

YOGINI STYLE

INDIVIDUALLY PRESENTS [®]



YOGINI STYLE[®] **LEXICON**

The Breath's Wave, Life's Resonance.

JAPANESE EDITION

II

ENERGY

© Gaku MIURA, VAGYPRESS

YOGINI STYLE with WELLBEWING, Powered by VAGYLURE Inc.

Sacred Words for Inner Evolution

YOGA GLOSSARY

YOGINISTYLE

INDIVIDUALLY PRESENTS



YOGINISTYLE® **LEXICON**

The Breath's Wave, Life's Resonance.

JAPANESE EDITION

II

ENERGY

© Gaku MIURA, VAGYPRESS

YOGINI STYLE with WELLBEWING, Powered by VAGYLURE Inc.

Sacred Words for Inner Evolution

YOGA GLOSSARY

ようこそ、YOGA GLOSSARY, YOGINI STYLE® LEXICON シリーズへ

ヨガとは、ポーズや呼吸法、哲学の集合体ではない。それは果てしない旅であり—身体・心・意識の深奥に宿る真実へと向かう、深遠な探求である。

この LEXICON シリーズは、その壮大な旅における羅針盤として生まれた。従来の「用語集」という定義を超え、各言葉に宿る深い意味・背景・実践的洞察を明かす「言葉のマンダラ」として展開する。

あなたの探求をより豊かに深めるために、このシリーズは三つの異なる巻によって構成されている。

Vol.1 BODY The Body's Narrative, The Essence of Asana

身体の語り、アーサナの本質：ヨガの基盤をなす根本的な動きとポーズを深く探求し、その真の本質を言葉によって明らかにする。

Vol.2 ENERGY The Breath's Wave, Life's Resonance

呼吸の波、いのちの共鳴：プラーナ（生命エネルギー）の働きと内なる流れを言葉によって感じ取り、目には見えない力の作用を感受する。

Vol.3 MIND The Light of Consciousness, The Compass of Philosophy

意識の光、哲学の羅針盤：ヨガ哲学に導かれた意識の探求と、真の自己へとつながる道筋を言葉によって照らし出す。

この本を手にするあなたが—ヨガを指導するプロフェッショナルであれ、個人的な探求を深める愛好家であれ—これらの言葉の中に秘められた叡智に必ず触れることでしょう。

この LEXICON が、ヨガと人生の旅を照らす、かけがえのない伴侶となることを心より願っています。

Vol.2 ENERGY

The Breath's Wave, Life's Resonance

呼吸の波、いのちの共鳴

ヨガの実践において身体が器であるとすれば、その器を満たし動かすものは「生命エネルギー」に他ならない。

この LEXICON の第二巻では、あなたの内側で脈打つ目には見えないプラーナの深みへと誘う言葉を紡ぐ。

プラーナーヤーマ（呼吸法）・チャクラ・ナーディーといった言葉は、単に理解されるべき概念ではない—それらは、あなたの活力・直観・調和の源泉へとアクセスするための鍵である。

これらの言葉を解釈することで、いのちの繊細な振動を感じ取り、内なるエネルギーの波を意識的に高めることができるようになる。

この本が羅針盤となることを願っている—呼吸を通じていのちの真の共鳴を体験し、心身を深く調和させるために。

あなたの内なるエネルギーが語りかける言語に耳を傾け、本質的な輝きを解き放つ旅へと踏み出してください。

1. Pranayama: Breathing Techniques

— プラーナーヤーマ：呼吸法

YGYL109	プラーナーヤーマ Pranayama Prāṇāyāma प्राणायाम	014
YGYL110	プラーナ Prana Prāṇa प्राण	015
YGYL111	吸気 Inhale Pūraka पूरक	016
YGYL112	呼気 Exhale Recaka रेचक	017
YGYL113	クンバカ Kumbhaka Kumbhaka कुम्भक	018
YGYL114	腹式呼吸 Abdominal Breathing	019
YGYL115	胸式呼吸 Thoracic Breathing	020
YGYL116	完全呼吸 Complete Breath Mahat Yoga Prāṇāyāma महत् योग प्राणायाम	021
YGYL117	ウジャイ呼吸 Ujjayi Breath Ujjāyī Prāṇāyāma उज्जायी प्राणायाम	022
YGYL118	カパーラパーティ Kapalabhati Kapālabhāti कपालभाति	023
YGYL119	ナーディー・ショードナ Nadi Shodhana Nāḍī Śodhana नाडी शोधन	024
YGYL120	シータリー呼吸 Sheetalī Breath Śitalī Prāṇāyāma शीतली प्राणायाम	025

2. Vayu: Winds of Life

— ヴァーユ：生命の風

YGYL121	プラーナ・ヴァーユ Prana Vayu Prāṇa Vāyu प्राण वायु	027
YGYL122	アパーナ・ヴァーユ Apana Vayu Apāna Vāyu अपान वायु	028
YGYL123	ヴァーユ Vayu Vāyu वायु	029
YGYL124	水の元素 Water Element Jala जल	030
YGYL125	ヴィヤーナ・ヴァーユ Vyana Vayu Vyāna Vāyu व्यान वायु	031
YGYL126	ナーディー Nadi Nāḍī नाडी	032
YGYL127	月の管 Ida Nadi Idā Nāḍī इडा नाडी	033
YGYL128	太陽の管 Pingala Nadi Piṅgalā Nāḍī पद्मिगला नाडी	034
YGYL129	スシュムナー・ナーディー Sushumna Nadi Suṣumnā Nāḍī सुषुम्णा नाडी	035
YGYL130	チャクラ Chakra Cakra चक्र	036
YGYL131	クンダリニー Kundalini Kuṇḍalīnī कुण्डलिनी	037
YGYL132	アシュタンガ Ashtanga Aṣṭāṅga अष्टाङ्ग	038

3. Mudras and Bandhas: Sealing and Releasing Energy

— ムドラーとバンダ：エネルギーの封印と解放

YGYL133	真言 Mantra Mantra मन्त्र	040
YGYL134	意識の印 Gesture of Consciousness Chin Mudrā चिन् मुद्रा	041
YGYL135	スパンダ Spanda Spanda स्पन्द	042
YGYL136	プラーナムドラー Prana Mudra Prāṇa Mudrā प्राण मुद्रा	043
YGYL137	アパーナムドラー Apana Mudra Apāna Mudrā अपान मुद्रा	044
YGYL138	テージャス Tejas Tejas तेजस्	045
YGYL139	オーージャス Ojas Ojas ओजस्	046
YGYL140	トリバンダ Tri Bandha Tri Bandha त्रिबन्ध	047
YGYL141	ハスタムドラー Hasta Mudra Hasta Mudrā हस्त मुद्रा	048
YGYL142	アヒンサームドラー Ahimsa Mudra Ahiṃsā Mudrā अहिसा मुद्रा	049
YGYL143	ヴィパリータカラニームドラー Viparita Karani Mudra Viparita Karaṇi Mudrā विपरीत करणी मुद्रा	050
YGYL144	中心の印 Gesture of Centering Yoni Mudrā योनimuद्रा	051

4. Shatkarmas (Purification Techniques)

— シャットカルマ：浄化の技法

YGYL145	シャットカルマ Shatkarma Ṣaṭkarma षट्कर्म	053
YGYL146	ネーティ Neti Netī नेती	054
YGYL147	ジャラネーティ Jala Neti Jala Netī जल नेती	055
YGYL148	スートラネーティ Sutra Neti Sūtra Netī सूत्र नेती	056
YGYL149	ドリシュティ Drishti Dr̥ṣṭi दृष्टि	057
YGYL150	タットヴァシュッディ Tattva Shuddhi Tattva Śuddhi तत्त्व शुद्धि	058
YGYL151	ダウティ Dhauti Dhauti धौति	059
YGYL152	バスティ Basti Basti बस्ति	060
YGYL153	浄化の呼吸 Cleansing Breath Kapālabhāti कपालभाति	061
YGYL154	ナウリ Nauli Nauli नौलि	062
YGYL155	クリヤー Kriya Kriyā क्रिया	063
YGYL156	消化の火 Digestive Fire Agni अग्नि	064

5. Diet and Nutrition

— 食と栄養

YGYL157	アーユルヴェーダ Ayurveda Āyurveda आयुर्वेद	066
YGYL158	ドーシャ Doshā Doṣa दोष	067
YGYL159	ヴァータ Vata Vāta वात	068
YGYL160	ピッタ Pitta Pitta पित्त	069
YGYL161	カパ Kapha Kapha कफ	070
YGYL162	サットヴァ Sattva Sattva सत्त्व	071
YGYL163	ラジャス Rajas Rajas रजस्	072
YGYL164	タマス Tamas Tamas तमस्	073
YGYL165	プラーニック・フード Pranīc Food	074
YGYL166	アーマ Ama Āma आम	075
YGYL167	断食 Fasting Upavāsa उपवास	076
YGYL168	マクロビオティック Macrobiotic	077

6. Meditation and States of Mind

— 瞑想と意識の状態

YGyl169	瞑想 Meditation Dhyāna ध्यान	079
YGyl170	ダーラナー Dharana Dhāraṇā धारणा	080
YGyl171	三昧 Samadhi Samādhi समाधि	081
YGyl172	マインドフルネス Mindfulness Smṛti स्मृति	082
YGyl173	ヴィパッサナー Vipassana Vipaśyanā वपिश्यना	083
YGyl174	オーム Om Oṃ ॐ	084
YGyl175	平等心 Equanimity Upekṣā उपेक्षा	085
YGyl176	思考 Thought Vṛtti वृत्ति	086
YGyl177	意識 Consciousness Cit / Citta चित् / चित्त	087
YGyl178	潜在意識 Subconscious Mind Saṃskāra / Vāsanā संस्कार / वासना	088
YGyl179	証人意識 Witness Consciousness Sākṣī साक्षी	089
YGyl180	分離感 Sense of Separation Dvaita / Bheda द्वैत / भेद	090

7. Spiritual Exploration and Self-Realization

— 靈的探求と自己実現

YGYL181	悟り Enlightenment Mokṣa मोक्ष	092
YGYL182	自己実現 Self-Realization Ātma-jñāna आत्म-ज्ञान	093
YGYL183	靈的 Spiritual Ādhyātmiḱa आध्यात्मिक	094
YGYL184	意識の変容 Transformation of Consciousness Citta Vṛtti Parīṇāma चित्त वृत्त परिणाम	095
YGYL185	より高い意識 Higher Consciousness Turiya तुरीय	096
YGYL186	宇宙的意識 Cosmic Consciousness Brahman ब्रह्मन्	097
YGYL187	宇宙のエネルギー Cosmic Energy	098
YGYL188	振動 Vibration Spanda स्पन्द	099
YGYL189	マハーサマーディ Great Samadhi Mahāsamādhi महासमाधि	100
YGYL190	内なる探求 Inner Exploration Antar Mārga अन्तर मार्ग	101
YGYL191	自己認識 Self-awareness Sva-jñāna स्व-ज्ञान	102
YGYL192	探求 Exploration Anveṣaṇa अन्वेषण	103

8. Yoga and Modern Life: Integrating Practice

—— ヨガと科学

YGYL193	ストレス軽減 Stress Reduction	105
YGYL194	睡眠の質 Sleep Quality	106
YGYL195	疲労回復 Fatigue Recovery	107
YGYL196	ホルモンバランス Hormonal Balance	108
YGYL197	神経系 Nervous System	109
YGYL198	循環系 Circulatory System	110
YGYL199	呼吸器系 Respiratory System	111
YGYL200	自律神経系 Autonomic Nervous System	112
YGYL201	代替医療 Alternative Medicine	113
YGYL202	ホリスティック Holistic	114
YGYL203	スシュムナー Sushumna Suṣūmṇā सुषुम्णा	115
YGYL204	セルフケア Self-care	116

9. Environment and Ethics: Yogic Lifestyle

— ヨガの生き方：環境と倫理

YGYL205	自然 Nature Prakṛti प्रकृति	118
YGYL206	環境保護 Environmental Protection	119
YGYL207	内なる火 Inner Fire Agni अग्नि	120
YGYL208	タパス Inner Heat Tapah तपः	121
YGYL209	原初の音 Primordial Sound Nāda नाद	122
YGYL210	社会貢献 Social Contribution Sevā सेवा	123
YGYL211	ジャパ Repetition of Mantras Japa जप	124
YGYL212	倫理 Ethics Yama / Niyama यम / नियम	125
YGYL213	感謝 Gratitude Kṛtajñatā कृतज्ञता	126
YGYL214	許し Forgiveness Kṣamā क्षमा	127
YGYL215	慈悲 Compassion Karuṇā करुणा	128
YGYL216	共感 Empathy	129

終わりのない探求へ / 日本語版の編纂にあたって	131
あとがき	132
索引	133

1. Pranayama: Breathing Techniques

1. プラーナーヤーマ：呼吸法

日本語名：プラーナーヤーマ

英語名：Pranayama (Breath Control)
(プラーナーヤーマ/ブレス・コントロール)

サンスクリット語：Prāṇāyāma (プラーナーヤーマ)

デーヴァナーガリー文字：प्राणायाम

【意味】 プラーナーヤーマは「プラーナ (生命エネルギー・息)」と「アーヤーマ (コントロール・延長)」から成る。プラーナ (生命エネルギー) の流れを拡張・管理するために呼吸を意識的にコントロールし調整するすべてのヨガの呼吸技法を指す。

【背景】 パタンジャリのヨーガ・スートラにおける八支則の一つであり、アーサナ (ポーズ) に続く段階として位置づけられる。プラーナーヤーマの実践は、心身の浄化・神経系の静化・集中力の向上・そして霊的覚醒の促進を目的とする。

【実践への示唆】 ヨガクラスでアーサナの前後、または瞑想の前に実践される。カパーラバーティ・ナーディー・ショーダナなど特定の呼吸技法を指すためにも用いられる。指導者は呼吸の長さ・深さ・リズムを導き、プラーナの流れへの気づきを促す。

【指導者の視座】 「単なる呼吸の練習ではなく、生命エネルギーを操る高度な実践である」ことを伝え、その効果の深みを強調すること。特にクンバカ (呼吸保持) については、無理なく快適な範囲で実践することの重要性を伝えること。

【関連語】 プラーナ Prana Prāṇa / クンバカ Kumbhaka / ナーディー Nadi Nāḍī / チャクラ Chakra / 八支則 Eight Limbs / 呼吸 Breath

日本語名：プラナー

英語名：Prana (Life Force Energy) (プラナー/ライフ・フォース・エナジー)

サンスクリット語：Prāṇa (プラナー)

デーヴァナーガリー文字：प्राण

【意味】 プラナーはサンスクリットで「生命エネルギー」または「息」を意味する。あらゆる生きるものを動かし宇宙全体に満ちる根本的な生命エネルギーであり、物質的な身体と微細な身体をつなぐ橋である。

【背景】 ヨガ哲学によれば、プラナーは微細なエネルギーチャンネル（ナーディー）を通して流れ、エネルギーセンター（チャクラ）に集まる。心身システムの健康と活力は、この生命エネルギーの質と量によって決まる。プラナーヤーマはこのエネルギーをコントロールし拡張する主要な方法である。

【実践への示唆】 あらゆる実践において、指導者は実践者が呼吸と共に流れるプラナーへの気づきを持つよう促す。吸気はプラナーの取り込みとして、呼気は滞ったエネルギーの解放として捉えられる。身体全体にこの生命エネルギーの滑らかで一定の流れを育むことが目標である。

【指導者の視座】 実践者は単に空気を吸っているのではなく、吸気のたびに意識的にプラナーを引き込んでいることを伝えること。穏やかな呼吸は落ち着いた心とこのエネルギーの均衡した流れのしるしであることを強調すること。

【関連語】 プラナーヤーマ Pranayama Prāṇāyāma / ナーディー Nadi Nāḍī / チャクラ Chakra / 呼吸 Breath / エネルギー Energy / 活力 Vitality

YGYL111

日本語名：吸気（きゅうき）

英語名：Inhale（インヘイル）

サンスクリット語：Pūraka（プーラカ）

デーヴァナーガリー文字：पूरक

【意味】 プーラカはサンスクリットで「満たす・完成させる」を意味し、呼吸技法においては「吸気・吸う息」を指す。プラーナ（生命エネルギー）を身体に引き込む行為とみなされる。

【背景】 吸気は新たなエネルギーを引き込み・活力を高め・身体を拡張することと関連する。霊的には、インスピレーション・受容性・開放性を象徴する。

【実践への示唆】 プラーナーヤーマ（呼吸技法）において、プーラカは「X秒間吸う」というように吸気の長さを指定する。アーサナ（ポーズ）においても「吸気に合わせて腕を上げる」というように、動きと呼吸を同調させるために用いられる。指導者は実践者が鼻からゆっくりと深く吸気するよう促す。

【指導者の視座】 「単に空気を満たすのではなく、生命エネルギーで身体を満たす」イメージを伝え、この感覚を深めるよう導くこと。吸気が身体的な開放感を育み、精神的な活力を高めることを説明すること。

【関連語】 呼気 Exhale Recaka / クンバカ Kumbhaka / プラーナ Prana Prāṇa / 呼吸 Breath / 拡張 Expansion

YGYL112

日本語名：呼気（こき）

英語名：Exhale（エクスヘイル）

サンスクリット語：**Recaka**（レーチャカ）

デーヴァナーガリー文字：**रेचक**

【意味】レーチャカはサンスクリットで「空にする・排出する」を意味し、呼吸技法においては「呼気・吐く息」を指す。不純物と滞ったエネルギーを身体から排出する行為とみなされる。

【背景】呼吸サイクルの重要なフェーズであり、毒素と滞ったプラーナを解放することで心身を浄化する。ヨガの呼吸において、呼気の長さや深さを意識的にコントロールすることで心身のリラクゼーションとデトックスが促されると言われる。

【実践への示唆】プラナーヤーマ（呼吸技法）において、レーチャカは「X秒間吐く」というように呼気の長さを指定する。アーサナ（ポーズ）においても「呼気に合わせて前方に折り畳む」というように、動きと呼吸を同調させるために用いられる。指導者は実践者が鼻からゆっくりと完全に吐き切るよう促す。

【指導者の視座】「単に空気を排出するだけでなく、心身の緊張と精神的な重荷を解放する」イメージを伝え、この感覚を深めるよう導くこと。呼気がもたらすリラクゼーションと手放しの感覚を強調すること。

【関連語】 吸気 Inhale **Pūraka** / クンバカ Kumbhaka / プラーナ Prana **Prāṇa** / 呼吸 Breath / デトックス Detox

YGYL113

日本語名：クンバカ

英語名：Kumbhaka (Breath Retention) (クンバカ/ブレス・リテンション)

サンスクリット語：Kumbhaka (クンバカ)

デーヴァナーガリー文字：कुम्भक

【意味】クンバカはサンスクリットで「壺・水差し」を意味し、呼吸技法においては「呼吸保持」を指す。吸気後の呼吸保持（アンタラ・クンバカ）と呼気後の呼吸保持（バーヒヤ・クンバカ）の両方を含む。

【背景】プラーナ（生命エネルギー）を身体内に包み込んで集中させ、それによってエネルギー的効果を高めることを目的とする。心拍数を落ち着かせ・精神的な揺らぎを静め・精神的集中を深めると言われる。

【実践への示唆】特定のプラーナーヤーマ（呼吸技法）において吸気後または呼気後に取り入れられる。バンダ（エネルギーロック）と組み合わせて実践されることが多い。指導者は実践者が快適な範囲で呼吸を保持するよう促し、保持中の心身の感覚への気づきを促す。

【指導者の視座】「呼吸保持はプラーナを保持するためのものであり、不快さに耐えるためのものではない」ことを説明し、安全な実践へと導くこと。妊娠中・高血圧・心疾患などの禁忌を明確に伝えること。

【関連語】プラーナーヤーマ Pranayama Prāṇāyāma / バンダ Bandha / プラーナ Prana Prāṇa / 呼吸 Breath / 集中 Concentration

日本語名：腹式呼吸（ふくしきこきゅう）

英語名：Abdominal Breathing (Diaphragmatic Breathing)

（アブドミナル・ブリーシング／ダイアフラグマティック・ブリーシング）

サンスクリット語：＊

デーヴァナーガリー文字：＊

【意味】 腹式呼吸とは、主に横隔膜を用いた深くリラックスした呼吸技法であり、吸気において腹部が膨らみ、呼気において収縮する。

【背景】 副交感神経系を活性化して心身のリラクゼーションを促すのに非常に効果的である。ストレス軽減・睡眠の質の改善・消化の促進・集中力の向上など、多くの健康上の恩恵があると言われる。ヨガのプラーナーヤーマにおける基本的な呼吸技法の一つである。

【実践への示唆】 ヨガクラスの冒頭や尻のポーズ（シャヴァーサナ）などのリラクゼーションのポーズ中に教えられることが多い。「お腹を風船のように膨らませ、ゆっくりと吐き出す」といった具体的なイメージで導く。瞑想と他のプラーナーヤーマ技法の基盤として不可欠とされる。

【指導者の視座】 「単に腹部を動かすだけでなく、横隔膜の動きを意識的に関与させる」ことを伝え、より深い呼吸を促すこと。日常生活において意識的な腹式呼吸を実践することで心身のバランスを保つ助けとなることを説明すること。

【関連語】 呼吸 Breath / プラーナーヤーマ Pranayama **Prāṇāyāma** / リラクゼーション Relaxation / 自律神経系 Autonomic Nervous System / 横隔膜 Diaphragm

日本語名：胸式呼吸（きょうしきこきゅう）

英語名：Thoracic Breathing (Chest Breathing)
（ソラシック・ブリーシング／チェスト・ブリーシング）

サンスクリット語：＊

デーヴァナーガリー文字：＊

【意味】 胸式呼吸とは、主に肋骨筋を用いた呼吸技法であり、吸気において肋骨腔が拡張し、呼気において収縮する。

【背景】 腹式呼吸よりも浅くなりやすいが、ヨガにおいては腹式呼吸と組み合わせることで肺容量全体を活用する。活動的なアーサナ（ポーズ）において身体を安定させ素早い動きをサポートする役割も担う。

【実践への示唆】 ヴィンヤサヨガのような動きと呼吸を連続させるクラスで自然に用いられる。「胸を大きく広げて吸い、肋骨を内側に引いて吐く」といったキューで肋骨腔の動きへの気づきを促す。腹式呼吸と組み合わせると完全呼吸へと導くことが多い。

【指導者の視座】 「胸式呼吸もまた身体の活力を高めるために重要である」ことを伝え、腹式呼吸とのバランスへの気づきを促すこと。肩をリラックスさせて肋骨腔を自由に動かし、緊張を避けるよう導くこと。

【関連語】 呼吸 Breath / プラーナーヤーマ Pranayama **Prāṇāyāma** / 完全呼吸 Complete Breath / 呼吸筋 Respiratory Muscles / 肋骨腔 Rib Cage

日本語名：完全呼吸（かんぜんこきゅう）

英語名：Complete Breath (Full Yogic Breath)
（コンプリート・ブレス/フル・ヨーギック・ブレス）

サンスクリット語：Mahat Yoga Prāṇāyāma
（マハット・ヨガ・プラーナーヤーマ）

デーヴァナーガリー文字：महत् योग प्राणायाम

【意味】完全呼吸とは、腹式・胸式・鎖骨式の呼吸を組み合わせて肺容量全体を活用し、深く完全に呼吸するヨガの基本的な呼吸技法である。

【背景】呼吸器系全体を活性化して酸素の取り込みを最大化し、それによってプラーナ（生命エネルギー）を身体全体に効率的に供給する。深い心身のリラクゼーション・ストレス軽減・集中力の向上・精神的な静けさをもたらすとされる。

【実践への示唆】プラーナーヤーマ（呼吸技法）実践への導入、または瞑想の準備として頻繁に教えられる。「まずお腹を満たし、次に胸、最後に鎖骨まで吸う。吐く際は鎖骨から、胸、腹の順に空にする」という具体的な指示で導く。通常は座位で実践されるが、仰臥位でも行うことができる。

【指導者の視座】「多くの空気を吸うだけでなく、呼吸の波を意識して、プラーナが身体のすみずみまで浸透するよう感じる」ことへ導くこと。日常生活における意識的な完全呼吸が心身の健康の維持に役立つことを説明すること。

【関連語】呼吸 Breath / プラーナーヤーマ Pranayama Prāṇāyāma / 腹式呼吸 Abdominal Breathing / 胸式呼吸 Thoracic Breathing / プラーナ Prana Prāṇa / リラクゼーション Relaxation

日本語名：ウジャイ呼吸（うじゃいこきゅう）

英語名：Ujjayi Breath (Victorious Breath)
（ウジャイ・ブレス/ヴィクトリアス・ブレス）

サンスクリット語：Ujjāyī Prāṇāyāma（ウジャーイー・プラーナーヤーマ）

デーヴァナーガリー文字：उज्जायी प्राणायाम

【意味】ウジャーイーはサンスクリットで「勝利する・征服する」を意味する。喉の奥をわずかに絞ることで摩擦音を生み出す呼吸技法であり、「勝利の呼吸」とも呼ばれる。

【背景】喉を絞ることで呼吸の速さと深さをコントロールし、内なる熱（アグニ）を生み出す。この摩擦音は集中を高め・心を静め・瞑想的な状態を深めると言われる。

【実践への示唆】ヴィンヤサヨガやアシュタンガヨガなど、動きと呼吸を同調させるスタイルのアーサナ実践を通して用いられる。「喉の奥から海や波のような音を出す」といったイメージで導く。指導者は呼吸音への気づきとそのリズムに集中するよう促す。

【指導者の視座】「音は目的ではなく、呼吸をコントロールして集中を高めるためのツールである」ことを強調すること。喉を緊張させないよう、やさしく音を出すよう導くこと。

【関連語】呼吸 Breath / プラーナーヤーマ Pranayama Prāṇāyāma / アグニ Agni / ヴィンヤサ Vinyasa Vinyāsa / アシュタンガヨガ Ashtanga Yoga / 集中 Concentration / 下向きの犬のポーズ Downward-Facing Dog Adho Mukha Śvānāsana

日本語名：カパーラバーティ

英語名：Kapalabhati (Skull Shining Breath)
(カパーラバーティ/スカル・シャイニング・ブレス)

サンスクリット語：Kapālabhāti (カパーラバーティ) ※多義性のため重複記載

デーヴァナーガリー文字：कपालभाति

【意味】カパーラバーティは「カパーラ（頭蓋骨）」と「バーティ（輝く・照らす）」から成る。強制的で短い呼気の特徴とし、吸気が自然に起こるポンプのような呼吸技法である。「頭蓋骨を輝かせる呼吸」とも呼ばれる。

【背景】肺と呼吸器系を浄化し、脳に新鮮な酸素を供給して精神的明晰さ・集中力・活力を高めるとされる。内なる熱（アグニ）を生み出し・消化器系を刺激し・粘液と毒素の排出を助け、浄化テクニック（クリヤー）の一種とも考えられる。

【実践への示唆】主にプラーナーヤーマ（呼吸技法）の実践中、座位で行われる。「腹部を内側に引き込みながら強制的に呼気し、腹部が緩む際に吸気が自然に起きる」というリズムで行うよう説明する。指導者は腹部の動きと呼吸の同調を明確に導く。

【指導者の視座】「妊娠中・月経中・高血圧・心疾患・めまい・てんかん」などの禁忌を明確に伝え、安全を優先すること。無理や過呼吸を避け、快適な範囲での実践を促すこと。

【関連語】プラーナーヤーマ Pranayama Prāṇāyāma / 浄化 Purification / アグニ Agni / 集中 Concentration / 呼吸 Breath / クリヤー Kriyā Kriyā

日本語名：ナーディー・ショードナ

英語名：Nadi Shodhana (Alternate Nostril Breathing)

(ナーディー・ショードナ / オルタネート・ノストリル・ブリーシング)

サンスクリット語：Nāḍī Śōdhana (ナーディー・ショードナ)

デーヴァナーガリー文字：नाडी शोधन

【意味】 ナーディー・ショードナは「ナーディー（エネルギーチャンネル）」と「ショードナ（浄化）」から成る。左右の鼻孔を交互に使う呼吸するプラーナーヤマ（呼吸技法）であり、「エネルギーチャンネルの浄化」を意味する。

【背景】 脳の左右半球のバランスを整え、心身の調和を促すのに非常に効果的である。ストレスと不安を軽減し・集中力と精神的静けさを高める。主要なナーディー（イダー―月のエネルギー、ピングラー―太陽のエネルギー）を浄化し、スシュムナー（中央エネルギーチャンネル）を活性化する。

【実践への示唆】 主にプラーナーヤマの実践中、座位で行われ、瞑想の準備としてよく用いられる。ヴィシュヌ・ムドラー（右手の親指と薬指・小指で鼻孔を開閉する）を用いて行う。指導者は実践者が吸気と呼気を等しい長さで保つよう促す。

【指導者の視座】 「心身バランスのために最も効果的な呼吸技法の一つ」として日課としての実践を勧めること。呼吸保持を強要せず、快適なリズムを保つよう導くこと。

【関連語】 プラーナーヤマ Pranayama Prāṇāyāma / ナーディー Nadi Nāḍī / イダー Ida / ピングラー Pingala / スシュムナー Sushumna / バランス Balance / 浄化 Purification

YGYL120

日本語名：シータリー呼吸（しーたりーこきゅう）

英語名：Sheetali Breath (Cooling Breath)
（シータリー・ブレス/クーリング・ブレス）

サンスクリット語：Śītalī Prāṇāyāma（シータリー・プラーナーヤーマ）

デーヴァナーガリー文字：शीतली प्राणायाम

【意味】シータリーはサンスクリットで「冷却する・鎮める」を意味する。丸めた舌（ストローのように）から空気を吸い込み、鼻から吐き出す呼吸技法であり、「冷却の呼吸」とも呼ばれる。

【背景】身体の過剰な熱（ピッタ）を冷まし、心を静める効果があるとされる。渴きを潤し・消化不良と高血圧の緩和を助けると言われる。精神的な苛立ちと興奮を鎮め、静けさをもたらす。

【実践への示唆】暑い日や体が熱くなっていると感じるときに実践される。通常は座位で行われる。舌を丸めることが難しい場合、指導者はシートカーリー呼吸（シートカーリー・プラーナーヤーマ）—軽く歯を噛み合わせて吸気する—を代替として提案することがある。

【指導者の視座】「寒さに敏感な実践者や低血圧の実践者には注意が必要」であることを伝え、自身の身体の状態に応じて実践するよう導くこと。この呼吸技法が心身の熱を鎮め、内なる静けさを取り戻すためのツールであることを強調すること。

【関連語】プラーナーヤーマ Pranayama Prāṇāyāma / ピッタ Pitta / ドーシャ Dosha / クールダウン Cool Down / リラクゼーション Relaxation / 熱 Heat

2. ヴァーユ：生命の風

日本語名：プラナー・ヴァーユ

英語名：Prana Vayu (Life Wind) (プラナー・ヴァーユ/ライフ・ウィンド)

サンスクリット語：Prāṇa Vāyu (プラナー・ヴァーユ)

デーヴァナーガリー文字：प्राण वायु

【意味】 プラナー・ヴァーユはサンスクリットで「生命の風」を意味し、五つのヴァーユ（生命エネルギーの流れ）の一つである。上方への動きを司り、呼吸・嚥下・受容（感覚情報と食物の取り込み）などの機能と関連する。

【背景】 胸部と頭部に位置し、生命エネルギーを身体に引き込んで心臓と肺の活動を支える。このヴァーユが均衡しているとき、活力とインスピレーションが感じられる。

【実践への示唆】 吸気と拡張を含むアーサナ（例：山のポーズ・後屈）とプラナーナーヤマで強調される。「プラナー・ヴァーユを活性化する」というキューで生命エネルギーの取り込みと上昇を促す。吸気のたびにエネルギーが上方に満ちていくイメージを持つよう導く。

【指導者の視座】 「単なる呼吸の物理的な流れではなく、生命エネルギー全体の上昇と活性化である」ことを伝えること。このヴァーユの不均衡が倦怠感とモチベーションの欠如につながる可能性を説明すること。

【関連語】 ヴァーユ Vayu Vāyu / プラナー Prana Prāṇa / アパーナ・ヴァーユ Apana Vayu Apāna Vāyu / サマーナ・ヴァーユ Samana Vayu / ウダーナ・ヴァーユ Udana Vayu / ヴィヤーナ・ヴァーユ Vyana Vayu Vyāna Vāyu / 呼吸 Breath / チャクラ Chakra

日本語名：アパーナ・ヴァーユ

英語名：Apana Vayu (Downward Wind)
(アパーナ・ヴァーユ/ダウンワード・ウィンド)

サンスクリット語：Apāna Vāyu (アパーナ・ヴァーユ)

デーヴァナーガリー文字：अपान वायु

【意味】 アパーナ・ヴァーユはサンスクリットで「下方に向かう風」を意味し、五つのヴァーユの一つである。下方への動きを司り、排泄・出産・月経・老廃物の排出などの機能と関連する。

【背景】 骨盤底と下腹部に位置し、老廃物と不要なエネルギーの排出を促す。このヴァーユが均衡しているとき、デトックスが滑らかに進みグラウンディング（大地に根付く感覚）が高まる。

【実践への示唆】 呼吸・収縮・下方への動きを含むアーサナ（例：前屈・ねじり）とプラナーヤーマで強調される。「アパーナ・ヴァーユを活性化して手放す」というキューで浄化とグラウンディングを促す。呼吸のたびに不要なものを手放すイメージを持つよう導く。

【指導者の視座】 「アパーナは身体的な排出だけでなく、精神的な手放しとデトックスとも関連している」ことを伝えること。便秘・浮腫・精神的な不安定を抱える実践者に実践を勧めること。

【関連語】 ヴァーユ Vāyu / プラーナ Prana Prāṇa / プラーナ・ヴァーユ Prana Vāyu Prāṇa Vāyu / サマーナ・ヴァーユ Samana Vāyu / ウダーナ・ヴァーユ Udana Vāyu / ヴィヤーナ・ヴァーユ Vyana Vāyu Vyāna Vāyu / デトックス Detox / グラウンディング Grounding

日本語名：ヴァーユ

英語名：Vayu (Wind) (ヴァーユ/ウィンド)

サンスクリット語：Vāyu (ヴァーユ)

デーヴァナーガリー文字：वायु

【意味】 ヴァーユはサンスクリットで「風」または「空気」を意味する。身体内で特定の生理的・精神的機能を司るプラーナ（生命エネルギー）の流れを指す。主要なヴァーユは五つある。

