

## 季節に合わせたシークエンス（Sequencing for the Seasons）

シークエンスをつくるということは、創造性と直感、そしてその日の生徒のニーズにどう応えるかの組み合わせです。

シークエンスは柔軟で、場合によっては直感的であるべきですが、同じものを繰り返しても構いません。生徒と一緒に同じシークエンスを繰り返すことで、動きはどんどん身につき、深まっていきます。

時にはシークエンスを計画していても、クラスに入った瞬間に場の雰囲気や生徒の状態がまったく逆であることもあります。そんなときに、複数のシークエンスのアイデアを持っていれば、即興的で自由な対応が可能になるのです。

私は、季節ごとにシークエンスをつくるのが大好きです。というのも、春に感じる心身の状態は、冬や夏とはまったく違うからです。季節ごとにバリエーション豊かなシークエンスを持っておくことは、指導の幅を広げてくれます。

各季節に合わせてシークエンスを組み立てるとき、私たちは3つの主要な要素を使います。

- 1.その季節に優勢な元素（Element）
- 2.意識すべきアーユルヴェーダのドーシャ（Dosha：体質）
- 3.その季節に優勢となるチャクラ（Chakra）

各シークエンスに入る前に、それぞれの元素の性質と、それに関連するドーシャとチャクラを簡単に確認しておきましょう。もしチャクラやドーシャに馴染みがなければ、シークエンスに取り入れる前にそれぞれについて学ぶことをおすすめします。

## 風の元素（Air）

風は速く、軽く、乾いていて、広がっていきます。風には境界がありません。風を

捕まえようとしても、常に動いています。

アーユルヴェーダにおいて風の元素に関連するドーシャはヴァータ（Vata）です。ヴァータは風の元素と空の元素から成り立っています。空は無限で、制限されることはありません。私たちは空そのものを感じることはできませんが、風は皮膚に触れて感じられます。

皮膚は風の元素に対応する器官であり、触覚（感覚器官）と、行為器官である手に関連しています。

風の元素に対応するチャクラは、ハートチャクラ（Anāhata／アナーハタ・チャクラ）です。ここは「感情の中心」であり、思いやり、共感、愛、優しさを体験する場所です。ハートチャクラが開いているとき、それは直感や創造性、真実を語り表現する力へと通じる「開かれた扉」のように働きます。一方でハートチャクラが閉じていると、感情は抑え込まれ、生きることから引きこもる傾向が強まり、孤独感や依存心に陥ることがあります。

## 春のシークエンス（Sequencing for Spring）

春は風の元素が最も支配的になります。春のシークエンスでは、風の元素のバランスを整え、ひいてはヴァータを調和させることが主な焦点です。

不均衡なヴァータの特徴には、心の落ち着きのなさ、地に足がつかない感覚、乾燥肌や便秘、不安、不眠、体重の増えにくさなどがあります。

同時に、感情面、心の中心であるハートセンター（アナーハタ）を整えることも大切です。

肩を丸めたり、猫背のまま胸をすぼめて縮こまった姿勢でいるのは避けましょう。逆に胸を過度に開いたり、強調しすぎると、肩の背面に不快感や筋肉の緊張が生じることもあります。

春のシークエンスは以下を含むことができます：

- グラウンディングさせるポーズ

- リラックスを促すポーズ
- 胸の上部を調整するポーズ

呼吸法は心を静めることを目的とし、ハートチャクラのマントラや大地に意識を集中させる瞑想を取り入れることもできます。

バランスを崩しているもの（この場合は風の元素）に対して、アーサナ（ポーズ）、瞑想、プラナーヤーマ（呼吸法）は反対の元素を取り入れます。風の元素に対しては、地の元素（Earth）と水の元素（Water）です。

## 春のシークエンス例に入る前に

春の時期に自分の体がどう感じるかを考えてみてください。天候の変化、そして感情の変化についても考えましょう。春に、自分をグラウンディングさせるには、どんな工夫をしていますか？どんな練習に惹かれますか？

定番の「春のシークエンス」をただ行うのではなく、まず自分の内側の感覚から感じていき、そこから全体のシークエンスを組み立てます。不安や揺らぎを感じるとき、自分を落ち着かせるポーズから考えてみましょう。あなたにとっての静けさと心身の健やかさを促すポーズは何でしょうか。

次に、その季節に合ったポーズのカテゴリーと理想的な配列を把握したうえで、基本的なシークエンスのたたき台をつくり始めます。

たとえば、ターダーサナ（Tāḍāsana / 山のポーズ）が基本のポーズになるかもしれませんが。流れるアーサナ（フロー）の合間ごとに生徒をターダーサナへ戻し、春に芽吹く葉や花の勢いにあっても、彼らが木の幹のように安定していることを思い出させます。

