーナヤーマの場合、ウディヤナ・バンダは完全に息を吐いた後、吸う前にのみ行う。つまり、息を吐いてから吸うまでの間（bhaya kumbhaka の間）に行われる。

Agni (literally means 'fire') 文字通り「火」を意味する

We find the concept of an 'internal fire' in most Eastern forms of energy work (Ayurveda, Yoga, Traditional Chinese Medicine, Taoism, Qi Gong, Tai Chi, etc). It denotes an internal fire that is located in the umbilical region and is responsible for our metabolism.

Fire is seen as transforming, purifying and stimulating. The Agni therefore aids digestion, eliminates toxins from the body, and stimulates our nervous system. In Yoga, the Agni is associated with Manipura Chakra, our seat of personal power and transformation – a lot of Pranayama practices aim at strengthening this internal fire.

東洋のエネルギーワーク（アーユルヴェーダ、ヨガ、中国伝統医学、道教、気功、太極拳など）には、「内なる火」という概念がある。これは、臍の部分にある、私たちの新陳代謝を司る内なる火を意味している。

火は、変化、浄化、刺激を与えるものと考えられている。そのため、アグニは消化を助け、体内の毒素を排出し、神経系を刺激します。ヨガでは、アグニはマニプラー・チャクラと関連しています。マニプラー・チャクラは、個人の力と変容を司る場所であり、多くのプラーナヤーマ・プラクティスは、この内なる火を強化することを目的としている。

Antara Kumbhaka

Antara Kumbhaka is a breath retention after the inhalation

Antara Kumbhaka は、吸った後の息止め

#### Benefits

- Creates exhilaration and confidence  
爽快感と自信を生み出す
- Helps lead to better concentration  
- 集中力を高めます。
- Keeps the body warm  
体を温める
- Assists with dullness, nausea and physical fatigue  
倦怠感、吐き気、肉体疲労を補助する
- Moves the prana towards apana and holds it there  
プラーナをアパナに向かって移動させ、そこで保持する
- The Paramatma (the Lord) merges with the Jivatma (individual soul)  
パラマートマ（主）はジヴァートマ（個々の魂）と融合する。

#### Cautions

Don't perform while standing 立ったまま練習しない

Avoid tension 緊張を避ける

- Master deep puraka (inhalation) and rechaka (exhalation) first before attempting  
深いプラカ（吸気）とレチャカ（吐気）をマスターしてから取り組むこと
- Beginners - don't perform after every puraka as lungs, nerves and brain may tense  
初心者の方は、肺や神経、脳が緊張してしまうので、すべてのプラーカの後に行わないこと。
- Perform with eyes closed 目を閉じて行う
- Faulty practice leads to irritation, throbbing short temper and exhaustion  
誤った練習をすると、イライラ、短気、疲労感につながる
- Avoid before going to sleep as it keeps you alert  
眠る前には避けること

Bahya Kumbhaka ビヤーハクンバガ

Bahya Kumbhaka is breath retention after the exhalation

呼気後に息を保持する呼吸

#### Benefits

- Good for high blood pressure or tension as it relieves nervous tension (if performed comfortably within one's limits)  
神経の緊張をほぐすため、高血圧や緊張気味の方におすすめ（自分の限界内で無理なく行う場合）

- Moves the apana towards the prana  
アパナをプラーナの方へ移動させる
- The yogi surrenders their self (in the form of the breath) to the Lord and merges with the universal breath. The yogi's identity merges with the Paramatma (Lord)  
ヨギは（息の形をした）自己を主に委ね、普遍的な息と融合する。ヨギのアイデンティティはパラマトマ（主）と融合する。
- Done gently (without uddiyana bandha) it helps cure insomnia  
穏やかに（ウディヤナ・バンドナなしで）行うことで、不眠症を治すことができる。

#### Contra-indications

- Depression/melancholia うつ病・メランコリア
- Low blood pressure 低血圧

Master antara kumbhaka first アンタラクンバカを最初に習得すること

Eyes should be closed - 目は閉じる

- Avoid if unwell 体調不良の場合は避ける
- Avoid if experiencing heart or chest problems  
心臓や胸部に異常がある場合は避ける

## GENERAL PRANAYAMA GUIDELINES 一般的なプラナヤマのガイドライン

In the traditional texts, there are innumerable rules and regulations pertaining to pranayama. The main points are to exercise moderation, balance and common sense with regard to inner and outer thinking and living. However, for those who seriously wish to take up the advanced practices of pranayama, the guidance of a guru or experienced teacher is essential.

伝統的な書物の中には、プラナヤマに関する無数の規則がある。主なポイントは、内面と外面の考え方や生き方について、中庸、バランス、常識を働かせることである。しかし、プラナヤマの高度な実践を真剣に望む人には、グルや経験豊富な先生の指導が不可欠である。

Breathing: Always breathe through the nose and not the mouth unless specifically techniques instructed otherwise..