【背景】 アーユルヴェーダとヨガにおいてヴァーユは、プラーナの動きを方向づけるエネルギー的な力である。消化・循環から思考・自己表現に至るすべてをコントロールする。ヴァーユを理解してバランスを整えることが、最適な健康と心身の調和を引き出す鍵となる。

【実践への示唆】 実践における特定のエネルギー的作用を説明するために用いられる。たとえば、前屈においてアパーナ・ヴァーユを活性化してグラウンディングを促し、後屈においてプラーナ・ヴァーユを関与させて拡張とインスピレーションを促す。

【指導者の視座】 ヴァーユは単なる抽象的な概念ではなく、身体の中で微細なエネルギーの動きとして感じられるものであることを伝えること。これらの流れへの気づきを実践に深みをもたらすために育むよう導くこと。

【関連語】 プラーナ Prana **Prāṇa** / アパーナ・ヴァーユ Apana Vayu **Apāna Vāyu** / サマーナ・ヴァーユ **Samana Vayu** / ウダーナ・ヴァーユ **Udana Vayu** / ヴィヤーナ・ヴァーユ **Vyana Vayu** **Vyāna Vāyu** / ドーシャ **Dosha**

日本語名：水の元素（みずのげんそ）

英語名：Water Element（ウォーター・エレメント）

サンスクリット語：Jala（ジャラ）

デーヴァナーガリー文字：जल

【意味】ジャラはサンスクリットで「水」を意味する。流動性・凝集性・流れという性質によって特徴づけられる水の元素を表し、つながりと潤滑の原理である。

【背景】五大元素（ブータ）の一つとして、ジャラは血液・リンパ・その他の体液など身体の液体的側面を司る。より深い意味では、感情の流れと変化への適応能力を表す。

【実践への示唆】ジャラの元素は流れるようなシークエンスと、優雅さと安らぎを強調した柔らかく流動的な動きの中で喚起される。循環を促し感情的なブロックを解放するために用いられる。

【指導者の視座】硬さを手放しながら水の流動的な性質をもって動くよう実践者を促すこと。「脊柱がゆったりと流れる小川のように流れるのを感じる」といったキューで、ジャラの性質を体現する助けとすること。股関節を開くポーズや穏やかな脊柱の動きにおいて特に強力な比喩となる。

【関連語】五大元素 Bhuta **Bhūta** / フロー Flow / 感情 Emotions / 循環 Circulation / スヴァーディシュターナ・チャクラ **Svadhithana Chakra**

日本語名：ヴィヤーナ・ヴァーユ

英語名：Vyana Vayu (Spreading Wind)
(ヴィヤーナ・ヴァーユ/スプレディング・ウィンド)

サンスクリット語：Vyāna Vāyu (ヴィヤーナ・ヴァーユ)

デーヴァナーガリー文字：व्यान वायु

【意味】 ヴィヤーナ・ヴァーユはサンスクリットで「広がる風」または「遍在する風」を意味し、五つのヴァーユの一つである。中心から外側へ、そして身体全体に広がる動きを司り、循環・協調・身体全体の統合と関連する。

【背景】 身体全体に遍在し、プラーナ（取り込まれたエネルギー）をすべての細胞に運び、他のヴァーユ間の協調を担う。このヴァーユが均衡しているとき、身体全体の協調性・柔軟性・活力が向上する。

【実践への示唆】 全身を用いるアーサナ（例：太陽礼拝・戦士のポーズ）と継続的な動きのヴィンヤサフローで強調される。「ヴィヤーナ・ヴァーユを活性化して身体全体にエネルギーを広げる」というキューで全身の感覚と統合を促す。身体を中心から指先・足先にエネルギーが広がるイメージを持つよう導く。

【指導者の視座】 「単なる血液の循環ではなく、生命エネルギーが身体全体に浸透する感覚である」ことを伝えること。このヴァーユの不均衡が手足の冷え・血行不良・身体の不調和につながる可能性を説明すること。

【関連語】 ヴァーユ Vayu Vāyu / プラーナ Prana Prāṇa / プラーナ・ヴァーユ Prana Vayu Prāṇa Vāyu / アパーナ・ヴァーユ Apana Vayu Apāna Vāyu / サマーナ・ヴァーユ Samana Vayu / ウダーナ・ヴァーユ Udana Vayu / 循環 Circulation / 統合 Integration / 柔軟性 Flexibility

日本語名：ナーディー

英語名：Nadi (Energy Channel) (ナーディー / エナジー・チャンネル)

サンスクリット語：Nāḍī (ナーディー)

デーヴァナーガリー文字：नाडी

【意味】ナーディーはサンスクリットで「管・導管・チャンネル」を意味する。ヨガ哲学において、プラナ（生命エネルギー）が流れる微細なエネルギーの通路を指す。身体には72,000本から数百万本のナーディーが存在すると言われる。

【背景】ナーディーはチャクラ（エネルギーセンター）をつなぎ、身体全体にプラナを供給するネットワークを形成する。ナーディーが浄化されプラナが滑らかに流れるとき、心身の健康・活力・精神的明晰さが保たれる。

【実践への示唆】特にナーディー・ショーダナ（片鼻呼吸法）の文脈で「ナーディーを浄化する」というフレーズとともに頻繁に用いられる。瞑想においては「ナーディーを意識してプラナの流れるを感じる」よう導く。指導者はナーディーが心身の健康に不可欠なエネルギー通路であることを説明する。

【指導者の視座】「ナーディーは目に見える血管や神経ではなく、微細なエネルギーの流れである」ことを伝え、その感覚を深めるよう導くこと。ナーディーの滞りが心身の不均衡につながることを説明し、定期的な浄化の重要性を強調すること。

【関連語】プラナ Prana **Prāṇa** / チャクラ Chakra / スシュムナー Sushumna **Suṣumnā Nāḍī** / イダー Ida **Idā Nāḍī** / ピンガラ Pingala **Piṅgalā Nāḍī** / プラーナーヤマ Pranayama **Prāṇāyāma** / エネルギー Energy / 浄化 Purification

日本語名：月の管（つきのくだ） / イダー・ナーディー

英語名：Ida Nadi (Lunar Channel) (イダー・ナーディー / ルナー・チャンネル)

サンスクリット語：Iḍā Nāḍī (イダー・ナーディー)

デーヴァナーガリー文字：इडा नाडी

【意味】 イダーはサンスクリットで「安らぎ」または「大地」を意味する。三大主要ナーディー（イダー・ピンガラー・スシュムナー）の一つであり、脊柱の左側を流れ左鼻孔と関連する。月のエネルギー（冷却・受容性・女性的原理・リラクゼーション）を司る。

【背景】 副交感神経系と関連し、心身を落ち着かせてリラクゼーションを促す。イダー・ナーディーが優勢なとき、内省的・創造的・穏やかな感覚が生まれる。

【実践への示唆】 ナーディー・ショーダナ（片鼻呼吸法）において、左鼻孔からの呼吸がイダー・ナーディーを活性化することを説明する。リラクゼーションを促し瞑想を深めるアーサナと呼吸技法で強調される。左鼻孔呼吸の鎮静効果を伝える。

【指導者の視座】 「イダー・ナーディーの不均衡は倦怠感・抑うつ・冷えにつながる可能性がある」ことを説明すること。月のエネルギーの性質とそのバランスの重要性を伝えること。

【関連語】 ナーディー Nadi Nāḍī / ピンガラー・ナーディー Pingalā Nadi Piṅgalā Nāḍī / スシュムナー・ナーディー Sushumna Nadi Suṣumnā Nāḍī / チャクラ Chakra / プラーナ Prana Prāṇa / ナーディー・ショーダナ Nadi Shodhana / リラクゼーション Relaxation / 女性性 Femininity

日本語名：太陽の管（たいようのくだ） / ピンガラー・ナーディー

英語名：Pingala Nadi (Solar Channel)
（ピンガラー・ナーディー / ソーラー・チャンネル）

サンスクリット語：Piṅgalā Nāḍī（ピンガラー・ナーディー）

デーヴァナーガリー文字：पिङ्गला नाडी

【意味】ピンガラーはサンスクリットで「赤褐色」または「黄金色」を意味する。三大主要ナーディーの一つであり、脊柱の右側を流れ右鼻孔と関連する。太陽のエネルギー（熱・活動性・男性的原理・活力）を司る。

【背景】交感神経系と関連し、心身を活性化して行動を促す。ピンガラー・ナーディーが優勢なとき、活動的・論理的・エネルギッシュな感覚が生まれる。

【実践への示唆】ナーディー・ショーダナ（片鼻呼吸法）において、右鼻孔からの呼吸がピンガラー・ナーディーを活性化することを説明する。活力と集中力を高めるアーサナと呼吸技法で強調される。右鼻孔呼吸の活性化効果を伝える。

【指導者の視座】「ピンガラー・ナーディーの不均衡は苛立ち・怒り・過活動につながる可能性がある」ことを説明すること。太陽のエネルギーの性質とそのバランスの重要性を伝えること。

【関連語】ナーディー Nadi Nāḍī / イダー・ナーディー Ida Nadi Idā Nāḍī / スシュムナー・ナーディー Sushumna Nadi Suṣumnā Nāḍī / チャクラ Chakra / プラーナ Prana Prāṇa / ナーディー・ショーダナ Nadi Shodhana / 活力 Vitality / 男性性 Masculinity

日本語名：スシュムナー・ナーディー

英語名：Sushumna Nadi (Central Channel)
(スシュムナー・ナーディー/セントラル・チャンネル)

サンスクリット語：Suṣumnā Nāḍī (スシュムナー・ナーディー)

デーヴァナーガリー文字：सुषुम्णा नाडी

【意味】 スシュムナー・ナーディーはサンスクリットで「非常に優雅な」または「最も親切的な」を意味する。三大主要ナーディーの一つであり、脊柱の中心を通り、イダーとピンガラーが最終的に合流する。意識の上昇と霊的覚醒の主要な通路である。

【背景】 イダーとピンガラーが均衡するとき活性化され、クンダリーニエネルギーが上昇する道となる。スシュムナーの活性化は高次の意識状態とサマーディ（合一）へとつながると言われる。

【実践への示唆】 瞑想と高度なプラナーヤーマの実践において、脊柱の中心への気づきを導くために言及される。チャクラのコンセプトと密接に関連し、クンダリーニ上昇の通路として説明される。指導者はイダーとピンガラーのバランスを整えてスシュムナーを活性化することの重要性を強調し、その活性化がもたらす霊的恩恵を伝える。

【指導者の視座】 「スシュムナーの活性化はヨガの究極の目標の一つである」ことを強調し、その神聖な性質を伝えること。強制的な活性化ではなく、適切な準備と実践を通じて自然に開いていくものであることを説明すること。

【関連語】 ナーディー Nadi Nāḍī / イダー・ナーディー Ida Nadi Idā Nāḍī / ピンガラー・ナーディー Pingala Nadi Piṅgalā Nāḍī / チャクラ Chakra / クンダリーニ Kundalini Kuṇḍalinī / サマーディ Samadhi / 瞑想 Meditation Dhyāna / 覚醒 Awakening

日本語名：チャクラ

英語名：Chakra (Energy Center) (チャクラ/エナジー・センター)

サンスクリット語：Cakra (チャクラ)

デーヴァナーガリー文字：चक्र

【意味】チャクラはサンスクリットで「車輪」または「円盤」を意味する。ヨガ哲学において、プラーナ（生命エネルギー）が出入りし集まると言われる身体の主要なエネルギーセンターを指す。脊柱に沿って主要な七つのチャクラがあるとされる。

【背景】チャクラは身体的・精神的・感情的・霊的側面と関連し、それぞれが特定の機能と意識の状態を司る。チャクラが均衡しているとき、心身の健康と調和が保たれる。

【実践への示唆】特定のアーサナやプラナーヤーマがどのチャクラに影響を与えるかを説明するために用いられる。瞑想においては特定のチャクラに意識を集中するよう導く。指導者は各チャクラの色・音（マントラ）・元素・関連する感情を説明し、そのバランスの重要性を強調する。

【指導者の視座】「チャクラは目に見えないが、その機能は心身の健康と深く結びついている」ことを伝えること。チャクラの滞りや過活動が心身の不均衡につながることを説明すること。

【関連語】プラーナ Prana **Prāṇa** / ナーディー Nadi **Nāḍī** / クンダリーニ Kundalini **Kuṇḍalinī** / マントラ Mantra / 瞑想 Meditation **Dhyāna** / エネルギー Energy / バランス Balance / ムドラー Mudra **Mudrā**

日本語名：クンダリーニ

英語名：Kundalini (Coiled Energy) (クンダリーニ/コイルド・エナジー)

サンスクリット語：Kuṇḍalinī (クンダリーニ) ※多義性のため重複記載

デーヴァナーガリー文字：कुण्डलिनी

【意味】クンダリーニはサンスクリットで「とぐろを巻いた者」または「とぐろを巻いた蛇」を意味する。脊柱の基底部（ムーラダーラ・チャクラ）にとぐろを巻いて眠っていると言われる潜在的な宇宙的生命エネルギーを指す。

【背景】この潜在的な霊的力が目覚めてスシュムナー・ナーディーを上昇し、各チャクラを活性化するとされる。頭頂のサハスラーラ・チャクラに達したとき、究極の意識状態（サマーディ）と解脱へと導くとされる。

【実践への示唆】クンダリーニヨガなど特定のヨガ系譜の中核をなす。瞑想・特定のプラナーヤーマ・バンダ（エネルギーロック）の実践においてエネルギーの上昇を促す際に言及される。指導者はクンダリーニ覚醒がもたらす霊的変容を説明する。

【指導者の視座】「クンダリーニの覚醒は強力な体験であり、経験豊かな師の指導のもとで慎重に取り組むべきである」ことを強調すること。強制的な覚醒の潜在的な危険性を伝えること。

【関連語】チャクラ Chakra / ナーディー Nadi Nāḍī / スシュムナー・ナーディー Sushumna Nadi Suṣumnā Nāḍī / サマーディ Samadhi / 瞑想 Meditation Dhyāna / エネルギー Energy / 覚醒 Awakening / ムーラダーラ・チャクラ Muladhara Chakra

日本語名：アシュタンガ

英語名：Ashtanga（アシュタンガ）

サンスクリット語：Aṣṭāṅga（アシュタンガ）

デーヴァナーガリー文字：अष्टाङ्ग

【意味】アシュタンガは「アシュタ（八）」と「アンガ（肢体）」から成り、「八肢」を意味する。パタンジャリのヨーガ・スートラに記されたヨガの八支則を指し、ヨガの生活のための完全な哲学的枠組みを示す。

【背景】パタンジャリのヨーガ・スートラは古典的なヨガ哲学の根本的な文書である。八肢は単なる身体的な運動の集合ではなく、内なる平和と自己実現へと導く、人格的・霊的発展のための包括的な指針である。

【実践への示唆】このタームは、アーサナ（身体的姿勢）を超えて広がるヨガの全体的な性質を理解するために不可欠である。実践者に誠実さと自己規律のある生き方へと向かう道徳的・倫理的基盤を提供する。

【指導者の視座】このタームを紹介する際は、ヨガが単なる身体的実践ではなく生き方の様式であることを強調すること。八肢—ヤマ・ニヤマ・アーサナ・プラーナーヤマ・プラティヤーハーラ・ダーラナー・ディヤーナ・サマーディ—は互いに結びついており、共に実践されることを意図していることを説明すること。

【関連語】ヤマ Yama / ニヤマ Niyama / アーサナ Asana Āsana / プラーナーヤマ Prāṇāyama Prāṇāyāma / パタンジャリ Patanjali / ヨーガ・スートラ Yoga Sutras

3. ムドラーとバンダ：エネルギーの封印と解放

YGYL133

日本語名：真言（しんごん） / マントラ

英語名：Mantra (Sacred Chants) (マントラ / セイクレッド・チャンツ)

サンスクリット語：Mantra (マントラ)

デーヴァナーガリー文字：मन्त्र

【意味】 マントラはサンスクリットで「マン（心）」と「トラ（道具・手段）」から成る。心を集中させ特定の振動を生み出すための道具として用いられる聖なる音・語・句を指す。

【背景】 日本では古くから『真言（しんごん）』と訳されてきた。ヨガとヴェーダの伝統において、マントラの反復は心と微細な身体を浄化する強力な共鳴を生み出すと言われる。精神的な雑音を静め、内なる平和と霊的なつながりを育む強力な道具である。

【実践への示唆】 詠唱の実践・瞑想・そして特定のヨガフローにおいて、呼吸と動きを意図と調和させるために用いられる。小声で、声に出して、あるいは心の中で無言で繰り返すことができる。

【指導者の視座】 マントラの力はその意味だけでなく、音そのものの振動の中にあることを強調すること。この振動が身体と心の中に共鳴するのを感じるよう、集中の焦点として導くこと。

【関連語】 オーム Om / ジャパ Japa / 詠唱 Chanting / 瞑想 Meditation Dhyāna / 振動 Vibration / 集中 Concentration

YGYL134

日本語名：意識の印（いしきのいん）

英語名：Gesture of Consciousness（チン・ムドラー）※多義性のため重複記載

サンスクリット語：Chin Mudrā（チン・ムドラー）

デーヴァナーガリー文字：चिन्मुद्रा

【意味】チン・ムドラーはサンスクリットで「意識の封印」を意味する。人差し指と親指の先を触れ合わせ、残りの指を伸ばしたハンドムドラーである。

【背景】親指は宇宙的意識（ブラフマン）を、人差し指は個別的意識（アートマン）を表す。両者の合一は個別の自己と宇宙的意識の統合を象徴する。このムドラーは集中を高め瞑想的な状態を深めると言われる。

【実践への示唆】瞑想とプラナーヤーマの際、手のひらを上に向けて膝の上に置いて結ぶ。精神的な安定と内省を促すために用いられる。このムドラーが意識の統合と集中にどのように寄与するかを指導者が説明する。

【指導者の視座】「このムドラーは内なる平和と明晰さを見つける助けとなる」ことを伝えること。親指と人差し指の接触がエネルギーの循環を促すことを説明すること。

【関連語】ムドラー Mudra **Mudrā** / ジュニャーナムドラー Gyan Mudra **Jñāna Mudrā** / 瞑想 Meditation **Dhyāna** / 集中 Concentration / 意識 Consciousness / プラーナ Prana **Prāṇa**

YGYL135

日本語名：スパンダ

英語名：Spanda (Vibration) (スパンダ) ※多義性のため重複記載

サンスクリット語：Spanda (スパンダ)

デーヴァナーガリー文字：स्पन्द

【意味】スパンダはサンスクリットで「振動」「脈動」または「鼓動」を意味する。宇宙の根本的な創造的脈動、あるいはすべての存在を構成する微細な振動エネルギーを指す。

【背景】ヨガ哲学—特にカシミール・シャイヴィズム—において、すべての物質・生命・思考・感情は異なる周波数の振動から成ると言われる。ヨガの実践はこれらの振動の質を高め調和させることで、心身の健康・精神的明晰さ・宇宙との一体感をもたらすことを目的とする。

【実践への示唆】詠唱やマントラの朗読などの実践が、心身に影響を与える特定の振動を生み出す仕組みを説明するために用いられる。音響療法とクリスタルヒーリングの文脈でも言及され、音とクリスタルの振動がどのように癒しをもたらすかを伝える。

【指導者の視座】「肯定的な思考と感情、そして感謝が自己の振動を高める」ことを強調すること。周囲の環境と人の振動が自己に影響を与えることを説明し、意識的な選択を促すこと。

【関連語】振動 Vibration / マントラ Mantra / 音響療法 Sound Healing / 詠唱 Chanting / 意識 Consciousness / プラーナ Prana Prāṇa

YGYL136

日本語名：プラーナムドラー

英語名：Prana Mudra (Life Force Gesture)
(プラーナ・ムドラー/ライフ・フォース・ジェスチャー)

サンスクリット語：Prāṇa Mudrā (プラーナ・ムドラー)

デーヴァナーガリー文字：प्राण मुद्रा

【意味】 プラーナ・ムドラーは「プラーナ (生命エネルギー)」と「ムドラー (封印)」から成る。親指・薬指・小指の先を触れ合わせ、人差し指と中指を伸ばしたハンドジェスチャーである。生命エネルギー (プラーナ) を活性化し活力を高めることを目的とする。

【背景】 薬指は地の元素を、小指は水の元素を、親指は火の元素を象徴する。これらの合一が活力と免疫力を高めると言われる。疲労回復・視力の改善・神経系の強化を助けるとされる。

【実践への示唆】 瞑想とプラナーナヤマの際、手のひらを上に向けて膝の上に置いて結ぶ。エネルギーが低いと感じるとき、または活力を高めたいときに用いられる。指導の際にこのムドラーのエネルギー的恩恵を説明する。

【指導者の視座】 「指先に気づきを向け、エネルギーが満ちてくる感覚を感じる」ことに集中するよう促すこと。疲労回復や免疫系強化を求める実践者に日課としての実践を勧めること。

【関連語】 ムドラー Mudra **Mudrā** / プラーナ Prana **Prāṇa** / チャクラ Chakra / 元素 Element / 活力 Vitality

YGYL137

日本語名：アパーナムドラー

英語名：Apana Mudra (Purification Gesture)
(アパーナ・ムドラー／ピュリフィケーション・ジェスチャー)

サンスクリット語：Apāna Mudrā (アパーナ・ムドラー)

デーヴァナーガリー文字：अपान मुद्रा

【意味】アパーナ・ムドラーは「アパーナ(下降するプラーナ)」と「ムドラー(封印)」から成る。親指・中指・薬指の先を触れ合わせ、人差し指と小指を伸ばしたハンドジェスチャーである。身体から不純物を排除して浄化を促すことを目的とする。

【背景】中指はエーテルの元素を、薬指は地の元素を、親指は火の元素を象徴する。これらの合一がアパーナ(排出と浄化のエネルギー)の流れを活性化するとされる。消化不良・便秘・月経不順の緩和を助け、デトックスをサポートするとされる。

【実践への示唆】瞑想とプラーナーヤマの際、手のひらを上に向けて膝の上に置いて結ぶ。内的な浄化やデトックスを求めるとき、または消化の不快感があるときに用いられる。指導の際にこのムドラーの浄化効果を説明する。

【指導者の視座】「指先に気づきを向け、不要なものが排出されるイメージを持つ」ことに集中するよう促すこと。消化の改善やデトックスを目的とする実践者に日課としての実践を勧めること。

【関連語】ムドラー Mudra **Mudrā** / プラーナ Prana **Prāṇa** / アパーナ **Apana** / デトックス Detox / 消化 Digestion

日本語名：テージャス

英語名：Tejas (Inner Radiance) (テージャス/インナー・ラディアンス)

サンスクリット語：Tejas (テージャス)

デーヴァナーガリー文字：तेजस्

【意味】 テージャスはサンスクリットで「火」または「輝き」を意味する。アグニ（消化の火）の微細な側面を表し、「内なる輝き」「活力」「精神的明晰さ」として現れる。意識と目的を燃料とする内なる光である。

【背景】 アーユルヴェーダとヨガ哲学において、テージャスは食物だけでなく思考と感情をも消化し、命を与えるエネルギーへと変換する変容の力である。テージャスが強くバランスが取れているとき、明晰な思考・集中した注意・そして内側から輝く健康的な光彩がもたらされる。これは情熱をもって生きるための内なる火を育てるというコンセプトと一致する。

【実践への示唆】 コアを関与させるポーズやねじりにおいて、消化を刺激して内なる熱を生み出すためにテージャスが喚起される。瞑想とプラナーヤマにおいては、精神的な活力と明晰さを育む手段として「内なる輝きを点火する」ことへの気づきに用いられる。

【指導者の視座】 テージャスは誰もが持つ潜在力であり、日々の実践・自己規律・バランスの取れたライフスタイルを通じて育まれることを強調すること。コアに焦点を当てた実践と呼吸法の際に、内なる火の温もりを感じるよう導くこと。

【関連語】 アグニ Agni / 輝き Radiance / 明晰さ Clarity / 活力 Vitality / 叡智 Wisdom / 瞑想 Meditation Dhyāna

日本語名：オージャス

英語名：Ojas (Vital Essence) (オージャス/ヴァイタル・エッセンス)

サンスクリット語：Ojas (オージャス)

デーヴァナーガリー文字：ओजस्

【意味】 オージャスはサンスクリットで「生命の精髓」または「命の活力」を意味する。心身の健康・免疫力・精神的強靭さ・至福の状態を司る最も微細なエネルギーである。生命エネルギーと霊的強度の究極の貯蔵庫とみなされる。

【背景】 アーユルヴェエダにおいてオージャスは、食物が正しく消化されてその最も純粋な形に変換されたとき生み出される生命エネルギーの究極の精髓である。この生命の精髓が豊かなとき、身体は疾病への強い抵抗力を持ち・心は穏やかで・精神的強さが向上する。ヨガの実践はアグニ（消化の火）を強化してこの精髓の生成を助け、その消耗を防ぐことで心身の健康を根底から支える。

【実践への示唆】 この生命の精髓を増やすために、穏やかなアーサナ・リラクゼーション実践・滋養のある食事が勧められる。プラーナーヤーマでは、活力を高めてオージャスを育むために呼吸への気づきが促される。

【指導者の視座】 活力と健康はこの生命の精髓によってもたらされることを強調し、ヨガの実践とライフスタイル（食事・睡眠など）がオージャスを育むことの重要性を伝えること。内側から深く全体的な健康を育てるという思想と一致する。

【関連語】 活力 Vitality / 免疫力 Immunity / 健康 Health / アーユルヴェエダ Ayurveda **Āyurveda** / 至福 Bliss

日本語名：トリバンダ

英語名：Tri Bandha (Three Locks) (トリ・バンダ/スリー・ロックス)

サンスクリット語：Tri Bandha (トリ・バンダ)

デーヴァナーガリー文字：त्रिबन्ध

【意味】トリは「三」を、バンダは「ロック」または「封印」を意味する。トリ・バンダとは、ムーラバンダ・ウディヤーナバンダ・ジャーランダラバンダを同時に関与させたときに生まれる統合されたエネルギー場を指す—順番に行う三つの別々の行為としてではなく、身体の軸全体を流れる単一の統合された気づきの流れとして。

【背景】各バンダが特定の部位—根・腹部・喉—に働きかけるのに対して、トリ・バンダは三つが一つとして機能したときに生まれる質的な変容を指し示す。これは単に三つの技法の和ではなく、プラナーの動き方と意識の組織化における質的な転換である。三つの封印が統合して保たれるとき、中央チャンネル（スシュムナー・ナーディー）が開くとされる—強制ではなく、招かれるように。実践者はもはやトリ・バンダを適用するのではなく、その中に宿る。

【実践への示唆】上級の実践者は、深いプラナーヤーマと瞑想の際にトリ・バンダを意図的な行為としてではなく、自然に生じるエネルギー的な統合として体験する。身体は呼吸と意識が最小限の漏出で動く、封印された共鳴する器となる。指導者は、まず各バンダへの感受性を個別に確立し、次にそれらの間の関係への気づきを促すことでこの統合へと導く—ムーラがウディヤーナを支え、ウディヤーナがジャーランダラへと持ち上がり、ジャーランダラが回路を完成させる。全体が一つとして感じられる。

【指導者の視座】トリ・バンダは究極的には内的な体験であり、パフォーマンスではないことを伝えること。外的な形—三つのロックを同時に保つこと—は扉であり、目的地ではない。微細なものを探求するよう促すこと。三つがすべて存在するとき呼吸の質はどう変わるのか？心はどこへ向かうのか？身体が完全に封印されているとき静けさとはどう感じられるのか？この探求こそが実践である。

【関連語】マハーバンダ Mahā Bandha / ムーラバンダ Mūla Bandha / ウディヤーナバンダ Uḍḍiyāna Bandha / ジャーランダラバンダ Jalandhara Bandha / プラナー Prāṇa / スシュムナー・ナーディー Suṣumnā Nāḍī / プラナーヤーマ Prāṇāyāma / 瞑想 Meditation Dhyāna / 統合 Integration

YGYL141

日本語名：ハスタムドラー

英語名：Hasta Mudra (Hand Gesture)
(ハスタ・ムドラー／ハンド・ジェスチャー)

サンスクリット語：Hasta Mudrā (ハスタ・ムドラー)

デーヴァナーガリー文字：हस्त मुद्रा

【意味】ハスタ・ムドラーは「ハスタ（手）」と「ムドラー（封印）」から成る。特定の指の配置と手の形を用いてエネルギーの流れを調整し意識を集中させるハンドジェスチャーの総称である。

【背景】手のひらには無数のナーディー（エネルギーチャンネル）が宿ると言われ、特定の指の組み合わせが体内のプラナーに影響を与えと言われる。さまざまなムドラーの総称として用いられ、ハンドジェスチャーの象徴的な意味は古来から重んじられてきた。

【実践への示唆】瞑想・プラナーヤーマ・またはアーサナの際に手で意識的に結ぶ。チン・ムドラー・ジュニャーナムドラー・プラナー・ムドラーなどが含まれる。指導者は手を通じた気づきの集中の重要性を強調する。

【指導者の視座】「手の形だけでなく、指先からの微細な感覚とエネルギーの流れに気づきを向ける」よう促すこと。日常生活においても意識的に指のジェスチャーを用いることで集中とエネルギーバランスの調整に役立てられることを説明すること。

【関連語】ムドラー Mudra **Mudrā** / チン・ムドラー Chin Mudra **Chin Mudrā** / ジュニャーナムドラー Gyan Mudra **Jñāna Mudrā** / プラナー Prana **Prāṇa** / ナーディー Nadi **Nāḍī**

日本語名：アヒンサームドラー

英語名：Ahimsa Mudra (Non-Violence Gesture)
(アヒンサー・ムドラー／ノンヴァイオレンス・ジェスチャー)

サンスクリット語：Ahiṃsā Mudrā (アヒンサー・ムドラー)

デーヴァナーガリー文字：अहिसा मुद्रा

【意味】アヒンサー・ムドラーは「アヒンサー（非暴力）」と「ムドラー（封印）」から成る。系譜によって指と手の形が異なる場合があるが、非暴力の原則を体現し、内外に平和と調和を放射することを意図したジェスチャーである。

【背景】このムドラーはヨガの第一の倫理的自制（ヤマ）であるアヒンサー（非暴力）の精神を身体で具現化する。自己・他者・あらゆる生きとし生けるものへの慈悲を育み、葛藤と攻撃性の解放を促す。

【実践への示唆】瞑想や倫理的な内省の際に結ぶ。特定のアーサナの際や、意識的な生活への日々の気づきとしても用いられる。非暴力の原則を教える際に、このムドラーの象徴的な意味に触れることがある。

【指導者の視座】「ムドラーの身体的な形を超えて、内側から非暴力の精神を育てること」を強調すること。非暴力の原則を日々の言葉・行動・思考に応用するよう促すこと。

【関連語】ムドラー Mudra **Mudrā** / アヒンサー **Ahimsa** / ヤマ **Yama** / 平和 Peace / 慈悲 **Compassion**

YGYL143

日本語名：ヴィパリータカラニームドラ

英語名：Viparita Karani Mudra (Inverting Seal)

(ヴィパリータ・カラニー・ムドラ／インヴァーティング・シール)

サンスクリット語：Viparīta Karaṇi Mudrā

(ヴィパリータ・カラニー・ムドラ)

デーヴァナーガリー文字：वपिरीत करणी मुद्रा

【意味】ヴィパリータ・カラニー・ムドラはサンスクリットで「逆転の封印」を意味する。身体のエネルギーと体液の流れを反転させる実践を指す。脚を壁に上げるポーズ（ヴィパリータ・カラニー）と混同して用いられることがあるが、このタームは実践のエネルギー的な封印の側面を強調する。

【背景】特定のエネルギー（アパーナ・ヴァーユ）の下降する流れを逆転させて上方へと向け直し、身体と心を活性化させると言われる。強力な生命の霊液（アムリタ）の消耗を防ぐためのものであり、長寿と霊的成長のために実践される。

【実践への示唆】呼吸保持とその他の技法と組み合わせた上級の実践として用いられる。逆転のエネルギー的効果と、身体内のエネルギーを「封印する」コンセプトを指導者が説明することがある。

【指導者の視座】穏やかなポーズと名前を共有しているが、このムドラ自体は強力なエネルギー的な実践であることを強調すること。逆転のポーズに対する禁忌を尊重した安全な実践を促すこと。

【関連語】ムドラ Mudra Mudrā / 逆転のポーズ Inversion Viparīta Karaṇi / プラーナ Prana Prāṇa / アパーナ・ヴァーユ Apana Vāyu Apāna Vāyu / エネルギー Energy / 長寿 Longevity

日本語名：中心の印（ちゅうしんのいん）

英語名：Gesture of Centering（ヨーニ・ムドラー）

サンスクリット語：Yoni Mudrā（ヨーニ・ムドラー）

デーヴァナーガリー文字：योनमुद्रा

【意味】ヨーニ・ムドラーは子宮—あらゆる創造の源—を象徴するジェスチャーである。外的世界から気づきを離して内側へと向けることで、内なる静けさへの回帰と内省を促す強力なツールである。

【背景】「ヨーニ」は子宮または源を意味する。このムドラーは女性的な創造エネルギーを深く象徴し、心と神経系を鎮めるために用いられる。外的感覚を遮断して内側に集中することで、子宮の静けさを映し出すような原初の静寂の状態への退避を促す。

【実践への示唆】特に静けさと内向きの集中を育む瞑想において非常に効果的である。深いリラクゼーションとエネルギーバランスをサポートするためにリストラティブヨガの実践で推奨される。女性的なエネルギー・創造・または内なる静寂というテーマを探求する際に用いることができる。

【指導者の視座】ゆっくりとしたクラスでこのムドラーを紹介し、存在の源へと戻るといった象徴的な意味を説明すること。プラティヤーハーラ（感覚の撤退）のツールとして活用するよう導き、内側に安心感と中心感を見出す助けとすること。

【関連語】内なる静寂 Inner Silence / プラティヤーハーラ Pratyāhāra / 女性的エネルギー Feminine Energy / ムドラー Mudra Mudrā

4. シャットカルマ：浄化の技法

YGYL145

日本語名：シャットカルマ

英語名：Shatkarma (Six Actions) (シャットカルマ/シックス・アクションズ)

サンスクリット語：Ṣaṭkarma (シャットカルマ)