もうひとつの代表的な地（Earth）の元素のポーズはウトゥカターサナ（Utkatāsana / 椅子のポーズ）です。椅子のポーズは胸を開き、ハートチャクラにも関連します。

座位のポーズでターダーサナにあたるのがダンダーサナ（Daṇḍāsana / 杖のポーズ）

ズ) です。座位中心のシークエンスでは、左右のポーズの合間に生徒をダンダーサナへ戻すことができます。

風 (Air) の元素のバランスをとるもうひとつの基本ポーズはシャラバーサナ (Śalabhāsana / バッタのポーズ) です。床に下り、胸を開くことで、ハートにもつながります。ポーズ間でシャラバーサナへ戻ってもよいでしょう。

最後に、前屈のヴィラーサナ (Adho Mukha Vīrāsana / 前屈の英雄座 = 膝を広げたチャイルドポーズ) のようなポーズも風の元素のバランスをとります。体が床に近づき、内腿を伸ばすことで水 (Water) の元素が活性化します (腰から下は水の元素と地の元素に関連する)。また、このポーズでは胸の上部と背骨が伸ばされます。

基本シークエンスは

- ターダーサナ (Tāḍāsana)
- ウトゥカターサナ (Utkatāsana)
- ダンダーサナ (Daṇḍāsana)
- シャラバーサナ (Śalabhāsana)
- アド・ムカ・ヴィラーサナ (Adho Mukha Vīrāsana)

で構成され、その合間に入るすべてのポーズから上記の基本ポーズへ戻ります。

春といえばたくさんのヴィンヤサや複雑なシークエンス (バランスポーズ等) と考えがちです。これは創造的ではありますが、かえってグラウンディングを失わせる可能性があります。動きが複雑になるほど、全体としての安定性は低下します。ここで大切なのは「ゆっくり、着実に」ということです。クリエイティブなヴィンヤサは、空気が冷えてより温かさが必要な冬や晩秋に素晴らしい選択です。春はクールダウンと鎮静を意識しましょう。

理想的な春のシークエンスには以下を含みます：

- ウォームアップ

- キャット&カウ（Marjaryāsana & Bitilāsana）
- ヴィンヤサ：ウジャイ呼吸（Ujjāyī）でゆっくり行う太陽礼拝
- ランジを入れた太陽礼拝
- 立位ポーズ：ターダーサナ、トリコナーサナ（Trikoṇāsana / 三角）、ヴィラバドラーサナII（Virabhadrāsana II / 戦士II）、パールシュヴァコナーサナ（Pārśvakonāsana / 体側角）、パールシュヴォッターナーサナ（Pārśvottānāsana / ピラミッド）、プラサーリタ・パードッターナーサナ（Prasārita Pādottānāsana / 開脚前屈）、ウトゥカターサナ、パリヴリッタ・ウトゥカターサナ（Parivṛtta Utkatāsana / ねじった椅子のポーズ）
- ヴリクシャーサナ（Vṛkṣāsana / 木のポーズ）
- アルダ・ブジャンガーサナ（Ardha Bhujangāsana / ベイビーコブラ）、シャラバーサナ
- ジャーヌ・シールシャーサナ（Jānu Śīrṣāsana / 頭膝前屈）
- アルダ・マツエンドラーサナ（Ardha Matsyendrāsana / 半分の魚王のポーズ）
- バッダコナーサナ（Baddhakoṇāsana / 合蹠）
- ヴィパリタ・カラニー（Viparīta Karaṇī / 脚上げ）
- シャヴァーサナ（Śavāsana / 屍のポーズ）

プラーナーヤーマ（呼吸法）は、心を鎮めるウジャイ呼吸、片鼻交互呼吸（Nādi Śodhana）、呼気を長く行う呼吸のいずれかを探究します。

瞑想は、ジョン・カバット・ジン博士によるマウンテン・メディテーションのような大地に基づく瞑想を実践できます。あるいはサット・ヤム・メディテーション（Sat Yam Meditation）のようなハート中心の瞑想でもよいでしょう。個々で学べるようリンクを共有することも可能です。また、ハートの種子音マントラ（Bīja

Mantra) 「YAM (ヤム)」を唱えるだけでも構いません。

## 火の元素 (Fire)

火の元素の性質は、熱い・鋭い・広がる・変容的・動的・触媒的・エネルギーです。火は目に見えます。具体的な元素であり、その効果を実際に感じます。私たちが温め、消化や吸収を可能にします。また火は思考にも影響を及ぼすと考えられます。神経細胞のつながりには電気や熱が必要です。呼吸に空気が不可欠のように、私たちは栄養のために熱を必要とします。

アーユルヴェーダにおいて火の元素に関連するドーシャはピッタ (Pitta) です。ピッタは火の元素と少量の水の元素で構成されています。火が大地や物質に触れると、それを燃やし、水分が発生します。たとえば、暑くなると汗が出るのはそのためです。

