

## 健康だより

シャヴァ・アーサナ（屍・死体・無空等のポーズ）

⇒ムリタ・アーサナ（死者・死人のポーズ）について

レッスンの最後に仰向けでお休みする時のポーズの事です。  
皆さんは、こういった意味合いをもってこのアーサナ（ポーズ）に取り組んでいますか！？  
これも大切な一つのアーサナになります。

### 行法

仰向けの場合

- ① 仰向けに寝て、両手足を軽く開いて、手のひらは上に向ける。
- ② 目を閉じて、呼吸を整える。
- ③ 全身の力を抜いて、肉体の存在を感じないくらいリラックスする。  
その為に一旦、全身に力を入れて一気に力を抜くとより弛緩を感じられる。
- ④ 可能なら5～10分ほど行う。

### 理想の状態

「寝ているようで起きている。」「起きているようで寝ている。」という  
謎かけみたいな状態でしょうか。

肉体的には、事細かく観察して、緊張している箇所をみつけては弛緩させ、  
しいては肉体の存在を感じないくらいにリラックスしている。

精神的には、頭の中は空っぽでクリアな状態で一点に集約された意識状態。  
雑念が湧いても気にせず、受け流す。とにかく、この繰り返し。

時間や空間の制限を全く受けないレベルに達するのを目標とします。  
究極のアーサナと呼ばれる事もあります。

シャヴァとは「死体」「死んだ身体」という意味ですが、理想を言えばムリタ「死んだ」「死人」という意味合いの方が良いそうです。シャヴァは死体そのものを指している名詞なのに対して、ムリタは「死んだ」という過去分詞と、それから派生した「死んだ者」となるので、死体そのものという、より死んだ人を指すからです。「死体のアーサナ」と考えるか「死者のアーサナ」と考えるかの違いです。



様々な文献や解釈があります。ご参考までにご覧下さい。

シャバ（ムリタ）・アーサナも一つのアーサナとして取り組んでみて下さい。頑張らないように。（笑）ただただ、自己観察です。

ユカリズム伊丹教室