YOGINI STYLE®

INDIVIDUALLY PRESENTS

YOGINI STYLE®

LEXICON

The Light of Consciousness, The Compass of Philosophy.

JAPANESE EDITION

III

MIND

© Gaku MIURA, VAGYPRESS

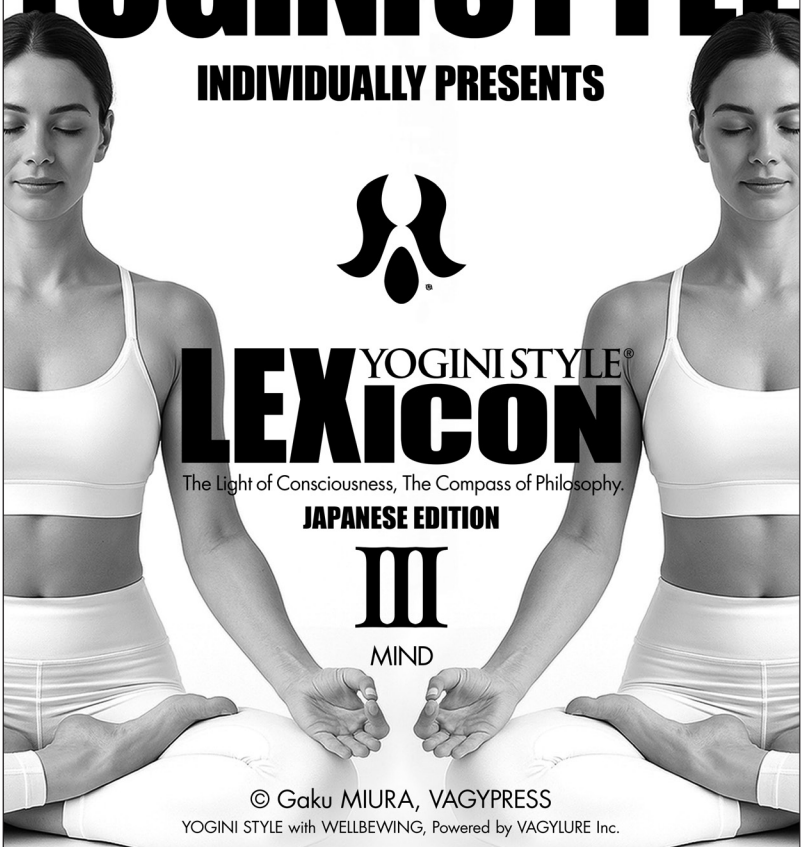
YOGINI STYLE with WELLBEWING, Powered by VAGYLURE Inc.

Sacred Words for Inner Evolution

YOGA GLOSSARY

YOGINI STYLE

INDIVIDUALLY PRESENTS



YOGINI STYLE®

LEXICON

The Light of Consciousness, The Compass of Philosophy.

JAPANESE EDITION

III

MIND

© 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.3 MIND

The Light of Consciousness, The Compass of Philosophy
意識の光、哲学の羅針盤

この LEXICON の最終巻において、ヨガの意識と哲学の根本的な世界へとあなたを招く。

単なる思考の連なりをはるかに超えた、存在の深淵に触れる言葉たちが、あなたの探求を導いていく。

ヨーガ・スートラに代表される古典的な教え・カルマとダルマという人生の指針・瞑想とサマーディへの道筋を示す言葉は、単なる知識ではない。

それらは、自己と宇宙の本質を理解し、真の自由へと目覚めさせてくれる光である。

この本が羅針盤となることを願っています。

これらの言葉の中に秘められた叡智を探求し、意識の無限の広がりを感知するために。

内的世界に灯を灯し、あなたの人生を真に豊かにする哲学的な旅へと踏み出してください。

1. Mindfulness and Concentration
—— マインドフルネスと集中

YGYL217 空 | Shunya | **Śūnyatā** | **शून्यता** 014
YGYL218 一点集中 | One-Pointed Focus | **Ekāgratā** | **एकाग्रता** 015
YGYL219 観察 | Observation | **Sākṣin** | **साक्षिन्** 016
YGYL220 気づき | Awareness | **Sākṣī** | **साक्षी** 017
YGYL221 今ここ | Here and Now 018
YGYL222 呼吸への気づき | Breath Awareness | **Anapana** | **आनापान** 019
YGYL223 思考の観察 | Thought Observation | **Vṛtti Darśana** | **वृत्तिदर्शन** 020
YGYL224 感情の受容 | Emotional Acceptance | **Tathatā** | **तथाता** 021
YGYL225 身体感覚 | Body Sensation | **Vedanā** | **वेदना** 022
YGYL226 ニローダ | Nirodha | **Nirodhaḥ** | **निरोधः** 023
YGYL227 心の統合 | Unification of Mind | **Samādhi** | **समाधि** 024
YGYL228 意識の拡張 | Expansion of Consciousness | **Cid-ānanda** | **चिदानन्द** 025

2. Mental Calmness and Stress Management
—— 心の静けさとストレスマネジメント

YGYL229 内なる平和 | Inner Peace | **Śānti** | **शान्ति** 027
YGYL230 ストレスマネジメント | Stress Management 028
YGYL231 ヨガニドラ | Yogic Sleep | **Yoga Nidrā** | **योग निद्रा** 029
YGYL232 煩悩 | Klesha | **Klesha** | **क्लेश** 030
YGYL233 恐れ | Fear | **Bhaya** | **भय** 031
YGYL234 怒り | Anger | **Krodha** | **क्रोध** 032
YGYL235 悲しみ | Sadness | **Śoka** | **शोक** 033
YGYL236 執着 | Attachment | **Rāga** | **राग** 034
YGYL237 手放し | Letting Go | **Vairāgya** | **वैराग्य** 035
YGYL238 受容 | Acceptance | **Tathatā** | **तथाता** 036
YGYL239 忍耐 | Patience | **Kṣanti** | **क्षान्ति** 037
YGYL240 静けさ | Serenity | **Praśānta** | **प्रशान्त** 038

3. Self-awareness and Growth
—— 自己認識と成長

YGYL241 純粋意識 | Chit | **Chit** | **चित्** 040
YGYL242 成長 | Growth | **Vikāsa** | **वकिास** 041
YGYL243 自己受容 | Self-acceptance | **Svīkāra** | **स्वीकार** 042
YGYL244 変容 | Transformation | **Parivartana** | **परविर्तन** 043
YGYL245 プラティヤーハーラ | Pratyahara | **Pratyāhāra** | **प्रत्याहार** 044
YGYL246 自己探求 | Self-inquiry | **Ātma-vicāra** | **आत्म-वचिार** 045
YGYL247 目的 | Purpose | **Dharma** | **धर्म** 046
YGYL248 アートマン | Atman | **Ātman** | **आत्मन्** 047
YGYL249 内なる輝き | Inner Radiance | **Antarjyoti** | **अन्तर्ज्योत ि** 048
YGYL250 無知 | Ignorance | **Avidyā** | **अवद्या** 049
YGYL251 真実 | Truth | **Sat** | **सत्** 050
YGYL252 智慧 | Wisdom | **Buddhi** | **बुद्धि** 051

4. Human Relations and Communication
—— 人間関係とコミュニケーション

YGYL253 人間関係 | Human Relations | **Sambandha** | **सम्बन्ध** 053
YGYL254 コミュニケーション | Communication | **Saṃvāda** | **संवाद** 054
YGYL255 聴くこと | Listening | **Śravaṇa** | **श्रवण** 055
YGYL256 自己表現 | Self-expression | **Abhivyakti** | **अभिव्यक्ति** 056
YGYL257 境界線 | Boundaries | **Maryādā** | **मर्यादा** 057
YGYL258 信頼 | Trust | **Śraddhā** | **श्रद्धा** 058
YGYL259 友愛 | Friendliness | **Maitrī** | **मैत्री** 059
YGYL260 葛藤 | Conflict | **Dvandva** | **द्वन्द्व** 060
YGYL261 和解 | Reconciliation | **Saṃdhāna** | **संधान** 061
YGYL262 協力 | Cooperation | **Sahakārya** | **सहकार्य** 062
YGYL263 チームワーク | Teamwork | **Samaṣṭi** | **समष्टि** 063
YGYL264 リーダーシップ | Leadership | **Nīti** | **नीति** 064

5. Self-Esteem and Confidence
—— 自己肯定感と自信

YGYL265 自己効力感 | Self-Efficacy 066
YGYL266 自信 | Confidence | **Dhṛti** | **धृति** 067
YGYL267 アンタル・マウナ | Antar Mouna | **Antar Mouna** | **अन्तर मौन** 068
YGYL268 シャクティ | Shakti | **Śakti** | **शक्ति** 069
YGYL269 ポジティブな自己対話 | Positive Self-Talk | **Maṅgala-bhāva** | **मङ्गल-भाव** 070
YGYL270 完璧主義 | Perfectionism 071
YGYL271 比較 | Comparison 072
YGYL272 失敗 | Failure 073
YGYL273 成功 | Success | **Siddhi** | **सिद्धि** 074
YGYL274 聖なる言葉 | Sacred Speech | **Vāk** | **वाक्** 075
YGYL275 挑戦 | Challenge | **Parīkṣā** | **परीक्षा** 076
YGYL276 実践 | Practice | **Abhyāsa** | **अभ्यास** 077

6. Core Philosophical Concepts
—— 哲学の核心概念

YGYL277 哲学 | Philosophy | **Darśana** | **दर्शन** 079
YGYL278 サティヤ・ユガ | Satya Yuga | **Satya Yuga** | **सत्य युग** 080
YGYL279 プルシャールタ | Purusharthas | **Puruṣārtha** | **पुरुषार्थ** 081
YGYL280 継続的瞑想 | Consistent Meditation 082
YGYL281 グナ | Guna | **Guṇa** | **गुण** 083
YGYL282 サットヴァ | Sattva | **Sattva** | **सत्त्व** 084
YGYL283 ビンドゥ | Bindu | **Bindu** | **बिन्दु** 085
YGYL284 霊的な力 | Spiritual Force | **Kuṇḍalinī** | **कुण्डलिनी** 086
YGYL285 業 | Karma | **Karma** | **कर्मन्** 087
YGYL286 ダルマ | Dharma | **Dharma** | **धर्म** 088
YGYL287 輪廻 | Samsara | **Saṃsāra** | **संसार** 089
YGYL288 解脱 | Moksha | **Mokṣa** | **मोक्ष** 090

7. Ethics and Action
—— 倫理と行為

YGYL289 倫理 | Ethics | **Nīti** | **नीत** 092
YGYL290 アヒンサー | Ahimsa | **Ahiṃsā** | **अहसिा** 093
YGYL291 サティヤ | Satya | **Satya** | **सत्य** 094
YGYL292 アステーヤ | Asteya | **Asteya** | **अस्तेय** 095
YGYL293 ブラフマチャリヤ | Brahmacharya | **Brahmacarya** | **ब्रह्मचर्य** 096
YGYL294 アパリグラハ | Aparigraha | **Aparigraha** | **अपरगि्रह** 097
YGYL295 ニヤマ | Niyama | **Niyama** | **नयिम** 098
YGYL296 シャウチャ | Saucha | **Śauca** | **शौच** 099
YGYL297 サントーシャ | Contentment | **Saṃtoṣa** | **संतोष** 100
YGYL298 タパス | Tapas | **Tapas** | **तपस्** 101
YGYL299 スヴァーディヤーヤ | Svadhyaya | **Svādhyāya** | **स्वाध्याय** 102
YGYL300 イーシュヴァラプラニダーナ | Ishvara Pranidhana | **Īśvara Praṇidhāna** | **ईश्वर प्रणधिान** 103

8. Abundance and Prosperity
—— 豊かさと繁栄

YGYL301 豊かさ | Abundance | **Samṛddhi** | समृद्धि 105
YGYL302 繁栄 | Prosperity | **Śrī** | श्री 106
YGYL303 豊かさへの感謝 | Gratitude | **Kṛtajñatā** | कृतज्ञता 107
YGYL304 引き寄せの法則 | Law of Attraction | **Karma** | कर्मन् 108
YGYL305 価値 | Value | **Artha** | अर्थ 109
YGYL306 心の刻印 | Samskara | **Saṃskāra** | संस्कार 110
YGYL307 覚醒意識 | Jagrat | **Jāgrat** | जाग्रत् 111
YGYL308 自我の作り手 | Ahamkara | **Ahaṃkāra** | अहंकार 112
YGYL309 信仰と確信 | Shraddha | **Śraddhā** | श्रद्धा 113
YGYL310 ムクティ | Mukti | **Mukti** | मुक्ति 114
YGYL311 ヴェーダの終わり | End of the Vedas | **Vedānta** | वेदान्त 115
YGYL312 カルマヨガ | Karma Yoga | **Karma Yoga** | कर्म योग 116

9. Integration and Wholeness
—— 統合と全体性

YGYL313 統合 | Integration | **Yoga** | **योग** 118
YGYL314 全体性 | Wholeness | **Pūrṇatva** | **पूर्णत्व** 119
YGYL315 バランス | Balance | **Santulana** | **संतुलन** 120
YGYL316 調和 | Harmony | **Samanvaya** | **समन्वय** 121
YGYL317 一体性 | Unity | **Ekatva** | **एकत्व** 122
YGYL318 つながり | Connection | **Saṃyoga** | **संयोग** 123
YGYL319 自己統合 | Self-Integration | **Sva-samanvaya** | **स्व-समन्वय** 124
YGYL320 涅槃 | Nirvana | **Nirvāṇa** | **निर्वाण** 125
YGYL321 光の自己 | Light Self | **Prakāśa** | **प्रकाश** 126
YGYL322 自己変容 | Self-Transformation | **Sva-pariṇāma** | **स्व-परिणाम** 127
YGYL323 究極の目標 | Ultimate Goal | **Mokṣa / Kaivalya** | **मोक्ष / कैवल्य** 128
YGYL324 愛 | Love | **Prema** | **प्रेम** 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. マインドフルネスと集中