デーヴァナーガリー文字：षट्कर्म

【意味】 シャットカルマは「シャット（六）」と「カルマ（行為・行い）」から成る。心身を浄化してプラナ（生命エネルギー）の流れを整えることを目的とする、ハタヨガの伝統における六つの主要な浄化技法を指す。

【背景】 ハタヨガ・プラディーピカーなどの古典文書に記されており、アーサナ（ポーズ）とプラナーヤーマ（呼吸技法）をより効果的に実践するための重要な準備とみなされている。身体から毒素と過剰な粘液を取り除き、ドーシャ（体質タイプ）のバランスを整えることを目的とする。

【実践への示唆】 ヨガのワークショップやリトリートで専門家の指導のもとに実践される。ジャラ・ネティやカパーラバーティなどの特定の浄化技法を指すためにも用いられる。指導者はシャットカルマの重要性と心身にもたらす明晰さを説明する。

【指導者の視座】 「シャットカルマは常に経験豊かな指導者の指導のもとで行うべき上級の実践である」ことを強調すること。誤った実践が身体に負担をかける可能性を伝えること。

【関連語】 浄化 Purification / クリヤー Kriya **Kriyā** / ハタヨガ Hatha Yoga **Hāṭha Yoga** / ドーシャ Dosha / プラナ Prana **Prāṇa** / アーユルヴェーダ Ayurveda **Āyurveda** / デトックス Detox / 健康 Health

YGYL146

日本語名：ネーティ

英語名：Neti (Nasal Cleansing) (ネティ/ネイザル・クレンジング)

サンスクリット語：Netī (ネティ)

デーヴァナーガリー文字：नेती

【意味】ネティはサンスクリットで「鼻腔浄化」を意味する。鼻腔を浄化して呼吸を清澄にするハタヨガの浄化技法である。主に「ジャラ・ネティ（水による浄化）」と「スートラ・ネティ（糸による浄化）」が含まれる。

【背景】鼻腔から粘液・アレルギー・不純物を取り除くことで呼吸の質を向上させ、プラナー（生命エネルギー）の通路を浄化する。副鼻腔炎・アレルギー・風邪の症状を和らげる効果もあると言われる。

【実践への示唆】ジャラ・ネティはネティポットと生理食塩水を用いて行われる。プラナーヤーマ（呼吸技法）の前に実践されることが多い。指導者は正しい技法と衛生管理の重要性を指導する。

【指導者の視座】「鼻腔浄化は呼吸の改善だけでなく、精神的な明晰さにも恩恵をもたらす」ことを伝えること。初めての実践者には丁寧な指導を強調し、繊細な実践を強制しないよう促すこと。

【関連語】ジャラ・ネティ Jala Neti **Jala Netī** / スートラ・ネティ Sutra Neti **Sūtra Netī** / 浄化 Purification / 呼吸 Breath / 副鼻腔 Sinuses

日本語名：ジャラネーティ

英語名：Jala Neti (Water Cleansing)
(ジャラ・ネティ/ウォーター・クレンジング)

サンスクリット語：Jala Netī (ジャラ・ネティ)

デーヴァナーガリー文字：जल नेती

【意味】 ジャラ・ネティは「ジャラ（水）」と「ネティ（鼻腔浄化）」から成る。ネティポットと温かい生理食塩水を用いて、一方の鼻孔に水を注ぎ込み他方から流れ出させることで鼻腔を浄化する技法である。

【背景】 鼻腔から粘液・アレルギー・細菌を洗い流して呼吸器の健康を促進する。プラナーナ(生命エネルギー)の通路を浄化し嗅覚を鋭くすると言われる。精神的な落ち着きと集中力にも寄与する。

【実践への示唆】 シャットカルマ(浄化技法)の一つとして実践される。プラナーナーヤマ(呼吸技法)の前に推奨される。アレルギー・鼻炎の緩和や風邪の予防にも用いられる。適切な水温・塩分濃度・姿勢について指導者が指導する。

【指導者の視座】 「鼻呼吸の質を劇的に改善し、より深いプラナーナーヤマへとつながる」ことを強調すること。感染予防のために水質と器具の衛生管理の重要性を伝えること。

【関連語】 ネティ Neti Netī / スートラ・ネティ Sutra Neti Sūtra Netī / 浄化 Purification / 呼吸 Breath / プラナーナーヤマ Pranayama Prāṇāyāma / 副鼻腔 Sinuses

YGYL148

日本語名：スートラネーティ

英語名：Sutra Neti (Thread Cleansing)
(スートラ・ネティ/スレッド・クレンジング)

サンスクリット語：Sūtra Netī (スートラ・ネティ)

デーヴァナーガリー文字：सूत्र नेती

【意味】 スートラ・ネティは「スートラ (糸・ひも)」と「ネティ (鼻腔浄化)」から成る。細いろう引きの綿糸または医療用カテーテルを一方の鼻孔から挿入して口から引き出すことで鼻腔を浄化する上級の技法である。

【背景】 ジャラ・ネティよりも強力な鼻腔浄化法とされ、鼻腔の詰まりを物理的に取り除いて神経末端を刺激する。呼吸通路の明晰さを最大化し、精神的集中と知覚を高めると言われる。

【実践への示唆】 経験豊かな指導者の指導のもとでのみ行われる非常に上級のシャットカルマ (浄化技法) である。慢性的な鼻詰まりやプラーナ (生命エネルギー) の流れの滞りに推奨される。指導者は適切な手順と安全性を優先し、強制しないよう促す。

【指導者の視座】 「単なる身体的浄化だけでなく、感情的なブロックと古いパターンを解放するための象徴的な実践でもある」ことを伝えること。実践者の安全と快適さを優先し、段階的なアプローチを勧めること。

【関連語】 ネティ Neti **Netī** / ジャラ・ネティ Jala Neti **Jala Netī** / 浄化 Purification / 呼吸 Breath / プラーナ Prana **Prāṇa** / 集中 Concentration

YGYL149

日本語名：ドリシュティ

英語名：Drishti (Gazing Point) (ドリシュティ/ゲイジング・ポイント)

サンスクリット語：Dṛṣṭi (ドリシュティ)

デーヴァナーガリー文字：दृष्टि

【意味】ドリシュティはサンスクリットで「凝視」「固定した視線」または「見ること」を意味する。ヨガにおいては、アーサナ（ポーズ）や瞑想の際に意識的に維持する特定の焦点または視線を指す。

【背景】心を集中させ・精神的な散漫を防ぎ・内なる静けさと集中を高めるための重要なツールである。アシュタンガヨガでは、各ポーズに指定されたドリシュティがある。

【実践への示唆】アーサナの際に「鼻先を見つめる」「指先を見る」「臍に焦点を当てる」といった具体的なキューで用いられる。瞑想の導入としても用いられ、トラタカ（凝視瞑想）の実践とのつながりを持つ。固定した視線が精神的な揺らぎを鎮める効果を指導者が説明する。

【指導者の視座】「単に一点を見るだけでなく、その点に意識を継続的に集中させること」を強調すること。目に負担をかけずに快適な視線を保つよう実践者に伝えること。

【関連語】集中 Concentration / 瞑想 Meditation **Dhyāna** / アシュタンガヨガ **Ashtanga Yoga** / トラタカ **Trataka** / 心 Mind / 呼吸 Breath

YGYL150

日本語名：タットヴァシュッディ

英語名：Tattva Shuddhi (Element Purification)

(タットヴァ・シュッディ/エレメント・ピュリフィケーション)

サンスクリット語：Tattva Śuddhi (タットヴァ・シュッディ)

デーヴァナーガリー文字：तत्त्व शुद्धि

【意味】 タットヴァ・シュッディはサンスクリットで「元素の浄化」を意味する。身体と心を構成する五大元素（ブータ）を浄化することを目的とした上級の浄化技法である。

【背景】 ネティやダウティなどの実践が物質的な身体を浄化するのに対し、タットヴァ・シュッディはより微細なエネルギー的レベルで働く。特定のヴィジュアリゼーション・呼吸技法・集中した瞑想を通じて各元素を浄化し、微細な身体内の滞りを取り除いて調和を取り戻す。

【実践への示唆】 師の指導のもとで上級の実践者が行う実践である。エネルギーチャンネルを浄化して元素のバランスを取り戻すことで、より深い瞑想の状態への準備として用いられる。

【指導者の視座】 この実践は身体的な清潔さを超えて、根本的なエネルギー的不均衡に取り組むものであることを説明すること。この技法を試みる前に、適切な指導と元素の深い理解が不可欠であることを強調すること。

【関連語】 シャットカルマ Shatkarma **Ṣaṭkarma** / 五大元素 Bhuta **Bhūta** / 浄化 Purification / 瞑想 Meditation **Dhyāna** / ヴィジュアリゼーション **Visualization** / エネルギー Energy

YGYL151

日本語名：ダウティ

英語名：Dhauti (Internal Cleansing)
(ダウティ/インターナル・クレンジング)

サンスクリット語：Dhauti (ダウティ)

デーヴァナーガリー文字：धौति

【意味】ダウティはサンスクリットで「洗うこと」または「浄化すること」を意味する。シャットカルマ（浄化技法）の一つであり、消化管（特に食道と胃）を浄化して身体から毒素を取り除く浄化法である。

【背景】主に「ヴァマナ・ダウティ（嘔吐による浄化）」と「ヴァストラ・ダウティ（布による浄化）」などの方法が含まれる。身体から過剰な粘液と毒素を取り除き、消化の健康を促進し、呼吸の明晰さを高めることを目的とする。

【実践への示唆】経験豊かな指導者の指導のもとで、特に深い内的浄化を求めるときに行われる。アーサナ（ポーズ）とプラナーヤーマ（呼吸技法）の効果を高めるための準備として実践される。指導者は安全性を最優先にし、適切な手順と禁忌を明確に説明する。

【指導者の視座】「ダウティは身体的浄化だけでなく、感情的・精神的なデトックスにも貢献する」ことを伝えること。身体への潜在的な負担を考慮し、慎重なアプローチを促すこと。

【関連語】シャットカルマ Shatkarma **Ṣaṭkarma** / 浄化 Purification / デトックス Detox / 消化 Digestion / クリヤー Kriyā / 呼吸器系 Respiratory System

YGYL152

日本語名：バスティ

英語名：Basti (Colon Cleansing) (バスティ/コロンのクレンジング)

サンスクリット語：Basti (バスティ)

デーヴァナーガリー文字：बस्ति

【意味】バスティはサンスクリットで「膀胱」または「大腸浄化」を意味する。シャットカルマ（浄化技法）の一つであり、大腸を浄化して老廃物と毒素を身体から排出する浄化法である。現代の浣腸に類似している。

【背景】アパーナ・ヴァーユ（下方に向かうプラナー）を活性化して消化の健康を促進する。便秘・消化不良・アレルギー症状の緩和に効果があると言われる。心身に軽さと明晰さをもたらす。

【実践への示唆】専門家の指導のもとでのみ行われる上級の実践である。清潔な水を用いることが多く、アーユルヴェーダにおける重要な浄化技法とみなされている。指導者は適切な手順と衛生管理について指導し、安全な実践を促す。

【指導者の視座】「バスティは身体的に浄化するだけでなく、不要なエネルギーを身体から解放する助けとなる」ことを伝えること。この実践がより深い瞑想的状態と精神的安定へとつながることを強調すること。

【関連語】シャットカルマ Shatkarma **Ṣaṭkarma** / 浄化 Purification / デトックス Detox / アパーナ・ヴァーユ Apāna Vāyu **Apāna Vāyu** / 消化 Digestion / 便秘 Constipation / クリヤー Kriya Kriyā

YGYL153

日本語名：浄化の呼吸（じょうかのこきゅう）

英語名：Cleansing Breath（カパーラバーティ）※多義性のため重複記載

サンスクリット語：Kapālabhāti（カパーラバーティ）

デーヴァナーガリー文字：कपालभाति

【意味】カパーラバーティは「頭蓋骨を輝かせる呼吸」を意味し、強制的で短い呼気と自然な吸気の特徴とするポンプのような呼吸技法である。浄化技法（シャットカルマ）としても分類される。

【背景】肺と呼吸器系を浄化しながら、脳に新鮮な酸素を供給して精神的明晰さ・集中力・活力を高めると言われる。内なる熱（アグニ）を生み出し・消化器系を刺激し・粘液と毒素の排出を助ける。

【実践への示唆】主にプラーナーヤーマの実践中、座位で行われる。呼吸技法と浄化法の両方として紹介され、腹部を内側に引き込みながら強制的に呼気し、腹部が緩む際に吸気が自然に起きるという形で説明される。

【指導者の視座】妊娠中・月経中・高血圧・心疾患などの禁忌を明確に伝えること。この実践が心身のデトックスと精神的明晰さを同時に促すことを強調すること。

【関連語】プラーナーヤーマ Prāṇāyāma / 浄化 Purification / アグニ Agni / 集中 Concentration / 呼吸 Breath / クリヤー Kriyā

YGYL154

日本語名：ナウリ

英語名：Nauli (Abdominal Churning) (ナウリ/アブドミナル・チャーニング)

サンスクリット語：Nauli (ナウリ)

デーヴァナーガリー文字：नौलि

【意味】 ナウリは「船を漕ぐ」を意味するサンスクリット語に由来する。腹直筋を孤立させて操作し、腹部全体を波のような動きでかき混ぜてマッサージする上級のシャットカルマ（浄化技法）である。

【背景】 消化器系全体を強力にマッサージしてアグニ（消化の火）を劇的に活性化する。便秘・消化不良・慢性的な腹部の不快感を和らげると言われる。内臓を浄化してプラーナ（生命エネルギー）の流れを促進する。

【実践への示唆】 経験豊かな指導者の指導のもとでのみ行われる上級の浄化技法である。空腹時に、通常は完全呼気（バーヒヤ・クンバカ）の後に行われる。指導者は腹直筋の孤立と安全な実践について厳格に指導する。

【指導者の視座】 「ナウリは単なる腹部の動きではなく、内臓を活性化させて深い浄化とエネルギーの解放を促す」ことを強調すること。妊娠中・月経中・高血圧・心疾患・潰瘍などの禁忌を明確に伝えること。

【関連語】 シャットカルマ Shatkarma **Ṣaṭkarma** / 浄化 Purification / アグニ Agni / 消化 Digestion / デトックス Detox / クリヤー Kriyā **Kriyā** / バンダ Bandha / プラーナ Prana **Prāṇa**

YGYL155

日本語名：クリヤー

英語名：Kriya (Cleansing Action) (クリヤー／クレンジング・アクション)

サンスクリット語：Kriyā (クリヤー)

デーヴァナーガリー文字：क़रिया

【意味】クリヤーはサンスクリットで「行為・行い・浄化の行為」を意味する。ヨガにおいては、心身を浄化してエネルギーチャンネルを清澄にすることを目的とする特定の技法と実践の総称である。シャットカルマ（六つの浄化技法）はクリヤーの一種である。

【背景】身体的浄化（例：鼻腔浄化・消化管浄化）だけでなく、微細なエネルギー体と心の浄化をも目的とする。クリヤーの実践はプラーナ（生命エネルギー）の流れを改善し、より深いプラナーナーヤマ（呼吸技法）と瞑想の準備を整える。

【実践への示唆】特定の浄化法を指すため、または心身のデトックスを促進するワークショップで用いられる。「クリヤーの実践による心身の浄化」として説明され、浄化の重要性が強調される。指導者はクリヤーがもたらす軽さと精神的明晰さを伝える。

【指導者の視座】「クリヤーは単なる衛生的実践ではなく、心身の深い変容を促す実践である」ことを伝えること。常に経験豊かな指導者の指導のもとで安全に実践されるべきであることを強調すること。

【関連語】シャットカルマ Shatkarma **Ṣaṭkarma** / 浄化 Purification / デトックス Detox / プラーナ Prana **Prāṇa** / 心身 Mind-Body / 瞑想 Meditation **Dhyāna** / 呼吸法 Breathing **Techniques**

YGYL156

日本語名：消化の火（しょうかのひ）

英語名：Digestive Fire（アグニ）※多義性のため重複記載

サンスクリット語：Agni（アグニ）

デーヴァナーガリー文字：अग्नि

【意味】 アグニはサンスクリットで「火」を意味する。アーユルヴェーダにおいては、食物・情報・感情を代謝してエネルギーへと変換する「消化の火」を指す。

【背景】 心身の健康を維持するための最も重要な要素の一つとみなされている。アグニが健全なとき、消化と吸収が滑らかに進み・免疫力が強化され・毒素（アーマ）が体内に蓄積されにくくなる。弱いアグニはさまざまな不調と疾患を引き起こすと言われる。

【実践への示唆】 コアを強化するアーサナ（ポーズ）・ねじりのポーズ・カパーラバーティやバストリカーなど特定のプラナーヤーマにおいてアグニの活性化を促すために用いられる。「アグニを強める」または「アグニを鎮める」といった食事とライフスタイルのアドバイスでも用いられる。指導者はアグニが心身の活力と健康に直結していることを伝える。

【指導者の視座】 「身体的な消化だけでなく、思考と感情の消化と処理をも含む」ことを強調すること。消化不良や低エネルギーを感じる実践者には、アグニのバランスを整える実践を提案すること。

【関連語】 アーユルヴェーダ Ayurveda Āyurveda / ドーシャ Dosha / 消化 Digestion / 代謝 Metabolism / プラーナ Prana Prāṇa / 健康 Health / マニプーラ・チャクラ Manipura Chakra / デトックス Detox

5. 食と栄養

日本語名：アーユルヴェーダ

英語名：Ayurveda（アーユルヴェーダ）

サンスクリット語：Āyurveda（アーユルヴェーダ）

デーヴァナーガリー文字：आयुर्वेद

【意味】アーユルヴェーダは「アーユス（命・長寿）」と「ヴェーダ（知識・科学）」から成る。インド発祥の伝統的な医療体系であり、心身の健康と長寿を促進することを目的とした生命の全体的な科学である。

【背景】5000年以上の歴史を持ち、個人の体質タイプ（ドーシャ）に合わせた食事・ライフスタイル・ハーブ・治療を通じて疾病の予防と健康の促進を目指す。心身のバランスを整えるという共通の哲学を持つヨガと密接に関連している。

【実践への示唆】ヨガの実践と組み合わせて、個人のドーシャに沿った食事とライフスタイルのアドバイスとして参照される。どのアーサナやプラナーヤーマがどのドーシャにプラスの影響を与えるかを説明するために用いられる。指導者はより全体的な健康アプローチのためにアーユルヴェーダの叡智を取り入れるよう促す。

【指導者の視座】「アーユルヴェーダは単なる食事プランではなく、個々の体質タイプに合わせた包括的な健康アプローチである」ことを伝えること。ドーシャのタイプ分類と季節のライフスタイルアドバイスを実践者に簡潔に紹介すること。

【関連語】ドーシャ Doshā Doṣa / ヴァータ Vata Vāta / ピッタ Pitta / カパ Kapha / アグニ Agni / 食事 Diet / ライフスタイル Lifestyle / 健康 Health

日本語名：ドーシャ

英語名：Dosha (Constitutional Type)

(ドーシャ/コンスティテューショナル・タイプ)

サンスクリット語：Doṣa (ドーシャ)

デーヴァナーガリー文字：दोष

【意味】 ドーシャはサンスクリットで「欠陥」または「不均衡」を意味するが、アーユルヴェーダにおいては個人の心身の特性を決定する三つの生命エネルギー（ヴァータ・ピッタ・カパ）を指す。

【背景】 五大元素（エーテル・空気・火・水・地）の組み合わせから構成されるドーシャは、個人の体格・気質・健康状態に影響を与える。ドーシャの不均衡が疾患につながると言われ、そのバランスを整えることがアーユルヴェーダ治療の根本である。

【実践への示唆】 個人のドーシャに合わせたヨガの実践（アーサナ・プラーナーヤマ）・食事・ライフスタイルのアドバイスで用いられる。「あなたのヴァータが高まっているかもしれない」というように、不調の原因を説明する際に参照される。自身のドーシャを理解することでより個別化された健康管理が可能になることを指導者が伝える。

【指導者の視座】 「ドーシャは個人の性格・強み・弱みを示すものであり、優劣はない」ことを強調すること。実践者が自身のドーシャを知るための簡単な説明またはチェックリストを紹介すること。

【関連語】 アーユルヴェーダ *Ayurveda* **Āyurveda** / ヴァータ *Vata* **Vāta** / ピッタ *Pitta* / カパ *Kapha* / 五大元素 *Five Great Elements* / バランス *Balance* / 体質 *Constitution* / 健康 *Health*

日本語名：ヴァータ

英語名：Vata (Air and Ether) (ヴァータ／エア・アンド・エーテル)

サンスクリット語：Vāta (ヴァータ)

デーヴァナーガリー文字：वात

【意味】ヴァータはサンスクリットで「風」または「動くもの」を意味する。アーユルヴェーダにおける三つのドーシャの一つであり、エーテルと空気の元素から構成される。動き・変化・創造性・神経系を司る。

【背景】軽さ・冷たさ・乾燥・不規則性という特性を持つ。バランスが取れているとき創造的・柔軟・活動的である。不均衡になると不安・不眠・便秘・肌の乾燥などの症状が現れることがある。

【実践への示唆】ヴァータのバランスを整えるために穏やかで安定したアーサナとグラウンディングの実践が推奨される。温かく重く油分のある食事で規則正しいライフスタイルが勧められる。指導者はヴァータの特性を説明し、それを整えるヨガとライフスタイルの選択を促す。

【指導者の視座】「ヴァータ体質の実践者は動きすぎや過剰な刺激に注意すること」を伝えること。瞑想とリラクゼーションを深める実践の重要性を強調すること。

【関連語】ドーシャ Doshā Doṣa / ピッタ Pitta / カパ Kapha / アーユルヴェーダ Āyurveda Āyurveda / 五大元素 Five Great Elements / グラウンディング Grounding / 不安 Anxiety / 不眠 Insomnia

日本語名：ピッタ

英語名：Pitta (Fire and Water) (ピッタ／ファイア・アンド・ウォーター)

サンスクリット語：Pitta (ピッタ)

デーヴァナーガリー文字：पित्त

【意味】ピッタはサンスクリットで「熱」または「胆汁」を意味する。アーユルヴェーダにおける三つのドーシャの一つであり、火と水の元素から構成される。代謝・消化・変容・知性を司る。

【背景】熱さ・鋭さ・油分・浸透性という特性を持つ。バランスが取れているとき知的で・リーダーシップを持ち・情熱的である。不均衡になると苛立ち・怒り・胃酸過多・皮膚の炎症などの症状が現れることがある。

【実践への示唆】ピッタのバランスを整えるために冷却するアーサナと穏やかな呼吸技法が推奨される。涼しく・苦みがあり・甘みのある食事と競争を避けるライフスタイルが勧められる。指導者はピッタの特性を説明し、それを整えるヨガとライフスタイルの選択を促す。

【指導者の視座】「ピッタ体質の実践者は過度の完全主義や激しい集中に注意すること」を伝えること。クールダウンとリラクゼーションの重要性を強調すること。

【関連語】ドーシャ Doshā Doṣha / ヴァータ Vata Vāta / カパ Kapha / アーユルヴェーダ Āyurveda / 五大元素 Five Great Elements / アグニ Agni / 怒り Anger / 皮膚の炎症 Skin Inflammation

日本語名：カパ

英語名：Kapha (Water and Earth) (カパ/ウォーター・アンド・アース)

サンスクリット語：**Kapha** (カパ)

デーヴァナーガリー文字：**कफ**

【意味】カパはサンスクリットで「粘液」または「結びつけるもの」を意味する。アーユルヴェーダにおける三つのドーシャの一つであり、水と地の元素から構成される。構造・安定性・潤滑・免疫力を司る。

【背景】重さ・冷たさ・湿潤・安定性という特性を持つ。バランスが取れているとき穏やか・愛情深く・忍耐強い。不均衡になると体重増加・浮腫・倦怠感・抑うつ傾向などの症状が現れることがある。

【実践への示唆】カパのバランスを整えるために活動的で刺激的なアーサナと温める呼吸技法が推奨される。軽く・温かく・スパイシーな食事と活動的なライフスタイルが勧められる。指導者はカパの特性を説明し、それを整えるヨガとライフスタイルの選択を促す。

【指導者の視座】「カパ体質の実践者は停滞しすぎることや変化への恐れに注意すること」を伝えること。新しいことへの挑戦と身体活動への参加の重要性を強調すること。

【関連語】ドーシャ Doshā **Doṣa** / ヴァータ Vata **Vāta** / ピッタ Pitta / アーユルヴェーダ Ayurveda **Āyurveda** / 五大元素 Five Great Elements / 安定性 Stability / 倦怠感 Lethargy / 体重増加 Weight Gain

日本語名：サットヴァ

英語名：Sattva (Purity, Goodness) ※多義性のため重複記載
(サットヴァ／ピュリティ、グッドネス)

サンスクリット語：Sattva (サットヴァ)

デーヴァナーガリー文字：सत्त्व

【意味】 サットヴァはサンスクリットで「純粋さ」「善性」または「光」を意味する。サーンキヤ哲学においてすべての自然を司る根本的な性質である三つのグナの一つである。実践的には、明晰さ・軽さ・調和・安らぎとして現れる—内側から整い・清らかで・一致している感覚そのものである。

【背景】 心身のサーットヴィックな性質は、何を食べ・どのように眠り・どのように動き・どのような環境に身を置かかによって直接影響を受ける。ヨガの古典的伝統は、意識的な日々の生き方を通じたサットヴァの涵養を非常に重視する—それは道徳的な規律としてではなく、枯渇させるのではなく滋養するような選択の自然な結果として。新鮮で季節の、シンプルに調理された食事・規則正しい実践・十分な休息・自然の中での時間・明晰さを与える人々との交わり—これらがサットヴァを開花させる条件である。サットヴァが優勢なとき、消化は楽であり・心は明るく・感情は安定し・実践は流れる。

【実践への示唆】 サットヴァは最も直接的にアーハーラ（食事）を通じて育まれる—新鮮な果物・野菜・全粒穀物・豆類・乳製品・自然に甘みのある食物というサーットヴィック食は、明晰で持続する実践の基盤とみなされる。同様に、アーサナ・プラーナーヤーマ・瞑想そのものの実践が時間をかけて神経系のサーットヴィックな性質を高める。指導者は、食事とライフスタイルの選択がどのように実践の質と内的生活の調子に影響を与えるかを観察するよう実践者を促す。

【指導者の視座】 サットヴァは完全主義や厳格な食事ルールではなく、感受性を育てることについてのものであることを伝えること—何が真に明晰さを支え・何がそれを曇らせるかに気づくこと。マットにもたらす同じ質の気づきを、台所と日々の日課にもたらすよう促すこと。小さく一貫した選択が積み重なってサーットヴィックな人生となる。

【関連語】 グナ Guṇa / ラジャス Rajas / タマス Tamas / アーハーラ Āhāra / サーットヴィック食 Sattvic Diet / ライフスタイル Lifestyle / プラーナ Prana Prāṇa / 精神的明晰さ Mental Clarity / 調和 Harmony

日本語名：ラジャス

英語名：Rajas (Activity, Passion) (ラジャス/アクティビティ、パッション)

サンスクリット語：Rajas (ラジャス)

デーヴァナーガリー文字：रजस्

【意味】ラジャスはサンスクリットで「活動」「情熱」または「動き」を意味する。サーンキヤ哲学における三つのグナ（性質）の一つであり、行動・変化・興奮・欲望と関連する性質を指す。

【背景】ラジャスが優勢なとき、心は活動的で目標に向かって情熱的に突き進む。しかし過剰になると落ち着きのなさ・苛立ち・ストレス・燃え尽きにつながることもある。

【実践への示唆】過剰なラジャスを鎮めるために穏やかなアーサナと冷却する呼吸技法が推奨される。刺激物（カフェイン・辛い食物）と過剰な活動がラジャスを高める要素として説明される。指導者はラジャスのバランスを取ることと過剰な活動からの一時的な休息の重要性を伝える。

【指導者の視座】「ラジャスは行動のための必要なエネルギーであるが、バランスが重要である」ことを伝えること。実践者が自身の活動レベルと精神状態を観察するよう促すこと。

【関連語】グナ Guna / サットヴァ Sattva / タマス Tamas / 行動 Action / 情熱 Passion / ストレス Stress / バランス Balance / 食事 Diet

日本語名：タマス

英語名：Tamas (Inertia, Darkness) (タマス/イナーシャ、ダークネス)

サンスクリット語：Tamas (タマス)

デーヴァナーガリー文字：तमस्

【意味】タマスはサンスクリットで「不活動」「暗闇」または「重さ」を意味する。サーンキヤ哲学における三つのグナ（性質）の一つであり、停滞・倦怠・無知・重さと関連する性質を指す。

【背景】タマスが優勢なとき、心は鈍く・モチベーションが低く・倦怠感を感じる。過剰になると抑うつ・過度の睡眠・慢性的な疲労・依存につながることもある。

【実践への示唆】タマスのバランスを整えるために活動的なアーサナと刺激的な呼吸技法が推奨される。加工食品・古くなった食物・過食がタマスを高める要素として説明される。指導者はタマスの影響を説明し、活動的であることの重要性を伝える。

【指導者の視座】「タマスは休息と安定をもたらすが、過剰になると停滞につながる」ことを伝えること。実践者が自身のエネルギーレベルを観察し、活動と休息の適切なバランスを見つけるよう促すこと。

【関連語】グナ Guna / サットヴァ Sattva / ラジャス Rajas / 倦怠感 Lethargy / 停滞 Stagnation / 無気力 Apathy / 食事 Diet / 睡眠 Sleep

日本語名：プラナーニック・フード

英語名：Pranic Food (Life-Giving Food)
(プラナーニック・フード/ライフギヴィング・フード)

サンスクリット語：*

デーヴァナーガリー文字：*

【意味】 プラナーニック・フードは「プラーナ（生命エネルギー）を与える」食物を指す。新鮮で活力があり自然な食物を指定する概念である。

【背景】 ヨガとアーユルヴェーダの観点から、これには生の果物・野菜・全粒穀物・ナッツ・種子が含まれる。これらの食物は高いプラーナを含むと言われ、心身の活力を高め・消化を助け・サットヴァ（純粋さ）を増大させると考えられている。

【実践への示唆】 ヨガの実践者が心身の健康とエネルギーレベルを維持するための推奨食として言及される。「プラナーニックな食物を積極的に取り入れ、内側から輝く」という形で強調される。新鮮で加工されていない食物を選ぶ恩恵を指導者が説明する。

【指導者の視座】 「単に栄養素についてではなく、食物が運ぶ生命エネルギー（プラーナ）を意識すること」を伝えること。食物は身体だけでなく心と魂にも影響することを強調すること。

【関連語】 プラーナ Prana Prāṇa / サットヴァ Sattva / 食事 Diet / 栄養 Nutrition / 健康 Health / アーユルヴェーダ Ayurveda Āyurveda / デトックス Detox

日本語名：アーマ

英語名：Ama (Toxins) (アーマ/トキシンス)

サンスクリット語：Āma (アーマ)

デーヴァナーガリー文字：आम

【意味】アーマはサンスクリットで「未消化」または「未熟」を意味する。アーユルヴェーダにおいては、不適切な消化や代謝によって身体に蓄積された未消化の毒素と老廃物を指す。

【背景】弱いアグニ（消化の火）がアーマの形成につながると言われ、これがさまざまな疾患と不調の原因とみなされている。アーマは身体組織とエネルギーチャンネル（ナーディー）に滞りを生じさせ、プラーナ（生命エネルギー）の流れを妨げる。

【実践への示唆】消化不良・倦怠感・舌苔・体臭などの症状の原因として説明される。アーマを排除するためにシャットカルマ（浄化技法）と特定の食事療法（断食・消化しやすい食物）が推奨される。アグニを強化してアーマの蓄積を防ぐことの重要性を指導者が伝える。

【指導者の視座】「アーマには身体的な毒素だけでなく、未消化の感情と思考も含まれる」ことを伝え、心身のデトックスを強調すること。身体のシグナルに耳を傾けるよう実践者を促すこと。

【関連語】アーユルヴェーダ Ayurveda Āyurveda / アグニ Agni / デトックス Detox / 消化 Digestion / 浄化 Purification / ナーディー Nadi Nāḍī / 毒素 Toxins / 健康 Health

日本語名：断食（だんじき）

英語名：Fasting（ファスティング）

サンスクリット語：Upavāsa（ウパヴァーサ）

デーヴァナーガリー文字：उपवास

【意味】ウパヴァーサはサンスクリットで「近くに座ること、聖なるものに近づくこと」を意味する。一定期間食物を断つことを指す。ヨガとアーユルヴェーダにおいては、身体的浄化だけでなく精神的集中と自己規律を高めるためにも実践される。

【背景】消化器系を休息させ・アーマ（毒素）を排除し・アグニ（消化の火）を強化すると言われる。精神的には、食欲のような本能的な衝動をコントロールし・自己認識を深め・瞑想的な状態を促進することを目的とする。

【実践への示唆】特定の宗教的な日や、身体の状態を改善することを目的とするときに推奨されることがある。「間欠的断食」などの現代的な断食方法も紹介されることがある。断食の目的と安全な実践方法について指導者が導く。

【指導者の視座】「断食は単なる食事制限ではなく、心身の浄化と霊的成長のための実践である」ことを伝えること。極端な断食を避け、自身の身体の状態とドーシャに応じて実践するよう強調すること。

【関連語】浄化 Purification / デトックス Detox / アーマ Ama **Āma** / アグニ Agni / 自己規律 Self-discipline / 瞑想 Meditation **Dhyāna** / 健康 Health / 食事 Diet

日本語名：マクロビオティック

英語名：Macrobiotic（マクロビオティック）

サンスクリット語：＊

デーヴァナーガリー文字：＊

【意味】マクロビオティックは「マクロ（大きい・長い）」と「ビオス（命）」から成る。主に全粒穀物・野菜・海藻を中心とした、東アジアの陰陽哲学に基づく伝統的な食事とライフスタイルのアプローチを指す。

【背景】身体・環境・宇宙との調和を目指し、疾病予防と健康促進を図る。精製食品と動物性食品を避け、地元の旬の全粒食品を摂取することを重視する。

【実践への示唆】ヨガの実践と組み合わせて、心身のバランスを整える食事として紹介されることがある。「陰陽のバランスを意識しながら食べる」ことで内なる調和を育む方法として参照される。マクロビオティックの基本原則と健康上の恩恵を指導者が説明する。

【指導者の視座】「マクロビオティックは単なる食事法ではなく、自然とのつながりと食への感謝を育てる」ことを伝えること。極端な制限ではなくバランスの取れた食事の重要性を強調すること。