呼吸法：特に技術的な指示がない限り、常に口ではなく鼻で呼吸する。

Recommended times to practice: The best time to practice pranayama is during the early morning or sunset, in the morning the body is alert and the mind is less affected by the daily impressions and the time of sunset is a calming time of the day.

練習におすすめの時間帯 プラナヤマを練習するのに最適な時間は、早朝か日没の時間帯である。朝は体が覚醒しており、心が日々の印象に影響されにくく、日没の時間帯は1日の中でも特に落ち着く時間帯である。

Practice place: Practice in a clean and quiet place away from distractions, make sure that the place has fresh air and free from insects. Avoid practicing in artificial cooling or heated rooms and that you are not sitting in a direct draught. Do not practice in direct sunlight

練習場所 気が散らないように、清潔で静かな場所で練習する。新鮮な空気があり、虫のいない場所で練習すること。人工的な冷房や暖房の効いた部屋での練習は避け、風が直接当たる場所には座らないようにしましょう。直射日光の下での練習は避ける

Sitting comfortably : Find a sitting position that is comfortable for you, so you can keep your back straight and remain still,( padmasana, sukhasana, sidhasana)

You may choose to sit on a blanket or cushion to help support your back.

楽に座る：背筋を伸ばしてじっとしていただける、自分にとって楽な座り方を見つける（パドマサナ、スカーサナ、シダーサナ）。

背中を支えるために、毛布やクッションの上に座るのもよい。

Empty stomach: Wait at least three hours after a main meal before starting pranayama.

空腹時：プラナヤマを始める前に、主食を食べてから少なくとも3時間は待つこと

Diet: A clean sattvic diet is advised for the yogic practices, make sure that you maintain a balanced diet to nourish the body fully, be aware that you are getting enough protein vitamins and minerals

食事について：ヨギの修行には、清らかなサットビックな食生活が推奨される。体に十分な栄養を与えるために、バランスのとれた食事を心がけ、十分なタンパク質、ビタミン、ミネラルを摂取するようにすること。

AVOID STRAIN: With all pranayama practices it is important to remember the instruction not to strain, don't try to increase your capacity too fast, this applies the same for asana practice. If one is advised to practice a pranayama technique for a specific length of time, before moving on to a more advanced practice or ratio, it is wise to follow that instruction. Furthermore, breath retention should only be practiced for as long as is comfortable.

緊張を避ける：すべてのプラナヤマの練習において、緊張しないようにという指示を覚えておくことが重要。アーサナの練習でも同じことが言える。もし、あるプラナヤマのテクニックを、より高度な練習や比率に移行する前に、特定の時間だけ練習するように勧められた場合は、その指示に従うのが賢明。さらに、息を止めることは、快適な時間だけ練習するべき。

Empty Bowels and Bladder: before pranayama practice. (If constipated it's OK to practice).

腸と膀胱を空にすること：プラナヤマの練習前に。(便秘の場合は練習しても構わない)。

After Pranayama Practice: rest in savasana for a time before attending to other activities.

プラナヤマ練習後：他の活動を行う前に、しばらくサバーサナで休む。

The practice of asana is a definite aid to pranayama practice.

アーサナの練習は、プラナヤマの練習の助けになる。

Pranayama and Menstruation Protocol *プラナヤマと月経のプロトコル*

Although pranayama can be most beneficial during menstruation, it may be advisable to leave out certain techniques at this time.

月経中はプラナヤマが最も効果的だが、この時期には特定のテクニックを使わない方がよい場合もある。

We recommend avoiding 避けること

- Bhastrika バストリカ
- Uddiyana bandha ウディヤナ・バンダ
- Mula bandha ムラ・バンダ
- Kapalabhati カパラバティ
- Kumbhaka クンバカ

Quoted Light on Yoga- As the rising sun slowly disperses the darkness of night, pranayama removes the impurities and refines the sadhaka and prepares his body and mind to become fit for concentration (dharana) and meditation (dhyana) – Patanjali Yoga Sutra, II 52, 53

引用: ハタヨガの真髄-朝日がゆっくりと夜の闇を払うように、プラナヤマは不純物を取り除き、サダカを洗練させ、集中(ダラナ)と瞑想(ディヤナ)に適した心身に整える-パタンジャリ・ヨガスートラ、II 52, 53

Practice alone brings strength and knowledge. Daily practice ensures success and perfect consciousness, which purge the sadhaka from the fear of death. (Siva Samhita, IV 17/18

練習だけが力と知識をもたらす。毎日の練習は、成功と完全な意識を保証し、サーダカを死の恐怖から浄化する。(Siva Samhita, IV 17/18

## References 参考文献

“Light on Pranayama” – BKS Iyengar "プラナヤマの光" - BKS アイアンガー

“Prana, Pranayama, Prana Vidya” – Swami Niranjanananda Saraswati.