YGYL217

日本語名 : 空（くう）

英語名 : Shunya (Emptiness / Spacious Awareness)
（シューニャ／エンプティネス、スペーシャス・アウェアネス）

サンスクリット語 : **Śūnyatā**（シューニャター）

デーヴァナーガリー文字 : **शून्यता**

【意味】シューニャターは単なる無ではなく、心の内容を超えた深い空虚または広大な気づきの状態である。思考・感情・感覚といったすべての現象が生じては溶け込む、境界のない開かれた空間を指す。

【背景】ヨガと仏教哲学において、シューニャターはすべての存在の基盤であり、概念的思考と二元性を超えた無条件の気づきの状態である。シューニャを体験することは、自己が一時的な内容によって定義されるものではなく、それらすべてを内包する広大な空間であることを実現することである。

【実践への示唆】実践者は心が深く静まって広がるとき、深い瞑想においてシューニャに出会う。すべての身体的・精神的緊張を手放しながらシャヴァーサナにおいても体験できる状態である。非二元性のコンセプトと、思考や感情との同一化を解くことからもたらされる解放を説明するために用いられる。

【指導者の視座】恐れることなくこの内なる広大さを探求するよう導くこと。空虚は満たされるべき空洞ではなく、真の自己実現のための豊かな土壌であることを強調すること。思考に関与することなく単に観察することで、心の広大さを感知し始めることができることを説明すること。

【関連語】ニルヴァーナ **Nirvāṇa** / 瞑想 Meditation **Dhyāna** / 静けさ Stillness / 空 Emptiness / 意識 Consciousness

YGYL218

日本語名 : 一点集中（いってんしゅうちゅう）

英語名 : One-Pointed Focus（ワン・ポインテッド・フォーカス）

サンスクリット語 : **Ekāgratā**（エカーグラター）

デーヴァナーガリー文字 : **एकाग्रता**

【意味】エカーグラターは「一点への集中」または「一心不乱」を意味する。気づきが散漫なく一つの対象に完全に集中している心の状態を表す。それは技法ではなく、ダーラナーやディヤーナのようなヨガ的実践を支える涵養された精神的性質である。

【背景】一点への集中としての集中は、ヨガと瞑想における根本的な状態である。焦点を当てた実践の結果として自然に生じ、内的な規律を深めるために不可欠である。ダーラナーが集中の技法であるとすれば、エカーグラターはその集中を持続させる内的状態である。

【実践への示唆】アーサナにおけるドリシュティ（視点）は視覚的散漫を防ぐことでエカーグラターを高める。プラーナーヤーマにおいて呼吸への集中が内的気づきをサポートする。指導者はヨガの実践においても日常生活においても精神的な一点集中の重要性をしばしば強調する。

【指導者の視座】集中は単なる努力ではなく、時間をかけて育まれた洗練された精神的条件であることを伝えること。焦点に気づきを穏やかに粘り強く戻すよう促すこと。

【関連語】ダーラナー Dharana **Dhāraṇā** / ディヤーナ Dhyana **Dhyāna** / ドリシュティ Drishti / 瞑想 Meditation / 精神的落ち着き Mental Calmness / マインドフルネス Mindfulness

YGYL219

日本語名 : 観察（かんさつ）

英語名 : Observation（オブザーベーション）

サンスクリット語 : **Sākṣin**（サークシン）

デーヴァナーガリー文字 : **साक्षिन्**

【意味】サークシンはサンスクリットで「証人」または「観察者」を意味する。ヨガとヴェーダーンタ哲学において「純粋意識」として、判断なしに思考・感情・感覚・外的出来事を純粋に観察する行為を指す。

【背景】精神的な動きに巻き込まれることなく観察することで、精神的な落ち着きを保ち真の自己（アートマン）を実現することができる。マインドフルネスの重要な側面でもある。

【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「ただ観察する」よう導く。アーサナにおいては、身体の微細な感覚と呼吸の変化への気づきを促すために用いられる。指導者は観察が自己認識の深化と精神的自由へとつながることを説明する。

【指導者の視座】「観察とは分析や評価ではなく、物事をありのままに見る受容の姿勢である」ことを強調すること。日常生活における自身の精神的反応パターンの客観的な観察を実践するよう促すこと。

【関連語】マインドフルネス Mindfulness / 瞑想 Meditation **Dhyāna** / 意識 Consciousness / 精神的落ち着き Mental Calmness / 自己認識 Self-awareness / 受容 Acceptance / 思考 Thought **Vṛtti** / 感情 Emotion

YGYL220

日本語名 : 気づき（きづき）

英語名 : Awareness（アウェアネス）

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」または「純粋な観察者」を意味する。同一化・判断・干渉なしに思考・感情・感覚・外的出来事を含むすべての体験を知覚する意識の側面を指す。それは気づきの最も本質的な形––すべてのものが生じては過ぎ去るのを見守る、沈黙した不変の存在である。※プラジュニャー（**प्रज्ञा**、叡智または直観的洞察の意）は密接に関連するコンセプトである––証人することを通じて直接的な知へと熟した気づき。サークシーが証人する能力を指すとすれば、プラジュニャーはその証人することを通じて明らかにされるものを指す。

【背景】ヨガとヴェーダーンタ哲学において、サークシーは観察するものに決して触れられない自己の次元を表す。心が揺らぎ身体が変化する間も、証人する気づきは変わらず在り続ける。瞑想と自己探求を通じてこの性質を育むことで、実践者は反応的なパターンから徐々に解放され、すべての精神的・感情的活動の背後にある意識の安定した基盤が明らかになる。

【実践への示唆】瞑想において実践者は観察者として休むよう導かれる––思考と感覚に気づきながらそれらに流されることなく。アーサナにおいては、呼吸・アライメント・内的感覚における微細な変化へと気づきが向けられる。「ただ気づく」という指示はサークシーへの招待である。指導者はすべての実践の基盤としてこの証人する性質を促す。

【指導者の視座】気づきは作り出したり達成したりするものではなく––すでに存在していることを強調すること。実践とは獲得ではなく、認識である。この証人する性質を日常生活へ持ち込むよう促すこと—食事・歩行・話すこと—体験をありのままに観察し、即座に反応したり判断したりする必要なしに。

【関連語】プラジュニャー **Prajñā** / 意識 Consciousness / マインドフルネス Mindfulness / 瞑想 Meditation **Dhyāna** / 自己探求 Self-inquiry / 観察 Observation / 今ここ Here and Now / アートマン **Ātman**

YGYL221

日本語名 : 今ここ（いまここ）

英語名 : Here and Now（ヒア・アンド・ナウ）

サンスクリット語 : ＊

デーヴァナーガリー文字 : ＊

【意味】「今ここ」は現在の瞬間と現在の場所を指す英語表現である。
過去への後悔や未来への不安から解放されて意識が完全に現在の瞬間に向けられている心の状態を表す。

【背景】マインドフルネスの核心的コンセプトであり、精神的散漫を静め・ストレスを軽減し・人生の喜びを完全に体験するために不可欠とみなされる。過去と未来は「今ここ」の連続として捉えられる。

【実践への示唆】瞑想の導入として「今ここに気づきを向ける」よう促す。アーサナにおいては、呼吸と身体感覚を通じて現在の瞬間への気づきを保つために用いられる。指導者は今ここに集中することが精神的落ち着きと真の幸福をもたらすことを伝える。

【指導者の視座】「今ここへの気づきを実践することは、オートパイロット状態からより意識的な生き方へのシフトを助ける」ことを強調すること。日常的なルーティンと簡単な行為を「今ここ」に集中する実践として活用するよう促すこと。

【関連語】マインドフルネス Mindfulness / 瞑想 Meditation **Dhyāna** / 精神的落ち着き Mental Calmness / 気づき Awareness / 呼吸への気づき Breath Awareness / ストレス軽減 Stress Reduction

YGYL222

日本語名 : 呼吸への気づき（こきゅうへのきづき）

英語名 : Breath Awareness（ブレス・アウェアネス）

サンスクリット語 : **Anapana**（アナパーナ）

デーヴァナーガリー文字 : **आनापान**

【意味】アナパーナはサンスクリット（パーリ語）で「入息と出息」を意味する。身体に出入りする呼吸の感覚に気づきを向けて客観的に観察する瞑想的実践を指す。

【背景】マインドフルネス瞑想における根本的な技法であり、精神的散漫を静めて集中力を高めるのに効果的である。呼吸は常に「今ここ」に存在するため、気づきを現在に留めるアンカーとして機能する。

【実践への示唆】瞑想の導入として、呼吸感覚（吸気・呼気・長さ・深さ・温度など）への集中へと導く。アーサナにおいて動きと呼吸の同調への気づきを促すために用いられる。指導者は呼吸への気づきが精神的落ち着きと身体とのつながりを深めることを伝える。

【指導者の視座】「呼吸は心の状態を映す鏡であり、呼吸を意識的に変えることで精神状態を変えることができる」ことを強調すること。強制することなく自然な呼吸に集中することの重要性を伝えること。

【関連語】マインドフルネス Mindfulness / 瞑想 Meditation **Dhyāna** / 呼吸 Breath / 集中 Concentration / 今ここ Here and Now / 精神的落ち着き Mental Calmness

YGYL223

日本語名 : 思考の観察（しこうのかんさつ）

英語名 : Thought Observation（ソート・オブザーベーション）

サンスクリット語 : **Vṛtti Darśana**（ヴリッティ・ダルシャナ）

デーヴァナーガリー文字 : **वृत्ति दर्शन**

【意味】ヴリッティ・ダルシャナはサンスクリットで「精神的変容の観察」を意味する。瞑想的実践において、心に生じる思考・イメージ・記憶・その他の精神現象を判断なしに感情的反応なしに客観的に観察する行為を指す。

【背景】思考と同一化せず思考と自己の間に空間を作ることで、精神的落ち着きを保ち執着を手放すことを目指す。精神的変容の停止（チッタ・ヴリッティ・ニローダハ）への重要なステップである。

【実践への示唆】瞑想の実践において「思考を過ぎ去る雲として観察する」および「思考に巻き込まれない」よう導く。日記もまた思考パターンを客観的に観察する実践として用いることができる。指導者は思考観察が精神的自由と深い自己理解へとつながることを伝える。

【指導者の視座】「思考は心の自然な機能であり、消去しようとするのではなくただ気づくことが重要」であることを強調すること。思考に感情が伴うときに気づき、感情にまで観察を広げるよう促すこと。

【関連語】瞑想 Meditation **Dhyāna** / マインドフルネス Mindfulness / 思考 Thought **Vṛtti** / ヴリッティ **Vritti** / ニローダ **Nirodha** / 観察 Observation / 精神的落ち着き Mental Calmness / 自己認識 Self-awareness

YGYL224

日本語名 : 感情の受容（かんじょうのじゅよう）

英語名 : Emotional Acceptance（エモーショナル・アクセプタンス）

サンスクリット語 : **Tathatā**（タタター）

デーヴァナーガリー文字 : **तथाता**

【意味】タタターはサンスクリットで「かくのごとくあること」または「そのようであること」を意味する––物事が加減も抵抗もなく、ちょうどそのようにある性質。感情的な生に適用されるとき、喜び・悲しみ・恐れ・怒り––内側に生じるものすべてと完全に無反応な存在感をもって向き合う実践を指す。抑圧でもなく耽溺でもなく、明晰な承認––これが今ここにあるもの。※クシャマー（**क्षमा**、許しと忍耐の意）は密接に関連する性質である––YGYL214 を参照。クシャマーが自己または他者への能動的な解放のジェスチャーを伴うとすれば、タタターはその先行する基盤である––いかなる反応も生じる前に、ただそこにあるものを見ようとする意志。

【背景】ヴェーダーンタと仏教の観想的伝統の両方に根ざし、タタターは各瞬間に自らを提示する実在の根本的な本質を指し示す。感情的苦しみはしばしば感情そのものからではなく、それへの心の抵抗から––体験は別の様であるべきとの主張から生じる。ヨガの実践は内的生命の全スペクトルとともに存在する能力を育み、感情が固定されたアイデンティティや抑圧された傷となることなく通り過ぎるよう許す。

【実践への示唆】瞑想とリストラティブの実践において「ここにあるものを、ここに在らせる」よう導かれる––感覚と感情をすぐに変えたり逃げようとしたりせず受け取ること。深いヒップオープナーや心を開くバックベンドなど感情の解放で知られるアーサナにおいて、タタターは真の解放を可能にする内的方向性である。指導者はこのプロセスを安定して判断なく支える空間を保つ。

【指導者の視座】「感情は解決すべき問題ではなく––動き続けるエネルギーである」ことを強調すること。 実践とは受容を演じることではなく、今あるものの周りで真に柔らかくなることである。感情を完全に感じることと圧倒されることの違いを識別するよう促すこと––タタターはその区別の中に宿る。 常に部屋の中に安全と非判断の雰囲気を育むこと。

