

■ ボーディサットヴァ・アーサナ(求道者の坐法)

ー ナバ・アーサナの座法と7つのチャクラ ー

仏道修行会では、ナバ・アーサナをおこないながらチャクラを意識したボーディサットヴァ・アーサナ(求道者の坐法)をおこないます。

チャクラとはエネルギーの中継地点です。背骨(中央脈管)に沿って7つあります。

① 半蓮華座(アルダ・パドマ・アーサナ)

※ 第1チャクラ:ムーラーダーラ・チャクラ

意識する場所と色:会陰(生殖器と肛門の間) / 赤色

② 背筋を伸ばします。※ 中央脈管(ツァウマ)をイメージ

③ 丹田に意識を集中(ルンをイメージ)

※ 第2チャクラ:スヴァーディシュターナ・チャクラ

意識する場所:丹田 / オレンジ色

※ 第3チャクラ:マニプーラ・チャクラ

意識する場所と色:臍(へそ) / 黄色

④ 胸を少し張ります。

※ 第4チャクラ:アナーハタ・チャクラ

意識する場所と色:みぞおち / 緑色

⑤ あごを軽く引きます。

※ 第5チャクラ: ヴィシュッダ・チャクラ

意識する場所と色: 喉 / 水色

⑥ 各ムドラー ※ 胸の前で合掌し、蓮の花が咲くイメージ

⑦ ゆっくりと目を軽く閉じます。「光」をイメージ

※ 第6チャクラ: アージュニャー・チャクラ

意識する場所と色: 眉間 / 濃い青色(ロイヤルブルー)

⑧ 舌先を前歯(上部)の裏に軽くつけます。

⑨ 鼻からの吸気、全身の余分な力を抜くように口からゆっくりと息を吐きます。

※ 百会の第7チャクラ: サハスラーラ・チャクラ

意識する場所と色: 頭頂 / 紫色

(メモ)