【関連語】食事 Diet / 栄養 Nutrition / 陰陽 Yin Yang / 自然 Nature / 健康 Health / 調和 Harmony / ライフスタイル Lifestyle / ヴィーガン Vegan

6. 瞑想と意識の状態

YGYL169

日本語名：瞑想（めいそう）

英語名：Meditation（メディテーション）

サンスクリット語：Dhyāna（ディヤーナ）

デーヴァナーガリー文字：ध्यान

【意味】ディヤーナはサンスクリットで「熟考」「集中」または「瞑想」を意味する。心を一点に集中させ・思考の揺らぎを静め・内なる静けさと明晰さを達成する実践を指す。

【背景】ヨガの八支則の第七支であり、ダーラナー（集中）に続くより深い精神状態を表す。瞑想を通じて自己の真の本質を実現し、精神的苦しみからの解脱を達成することを目指す。

【実践への示唆】ヨガクラスの終わりまたは特定の瞑想セッションで実践される。呼吸・マントラ・身体感覚・ヴィジュアライゼーションなどの対象に集中するよう導く。瞑想がもたらす精神的な落ち着き・ストレス軽減・自己認識の深化を指導者が説明する。

【指導者の視座】「瞑想とは思考を止めようとするのではなく、思考に気づいてそれを手放すことである」ことを強調すること。初心者には短い時間から始めて継続性を保つことの重要性を伝えること。

【関連語】ダーラナー Dharana Dhāraṇā / サマーディ Samadhi Samādhi / 八支則 Eight Limbs / 精神的落ち着き Mental Calmness / マインドフルネス Mindfulness / 集中 Concentration / 意識 Consciousness

YGYL170

日本語名：ダーラナー

英語名：Dharana (Yogic Concentration Technique)
(ダーラナー／ヨーギック・コンセントレーション・テクニック)

サンスクリット語：Dhāraṇā (ダーラナー)

デーヴァナーガリー文字：धारणा

【意味】 ダーラナーはサンスクリットで「保持すること」「集中」または「固定すること」を意味する。心を単一の対象または観念に向けて安定して焦点を維持するヨガ的技法である。八支則の一つとして、精神的固定の規律ある実践を特に指す。

【背景】 アシュタンガヨガの第六段階である。外的な実践から内的な精神的規律への転換点となる。より深い瞑想的吸収（ディヤーナ）、そして究極的にはサマーディへの基盤を提供する。

【実践への示唆】 マントラ・イメージ・呼吸・または特定の焦点に注意を固定することで実践される。「呼吸への意識を保ち続ける」または「眉間にやさしく焦点を向け続ける」といったキューで用いられる。定期的な実践することで精神的明晰さが鋭化し、持続的な注意力が鍛えられる。

【指導者の視座】 ダーラナーは単なる受動的な集中ではなく、ヨガ的意図を通じた心の能動的なトレーニングであることを強調すること。思考がさまようのは自然なことであり、やさしく焦点に戻すことがこの技法の一部であることを伝えること。

【関連語】 瞑想 Meditation *Dhyāna* / サマーディ Samadhi *Samādhi* / エカーグラター *Ekāgratā* / 八支則 Eight Limbs / 精神的落ち着き Mental Calmness / マインドフルネス Mindfulness

日本語名：三昧（さんまい） / サマーディ

英語名：Samadhi (Enlightenment, Union) ※多義性のため重複記載
（サマーディ / エンライトウンメント、ユニオン）

サンスクリット語：Samadhi（サマーディ）

デーヴァナーガリー文字：समाधि

【意味】サマーディはサンスクリットで「合一」「統合」または「共に置くこと」を意味する。パタンジャリのアシュタンガヨガの第八支—ヨガの道の究極の目的地であり、実践者・瞑想という行為・瞑想の対象が分割されない単一の気づきへと溶け込む。自己と宇宙の境界が知覚されなくなる。また、日本語として日常的に使われる『三昧（さんまい）』の語源であり、本来はこの究極の没入状態を指す言葉である。

【背景】サマーディはすべてのヨガの実践の集大成を表す—長い内なる旅がその源に到達する瞬間。それは努力のみによって達成される状態ではなく、すべての条件が整いすべての抵抗が落ちたときに生じるものである。この状態においてエゴは溶解し、残るのは純粋で媒介されない意識である。古典文書はサマーディの異なる段階を記述する—サヴィカルパ（種あり・形あり）からニルヴィカルパ（種なし・形なし）まで—それぞれが個の無限への深まる溶解を表す。モークシャ（解脱）と同義とされ、自己の真の本質の直接体験として描かれることが多い。

【実践への示唆】サマーディはすべての実践が向かう地平線として保持される—アーサナ・プラナーヤーマ・プラティヤーハーラ・ダーラナー・ディヤーナはすべてこの到達への準備である。指導者はサマーディを技法として教えるのではなく、可能性として—実践が利用可能にするもの—として語る。行うことが終わり、在ることが始まる場所として、畏敬をもって語られる。

【指導者の視座】サマーディは強制・作製・予定することができないことを伝えること。それは実践者が十分な静けさ・純粋さ・委ねを培ったときに生じる。指導者の役割は条件を支えること—倫理的基盤・身体的安らぎ・安定した呼吸・集められた注意—そして誠実な実践のひとつひとつの瞬間がすでにこの方向へ動いていることを伝えること。目標はサマーディへと急ぐことではなく、道の各歩みにおける存在の質を深めることである。

【関連語】ディヤーナ Dhyāna / ダーラナー Dhāraṇā / アシュタンガヨガ Aṣṭāṅga Yoga / 八支則 Eight Limbs / モークシャ Mokṣa / ニルヴァーナ Nirvāṇa / クンダリーニ Kuṇḍalinī / 意識 Consciousness / 至福 Bliss / 心の合一 Unification of Mind / ヨガスートラ Yoga Sūtras **Yoga Sūtra**

日本語名：マインドフルネス

英語名：Mindfulness（マインドフルネス）

サンスクリット語：Smṛti（スメリティ）

デーヴァナーガリー文字：स्मृति

【意味】 スメリティはサンスクリットで「記憶」「想起」または「記憶されたもの」を意味する。ヨガと瞑想的実践の文脈において、持続的な現在の瞬間への気づき—今実際に起きていることへと繰り返し戻ることを記憶する能力—という性質を表すようになった。※現代的な概念としての「マインドフルネス」のより直接的なサンスクリット・パーリ語の語根はサティ（パーリ語：sati）—仏教のヴィパッサナー伝統において現在の体験への純粹で無反応な気づきを示すために用いられる用語。スメリティはそのサンスクリット同族語であり、記憶と忠実な想起という付加的な意味合いを持つ。両用語は同一の本質的な性質の異なる側面を照らし出す。

【背景】 仏教の瞑想実践に根ざし、現代のヨガに広く統合されているマインドフルネスは、現在の瞬間の体験—思考・感情・身体感覚・呼吸—to判断や反応なしに意識的に注意を向ける実践を指す。ストレス軽減・感情調節・集中力向上・自己認識の深化における効果が一貫して示されている。過去の後悔と未来の不安への執着を解放することで、ただここに在ることから生まれる精神的自由を育む。

【実践への示唆】 アーサナの際、想像上の観察者のためにパフォーマンスするのではなく「呼吸と身体の直接感覚に気づきを置く」よう導く。マインドフルネスは日常生活—食事・歩行・話すこと・聞くこと—toも同様に持ち込む性質として促される。指導者はマインドフルネスは時折適用される技法ではなく、体験がありのままにある状態へと利用可能な在り方であることを伝える。

【指導者の視座】 「マインドフルネスは達成すべき特別な状態ではなく、常に利用可能な自然な気づきであり—ただ忘れられているだけ」であることを強調すること。実践とは想起することである—心がさまよったことに気づき、自己批判なく現在へと戻ること。思考と感情はマインドフルネスの障害ではなく、まさにその対象であることを伝えること。実践とはそれらを観察することであり、消去することではない。

【関連語】 サティ Sati / スメリティ Smṛti / ヴィパッサナー Vipassanā / 瞑想 Meditation Dhyāna / 気づき Awareness / 集中 Concentration / 精神的落ち着き Mental Calmness / ストレス軽減 Stress Reduction / 今ここ Here and Now

日本語名：ヴィパッサナー

英語名：Vipassana (Insight Meditation)
(ヴィパッサナー／インサイト・メディテーション)

サンスクリット語：Vipāśyanā (ヴィパシャナー)

デーヴァナーガリー文字：वपिश्यना

【意味】ヴィパシャナーはサンスクリットで「洞察」または「物事をありのままに見ること」を意味する（パーリ語のヴィパッサナーに由来）。身体感覚と精神活動を客観的に観察することで現象の真の本質への洞察を得て、苦しみからの解脱を目指す仏教的瞑想技法である。

【背景】無常・苦・無我といった真理を直接体験することを目的とする。サマタ（集中）とヴィパッサナー（洞察）を同時に育み、精神的浄化と解脱を促進する。

【実践への示唆】主に瞑想リトリートと特定の瞑想センターで実践される。身体感覚を細密に観察し、その生滅をありのままに受け入れるよう導く。指導者はヴィパッサナーがもたらす深い自己理解と精神的解脱を説明する。

【指導者の視座】「ヴィパッサナーは思考や感情に巻き込まれることなく客観的に観察する実践である」ことを強調すること。長期的な実践と忍耐の重要性を伝えること。

【関連語】瞑想 Meditation Dhyāna / マインドフルネス Mindfulness / 洞察 Insight / 精神的解脱 Mental Liberation / 仏教 Buddhism / 気づき Awareness / サマタ Samatha

YGYL174

日本語名：オーム

英語名：Om (Primordial Sound) (オーム／プリモーディアル・サウンド)

サンスクリット語：Om̐ (オーム)

デーヴァナーガリー文字：ॐ

【意味】 オームは宇宙の原初の音であり、究極の実在とすべての創造の源を表す。存在そのものの音とみなされる。

【背景】 ヨガ哲学において、オームは意識のすべての状態—覚醒・夢・深い眠り—そしてそれらを超えた超越的状态を包括する。オームを詠唱することは宇宙の振動と共鳴し、心身を調和させ実践者を宇宙とつなげると言われる。

【実践への示唆】 ヨガの実践の始まりと終わりに、意図を設定し・心を中心に置き・平和と一体感をもってセッションを締めくくるために詠唱される。心を静める瞑想の対象としても用いられる。

【指導者の視座】 オームの詠唱は宗教的な行為ではなく、宇宙的な周波数に同調する方法であることを説明すること。臍から頭頂にかけて身体全体に音の振動が感じられるよう導くこと。

【関連語】 マントラ **Mantra** / 振動 **Vibration** / 瞑想 **Meditation** **Dhyāna** / 意識 **Consciousness** / 普遍 **Universal** / 一体性 **Unity**

YGYL175

日本語名：平静心（へいせいしん）

英語名：Equanimity（エクアニミティ）

サンスクリット語：Upekṣā（ウペークシャー）

デーヴァナーガリー文字：उपेक्षा

【意味】ウペークシャーはサンスクリットで「平静心」「無関心」または「公平性」を意味する。外的な状況や感情的な揺らぎ（喜びや悲しみ・賞賛や非難など）によって乱されることなく、内なる平和とバランスを保ち続ける心の状態を指す。

【背景】仏教における四無量心（ブラフマー・ヴィハーラ）の一つであり、執着と嫌悪を超えた叡智を育み、すべての存在を平等に見ることを目指す。平静心は深い瞑想状態と悟りへと導く重要な要素である。

【実践への示唆】瞑想の実践において、思考と感情が生じるときにそこに巻き込まれることなく観察するよう導く。アーサナ（ポーズ）においても、快適さと不快さの両方をありのままに受け入れる実践として言及される。指導者は平静心が日常のストレスへの回復力をどのように高めるかを説明する。

【指導者の視座】「平静心とは感情の不在ではなく、感情を支配されることなく感情を認識する安定した心の状態である」ことを強調すること。日々の実践を通じて自身の精神的反応パターンを観察するよう促すこと。

【関連語】瞑想 Meditation **Dhyāna** / マインドフルネス Mindfulness / ストレス軽減 Stress Reduction / 感情 Emotions / バランス Balance / 叡智 Wisdom / 悟り Enlightenment

日本語名：思考（しこう）

英語名：Thought（ソート）

サンスクリット語：Vṛtti（ヴリッティ）

デーヴァナーガリー文字：वृत्ति

【意味】 ヴリッティはサンスクリットで「回転」「波」または「精神的変容」を意味する。パタンジャリのヨーガ・スートラにおいて、思考・感情・記憶・知覚を含む心の表面に生じるすべての精神的揺らぎを指す。

【背景】 ヨーガ・スートラの冒頭（「ヨガとは心の揺らぎの静止である」— ヨーガッシュ・チッタ・ヴリッティ・ニローダハ）に定義されているように、ヨガの目的はこれらのヴリッティを静めることである。精神的揺らぎが止まるとき、真の自己（プルシャ）が現れる。

【実践への示唆】 瞑想中の精神的散漫を説明するために用いられる。「ヴリッティを観察してそこに執着しない」という実践として促され、精神的プロセスへの理解を深める。思考は自然なものであり、それらを消去しようとするのではなく執着なく観察することが重要であることを指導者が説明する。

【指導者の視座】 「思考は敵ではなく心の本質の一部である」ことを伝え、それらを認識すること自体が瞑想的な実践であることを強調すること。自身の思考と同一視しない実践を促すこと。

【関連語】 瞑想 Meditation *Dhyāna* / ヨーガ・スートラ *Yoga Sutras* / 精神的変容 *Mental Modifications* / プルシャ *Purusha* / チッタ *Citta* / 意識 *Consciousness* / 観察 *Observation*

日本語名：意識（いしき）

英語名：Consciousness（コンシャスネス）

サンスクリット語：Cit（チット） / Citta（チッタ）

デーヴァナーガリー文字：चित् / चित्त

【意味】チットはサンスクリットで「純粋な意識」または「知性」を意味する。チッタは「心」「精神」または「意識の場」を意味する。ヨガ哲学において、すべての体験の根底にある存在の基礎的側面—普遍的意識を指す。

【背景】個別的な心（マナス）・知性（ブッディ）・エゴ（アハンカーラ）を含む心の複合体（アンタハカラナ）の背後にある意識のより広い領域である。ヨガの実践はこの純粋な意識を実現しそれと合一することを目指す。

【実践への示唆】瞑想と哲学的議論において、自己の真の本質として参照される。「意識を広げる」または「意識を深める」といったフレーズで用いられ、霊的成長を促す。真の本質は思考と感情を超えた純粋な意識であることを指導者が説明する。

【指導者の視座】「意識は単なる脳の活動ではなく、宇宙に遍在する普遍的なエネルギーである」ことを伝えること。日々の実践がこの意識のより深い実現へとつながることを強調すること。

【関連語】プルシャ Purusha / プラクリティ Prakriti / アートマン Atman / ブラフマン Brahman / 瞑想 Meditation Dhyāna / サマーディ Samadhi Samādhi / 思考 Thought Vṛtti / 心 Mind

日本語名：潜在意識（せんざいいしき）

英語名：Subconscious Mind (Samskara/Vasana) ※多義性のため重複記載
（サブコンシャス・マインド／サンスカーラ、ヴァーサナー）

サンスクリット語：Saṃskāra（サンスカーラ） / Vāsanā（ヴァーサナー）

デーヴァナーガリー文字：संस्कार / वासना

【意味】サンスカーラは「印象・潜在的傾向」を、ヴァーサナーは「潜在的欲求・傾向」をサンスクリットで意味する。ヨガ哲学において、過去の体験・思考・行為によって形成された心のより深い部分を指し、意識的には存在しないまま私たちの行動と感情に影響を与える。

【背景】潜在意識に蓄積されたサンスカーラとヴァーサナーが私たちの反応パターンとカルマを形成するとされる。ヨガの実践はこれらの潜在的印象を浄化して解放し、真の自由へと導くことを目指す。

【実践への示唆】過去のパターンと感情の根を探求する瞑想と自己探求のワークショップで言及される。「潜在意識を浄化する」または「古いサンスカーラを解放する」といったフレーズで用いられ、内的変容を促す。指導者は自己観察を通じて潜在意識の働きを意識することの重要性を説明する。

【指導者の視座】「潜在意識を理解することは自己理解と成長の鍵である」ことを伝えること。強制的な掘り起こしではなく、やさしい観察と解放を促すこと。

【関連語】カルマ Karma / チッタ Citta / 瞑想 Meditation Dhyāna / 浄化 Purification / 自己認識 Self-awareness / 感情 Emotions / 思考 Thought Vṛtti / 解脱 Liberation

日本語名：証人意識（しょうにんいしき）

英語名：Witness Consciousness（ウィットネス・コンシャスネス）

サンスクリット語：Sākṣī（サークシー）

デーヴァナーガリー文字：साक्षी

【意味】サークシーはサンスクリットで「証人」を意味する。思考・感情・行為に巻き込まれることなく受動的に観察する純粋な気づきの側面を指す。

【背景】ヨガとヴェーダーンタ哲学において、証人意識はすべての体験の背後にある不変の観察者である。体験の内容と同一視するエゴとは異なり、サークシーは超然として在り、一時的な心と永遠の自己の橋渡しとなる。

【実践への示唆】内なる気づきを育み思考との同一化を減らすために、瞑想と自己探求の実践で強調される。実践と日常生活の両方において中心を保ち平静を維持する助けとなる。

【指導者の視座】感情や散漫が生じたとき「証人となる」ことを促すこと。「判断なく観察する」または「気づきの中に休む」といった言葉でこのコンセプトを支えること。

【関連語】アハンカーラ Ahaṁkāra / アートマン Atman / 非執着 Non-Attachment / マインドフルネス Mindfulness / 意識 Consciousness / 超然 Detachment

日本語名：分離感（ぶんりかん）

英語名：Sense of Separation（センス・オブ・セパレーション）

サンスクリット語：Dvaita（ドヴァイタ）／ Bheda（ベータ）

デーヴァナーガリー文字：द्वैत / भेद

【意味】ドヴァイタは「二元性・二つであること」を、ベータは「分離・区別」をサンスクリットで意味する。ヨガ哲学において、自己が他者・宇宙から分離していること、または心と物質が別個であるという知覚を指す。

【背景】この分離感のエゴの根本とみなされ、恐れ・不安・孤独・苦しみへとつながる。ヨガの実践はこの分離の幻想を超えて、すべては一つであるという普遍的真理（不二元論・アドヴァイタ）を実現することを目指す。

【実践への示唆】普遍的なつながりを説明する瞑想と哲学的議論で言及される。「分離感を解放して一体性を育む」というフレーズで精神的解脱を促す。指導者は私たちはすべて本来的につながっているというメッセージを伝え、共感と愛を促す。

【指導者の視座】「分離感のエゴが作り出す幻想であり、真の自己はすべてと一つである」ことを伝えること。他者と自然とのつながりへの日々の気づきを促すこと。

【関連語】エゴ Ego / アドヴァイタ Advaita / 一体性 Oneness / アートマン Atman / ブラフマン Brahman / 苦しみ Suffering / 愛 Love / 共感 Empathy

7. 靈的探求と自己実現

YGYL181

日本語名：悟り（さとり）

英語名：Enlightenment（エンライトウンメント）※多義性のため重複記載

サンスクリット語：Mokṣa（モークシャ）

デーヴァナーガリー文字：मोक्ष

【意味】悟り—サンスクリットではモークシャとして表現される—は、解脱の過程と段階的な展開を指し示す。無知・条件付け・分離した自己という幻想によってかつて覆われていたものが徐々に照らし出されていく。それは単一の到達点ではなく、深まりである—層ごとにヴェールが上がり、常に真実であったものが次第に見えるようになっていく。

【背景】悟りへのヨガ的な道は、獲得ではなく認識の動きとして理解される。何も新しいものは得られない—むしろ、常に存在していたものがついに明確に見えるようになる。このプロセスは、持続的な自己探求（スヴァーディヤーヤ）・倫理的洗練（ヤマとニヤマ）・瞑想的実践・そして誠実なすべての努力が捧げられたときに生じる恩寵を通じて展開する。ウパニシャッドはこれをアートマン（個別的自己）とブラフマン（普遍的意識）の同一性の直接的認識として語る—「アハム・ブラフマースミ」（私は絶対である）。この意味での悟りは生命からの超越ではなく、生命の中への完全で遮られない現在である。

【実践への示唆】指導者は悟りをすべての実践に方向性を与える地平線として保持する—掴まれるべき目的地ではなく、道が方位を向く北極星として。「ヨガの目的は自己を向上させることではなく、向上が必要だと信じる者を見通すことである」といったフレーズで喚起される。マット上でもマット外でも、誠実な実践のひとつひとつの瞬間がこの展開における一歩として理解される。

【指導者の視座】悟りは特定の時間や場所で起きる単一の出来事ではなく、日々の実践と誠実な自己観察を通じて育まれる意識の性質であることを強調すること。道そのものが教えである。悟りへの動きが自己と全存在への深い慈悲を自然に目覚めさせることを伝えること—分離の幻想こそが正確に溶解するものであるから。

【関連語】モークシャ Mokṣa / サマーディ Samādhi Samādhi / スヴァーディヤーヤ Svādhyāya / アートマン Atman / ブラフマン Brahman / アヴィディヤー Avidyā / 自己探求 Self-inquiry / サンサーラ Saṃsāra

日本語名：自己実現（じこじつげん）

英語名：Self-Realization（セルフ・リアリゼーション）※多義性のため重複記載

サンスクリット語：Ātma-jñāna（アートマ・ジュニャーナ）

デーヴァナーガリー文字：आत्म-ज्ञान

【意味】 アートマ・ジュニャーナはサンスクリットで「アートマンの知識」または「真の自己の実現」を意味する—アートマン（普遍的自己・純粹意識）とジュニャーナ（直接的知）から成る。自己実現とは自己についての情報の蓄積ではなく、自分が根本的に何であるかの直接的・体験的認識である。身体・心・思考・アイデンティティに先立つ意識そのものとして。

【背景】 アドヴァイタ・ヴェーダーンタの伝統において、アートマ・ジュニャーナは最高の知識である—個別的自己（ジューヴァートマン）と普遍的自己（パラマートマン）は二つではないという認識。これは論理によって到達する哲学的な結論ではなく、「私」と「すべて」の間の見かけ上の境界が見通される生きた覚醒である。ヨガの道は心の浄化・静けさの涵養・そして持続的な探求「私は誰か？」—「ネーティ・ネーティ」（これにあらず、これにあらず）—を通じてこの認識の基盤を整える。自己実現は目的地であり、ヨガの全旅路はここを指し示す。

【実践への示唆】 自己実現はすべての実践の根底にある究極の目的として喚起される—遠く抽象的な目標としてではなく、誠実な実践のすべての瞬間が向かう生きた実在として。指導者はそれを真の本質の認識として語る—「あなたは探しているものではない。あなたが探されているものである」と。

【指導者の視座】 自己実現は外的な達成や承認からではなく、自己を求める心の完全な静まりから来ることを強調すること。強制することはできないが、準備することはできる—倫理的な生き方・誠実な探求・無常なものとの同一化の段階的な解放を通じて。ヨガは自己向上の道ではなく、究極的には自己認識の道であることを伝えること。

【関連語】 アートマン Atman / ブラフマン Brahman / アートマ・ジュニャーナ Ātma-jñāna / アドヴァイタ Advaita / ジュニャーナヨガ Jñāna Yoga / 悟り Enlightenment / モークシャ Mokṣa / 自己認識 Self-awareness / ネーティ・ネーティ Neti Neti

日本語名：靈的（れいてき）

英語名：Spiritual（スピリチュアル）

サンスクリット語：Ādhyātmika（アーディヤートミカ）

デーヴァナーガリー文字：आध्यात्मिकि

【意味】 アーディヤートミカはサンスクリットで「自己に関わる」または「靈的な」を意味する。物質的な側面を超えた内なる探求の領域を指し、魂・意識・宇宙・そして人間存在のより深い意味へのつながりを包括する。

【背景】 ヨガの目的は単なる身体的健康を超えて靈的成長と自己実現へと広がる。靈的探求は人生に意味を見出し内なる平和と目的を確立するために不可欠とみなされる。特定の宗教に限定されない。

【実践への示唆】 瞑想・哲学的研究・倫理的な生き方を通じた靈的成長を促す。「靈的な側面を深める」または「内なる真実とつながる」といったフレーズで用いられる。物質的な豊かさを超えた靈的充足の重要性を指導者が伝える。

【指導者の視座】 「靈性は特定の信念を押しつけるのではなく、自己の内なる本質に向き合う個人的な旅である」ことを強調すること。実践者が靈的探求を深めるための安全な空間と指導を提供すること。

【関連語】 意識 Consciousness / 瞑想 Meditation **Dhyāna** / 哲学 Philosophy / 自己認識 Self-awareness / 宇宙 Cosmos / 魂 Soul / 真実 Truth

日本語名：意識の変容（いしきのへんよう）

英語名：Transformation of Consciousness
（トランスフォーメーション・オブ・コンシャスネス）

サンスクリット語：Citta Vṛtti Pariṇāma（チッタ・ヴリッティ・パリナーマ）

デーヴァナーガリー文字：चित्त वृत्त परिणाम

【意味】チッタ・ヴリッティ・パリナーマはサンスクリットで「精神的変容の転換」または「意識の進化」を意味する。ヨガの実践を通じて意識が、表面的な思考と感情の揺らぎを超えてより高く純粋な状態へと進化するプロセスを指す。

【背景】これはヨガの究極の目標の一つであり、自己認識の深化と苦しみからの解脱へとつながる。意識の変容は行動・思考・感情パターンに根本的な変化をもたらし、人生の質を高める。

【実践への示唆】瞑想・哲学的研究・長期的な実践の成果として言及される。「意識の変容を通じて真の自由を体験する」といったフレーズで用いられる。指導者はヨガが単なる身体的運動を超えて内的成長を促す道であることを伝える。

【指導者の視座】「意識の変容は強制するものではなく、一貫した日々の実践と内省を通じて自然に生じる」ことを強調すること。変化を受け入れ自己を信頼することの重要性を伝えること。

【関連語】意識 Consciousness / 瞑想 Meditation Dhyāna / 思考 Thought Vṛtti / 感情 Emotions / 変容 Transformation / 自己認識 Self-awareness / 自由 Freedom / サマーディ Samadhi Samādhi

YGYL185

日本語名：より高い意識（よりたかいいしき）

英語名：Higher Consciousness (Turiya)
（ハイヤー・コンシャスネス／トゥリーヤ）

サンスクリット語：Turiya（トゥリーヤ）

デーヴァナーガリー文字：तुरीय

【意味】トゥリーヤはサンスクリットで「第四」を意味する。ヨガとヴェーダーンタ哲学において、覚醒・夢・深い眠りという三つの通常の意識状態を超えた「意識の第四の状態」を指し、純粹意識または普遍的意識を表す。

【背景】思考と二元性を超えた絶対的な静けさと至福の状態である。この状態において個別的意識が普遍的意識と融合し、真の自己の完全な実現へとつながると言われる。ヨガ瞑想の究極的目標の一つである。

【実践への示唆】深い瞑想の実践やサマーディ（合一）の説明の際に「トゥリーヤの状態」として参照される。指導者は瞑想を通じてより高い意識にアクセスする可能性を語る。「日々の実践がより高い意識への扉を開く」ことを強調する。

【指導者の視座】「より高い意識は神秘的なものではなく、日々の実践を通じて誰もが到達可能な状態である」ことを伝えること。一貫した瞑想が精神的揺らぎを静め、意識をより微細なレベルへと導くことを説明すること。

【関連語】意識 Consciousness / 瞑想 Meditation **Dhyāna** / サマーディ Samadhi **Samādhi** / 普遍的意識 Universal Consciousness / ブラフマン **Brahman** / 悟り Enlightenment / 超越 Transcendence

日本語名：宇宙的意識（うちゅうてきいしき）

英語名：Cosmic Consciousness (Brahman)
（コズミック・コンシャスネス／ブラフマン）

サンスクリット語：Brahman（ブラフマン）

デーヴァナーガリー文字：ब्रह्मन्

【意味】ブラフマンはサンスクリットで「拡大」または「成長」を意味する。ヨガ哲学において、時間・空間・因果性を超えた宇宙に遍在する究極の实在または普遍的意識を指す。

【背景】すべての存在の起源であり、宇宙におけるすべての形—顕現したのも未顕現のものも—すべての現象はブラフマンの現れとみなされる。アートマン（個人の真の自己）がブラフマンと同一であることを実現することが悟りの鍵と言われる。

【実践への示唆】瞑想の実践において、「宇宙との一体性」または「普遍的意識」といったフレーズでブラフマンのコンセプトが参照される。「呼吸を通じて宇宙的エネルギーとつながる」といったキューが用いられることがある。指導者は自己と宇宙のつながりを深めることの重要性を伝える。

【指導者の視座】「宇宙的意識は単なるコンセプトではなく、実践を通じて体験できるものである」ことを強調すること。日常生活においてすべてとのつながりの感覚を育むよう促すこと。

関連語】アートマン Atman / サマーディ Samadhi / 悟り Enlightenment / 意識 Consciousness / 超越 Transcendence / 一体性 Unity / 宇宙 Universe / 真実 Truth

日本語名：宇宙的能量（うちゅうてきエネルギー）

英語名：Cosmic Energy（コズミック・エナジー）

サンスクリット語：＊

デーヴァナーガリー文字：＊

【意味】 宇宙的能量とは、宇宙全体に遍在してすべての生命活動と現象を維持する根本的な目に見えないエネルギーを指す。ヨガのプラナ（生命エネルギー）のコンセプトと深く関連する。

【背景】 このエネルギーは私たちの身体・心・魂に影響を与え、健康・活力・精神的安寧の源として機能する。宇宙の法則と調和してこのエネルギーを意識的に取り込むことで自己の可能性を最大化できると言われる。

【実践への示唆】 瞑想とプラナーヤーマ（呼吸技法）の実践において、「宇宙的能量を取り込む」または「宇宙と一つになる」といったフレーズで用いられる。アーサナ（ポーズ）においても「身体を通じて宇宙的能量を感じる」といったキューが用いられることがある。指導者は自己と宇宙のつながりを深めることの重要性を伝える。

【指導者の視座】 「宇宙的能量は常に私たちを取り囲んでおり、気づきを向けることで誰もがアクセスできる」ことを強調すること。自然とのつながりと感謝の実践がこのエネルギーとのつながりを深めることを説明すること。

【関連語】 プラナ Prana **Prāṇa** / エネルギー Energy / 意識 Consciousness / 宇宙 Universe / 一体性 Unity / 瞑想 Meditation **Dhyāna** / 呼吸 Breath

日本語名：振動（しんどう）

英語名：Vibration (Spanda) ※多義性のため重複記載
（ヴァイブレーション/スパンダ）

サンスクリット語：Spanda（スパンダ）

デーヴァナーガリー文字：स्पन्द

【意味】スパンダはサンスクリットで「振動」「脈動」または「鼓動」を意味する。ヨガ哲学—特にカシミール・シャイヴィズム—において、宇宙の根本的な創造的脈動、あるいはすべての存在を構成する微細な振動エネルギーを指す。

【背景】すべての物質・生命・思考・感情は異なる周波数の振動から成ると言われる。ヨガの実践はこれらの振動の質を高め調和させることで、心身の健康・精神的明晰さ・宇宙との一体感をもたらすことを目的とする。

【実践への示唆】詠唱やマントラの朗読などの実践が心身に影響を与える特定の振動を生み出す仕組みを説明するために用いられる。音響療法とクリスタルヒーリングの文脈でも言及される。指導者は自己の内なる振動への集中とその質の向上を促す。

【指導者の視座】「肯定的な思考と感情、そして感謝が自己の振動を高める」ことを強調すること。周囲の環境と人の振動が自己に影響を与えることを説明し、意識的な選択を促すこと。

【関連語】エネルギー Energy / マントラ Mantra / 音響療法 Sound Healing / クリスタルヒーリング Crystal Healing / 宇宙 Cosmos / 一体性 Unity / 周波数 Frequency

日本語名：マハーサマーディ

英語名：Mahasamadhi (Great Samadhi)
(マハーサマーディ/グレート・サマーディ)

サンスクリット語：Mahāsamādhi (マハーサマーディ)

デーヴァナーガリー文字：महासमाधि

【意味】マハーサマーディは「マハー（偉大な）」と「サマーディ（合一）」から成る。ヨガの聖者または悟りを開いた者が、物質的な身体を完全に手放して意識が普遍的意識と完全に融合する最後の旅立ちを指す。

【背景】これは単なる身体的な死ではなく、カルマのすべての束縛から完全に解放されて輪廻の循環を終える究極の解脱の状態とみなされる。悟りを開いた者は意識的に物質的な身体を離れる能力を持つと言われる。

【実践への示唆】ヨガの聖者の生涯と教えを説明する際に霊的な頂点として参照される。「マハーサマーディに達する」というように、物質的な身体を超えた意識の存在を表現するために用いられる。指導者は物質的な身体は一時的であり、真の自己は永遠であることを伝える。

【指導者の視座】「マハーサマーディは死を恐れることではなく、究極の自由と意識の統合の象徴である」ことを強調すること。物質的な身体を超えた意識の存在を日々の実践を通じて実現することの重要性を導くこと。

【関連語】サマーディ Samadhi Samādhi / 悟り Enlightenment / モークシャ Mokṣa / 意識 Consciousness / ブラフマン Brahman / アートマン Atman / 輪廻 サンサーラ Samsara

YGYL190

日本語名：内なる探求（うちなるたんきゅう）

英語名：Inner Exploration（インナー・エクスプロレーション）

サンスクリット語：Antar Mārga（アンタル・マールガ）

デーヴァナーガリー文字：अन्तर मार्ग

【意味】 アンタル・マールガはサンスクリットで「内なる道」を意味する。外的世界と物質的なものから気づきを内側へと向け、自己の真の本質・意識の深み・宇宙とのつながりを探求するプロセスを指す。

【背景】 ヨガ哲学と実践の核心であり、瞑想・内省・経典の研究を通じて行われる。内なる探求は自己認識を深め・精神的な平和をもたらす・人生の目的を明確にする。

【実践への示唆】 ヨガクラスとワークショップにおいて瞑想の目的と、ヨガが自己変容の旅であることを説明するために用いられる。「内なる探求の旅に出かける」または「内なる真実に向き合う」といったフレーズで用いられる。指導者は静寂の中で内なる自己の声に耳を傾けることの重要性を伝える。