【関連語】クシャマー **Kṣamā** / サマバーヴァ **Samabhāva** / 感情 Emotion / 慈悲 Compassion / マインドフルネス Mindfulness / 瞑想 Meditation **Dhyāna** / 解放 Release / 存在感 Presence / 今ここ Here and Now

YGYL225

日本語名 : 身体感覚（しんたいかんかく）

英語名 : Body Sensation（ボディ・センセーション）

サンスクリット語 : **Vedanā**（ヴェーダナー）

デーヴァナーガリー文字 : **वेदना**

【意味】ヴェーダナーはサンスクリットで「感覚」「感じ」または「痛み」を意味する（仏教語）。ヨガにおいて、痛み・熱・冷たさ・振動・しびれなど身体の内側に生じるすべての身体的感覚を指す。

【背景】マインドフルネスとヴィパッサナー瞑想の重要な観察対象である。身体感覚を客観的に観察することで、思考や感情に流されることなく「今ここ」に集中できる。これにより身体と心のつながりが深まる。

【実践への示唆】アーサナ（ポーズ）の際、「伸展・痛み・心地よさなどの感覚に気づきを向ける」よう導く。瞑想の導入としてボディスキャンなどの実践で感覚を観察する。指導者は感覚を通じて内なる身体の声に耳を傾けることの重要性を伝える。

【指導者の視座】「身体感覚は心の状態を映す鏡であり、それらを観察することで自己理解が深まる」ことを強調すること。不快な感覚も判断なく観察するよう促すこと。

【関連語】マインドフルネス Mindfulness / 瞑想 Meditation **Dhyāna** / 観察 Observation / 今ここ Here and Now / 身体 Body / 精神的落ち着き Mental Calmness / 気づき Awareness

YGYL226

日本語名 : ニローダ

英語名 : Nirodha (Cessation of Mind Fluctuations)
（ニローダ／セセーション・オブ・マインド・フラクチュエーションズ）

サンスクリット語 : **Nirodhaḥ**（ニローダハ）

デーヴァナーガリー文字 : **निरोधः**

【意味】ニローダハはサンスクリットで「停止」「抑制」または「静止」を意味する。心に生じる精神的揺らぎ（ヴリッティ）を静めて、深い静けさと精神的落ち着きの状態へとつながる実践を指す。

【背景】ニローダはヨーガ・スートラの核心的コンセプトであり、パタンジャリはヨガを「心の揺らぎの停止」（ヨーガッシュ・チッタ・ヴリッティ・ニローダハ）として定義している。外的な散漫から注意を体系的に引き戻し一点集中を育むことで達成されるヨガ的道の究極的目標である。

【実践への示唆】瞑想とアーサナの実践の究極的目的を説明するために用いられる。指導者は思考を執着なく観察し精神的自由と明晰さの状態へと至ることで「ニローダを見出す」よう導くことがある。

【指導者の視座】ニローダは思考を強制的に止めることではなく、それらを超然として観察することで自然に静まるまで学ぶことであることを強調すること。このプロセスは段階的であり、一貫した実践と忍耐が求められる。

【関連語】ヴリッティ ***Vṛtti*** / チッタ **Citta** / 瞑想 Meditation / 集中 Concentration / サマーディ **Samadhi** / 静けさ Stillness

YGYL227

日本語名 : 心の統合（こころのとうごう）

英語名 : Unification of Mind (Mental Integration) ※多義性のため重複記載
（ユニフィケーション・オブ・マインド／メンタル・インテグレーション）

サンスクリット語 : **Samādhi**（サマーディ）

デーヴァナーガリー文字 : **समाधि**

【意味】心の合一はサマーディの心理的次元を指す––すべての断片化・散漫・内的葛藤が一貫した静けさへと解消される精神的統合の生きた内的体験。心がかつて過去と未来・記憶と予期にわたって散らばっていたところ、完全に現在に・完全に集められ・完全に一つになる。

【背景】現代の実践者はしばしばサマーディをドラマチックな霊的出来事としてではなく、異常な完全性の静かな瞬間として最初に体験する––思考が静まり・内なる雑音が引き・気づきが努力や意図なく自らの内に休むとき。これがサマーディの手前の岸である。 自己の溶解ではまだないが、心の統合である。ヨガ心理学においてこの状態は、パタンジャリの冒頭のスートラ––「ヨーガッシュ・チッタ・ヴリッティ・ニローダハ」––に記述された心の動き（チッタ・ヴリッティ）の静まりを反映する。それは空虚ではなく、雑音のない充満である。

【実践への示唆】実践において心の合一は、持続したダーラナー（集中）がディヤーナ（瞑想）へと成熟するとき––集中の努力が力なき吸収へと道を譲るとき––に現れ始める性質である。実践者はそれを、時間が止まるように感じ・身体が気づきから消え・瞑想の対象––呼吸・マントラ・光––のみが残る瞬間として描写する。指導者はこの状態を達成として指し示すのではなく、認識として––心は常にこの静けさの能力を持っていたと。

【指導者の視座】心の合一は思考の抑圧ではなくその自然な解消であることを明確にすること。指示は「考えるのをやめる」ではなく「追いかけるのをやめる」である。すでに実践において自然に生じる統合の瞬間––どれほど短くても––に気づくよう促すこと。これらはサマーディの垣間見えである。前の支則を通じた準備がこの到達を支えることを強調すること––倫理的明晰さ・身体的安らぎ・調節された呼吸・集められた注意が、それぞれ干渉の一層ずつを取り除く。

【関連語】サマーディ **Samādhi** / ディヤーナ **Dhyāna** / ダーラナー **Dhāraṇā** / チッタ・ヴリッティ・ニローダ **Chitta Vṛtti Nirodha** / 集中 Concentration / 静けさ Stillness / 気づき Awareness / 八支則 Eight Limbs / 解脱 Liberation

YGYL228

日本語名 : 意識の拡張（いしきのかくちょう）

英語名 : Expansion of Consciousness
（エクスパンション・オブ・コンシャスネス）

サンスクリット語 : **Cid-ānanda**（チダーナンダ）

デーヴァナーガリー文字 : **चिदानन्द**

【意味】チダーナンダはサンスクリットで「意識と至福」を意味する。ヨガ哲学において、個別の限られた意識が普遍的な宇宙意識と融合して無限の状態へと拡大する状態を指す。

【背景】自己の境界が溶解してすべてと一つになる感覚であり、深い瞑想と霊的実践を通じて体験される。この状態は喜び・平和・無条件の愛に満ちており、苦しみからの解放へとつながる。

【実践への示唆】瞑想の目的またはヨガが提供する究極の体験として言及される。「意識の無限の広がりを感じる」または「宇宙との一体性を体験する」といったフレーズで導く。指導者はヨガが単なる身体的運動を超えて霊的探求の次元に踏み込むことを伝える。

【指導者の視座】「意識の拡大は神秘的なものではなく、誰もの内に潜在する可能性である」ことを強調すること。日々の実践を通じて精神的な制限を手放し、より広い視点を受け入れるよう促すこと。

【関連語】意識 Consciousness / 宇宙的意識 Cosmic Consciousness / ブラフマン **Brahman** / アートマン **Atman** / 瞑想 Meditation **Dhyāna** / サマーディ Samadhi **Samādhi** / 一体性 Unity / 超越 Transcendence / 至福 Bliss

2. 心の静けさとストレスマネジメント

YGYL229

日本語名 : 内なる平和（うちなるへいわ）

英語名 : Inner Peace (Mental Calmness)
（インナー・ピース／メンタル・カームネス）

サンスクリット語 : **Śānti**（シャーンティ）

デーヴァナーガリー文字 : शान्ति

【意味】シャーンティはサンスクリットで「平和」「静けさ」または「安寧」を意味する。心が穏やかで安定し、内なる騒乱や苦悩から自由な状態を指す。外的な状況に左右されない深い内的調和を表す。

【背景】ヨガと瞑想の究極の目標の一つであり、精神的散漫と執着を解放することで達成される。苦しみの原因を理解して自己認識を深めることで、真の平和が内側から生じると言われる。

【実践への示唆】瞑想の終わりに内なる平和を呼び起こすために「シャーンティ」と詠唱される。クラス全体を通じて、精神的落ち着きを育むために呼吸技法とアーサナが導かれる。指導者はヨガの実践が精神的静けさをもたらすことを伝える。

【指導者の視座】「内なる平和とは感情の不在ではなく、感情の波に揺さぶられない安定した心の状態である」ことを強調すること。日常生活において内なる自己とつながるための静かな時間を意識的に作るよう促すこと。

【関連語】瞑想 Meditation **Dhyāna** / 精神的安定 Mental Stability / ストレス管理 Stress Management / 安寧 Serenity / シャーンティ **Shanti** / ニローダ **Nirodha** / 平和 Peace

YGYL230

日本語名 : ストレスマネジメント

英語名 : Stress Management（ストレス・マネジメント）

サンスクリット語 : ＊

デーヴァナーガリー文字 : ＊

【意味】ストレス管理とは、ヨガから引き出した実践と視点を意識的に用いてストレスの体験を軽減・再構成し究極的に変容させることを指す。「ストレス管理」に直接対応するサンスクリット語は存在しないが、古典的な伝統はプラーナの調節・精神的揺らぎの静止（チッタ・ヴリッティ・ニローダ）・平静心の涵養（サマバーヴァ）を通じてその根本原因に取り組む。※ヨーガ・ユクタ（योगयुक्त）はこのコンセプトと関連し「ヨガを通じて統合された者」を意味する––技法ではなく存在の様式。持続した実践の自然な結果を表す––外的な圧力によってもはや不安定にされない人。

【背景】ヨガ的な理解においてストレスは、現実とそうであるべきと心が要求するものとの間の乖離から生じる。ヨガはこれを困難を排除することによってではなく、それに対する実践者の関係を変容させることによって取り組む。プラーナーヤーマ（呼吸技法）・アーサナ（ポーズ）・ディヤーナ（瞑想）を通じて自律神経系が段階的に再調整され––慢性的な交感神経の活性化から副交感神経の回復へとシフトする。

【実践への示唆】ストレス軽減に焦点を当てたクラスでは、ゆっくりとした意識的な呼吸とともにリストラティブでグラウンディングなアーサナが優先される。瞑想の実践は実践者がストレス要因に駆られるのではなく、それへの精神的反応を観察する助けとなる。指導者はヨガがストレスのない状態を約束するのではなく、明晰さと安定さをもってそれに向き合う内的リソースを育むことを伝える。

【指導者の視座】「ストレスは問題ではなく––それへの無意識の反応が問題である」ことを強調すること。強烈で散発的なセッションよりも短く一貫した日々の実践を確立するよう促すこと。5 分の意識的な呼吸でさえ神経系の基本的反応のシフトを始めることができる。目標は逃避ではなく回復力である。

【関連語】チッタ・ヴリッティ・ニローダ **Chitta Vṛtti Nirodha** / プラーナーヤーマ Pranayama **Prāṇāyāma** / サマバーヴァ **Samabhāva** / リラクゼーション Relaxation / 不安 Anxiety / 瞑想 Meditation **Dhyāna** / 自律神経系 Autonomic Nervous System / ヨーガ・ユクタ **Yoga-yukta**

YGYL231

日本語名 : ヨガニドラ

英語名 : Yogic Sleep（ヨーギック・スリープ）※多義性のため重複記載

サンスクリット語 : **Yoga Nidrā**（ヨガニドラー）

デーヴァナーガリー文字 : **योग निद्रा**

【意味】ヨガニドラー（ヨガ的睡眠）は意識的な深いリラクゼーションの状態である。身体は深い休息状態に入りながら、心と気づきは目覚めて覚醒したまま在る。再活性化と潜在意識へのアクセスのための強力な実践である。

【背景】古代のタントラ的伝統に根ざし、この実践は実践者を深い休息の状態へと体系的に導き、身体の自然な癒しのプロセスが引き継がれるよう許す。通常の睡眠とは異なり、ストレス・不安・深く根付いた緊張を溶かす意識的な気づきの状態である。

【実践への示唆】シャヴァーサナ（屍のポーズ）または別の楽な仰臥の姿勢で行われる。実践者は声によってボディスキャニング技法・呼吸への気づき・ヴィジュアリゼーションの一連のシーケンスへと導かれる。サンカルパ（意図）を設定し感情的・エネルギー的ブロックを解放するツールとして用いられる。

【指導者の視座】目標は眠りに落ちることではなく、覚醒と睡眠の間の意識的な気づきの状態に留まることであることを強調すること。完全な身体的降伏を促すためにブランケットや枕を用いた安全で心地よい環境を作ること。

【関連語】シャヴァーサナ Savasana **Śavāsana** / リラクゼーション Relaxation / 潜在意識 Subconscious Mind / 内なる平和 Inner Peace **Śānti** / 瞑想 Meditation **Dhyāna**

YGYL232

日本語名 : 煩悩（ぼんのう）／ クレーシャ

英語名 : Klesha (Afflictions)（クレーシャ／アフリクションズ）

サンスクリット語 : **Klesha**（クレーシャ）

デーヴァナーガリー文字 : **क्लेश**

【意味】クレーシャはサンスクリットで「苦悩」「痛み」または「毒」を意味する。あらゆる人間的苦しみの根本原因とみなされる五つの精神的・感情的障害を指す。五つの精神的・感情的障害を指す。東洋の思想や仏教において『煩悩（ぼんのう）』と訳される概念の根源である。