身体におけるピッタは、過剰な火照り、発疹、強い消化などとして現れます。辛い食べ物の食べすぎると潰瘍を引き起こすこともあります。ピッタの臓器は小腸・肝臓・胆嚢・胃です。感情面では、ピッタ体質の人は意志が強く、怒りっぽく、支配的になりがちです。物事をコントロールしたい、整理整頓したいという性質を持ち、強いリーダーシップを発揮します。

火の元素に関連するチャクラは太陽神経叢であり、マニプーラ・チャクラ (Manipūra) と呼ばれます。マニプーラとは「宝石の都市」を意味します。

それを暖炉のようなものだと考えてみてください。火をあまりにも早く燃やしてしまうと、結局はすぐに冷えてしまいます。逆に火を十分にくべなかったり、薪が湿っていると煙ばかりが出ます。火が効率よく燃えているとき、家は何時間も暖かさを保ちます。

太陽神経叢は横隔膜と肋骨が交わる剣状突起の位置にあります。この領域は私たちの感情や直感 (gut instinct) に関連しています。またここはサマーナ・ヴァーユ (Samāna Vāyu) とも関係し、食物を「火」に変えて私たちのエネルギーにする役割を担います。

太陽神経叢のバランスを崩れると、感情が暴走し、燃え尽き症候群、制御のきか

ない感覚、苛立ちや怒りにつながり、小さなことでも爆発してしまうことがあります。

## 夏のシークエンス (Sequencing for Summer)

夏において支配的な元素は火 (Fire) ですが、湿度の高い気候に住む私たちにとっては水 (Water) の元素も同時に活発になります。夏のシークエンスを考えると、それは春に似ていますが、春にあるような不安定さはありません。夏は途切れることなく続く、体に浸透するような熱なのです。

少なくとも春であれば、涼しさから暖かさへと切り替わったり、雨が降ったりといった変化があります。しかし夏には、身体はそうした変化に対する耐性がより低くなります。熱は乾いていても湿っていても、結局は「熱」であることに変わりはありません。結果として私たちに必要なのは、熱を和らげ、心身を落ち着かせ、さらにその熱を穏やかに散らしていくポーズです。

シークエンスを考えるとき、あらゆる姿勢での前屈は身体を冷やし、心を落ち着かせる効果があります。さらに、内腿と外腿を使う動きは水 (Water) の元素を呼び起こします。

したがって、前屈と内腿ストレッチを組み合わせるのも効果的です。

また、うつ伏せで行う後屈（例えばシャラバーサナ (Śalabhāsana／バッタのポーズ) やダヌラーサナ (Dhanurāsana／弓のポーズ)）は、第3チャクラであるマニプーラ・チャクラ (Manipūra) とつながり、バランスとサポートをもたらします。

夏に教えるのに最適なスタイルは、陰ヨガやリストラティブヨガです。しかし、ヴィンヤサを目的にあなたのクラスへ来る生徒は、夏だからといって陰ヨガやリストラティブだけを行うことに抵抗を感じるかもしれません。そこで、シークエンスの中に陰ヨガやリストラティブのポーズを組み込むことが考えられます。クラスの最初や最後、あるいはアクティブな立位のポーズの合間に取り入れるのもよいでしょう。

ここに、身体を冷やし、落ち着かせるためにシークエンスの中へ織り交ぜること

のできる、4つの基本的な陰ヨガ／リストラティブのポーズを紹介します。

### **1.足の親指を合わせて膝を広げるアド・ムカ・ヴィラーサナ (Adho Mukha Virāsana／前屈の英雄座・膝を開いたチャイルドポーズ)**

このポーズは両方の内腿を伸ばし、心を落ち着かせます。クラスをこのポーズから始めてもよいですし、立位と座位の間に入れることも、また後屈の後に入れて背骨をニュートラルに戻すために使うこともできます。

### **2.スター・ポーズ (Tārāsana／星のポーズ)**

このポーズは膝の裏を伸ばす、やさしい前屈です。バッドコナーサナ (Baddhaṅgāsana／合蹠のポーズ) よりもやりやすい場合もあります。シークエンスの途中やクラスの終盤の前屈の後に加えることもできるポーズです。

### **3.サドル・ポーズ (Saddle Pose)**

サドル・ポーズは後屈であり、大腿前面を伸ばし、腸腰筋 (Psoas muscle) に働きかけます。また、さまざまなバリエーションで指導することができます。

このポーズは心を落ち着かせる素晴らしい効果があり、また消化器系 (脾臓・膵臓・小腸・大腸など、すべて火の臓器) にも働きかけます。

シークエンスの中では後屈の後やアクティブな逆転ポーズの後に取り入れるとよいでしょう。ボルスターなどを使えばシークエンスの最後のポーズとしても適しています。

### **4.サポート付きブリッジ (Supported Bridge／Setu Bandha サルヴァーンガーサナの補助付き)**

ブロックやボルスターを用いたやさしい逆転のポーズです。骨盤をサポートするため、これは水の元素に基づくポーズとなります。さらに、体温や代謝を調整する甲状腺を活性化する作用もあり、これらは火の元素と関連しています。