【指導者の視座】 「内なる探求は孤独な作業ではなく、普遍的自己との再つながりである」ことを強調すること。毎日短時間でも意識的な内省の習慣を育むよう促すこと。

【関連語】 瞑想 Meditation **Dhyāna** / 自己認識 Self-awareness / 意識 Consciousness / 哲学 Philosophy / 真実 Truth / 目的 Purpose / 精神的落ち着き Mental Calmness / 内省 Introspection

YGYL191

日本語名：自己認識（じこにんしき）

英語名：Self-awareness（セルフ・アウェアネス）※多義性のため重複記載

サンスクリット語：Sva-jñāna（スヴァ・ジュニャーナ）

デーヴァナーガリー文字：स्व-ज्ञान

【意味】スヴァ・ジュニャーナはサンスクリットで「自己の知識」を意味する—スヴァ（自己の・個人的な）とジュニャーナ（知ること）から成る。アートマ・ジュニャーナが普遍的自己の究極的認識を指し示すのに対し、スヴァ・ジュニャーナは継続的で親密な自己観察の実践を指す—自己の思考・感情・パターン・反応・条件付けを誠実に見つめ、その観察を通じてより明確に自己を知ろうとする意志。

【背景】 Yogic な意味での自己認識は、自己陶醉や自己没入ではなく、内側に向けられた誠実で慈悲ある注意の性質である。すべての真の変容が拠って立つ基盤である—見えないものは変えられない。スヴァーディヤーヤ（自己研究）はパタンジャリのヨーガ・スートラにおける五つのニヤマの一つであり、自己探求の実践を Yogic の倫理の核心に置く。一貫した自己認識を通じて無意識のパターンが意識の光の中に浮かび上がり・習慣的な反応性が和らぎ・実践者は次第に自己の内的生活の無意識の主体ではなく観察者となっていく。

【実践への示唆】 自己認識は実践のあらゆる側面において育まれる—アーサナにおいて判断なく身体の反応に気づくことで；プラーナーヤーマにおいて呼吸が気分とエネルギーに生み出す微細な変化を追うことで；瞑想において心の動きに流されることなく観察することで。マット外においては、人間関係・会話・選択において実践される—「何が起きたか？」ではなく「私ほどのように反応し、なぜそうしたのか？」と問いかける。指導者は日記・内省的振り返り・そして一日を通じて自己の内的状態に気づくために立ち止まるというシンプルな習慣を促す。

【指導者の視座】 自己認識は自己批判ではないことを強調すること。育てられる注意の性質は好奇心があり親切なものであり、厳しいものでも評価的なものでもない。自分自身をより明確に見れば見るほど—不快に感じる部分も含めて—応答の仕方を選ぶ自由が増すことを伝えること。自己認識は生きた実践であり、自己実現はその実践が究極的に向かうところである。

【関連語】 スヴァ・ジュニャーナ Sva-jñāna / スヴァーディヤーヤ Svādhyāya / アートマ・ジュニャーナ Ātma-jñāna / 自己実現 Self-Realization / ニヤマ Niyama / 内省 Introspection / 瞑想 Meditation Dhyāna / 観察 Observation / 内なる探求 Inner Exploration

YGYL192

日本語名：探求（たんきゅう）

英語名：Exploration（エクスプロレーション）

サンスクリット語：Anveṣaṇa（アンヴェーシャナ）

デーヴァナーガリー文字：अन्वेषण

【意味】 アンヴェーシャナはサンスクリットで「探求」「研究」または「追求」を意味する。ヨガにおいては、内なる自己・意識・宇宙の究極的真実を深く追ひ求める行為を指す。

【背景】 ヨガの道は身体的実践に限定されず、自己の存在と宇宙の法則への飽くなき好奇心によって持続される。この探求は表面的な理解を超えて直接的な体験と洞察へと導く。

【実践への示唆】 ヨガ哲学の研究・瞑想・日々の実践が探求の手段として説明される。「内なる探求の旅を続ける」または「真実を求める」といったフレーズで用いられ、継続的な学びの姿勢を促す。指導者は個々の好奇心を尊重し、その旅をサポートする。

【指導者の視座】 「探求とは単に答えを見つけることではなく、継続的に問いを発するプロセスそのものに価値がある」ことを強調すること。好奇心と開かれた心を抱いて自己の内的世界を探求するよう促すこと。

【関連語】 内なる探求 Inner Exploration / 自己認識 Self-awareness / 哲学 Philosophy / 真実 Truth / 瞑想 Meditation **Dhyāna** / 意識 Consciousness / 学び Learning

8. ヨガと科学

YGYL193

日本語名：ストレス軽減（ストレスけいげん）

英語名：Stress Reduction（ストレス・リダクション）

サンスクリット語：*

デーヴァナーガリー文字：*

【意味】ストレス軽減とは、現代生活の過剰な心身の負担（ストレス）を和らげ、ヨガの実践を通じて心身のバランスを取り戻すための方法と戦略を指す。

【背景】ストレスはさまざまな心身の疾患（例：不眠・消化不良・免疫低下）の主要な原因である。ヨガはプラナーヤマ（呼吸技法）・瞑想・アーサナを通じて、自律神経系のバランスを整え・ストレスホルモンの分泌を抑制し・心身をリラックスさせることが科学的に示されている。

【実践への示唆】リラクゼーションまたはストレス解消を重点としたクラスにおける中心的目標であり、非常にリラックス効果の高いアーサナ（例：シャヴァーサナ・リストラティブヨガ）と深い呼吸技法（例：腹式呼吸・ウジャイ呼吸）が用いられる。「心身の緊張を解放する」または「思考の波を静める」といったフレーズで導く。指導者はヨガがストレス管理の有効なツールであることを伝える。

【指導者の視座】「ストレスは避けられないが、それへの反応は変えられる」ことを強調すること。毎日の短い瞑想と呼吸の実践がストレス耐性を高めることを説明すること。

【関連語】リラクゼーション Relaxation / 瞑想 Meditation **Dhyāna** / 呼吸 Breath / 自律神経系 Autonomic Nervous System / 心身 Mind-Body / 健康 Health / マインドフルネス Mindfulness

日本語名：睡眠の質（すいみんのしつ）

英語名：Sleep Quality（スリープ・クオリティ）

サンスクリット語：＊

デーヴァナーガリー文字：＊

【意味】 睡眠の質とは、単なる睡眠時間だけでなく深い眠りの感覚・朝の爽快感・日中の活動への影響を含む、睡眠による心身の回復の程度を指す。

【背景】 質の高い睡眠は疲労からの心身の回復・免疫力の向上・記憶の定着・精神的安定に不可欠である。ヨガは心身をリラックスさせ自律神経系のバランスを整えることで、自然で質の高い睡眠を促進すると言われる。

【実践への示唆】 ヨガニドラ・リストラティブヨガ・深い腹式呼吸などリラクゼーションを促す実践が睡眠の質の改善に推奨される。穏やかなアーサナと瞑想が「就寝前のヨガ」として勧められる。指導者は睡眠不足が心身と感情に与える影響と、ヨガがそれを改善する助けとなることを説明する。

【指導者の視座】 「睡眠の質は日中の活動と感情に大きく影響する」ことを強調すること。就寝前のルーティンにヨガや呼吸の実践を取り入れることの重要性を伝えること。

【関連語】 ヨガニドラ Yoga Nidra **Yoga Nidrā** / リラクゼーション Relaxation / 自律神経系 Autonomic Nervous System / 不眠 Insomnia / 疲労回復 Fatigue Recovery / 健康 Health / ストレス Stress

日本語名：疲労回復（ひろうかいふく）

英語名：Fatigue Recovery（ファティグ・リカバリー）

サンスクリット語：＊

デーヴァナーガリー文字：＊

【意味】 疲労回復とは身体的・精神的疲労を和らげて活力を取り戻すプロセスを指す。ヨガは心身の緊張を解放してエネルギーを補給することで効果的な疲労回復を促進する。

【背景】 現代生活の要求とストレスは慢性的な疲労と心身の機能不全につながりやすい。ヨガは深い呼吸・リラクゼーション・血行の改善を通じて身体の修復とエネルギー補給を助け、活力を取り戻すとされる。

【実践への示唆】 シャヴァーサナ（屍のポーズ）・ヨガニドラ・リストラティブヨガなど休息と回復に焦点を当てたポーズと実践が推奨される。血行を促進する穏やかなプラナーヤーマと逆転ポーズなどのアーサナも疲労回復に有益である。指導者は身体のシグナルに耳を傾け、無理せずに十分な休息を取ることの重要性を伝える。

【指導者の視座】 「疲労回復は単なる休息ではなく、エネルギー補給と心身の調和のプロセスである」ことを強調すること。短い日々の実践と意識的なリラクゼーションが疲労回復を促進することを説明すること。

【関連語】 リラクゼーション Relaxation / ヨガニドラ Yoga Nidra / ストレス Stress / 健康 Health / 心身 Mind-Body / プラーナ Prana / 循環 Circulation

日本語名：ホルモンバランス

英語名：Hormonal Balance（ホルモナル・バランス）

サンスクリット語：＊

デーヴァナーガリー文字：＊

【意味】ホルモンバランスとは、身体のさまざまな生理機能を調節するホルモンの分泌が適切なレベルとリズムで維持されている状態を指す。

【背景】ホルモンの不均衡は気分の波・代謝異常・生殖の問題など幅広い心身の機能不全につながる可能性がある。ヨガはアーサナを通じて内分泌腺を刺激し、呼吸技法と瞑想によってストレスを軽減することでホルモンのバランスを整えると言われる。

【実践への示唆】甲状腺を刺激するポーズ（例：肩立ちのポーズ・魚のポーズ）と骨盤部位を活性化するポーズがホルモン調整に寄与するとされる。ストレス軽減を目的としたプラーナーヤマと瞑想も推奨される。指導者はホルモンバランスが心身の健康と精神状態に与える影響を説明する。

【指導者の視座】「ホルモンバランスは微細な心身の調和によって維持される」ことを伝え、ストレス管理と全体的なセルフケアの重要性を強調すること。女性の健康上の問題を抱える実践者には、ホルモンバランスを整える助けとなる実践を提案すること。

【関連語】 内分泌系 Endocrine System / ストレス Stress / 健康 Health / 心身 Mind-Body / チャクラ Chakra / 甲状腺 Thyroid / 自律神経系 Autonomic Nervous System

日本語名：神経系（しんけいけい）

英語名：Nervous System（ナーヴァス・システム）

サンスクリット語：＊

デーヴァナーガリー文字：＊

【意味】 神経系とは、脳・脊髄・末梢神経から成るシステムであり、身体機能・感覚・思考・感情をコントロールして調節する。ヨガは神経系を落ち着かせてバランスを整えることに深く関わる。

【背景】 現代社会のストレスは神経系の過活動（交感神経優位）につながり、心身の機能不全を引き起こす可能性がある。ヨガは呼吸技法と瞑想を通じて副交感神経活動を促進することで神経系を落ち着かせ、心身の回復とリラクゼーションを助けることが科学的に示されている。

【実践への示唆】 リラックス効果の高いアーサナ（例：シャヴァーサナ）・深い呼吸技法（例：腹式呼吸・ナーディー・ショーダナ）・瞑想が神経系のバランスを整えるために用いられる。「神経の緊張を解放する」または「心を静める」といったフレーズで導く。指導者は神経系のバランスが心身の健康に不可欠であることを説明する。

【指導者の視座】 「自律神経系のバランスへの意識」の重要性を強調し、日々のストレス管理にヨガを組み込むよう導くこと。不眠・不安・消化不良を神経系の不均衡によって経験している実践者に実践を推奨すること。

【関連語】 自律神経系 Autonomic Nervous System / ストレス Stress / リラクゼーション Relaxation / 瞑想 Meditation / 呼吸 Breath / 心身 Mind-Body / 健康 Health

日本語名：循環系（じゅんかんけい）

英語名：Circulatory System（サーキュラトリー・システム）

サンスクリット語：＊

デーヴァナーガリー文字：＊

【意味】 循環系とは、心臓・血管・血液から成るシステムであり、酸素・栄養素・ホルモンを身体全体に運び老廃物を回収する。ヨガはこのシステムを活性化して健康を促進する。

【背景】 健全な循環系はすべての細胞に酸素と栄養素を供給して活力を維持するために不可欠である。ヨガのアーサナと呼吸技法は血行を促進して心臓機能をサポートし、循環効率を高めて心血管疾患のリスクを軽減すると言われる。

【実践への示唆】 ダイナミックなヴィンヤサフローと逆転ポーズ（例：頭立ちのポーズ・肩立ちのポーズ）が循環系を刺激するものとして説明される。プラーナーヤマは酸素摂取を最大化して血流を改善するものとして言及される。指導者は循環系の健康が全身の活力に直結していることを伝える。

【指導者の視座】 「呼吸と動きを同調させることで心臓に負担をかけずに循環を促進できる」ことを強調すること。心疾患や高血圧の実践者には安全な範囲での実践を勧め、安全を優先するよう伝えること。

【関連語】 呼吸 Breath / プラーナ Prana / 心臓 Heart / 血液循環 Blood Circulation / 健康 Health / 心身 Mind-Body

日本語名：呼吸器系（こきゅうきけい）

英語名：Respiratory System（レスピラトリー・システム）

サンスクリット語：＊

デーヴァナーガリー文字：＊

【意味】呼吸器系とは、呼吸に関わる器官（例：鼻・喉・気管・肺）を指す。ヨガはこのシステムの機能を高め健康を維持することを重視する。

【背景】効率的な呼吸機能は全身への酸素供給を最適化して心身の活力を高め、免疫力を向上させる。プラナーヤーマ（呼吸技法）は呼吸筋を強化してその可動域を広げ、呼吸効率を劇的に改善する。

【実践への示唆】プラナーヤーマ（呼吸技法）の実践において「呼吸器系全体に気づきを向ける」または「肺のすみずみまで呼吸を満たす」よう導く。カパーラバーティなど特定の呼吸技法が呼吸器の浄化を助けるものとして説明される。指導者は呼吸器系の健康が全身の健康と活力に直結していることを伝える。

【指導者の視座】「呼吸器系を強化することは肺容量を増加させるだけでなく、深い心身のリラクゼーションとストレス軽減にもつながる」ことを強調すること。喘息やアレルギーのある実践者には、特定の呼吸技法が症状を和らげる可能性を提案すること。

【関連語】呼吸 Breath / プラナーヤーマ Pranayama / 肺 Lungs / 酸素 Oxygen / 浄化 Purification / 健康 Health / プラナ Prana

日本語名：自律神経系（じりつしんけいけい）

英語名：Autonomic Nervous System（オートノミック・ナーヴァス・システム）

サンスクリット語：＊

デーヴァナーガリー文字：＊

【意味】 自律神経系とは、心拍数・呼吸・消化・体温などの不随意的な身体機能を調節する神経系の一部を指す。交感神経系と副交感神経系から構成される。

【背景】 現代社会のストレスは自律神経系のバランスを乱し、心身の機能不全につながる可能性がある。ヨガは呼吸技法と瞑想を通じて副交感神経活動を促進することで自律神経系のバランスを整え、ストレス反応を和らげて心身の回復とリラクゼーションを促すことが科学的に示されている。

【実践への示唆】 ヨガが心身のバランスを整える科学的根拠として説明される。リラクゼーションまたはストレス軽減を重点としたクラスにおいて「自律神経系のバランスを整える」ことが目標として提示される。深い呼吸と瞑想が自律神経系に与える影響を指導者が説明し、日々の実践を促す。

【指導者の視座】 「自律神経系のバランスは日々のライフスタイルと精神状態に大きく影響を受ける」ことを強調すること。実践者が自身の心身の状態に気づき、ストレス管理にヨガを活用するよう導くこと。

【関連語】 神経系 Nervous System / ストレス Stress / リラクゼーション Relaxation / 瞑想 Meditation / 呼吸 Breath / 心身 Mind-Body / 健康 Health

YGYL201

日本語名：代替医療（だいたいいりょう）

英語名：Alternative Medicine（オルタナティブ・メディシン）

サンスクリット語：＊

デーヴァナーガリー文字：＊

【意味】 代替医療とは、西洋医学とは異なる疾患の診断・治療・予防を目的とするさまざまなアプローチと実践の総称である。ヨガとアーユルヴェーダは広義においてこのカテゴリーに含まれることがある。

【背景】 伝統療法・自然療法・補完療法など幅広い分野を包括する。心身を全体的に捉えて自己治癒力を高めることを重視する傾向がある。

【実践への示唆】 ヨガが現代医療を補完して心身の健康を促進する方法について説明する際に言及される。アーユルヴェーダ・アロマセラピー・クリスタルヒーリング・音響療法などが代替医療の例として紹介されることがある。指導者はヨガが心身のバランスを整える助けとなるが、医療的治療の代替にはならないことを明確にする。

【指導者の視座】 「代替医療は従来医学と併用することで、より包括的なアプローチが可能になる」ことを強調すること。健康への多面的な視点を持つよう実践者を促すこと。

【関連語】 ホリスティック Holistic / アーユルヴェーダ Ayurveda / ヒーリング Healing / 自己治癒力 Self-Healing Power / ウェルネス Wellness / 健康 Health

日本語名：ホリスティック

英語名：Holistic（ホリスティック）

サンスクリット語：＊

デーヴァナーガリー文字：＊

【意味】ホリスティックは「全体的な」または「包括的な」を意味する英語である。ヨガとアーユルヴェーダにおいては、身体・心・魂・感情・エネルギーが密接につながった統合された存在として人間を捉え、この全体性の観点から健康とウェルビーイングを追求するアプローチを指す。

【背景】孤立した問題を解決するだけでなく根本的な原因に取り組み、全体的なバランスを取り戻すことを優先する。疾患と不調を単一の原因からではなく複数の観点から捉え、全体的な心身の調和を目指す。

【実践への示唆】ヨガが複数の角度から心身に影響を与える全体的な実践であること（例：身体にはアーサナ・エネルギーにはプラーナーヤマ・心には瞑想・魂には哲学）を説明するために用いられる。「ホリスティックな観点から健康をサポートする」というヨガの価値提案として提示される。指導者は心身のつながりへの気づきの重要性を伝える。

【指導者の視座】「ホリスティックなアプローチは症状を超えて、根底にあるライフスタイルと精神状態を見る」ことを強調すること。心身のつながりを深く理解して全体的なウェルネスを育むよう促すこと。

【関連語】ウェルネス Wellness / 心身 Mind-Body / 健康 Health / バランス Balance / アーユルヴェーダ Ayurveda / 自己認識 Self-awareness / 統合 Integration / 代替医療 Alternative Medicine

日本語名：スシュムナー

英語名：Sushumna（スシュムナー）

サンスクリット語：Suṣūmṇā（スシュムナー）

デーヴァナーガリー文字：सुषुम्णा

【意味】 スシュムナーは微細な身体の中央エネルギーチャンネルである。覚醒したクンダリーニエネルギーが上昇して下位と上位のチャクラを結ぶ主要な導管であり、イダーとピングラーの二極の力を橋渡しする内なる光と均衡の軸を表す。

【背景】 伝統的なヨガ的解剖学では、スシュムナーは根のチャクラ（ムーラーダラ）から頂のチャクラ（サハスラー）まで脊柱に沿って延びると記述される。献身的な実践を通じて活性化されると、深い変容と霊的実現が可能となる。

【実践への示唆】 クンダリーニヨガ・高度なプラナーヤーマ・チャクラ瞑想において活用される。実践者はプラナーのエネルギーが調和をもって上方へ流れることを可能にする輝く光の柱としてスシュムナーをイメージすることが多い。

【指導者の視座】 スシュムナーを途切れない光の柱として鮮明な内的イメージを持つよう実践者を促すこと。エネルギー的なヴィジュアル化を試みる前に準備的なグラウンディングの実践の重要性を強調すること。

【関連語】 クンダリーニ Kundalini / チャクラ Chakras / イダー Ida / ピングラー Pingala / ナーディー Nāḍī / プラナー Prana

日本語名：セルフケア

英語名：Self-care（セルフ・ケア）

サンスクリット語：＊

デーヴァナーガリー文字：＊

【意味】セルフケアとは、心身の健康と幸福を維持するために意識的に自分自身をケアして育む行為を指す。自己管理の行為と習慣を包括する。

【背景】ストレスと忙しいライフスタイルが心身のバランスを乱しやすい現代社会において、セルフケアは自分自身を優先してエネルギーを補給し回復を促進するために不可欠な実践である。ヨガのアーサナ・瞑想・呼吸技法は効果的なセルフケアの方法として認識されている。

【実践への示唆】ヨガの実践は日々の忙しさから離れて自己とつながる時間として提案される。「ヨガをセルフケアルーティンの一部として取り入れる」または「自分自身を育む時間を作る」といったフレーズで導く。指導者は自己への慈悲とセルフケアが他者に奉仕する基盤であることを伝える。

【指導者の視座】「セルフケアは利己的でも怠惰でもなく、心身の健康を維持してより良く生きるための不可欠な投資である」ことを強調すること。実践者が自身に最適なセルフケアの方法を見つけ、継続するよう促すこと。

【関連語】ウェルビーイング Well-being / リラクゼーション Relaxation / 瞑想 Meditation / 呼吸法 Breathing Techniques / 心身の健康 Mind-Body Health / ストレス管理 Stress Management / 慈悲 Compassion

9. 環境と倫理：ヨガの生き方

日本語名：自然（しぜん）

英語名：Nature（ネイチャー）

サンスクリット語：Prakṛti（プラクリティ）

デーヴァナーガリー文字：प्रकृति

【意味】プラクリティはサンスクリットで「自然」「本質」または「原初の物質」を意味する。ヨガ哲学において、宇宙に存在するすべての物質的側面—身体・心・感情・外的現象を構成する根本的なエネルギーを指す。

【背景】サーンキヤ哲学においてプルシャ（純粹意識）とプラクリティ（自然）の二元論が説かれ、プラクリティは三つのグナ（サットヴァ・ラジャス・タマス）から構成されると述べられる。ヨガの実践は自然との調和を重視し、その恩恵を受けながら物質的執着からの解放を求める。

【実践への示唆】アウトドアヨガ（例：公園ヨガ・ビーチヨガ）において、自然の要素（風・太陽・大地）とのつながりへの気づきへと導く。自然の中での瞑想の重要性が強調される。指導者は自然がもたらす癒しとその重要性を伝える。

【指導者の視座】「私たちは自然の一部であり、自然とのつながりを深めることが心身の健康に不可欠である」ことを強調すること。自然を尊重して環境保護に貢献することの重要性を伝えること。

【関連語】プルシャ Purusha / グナ Guna / サットヴァ Sattva / ラジャス Rajas / タマス Tamas / 環境保護 Environmental Protection / 調和 Harmony / アーユルヴェーダ Ayurveda

日本語名：環境保護（かんきょうほご）

英語名：Environmental Protection（エンバイロンメンタル・プロテクション）

サンスクリット語：＊

デーヴァナーガリー文字：＊

【意味】 環境保護とは、地球の自然環境と生態系を守りそれを持続可能な形で利用することを目的とした活動と取り組みを指す。ヨガの倫理的原則（ヤマ・ニヤマ）と深く関連する。

【背景】 ヨガの教えはアヒンサー（非暴力）やアステーヤ（不盗）などの原則を通じて、すべての生命と地球への敬意と責任を促す。環境保護は私たちの健康と幸福、そして未来の世代のために不可欠な実践とみなされる。

【実践への示唆】 ヨガコミュニティにおいてエコフレンドリーなライフスタイルとプラスチック削減などの取り組みが促される。「地球への感謝」や「自然との共存」といったテーマを通じてヨガ哲学と環境問題が結びつけられる。指導者は個人の行動が地球全体に影響を与えることを伝え、意識的な選択を促す。

【指導者の視座】 「環境保護は外的な活動だけでなく、内的な意識の転換から始まる」ことを強調すること。日常生活で実践できる小さな行動（例：廃棄物削減・節水）から始めるよう促すこと。

【関連語】 アヒンサー **Ahimsa** / 持続可能性 Sustainability / エコフレンドリー Eco-friendly / 倫理 Ethics / 自然 Nature / 共存 Coexistence / 社会貢献 Social Contribution

日本語名：内なる火（うちなるひ）

英語名：Inner Fire（インナー・ファイア）

サンスクリット語：Agni（アグニ）

デーヴァナーガリー文字：अग्नि

【意味】 アグニはサンスクリットで「火」を意味する。外的世界にも私たちの内側にも存在する神聖な変容の火である。活力・消化・代謝・意識の「内なる火」であり、不純物を焼き尽くして霊的進歩を燃料とする比喩的な炎でもある。

【背景】 アーユルヴェーダとヨガにおいて、アグニは五大元素の一つであり、消化の背後にある根本的な力—食物だけでなく思考・感情・体験の消化をも担う。アグニが強くバランスが取れているとき、健康・活力・精神的明晰さがもたらされる。弱いアグニは停滞と毒素（アーマ）の蓄積へとつながる。

【実践への示唆】 消化を刺激して熱を生み出す体幹を使うアーサナとねじりの実践で喚起される。カパーラバーティのようなプラーナーヤマにおいて内部の熱を目覚めさせてシステムを浄化するために用いられる。「アグニを強める」または「内なる火を尊重して食べる」といったフレーズで食事とライフスタイルの議論でも参照される。

【指導者の視座】 体幹を使う実践と呼吸法の際に内なる火の温かさを感じるよう促すこと。身体と微細なエネルギーフィールドの浄化における役割を説明し、活力と精神的明晰さの源であることを強調すること。

【関連語】 タパス Tapas / ピッタ Pitta / デトックス Detox / 消化 Digestion / 変容 Transformation / プラーナ Prana

日本語名：タパス

英語名：Tapas (Inner Heat) (タパス/インナー・ヒート)

サンスクリット語：Tapah (タパハ)

デーヴァナーガリー文字：तपः

【意味】 タパスとは内なる熱の規律ある涵養である——不純物と限界を焼き尽くす実践の持続的な強度。変容的な霊的作業に必要な献身的な努力と禁欲を反映する。

【背景】 ヨーガ・スートラにおけるニヤマの一つとして、タパスは制御された苦行と努力の力を体現する。習慣的なパターンを徐々に浄化して心身を洗練させ、より深い気づきのための空間を作り出す。

【実践への示唆】 安定した決意が求められる厳格なアーサナやプラナーヤーマの実践において強調される。規律ある忍耐を通じて回復力と集中力を養うために瞑想と組み合わせることが多い。

【指導者の視座】 自己罰の源ではなく、育む内なる火としてタパスを受け入れるよう促すこと。真摯な努力と自己への慈悲が組み合わさったバランスある取り組みをサポートすること。

【関連語】 規律 Discipline / 禁欲 Austerity / 浄化 Purification / ニヤマ Niyama / 変容 Transformation

YGYL209

日本語名：原初の音（げんしよのおと）

英語名：Primordial Sound（プリモーディアル・サウンド）

サンスクリット語：Nāda（ナーダ）

デーヴァナーガリー文字：नाद

【意味】ナーダは宇宙の根本的な振動である微細で永遠の音である。創造そのものの振動的本質—すべての存在の内に響き、それらを普遍的意識とつなぐ内なる音楽である。

【背景】このコンセプトはナーダヨガ（音のヨガ）の中心である。可聴の音も不可聴の音も、すべての存在が音の振動から成ると言う。音・瞑想・内なる傾聴を通じてこれらの微細な振動に同調することで、実践者は深い集中の状態と自己実現を達成できる。

【実践への示唆】詠唱・マントラの朗誦・瞑想が実践者を普遍的振動に同調させるために用いられる。マントラやシンギングボウルの音は癒しとエネルギー的バランスを促進するための概念的ツールとして用いられることがある。

【指導者の視座】内なる振動を知覚する最初のステップとして「自分自身の呼吸の音に耳を傾ける」よう導くこと。深い傾聴を精神的な雑音を超えて音の背後にある深遠な静けさとつながる手段として体験するよう誘うこと。自己の存在の原初の振動を認識してそれと調和することの変容の可能性を強調すること。

【関連語】マントラ Mantra / 振動 Vibration / 音響療法 Sound Healing / 詠唱 Chanting / 意識 Consciousness / プラーナ Prana

日本語名：社会貢献（しゃかいこうけん）

英語名：Social Contribution（ソーシャル・コントリビューション）

サンスクリット語：Sevā（セーヴァー）

デーヴァナーガリー文字：सेवा

【意味】セーヴァーはサンスクリットで「奉仕」または「無私の奉仕」を意味する。見返りを求めることなく、時間・努力・知識・資源を他者や社会に自発的に捧げる行為を指す。

【背景】ヨガの教えは個人の変容が社会全体にも肯定的な影響を与えるべきであることを強調する。セーヴァーの実践はエゴを手放し・他者とのつながりを深め・普遍的な愛と慈悲を育む重要な道である。

【実践への示唆】ヨガスタジオがチャリティーイベントを開催したり社会問題に取り組む団体をサポートする際に言及される。「ヨガを通じて社会に貢献する」または「無私奉仕の精神」といったテーマでヨガ的倫理の側面として強調される。指導者は小さな奉仕の行為が大きな変化を生み出すことを伝える。

【指導者の視座】「社会貢献は大きなジェスチャーだけでなく、日常生活における小さな親切と助け合いから始まる」ことを強調すること。自身の才能と情熱を活かして社会に貢献する方法を見つけるよう促すこと。

【関連語】 奉仕 Service / カルマヨガ Karma Yoga / 愛 Love / 共感 Empathy / 倫理 Ethics / 持続可能性 Sustainability / 環境保護 Environmental Protection

日本語名：ジャパ

英語名：Japa (Repetition of Mantras) (ジャパ)

サンスクリット語：Japa (ジャパ)

デーヴァナーガリー文字：जप

【意味】 ジャパはサンスクリットで「反復」を意味する。マントラまたは神聖な名を繰り返す瞑想的実践を指す。声に出さず・囁くように・または声を上げて詠唱するかたちで行われる。

【背景】 この実践は心を静めて注意を集中させる強力なツールである。音の律動的な反復で心に関与させることで精神的散漫を防ぎ、深い存在感と内なる静けさを育む。

【実践への示唆】 ジャパは特にマラー（数珠）を用いて繰り返し数を数えて集中を深める瞑想において用いられる。バクティヨガの基本的な実践であり、霊的意図を日常生活に統合する方法でもある。

【指導者の視座】 繰り返しの回数よりも実践の一貫性の方が重要であることを強調すること。自分に響くマントラを見つけ、その意味と振動とつながるよう促すこと。

【関連語】 マントラ Mantra / 反復 Repetition / 瞑想 Meditation / バクティヨガ Bhakti Yoga / 集中 Concentration / 帰依 Devotion

日本語名：倫理（りんり）

英語名：Ethics（エシックス）

サンスクリット語：Yama（ヤマ） / Niyama（ニヤマ）

デーヴァナーガリー文字：यम / नयम

【意味】 ヤマは「禁戒」を、ニヤマは「勸戒」をサンスクリットで意味する。ヨガの八支則の最初の二支であり、社会と自己との関わりにおける普遍的な道德的・倫理的原則を指す。

【背景】 ヤマはアヒンサー（非暴力）・サティヤ（誠実）・アステeya（不盗）・ブラフマチャリヤ（禁欲）・アパリグラハ（不食）を含む。ニヤマはサウチャ（清浄）・サントーシャ（知足）・タパス（苦行）・スヴァーディヤヤー（自己研究）・イーシュヴァラ・プラニダーナ（神への帰依）を含む。これらを実践することで精神的純粋さが生まれ、ヨガのより深い段階への基盤が整えられる。

【実践への示唆】 ヨガ哲学のクラスやワークショップにおいて八支則の導入として詳しく説明される。「日常生活においてヨガの倫理を実践することの重要性」が強調される。指導者は倫理的な生き方が内なる平和と幸福につながることを伝える。

【指導者の視座】 「倫理は単なるルールではなく、自己・他者・世界との調和を築くための指針である」ことを強調すること。自身の行動と選択における倫理的側面を振り返るよう促すこと。

【関連語】 ヤマ Yama / ニヤマ Niyama / 八支則 Eight Limbs / アヒンサー Ahimsa / サティヤ Satya / アステeya Asteya / ブラフマチャリヤ Brahmacharya / アパリグラハ Aparigraha / サウチャ Saucha / サントーシャ Santosha / タパス Tapas / スヴァーディヤヤー Svadhyaya / イーシュヴァラ・プラニダーナ Ishvara Pranidhana / 哲学 Philosophy

日本語名：感謝（かんしゃ）

英語名：Gratitude（グラティチュード）

サンスクリット語：Kṛtajñatā（クリタジュニャター）

デーヴァナーガリー文字：कृतज्ञता

【意味】 クリタジュニャターはサンスクリットで「感謝」または「義務への気づき」を意味する。祝福・受け取った恩恵・そして人生のすべてのことに対して誠実な喜びと感謝を感じる心の状態を指す。

【背景】 感謝を育むことは肯定的な感情を促し・ストレスを軽減し・幸福を高めることが科学的に示されている。ヨガの実践は日常生活における小さな祝福に気づき、感謝の心を育むことを促す。

【実践への示唆】 ヨガクラスの始まりや終わりに、「今日・自分の身体・そして周囲のすべてに感謝しましょう」といった感謝の瞑想や意図が促される。日常生活において感謝を実践することの重要性が強調される。指導者は感謝がもたらす精神的豊かさと肯定的変化を伝える。

【指導者の視座】 「感謝は大きなことだけでなく日常の小さな出来事にも見出すことができ、精神的回復力を高める」ことを強調すること。感謝の日記をつけたり、言葉で感謝を表現するよう促すこと。

【関連語】 幸福 Happiness / ポジティブ思考 Positive Thinking / 精神的落ち着き Mental Calmness / マインドフルネス Mindfulness / 慈悲 Compassion / 共感 Empathy / 愛 Love

日本語名：許し（ゆるし）

英語名：Forgiveness（フォーギブネス）

サンスクリット語：Kṣamā（クシャマー）

デーヴァナーガリー文字：क्षमा

【意味】クシャマーはサンスクリットで「許し」「忍耐」または「寛容」を意味する。自己または他者の過去の過ち・欠点・傷ついた体験に対する怒り・憤恨・苦痛を解放し、心を解き放つプロセスを指す。

【背景】許しは精神的平和と癒しのために不可欠なプロセスである。それは深くヨガの教えである執着と嫌悪の解放と関連しており、精神的浄化と霊的成長に欠かせない。過去の重荷から自由になり、より自由に現在を生きることができるようになる。