【背景】パタンジャリのヨーガ・スートラにおいて、五つのクレーシャはアヴィディヤー（無知）・アスミター（エゴイズム）・ラーガ（執着）・ドヴェーシャ（嫌悪）・アビニヴェーシャ（死への恐れ）として特定される。これらは心を騒乱の状態に保ち、実践者が真の本質を実現することを妨げる根本的な苦悩である。

【実践への示唆】クレーシャのコンセプトは哲学的議論と瞑想において、実践者が自身の苦しみと感情的騒乱の根本原因を特定する助けとして用いられる。気づきをもってこれらの苦悩を観察することで、それらを溶解させて内なる平和と解脱へと向かうことができる。

【指導者の視座】クレーシャを理解することが自己認識と感情的自由への重要なステップであることを説明すること。自身の生活においてこれらの精神的パターンを判断なく観察するよう促すこと――この観察こそがそれらを克服するための最初のステップである。

【関連語】アヴィディヤー **Avidyā** / ラーガ **Rāga** / ドヴェーシャ **Dveṣa** / 執着 Attachment / 恐れ Fear / 苦しみ Suffering / 解脱 Liberation

YGYL233

日本語名 : 恐れ（おそれ）

英語名 : Fear（フィア）

サンスクリット語 : **Bhaya**（バヤ）

デーヴァナーガリー文字 : **भय**

【意味】バヤはサンスクリットで「恐れ」または「恐怖」を意味する。知覚された危険・脅威・不確かさへの原初的な感情的反応––未知のものや望まないものに向き合ったときの心身の本能的な収縮を指す。※バヤはヨガ哲学における第五のクレーシャ（苦悩）であるアビニヴェーシャ––死への深く根付いた恐れと生への執着を特に示す––と密接に関連する。アビニヴェーシャが哲学的コンセプトとして実存的恐れを指すとすれば、バヤはより広く日常的な表現における恐れを包括する。

【背景】恐れは真の脅威への自然で必要な反応である。しかしヨガにおいては、恐れが習慣的または不均衡になるとき、気づきを収縮させ・知覚を制限し・分離した脆弱な自己という幻想を強化する。呼吸・静けさ・自己探求を通じたヨガの実践は、恐れへの反応的な執着を––抑圧することなく––アヴィディヤー（自己の真の本質への無知）にその根を照らし出すことで徐々に溶かす。

【実践への示唆】恐れを体験している実践者には、神経系を落ち着かせるためのグラウンディングなアーサナと深い意識的呼吸の実践が推奨される。瞑想において恐れが生じるとき、同一化なく観察するよう導く––感覚の証人となり、それになることなく。指導者はヨガが恐れを回避するのではなく明晰さをもって向き合う内的安定を育むことを伝える。

【指導者の視座】恐れは知的で自己保護的な本能であることを認めること––決してそれを否定しないこと。招待は恐れを消去することではなく、その中に存在する能力を育てることである。実践において小さく対処可能な不快の縁から始め、呼吸と気づきをアンカーとして恐れを通り抜けた生きた体験を積み重ねるよう促すこと。

【関連語】アビニヴェーシャ **Abhiniveśa** / クレーシャ **Klesha** / アヴィディヤー **Avidyā** / 不安 Anxiety / 執着 Attachment / 手放し Letting Go / 精神的落ち着き Mental Calmness / 勇気 Courage

YGYL234

日本語名 : 怒り（いかり）

英語名 : Anger（アンガー）

サンスクリット語 : **Krodha**（クローダ）

デーヴァナーガリー文字 : **क्रोध**

【意味】クローダはサンスクリットで「怒り」または「憤怒」を意味する。不満・不正・脅威に反応して心に生じる強い不快感または敵意の感情を指す。

【背景】心のラジャス（活動性）の性質が過剰になった状態であり、心身のバランスを乱して人間関係に悪影響を与える。ヨガは怒りの根本原因を理解してそのエネルギーを建設的に転換することを目指す。

【実践への示唆】怒りを抱えやすい実践者には冷却呼吸技法（シータリー・シートカーリー）と静心瞑想が推奨される。感情解放を促すアーサナ（例：ヒップオープナー）も効果的である。指導者は怒りを抑圧するのではなく健全に認識して解放することの重要性を伝える。

【指導者の視座】「怒りは自己の内側からのメッセージであり、その背後にある原因を意識することが重要」であることを強調すること。怒りが生じたとき反応する前に一呼吸置く実践を促すこと。

【関連語】感情的受容 Emotional Acceptance / 精神的落ち着き Mental Calmness / 手放し Letting Go / 瞑想 Meditation **Dhyāna** / ラジャス Rajas / 感情的解放 Emotional Release

YGYL235

日本語名 : 悲しみ（かなしみ）

英語名 : Sadness（サッドネス）

サンスクリット語 : **Śoka**（ショーカ）

デーヴァナーガリー文字 : **शोक**

【意味】ショーカはサンスクリットで「悲しみ」「嘆き」または「悲哀」を意味する。喪失・失望・痛みに反応して生じる深い孤独感または失望感を指す。

【背景】人生において避けられない感情の一つであり、適切に処理することが精神的健康に不可欠である。ヨガは悲しみをありのままに受け入れ・完全に感じ・手放すことで内的癒しと成長を促すことを促す。

【実践への示唆】悲しみを体験している実践者には落ち着いた呼吸技法と胸を開くアーサナが推奨される。瞑想において悲しみが生じるとき「慈悲の心で受け入れる」よう導く。指導者は悲しみが自己成長の機会であることを伝え、それを乗り越えるためのサポートを提供できる。

【指導者の視座】「悲しみは深く根付いた感情を解放するプロセスであり、自分自身がそれを感じることを許すことが重要」であることを強調すること。自己への慈悲を育み、必要であればサポートを求めるよう促すこと。

【関連語】感情的受容 Emotional Acceptance / 精神的落ち着き Mental Calmness / 手放し Letting Go / 瞑想 Meditation **Dhyāna** / 慈悲 Compassion / 感情的解放 Emotional Release / 癒し Healing

YGYL236

日本語名 : 執着（しゅうじゃく）

英語名 : Attachment (Raga)（アタッチメント／ラーガ）

サンスクリット語 : **Rāga**（ラーガ）

デーヴァナーガリー文字 : **राग**

【意味】ラーガはサンスクリットで「愛着」「執着」「欲望」または「情熱」を意味する。ヨガ哲学におけるクレーシャ（苦悩）の一つであり、特定の対象（物質的なもの・人・思考・感情・結果など）に強く執着して手放すことが難しい心の状態を指す。

【背景】欲求と快楽の追求から生じ、満たされない場合は苦しみと不満足へとつながる。ヨガは執着を手放すことで精神的自由と真の幸福を達成することを目指す。

【実践への示唆】アーサナの実践において「完璧なポーズへの執着を手放す」よう導く。瞑想において特定の思考や感情への執着に気づき「観察して手放す」よう促す。指導者は執着を手放すことが精神的落ち着きと真の自由をもたらすことを伝える。

【指導者の視座】「悪いのは対象そのものではなく、それへの心の執着が苦しみを生む」ことを強調すること。結果への執着を手放してプロセスに集中することの重要性を伝えること。

【関連語】手放し Letting Go / 精神的落ち着き Mental Calmness / クレーシャ **Klesha** / 欲望 Desire / 非執着 Non-attachment / 自由 Freedom / 自己認識 Self-awareness

YGYL237

日本語名 : 手放し（てばなし）

英語名 : Letting Go (Vairagya)（レッティング・ゴー／ヴァイラーギャ）

サンスクリット語 : **Vairāgya**（ヴァイラーギャ）

デーヴァナーガリー文字 : **वैराग्य**

【意味】ヴァイラーギャはサンスクリットで「非執着」「超然」または「情熱の不在」を意味する。ヨガにおいて、特定の対象・結果・過去の出来事・未来への期待、さらには自己の思考や感情への執着を解放してそれらから自由になる実践を指す。

【背景】苦しみからの解脱に不可欠なコンセプトであり、手放しは精神的落ち着きと真の幸福をもたらす。それは諦めではなく、物事をありのままに受け入れて流れに委ねる叡智である。

【実践への示唆】シャヴァーサナ（屍のポーズ）において「すべての身体的緊張を手放す」よう導く。瞑想において思考と感情を「手放して観察する」よう促す。指導者は手放すことが精神的空間を作り新しい可能性を開くことを伝える。

【指導者の視座】「手放しとは無関心になることではなく、愛情を持ちながらもそれに縛られないことである」ことを強調すること。小さな執着を手放すことから始めるよう促すこと。

【関連語】執着 Attachment / 非執着 Non-attachment / 精神的落ち着き Mental Calmness / 受容 Acceptance / 自由 Freedom / 瞑想 Meditation **Dhyāna** / 感情的解放 Emotional Release

YGYL238

日本語名 : 受容（じゅよう）

英語名 : Acceptance（アクセプタンス）

サンスクリット語 : **Tathatā**（タタター）

デーヴァナーガリー文字 : **तथाता**

【意味】タタターはサンスクリットで「ありのままであること」「かくのごとくあること」または「真実であること」を意味する（仏教語）。ヨガにおいて、判断なしに自己・他者・人生の状況をありのままに受け入れる心の状態と実践を指す。

【背景】マインドフルネスの重要な側面であり、抵抗を解放して現実に直接向き合うことで精神的落ち着きと自由をもたらす。自己の不完全さと制御を超えた状況を受け入れることで苦しみが和らぐ。

【実践への示唆】アーサナの際、学生は「今日の身体をありのままに受け入れる」よう導かれる。瞑想において思考と感情は「判断なく受け入れる」よう促される。指導者は受容が自己への慈悲と精神的平和をもたらすことを伝える。

【指導者の視座】「受容とは状況への諦めや肯定ではなく、現実を認識して抵抗を解放することである」ことを強調すること。日常生活における小さな受容の行為から始めるよう促すこと。

【関連語】精神的落ち着き Mental Calmness / マインドフルネス Mindfulness / 感情的受容 Emotional Acceptance / 手放し Letting Go / 自己受容 Self-acceptance / 慈悲 Compassion / 判断の解放 Releasing Judgment

YGYL239

日本語名 : 忍耐（にんたい）

英語名 : Patience（ペイシェンス）

サンスクリット語 : **Kṣanti**（クシャーンティ）

デーヴァナーガリー文字 : क्षान्ति

【意味】クシャーンティはサンスクリットで「忍耐」「寛容」または「耐忍」を意味する。ヨガにおいて、困難な状況・不快な感情・目標達成への長いプロセスを通じて、急ぐことなく落ち着きと粘り強さを保つ精神的性質を指す。

【背景】霊的成長のために不可欠な徳であり、忍耐は逆境を乗り越えて目標を達成することを可能にする。ヨガの実践そのものが忍耐を涵養するプロセスである。

【実践への示唆】挑戦的なアーサナの実践において「忍耐をもって段階的に進む」よう導く。瞑想において精神的揺らぎと身体的不快さに「忍耐強く向き合う」よう促す。指導者は忍耐が自己規律と内的強さを育むことを伝える。

【指導者の視座】「忍耐は単なる耐えることではなく、目的意識を持って状況に穏やかに応答する能力である」ことを強調すること。結果を急がずプロセスを楽しむことの重要性を伝えること。

【関連語】規律 Discipline / 忍耐 Perseverance / 精神的落ち着き Mental Calmness / 自己規律 Self-discipline / 成長 Growth / 挑戦 Challenge

YGYL240

日本語名 : 静けさ（しずけさ）

英語名 : Serenity (Calmness)（セレニティ）

サンスクリット語 : **Praśānta**（プラシャーンタ）

デーヴァナーガリー文字 : **प्रशान्त**

【意味】プラシャーンタはサンスクリットで「完全に静かな」「とても穏やかな」または「平和な」を意味する。心が深く静まって平和であり、精神的な波によって乱されない状態を指す。外的な刺激に影響されない内的安定と調和の状態である。

【背景】精神的落ち着きと密接に関連し、ストレス・不安・怒りなどの否定的な感情が静まった状態である。この静寂は瞑想と深い呼吸の実践を通じて育まれる。

【実践への示唆】リラクゼーションと瞑想のセッションにおいて「心身が静寂に満たされているのを感じる」よう導く。穏やかな呼吸が促され、呼吸が精神的落ち着きをもたらすことが伝えられる。指導者はヨガが日常生活に静寂をもたらすことを伝える。

【指導者の視座】「静寂とは精神状態の意識的な選択であり、日々の実践を通じて育まれる」ことを強調すること。自然の中で過ごす時間や落ち着く音楽を聴くなど、静寂を育む習慣を促すこと。

【関連語】精神的落ち着き Mental Calmness / ストレス管理 Stress Management / リラクゼーション Relaxation / 瞑想 Meditation **Dhyāna** / 呼吸への気づき Breath Awareness / 精神的安定 Mental Stability / 平和 Peace

3. 自己認識と成長

YGYL241

日本語名 : 純粋意識（じゅんすいいしき）

英語名 : Chit (Pure Consciousness)（チット）

サンスクリット語 : **Chit**（チット）

デーヴァナーガリー文字 : **चित्**

【意味】チットはすべての存在の背景にある不変の純粋な気づきである。すべての体験・思考・感覚を照らしながら、それらによって変えられることのない意識の原理。「証人の存在」––ただ在るもの。