このポーズはクラスの最初に行うこともできますし、後屈の最後、あるいはシークエンスの締めめのポーズ、またはヴィパリタ・カラニー (Viparīta Karaṇī／脚上げ) やショルダースタンド (Sarvāṅgāsana／肩立ち) の直前に取り入れてもよいでしょう。



ここまでで、シークエンスの中に織り交ぜられる基本的な陰ヨガのポーズをいくつか確認しました。では次に、夏のシークエンスのアイデアをいくつか挙げていきます。

念頭に置いておきたいのは、自分自身の体験から始めるということです。

夏にあなた自身をクールダウンさせてくれるポーズは何でしょうか？

練習をこれまでとは異なるアプローチで行うことはできるでしょうか？

たとえば、練習の中でゆっくりとしたウジャイ呼吸を試みる、あるいはあらゆるポーズで「完全呼吸」を探求するといった方法です。

シークエンスは、ナーディショダナ（Nāḍi Śodhana／片鼻交互呼吸）や呼吸を長くするような心を落ち着かせるプラーナーヤマから始めてもよいでしょう。また、仰向けになり、膝を立てて足裏を床に置いた姿勢で「完全呼吸」を行うことから始めることもできます。さらに、シャーム（Śam）やラーム（Rām）のような鎮静のマントラでクラスを始め、ハートの火（heart fire）や感情のバランスをとるのもよいでしょう。

プラーナーヤマの後は、次のいずれかからシークエンスを始められます

- ヴィパリタ・カラニー（Viparīta Karaṇī／壁に脚を上げるポーズ）
- アド・ムカ・ヴィラーサナ（Adho Mukha Vīrāsana／膝を広げた前屈の英雄座＝チャイルドポーズ）
- 陰ヨガの足のストレッチ：座禅ポーズ（Zazen Pose／足の甲や足首を伸ばす陰ヨガ的ストレッチ）

## 夏のシークエンス例

キャット＆カウ（Marjaryāsana & Bitilāsana／猫と牛のポーズ）

キャット・シール

ダウンドッグ（Adho Mukha Śvānāsana／下向き犬のポーズ）を長めに保持。ブロックを使ってダウンドッグでも良い

ウッターナーサナ（Uttānāsana／立位前屈）

ターダーサナ（Tāḍāsana／山のポーズ）

ランジを加えた太陽礼拝（Sūrya Namaskāra with Anjaneyāsana variations）

チャイルドポーズ（Bālāsana／子どものポーズ）

リザードポーズ（Utthan Pristhāsana／トカゲのポーズ）

パールシュヴァコナーサナ（Pārśvakonāsana／体側角のポーズ）

パールシュヴォッターナーサナ（Pārśvottānāsana／ピラミッドのポーズ）

プラサーリタ・パードッターナーサナ（Prasārita Pādottānāsana／開脚前屈）

ヴリクシャーサナ（Vṛkṣāsana／木のポーズ）

ウッターナーサナ（Uttānāsana／立位前屈）

ピジョンポーズ（Eka Pāda Rāja Kapotāsana／鳩のポーズ）で外臀部を伸ばし、クールダウン

シャラバーサナ（Śalabhāsana／バッタのポーズ）

ダヌーラーサナ（Dhanurāsana／弓のポーズ）

サドルポーズ（Saddle Pose／大腿前面ストレッチの後屈）

前屈のヴィラーサナ（Adho Mukha Vīrāsana／膝を広げたチャイルドポーズ）

マーリーチアーサナ I & III（Marīchyāsana I & III／賢者マリーチのポーズ 1&3）

ジャーヌ・シールシャーサナ（Jānu Śīrṣāsana／頭を膝につける前屈）

パリヴリッタ・ジャーヌシールシャーサナ (Parivṛtta Jānu Śīrṣāsana／ねじり頭膝前屈)

バッドコナーサナ (Baddhaḥaṇāsana／合蹠のポーズ)

ターラーサナ (Tārāsana／星のポーズ)

ウパヴィシュタ・コナーサナ (Upaviṣṭa Ḥaṇāsana／開脚前屈)

セツバンダーサナ (Setu Bandhāsana／橋のポーズ) [クラスの最初で行っていないようなら、ここに入れる]

ショルダースタンド (Sarvāṅgāsana／肩立ち) [クラスの最初でヴィパリタ・カーニ行っていないようなら、ここに入れる]

Maltese twist (supine twist)

→ マルタ・ツイスト (仰向けのツイスト／スプラインツイスト)

シャヴァーサナ (Śavāsana／屍のポーズ)