【実践への示唆】瞑想や内省の実践において自己許しまたは他者を許すことがテーマとして探求されることがある。「過去の出来事への執着を解放して許しの心で前進する」といったフレーズで導く。指導者は許しが精神的自由と癒しをもたらすことを伝える。

【指導者の視座】「許しとは他者の行為を正当化することではなく、自分自身の心の平和を選ぶことである」ことを強調すること。許しのプロセスは段階的であり、忍耐と自己への慈悲を持つよう伝えること。

【関連語】感情的受容 Emotional Acceptance / 手放し Letting Go / 精神的落ち着き Mental Calmness / 癒し Healing / トラウマ Trauma / 自己受容 Self-acceptance / 慈悲 Compassion / 愛 Love / カルマ Karma

YGYL215

日本語名：慈悲（じひ）

英語名：Compassion（コンパッション）

サンスクリット語：Karunā（カルナー）

デーヴァナーガリー文字：करुणा

【意味】カルナーはサンスクリットで「慈悲」「同情」または「苦しみを和らげたいという願い」を意味する。他者の苦しみに深く共感してその苦しみを真に和らげたいと望む心の状態、またはその願いから生まれる行動を指す。

【背景】仏教における四無量心（ブラフマー・ヴィハーラ）の一つであり、ヨガの倫理的原則アヒンサー（非暴力）と深く関連する。慈悲はエゴを超えてすべての存在とのつながりを認識し、普遍的な愛の基盤を形成する。

【実践への示唆】瞑想において自己・他者・すべての生命への慈悲を育むよう促される。「慈悲の心で世界とつながる」または「苦しむ存在に気づきを向ける」といったフレーズで導く。指導者は慈悲が心を広げること、そして他者への無私の奉仕の重要性を伝える。

【指導者の視座】「慈悲は単なる同情ではなく、叡智を伴って苦しみを和らげるための能動的な関与へと導く」ことを強調すること。自己への慈悲が他者への慈悲の出発点であることを伝えること。

【関連語】共感 Empathy / 愛 Love / アヒンサー Ahimsa / 倫理 Ethics / 社会貢献 Social Contribution / 奉仕 Service / 精神的落ち着き Mental Calmness / マインドフルネス Mindfulness

日本語名：共感（きょうかん）

英語名：Empathy（エンパシー）

サンスクリット語：＊

デーヴァナーガリー文字：＊

【意味】エンパシーは「共感」を意味する英語である。他者の感情・思考・体験を自分のことのように理解して感じる能力を指す。

【背景】ヨガの教えはすべての存在がつながっているという普遍的真理を説き、他者への慈悲と理解を促す。共感 は人間関係を深め・対立を解決し・より調和のとれた社会を構築するために不可欠な要素である。

【実践への示唆】パートナーヨガやグループワークにおいて他者とのつながりと相互理解を深めるテーマとして探求される。「相手の立場に立つ」または「心を開く」といったフレーズで導く。指導者は共感が心を広げて人間関係を豊かにすることを伝える。

【指導者の視座】「共感とは他者の感情に飲み込まれることではなく、自分自身の境界を保ちながら理解してサポートすること」を強調すること。日常生活においてアクティブリスニングを実践し、他者の言葉の背後にある感情に気づくよう促すこと。

【関連語】慈悲 Compassion / 愛 Love / 人間関係 Relationships / 調和 Harmony / 社会貢献 Social Contribution / 精神的落ち着き Mental Calmness / マインドフルネス Mindfulness

YOGA GLOSSARY, YOGINI STYLE® LEXICON
I - BODY

《 終わりのない探求へ 》

この『YOGA GLOSSARY, YOGINI STYLE™ LEXICON』を手に取り、言葉の旅を共にして下さりありがとうございます。

ヨガの叡智とは、単なる情報の蓄積ではなく、生きた体験そのものです。本書に収められた324の用語は、広大なヨガの海からすくい上げた一滴の雫に過ぎません。しかし、その一滴の中には、数千年にわたって受け継がれてきた真理が凝縮されています。言葉は、時に地図となり、時に松明となって私たちの内なる暗闇を照らしてくれます。あなたがマットの上で呼吸を整えるとき、あるいは日々の生活の中で静寂を求めるとき、本書があなたのインスピレーションの源となることを願っています。ヨガの道に終わりはありません。この『LEXICON』を閉じた後も、あなたの探求が光に満ちたものでありますように。

《 日本語版の編纂にあたって --- 言葉のバイブレーションと精神の土壌 》

この『YOGA GLOSSARY, YOGINI STYLE™ LEXICON』日本語版を編纂するにあたり、私たちは「言葉の響き（バイブレーション）」と「日本という精神の土壌」をいかに調和させるかという、非常に繊細な翻訳・編集作業を行いました。読者の皆様がこのLEXICONをより深く味わっていただくため、日本語版独自の編集方針についていくつか記しておきます。

1. 「音の響き（バイブレーション）」を重んじるカタカナ表記

ヨガにおいて、言葉（マントラ）は単なる意味を伝える記号ではなく、それ自体がエネルギーを持つ「音の振動（バイブレーション）」であると考えられています。そのため本書では、サンスクリット語や英語の原音が持つ本来の響きを日本の読者へダイレクトに届けることを最優先としました。たとえば、従来の日本のヨガ用語では「バ行」で発音されがちな「V」の音（Vinyasa、Vayu など）についても、極力原音に近い「ヴィ」「ヴァ」といったカタカナ表記を意図的に採用しています。

2. 現代の洗練と、伝統的な「漢字」の取捨選択

ヨガの哲学用語の多くは、仏教とともに古くから日本に伝わり、独自の精神風土の中で定着してきました。本書では、現代の洗練された感性に響く「サンスクリット語のカタカナ読み」を見出しの基本としています。しかし一方で、「涅槃（ニルヴァーナ）」や「三昧（サマーディ）」、「煩惱（クレーシャ）」など、日本の歴史や思想において特別な重みを持つ一部の核心的な言葉については、あえて伝統的な「漢字（定訳）」を併記しました。これは、現代的で軽やかなヨガの実践と、古代から続く東洋哲学の深淵を両立させ、辞典としての深いルーツを提示するための意図的な取捨選択です。

3. 言葉のマンダラとしての多重言語表記

本書では、日本語の解説に加え、英語名、サンスクリット語、そして神聖なるデーヴァナーガリー文字を併記しています。ひとつの言語だけでは捉えきれないヨガの深遠な概念も、複数の言語のプリズムを通すことで、より立体的で豊かな「言葉のマンダラ」として浮かび上がってきます。

この日本語版 LEXICON が、あなたのヨガの探求において、古代の叡智と現代の感覚を繋ぐ美しい架け橋となることを心より願っています。

あとがき—著者より
—ヨガの道を歩むすべての探求者へ—

この LEXICON は、ヨガの深遠な叡智を体系的に整理し、現代社会を生きる私たちへとその本質を伝えることを目的として、細心の注意をもって編纂しました。単なる言葉の羅列ではなく、「プロフェッショナルのための言葉のマンダラ」として—あなたのヨガの旅を深く照らし出す羅針盤であることを志しています。

この用語集は、各言葉の内側に宿る哲学・歴史・エネルギー的背景を丁寧に解き明かしています。古代のヨガの教え・様々な古典的聖典・学術的研究・現代のヨガ実践からの洞察に基づき、多様な情報を統合・編纂しました。

幅広い資料を参照しながら、普遍的なヨガの叡智の本質を現代へと伝えるべく、誠実に取り組んできました。

ヨガを指導するプロフェッショナルの方々には、この LEXICON を日々の教えの中で知識の拠り所としてお役立ていただけましたら幸いです。ご自身の学びを深め、指導の質をさらに高め、生徒からの問いに向き合う際の一助となれば、これ以上の喜びはありません。

ヨガの旅に踏み出す方々、そしてヨガの研究をさらに深めたいと願う方々にとっても、この本が頼もしい拠り所となりますように。専門的な言葉に圧倒されることなく、ヨガの哲学と実践的背景を理解するための道標として、あなた自身の実践をより深く豊かなものにす一冊であり続けることを願っています。

この LEXICON は「BODY」「ENERGY」「MIND」の三巻構成となっています。目的に応じた学びを容易にし、ヨガの多面的な側面を体系的に理解していただけるよう設計しました。人生のあらゆるステージで繰り返し手に取り、その度に新たな洞察を発見していただける—そのような書であれることを心から願っています。

ヨガがもたらす心身の調和が、この言葉のマンダラとともに、より多くの方々のもとへと届けられますように。

Gaku MIURA

- INDEX -

日本語 / English / **Sanskrit**

< INDEX, 日本語 >

アーサナ	YGYL108 (Vol. 1)
アーディヤートミカ	YGYL183 (Vol. 2)
アートマ・ヴィチャーナ	YGYL246 (Vol. 3)
アートマ・ジュニャーナ	YGYL182 (Vol. 2)
アートマン	YGYL248 (Vol. 3)
アーマ	YGYL166 (Vol. 2)
アーユルヴェエダ	YGYL157 (Vol. 2)
愛	YGYL324 (Vol. 3)
アイ・エクササイズ	YGYL055 (Vol. 1)
アウェアネス	YGYL220 (Vol. 3)
アウェアネス・セルフ	YGYL191 (Vol. 2)
アヴィディヤー	YGYL250 (Vol. 3)
仰向けの英雄座	YGYL051 (Vol. 1)
仰向けの合蹠座	YGYL052 (Vol. 1)
仰向けの魚のポーズ	YGYL053 (Vol. 1)
アクシス・セントラル	YGYL085 (Vol. 1)
アクセプトランス	YGYL238 (Vol. 3)
アクティビティ	YGYL163 (Vol. 2)
アグニ	YGYL156 (Vol. 2)
アコンプリッシュト・ポーズ	YGYL006 (Vol. 1)
アシュタンガ	YGYL132 (Vol. 2)
アステーヤ	YGYL292 (Vol. 3)
アタッチメント	YGYL236 (Vol. 3)
頭立ちのポーズ	YGYL041 (Vol. 1)
頭を膝につけるポーズ	YGYL027 (Vol. 1)
アダクション	YGYL093 (Vol. 1)
アップワード・フェイスング・ドッグ	YGYL034 (Vol. 1)
アドー・ムカ・シュヴァーナサナ	YGYL045 (Vol. 1)
アナパーナ	YGYL222 (Vol. 3)
アハンカーラ	YGYL308 (Vol. 3)
アバヤムドラ	YGYL082 (Vol. 1)
アバンドランス	YGYL301 (Vol. 3)
アパーナ・ヴァーユ	YGYL122 (Vol. 2)
アパーナムドラ	YGYL137 (Vol. 2)
アパリグラハ	YGYL294 (Vol. 3)
アヒンサー	YGYL290 (Vol. 3)
アヒンサームドラ	YGYL142 (Vol. 2)
アヒンサー・ムドラ	YGYL142 (Vol. 2)
アビヴィヤクティ	YGYL256 (Vol. 3)
アビヤーサ	YGYL276 (Vol. 3)
アフエクシオン	YGYL324 (Vol. 3)
アフリクションズ	YGYL232 (Vol. 3)
アブダクション	YGYL094 (Vol. 1)
アブドミナル・チャーニング	YGYL154 (Vol. 2)
アブドミナル・フリーシング	YGYL114 (Vol. 2)
アブドミナル・ロック	YGYL063 (Vol. 1)
網を保つもの	YGYL072 (Vol. 1)
アライメント	YGYL086 (Vol. 1)
アルタ	YGYL305 (Vol. 3)
アルダ・チャンドラーサナ	YGYL018 (Vol. 1)
アルダ・パドマーサナ	YGYL007 (Vol. 1)
アルダ・ピンチャ・マユラーサナ	YGYL046 (Vol. 1)
アルダ・マツツィエンドラーサナ	YGYL012 (Vol. 1)

アンヴェーシャナ	YGYL192 (Vol. 2)
アンガー	YGYL234 (Vol. 3)
アンタルジョーティ	YGYL249 (Vol. 3)
アンタル・マウナ	YGYL267 (Vol. 3)
安楽座	YGYL002 (Vol. 1)
イーグル・ポーズ	YGYL020 (Vol. 1)
イーシュヴァラプラニダーナ	YGYL300 (Vol. 3)
イージー・ポーズ	YGYL002 (Vol. 1)
怒り	YGYL234 (Vol. 3)
イグノランス	YGYL250 (Vol. 3)
意識	YGYL177 (Vol. 2)
意識の印	YGYL134 (Vol. 2)
意識の拡張	YGYL228 (Vol. 3)
意識の姿勢	YGYL184 (Vol. 2)
椅子のポーズ	YGYL019 (Vol. 1)
イダー・ナーディー	YGYL127 (Vol. 2)
一体性	YGYL317 (Vol. 3)
一点集中	YGYL218 (Vol. 3)
イナーシャ	YGYL164 (Vol. 2)
今ここ	YGYL221 (Vol. 3)
イルカのポーズ	YGYL046 (Vol. 1)
インヴァーティンク・シール	YGYL143 (Vol. 2)
インサイト・メディテーション	YGYL173 (Vol. 2)
インターナル・クレンジング	YGYL151 (Vol. 2)
インテグレーション	YGYL313 (Vol. 3)
インテグレーション・セルフ	YGYL319 (Vol. 3)
インナー・サイレンス	YGYL267 (Vol. 3)
インナー・ピース	YGYL229 (Vol. 3)
インナー・ヒート	YGYL208 (Vol. 2)
インナー・ラディアンス	YGYL138 (Vol. 2), YGYL249 (Vol. 3)
インハイル	YGYL111 (Vol. 2)
ワールドヴァ・ムカ・シュヴァーナーサナ	YGYL034 (Vol. 1)
ウィズダム	YGYL252 (Vol. 3)
ウィズドローナル・オブ・ザ・センス	YGYL245 (Vol. 3)
ウィットネッシング・アウェアネス	YGYL267 (Vol. 3)
ウィットネス・コンシャスネス	YGYL179 (Vol. 2)
ウィンド	YGYL123 (Vol. 2)
ウィンド・ジェスチャー	YGYL078 (Vol. 1)
ウィンド・リリービング・ポーズ	YGYL050 (Vol. 1)
ウォーター・アンド・アース	YGYL161 (Vol. 2)
ウォーター・エレメント	YGYL124 (Vol. 2)
ウォーター・クレンジング	YGYL147 (Vol. 2)
ウォリアー・スリー	YGYL017 (Vol. 1)
ウォリアー・ツ	YGYL016 (Vol. 1)
ウォリアー・ワン	YGYL015 (Vol. 1)
牛面のポーズ	YGYL005 (Vol. 1)
ウシュトラサナ	YGYL031 (Vol. 1)
ウジャーイー・ブラーナーヤーマ	YGYL117 (Vol. 2)
ウジャイ呼吸	YGYL117 (Vol. 2)
ウジャイ・プレス	YGYL117 (Vol. 2)
宇宙的意識	YGYL186 (Vol. 2)
宇宙的能量	YGYL187 (Vol. 2)
ウッディーヤーナ・バンダ	YGYL063 (Vol. 1)

ウッディヤーナバンダ	YGYL063 (Vol. 1)
ウッディヤーナ・バンダ	YGYL063 (Vol. 1)
ウトゥカターサナ	YGYL019 (Vol. 1)
ウパヴァーサ	YGYL167 (Vol. 2)
ウパヴィシュタ・コーナーサナ	YGYL026 (Vol. 1)
ウペークシャー	YGYL175 (Vol. 2)
上向きの犬のポーズ	YGYL034 (Vol. 1)
ヴァーク	YGYL274 (Vol. 3)
ヴァーサナー	YGYL178 (Vol. 2)
ヴァータ	YGYL159 (Vol. 2)
ヴァーユ	YGYL123 (Vol. 2)
ヴァーユムドラ	YGYL078 (Vol. 1)
ヴァーユ・ムドラ	YGYL078 (Vol. 1)
ヴァイタル・エッセンス	YGYL139 (Vol. 2)
ヴァイブレーション	YGYL135 (Vol. 2)
ヴァイラーギャ	YGYL237 (Vol. 3)
ヴァシシュターサナ	YGYL039 (Vol. 1)
ヴァジュラーサナ	YGYL011 (Vol. 1)
ヴァリユ	YGYL305 (Vol. 3)
ヴィーラーサナ	YGYL004 (Vol. 1)
ヴィーラバドラーサナ・スリー	YGYL017 (Vol. 1)
ヴィーラバドラーサナ・ツー	YGYL016 (Vol. 1)
ヴィーラバドラーサナ・ワン	YGYL015 (Vol. 1)
ヴィーラムドラ	YGYL084 (Vol. 1)
ヴィカーサ	YGYL242 (Vol. 3)
ヴィクトリアス・プレス	YGYL117 (Vol. 2)
ヴィシュヌムドラ	YGYL080 (Vol. 1)
ヴィシュヌ・ムドラ	YGYL080 (Vol. 1)
ヴィパッサナー	YGYL173 (Vol. 2)
ヴィパリータカラニームドラ	YGYL143 (Vol. 2)
ヴィパリータ・カラニー・ムドラ	YGYL143 (Vol. 2)
ヴィヤーナ・ヴァーユ	YGYL125 (Vol. 2)
ヴィンヤーサ	YGYL100 (Vol. 1)
ヴィンヤサ	YGYL100 (Vol. 1)
ヴェーダーンタ	YGYL311 (Vol. 3)
ヴェーダナー	YGYL225 (Vol. 3)
ヴェーダの終わり	YGYL311 (Vol. 3)
ヴリクシャーサナ	YGYL021 (Vol. 1)
ヴリッティ	YGYL176 (Vol. 2)
ヴリッティ・ダルシャナ	YGYL223 (Vol. 3)
エア・アンド・エーテル	YGYL159 (Vol. 2)
エーカトヴァ	YGYL317 (Vol. 3)
エーカ・パーダ・ラージャカポターサナ	YGYL033 (Vol. 1)
英雄座	YGYL004 (Vol. 1)
エカーグラター	YGYL218 (Vol. 3)
エクアニミティ	YGYL175 (Vol. 2)
エクステンション	YGYL089 (Vol. 1)
エクспанション・オブ・コンシャスネス	YGYL228 (Vol. 3)
エクスプロレーション	YGYL192 (Vol. 2)
エクスプロレーション・インナー	YGYL190 (Vol. 2)
エクスヘイル	YGYL112 (Vol. 2)
エナジー・センター	YGYL130 (Vol. 2)
エナジー・チャンネル	YGYL126 (Vol. 2)
エネルギー・ロック	YGYL061 (Vol. 1)

エモーショナル・アクセプタンス	YGYL224 [Vol. 3]
エレメント・アース	YGYL095 [Vol. 1]
エレメント・ピュリフィケーション	YGYL150 [Vol. 2]
エンゲージ・マッスルス	YGYL067 [Vol. 1]
エンパシー	YGYL216 [Vol. 2]
エンパワーメント	YGYL268 [Vol. 3]
エンプティネス	YGYL217 [Vol. 3]
エンライトンメント	YGYL169 [Vol. 2]
オージャス	YGYL139 [Vol. 2]
オーム	YGYL174 [Vol. 2]
恐れ	YGYL233 [Vol. 3]
オブザーベーション	YGYL219 [Vol. 3]
オルタネート・ノストリル・プリーシング	YGYL119 [Vol. 2]
開脚座位前屈	YGYL026 [Vol. 1]
開脚前屈	YGYL022 [Vol. 1]
回旋	YGYL091 [Vol. 1]
回転三角のポーズ	YGYL038 [Vol. 1]
カウ・フェイス・ポーズ	YGYL005 [Vol. 1]
覚醒意識	YGYL307 [Vol. 3]
風を抜くポーズ	YGYL050 [Vol. 1]
肩立ちのポーズ	YGYL042 [Vol. 1]
価値	YGYL305 [Vol. 3]
葛藤	YGYL260 [Vol. 3]
悲しみ	YGYL235 [Vol. 3]
カバ	YGYL161 [Vol. 2]
カパーラパーティ	YGYL118 [Vol. 2]
壁を使った逆立ち	YGYL048 [Vol. 1]
カボタアサナ	YGYL033 [Vol. 1]
亀のポーズ	YGYL009 [Vol. 1]
カラスのポーズ	YGYL040 [Vol. 1]
カルナー	YGYL215 [Vol. 2]
カルマ	YGYL285 [Vol. 3]
カルマヨガ	YGYL312 [Vol. 3]
環境保護	YGYL206 [Vol. 2]
観察	YGYL219 [Vol. 3]
感謝	YGYL213 [Vol. 2]
感情の受容	YGYL224 [Vol. 3]
完全呼吸	YGYL116 [Vol. 2]
完璧主義	YGYL270 [Vol. 3]
外旋	YGYL096 [Vol. 1]
外転	YGYL094 [Vol. 1]
ガルダーサナ	YGYL020 [Vol. 1]
眼球運動	YGYL055 [Vol. 1]
聴くこと	YGYL255 [Vol. 3]
気づき	YGYL220 [Vol. 3]
木のポーズ	YGYL021 [Vol. 1]
キャット・アンド・カウ・ポーズ	YGYL035 [Vol. 1]
キャット&カウのポーズ	YGYL035 [Vol. 1]
キャメル・ポーズ	YGYL031 [Vol. 1]
吸気	YGYL111 [Vol. 2]
究極の目標	YGYL323 [Vol. 3]
境界線	YGYL257 [Vol. 3]

共感	YGYL216 (Vol. 2)
胸式呼吸	YGYL115 (Vol. 2)
協力	YGYL262 (Vol. 3)
筋肉を使う	YGYL067 (Vol. 1)
ギャン・ムドラ	YGYL075 (Vol. 1)
空	YGYL217 (Vol. 3)
クーリング・プレス	YGYL120 (Vol. 2)
クールダウン	YGYL060 (Vol. 1)
クール・ダウン	YGYL060 (Vol. 1)
クールマーサナ	YGYL009 (Vol. 1)
クオリティ・スリープ	YGYL194 (Vol. 2)
クシャーンティ	YGYL239 (Vol. 3)
クシャマー	YGYL214 (Vol. 2)
屈曲	YGYL090 (Vol. 1)
クリタジュナター	YGYL303 (Vol. 3)
クリタジュニャター	YGYL213 (Vol. 2)
クリヤー	YGYL155 (Vol. 2)
クレーシャ	YGYL232 (Vol. 3)
クレンジング・アクション	YGYL155 (Vol. 2)
クロウ・ポーズ	YGYL040 (Vol. 1)
クロダ	YGYL234 (Vol. 3)
クロコマイル・ポーズ	YGYL054 (Vol. 1)
クンダリーニ	YGYL284 (Vol. 3)
クンダリーニー	YGYL131 (Vol. 2)
クンバカ	YGYL113 (Vol. 2)
グッドネス	YGYL162 (Vol. 2)
グナ	YGYL281 (Vol. 3)
グラウンディング	YGYL087 (Vol. 1)
グラヴィティ・オブ・センター	YGYL088 (Vol. 1)
グラティチュード	YGYL213 (Vol. 2)
グル	YGYL105 (Vol. 1)
グレート・ロック	YGYL065 (Vol. 1)
グロース	YGYL242 (Vol. 3)
ケア・セルフ	YGYL204 (Vol. 2)
系譜	YGYL104 (Vol. 1)
建設的休息のポーズ	YGYL056 (Vol. 1)
ゲイジング・ポイント	YGYL149 (Vol. 2)
解脱	YGYL169 (Vol. 2), YGYL288 (Vol. 3)
原初の音	YGYL209 (Vol. 2)
コア	YGYL068 (Vol. 1)
コア・ストレングス	YGYL037 (Vol. 1)
コイルド・エナジー	YGYL131 (Vol. 2)
コーオペレーション	YGYL262 (Vol. 3)
コーパス・ポーズ	YGYL049 (Vol. 1)
呼気	YGYL112 (Vol. 2)
呼吸器系	YGYL199 (Vol. 2)
呼吸への気づき	YGYL222 (Vol. 3)
呼吸法	YGYL109 (Vol. 2)
呼吸保持	YGYL113 (Vol. 2)
心の刻印	YGYL306 (Vol. 3)
心の統合	YGYL227 (Vol. 3)
コスミック・エナジー	YGYL187 (Vol. 2)

コズミック・コンシャスネス	YGYL186 [Vol. 2]
子どものポーズ	YGYL036 [Vol. 1]
コネクション	YGYL318 [Vol. 3]
コブラのポーズ	YGYL028 [Vol. 1]
コブラ・ポーズ	YGYL028 [Vol. 1]
コミュニケーション	YGYL254 [Vol. 3]
コロン・クレンジング	YGYL152 [Vol. 2]
金剛座	YGYL011 [Vol. 1]
コンシャスネス	YGYL177 [Vol. 2]
コンシャスネス・アウエイクンド・ザ	YGYL107 [Vol. 1]
コンスティテューショナル・タイプ	YGYL158 [Vol. 2]
コンストラクティブ・レスト・ポーズ	YGYL056 [Vol. 1]
コントリビューション・ソーシャル	YGYL210 [Vol. 2]
コンパッション	YGYL215 [Vol. 2]
コンパリゾン	YGYL271 [Vol. 3]
コンフィデンス	YGYL266 [Vol. 3]
コンフォート・アンド・ステディネス	YGYL102 [Vol. 1]
コンフリクト	YGYL260 [Vol. 3]
コンプリート・プレス	YGYL116 [Vol. 2]
業	YGYL285 [Vol. 3]
合蹠座	YGYL008 [Vol. 1]
ゴームカーサナ	YGYL005 [Vol. 1]
ゴール・アルティメット	YGYL323 [Vol. 3]
五大元素	YGYL071 [Vol. 1]
サークシー	YGYL179 [Vol. 2], YGYL220 [Vol. 3]
サークシン	YGYL219 [Vol. 3]
サイド・プラランク	YGYL039 [Vol. 1]
サイドプランク	YGYL039 [Vol. 1]
サウンド・プリモーディアル	YGYL209 [Vol. 2]
魚のポーズ	YGYL030 [Vol. 1]
サクセス	YGYL273 [Vol. 3]
サット	YGYL251 [Vol. 3]
サットヴァ	YGYL162 [Vol. 2], YGYL282 [Vol. 3]
サッドネス	YGYL235 [Vol. 3]
サティヤ	YGYL291 [Vol. 3]
サティヤ・ユガ	YGYL278 [Vol. 3]
悟り	YGYL181 [Vol. 2]
サハカーリヤ	YGYL262 [Vol. 3]
サブコンシャス・マインド	YGYL178 [Vol. 2]
サマーディ	YGYL171 [Vol. 2], YGYL227 [Vol. 3]
サマシュティ	YGYL263 [Vol. 3]
サマンヴァヤ	YGYL316 [Vol. 3]
サマンヴァヤ・スヴァ	YGYL319 [Vol. 3]
サムリッディ	YGYL301 [Vol. 3]
サルヴァーンガーサナ	YGYL042 [Vol. 1]
サンヴァーダ	YGYL254 [Vol. 3]
三角のポーズ	YGYL014 [Vol. 1]
サンサーラ	YGYL287 [Vol. 3]
サン・サルテーション	YGYL103 [Vol. 1]
サン・ジェスチャー	YGYL079 [Vol. 1]
サンスカーラ	YGYL178 [Vol. 2], YGYL306 [Vol. 3]
サンスクリタム	YGYL098 [Vol. 1]
サンスクリット	YGYL098 [Vol. 1]
サンスクリット語	YGYL098 [Vol. 1]

サンダーナ	YGYL261 (Vol. 3)
サンダーボルト・ポーズ	YGYL011 (Vol. 1)
サントゥラナ	YGYL315 (Vol. 3)
サントーシャ	YGYL297 (Vol. 3)
サンバンダ	YGYL253 (Vol. 3)
三昧	YGYL171 (Vol. 2)
サンヨーガ	YGYL318 (Vol. 3)
座位前屈	YGYL025 (Vol. 1)
シークエンス	YGYL101 (Vol. 1)
シータリー呼吸	YGYL120 (Vol. 2)
シータリー・プレス	YGYL120 (Vol. 2)
シータリー・プラーナーヤーマ	YGYL120 (Vol. 2)
シーテッド・スパイナル・ツイスト	YGYL012 (Vol. 1)
シーテッド・フォワード・バンド	YGYL025 (Vol. 1)
シーテッド・ワイド・レグド・フォワード・バンド	YGYL026 (Vol. 1)
シール	YGYL073 (Vol. 1)
シールシャーサナ	YGYL041 (Vol. 1)
シヴァ	YGYL107 (Vol. 1)
屍のポーズ	YGYL049 (Vol. 1)
思考	YGYL176 (Vol. 2)
思考の観察	YGYL223 (Vol. 3)
シシュヤ	YGYL097 (Vol. 1)
システム・サーキュラトリー	YGYL198 (Vol. 2)
システム・ナーヴァス	YGYL197 (Vol. 2)
システム・ナーヴァス・オートノミック	YGYL200 (Vol. 2)
システム・レスピラトリー	YGYL199 (Vol. 2)
静けさ	YGYL240 (Vol. 3)
自然	YGYL205 (Vol. 2)
下向きの犬のポーズ	YGYL045 (Vol. 1)
シックス・アクションズ	YGYL145 (Vol. 2)
シッターサナ	YGYL006 (Vol. 1)
シッディ	YGYL273 (Vol. 3)
失敗	YGYL272 (Vol. 3)
シャーンティ	YGYL229 (Vol. 3)
シャウチャ	YGYL296 (Vol. 3)
シャヴァーサナ	YGYL049 (Vol. 1)
社会貢献	YGYL210 (Vol. 2)
シャクティ	YGYL268 (Vol. 3)
シャットカルマ	YGYL145 (Vol. 2)
車輪のポーズ	YGYL032 (Vol. 1)
シューニヤ	YGYL217 (Vol. 3)
執着	YGYL236 (Vol. 3)
シュラヴァナ	YGYL255 (Vol. 3)
シュラッター	YGYL258 (Vol. 3), YGYL309 (Vol. 3)
シュリー	YGYL302 (Vol. 3)
ショーカ	YGYL235 (Vol. 3)
消化の火	YGYL156 (Vol. 2)
証人意識	YGYL179 (Vol. 2)
ショルダー・スタンド	YGYL042 (Vol. 1)
神経系	YGYL197 (Vol. 2)
信仰と確信	YGYL309 (Vol. 3)
真言	YGYL133 (Vol. 2)
真実	YGYL251 (Vol. 3)
身体感覚	YGYL225 (Vol. 3)

伸展	YGYL089 [Vol. 1]
振動	YGYL188 [Vol. 2]
信頼	YGYL258 [Vol. 3]
ジェスチャー	YGYL073 [Vol. 1]
ジェスチャー・アース	YGYL081 [Vol. 1]
ジェスチャー・オブ・インサイト	YGYL080 [Vol. 1]
ジェスチャー・オブ・エレメンツ	YGYL076 [Vol. 1]
ジェスチャー・オブ・コンシャスネス	YGYL074 [Vol. 1]
ジェスチャー・オブ・ザ・マインド	YGYL077 [Vol. 1]
ジェスチャー・オブ・ナレッジ	YGYL075 [Vol. 1]
ジェスチャー・ヒーロー	YGYL084 [Vol. 1]
ジェスチャー・メディテーション	YGYL083 [Vol. 1]
自我の作り手	YGYL308 [Vol. 3]
自己効力感	YGYL265 [Vol. 3]
自己実現	YGYL182 [Vol. 2]
自己受容	YGYL243 [Vol. 3]
自己探求	YGYL246 [Vol. 3]
自己統合	YGYL319 [Vol. 3]
自己認識	YGYL191 [Vol. 2]
自己表現	YGYL256 [Vol. 3]
自己変容	YGYL322 [Vol. 3]
自信	YGYL266 [Vol. 3]
実践	YGYL276 [Vol. 3]
慈悲	YGYL215 [Vol. 2]
ジャーグラット	YGYL307 [Vol. 3]
ジャース・シールシャーサナ	YGYL027 [Vol. 1]
ジャーランダラ	YGYL072 [Vol. 1]
ジャーランダラバンダ	YGYL064 [Vol. 1]
ジャーランダラ・バンダ	YGYL064 [Vol. 1]
ジャバ	YGYL211 [Vol. 2]
ジャラ	YGYL124 [Vol. 2]
ジャラネーティ	YGYL147 [Vol. 2]
ジャラ・ネティ	YGYL147 [Vol. 2]
重心	YGYL088 [Vol. 1]
ジュニャーナ・スヴァ	YGYL191 [Vol. 2]
ジュニャーナムドラー	YGYL075 [Vol. 1]
ジュニャーナ・ムドラー	YGYL075 [Vol. 1]
受容	YGYL238 [Vol. 3]
循環系	YGYL198 [Vol. 2]
純粹意識	YGYL241 [Vol. 3]
浄化の呼吸	YGYL153 [Vol. 2]
自律神経系	YGYL200 [Vol. 2]
睡眠の質	YGYL194 [Vol. 2]
スートラネーティ	YGYL148 [Vol. 2]
スートラ・ネティ	YGYL148 [Vol. 2]
スーリヤ・ナマスカーラ	YGYL103 [Vol. 1]
スーリヤムドラー	YGYL079 [Vol. 1]
スーリヤ・ムドラー	YGYL079 [Vol. 1]
スヴァーディヤーヤ	YGYL299 [Vol. 3]
スヴィカーラ	YGYL243 [Vol. 3]
スカーサナ	YGYL002 [Vol. 1]
スカム・スティラ	YGYL102 [Vol. 1]
スカル・シャイニング・プレス	YGYL118 [Vol. 2]
鋤のポーズ	YGYL043 [Vol. 1]