【背景】ヴェーダーンタ哲学において、チットは究極の実在（ブラフマン）の三つの根本的性質の一つであり、サット・チット・アーナンダ（存在・意識・至福）として表現される。真の本質（アートマン）の不変で永遠の側面であり、一時的に変わり続ける心（チッタ）とは区別される。

【実践への示唆】実践者が自分の思考に同一化するのではなく、思考の証人となるよう促す瞑想的実践で用いられる。知的理解を超えた直観的洞察と純粋な知識の源として言及されることが多い。

【指導者の視座】「気づきそのものへの気づき」という状態へと導くこと––これがチットの直接体験である。心の内容（思考・感情）とそれらが現れる気づきとの間の明確な区別を実践者が理解する助けをすること。この純粋な気づきの中で休むことで深い平和と自由を見出すことができることを説明すること。

【関連語】アートマン **Ātman** / ブラフマン **Brahman** / サークシー **Sākṣī** (Witness) / 気づき Awareness / 意識 Consciousness / 瞑想 Meditation

YGYL242

日本語名 : 成長（せいちょう）

英語名 : Growth (Development)（グロース）

サンスクリット語 : **Vikāsa**（ヴィカーサ）

デーヴァナーガリー文字 : **वकिास**

【意味】ヴィカーサはサンスクリットで「発展」「開花」または「拡大」を意味する。ヨガにおいて、身体的・精神的・霊的側面においてより良い状態へと進歩して潜在能力を開花させるプロセスを指す。

【背景】ヨガの実践は身体的な柔軟性と強さを高めるだけでなく、精神的落ち着きを育み・自己認識を深め・霊的成熟を促す。挑戦を乗り越えて学び続けることが人間的成長を促進する。

【実践への示唆】「ヨガの実践を通じて心身が成長する」という文脈で用いられる。特定のアーサナと瞑想の実践が内的成長を促すことが伝えられる。指導者は成長は継続的なプロセスであり、その旅を楽しむことの重要性を伝える。

【指導者の視座】「成長とは完璧になることではなく、変化と学びの継続的なプロセスである」ことを強調すること。小さな進歩を認識して自分自身を称えるよう促すこと。

【関連語】変容 Transformation / 進化 Evolution / 学び Learning / 挑戦 Challenge / 潜在能力 Potential / 自己実現 Self-realization / 内なる平和 Inner Peace **Śānti**

YGYL243

日本語名 : 自己受容（じこじゅよう）

英語名 : Self-acceptance（セルフ・アクセプタンス）

サンスクリット語 : **Svīkāra**（スヴィカーラ）

デーヴァナーガリー文字 : **स्वीकार**

【意味】スヴィカーラはサンスクリットで「受容」「承認」または「同意」を意味する。ヨガにおいて、強さと弱さ・成功と失敗・過去と現在を含めて、判断なく自己をありのままに肯定して受け入れる心の状態と実践を指す。

【背景】精神的落ち着きと幸福のために不可欠な要素である。自己批判と自己否定から解放されることで、内なる平和と自信が育まれる。自己受容はまた他者への受容へとつながる。

【実践への示唆】瞑想と内省を通じて「ありのままの自己を受け入れる」よう導く。アーサナにおいて「自分の身体の限界と今の状態を判断なく受け入れる」ことを促す。指導者は自己受容が精神的自由と真の幸福をもたらすことを伝える。

【指導者の視座】「自己受容は停滞ではなく、自己成長の基盤である」ことを強調すること。不完全な自己を愛して自己への慈悲を育むことの重要性を伝えること。

【関連語】受容 Acceptance / 自己認識 Self-awareness / 精神的落ち着き Mental Calmness / 慈悲 Compassion / 自信 Confidence / 感情的受容 Emotional Acceptance / 自己尊重 Self-esteem

YGYL244

日本語名 : 変容（へんよう）

英語名 : Transformation（トランスフォーメーション）

サンスクリット語 : **Parivartana**（パリヴァルタナ）

デーヴァナーガリー文字 : **परिवर्तन**

【意味】パリヴァルタナはサンスクリットで「変化」「転換」または「変容」を意味する。ヨガにおいて、内的意識・行動パターン・生き方がより高い状態へと根本的に変化するプロセスを指す。

【背景】ヨガの実践は身体的変化だけでなく、精神状態・思考・感情・世界の知覚を変容させる力を持つ。古いパターンを手放して新しい自己を創造する旅である。

【実践への示唆】「ヨガが人生に変容をもたらす」または「内的変容を体験する」という文脈で用いられる。挑戦的なアーサナと瞑想の実践が内的変容を促すことが伝えられる。指導者は変容は常に可能であり、プロセスを楽しむことの重要性を伝える。

【指導者の視座】「変容は瞬間的なものではなく、日々の小さなステップの継続的な積み重ねである」ことを強調すること。恐れることなく変化を受け入れて自己を信頼するよう促すこと。

【関連語】成長 Growth / 進化 Evolution / 自己実現 Self-realization / 手放し Letting Go / 意識の拡大 Expansion of Consciousness / 自己認識 Self-awareness / 変化 Change

YGYL245

日本語名 : プラティヤーハーラ

英語名 : Pratyahara (Withdrawal of the Senses)
（プラティヤーハーラ／ウィズドローワル・オブ・ザ・センシズ）

サンスクリット語 : **Pratyāhāra**（プラティヤーハーラ）

デーヴァナーガリー文字 : **प्रत्याहार**

【意味】プラティヤーハーラはサンスクリットで「感覚の引き戻し」または「感覚器官を内側へと向けること」を意味する。ヨガの八支則の第五支であり、外的な感覚刺激から気づきを引き離して深く内なる自己を探求する実践を指す。

【背景】瞑想への準備段階であり、精神的散漫を克服して自己認識を深めるために不可欠である。感覚が内側へと向くとき、心はより集中されて真の自己とのつながりが強まる。

【実践への示唆】瞑想の導入として「気づきを内側へと向けて内省を深める」よう導く。シャヴァーサナやヨガニドラの際、内的感覚と思考を静かに観察するために用いられる。指導者は内省が自己理解と精神的落ち着きへとつながることを伝える。

【指導者の視座】「内省とは自己批判ではなく、ありのままの自己を知るための穏やかな探求である」ことを強調すること。毎日の終わりに日々の出来事と精神状態を振り返る実践を促すこと。

【関連語】自己認識 Self-awareness / 瞑想 Meditation **Dhyāna** / 八支則 Eight Limbs / 精神的落ち着き Mental Calmness / 思考観察 Thought Observation / 感覚の引き戻し Sensory Withdrawal / 自己探求 Self-inquiry

YGYL246

日本語名 : 自己探求（じこたんきゅう）

英語名 : Self-inquiry（セルフ・インクワイアリー）

サンスクリット語 : **Ātma-vicāra**（アートマ・ヴィチャーラ）

デーヴァナーガリー文字 : **आत्म-वचिार**

【意味】アートマ・ヴィチャーラはサンスクリットで「自己への探求」または「自己の調査」を意味する。ヨガ哲学において「私は誰か？」と深く問い続けることで、真の自己（アートマン）の本質を直接実現する実践を指す。

【背景】ヴェーダーンタ哲学の重要な教えであり、身体・心・エゴと自己を同一視するという根本的な誤解（アヴィディヤー）から自由になることを目指す。自己探求を通じて普遍的意識との合一を目指す。

【実践への示唆】瞑想と哲学的議論において「真の自己とは何か？」という問いかけが自己探求を促すために提示される。「内なる声に耳を傾ける」または「自己を深く知る旅」といったフレーズで表現される。指導者は自己探求が人生の目的と意味を発見することへとつながることを伝える。

【指導者の視座】「自己探求は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。日常生活における行動と思考の動機を問い続ける実践を促すこと。

【関連語】アートマン **Atman** / ブラフマン **Brahman** / 無知 Ignorance / 自己認識 Self-awareness / 哲学 Philosophy / 瞑想 Meditation **Dhyāna** / 真実 Truth / 意識の拡大 Expansion of Consciousness

YGYL247

日本語名 : 目的（もくてき）

英語名 : Purpose（パーパス）

サンスクリット語 : **Dharma**（ダルマ）––（「人生の目的・使命」として関連）

デーヴァナーガリー文字 : धर्म

【意味】パーパスは「目的」「目標」または「意義」を意味する英語である。個人が人生において達成したい・または生きたいと望む根本的な理由または方向性––行動と存在の動機となるものを指す。

【背景】ヨガ哲学において、真のダルマ（人生の目的）を見つけることが充実した幸せな人生を送るために不可欠とみなされる。瞑想と内省を通じて内なる声に耳を傾けて目的を明確にすることが促される。

【実践への示唆】ヨガの実践は人生の目的を見つける旅の一部として説明される。「ダルマに沿って生きる」または「ヨガを通じて人生の目的を明確にする」といったフレーズで自己探求を促す。指導者は目的意識を持つことが日々の実践に意味と方向性を与えることを伝える。

【指導者の視座】「目的は固定したものではなく、人生のステージとともに進化し深まる」ことを強調すること。目的を追求するプロセスそのものがヨガの実践であることを伝えること。

【関連語】ダルマ **Dharma** / サンカルパ **Sankalpa** / 自己実現 Self-realization / 生き甲斐 Ikigai / 内なる探求 Inner Exploration / 幸福 Happiness / 哲学 Philosophy / 成長 Growth

YGYL248

日本語名 : アートマン

英語名 : Atman (True Self, Soul)（アートマン／トゥルー・セルフ、ソウル）

サンスクリット語 : **Ātman**（アートマン）

デーヴァナーガリー文字 : आत्मन्

【意味】アートマンはサンスクリットで「自己」「魂」または「本質」を意味する。一時的な身体・心・エゴとは区別された、個人の不変で純粋な本質的存在を指す。普遍的宇宙意識（ブラフマン）と同一とみなされる。

【背景】苦しみと束縛の根である無知（アヴィディヤー）から解放されるために、この真の自己を実現することが不可欠である。瞑想と自己探求などの実践がアートマンの体験を目指す。身体・心・エゴという限られた自己を超えて普遍的真の自己（アートマン）を完全に認識して合一するプロセスである。

【実践への示唆】瞑想の導入として「内なる真の自己とつながる」よう導く。「エゴを手放してアートマンの視点から世界を見る」といったフレーズで表現される。指導者はヨガが真の自己を発見する旅であることを伝える。

【指導者の視座】「アートマンは常に私たちの内側に在り、外側に求めるものではない」ことを強調すること。日々の実践を通じてエゴの声を静めて内なる声に耳を傾けるよう促すこと。

【関連語】ブラフマン **Brahman** / 自己認識 Self-awareness / 自己探求 Self-inquiry / 意識 Consciousness / エゴ Ego / 無知 Ignorance / 真実 Truth / 自己 Self

YGYL249

日本語名 : 内なる輝き（うちなるかがやき）

英語名 : Inner Radiance（インナー・ラディアンス）

サンスクリット語 : **Antarjyoti**（アンタルジョーティ）

デーヴァナーガリー文字 : अन्तर्ज्योति

【意味】内なる輝きとは、エゴと精神的揺らぎを超えた真の本質から放たれる内的な霊的光または輝きを指す。魂の本来の純粋さ・明晰さ・生き生きとした活力を表す。

【背景】ヨガとヴェーダーンタの伝統において、アンタルジョーティはアートマン（真の自己）の輝きを象徴し、深い瞑想または霊的な覚醒において体験されることが多い。物理的な光ではなく、神的本質を反映した光輝く気づきの内的状態である。この輝きを認識することは、エゴに基づく同一化を超えて最高の自己と調和していることの証である。

【実践への示唆】心または第三の目の中心にある内なる光を視覚化または感じるための瞑想において喚起される。「内側から輝く」または「内なる光とつながる」といったアファメーションで用いられる。トラータカや静寂の座法など霊的気づきを深める実践においてしばしば言及される。

【指導者の視座】真の本質の想起として内なる輝きを感じるまたは視覚化するよう促すこと。思考や感情によって覆われることがあっても、この内なる光は常に存在していることを強調すること。

【関連語】アートマン **Atman** / 光 Light / 瞑想 Meditation / 自己実現 Self-Realization / 明晰さ Clarity / 覚醒 Awakening

YGYL250

日本語名 : 無知（むち）

英語名 : Ignorance (Spiritual Ignorance)
（イグノランス／スピリチュアル・イグノランス）

サンスクリット語 : **Avidyā**（アヴィディヤー）

デーヴァナーガリー文字 : **अवद्या**

【意味】アヴィディヤーはサンスクリットで「無知」「誤解」または「誤った理解」を意味する。ヨガ哲学において、真の自己（アートマン）が普遍的意識（ブラフマン）と一つであるという真実を認識せず、代わりに自己を身体・心・エゴと同一視するという根本的な誤解を指す。

【背景】苦しみと束縛の根とみなされる。この無知が続く限り、執着・恐れ・悲しみといった精神的揺らぎから逃れることができない。ヨガの実践はこのアヴィディヤーを克服して真の叡智（ヴィディヤー）を得ることを目指す。

【実践への示唆】ヨガ哲学の講義において苦しみの原因として言及される。「無知のヴェールを取り除く」または「真実への眼を開く」といったフレーズで表現される。指導者はヨガが真実の探求であり無知からの解放への道であることを伝える。

【指導者の視座】「無知とは知識の欠如ではなく、真実の誤解である」ことを強調すること。日々の実践を通じて固定した観念と思い込みを手放して新しい視点を受け入れるよう促すこと。