練習の最後は、シータリー呼吸（身体を冷やす呼吸法）やイメージを使った瞑想で終えるのもよいでしょう。仰向けになって、あるいは座位でマントラ「ラーム (Rām)」心のなかで唱えて終えるのもおすすめです。

夏は、感情をやわらげ、心を喜びと祝福にゆだねる季節です。決して自分を追い込むことはありません。したがって、ヨガ指導者としてあなたがそれをどう表現するかは自由です。たとえば、自分を越えた何かにプラクティスを捧げる、あるいは音楽のプレイリストにその想いを反映させてもいいでしょう。

さらにバクティ・ヨーガ (Bhakti Yoga／献身のヨーガ) の要素、すなわち「信愛・献身の質」を加えてみましょう。

## 水の元素 (Water)

水 (Water) の元素は一年を通して常に働いていますが、ここでは秋における水のバランスに焦点を当てます。

南半球では、雨季は夏の終わりに始まります。北半球では、気候が涼しくなるにつれて、雨や風、そして乾燥が入り混じるようになります。

秋は春と似ており、変化に富んだ季節です。ときに暖かく、ときに湿っていて、ときに乾燥し、寒くなります。

秋は、冬へと向かう中で無意識のうごめき（潜在的な感情の動き）を意識しながらバランスの取れたアプローチが求められる時期です。まるで※ペルセポネが冥界へと潜っていくかのように。

※ペルセポネはギリシャ神話の女神で、春と再生の象徴とされています。

冥界の神ハーデスに連れ去られ、1年の半分を冥界で、残りの半分以上を地上で母デメテルと過ごすという物語があります。この神話は季節の循環を象徴しています。冥界に下る（秋～冬）：自然が眠りにつき、停滞や死を象徴する時期、地上に戻る（春）：大地が再生し、植物が芽吹く時期

水（Water）の元素の性質は、可動的・流動的・変化しやすい・なめらか・透明・滋養的・湿潤・浄化的です。水に関連するドーシャは、ピッタ（Pitta）とカパ（Kapha）の両方です。

ピッタ／カパのエネルギーは、地に足がつき、いたわり深く、穏やかで、支えになり、愛情深く、集中力があり、信頼でき、創造的で、整理整頓が得意、勤勉に働き、時間をかけて物事を成し遂げるといった性質を持ちます。

身体的には、ピッタ／カパ体質の人は身体が熱くなりやすく、発汗が多く、消化が遅い傾向があります。また、働きすぎて燃え尽きる症候群になることもあります。消化は遅い場合と活発で熱を帯びる場合の両方を経験することがあります。さらに、皮膚トラブルや、体内に余分な水分が溜まる（浮腫など）傾向があり、風邪をひきやすい場合もあります。

水の元素に関連するチャクラはスヴァーディシュターナ・チャクラ（Svādhiṣṭhāna）です。これは「自己に中心を置く」という意味を持ちます。

このチャクラは、創造性・性的エネルギー・人間関係・好き嫌い・骨盤に関連しています。

骨盤、そしてそれに関わる筋肉や結合組織のバランスを保つことは、欲望に過度にとらわれてしまうときに調和を取り戻す助けとなります。「欲望に過度にとらわれてしまう」とは「何かを得るためには何かをしなければならない」と考えてしまう状態です。

バランスの取れた水の元素と第2チャクラは、流れに身を任せること、必要なときに委ねること、そして自分自身の価値や自己肯定感を感じることを可能にします。

## 秋のシーケンス (Sequencing for Autumn)

秋の揺れ動きの中で、特に意識したいのは以下のようなポーズです

- 立位のバランスポーズ
- グラウンディング（安定・定着）を促すポーズ
- 股関節や内腿を開くポーズ

ここに、取り入れておきたい基本的なポーズをいくつか挙げます。

### 基本ポーズ例

- ローランジおよびハイランジ (Anjaneyāsana / Aśva Sanchalanāsana) は、腸腰筋と鼠径部の筋肉に働きかけ、非対称の動きによってバランスを養うポーズ
- ヴィラバドラーサナ II (Vīrabhadrāsana II / 戦士のポーズII) は、内腿を開くと同時に大腿部を強化し、膝を支えるポーズ
- ヴリクシャーサナ (Vṛkṣāsana / 木のポーズ) は、バランスのポーズ。内腿を開き、心を落ち着かせる効果のあるポーズ
- バッタコナーサナ (Baddhaṅgāsana / 合蹠のポーズ) は、内腿を開くポーズで、座位としても、リストラティブポーズとしても行うことができる

- ブラフマーサナ (Brahmāsana／股関節外側を開くポーズ) は、股関節の柔軟性に応じて多くのバリエーションがあるポーズ
- ウパヴィシュタコナーサナ (Upaviṣṭa Koṇāsana／開脚前屈) は、内腿を強く開くポーズ