スシュムナー	YGYL203 [Vol. 2]
スシュムナー・ナーディー	YGYL129 [Vol. 2]
スタッフ・ポーズ	YGYL003 [Vol. 1]
ストレス軽減	YGYL193 [Vol. 2]
ストレスマネジメント	YGYL230 [Vol. 3]
ストレス・マネジメント	YGYL230 [Vol. 3]
スパンダ	YGYL135 [Vol. 2], YGYL188 [Vol. 2]
スピリチュアル	YGYL183 [Vol. 2]
スピリチュアル・フォース	YGYL284 [Vol. 3]
スプタ・ヴィーラーサナ	YGYL051 [Vol. 1]
スプタ・パッドコーナーサナ	YGYL052 [Vol. 1]
スプタ・マツィヤーサナ	YGYL053 [Vol. 1]
スプレッディング・ウィンド	YGYL125 [Vol. 2]
スペーシャス・アウェアネス	YGYL217 [Vol. 3]
スリー・ロックス	YGYL140 [Vol. 2]
スレッド・クレンジング	YGYL148 [Vol. 2]
スロート・ロック	YGYL064 [Vol. 1]
セイクレッド・スピーチ	YGYL274 [Vol. 3]
セイクレッド・チャンツ	YGYL133 [Vol. 2]
成功	YGYL273 [Vol. 3]
成長	YGYL242 [Vol. 3]
聖なる言葉	YGYL274 [Vol. 3]
生命エネルギー	YGYL110 [Vol. 2]
セーヴァー	YGYL210 [Vol. 2]
セートゥ・バンダーサナ	YGYL044 [Vol. 1]
セッション・オブ・マインド・フラクチュエーションズ	YGYL226 [Vol. 3]
セルフ・アクセプタンス	YGYL243 [Vol. 3]
セルフ・インクワイアリー	YGYL246 [Vol. 3]
セルフ・エクスプレッション	YGYL256 [Vol. 3]
セルフ・エフィカシー	YGYL265 [Vol. 3]
セルフケア	YGYL204 [Vol. 2]
セルフ・ライト	YGYL321 [Vol. 3]
セルフ・リアリゼーション	YGYL182 [Vol. 2]
セレンティ	YGYL240 [Vol. 3]
潜在意識	YGYL178 [Vol. 2]
戦士のポーズⅠ	YGYL015 [Vol. 1]
戦士のポーズⅡ	YGYL016 [Vol. 1]
戦士のポーズⅢ	YGYL017 [Vol. 1]
センス・オブ・セパレーション	YGYL180 [Vol. 2]
セントラル・チャンネル	YGYL129 [Vol. 2]
全体性	YGYL314 [Vol. 3]
ソウル	YGYL248 [Vol. 3]
ソート	YGYL176 [Vol. 2]
ソート・オブザーベーション	YGYL223 [Vol. 3]
ソーラー・チャンネル	YGYL128 [Vol. 2]
側屈	YGYL092 [Vol. 1]
ソラシク・フリーシング	YGYL115 [Vol. 2]
ターダーサナ	YGYL013 [Vol. 1]
体幹の強さ	YGYL037 [Vol. 1]
太陽の管	YGYL128 [Vol. 2]
太陽礼拝	YGYL103 [Vol. 1]
タタター	YGYL224 [Vol. 3], YGYL238 [Vol. 3]

達成座	YGYL006 (Vol. 1)
タットヴァシュッディ	YGYL150 (Vol. 2)
タットヴァ・シュッディ	YGYL150 (Vol. 2)
タットヴァムドラー	YGYL076 (Vol. 1)
タットヴァ・ムドラー	YGYL076 (Vol. 1)
タパス	YGYL208 (Vol. 2), YGYL298 (Vol. 3)
タマス	YGYL164 (Vol. 2)
探求	YGYL192 (Vol. 2)
丹田	YGYL069 (Vol. 1)
ダークネス	YGYL164 (Vol. 2)
ダーラナー	YGYL170 (Vol. 2)
ダイアフラグマティック・ブリーシング	YGYL114 (Vol. 2)
代替医療	YGYL201 (Vol. 2)
ダウティ	YGYL151 (Vol. 2)
ダウンワード・ウィンド	YGYL122 (Vol. 2)
ダウンワード・フェイスング・ドッグ	YGYL045 (Vol. 1)
ダヌラーサナ	YGYL029 (Vol. 1)
ダルシャナ	YGYL277 (Vol. 3)
ダルマ	YGYL286 (Vol. 3)
断食	YGYL167 (Vol. 2)
ダンダーサナ	YGYL003 (Vol. 1)
チームワーク	YGYL263 (Vol. 3)
チェア・ポーズ	YGYL019 (Vol. 1)
チェスト・ブリーシング	YGYL115 (Vol. 2)
智慧	YGYL252 (Vol. 3)
チダーナンダ	YGYL228 (Vol. 3)
チッタ	YGYL177 (Vol. 2)
チッタ・ヴリッティ・パリナーマ	YGYL184 (Vol. 2)
チット	YGYL177 (Vol. 2), YGYL241 (Vol. 3)
地の元素	YGYL095 (Vol. 1)
チャイルズ・ポーズ	YGYL036 (Vol. 1)
チャクラ	YGYL130 (Vol. 2)
チャクラサナ	YGYL032 (Vol. 1)
チャトゥランガ	YGYL047 (Vol. 1)
チャトゥランガ・ダンダーサナ	YGYL047 (Vol. 1)
チャレンジ	YGYL275 (Vol. 3)
中心軸	YGYL085 (Vol. 1)
中心の印	YGYL144 (Vol. 2)
挑戦	YGYL275 (Vol. 3)
調和	YGYL316 (Vol. 3)
チンムドラー	YGYL074 (Vol. 1)
チン・ムドラー	YGYL074 (Vol. 1), YGYL134 (Vol. 2)
杖のポーズ	YGYL003 (Vol. 1)
月の管	YGYL127 (Vol. 2)
つながり	YGYL318 (Vol. 3)
ツリー・ポーズ	YGYL021 (Vol. 1)
ティーチャー	YGYL105 (Vol. 1)
テージャス	YGYL138 (Vol. 2)
哲学	YGYL277 (Vol. 3)
手放し	YGYL237 (Vol. 3)
手を足に置くポーズ	YGYL023 (Vol. 1)
ディヴァイン・エナジー	YGYL268 (Vol. 3)

ディサイブル	YGYL097 (Vol. 1)
ディヤーナムドラー	YGYL083 (Vol. 1)
弟子	YGYL097 (Vol. 1)
トゥリーヤ	YGYL185 (Vol. 2)
トゥルース	YGYL251 (Vol. 3)
トゥルー・セルフ	YGYL248 (Vol. 3)
統合	YGYL313 (Vol. 3)
トータス・ポーズ	YGYL009 (Vol. 1)
トライアングル・ポーズ	YGYL014 (Vol. 1)
トラスト	YGYL258 (Vol. 3)
トランスフォーメーション	YGYL244 (Vol. 3)
トランスフォーメーション・オブ・コンシャスネス	YGYL184 (Vol. 2)
トランスフォーメーション・セルフ	YGYL322 (Vol. 3)
トリコーナーサナ	YGYL014 (Vol. 1)
トリバンダ	YGYL140 (Vol. 2)
トリ・バンダ	YGYL140 (Vol. 2)
ドヴァイタ	YGYL180 (Vol. 2)
ドヴァンドヴァ	YGYL260 (Vol. 3)
ドーシャ	YGYL158 (Vol. 2)
毒素	YGYL166 (Vol. 2)
ドリシュティ	YGYL149 (Vol. 2)
ドリティ	YGYL266 (Vol. 3)
ドルフィン・ポーズ	YGYL046 (Vol. 1)
ナーダ	YGYL209 (Vol. 2)
ナーディー	YGYL126 (Vol. 2)
ナーディー・ショーダナ	YGYL119 (Vol. 2)
内転	YGYL093 (Vol. 1)
内なる輝き	YGYL249 (Vol. 3)
内なる探求	YGYL190 (Vol. 2)
内なる火	YGYL207 (Vol. 2)
内なる平和	YGYL229 (Vol. 3)
ナウリ	YGYL154 (Vol. 2)
ニーティ	YGYL264 (Vol. 3)
ニヤマ	YGYL212 (Vol. 2), YGYL295 (Vol. 3)
ニルヴァーナ	YGYL320 (Vol. 3)
ニローダ	YGYL226 (Vol. 3)
ニローダハ	YGYL226 (Vol. 3)
人間関係	YGYL253 (Vol. 3)
忍耐	YGYL239 (Vol. 3)
根	YGYL070 (Vol. 1)
ネイザル・クレンジング	YGYL146 (Vol. 2)
ネーティ	YGYL146 (Vol. 2)
ネートラ・ヴィヤーヤーマ	YGYL055 (Vol. 1)
ネット・ホールディング	YGYL072 (Vol. 1)
涅槃	YGYL320 (Vol. 3)
ノンヴァイオレンス・ジェスチャー	YGYL142 (Vol. 2)
ハーキニームドラー	YGYL077 (Vol. 1)
ハーキニー・ムドラー	YGYL077 (Vol. 1)
ハーフ・ムーン・ポーズ	YGYL018 (Vol. 1)

ハーフ・ロータス・ポーズ	YGYL007 (Vol. 1)
ハーモニー	YGYL316 (Vol. 3)
ハイヤー・コンシャスネス	YGYL185 (Vol. 2)
ハイランジ	YGYL024 (Vol. 1)
ハイ・ランジ	YGYL024 (Vol. 1)
橋のポーズ	YGYL044 (Vol. 1)
ハスタムドラー	YGYL141 (Vol. 2)
ハスタ・ムドラー	YGYL141 (Vol. 2)
ハタヨガ	YGYL099 (Vol. 1)
鳩のポーズ	YGYL033 (Vol. 1)
ハラーサナ	YGYL043 (Vol. 1)
繁栄	YGYL302 (Vol. 3)
半魚王のポーズ	YGYL012 (Vol. 1)
半月のポーズ	YGYL018 (Vol. 1)
ハンド・ジェスチャー	YGYL141 (Vol. 2)
ハンドスタンド・アット・ウォール	YGYL048 (Vol. 1)
ハンド・トゥ・フット・ポーズ	YGYL023 (Vol. 1)
半蓮華座	YGYL007 (Vol. 1)
パーラーサナ	YGYL036 (Vol. 1)
バウンダリーズ	YGYL257 (Vol. 3)
バウンド・アングル・ポーズ	YGYL008 (Vol. 1)
バカーサナ	YGYL040 (Vol. 1)
バスティ	YGYL152 (Vol. 2)
バッダコーナーサナ	YGYL008 (Vol. 1)
バヤ	YGYL233 (Vol. 3)
バランス	YGYL315 (Vol. 3)
バランス・ホルモナル	YGYL196 (Vol. 2)
バンダ	YGYL061 (Vol. 1)
パーパス	YGYL247 (Vol. 3)
パーフェクションニズム	YGYL270 (Vol. 3)
パヴァナムクターサナ	YGYL050 (Vol. 1)
パシュチモッタナーサナ	YGYL025 (Vol. 1)
パダハスターサナ	YGYL023 (Vol. 1)
パッション	YGYL163 (Vol. 2)
パドマーサナ	YGYL001 (Vol. 1)
パランパラ	YGYL104 (Vol. 1)
パリークシャー	YGYL275 (Vol. 3)
パリヴァルタナ	YGYL244 (Vol. 3)
パリヴァリッタ・トリコーナーサナ	YGYL038 (Vol. 1)
パリーナーマ・スヴァ	YGYL322 (Vol. 3)
ヒア・アンド・ナウ	YGYL221 (Vol. 3)
ヒーロー・ポーズ	YGYL004 (Vol. 1)
比較	YGYL271 (Vol. 3)
光の自己	YGYL321 (Vol. 3)
引き寄せの法則	YGYL304 (Vol. 3)
ヒューマン・リレーションズ	YGYL253 (Vol. 3)
疲労回復	YGYL195 (Vol. 2)
ビティラーサナ	YGYL035 (Vol. 1)
ビンドゥ	YGYL283 (Vol. 3)
ビジョン・ポーズ	YGYL033 (Vol. 1)
ピッタ	YGYL160 (Vol. 2)
ピュリティ	YGYL162 (Vol. 2)
ピュリフィケーション・ジェスチャー	YGYL137 (Vol. 2)
ピンガラ・ナーディー	YGYL128 (Vol. 2)

ファイア・アンド・ウォーター	YGYL160 (Vol. 2)
ファスティング	YGYL167 (Vol. 2)
フィア	YGYL233 (Vol. 3)
フィアレスネス・オブ・ジェスチャー	YGYL082 (Vol. 1)
フィッシュ・ポーズ	YGYL030 (Vol. 1)
フィロソフィー	YGYL277 (Vol. 3)
フェイリユア	YGYL272 (Vol. 3)
フォージブネス	YGYL214 (Vol. 2)
腹式呼吸	YGYL114 (Vol. 2)
フル・ヨーギック・プレス	YGYL116 (Vol. 2)
フレクション	YGYL090 (Vol. 1)
フレンドリネス	YGYL259 (Vol. 3)
フロー	YGYL100 (Vol. 1)
ブータ	YGYL071 (Vol. 1)
ブジャンガーサナ	YGYL028 (Vol. 1)
ブッディ	YGYL252 (Vol. 3)
ブラフマチャリヤ	YGYL293 (Vol. 3)
ブラフマン	YGYL186 (Vol. 2)
ブリッジ・ポーズ	YGYL044 (Vol. 1)
プレス・アウエアネス	YGYL222 (Vol. 3)
プレス・コントロール	YGYL109 (Vol. 2)
プレス・リテンション	YGYL113 (Vol. 2)
分離感	YGYL180 (Vol. 2)
プーラカ	YGYL111 (Vol. 2)
プールナトヴァ	YGYL314 (Vol. 3)
プラーナ	YGYL110 (Vol. 2)
プラーナーヤーマ	YGYL109 (Vol. 2)
プラーナ・ヴァーユ	YGYL121 (Vol. 2)
プラーナムドラー	YGYL136 (Vol. 2)
プラーニック・フード	YGYL165 (Vol. 2)
プラカーシャ	YGYL321 (Vol. 3)
プラクティス	YGYL276 (Vol. 3)
プラクリティ	YGYL205 (Vol. 2)
プラサーリタ・パードッタナーサナ	YGYL022 (Vol. 1)
プラシャーンタ	YGYL240 (Vol. 3)
プラティヤーハーラ	YGYL245 (Vol. 3)
プリトヴィー	YGYL095 (Vol. 1)
プリトヴィームドラー	YGYL081 (Vol. 1)
プリモーディアル・サウンド	YGYL174 (Vol. 2)
プルシャルタ	YGYL279 (Vol. 3)
プレーマ	YGYL324 (Vol. 3)
プロウ・ポーズ	YGYL043 (Vol. 1)
プロスベリティ	YGYL302 (Vol. 3)
プロップス	YGYL106 (Vol. 1)
プロップス・ヨガ	YGYL106 (Vol. 1)
プロテクション・エンバイロンメンタル	YGYL206 (Vol. 2)
平静心	YGYL175 (Vol. 2)
ヘッドスタンド	YGYL041 (Vol. 1)
ヘッド・トゥ・ニー・ポーズ	YGYL027 (Vol. 1)
菱容	YGYL244 (Vol. 3)
ベータ	YGYL180 (Vol. 2)
バンド・ラテラル	YGYL092 (Vol. 1)
ベイシエンス	YGYL239 (Vol. 3)

ホイール・ポーズ	YGYL032 (Vol. 1)
ホールネス	YGYL314 (Vol. 3)
ホリスティック	YGYL202 (Vol. 2)
ホルモンバランス	YGYL196 (Vol. 2)
ボウ・ポーズ	YGYL029 (Vol. 1)
ボディ・センセーション	YGYL225 (Vol. 3)
煩悩	YGYL232 (Vol. 3)
ポーズ	YGYL108 (Vol. 1)
ポーズ・オブ・マリーチ	YGYL010 (Vol. 1)
ポジティブ・セルフトーク	YGYL269 (Vol. 3)
ポジティブな自己対話	YGYL269 (Vol. 3)
ボスチャー	YGYL108 (Vol. 1)
マールガ・アンタル	YGYL190 (Vol. 2)
マールジャリヤーサナ	YGYL035 (Vol. 1)
マイトリー	YGYL259 (Vol. 3)
マインドフルネス	YGYL172 (Vol. 2)
マウンテン・ポーズ	YGYL013 (Vol. 1)
マカーラーサナ	YGYL054 (Vol. 1)
マクロピオティック	YGYL168 (Vol. 2)
マッツィヤーサナ	YGYL030 (Vol. 1)
マハーサマーディ	YGYL189 (Vol. 2)
マハーバンダ	YGYL065 (Vol. 1)
マハー・バンダ	YGYL065 (Vol. 1)
マハット・ヨガ・プラーナーヤーマ	YGYL116 (Vol. 2)
マリアーダー	YGYL324 (Vol. 3)
マリーチのポーズ	YGYL010 (Vol. 1)
マリーチャーサナ	YGYL010 (Vol. 1)
マリヤーダー	YGYL257 (Vol. 3)
マンガラ・バーヴァ	YGYL269 (Vol. 3)
マントラ	YGYL133 (Vol. 2)
水の元素	YGYL124 (Vol. 2)
ムーラ	YGYL070 (Vol. 1)
ムーラバンダ	YGYL062 (Vol. 1)
ムーラ・バンダ	YGYL062 (Vol. 1)
ムクティ	YGYL310 (Vol. 3)
無知	YGYL250 (Vol. 3)
ムドラー	YGYL073 (Vol. 1)
ムドラー・アバヤ	YGYL082 (Vol. 1)
ムドラー・ヴィーラ	YGYL084 (Vol. 1)
ムドラー・オブ・ユニオン	YGYL066 (Vol. 1)
ムドラー・ディヤーナ	YGYL083 (Vol. 1)
ムドラー・プリトヴィー	YGYL081 (Vol. 1)
メディシン・オルタナティブ	YGYL201 (Vol. 2)
メンタル・インテグレーション	YGYL227 (Vol. 3)
メンタル・カームネス	YGYL229 (Vol. 3)
モークシャ	YGYL169 (Vol. 2), YGYL288 (Vol. 3)
目的	YGYL247 (Vol. 3)
ヤマ	YGYL212 (Vol. 2)

山のポーズ	YGYL013 (Vol. 1)
友愛	YGYL259 (Vol. 3)
豊かさ	YGYL301 (Vol. 3)
豊かさへの感謝	YGYL303 (Vol. 3)
ユニオン	YGYL171 (Vol. 2)
ユニティ	YGYL317 (Vol. 3)
ユニフィケーション・オブ・マインド	YGYL227 (Vol. 3)
弓のポーズ	YGYL029 (Vol. 1)
許し	YGYL214 (Vol. 2)
ヨーガ・スートラ	YGYL280 (Vol. 3)
ヨーギック・コンセントレーション・テクニク	YGYL170 (Vol. 2)
ヨーギック・スリープ	YGYL231 (Vol. 3)
ヨーニ・ムドラ	YGYL144 (Vol. 2)
ヨガ	YGYL313 (Vol. 3)
ヨガスートラ	YGYL280 (Vol. 3)
ヨガニドラ	YGYL057 (Vol. 1), YGYL231 (Vol. 3)
ヨガ・ニドラ	YGYL057 (Vol. 1)
ヨガ・ニドラー	YGYL057 (Vol. 1)
ヨガの完全呼吸	YGYL116 (Vol. 2)
ヨガ・ハタ	YGYL099 (Vol. 1)
ヨガ・フォースフル	YGYL099 (Vol. 1)
ヨガムドラ	YGYL066 (Vol. 1)
ヨガ・ムドラ	YGYL066 (Vol. 1)
より高い意識	YGYL185 (Vol. 2)
ラーガ	YGYL236 (Vol. 3)
ライフ・ウィンド	YGYL121 (Vol. 2)
ライフギヴィング・フード	YGYL165 (Vol. 2)
ライフ・フォース・エナジー	YGYL110 (Vol. 2)
ライフ・フォース・ジェスチャー	YGYL136 (Vol. 2)
ラヴ	YGYL324 (Vol. 3)
ラクダのポーズ	YGYL031 (Vol. 1)
ラジャス	YGYL163 (Vol. 2)
ランゲージ・セイクレッド	YGYL098 (Vol. 1)
リーダーシップ	YGYL264 (Vol. 3)
リヴォルヴド・トライアングル・ポーズ	YGYL038 (Vol. 1)
リカバリー・ファティーグ	YGYL195 (Vol. 2)
リクライン・バウンド・アングル・ポーズ	YGYL052 (Vol. 1)
リクライン・ヒーロー・ポーズ	YGYL051 (Vol. 1)
リクライン・フィッシュ・ポーズ	YGYL053 (Vol. 1)
リストラティブヨガ	YGYL058 (Vol. 1)
リストラティブ・ヨガ	YGYL058 (Vol. 1)
リスニング	YGYL255 (Vol. 3)
リダクション・ストレス	YGYL193 (Vol. 2)
リネージ	YGYL104 (Vol. 1)
リラクゼーション	YGYL059 (Vol. 1)
輪廻	YGYL287 (Vol. 3)
倫理	YGYL212 (Vol. 2), YGYL289 (Vol. 3)
ルート	YGYL070 (Vol. 1)
ルート・ロック	YGYL062 (Vol. 1)
ルナー・チャンネル	YGYL127 (Vol. 2)

靈的	YGYL183 (Vol. 2)
靈的な力	YGYL284 (Vol. 3)
レーチャカ	YGYL112 (Vol. 2)
レコンシリエーション	YGYL261 (Vol. 3)
レッティング・ゴー	YGYL237 (Vol. 3)
蓮華座	YGYL001 (Vol. 1)
ロータス・ポジション	YGYL001 (Vol. 1)
ローテーション	YGYL091 (Vol. 1)
ローテーション・エクスターナル	YGYL096 (Vol. 1)
ロワーアブドメン	YGYL069 (Vol. 1)
ワイド・レッグド・フォワード・フォールド	YGYL022 (Vol. 1)
和解	YGYL261 (Vol. 3)
鷺のポーズ	YGYL020 (Vol. 1)
ワニのポーズ	YGYL054 (Vol. 1)
ワンネス	YGYL317 (Vol. 3)
ワン・ポインテッド・フォーカス	YGYL218 (Vol. 3)

< INDEX, English >

Abdominal Breathing	YGYL114 (Vol.2)
Abdominal Churning	YGYL154 (Vol.2)
Abdominal Lock	YGYL063 (Vol.1)
Abduction	YGYL094 (Vol.1)
Abhaya Mudra	YGYL082 (Vol.1)
Abhyasa	YGYL276 (Vol.3)
Abundance	YGYL301 (Vol.3)
Acceptance	YGYL238 (Vol.3)
Accomplished Pose	YGYL006 (Vol.1)
Action	YGYL285 (Vol.3)
Activity	YGYL163 (Vol.2)
Adduction	YGYL093 (Vol.1)
Affection	YGYL324 (Vol.3)
Afflictions	YGYL232 (Vol.3)
Age of Truth and Purity	YGYL278 (Vol.3)
Ahamkara	YGYL308 (Vol.3)
Ahimsa	YGYL290 (Vol.3)
Ahimsa Mudra	YGYL142 (Vol.2)
Air and Ether	YGYL159 (Vol.2)
Alignment	YGYL086 (Vol.1)
Alternate Nostril Breathing	YGYL119 (Vol.2)
Alternative Medicine	YGYL201 (Vol.2)
Ama	YGYL166 (Vol.2)
Anger	YGYL234 (Vol.3)
Antar Mouna	YGYL267 (Vol.3)
Apana Mudra	YGYL137 (Vol.2)
Apana Vayu	YGYL122 (Vol.2)
Aparigraha	YGYL294 (Vol.3)
Ardor	YGYL298 (Vol.3)
Asona	YGYL108 (Vol.1)
Ashtanga	YGYL132 (Vol.2)
Asteya	YGYL292 (Vol.3)
Atman	YGYL248 (Vol.3)
Attachment	YGYL236 (Vol.3)
Attribute	YGYL281 (Vol.3)
Autonomic Nervous System	YGYL200 (Vol.2)
Awareness	YGYL220 (Vol.3)
Ayurveda	YGYL157 (Vol.2)
Balance	YGYL315 (Vol.3)
Bandha	YGYL061 (Vol.1)
Basti	YGYL152 (Vol.2)
Bhuta	YGYL071 (Vol.1)
Bindu	YGYL283 (Vol.3)
Body Sensation	YGYL225 (Vol.3)
Bound Angle Pose	YGYL008 (Vol.1)
Boundaries	YGYL257 (Vol.3)
Bow Pose	YGYL029 (Vol.1)
Brahmacharya	YGYL293 (Vol.3)
Brahman	YGYL186 (Vol.2)
Breath Awareness	YGYL222 (Vol.3)
Breath Control	YGYL109 (Vol.2)
Breath Retention	YGYL113 (Vol.2)

Bridge Pose	YGYL044 (Vol. 1)
Calmness	YGYL240 (Vol. 3)
Camel Pose	YGYL031 (Vol. 1)
Cat & Cow Pose	YGYL035 (Vol. 1)
Center of Gravity	YGYL088 (Vol. 1)
Central Axis	YGYL085 (Vol. 1)
Central Channel	YGYL129 (Vol. 2)
Cessation of Mind Fluctuations	YGYL226 (Vol. 3)
Chair Pose	YGYL019 (Vol. 1)
Chakra	YGYL130 (Vol. 2)
Challenge	YGYL275 (Vol. 3)
Chaturanga Dandasana	YGYL047 (Vol. 1)
Chest Breathing	YGYL115 (Vol. 2)
Child's Pose	YGYL036 (Vol. 1)
Chin Mudra	YGYL074 (Vol. 1)
Chit	YGYL241 (Vol. 3)
Circulatory System	YGYL198 (Vol. 2)
Cleanliness	YGYL296 (Vol. 3)
Cleansing Action	YGYL155 (Vol. 2)
Cleansing Breath	YGYL153 (Vol. 2)
Cobra Pose	YGYL028 (Vol. 1)
Coiled Energy	YGYL131 (Vol. 2)
Colon Cleansing	YGYL152 (Vol. 2)
Communication	YGYL254 (Vol. 3)
Comparison	YGYL271 (Vol. 3)
Compassion	YGYL215 (Vol. 2)
Complete Breath	YGYL116 (Vol. 2)
Confidence	YGYL266 (Vol. 3)
Conflict	YGYL260 (Vol. 3)
Connection	YGYL318 (Vol. 3)
Consciousness	YGYL177 (Vol. 2)
Constitutional Type	YGYL158 (Vol. 2)
Constructive Rest Pose	YGYL056 (Vol. 1)
Contentment	YGYL297 (Vol. 3)
Continence	YGYL293 (Vol. 3)
Cool Down	YGYL060 (Vol. 1)
Cooling Breath	YGYL120 (Vol. 2)
Cooperation	YGYL262 (Vol. 3)
Core	YGYL068 (Vol. 1)
Core Strength	YGYL037 (Vol. 1)
Corpse Pose	YGYL049 (Vol. 1)
Cosmic Consciousness	YGYL186 (Vol. 2)
Cosmic Energy	YGYL187 (Vol. 2)
Cow Face Pose	YGYL005 (Vol. 1)
Crocodile Pose	YGYL054 (Vol. 1)
Crow Pose	YGYL040 (Vol. 1)
Cycle of Rebirth	YGYL287 (Vol. 3)
Darkness	YGYL164 (Vol. 2)
Darshana	YGYL277 (Vol. 3)
Deed	YGYL285 (Vol. 3)
Development	YGYL242 (Vol. 3)
Dharana	YGYL170 (Vol. 2)
Dharma	YGYL286 (Vol. 3)

- INDEX -

Dhauti	YGYL151 (Vol.2)
Dhyana Mudra	YGYL083 (Vol.1)
Diaphragmatic Breathing	YGYL114 (Vol.2)
Digestive Fire	YGYL156 (Vol.2)
Disciple	YGYL097 (Vol.1)
Divine Energy	YGYL268 (Vol.3)
Dolphin Pose	YGYL046 (Vol.1)
Dosha	YGYL158 (Vol.2)
Downward Wind	YGYL122 (Vol.2)
Downward-Facing Dog	YGYL045 (Vol.1)
Drishiti	YGYL149 (Vol.2)
Duty	YGYL286 (Vol.3)
Dvandva	YGYL260 (Vol.3)
Eagle Pose	YGYL020 (Vol.1)
Earth Element	YGYL095 (Vol.1)
Earth Gesture	YGYL081 (Vol.1)
Easy Pose	YGYL002 (Vol.1)
Ego-Maker	YGYL308 (Vol.3)
Element Purification	YGYL150 (Vol.2)
Emotional Acceptance	YGYL224 (Vol.3)
Empathy	YGYL216 (Vol.2)
Empowerment	YGYL268 (Vol.3)
Emptiness	YGYL217 (Vol.3)
End of the Vedas	YGYL311 (Vol.3)
Energy Center	YGYL130 (Vol.2)
Energy Channel	YGYL126 (Vol.2)
Energy Lock	YGYL061 (Vol.1)
Engage Muscles	YGYL067 (Vol.1)
Enlightenment	YGYL171 (Vol.2), YGYL181 (Vol.2)
Environmental Protection	YGYL206 (Vol.2)
Equanimity	YGYL175 (Vol.2)
Ethics	YGYL212 (Vol.2), YGYL289 (Vol.3)
Exhale	YGYL112 (Vol.2)
Expansion of Consciousness	YGYL228 (Vol.3)
Exploration	YGYL192 (Vol.2)
Extension	YGYL089 (Vol.1)
External Rotation	YGYL096 (Vol.1)
Extinguishment	YGYL320 (Vol.3)
Eye Exercises	YGYL055 (Vol.1)
Failure	YGYL272 (Vol.3)
Faith & Conviction	YGYL309 (Vol.3)
Fasting	YGYL167 (Vol.2)
Fatigue Recovery	YGYL195 (Vol.2)
Fear	YGYL233 (Vol.3)
Fire and Water	YGYL160 (Vol.2)
Fish Pose	YGYL030 (Vol.1)
Five Great Elements	YGYL071 (Vol.1)
Flexion	YGYL090 (Vol.1)
Flow	YGYL100 (Vol.1)
for Abundance	YGYL303 (Vol.3)
Forceful Yoga	YGYL099 (Vol.1)
Forgiveness	YGYL214 (Vol.2)
Four Aims of Life	YGYL279 (Vol.3)

Freedom	YGYL288 (Vol.3)
Friendliness	YGYL259 (Vol.3)
Full Yogic Breath	YGYL116 (Vol.2)
Gazing Point	YGYL149 (Vol.2)
Gesture	YGYL073 (Vol.1)
Gesture of Centering	YGYL144 (Vol.2)
Gesture of Consciousness	YGYL074 (Vol.1), YGYL134 (Vol.2)
Gesture of Elements	YGYL076 (Vol.1)
Gesture of Fearlessness	YGYL082 (Vol.1)
Gesture of Insight	YGYL080 (Vol.1)
Gesture of Knowledge	YGYL075 (Vol.1)
Gesture of the Mind	YGYL077 (Vol.1)
Goodness	YGYL162 (Vol.2)
Gratitude	YGYL213 (Vol.2), YGYL303 (Vol.3)
Great Lock	YGYL065 (Vol.1)
Great Samadhi	YGYL189 (Vol.2)
Grounding	YGYL087 (Vol.1)
Growth	YGYL242 (Vol.3)
Guna	YGYL281 (Vol.3)
Guru	YGYL105 (Vol.1)
Gyan Mudra	YGYL075 (Vol.1)
Hakini Mudra	YGYL077 (Vol.1)
Half Lotus Pose	YGYL007 (Vol.1)
Half Moon Pose	YGYL018 (Vol.1)
Hand Gesture	YGYL141 (Vol.2)
Hand-to-Foot Pose	YGYL023 (Vol.1)
Handstand at Wall	YGYL048 (Vol.1)
Harmony	YGYL282 (Vol.3), YGYL316 (Vol.3)
Hasta Mudra	YGYL141 (Vol.2)
Hatha Yoga	YGYL099 (Vol.1)
Head-to-Knee Pose	YGYL027 (Vol.1)
Headstand	YGYL041 (Vol.1)
Here and Now	YGYL221 (Vol.3)
Hero Gesture	YGYL084 (Vol.1)
Hero Pose	YGYL004 (Vol.1)
High Lunge	YGYL024 (Vol.1)
Higher Consciousness	YGYL185 (Vol.2)
Holistic	YGYL202 (Vol.2)
Hormonal Balance	YGYL196 (Vol.2)
Human Relations	YGYL253 (Vol.3)
Ida Nadi	YGYL127 (Vol.2)
Ignorance	YGYL250 (Vol.3)
Inertia	YGYL164 (Vol.2)
Inhale	YGYL111 (Vol.2)
Inner Exploration	YGYL190 (Vol.2)
Inner Fire	YGYL207 (Vol.2)
Inner Heat	YGYL208 (Vol.2)
Inner Peace	YGYL229 (Vol.3)
Inner Radiance	YGYL138 (Vol.2), YGYL249 (Vol.3)
Inner Silence	YGYL267 (Vol.3)
Insight Meditation	YGYL173 (Vol.2)
Integration	YGYL313 (Vol.3)

- INDEX -

Internal Cleansing	YGYL151 (Vol.2)
Inverting Seal	YGYL143 (Vol.2)
Ishvara Pranidhana	YGYL300 (Vol.3)
Jagrat	YGYL307 (Vol.3)
Jala Neti	YGYL147 (Vol.2)
Jalandhara Bandha	YGYL064 (Vol.1)
Japa	YGYL211 (Vol.2)
Kapalabhati	YGYL118 (Vol.2)
Kapha	YGYL161 (Vol.2)
Karma	YGYL285 (Vol.3)
Karma Yoga	YGYL312 (Vol.3)
Klesha	YGYL232 (Vol.3)
Kriya	YGYL155 (Vol.2)
Kumbhaka	YGYL113 (Vol.2)
Kundalini	YGYL131 (Vol.2)
Lateral Bend	YGYL092 (Vol.1)
Law of Attraction	YGYL304 (Vol.3)
Leadership	YGYL264 (Vol.3)
Letting Go	YGYL237 (Vol.3)
Liberation	YGYL288 (Vol.3), YGYL310 (Vol.3)
Life Force Energy	YGYL110 (Vol.2)
Life Force Gesture	YGYL136 (Vol.2)
Life Wind	YGYL121 (Vol.2)
Life-Giving Food	YGYL165 (Vol.2)
Light Aspect	YGYL321 (Vol.3)
Light Self	YGYL321 (Vol.3)
Lineage	YGYL104 (Vol.1)
Listening	YGYL255 (Vol.3)
Lotus Position	YGYL001 (Vol.1)
Love	YGYL324 (Vol.3)
Lower Abdomen	YGYL069 (Vol.1)
Lunar Channel	YGYL127 (Vol.2)
Macrobiotic	YGYL168 (Vol.2)
Maha Bandha	YGYL065 (Vol.1)
Mahasamadhi	YGYL189 (Vol.2)
Maitri	YGYL259 (Vol.3)
Mantra	YGYL133 (Vol.2)
Meditation	YGYL169 (Vol.2)
Meditation Gesture	YGYL083 (Vol.1)
Mental Calmness	YGYL229 (Vol.3)
Mental Impressions	YGYL306 (Vol.3)
Mental Integration	YGYL227 (Vol.3)
Mindfulness	YGYL172 (Vol.2)
Moksha	YGYL288 (Vol.3)
Moral Principles	YGYL289 (Vol.3)
Mountain Pose	YGYL013 (Vol.1)
Mudra	YGYL073 (Vol.1)
Mudra of Union	YGYL066 (Vol.1)
Mukti	YGYL310 (Vol.3)
Mula Bandha	YGYL062 (Vol.1)