【関連語】アートマン **Atman** / ブラフマン **Brahman** / 真実 Truth / 哲学 Philosophy / 自己認識 Self-awareness / 解脱 Liberation / 苦しみ Suffering / 叡智 Wisdom

YGYL251

日本語名 : 真実（しんじつ）

英語名 : Truth (Sat)（トゥルース／サット）

サンスクリット語 : **Sat**（サット）

デーヴァナーガリー文字 : **सत्**

【意味】サットはサンスクリットで「存在」「実在」または「真実」を意味する。ヨガ哲学において、時間・空間・変化を超えた普遍的で不変の究極の実在または真実そのものを指す。

【背景】ヴェーダーンタ哲学の核心的コンセプトであり、ブラフマン（普遍的意識）とアートマン（真の自己）の本質を表す。ヨガの実践はこの真実を知的に理解するだけでなく、直接体験してそれと合一することを目指す。

【実践への示唆】哲学的講義においてヨガの究極的目標として言及される。「真実を求める」または「内なる真実に目覚める」といったフレーズで表現される。指導者はヨガが真実への道であり、その探求が人生を豊かにすることを伝える。

【指導者の視座】「真実は外側に求めるものではなく、自己の内側に存在する」ことを強調すること。日々の実践を通じて表面的なものに惑わされず物事の本質を見抜く力を育むよう促すこと。

【関連語】アートマン **Atman** / ブラフマン **Brahman** / 意識の拡大 Expansion of Consciousness / 自己実現 Self-realization / 哲学 Philosophy / 瞑想 Meditation **Dhyāna** / 存在 Existence / 普遍 Universal

YGYL252

日本語名 : 智慧（ちえ）

英語名 : Wisdom（ウィズダム）

サンスクリット語 : **Buddhi**（ブッディ）

デーヴァナーガリー文字 : **बुद्धि**

【意味】ブッディはサンスクリットで「知性」「識別力」または「叡智」を意味する。ヨガ哲学において、単なる知識の蓄積を超えて、真実と非真実・善と悪・永続するものと一時的なものを識別する物事の真の本質を知覚する能力を指す。

【背景】無知（アヴィディヤー）を克服して苦しみからの解脱を達成するために不可欠な性質である。瞑想と哲学的研究を通じて育まれ、正しい判断と行動へと導く。

【実践への示唆】「内なる叡智に耳を傾ける」または「叡智を育む」といったフレーズで用いられる。ヨガ哲学の講義において叡智の重要性が強調される。指導者はヨガの実践が叡智を洗練させてより意識的な生き方を可能にすることを伝える。

【指導者の視座】「叡智は本だけから得られるものではなく、日々の体験と内省を通じて育まれる」ことを強調すること。直観を信頼して内なる声に耳を傾けるよう促すこと。

【関連語】無知 Ignorance / 識別力 Discernment / 自己認識 Self-awareness / 真実 Truth / 瞑想 Meditation **Dhyāna** / 哲学 Philosophy / 精神的落ち着き Mental Calmness / 直観 Intuition

4. 人間関係とコミュニケーション

YGYL253

日本語名 : 人間関係（にんげんかんけい）

英語名 : Human Relations（ヒューマン・リレーションズ）

サンスクリット語 : **Sambandha**（サンバンダ）

デーヴァナーガリー文字 : **सम्बन्ध**

【意味】サンバンダはサンスクリットで「つながり」「関係」または「絆」を意味する。社会とコミュニティの中における個人間のさまざまなつながりと相互作用を指す。

【背景】ヨガ哲学は相互のつながりを強調し、全体的な幸福のための調和のとれた関係の重要性を説く。肯定的な人間関係を育むことは内なる平和と社会的調和に貢献する。

【実践への示唆】特にアヒンサー（非暴力）とサティヤ（誠実）を含むヤマ（禁戒）とニヤマ（勧戒）の文脈において、健全な関係の基盤として議論される。グループのアーサナの実践やパートナーヨガは参加者間のつながりと信頼を育むために用いられる。指導者はヨガが自己認識と共感を通じて人間関係の改善に役立つことを伝える。

【指導者の視座】「健全な人間関係は相互の尊重・理解・慈悲に基づいて築かれる」ことを強調すること。日々の交流においてノンジャッジメント（非判断）とアクティブリスニングといったヨガ的原則を実践するよう促すこと。

【関連語】コミュニケーション Communication / 共感 Empathy / 慈悲 Compassion / 信頼 Trust / 尊重 Respect / コミュニティ Community / 調和 Harmony / ヤマ Yama / ニヤマ Niyama

YGYL254

日本語名 : コミュニケーション

英語名 : Communication（コミュニケーション）

サンスクリット語 : **Saṃvāda**（サンヴァーダ）

デーヴァナーガリー文字 : **संवाद**

【意味】サンヴァーダはサンスクリットで「対話」「会話」または「相互理解」を意味する。個人間で思考・感情・情報を伝えて積極的に受け取るプロセスを指す。

【背景】効果的なコミュニケーションは強い人間関係を築いて対立を解決するために不可欠である。ヨガにおいては、明確な自己表現（ヴィシュッダ・チャクラ）と共感的な傾聴に関連する。

【実践への示唆】自己表現または感情的知性に焦点を当てたクラスにおいてコミュニケーションスキルが議論される。詠唱の実践やグループディスカッションが開かれた真摯なコミュニケーションを促進するために用いられる。指導者はすべての交流においてマインドフルで慈悲あるコミュニケーションの重要性を強調する。

【指導者の視座】「真のコミュニケーションは話すことだけでなく、深く傾聴して他者を理解することでもある」ことを伝えること。日常生活において明確で誠実で親切なコミュニケーションを実践するよう促すこと。

【関連語】自己表現 Self-expression / 傾聴 Listening / 共感 Empathy / 人間関係 Human Relations / ヴィシュッダ・チャクラ **Vishuddha Chakra** / 誠実さ Truthfulness / 真正性 Authenticity

YGYL255

日本語名 : 聴くこと（きくこと）

英語名 : Listening（リスニング）

サンスクリット語 : **Śravaṇa**（シュラヴァナ）

デーヴァナーガリー文字 : **श्रवण**

【意味】シュラヴァナはサンスクリットで「傾聴」または「聴くこと」を意味する。ヨガにおいて、単なる聴覚的知覚を超えて、霊的な教え（グルの言葉・聖典）と自己および他者の内なる声に細心の注意を払って聴く実践を指す。

【背景】能動的で共感的な傾聴は理解を育み・信頼を築き・より深いつながりを促進するために基本的である。マインドフルなコミュニケーションの重要な側面である。

【実践への示唆】哲学的議論や誘導瞑想において「内なる叡智に深く耳を傾ける」よう促す。パートナーの実践において能動的な傾聴を強調することが参加者間の理解を深める助けとなる。指導者は真の傾聴が言葉を超えて共感と存在感を包括することを伝える。

【指導者の視座】「傾聴とは存在感と受容の実践であり、即座の判断なく情報を完全に処理することを可能にする」ことを強調すること。日々の人間関係においてアクティブリスニングのスキルを実践するよう促すこと。

【関連語】コミュニケーション Communication / 共感 Empathy / マインドフルネス Mindfulness / 内なる声 Inner Voice / 信頼 Trust / 存在感 Presence

YGYL256

日本語名 : 自己表現（じこひょうげん）

英語名 : Self-expression（セルフ・エクスプレッション）

サンスクリット語 : **Abhivyakti**（アビヴィヤクティ）

デーヴァナーガリー文字 : **अभिव्यक्ति**

【意味】アビヴィヤクティはサンスクリットで「表現」「顕現」または「内側から外へともたらすこと」を意味する––アビ（向かって・外へ）とヴィヤクティ（外見・個性）から成る。内的実在が外的形へと向かう能動的な動きを捉える––言葉・動き・アート・行為を通じた思考・感情・創造性・真の自己の真正な表現。※この用語の語根ヴィヤクティ（**व्यक्ति**）は「個人」または「人」を意味し、表現が発する独自の存在を指す。アビヴィヤクティとヴィヤクティを合わせることで、自己とその外的顕現との関係が反映される。

【背景】健全な自己表現は精神的・感情的ウェルビーイングに不可欠である。ヨガ的理解において、真正な表現の能力はコミュニケーション・音・創造的真実を司るエネルギーセンターであるヴィシュッダ・チャクラ（喉のチャクラ）と深く関連する。このセンターが開いて障害がないとき、思考と感情は世界へと自由に流れ出ることができる。 恐れ・条件付け・習慣による自己表現の抑圧はエネルギー的な収縮と感情的停滞を生み出す。

【実践への示唆】魚のポーズ・ラクダのポーズ・橋のポーズなど喉や胸を開くアーサナにおいて、抑圧された表現を映す身体的緊張を意識的に解放するよう促す。詠唱（マントラ）・日記・マインドフルな動きが真正な声を探求して取り戻す経路として提供される。指導者は自己表現とはパフォーマンスではなく、目に見える形にされた真実であることを伝える。

【指導者の視座】「自己表現とは外的な承認や評価を求めることではなく、真正な真実を伝えることである」ことを強調すること。一部の実践者は話すことや見られることについて深い条件付けを持っている––辛抱強く広い空間をもって接すること。 身体的実践を補完するものとして、創造的・感情的表現のための個人的で圧力の低い出口を見つけるよう促すこと。

【関連語】ヴィヤクティ **Vyakti** / ヴィシュッダ・チャクラ **Viśuddha Chakra** / コミュニケーション Communication / 創造性 Creativity / 真正性 Authenticity / 感情的解放 Emotional Release / 音 Sound / マントラ **Mantra**

YGYL257

日本語名 : 境界線（きょうかいせん）

英語名 : Boundaries（バウンダリーズ）

サンスクリット語 : **Maryādā**（マリヤーダー）

デーヴァナーガリー文字 : **मर्यादा**

【意味】マリヤーダーはサンスクリットで「限界」「境界」または「尊重ある行動」を意味する。心理的・関係的な文脈において、個人が自己を定義して他者との健全な交流を維持するために設定する感情的・身体的・精神的な限界を指す。

【背景】明確な境界線を確立することは自己尊重を保ち・燃え尽きを防ぎ・健全で相互的な関係を育むために不可欠である。自己の限界を知りそれを効果的に伝えることを含む。

【実践への示唆】身体的実践において、実践者は身体の限界を尊重してそれを超えないよう促される––身体的な境界線の設定。人間関係についての議論において健全な個人的境界線を確立するコンセプトが探求される。指導者は自己の境界線を尊重することがセルフケアと自己尊重の行為であることを伝える。

【指導者の視座】「境界線とは他者を拒絶することではなく、自己への愛と尊重の行為である」ことを強調すること。境界線を効果的かつ親切に特定して伝える方法を導くこと。

【関連語】セルフケア Self-care / 自己尊重 Self-respect / 人間関係 Human Relations / コミュニケーション Communication / 尊重 Respect / 真正性 Authenticity

YGYL258

日本語名 : 信頼（しんらい）

英語名 : Trust（トラスト）※多義性のため重複記載

サンスクリット語 : **Śraddhā**（シュラッダー）

デーヴァナーガリー文字 : **श्रद्धा**

【意味】シュラッダーはサンスクリットで「信仰」「信頼」または「確信」を意味する。ヨガにおいて、自己・ヨガの教え・指導者・より高い力または宇宙への深い内的確信と信頼を指す。

【背景】信頼は実践を深めて霊的な道を進むために基本的である。 疑念を手放してある種の内的知を受け入れることを含む。人間関係における信頼は安心とつながりを育む。

【実践への示唆】瞑想において「内なる叡智とそのプロセスを信頼する」よう促す。アーサナにおいて身体を信頼することでポーズのより深い探求が可能となる。指導者は自己と宇宙への信頼を育むことが平和と回復力をもたらすことを伝える。

【指導者の視座】「信頼は盲目的な信念ではなく、体験に自らを開いて学ぼうとする意志である」ことを強調すること。自己の直観と内なる指針への信頼を築くよう促すこと。

【関連語】信仰 Faith / 自信 Confidence / 内なる叡智 Inner Wisdom / 霊的な道 Spiritual Path / 関係性 Relationship / 委ね Surrender

YGYL259

日本語名 : 友愛（ゆうあい）

英語名 : Friendliness (Maitri)（フレンドリネス／マイトリー）

サンスクリット語 : **Maitrī**（マイトリー）

デーヴァナーガリー文字 : **मैत्री**

【意味】友愛または慈しみとは、他者が幸せであるよう誠実に願う善意・温かみ・心からの態度を指す。マイトリーは識別なくすべての存在へと広げられた普遍的な友愛の精神を体現する。

【背景】ヨガと仏教の両伝統において、マイトリーは精神的浄化と霊的成長を支える重要な性質である。無条件の親切さを育むことで––見知らぬ人や難しいと感じる人へも––自己中心性が和らいで平和とつながりが育まれる。

【実践への示唆】「すべての存在が幸せでありますように」といったアファメーションを伴うマイトリー瞑想として実践される。マット外の交流と自己振り返りにおいて内的姿勢として保つよう促す。感情的抵抗を溶かして相互つながりを高める方法としてみなされる。

【指導者の視座】マイトリーをまず自己へと向けるよう促すこと––自己への慈悲が真の親切さの種である。欲求不満や判断の瞬間においてマイトリーを活用し、感情的反応性を共感へと変容させるよう促すこと。