## 秋のシークエンス例

スカーサナ (Sukhāsana／安楽座) で前屈し、内腿を開く

キャット&カウ (Marjaryāsana & Bitilāsana／猫と牛のポーズ)

タイガーポーズ (Vyāghrāsana／虎のポーズ) でバランスを養う

ダウンドッグ (Adho Mukha Śvānāsana) からローランジ (Anjaneyāsana) へ

ウッターナーサナ (Uttānāsana／立位前屈)

ランジを加えた太陽礼拝 (Sūrya Namaskāra with Anjaneyāsana)

ヴィラバドラーサナ II (Vīrabhadrāsana II／戦士のポーズII) 、パールシュヴァコナーサナ (Pārśvakonāsana／体側角のポーズ)

トリコナーサナ (Trikoṇāsana／三角のポーズ) からアルダ・チャンドラーサナ (Ardha Chandrāsana／半月のポーズ) へ

パールシュヴォッターナーサナ (Pārśvottānāsana／ピラミッドのポーズ) からヴィラバドラーサナ III (戦士のポーズIII) へ

ハスタ・パーダーングシュターサナ (Hasta Pādāṅguṣṭhāsana／手で足の親指をつかむポーズ)

ヴリクシャーサナ (Vṛkṣāsana／木のポーズ)

太陽礼拝からダウンドッグへ

ピジョンポーズ（Eka Pāda Rāja Kapotāsana／鳩のポーズ）

ブラフマーサナ（Brahmāsana）のバリエーション

バッドダコナーサナ（Baddhakoṇāsana／合蹠のポーズ）

ウパヴィシュタコナーサナ（Upaviṣṭa Koṇāsana／開脚前屈）

ヴィラーサナ（Vīrāsana／英雄座）

アド・ムカ・ヴィラーサナ（Adho Mukha Vīrāsana／前屈の英雄座＝膝を広げたチャイルドポーズ）

仰向けのハスタ・パーダーングシュターサナ（Supta Hasta Pādānguṣṭhāsana／仰向け親指つかみのポーズ）

仰向けのツイスト（Supta Matsyendrāsana／仰向けねじり）

シャヴァーサナ（Śavāsana／屍のポーズ）

秋におけるバランスを呼び起こすために、プラーナーヤーマ（呼吸法）ではナーディショダナ（Nāḍi Śodhana／片鼻交互呼吸）やウジャイ呼吸（Ujjāyī Prāṇāyāma）を行うことができます。

瞑想では、ソーハム瞑想（So Ham Meditation／「私はそれである」の瞑想）や、スウェイング・メディテーション（Swaying Meditation／身体を揺らす瞑想）を取り入れるとよいでしょう。

## 地の元素（Earth）

冬において支配的な元素は地（Earth）です。冬に空気がどのように変化するかを思い描いてみましょう。冷たく、乾燥し、澄んでいます。水が氷に変わる様子を思い浮かべてください。冬には硬さ・冷たさ・乾燥の性質があります。

地（Earth）の元素は安定しています。しかし同時に、地の元素は隠れている存在

でもあります。私たちは大地を当たり前のものとして受け止めていますが、大地には春のための種子や可能性が宿されています。木々は葉が落ち、地の元素は暗く、構造的で、不変で、堅固で、湿っていて、重い性質を持ちます。

地（Earth）の元素に関連するドーシャはカパ（Kapha）です。カパは地の元素と水の元素から成り立っています。カパ体質の人は、体格が大きめで、あまり活動的ではない傾向があります。カパは愛情深く、忍耐強く、受容的で、信頼でき、物事をゆっくり確実にやり遂げる性質を持ちます。身体的には、体重が増えやすく、減らしにくい、皮膚は湿りがちで、便通が鈍い、消化が遅いといった特徴があります。また、関節が柔軟で、ときに過度可動を示すこともあります。免疫力は強いですが、感情面では抑うつ的になりやすく、執着を手放すのが苦手です。カパに関連する臓器は、肺、胃の上部、膀胱、関節です。カパの性質は、遅い・甘い・油っぽい・粘性がある、と表現されます。

地（Earth）の元素に関連するチャクラはムーラダーラ・チャクラ（Mūlādhāra）です。

ムーラダーラは、遺産・家族・安定・記憶・基盤・物質的な豊かさ・繁栄を象徴します。

ムーラダーラが不調和にあると、地に足がつかない感覚になり、不安や不眠を感じることがあります。バランスの取れたムーラダーラは、ヴァータ（Vāta）を整える役割も果たします。ムーラダーラは骨盤底・脚・足に関連しています。冬にはカパが優勢ですが、同時にヴァータも作用しています。これは、冷たさと乾燥の要素です。