Nadi	YGYL126 (Vol.2)
Nadi Shodhana	YGYL119 (Vol.2)
Nasal Cleansing	YGYL146 (Vol.2)
Nature	YGYL205 (Vol.2)
Nauli	YGYL154 (Vol.2)
Nervous System	YGYL197 (Vol.2)
Net-Holding	YGYL072 (Vol.1)
Neti	YGYL146 (Vol.2)
Nirodha	YGYL226 (Vol.3)
Nirvana	YGYL320 (Vol.3)
Niyama	YGYL295 (Vol.3)
Non-greed	YGYL294 (Vol.3)
Non-possessiveness	YGYL294 (Vol.3)
Non-stealing	YGYL292 (Vol.3)
Non-violence	YGYL290 (Vol.3)
Non-Violence Gesture	YGYL142 (Vol.2)
Observation	YGYL219 (Vol.3)
Ojas	YGYL139 (Vol.2)
Om	YGYL174 (Vol.2)
One-Pointed Focus	YGYL218 (Vol.3)
Oneness	YGYL317 (Vol.3)
Parampara	YGYL104 (Vol.1)
Passion	YGYL163 (Vol.2)
Patience	YGYL239 (Vol.3)
Perfectionism	YGYL270 (Vol.3)
Personal Observances	YGYL295 (Vol.3)
Philosophy	YGYL277 (Vol.3)
Pigeon Pose	YGYL033 (Vol.1)
Pingala Nadi	YGYL128 (Vol.2)
Pitta	YGYL160 (Vol.2)
Plow Pose	YGYL043 (Vol.1)
Point of Origin	YGYL283 (Vol.3)
Pose	YGYL108 (Vol.1)
Pose of Marichi	YGYL010 (Vol.1)
Positive Self-Talk	YGYL269 (Vol.3)
Posture	YGYL108 (Vol.1)
Practice	YGYL276 (Vol.3)
Prana	YGYL110 (Vol.2)
Prana Mudra	YGYL136 (Vol.2)
Prana Vayu	YGYL121 (Vol.2)
Pranayama	YGYL109 (Vol.2)
Pranic Food	YGYL165 (Vol.2)
Pratyahara	YGYL245 (Vol.3)
Primordial Sound	YGYL174 (Vol.2), YGYL209 (Vol.2)
Priithvi	YGYL095 (Vol.1)
Priithvi Mudra	YGYL081 (Vol.1)
Props	YGYL106 (Vol.1)
Prosperity	YGYL302 (Vol.3)
Pure Consciousness	YGYL241 (Vol.3)
Purification Gesture	YGYL137 (Vol.2)
Purity	YGYL162 (Vol.2), YGYL282 (Vol.3), YGYL296 (Vol.3)
Purpose	YGYL247 (Vol.3)
Purusharthas	YGYL279 (Vol.3)

Quality	YGYL281 (Vol.3)
Raga	YGYL236 (Vol.3)
Rajas	YGYL163 (Vol.2)
Reclined Bound Angle Pose	YGYL052 (Vol.1)
Reclined Fish Pose	YGYL053 (Vol.1)
Reclined Hero Pose	YGYL051 (Vol.1)
Reconciliation	YGYL261 (Vol.3)
Relaxation	YGYL059 (Vol.1)
Repetition of Mantras	YGYL211 (Vol.2)
Respiratory System	YGYL199 (Vol.2)
Restorative Yoga	YGYL058 (Vol.1)
Revolved Triangle Pose	YGYL038 (Vol.1)
Righteous Conduct	YGYL286 (Vol.3)
Root	YGYL070 (Vol.1)
Root Lock	YGYL062 (Vol.1)
Rotation	YGYL091 (Vol.1)
Sacred Chants	YGYL133 (Vol.2)
Sacred Language	YGYL098 (Vol.1)
Sacred Speech	YGYL274 (Vol.3)
Sadness	YGYL235 (Vol.3)
Samadhi	YGYL171 (Vol.2)
Samsara	YGYL287 (Vol.3)
Samskara	YGYL178 (Vol.2), YGYL306 (Vol.3)
Sanskrit	YGYL098 (Vol.1)
Santosha	YGYL297 (Vol.3)
Sat	YGYL251 (Vol.3)
Sattva	YGYL162 (Vol.2), YGYL282 (Vol.3)
Satya	YGYL291 (Vol.3)
Satya Yuga	YGYL278 (Vol.3)
Saucha	YGYL296 (Vol.3)
Seal	YGYL073 (Vol.1)
Seated Forward Bend	YGYL025 (Vol.1)
Seated Spinal Twist	YGYL012 (Vol.1)
Seated Wide-Legged Forward Bend	YGYL026 (Vol.1)
Seed of Energy	YGYL283 (Vol.3)
Self-acceptance	YGYL243 (Vol.3)
Self-awareness	YGYL191 (Vol.2)
Self-care	YGYL204 (Vol.2)
Self-discipline	YGYL298 (Vol.3)
Self-Efficacy	YGYL265 (Vol.3)
Self-expression	YGYL256 (Vol.3)
Self-inquiry	YGYL246 (Vol.3)
Self-Integration	YGYL319 (Vol.3)
Self-Realization	YGYL182 (Vol.2)
Self-study	YGYL299 (Vol.3)
Self-Transformation	YGYL322 (Vol.3)
Sense of Separation	YGYL180 (Vol.2)
Sequence	YGYL101 (Vol.1)
Serenity	YGYL240 (Vol.3)
Shakti	YGYL268 (Vol.3)
Shatkarma	YGYL145 (Vol.2)
Sheetali Breath	YGYL120 (Vol.2)

Shishya	YGYL097 (Vol.1)
Shiva	YGYL107 (Vol.1)
Shoulder Stand	YGYL042 (Vol.1)
Shraddha	YGYL309 (Vol.3)
Shunya	YGYL217 (Vol.3)
Side Plank	YGYL039 (Vol.1)
Six Actions	YGYL145 (Vol.2)
Skull Shining Breath	YGYL118 (Vol.2)
Sleep Quality	YGYL194 (Vol.2)
Social Contribution	YGYL210 (Vol.2)
Solar Channel	YGYL128 (Vol.2)
Soul	YGYL248 (Vol.3)
Spacious Awareness	YGYL217 (Vol.3)
Spanda	YGYL135 (Vol.2), YGYL188 (Vol.2)
Spiritual	YGYL183 (Vol.2)
Spiritual Force	YGYL284 (Vol.3)
Spiritual Ignorance	YGYL250 (Vol.3)
Spreading Wind	YGYL125 (Vol.2)
Staff Pose	YGYL003 (Vol.1)
Steadiness and Comfort	YGYL102 (Vol.1)
Sthira Sukham	YGYL102 (Vol.1)
Stress Management	YGYL230 (Vol.3)
Stress Reduction	YGYL193 (Vol.2)
Study of Scriptures	YGYL299 (Vol.3)
Subconscious Mind	YGYL178 (Vol.2)
Success	YGYL273 (Vol.3)
Sun Gesture	YGYL079 (Vol.1)
Sun Salutation	YGYL103 (Vol.1)
Surrender to a Higher Power	YGYL300 (Vol.3)
Surya Mudra	YGYL079 (Vol.1)
Sushumna	YGYL203 (Vol.2)
Sushumna Nadi	YGYL129 (Vol.2)
Sutra Neti	YGYL148 (Vol.2)
Svadyaya	YGYL299 (Vol.3)
Tamas	YGYL164 (Vol.2)
Tanden	YGYL069 (Vol.1)
Tapas	YGYL208 (Vol.2), YGYL298 (Vol.3)
Tatva Mudra	YGYL076 (Vol.1)
Tatva Shuddhi	YGYL150 (Vol.2)
Teacher	YGYL105 (Vol.1)
Teamwork	YGYL263 (Vol.3)
Tejas	YGYL138 (Vol.2)
The Awakened Consciousness	YGYL107 (Vol.1)
Thoracic Breathing	YGYL115 (Vol.2)
Thought	YGYL176 (Vol.2)
Thought Observation	YGYL223 (Vol.3)
Thread Cleansing	YGYL148 (Vol.2)
Three Locks	YGYL140 (Vol.2)
Throat Lock	YGYL064 (Vol.1)
Thunderbolt Pose	YGYL011 (Vol.1)
Tortoise Pose	YGYL009 (Vol.1)
Toxins	YGYL166 (Vol.2)
Transformation	YGYL244 (Vol.3)
Transformation of Consciousness	YGYL184 (Vol.2)

- INDEX -

Tree Pose	YGYL021 (Vol.1)
Tri Bandha	YGYL140 (Vol.2)
Triangle Pose	YGYL014 (Vol.1)
True Self	YGYL248 (Vol.3)
Trust	YGYL258 (Vol.3)
Truth	YGYL251 (Vol.3)
Truthfulness	YGYL291 (Vol.3)
Turiya	YGYL185 (Vol.2)
Uddiyana Bandha	YGYL063 (Vol.1)
Ujjayi Breath	YGYL117 (Vol.2)
Ultimate Goal	YGYL323 (Vol.3)
Unification of Mind	YGYL227 (Vol.3)
Union	YGYL171 (Vol.2)
Unity	YGYL317 (Vol.3)
Upward-Facing Dog	YGYL034 (Vol.1)
Vairagya	YGYL237 (Vol.3)
Value	YGYL305 (Vol.3)
Vasana	YGYL178 (Vol.2)
Vata	YGYL159 (Vol.2)
Vayu	YGYL123 (Vol.2)
Vayu Mudra	YGYL078 (Vol.1)
Vibration	YGYL135 (Vol.2), YGYL188 (Vol.2)
Victorious Breath	YGYL117 (Vol.2)
Vinyasa	YGYL100 (Vol.1)
Viparita Karani Mudra	YGYL143 (Vol.2)
Vipassana	YGYL173 (Vol.2)
Vira Mudra	YGYL084 (Vol.1)
Vishnu Mudra	YGYL080 (Vol.1)
Vital Essence	YGYL139 (Vol.2)
Vyana Vayu	YGYL125 (Vol.2)
Waking Consciousness	YGYL307 (Vol.3)
Warrior I	YGYL015 (Vol.1)
Warrior II	YGYL016 (Vol.1)
Warrior III	YGYL017 (Vol.1)
Water and Earth	YGYL161 (Vol.2)
Water Cleansing	YGYL147 (Vol.2)
Water Element	YGYL124 (Vol.2)
Wheel Pose	YGYL032 (Vol.1)
Wholeness	YGYL314 (Vol.3)
Wide-legged Forward Fold	YGYL022 (Vol.1)
Wind	YGYL123 (Vol.2)
Wind Gesture	YGYL078 (Vol.1)
Wind-Relieving Pose	YGYL050 (Vol.1)
Wisdom	YGYL252 (Vol.3)
Wise Use of Energy	YGYL293 (Vol.3)
Withdrawal of the Senses	YGYL245 (Vol.3)
Witness Consciousness	YGYL179 (Vol.2)
Witnessing Awareness	YGYL267 (Vol.3)
Yoga Mudra	YGYL066 (Vol.1)
Yoga Nidra	YGYL057 (Vol.1)
Yoga of Action	YGYL312 (Vol.3)

- INDEX -

Yoga Props	YGYL106 (Vol.1)
Yoga Sutras	YGYL280 (Vol.3)
Yoga Sutras of Patanjali	YGYL280 (Vol.3)
Yogic Concentration Technique	YGYL170 (Vol.2)
Yogic Sleep	YGYL231 (Vol.3)

< INDEX, Sanskrit >

Abhaya Mudrā (अभय मुद्रा)	YGYL082 (Vol. 1)
Abhivyakti (अभिव्यक्ति)	YGYL256 (Vol. 3)
Abhyāsa (अभ्यास)	YGYL276 (Vol. 3)
Adho Mukha Svānāsana (अधो मुख श्वानासन)	YGYL045 (Vol. 1)
Agni (अग्नि)	YGYL156 (Vol. 2), YGYL207 (Vol. 2)
Ahaṅkāra (अहंकार)	YGYL308 (Vol. 3)
Ahiṃsā (अहिंसा)	YGYL290 (Vol. 3)
Ahiṃsā Mudrā (अहिंसा मुद्रा)	YGYL142 (Vol. 2)
Anapana (आनापान)	YGYL222 (Vol. 3)
Antar Mārga (अन्तर मार्ग)	YGYL190 (Vol. 2)
Antar Mouna (अन्तर मौन)	YGYL267 (Vol. 3)
Antarjyoti (अन्तरज्योति)	YGYL249 (Vol. 3)
Anveṣaṇa (अन्वेषण)	YGYL192 (Vol. 2)
Aparigraha (अपरिग्रह)	YGYL294 (Vol. 3)
Apāna Mudrā (अपान मुद्रा)	YGYL137 (Vol. 2)
Apāna Vāyu (अपान वायु)	YGYL122 (Vol. 2)
Ardha Chandrāsana (अर्ध चन्द्रासन)	YGYL018 (Vol. 1)
Ardha Matsyendrāsana (अर्ध मत्स्येन्द्रासन)	YGYL012 (Vol. 1)
Ardha Padmāsana (अर्ध पद्मासन)	YGYL007 (Vol. 1)
Ardha Piñcha Mayurāsana (अर्ध पंचि मयूरासन)	YGYL046 (Vol. 1)
Artha (अर्थ)	YGYL305 (Vol. 3)
Asteya (अस्तेय)	YGYL292 (Vol. 3)
Aṣṭāṅga (अष्टाङ्ग)	YGYL132 (Vol. 2)
Avidyā (अविद्या)	YGYL250 (Vol. 3)
Ādhyātmika (आध्यात्मिक)	YGYL183 (Vol. 2)
Āma (आम)	YGYL166 (Vol. 2)
Āsana (आसन)	YGYL108 (Vol. 1)
Ātma-jñāna (आत्म-ज्ञान)	YGYL182 (Vol. 2)
Ātma-vicāra (आत्म-वचिर)	YGYL246 (Vol. 3)
Ātman (आत्मन्)	YGYL248 (Vol. 3)
Āyurveda (आयुर्वेद)	YGYL157 (Vol. 2)
Baddhakonāsana (बद्धकोणासन)	YGYL008 (Vol. 1)
Bakāsana (बकासन)	YGYL040 (Vol. 1)
Bandha (बन्ध)	YGYL061 (Vol. 1)
Basti (बस्ती)	YGYL152 (Vol. 2)
Bālāsana (बालासन)	YGYL036 (Vol. 1)
Bhaya (भय)	YGYL233 (Vol. 3)
Bheda (भेद)	YGYL180 (Vol. 2)
Bhujāṅgāsana (भुजंगासन)	YGYL028 (Vol. 1)
Bhūta (भूत)	YGYL071 (Vol. 1)
Bindu (बिन्दु)	YGYL283 (Vol. 3)
Brahmacarya (ब्रह्मचर्य)	YGYL293 (Vol. 3)
Brahman (ब्रह्मन्)	YGYL186 (Vol. 2)
Buddhi (बुद्धि)	YGYL252 (Vol. 3)
Cakra (चक्र)	YGYL130 (Vol. 2)
Caturāṅga Daṇḍāsana (चतुरङ्ग दण्डासन)	YGYL047 (Vol. 1)
Chakrāsana (चक्रासन)	YGYL032 (Vol. 1)
Chin Mudrā (चिन् मुद्रा)	YGYL074 (Vol. 1), YGYL134 (Vol. 2)
Chit (चित्)	YGYL241 (Vol. 3)
Cid-ānanda (चिदानन्द)	YGYL228 (Vol. 3)
Cit (चित्ति)	YGYL177 (Vol. 2)

Citta (चित्त)	YGYL177 (Vol.2)
Citta Vṛtti Pariṇāma (चित्त वृत्तिपरिणाम)	YGYL184 (Vol.2)
Daṇḍāsana (दण्डासन)	YGYL003 (Vol.1)
Darśana (दर्शन)	YGYL277 (Vol.3)
Dhanurāsana (धनुरासन)	YGYL029 (Vol.1)
Dharma (धर्म)	YGYL247 (Vol.3), YGYL286 (Vol.3)
Dhauti (धौती)	YGYL151 (Vol.2)
Dhāraṇā (धारणा)	YGYL170 (Vol.2)
Dhṛti (धृति)	YGYL266 (Vol.3)
Dhyāna (ध्यान)	YGYL169 (Vol.2)
Dhyāna Mudrā (ध्यान मुद्रा)	YGYL083 (Vol.1)
Doṣa (दोष)	YGYL158 (Vol.2)
Dṛṣṭi (दृष्टि)	YGYL149 (Vol.2)
Dvaita (द्वैत)	YGYL180 (Vol.2)
Dvandva (द्वन्द्व)	YGYL260 (Vol.3)
Eka Pada Rājapōtāsana (एक पाद राजकपोतासन)	YGYL033 (Vol.1)
Ekatva (एकत्व)	YGYL317 (Vol.3)
Ekāgratā (एकाग्रता)	YGYL218 (Vol.3)
Garudāsana (गरुडासन)	YGYL020 (Vol.1)
Gomukhāsana (गोमुखासन)	YGYL005 (Vol.1)
Guṇa (गुण)	YGYL281 (Vol.3)
Guru (गुरु)	YGYL105 (Vol.1)
Halāsana (हलासन)	YGYL043 (Vol.1)
Hasta Mudrā (हस्त मुद्रा)	YGYL141 (Vol.2)
Hākinī Mudrā (हाकिनी मुद्रा)	YGYL077 (Vol.1)
Haṭha Yoga (हठ योग)	YGYL099 (Vol.1)
Iḍā Nāḍī (इडा नाडी)	YGYL127 (Vol.2)
Īśvara Praṇidhāna (ईश्वर प्रणधिान)	YGYL300 (Vol.3)
Jala (जल)	YGYL124 (Vol.2)
Jala Neti (जल नेती)	YGYL147 (Vol.2)
Japa (जप)	YGYL211 (Vol.2)
Jāgrat (जाग्रत्)	YGYL307 (Vol.3)
Jālandhara (जालंधर)	YGYL072 (Vol.1)
Jālandhara Bandha (जालंधर बन्ध)	YGYL064 (Vol.1)
Jānu Śirśāsana (जानु शीर्षासन)	YGYL027 (Vol.1)
Jñāna Mudrā (ज्ञान मुद्रा)	YGYL075 (Vol.1)
Kaivalya (कैवल्य)	YGYL323 (Vol.3)
Kapālabhāti (केपालभाती)	YGYL118 (Vol.2), YGYL153 (Vol.2)
Kapha (कफ)	YGYL161 (Vol.2)
Karma (कर्म)	YGYL285 (Vol.3), YGYL304 (Vol.3)
Karma Yoga (कर्म योग)	YGYL312 (Vol.3)
Karuṇā (करुणा)	YGYL215 (Vol.2)
Klesha (क्लेश)	YGYL232 (Vol.3)
Kriyā (करिया)	YGYL155 (Vol.2)
Krodha (क्रोध)	YGYL234 (Vol.3)
Kṛtajānātā (कृतज्ञता)	YGYL213 (Vol.2), YGYL303 (Vol.3)
Kṣamā (क्षमा)	YGYL214 (Vol.2)
Kṣanti (क्षान्ति)	YGYL239 (Vol.3)

Kumbhaka (कुम्भक)	YGYL113 (Vol.2)
Kuṇḍalīnī (कुण्डलिनी)	YGYL131 (Vol.2), YGYL284 (Vol.3)
Kūrmāsana (कूर्मासन)	YGYL009 (Vol.1)
Mahat Yoga Prāṇāyāma (महत योग प्राणायाम)	YGYL116 (Vol.2)
Mahā Bandha (महा बन्ध)	YGYL065 (Vol.1)
Mahāsamādhi (महासमाधि)	YGYL189 (Vol.2)
Maitrī (मैत्री)	YGYL259 (Vol.3)
Makārāsana (मकारासन)	YGYL054 (Vol.1)
Mantra (मन्त्र)	YGYL133 (Vol.2)
Marichyāsana (मरीच्यासन)	YGYL010 (Vol.1)
Maryādā (मर्यादा)	YGYL257 (Vol.3)
Matsyāsana (मत्स्यासन)	YGYL030 (Vol.1)
Maṅgala-bhāva (मङ्गल-भाव)	YGYL269 (Vol.3)
Mārjaryāsana / Bitilāsana (मार्जरीआसन / बतिलिआसन)	YGYL035 (Vol.1)
Mokṣa (मोक्ष)	YGYL181 (Vol.2), YGYL288 (Vol.3), YGYL323 (Vol.3)
Mudrā (मुद्रा)	YGYL073 (Vol.1)
Mukti (मुक्ति)	YGYL310 (Vol.3)
Mūla (मूल)	YGYL070 (Vol.1)
Mūla Bandha (मूल बन्ध)	YGYL062 (Vol.1)
Naulī (नौली)	YGYL154 (Vol.2)
Nāda (नाद)	YGYL209 (Vol.2)
Nāḍī (नाडी)	YGYL126 (Vol.2)
Nāḍī Śodhana (नाडी शोधन)	YGYL119 (Vol.2)
Netī (नेती)	YGYL146 (Vol.2)
Netra Vyāyāma (नेत्र व्यायाम)	YGYL055 (Vol.1)
Nirodhaḥ (नरीध)	YGYL226 (Vol.3)
Nirvāṇa (नरिवाण)	YGYL320 (Vol.3)
Nīyama (नियम)	YGYL212 (Vol.2), YGYL295 (Vol.3)
Nīti (नीति)	YGYL264 (Vol.3), YGYL289 (Vol.3)
Ojas (ओजस्)	YGYL139 (Vol.2)
Om (ॐ)	YGYL174 (Vol.2)
Padahastāsana (पादहस्तासन)	YGYL023 (Vol.1)
Padmāsana (पद्मासन)	YGYL001 (Vol.1)
Paramparā (परम्परा)	YGYL104 (Vol.1)
Parivartana (परिवर्तन)	YGYL244 (Vol.3)
Parivṛtta Trikoṇāsana (परवृत्त त्रिकोणासन)	YGYL038 (Vol.1)
Parikṣā (परीक्षा)	YGYL275 (Vol.3)
Pāścimottanāsana (पश्चिमोत्तनासन)	YGYL025 (Vol.1)
Pavanamuktāsana (पवनमुक्तासन)	YGYL050 (Vol.1)
Pīṅgalā Nāḍī (पिङ्गला नाडी)	YGYL128 (Vol.2)
Pitta (पित्त)	YGYL160 (Vol.2)
Prakāśa (प्रकाश)	YGYL321 (Vol.3)
Prakṛti (प्रकृति)	YGYL205 (Vol.2)
Prasārīta Pādottanāsana (प्रसारित पादोत्तनासन)	YGYL022 (Vol.1)
Pratyāhāra (प्रत्याहार)	YGYL245 (Vol.3)
Prāṇa (प्राण)	YGYL110 (Vol.2)
Prāṇa Mudrā (प्राण मुद्रा)	YGYL136 (Vol.2)
Prāśānta (प्रशान्त)	YGYL240 (Vol.3)
Prema (प्रेम)	YGYL324 (Vol.3)
Ṙṥthvī (पृथ्वी)	YGYL095 (Vol.1)
Ṙṥthvī Mudrā (पृथ्वी मुद्रा)	YGYL081 (Vol.1)

Prāṇa Vāyu (प्राण वायु)	YGYL121 (Vol.2)
Prāṇāyāma (प्राणायाम)	YGYL109 (Vol.2)
Puruṣārtha (पुरुषार्थ)	YGYL279 (Vol.3)
Pūraka (पूरक)	YGYL111 (Vol.2)
Pūrṇatva (पूरणत्व)	YGYL314 (Vol.3)
Rajas (रजस्)	YGYL163 (Vol.2)
Rāga (राग)	YGYL236 (Vol.3)
Recaka (रेचक)	YGYL112 (Vol.2)
Sahakārya (सहकार्य)	YGYL262 (Vol.3)
Samanvaya (समन्वय)	YGYL316 (Vol.3)
Samādhi (समाधि)	YGYL171 (Vol.2), YGYL227 (Vol.3)
Samaṣṭi (समष्टि)	YGYL263 (Vol.3)
Sambandha (सम्बन्ध)	YGYL253 (Vol.3)
Samdhāna (संधान)	YGYL261 (Vol.3)
Samśāra (संसार)	YGYL287 (Vol.3)
Samśkāra (संस्कार)	YGYL178 (Vol.2), YGYL306 (Vol.3)
Samśkr̥tam (संस्कृतम्)	YGYL098 (Vol.1)
Samtoṣa (संतोष)	YGYL297 (Vol.3)
Samvāda (संवाद)	YGYL254 (Vol.3)
Samyoga (संयोग)	YGYL318 (Vol.3)
Samr̥dhi (समृद्धि)	YGYL301 (Vol.3)
Santulana (संतुलन)	YGYL315 (Vol.3)
Sarvāṅgāsana (सर्वाङ्गासन)	YGYL042 (Vol.1)
Sat (सत्)	YGYL251 (Vol.3)
Sattva (सत्त्व)	YGYL162 (Vol.2), YGYL282 (Vol.3)
Satya (सत्य)	YGYL291 (Vol.3)
Satya Yuga (सत्य युग)	YGYL278 (Vol.3)
Setu Bandhāsana (सेतु बन्धासन)	YGYL044 (Vol.1)
Sevā (सेवा)	YGYL210 (Vol.2)
Siddhāsana (सिद्धासन)	YGYL006 (Vol.1)
Siddhi (सिद्धि)	YGYL273 (Vol.3)
Smṛti (स्मृति)	YGYL172 (Vol.2)
Spanda (स्पन्द)	YGYL135 (Vol.2), YGYL188 (Vol.2)
Sthira Sukham (स्थिर सुखम्)	YGYL102 (Vol.1)
Sukhāsana (सुखासन)	YGYL002 (Vol.1)
Supta Baddhakonāsana (सुप्त बद्धकोणासन)	YGYL052 (Vol.1)
Supta Matsyāsana (सुप्त मत्स्यासन)	YGYL053 (Vol.1)
Supta Virāsana (सुप्त वीरासन)	YGYL051 (Vol.1)
Suṣumṇā Nāḍi (सुषुम्णा नाडी)	YGYL129 (Vol.2)
Suṣumṇā (सुषुम्णा)	YGYL203 (Vol.2)
Sva-jñāna (स्व-ज्ञान)	YGYL191 (Vol.2)
Sva-pariṇāma (स्व-परिणाम)	YGYL322 (Vol.3)
Sva-samanvaya (स्व-समन्वय)	YGYL319 (Vol.3)
Svādhyāya (स्वाध्याय)	YGYL299 (Vol.3)
Svikāra (स्वीकार)	YGYL243 (Vol.3)
Śakti (शक्ति)	YGYL268 (Vol.3)
Śauca (शौच)	YGYL296 (Vol.3)
Śavāsana (शवासन)	YGYL049 (Vol.1)
Śānti (शान्ति)	YGYL229 (Vol.3)
Śiṣya (शिष्य)	YGYL097 (Vol.1)
Śiva (शिव)	YGYL107 (Vol.1)
Śīrṣāsana (शीर्षासन)	YGYL041 (Vol.1)
Śitali Prāṇāyāma (शीतली प्राणायाम)	YGYL120 (Vol.2)

Śoka (शोक)	YGYL235 (Vol.3)
Śraddhā (श्रद्धा)	YGYL258 (Vol.3), YGYL309 (Vol.3)
Śravaṇa (श्रवण)	YGYL255 (Vol.3)
Sākṣin (साक्षिनि)	YGYL219 (Vol.3)
Sākṣi (साक्षी)	YGYL179 (Vol.2), YGYL220 (Vol.3)
Sūrya Mudrā (सूर्य मुद्रा)	YGYL079 (Vol.1)
Sūrya Namaskāra (सूर्य नमस्कार)	YGYL103 (Vol.1)
Sūtra Neti (सूत्र नेती)	YGYL148 (Vol.2)
Śrī (श्री)	YGYL302 (Vol.3)
Śūnyatā (शून्यता)	YGYL217 (Vol.3)
Ṣaṭkarma (षट्कर्म)	YGYL145 (Vol.2)
Tamas (तमस)	YGYL164 (Vol.2)
Tapah (तप)	YGYL208 (Vol.2)
Tapas (तपस्)	YGYL298 (Vol.3)
Tathatā (तथाता)	YGYL224 (Vol.3), YGYL238 (Vol.3)
Tattva Mudrā (तत्त्व मुद्रा)	YGYL076 (Vol.1)
Tattva Śuddhi (तत्त्व शुद्धि)	YGYL150 (Vol.2)
Tāḍāsana (ताडासन)	YGYL013 (Vol.1)
Tejas (तेजस्)	YGYL138 (Vol.2)
Tri Bandha (त्रिबन्ध)	YGYL140 (Vol.2)
Trikoṅāsana (त्रिकोणासन)	YGYL014 (Vol.1)
Turiya (तुरीय)	YGYL185 (Vol.2)
Uḍḍiyāna Bandha (उड्डीयान बन्ध)	YGYL063 (Vol.1)
Ujjāyī Prāṇāyāma (उज्जायी प्राणायाम)	YGYL117 (Vol.2)
Upavāsa (उपवास)	YGYL167 (Vol.2)
Upaviṣṭa Koṅāsana (उपविष्ट कोणासन)	YGYL026 (Vol.1)
Upekṣā (उपेक्षा)	YGYL175 (Vol.2)
Utkaṭāsana (उत्कटासन)	YGYL019 (Vol.1)
Ūrdhva Mukha Śvānāsana (ऊर्ध्व मुख श्वानासन)	YGYL034 (Vol.1)
Uṣṭrāsana (उष्ट्रासन)	YGYL031 (Vol.1)
Vairāgya (वैराग्य)	YGYL237 (Vol.3)
Vajrāsana (वज्रासन)	YGYL011 (Vol.1)
Vasiṣṭhāsana (वसिष्ठासन)	YGYL039 (Vol.1)
Vāk (वाक्)	YGYL274 (Vol.3)
Vāsanā (वासना)	YGYL178 (Vol.2)
Vāta (वात)	YGYL159 (Vol.2)
Vāyu (वायु)	YGYL123 (Vol.2)
Vāyu Mudrā (वायु मुद्रा)	YGYL078 (Vol.1)
Vedanā (वेदना)	YGYL225 (Vol.3)
Vedānta (वेदान्त)	YGYL311 (Vol.3)
Vikāsa (विकास)	YGYL242 (Vol.3)
Vinyāsa (वनियास)	YGYL100 (Vol.1)
Viparita Karaṇī Mudrā (वपिरीत करणी मुद्रा)	YGYL143 (Vol.2)
Vipaśyanā (वपिश्यना)	YGYL173 (Vol.2)
Vīra Mudrā (वीर मुद्रा)	YGYL084 (Vol.1)
Vīrabhadrāsana II (वीरभद्रासन II)	YGYL016 (Vol.1)
Viṣṇu Mudrā (विष्णु मुद्रा)	YGYL080 (Vol.1)
Vīrabhadrāsana I (वीरभद्रासन I)	YGYL015 (Vol.1)
Vīrabhadrāsana III (वीरभद्रासन III)	YGYL017 (Vol.1)
Vīrāsana (वीरासन)	YGYL004 (Vol.1)
Vṛkṣāsana (वृक्षासन)	YGYL021 (Vol.1)
Vṛtti (वृत्ति)	YGYL176 (Vol.2)

Vṛtti Darśana (वृत्तिदर्शन)	YGYL223 (Vol.3)
Vyāna Vāyu (व्यान वायु)	YGYL125 (Vol.2)
Yama (यम)	YGYL212 (Vol.2)
Yoga (योग)	YGYL313 (Vol.3)
Yoga Mudrā (योग मुद्रा)	YGYL066 (Vol.1)
Yoga Nidrā (योग निद्रा)	YGYL057 (Vol.1), YGYL231 (Vol.3)
Yoga Sūtra (योग सूत्र)	YGYL280 (Vol.3)
Yoni Mudrā (योनि मुद्रा)	YGYL144 (Vol.2)

ヨガの叡智は、ひとつの答えに収まるものではありません。
本書に収録された用語の解釈は、数ある伝統・流派・文化的背景のなかから、YOGINI STYLE® の視点によって選ばれたひとつの航路です。同じ言葉が、異なる師のもとで、異なる意味と深みをもって語られることがあります。それはヨガそのものが持つ、豊かさの証です。この一冊が、あなた自身の探求をさらに深める羅針盤となることを願っています。

本書はヨガ用語の解説を目的として編まれたものであり、医療・治療行為の代替ではありません。
身体は、言葉よりも正直です。アーサナ・呼吸法・瞑想の実践においては、資格ある指導者のもとで、ご自身の身体の声に耳を傾けながら行うことを願っています。既往症をお持ちの方は、実践前に医師へのご相談をお勧めします。
本書の情報に基づく実践から生じた損害について、YOGINI STYLE® および著者は責任を負いかねます。

YOGA GLOSSARY, YOGINI STYLE® LEXICON 日本語版

Vol.1 BODY 身体の語り、アーサナの本質

Vol.2 ENERGY 呼吸の波、いのちの共鳴

Vol.3 MIND 意識の光、哲学の羅針盤

著者：Gaku MIURA

発行元：YOGINI STYLE® with WELLBEWING®

出版：VAGYPRESS™ powered by VAGYLURE® Inc.

初版発行：2025年8月10日（日本語版：2026年3月20日初版）

© YOGINI STYLE® with WELLBEWING® Powered by VAGYLURE® Inc.



II
ENERGY

YOGINI STYLE®
LEXICON

Gaku MIURA, VAGYPRESS

© YOGINI STYLE with WELLBEWING, Powered by VAGYLURE Inc.



YOGA GLOSSARY
YOGINI STYLE[®]
LEXICON

© Gaku MIURA, VAGYPRESS

YOGINI STYLE with WELLBEWING, Powered by VAGYLURE Inc.