【関連語】慈悲 Compassion / 共感 Empathy / 寛容 Tolerance / 受容 Acceptance / 平和 Peace / アヒンサー **Ahimsa** / つながり Connection

YGYL260

日本語名 : 葛藤（かっとう）

英語名 : Conflict (Dvandva)（コンフリクト／ドヴァンドヴァ）

サンスクリット語 : **Dvandva**（ドヴァンドヴァ）

デーヴァナーガリー文字 : **द्वन्द्व**

【意味】ドヴァンドヴァはサンスクリットで「二元性」「対立の対」または「葛藤」を意味する。ヨガ哲学において、心と人生において生じる対立の対（例：喜び・痛み、熱さ・冷たさ、成功・失敗）を指し、しばしば内的または外的な葛藤へとつながる。

【背景】心がこれらの二元性を生み出して反応する傾向が苦しみの源である。ヨガはこれらのドヴァンドヴァを超えて、それらの影響を超えた平静心と内なる平和を見出すことを目指す。

【実践への示唆】瞑想において精神的葛藤や二元性を判断なく観察するよう導く。アーサナは対立する力（例：強さと柔軟性）のバランスを見出す機会として提示されることがある。指導者はドヴァンドヴァを理解することがよりバランスのとれた受容的な心を育む助けとなることを伝える。

【指導者の視座】「葛藤はしばしば二元性の一方への心の執着の現れである」ことを強調すること。中道を見出して人生に内在するコントラストに直面しても平静心を育むよう促すこと。

【関連語】二元性 Duality / 苦しみ Suffering / 精神的落ち着き Mental Calmness / 平静心 Equanimity / 受容 Acceptance / バランス Balance / 執着 Attachment

YGYL261

日本語名 : 和解（わかい）

英語名 : Reconciliation（レコンシリエーション）

サンスクリット語 : **Saṃdhāna**（サンダーナ）

デーヴァナーガリー文字 : **संधान**

【意味】サンダーナはサンスクリットで「結合」「合一」または「和解」を意味する。関係的な文脈において、葛藤の後に調和と理解を取り戻し、解決と新たなつながりを求めるプロセスを指す。

【背景】共感・許し・他者の視点を理解しようとする意志を含む。和解はヨガの一体性と慈悲の原則と調和し、関係とコミュニティの中に平和を育む。

【実践への示唆】ヨガコミュニティ内のコミュニケーションや葛藤解決に関するワークショップで議論される。メッタ（慈悲）瞑想の実践が和解に必要な心の空間を育む方法として提案される。指導者は内なる平和が外的な和解を求める能力をサポートすることを伝える。

【指導者の視座】「和解は単なる外的な同意ではなく、真に調和を望む自己省察と真摯な意志を必要とする」ことを強調すること。和解のためのツールとして許しと能動的傾聴を実践するよう促すこと。

【関連語】調和 Harmony / コミュニケーション Communication / 許し Forgiveness / 共感 Empathy / 平和 Peace / 人間関係 Human Relations

YGYL262

日本語名 : 協力（きょうりょく）

英語名 : Cooperation（コーオペレーション）

サンスクリット語 : **Sahakārya**（サハカーリャ）

デーヴァナーガリー文字 : **सहकार्य**

【意味】サハカーリャはサンスクリットで「協力」または「共に働くこと」を意味する。共通の目標に向かって、または相互の利益のために個人が協働してサポートし合うことを指す。

【背景】一体性（ヨガ自体が「合一」を意味する）を強調するヨガの視点は、社会的調和と集団的ウェルビーイングへと広がる。協力はコミュニティの感覚と共有された目的を育み、集団的な強さを高める。

【実践への示唆】グループ活動やパートナーヨガにおいて協力と相互サポートが促される。サンガ（コミュニティ）のコンセプトが霊的・社会的利益のために共に働くことの重要性を強化する。指導者は実践における協力がどのように日常生活においてより調和のとれた交流へと転換されるかを強調する。

【指導者の視座】「協力は集団的利益のために個々の強みを活かし、相互つながりの感覚を育む」ことを強調すること。マット上でも外でも与えることと受け取ることの両方を実践するよう促すこと。

【関連語】チームワーク Teamwork / コミュニティ Community / 一体性 Unity / 人間関係 Human Relations / 調和 Harmony / 社会貢献 Social Contribution

YGYL263

日本語名 : チームワーク

英語名 : Teamwork（チームワーク）

サンスクリット語 : **Samaṣṭi**（サマシュティ）––（集合性・全体性に関連）

デーヴァナーガリー文字 : **समष्टि**

【意味】サマシュティはサンスクリットで「集合性」または「全体性」を意味する。チームワークとは共通の目標を達成するためのグループの協調的な努力を指し、個人がスキルと努力を合わせて共に働く。

【背景】相互つながりのヨガ的原則と一致して、チームワークは集団的な行動が個々の努力以上のことを達成できることを認識する。共有された責任・相互サポート・帰属の感覚を育む。

【実践への示唆】サンガ（コミュニティ）と社会貢献の文脈において集団的実践または行動の力を強調して議論される。グループダイナミクスやパートナーワークを含むワークショップでチームワークの利益が探求される。指導者はグループヨガの実践で育まれる調和が人生の他の領域における効果的なチームワークへとどのように転換されるかを伝える。

【指導者の視座】「効果的なチームワークはメンバー間の明確なコミュニケーション・信頼・相互尊重を必要とする」ことを強調すること。集団的エネルギーと共有された目標の価値を認識するよう促すこと。

【関連語】協力 Cooperation / コミュニティ Community / 人間関係 Human Relations / 社会貢献 Social Contribution / 一体性 Unity / 共有された目標 Shared Goal

YGYL264

日本語名 : リーダーシップ

英語名 : Leadership（リーダーシップ）

サンスクリット語 : **Nīti**（ニーティ）––（指導・方針・倫理に関連）

デーヴァナーガリー文字 : **नीति**

【意味】ニーティはサンスクリットで「指導」「方針」または「倫理」を意味する。リーダーシップとは共通のビジョンや目標の達成に向けてグループや組織を導いて影響を与える能力を指し、しばしばインスピレーション・明確なコミュニケーション・倫理的行動を伴う。

【背景】ヨガにおいてリーダーシップは権力や支配についてではなく、他者への奉仕・集団的成長へのインスピレーション・ロールモデルとしてヨガ的原則（ヤマ・ニヤマ）を体現することである。真のリーダーは叡智・慈悲・平静心を育む。

【実践への示唆】ヨガ指導者養成においてインスピレーションを与える倫理的なヨガリーダーの資質を強調して議論される。グル（霊的指導者）の役割が霊的なリーダーシップの形を体現する。指導者は自己認識と誠実さを育むことが効果的なリーダーシップの基盤であることを伝える。

【指導者の視座】「真のリーダーシップは奉仕を指向し、叡智と慈悲に導かれ、模範によって導くことを含む」ことを強調すること。コミュニティにおいて他者にインスピレーションを与えて肯定的な影響を与えることができる内的資質を育むよう促すこと。

【関連語】グル **Guru** / 倫理 Ethics / コミュニケーション Communication / インスピレーション Inspiration / 奉仕 Service / 叡智 Wisdom / 慈悲 Compassion / 自己認識 Self-awareness

5. 自己肯定感と自信

YGYL265

日本語名 : 自己効力感（じここうりょくかん）

英語名 : Self-Efficacy（セルフ・エフィカシー）

サンスクリット語 : ＊

デーヴァナーガリー文字 : ＊

【意味】自己効力感とは、特定の状況において成功したり課題を達成したりする自己の能力への信念を指す。

【背景】行動の選択・努力の持続性・困難への対処能力に大きな影響を与える。高い自己効力感は挑戦へのより積極的な取り組みと優れた回復力へとつながる。ヨガの実践は身体的な達成と精神的落ち着きを通じてこの感覚を高める。

【実践への示唆】アーサナの実践において小さな成功の積み重ね（例：難しいポーズをマスターする）が自己効力感を築くために促される。「自分自身と自分の能力を信じる」または「自分の潜在能力を信頼する」といったフレーズで用いられる。指導者は自己効力感が自己成長とより豊かな人生へとつながることを伝える。

【指導者の視座】「自己効力感は他者との比較ではなく、自己の過去の体験に基づく」ことを強調すること。小さな成功を認識してそこから自信を積み上げるよう促すこと。

【関連語】自信 Confidence / 自己尊重 Self-esteem / 成長 Growth / 挑戦 Challenge / 達成 Achievement / ポジティブ思考 Positive Thinking / 内なる強さ Inner Strength

YGYL266

日本語名 : 自信（じしん）

英語名 : Confidence（コンフィデンス）

サンスクリット語 : **Dhṛti**（ドリティ）

デーヴァナーガリー文字 : धृति

【意味】ドリティはサンスクリットで「固い決意」「不動の姿勢」または「自信」を意味する。自己の能力と判断を信頼し、目標達成に向けて揺るぎない確信を持つ心の状態を指す。

【背景】健全な自己尊重に基づき、諦めることなく挑戦に向き合う力を与える。ヨガの実践は身体的なバランスとコアの強化を通じて内なる自信を育む。

【実践への示唆】バランスポーズや挑戦的なアーサナにおいて「自信を持って自分を信じる」よう促す。「自信を持って自分の声を表現する」という自己表現の文脈でも用いられる。指導者はヨガが内なる強さと自信を引き出すツールであることを伝える。

【指導者の視座】「自信とは完璧であることではなく、自分の不完全さを受け入れながら最善を尽くすことである」ことを強調すること。小さな成功を積み重ねてポジティブな自己対話を実践するよう促すこと。

【関連語】自己尊重 Self-esteem / 自己効力感 Self-efficacy / 挑戦 Challenge / 成長 Growth / 内なる強さ Inner Strength / 自己受容 Self-acceptance

YGYL267

日本語名 : アンタル・マウナ

英語名 : Antar Mouna (Inner Silence / Witnessing Awareness)
（アンタル•マウナ／インナー•サイレンス、ウィットネシング•アウェアネス）

サンスクリット語 : **Antar Mouna**（アンタル・マウナ）

デーヴァナーガリー文字 : **अन्तर मौन**

【意味】アンタル・マウナは文字通り「内なる沈黙」を意味する。心の絶え間ない思考・感覚・感情の流れに巻き込まれることなく観察し、究極的に深い内的静寂の状態へと至る瞑想的技法である。

【背景】タントラの伝統に起源を持つこの実践は、証人意識（サークシー）を育む。目標は心を強制的に止めることではなく、精神活動の離れた観察者となること。そうすることで心は自然に落ち着き、実践者はより深い平和と明晰さの状態へとアクセスできる。

【実践への示唆】座位の瞑想において、特に沈黙のリトリートや自己探求の実践において適用される。判断なく自己の心のパターンを理解するための証人の存在––サークシー––を育むツールとして用いられる。

【指導者の視座】「思考の合間にある内なる沈黙に耳を傾ける」または「思考を空に流れる雲のように観察する」よう導くこと。この実践は抑圧ではなく観察であることを強調すること。思考が生じるのは自然なことであり、実践はただ自己批判なく観察へと穏やかに気づきを戻すことであると安心させること。

【関連語】瞑想 Meditation **Dhyāna** / マインドフルネス Mindfulness / シューニャター **Śūnyatā** / サークシー **Sākṣī** / 内なる平和 Inner Peace **Śānti**

YGYL268

日本語名 : シャクティ

英語名 : Shakti (Divine Energy / Empowerment)
（シャクティ／ディヴァイン・エナジー、エンパワーメント）

サンスクリット語 : **Śakti**（シャクティ）

デーヴァナーガリー文字 : **शक्ति**

【意味】シャクティは原初の宇宙的エネルギーであり、宇宙の動的・創造的・女性的な力である。すべての存在を生かす力であり、創造・保存・変容として顕現する。神的な力の付与の体現である。

【背景】ヨガとタントラの伝統において、シャクティは女神として人格化され宇宙の能動的な力であり、純粋で受動的な意識を表すシヴァと対比してみられることが多い。ナーディーとチャクラを通じて流れるエネルギーであり、その覚醒が多くのヨガの実践の究極の目標である。

【実践への示唆】クンダリーニヨガ・特定のプラーナーヤーマ技法・帰依の詠唱など、エネルギーの覚醒と方向付けに焦点を当てた実践において喚起される。マット上でも外でも実践者が生来の力と強さとつながるよう促すために用いられる。 指導者は実践者が創造的エネルギーや力の漲りを感じるよう導き、自分たちがこの宇宙的な力のチャンネルであることを思い起こさせることがある。

【指導者の視座】シャクティの動的で能動的な性質（動き）とシヴァの静で意識的な気づき（休息）の両方を尊重するよう促すこと。シャクティとつながることは自己の回復力・創造性・内なる力を活用する方法であり、日常生活に活力と力の付与をもたらすことを強調すること。

【関連語】クンダリーニ **Kundalini** / プラーナ **Prana** / エネルギー Energy / チャクラ Chakra / 力の付与 Empowerment / 創造 Creation

YGYL269

日本語名 : ポジティブな自己対話（ポジティブなじこたいわ）

英語名 : Positive Self-Talk（ポジティブ・セルフトーク）

サンスクリット語 : **Maṅgala-bhāva**（マンガラ・バーヴァ）

デーヴァナーガリー文字 : **मङ्गल-भाव**

【意味】マンガラ・バーヴァはサンスクリットで「吉祥の感情」または「ポジティブな性向」を意味する。ポジティブな自己対話とは、否定的な思考に対抗して健全なマインドセットを促進するために、励ましに満ちた楽観的で自己肯定的な内的対話を意識的に用いる実践を指す。