このことを理解しておく、シークエンスを作る際に役立ちます。つまり、カパとヴァータの両方を整える必要があるということです。

## 冬のシークエンス（Sequencing for Winter）

冬のシークエンスを適切に構築するためには、冷たく乾燥した性質と、停滞的でゆっくりとした性質をバランスさせる必要があります。重要なのは、火（Fire）の元素と風（Air）の元素のバランスを確保することです。火の元素が強すぎると、体内の風（Air）の元素が増加してしまいます。したがって、熱を生み出しつつ、その熱を全身に行き渡らせ、長く持続させることがポイントとなります。



冬の自分自身の身体の状態について、少し考えてみましょう。寒さを感じていますか？ 皮膚が乾燥していますか？ 活力がなく、ベッドから出るのがつらいと感じますか？ 冬には刺激が必要です。私たちを温めてくれるプラクティスが理想的です。

ここで有効なのが、ヴィンヤサ (Vinyāsa)、アームバランス、そしてアクティブな逆転ポーズです。ただし、過度に広がりすぎたり、グラウンディングを失ったりすることは避けたいものです。そのためには、ねじりのポーズを組み合わせることで熱を全身に分散させ、さらに火の臓器に働きかけることが必要です。

ここでは、プラクティスのどの場面にも取り入れられる、熱を生み出す5つの短いヴィンヤサから始めてみましょう。

1.

吸って：アップキャット (Up Cat)

吐いて：ダウンキャット (Down Cat)

吸って：アップキャット (Up Cat)

吐いて：チャイルドポーズ (Bālāsana)

吸って：膝立ちになり、両腕を上げて手のひらを合わせる

吐いて：チャイルドポーズに戻る（まずかかとお尻を下ろし、その後額を床につける）

2.

チャイルドポーズから始める

吸って：前腕を床に下ろし、胸を手の間から前に滑らせてベイビーコブラ (Baby Cobra) へ

吐いて：チャイルドポーズに戻る

3.

吸って：アップキャット (Up Cat)

吐いて：修正チャトランガ (Modified Chaturanga) で下がる

吸って：キャットポーズ (Cat Pose)

吐いて：チャイルドポーズ (Bālāsana)

4.

吸って：アップキャット (Up Cat)

吐いて：修正チャトランガで床まで下がる

吸って：ベイビーコブラ (Baby Cobra／小さなコブラのポーズ)

吐いて：チャイルドポーズ

吸って：バリ・シール (Bali Seal／バリエーションのシールポーズ)

吐いて：足指を立てて、かかとの上にお尻を下ろす

吸って：ローランジ (Low Lunge／膝をついたランジ)、両腕を頭上に伸ばす

吐いて：両手を前足の両脇に置き、後ろ足の膝を伸ばす

吸って：前脚を後ろに引いてプランクポーズ (Plank Pose)

吐いて：ダウンドッグ (Adho Mukha Śvānāsana)

吸って：アップキャット (Up Cat)

→ 反対側も同様に行う。ローランジでは反対の脚を前に出す。

5.

ムービング・テーブル（Moving Table／動くテーブルトップ）

吸って：骨盤を持ち上げる

吐いて：骨盤を下げる

これらの短いヴィンヤサのシークエンスは、より力強い太陽礼拝（Sūrya Namaskāra）に入る前につなげて行うこともできますし、太陽礼拝の合間に挟む、あるいは立位のポーズの間に組み込むこともできます。

ここに、発展させて使えるサンプル・シークエンスを紹介します。

## 冬のサンプル・シークエンス

吸って：アップキャット（Up Cat）

吐いて：ダウンキャット（Down Cat） 吸って：アップキャット

吐いて：チャイルドポーズ（Bālāsana）

吸って：膝立ちになり、両腕を上げて合掌

吐いて：チャイルドポーズに戻る（かかとお尻を下ろし、その後額を床へ）

ダウンドッグ（Adho Mukha Śvānāsana）に入り、その間にキャットまたはプランクを挟む

足を前でウッターナーサナ（Uttānāsana／立位前屈）へ

ウッターナーサナからウトゥカターサナ（Utkatāsana／椅子のポーズ）を繰り返す

ステップバックでダウンドッグへ

吸って：前腕を床に下ろし、胸を前に滑らせてベイビーコブラ（Baby Cobra）

吐いて：チャイルドポーズ

ダウンドッグからウッターナーサナ、さらにウトゥカターサナへ

ランジ、ヴィラバドラーサナ I (Vīrabhadrāsana I) を含む太陽礼拝 (Sūrya Namaskāra with Lunge)

最後のヴィンヤサの終わりに、チャトランガからアップドッグ (Urdhva Mukha Śvānāsana) を経てダウンドッグ、そしてチャイルドポーズへ

吸って：アップキャット

吐いて：修正版チャトランガへ

吸って：キャットポーズ

吐いて：チャイルドポーズ

吸って：ダウンドッグ

ヴィンヤサを間に挟みながら様々な立位のポーズへステップイン、ヴィラバドラーサナ II (戦士のポーズ II) 、

パールシュヴァコナーサナ (体側角のポーズ) 、

パリヴリッタ・パールシュヴァコナーサナ (ねじり体側角のポーズ) 、

トリコナーサナ (三角のポーズ)

、パリヴリッタ・トリコナーサナ (ねじり三角のポーズ) 、

パールシュヴォッターナーサナ (ピラミッドのポーズ)

、プラサーリタ・パードッターナーサナ (開脚前屈、)

ゴッデス・ポーズ (女神のポーズ/Utkatā Konāsana)

立位の最後は

ガルーダーサナ (鷲のポーズ) または

ハスタ・パーダーングシュターサナ (手で足の親指をつかむポーズ)

ヴィンヤサでキャットポーズへ

吸って：アップキャット

吐いて：修正版チャトランガで床まで下がる

吸って：ベイビーコブラ

吐いて：チャイルドポーズ

吸って：バリ・シール (シールポーズのバリエーション)

吐いて：足指を立ててかかとの上に座る

吸って：ローランジ（両腕を頭上に伸ばす）

吐いて：前足の両側に手を置き、後ろ膝を伸ばす

吸って：前脚を後ろに引いてプランクポーズ

吐いて：ダウンドッグ

吸って：アップキャット

反対側も同様に行い、反対の脚を前に出してローランジ

マラーサナ（花輪のポーズ）

バカーサナ（鶴のポーズ）

パリヴリッタ・バカーサナ（ねじり鶴のポーズ）

ティッティバーサナ（ホタルのポーズ）

※ジャンプバックを挟みながら

壁を使って、あるいは部屋の真ん中でのハンドスタンド（Adho Mukha Vrks  
āsana）

ウッターナーサナ

ヴィンヤサからチャトランガ、うつ伏せで終える

シャラバーサナ（バッタのポーズ）

ブジャンガーサナ（コブラのポーズ）

ワールドヴァ・ダニュラーサナ（車輪のポーズ）

ハッピーベイベー

足の親指を合わせて膝を開く（アド・ムカ・ヴィラーサナに近い形）

ねじりのポーズ（間にヴィンヤサを入れてもよい）

アルダ・マツェンドラーサナ（半魚王のポーズ）

マリーチアーサナのバリエーション

アルダ・パーダ・パスチモッターナーサナ・ツイスト

アルダ・ジャーヌシールシャーサナ（片膝頭部前屈）

パーシャーサナ（縄のポーズ）

ムービング・テーブル（動くテーブルトップ）

パスチモッターナーサナ（坐位前屈）

サルヴァーンガーサナ（肩立ち）バリエーション

セツバンダーサナ（橋のポーズ）

シャヴァーサナ（屍のポーズ）

冬のシークエンスは、多くのポーズを含むテンポの速い内容になります。呼吸は常に安定させ、ウジャイ呼吸（Ujjayi）を使って心を落ち着かせ、集中力を保ちましょう。各アーサナでは地（Earth）の元素を意識し、特に脚と足に力強さを感じることを大切にしましょう。後屈や上半身の動きは呼吸を開放し、冬のカパ（Kapha）の季節において肺のエネルギーを支える役割を果たします。

呼吸法としては、バストリカ（Bhastrika）やカパーラバーティ（Kapalabhati）が適しています。瞑想は第3の目（Ajna Chakra）に集中するもの、あるいは「オーム（AUM）」を唱えるとよいでしょう。もしヴァータ（Vata）の乱れがある場合は、マントラ「ラーム（LAM）」を唱えるのが効果的です。

冬には、ガイド付きのヴィジュアライゼーション瞑想や、ヨーガ・ニドラ（Yoga Nidra）も効果的です。大切なのは、身体を温かく保つように配慮することです。

## 結論（Conclusion）

季節ごとのシークエンスを組み立てるときには、考慮すべき要素がたくさんあります。どの元素が活性化しているのか、それに関連するドーシャ、そして優勢なチャクラを理解することで、より創造的で心を動かすクラスを計画できるように

なります。

先に述べたように、最も大切なのは「柔軟さ」を保つことです。あらかじめプランを用意しつつも、その場で即興的に調整できる余裕を持ちましょう。たとえば「春の雨の日」と「秋の雨の日」では、その性質は異なります。春の雨は風が強く吹くことが多く、秋の雨の日は気温が下がりやすい傾向があります。秋の雨の日には身体を温めるポーズに加えて、水の要素をバランスするポーズが必要になり、風の強い春の雨の日にはヴァータ（Vata）を整えるためにグラウンディングのポーズが効果的です。

つまり、最初のシーケンスは「たたき台」のようなものだと考え、そこから自分自身の体験や季節の移ろい、時間帯、その日の天候やクラスの雰囲気（＝内なる天気）に応じて広げていくのです。こうしたアプローチをとれば、生徒たちは意欲を感じ、地に足が付き、そして次のステップへと進む準備が整うでしょう。