【背景】精神的ウェルビーイングを高め・ストレスを軽減し・自信を高める。ヨガの実践は精神的な雑念への気づきを促し、建設的な内的対話を育む方向へと導き、ポジティブ思考の原則と調和する。

【実践への示唆】瞑想や内省において否定的な自己対話を特定してポジティブなアファメーションに置き換えるよう導く。指導者は自己への慈悲の力と内的対話がいかに現実を形成するかを強調する。挑戦に直面しても成長マインドセットと回復力を促すために用いられる。

【指導者の視座】「ポジティブな自己対話とは現実を否定することではなく、建設的な内的語りを選択することである」ことを伝えること。友人に差し伸べるのと同じ優しさと励ましをもって自己を扱うよう促すこと。

【関連語】ポジティブ思考 Positive Thinking / 自己尊重 Self-esteem / 自己受容 Self-acceptance / 内なる平和 Inner Peace **Śānti** / 精神的落ち着き Mental Calmness / アファメーション Affirmation

YGYL270

日本語名 : 完璧主義（かんぺきしゅぎ）

英語名 : Perfectionism（パーフェクショニズム）

サンスクリット語 : ＊

デーヴァナーガリー文字 : ＊

【意味】完璧主義とは、完全性を追求して過度に高い基準を設定することを特徴とするパーソナリティの特性を指し、しばしば過度に批判的な自己評価を伴う。

【背景】達成を促進することもあるが、極端な完璧主義はしばしば不安・先延ばし・自己不信へとつながる。ヨガにおいては、結果への執着（ラーガ）の一形態であり内なる平和への障害とみなされる。

【実践への示唆】アーサナの実践において完璧なポーズへの要求を手放して内的体験（スティラ・スッカム）に集中するよう促す。指導者は自己批判と比較の傾向に向き合い、自己受容とプロセス指向の実践へと導くことがある。

【指導者の視座】「ヨガは結果への非執着をもって最善を尽くすことを促すものであり、到達不可能な完璧の理想を追うことではない」ことを強調すること。不完全さへの自己への慈悲と受容がより大きな平和と実践と人生における喜びを育むことを伝えること。

【関連語】執着 Attachment / 精神的落ち着き Mental Calmness / 自己受容 Self-acceptance / 自己批判 Self-criticism / 不安 Anxiety / プロセス指向の実践 Process-Oriented Practice

YGYL271

日本語名 : 比較（ひかく）

英語名 : Comparison（コンパリゾン）

サンスクリット語 : ＊

デーヴァナーガリー文字 : ＊

【意味】比較とは、自己・自己の達成・自己の状況を他者と対比して評価する行為を指す。

【背景】現代社会において SNS を通じた絶え間ない比較は、不十分さ・嫉妬・傲慢さの感情へとつながり内なる平和を乱しかねない。ヨガ哲学は自己の旅に集中して個々の道の唯一性を実現することを促し、比較がエゴ的な執着の一形態であることを認識する。

【実践への示唆】ヨガのクラスにおいて実践者はアーサナで他者と比較せず自己の身体と呼吸に集中するよう促される。指導者は比較の精神的習慣に向き合い、自己受容とそれぞれ固有の道への感謝を育む方向へと導くことがある。

【指導者の視座】「真の成長は外的な承認や他者との比較からではなく、内側から生まれる」ことを強調すること。自己の進歩を称えて個人の旅に喜びを見出すことの重要性を伝えること。

【関連語】エゴ Ego / 自己受容 Self-acceptance / 精神的落ち着き Mental Calmness / 執着 Attachment / 自己認識 Self-awareness / 感謝 Gratitude / 唯一性 Uniqueness

YGYL272

日本語名 : 失敗（しっぱい）

英語名 : Failure（フェイリュア）

サンスクリット語 : ＊

デーヴァナーガリー文字 : ＊

【意味】失敗とは望む目標や結果の未達成、または成功の欠如の知覚を指す。

【背景】ヨガ哲学において失敗は終わりではなく、成長のための学びの機会と踏み台としてみなされる。成功への執着と失敗への嫌悪（ラーガとドヴェーシャ）は苦しみの原因とみなされる。不完全さを受け入れて体験から学ぶことが重要である。

【実践への示唆】挑戦的なアーサナに挑む際、「転ぶこと」を学びのプロセスの一部として受け入れて失敗への恐れを手放すよう促す。指導者は失敗の知覚が自己省察と適応のための貴重な洞察と機会を提供することを伝える。

【指導者の視座】「失敗は自己の価値の決定的判断ではなく、回復力と成長のための教訓を提供する教師である」ことを強調すること。継続的な学びと結果への非執着のマインドセットを促すこと。

【関連語】成功 Success / 成長 Growth / 挑戦 Challenge / 学び Learning / 回復力 Resilience / 受容 Acceptance / 非執着 Non-attachment

YGYL273

日本語名 : 成功（せいこう）

英語名 : Success（サクセス）

サンスクリット語 : **Siddhi**（シッディ）

デーヴァナーガリー文字 : **सिद्धि**

【意味】シッディはサンスクリットで「完成」「達成」または「成就」を意味する。古典的・タントラ的な用法において、シッディは特に深く持続したヨガの実践の副産物として生じると言われる非凡な力や能力––高まった知覚・身体の支配・意識の拡大された状態など––を指す。※現代のヨガにおいてシッディは、内的または外的を問わず実践の意義ある達成や結実を広く指すために用いられることが多い。これは用語の自然な進化を反映するが、古典的テキストに接する実践者はその本来のより具体的な意味を認識すべきである。

【背景】ヨガ哲学において真の成功は外的な達成だけによって測られるのではなく、それが反映する内的変容の質によって測られる。ヨーガ・スートラはシッディでさえ––非凡な達成でさえ––深まる実践の自然な表現としてではなくそれ自体を目的として追求されるなら障害となりうることを警告する。ヨガにおける真の成功はアビヤーサ（一貫した献身的実践）とヴァイラーギャ（結果への非執着）の結果である。

【実践への示唆】アーサナのマスター・瞑想の深化・持続した精神的明晰さの達成という観点で議論される。指導者は––いかに微妙であっても––意義ある進歩そのものがシッディの一形態であることを伝える。外的成功が訪れるとき、それは達成すべき目標としてではなく内的整合の自然な成長として理解される。

【指導者の視座】「ヨガにおける真の成功は目に見える結果においてだけでなく、各実践にもたらされる存在の質に見出される」ことを強調すること。実践者が自分自身の基準で成功を定義して漸進的な進歩を認識し尊重するよう促すこと。シッディのコンセプトをエゴを膨らませたり他者と進歩を比較するために用いないよう注意すること。

【関連語】アビヤーサ **Abhyāsa** / ヴァイラーギャ **Vairāgya** / サマーディ **Samādhi** / 悟り Enlightenment / 成長 Growth / 非執着 Non-attachment / 内なる平和 Inner Peace **Śānti** / 完成 Perfection

YGYL274

日本語名 : 聖なる言葉（せいなることば）

英語名 : Sacred Speech（セイクレッド・スピーチ）

サンスクリット語 : **Vāk**（ヴァーク）

デーヴァナーガリー文字 : **वाक्**

【意味】ヴァークは言葉を聖なる神的な力として理解するヨガ的認識である。振動と意図を通じて意識に形を与えて現実を形成する言語と音の力である。

【背景】ヴェーダとヨガの伝統においてヴァークはすべての創造に遍満する音の女神・原理として崇拝される。すべての言葉は独自の振動と霊的エネルギーを帯びており、言葉を意識的かつ真実をもって用いることが強力な霊的実践となると信じられている。

【実践への示唆】マントラの唱誦・詠唱・指導者の言葉による誘導においてヴァークのコンセプトが喚起される。言葉には調和または葛藤を生み出す力があるため、マインドフルに・真実をもって・慈悲をもって言葉を用いることを思い起こさせる。

【指導者の視座】実践者の実践を導いて内的状態を形成するにあたっての言語の力を強調すること。言語的キューはエネルギー的な影響力を持つため、教えにおいて明確で親切で意図的な言語を用いること。日常生活において自己の言葉に気づき、言葉を最高の意図と調和させるよう促すこと。

【関連語】マントラ **Mantra** / 音 Sound / 振動 Vibration / 誠実さ Truthfulness / コミュニケーション Communication

YGYL275

日本語名 : 挑戦（ちょうせん）

英語名 : Challenge（チャレンジ）

サンスクリット語 : **Parīkṣā**（パリークシャー）

デーヴァナーガリー文字 : **परीक्षा**

【意味】パリークシャーはサンスクリットで「試験」「試練」または「挑戦」を意味する。ヨガにおいて、自己の限界を超えて新しい能力または理解を得るために困難な状況や課題に積極的に取り組むことを指す。

【背景】挑戦は恐れを克服して内なる強さを育むために不可欠な成長と変容の機会とみなされる。身体的なアーサナと瞑想的実践の両方が精神的・身体的な挑戦に向き合って乗り越えることを含む。

【実践への示唆】難しいアーサナに挑む際「自己への挑戦」または「限界を超える」機会として捉えるよう促す。指導者は日常生活において挑戦に向き合うことが回復力を築いて達成感へとつながることを伝える。

【指導者の視座】「挑戦とは無理な努力ではなく、安全な範囲内での勇気ある一歩を踏み出すことである」ことを強調すること。失敗を恐れずプロセスを受け入れて試みから学ぶよう促すこと。

【関連語】成長 Growth / 変容 Transformation / 恐れ Fear / 勇気 Courage / 達成 Achievement / 自己効力感 Self-efficacy / 内なる強さ Inner Strength

YGYL276

日本語名 : 実践（じっせん）

英語名 : Practice (Abhyasa)（プラクティス／アビヤーサ）

サンスクリット語 : **Abhyāsa**（アビヤーサ）

デーヴァナーガリー文字 : **अभ्यास**

【意味】アビヤーサはサンスクリットで「実践」「粘り強い努力」または「繰り返し」を意味する。 ヨガにおいて、アーサナ・プラーナーヤーマ・瞑想・哲学的研究を含むヨガの道のすべての側面への継続的な取り組みを指す。

【背景】ヨガの聖典はアビヤーサ（一貫した実践）とヴァイラーギャ（非執着）が心の揺らぎを静める二つの主要な手段であると教える。一貫した日々の努力が心身の変容と霊的成長を目指す。

【実践への示唆】アビヤーサを説明する際に良い習慣を積み上げることの重要性が強調される。「否定的な習慣を手放してポジティブな習慣を育む」という文脈で用いられる。指導者は日々の小さな習慣が人生全体に大きな影響を与えうることを伝える。

【指導者の視座】「習慣は意識的な選択によって変えることができる」ことを強調すること。新しい習慣を穏やかに一貫して始め、持続可能な方法を見つけるよう促すこと。

【関連語】規律 Discipline / 自己規律 Self-discipline / 潜在意識 Subconscious Mind / 変容 Transformation / 成長 Growth / プロセス Process

6. 哲学の核心概念

日本語名 : 哲学（てつがく）

英語名 : Philosophy (Darshana)（フィロソフィー／ダルシャナ）

サンスクリット語 : **Darśana**（ダルシャナ）

デーヴァナーガリー文字 : **दर्शन**

【意味】ダルシャナはサンスクリットで「見ること」「視点」または「観点」を意味する。ヨガ哲学において、世界・存在・真実を理解するための体系的な観点または理論を指す。

【背景】ヨガ哲学はインドの六つの主要なダルシャナ（哲学体系）の一つである。人生の目的・苦しみの原因・解脱への道を探求する。単なる学術的研究ではなく、実践を通じて真実を体験することを目指す。

【実践への示唆】ヨガのポーズと呼吸技法の背後にある根本的な思想を説明するためにクラスやワークショップで用いられる。「ヨガ哲学を学ぶことで日常生活が深まる」として精神的成長を促す際に言及される。指導者はヨガが単なる身体的運動ではなく深遠な霊的教えであることを伝える。

【指導者の視座】「哲学は知的に理解するだけでなく、日々の実践を通じて体験されるものである」ことを強調すること。実践者が自己の内なる探求の旅に踏み出すよう促すこと。

【関連語】ヨーガ・スートラ **Yoga Sutras** / ブラフマン **Brahman** / アートマン **Atman** / モークシャ **Moksha** / ダルマ **Dharma** / 真実 Truth / 叡智 Wisdom

YGYL278

日本語名 : サティヤ・ユガ

英語名 : Satya Yuga (Age of Truth and Purity)
（サティヤ・ユガ／エイジ・オブ・トゥルース・アンド・ピュリティ）

サンスクリット語 : **Satya Yuga**（サティヤ・ユガ）

デーヴァナーガリー文字 : **सत्य युग**

【意味】サティヤ・ユガは「真実の時代」であり、ヒンドゥー教の循環的な時間の枠組みにおける最初の最も霊的に純粋な時代である。調和・平和・誠実さ・ダルマ（正義）との完全な調和によって特徴付けられる黄金時代である。

【背景】ヒンドゥー教の宇宙論によれば、時間を通じて循環する四つの大いなる時代（ユガ）があり、それぞれが霊的・道徳的価値の段階的な低下を表す。サティヤ・ユガはこの循環の頂点であり、真実の追求と霊的実践がすべての存在に自然に備わる。完全な内的・外的調和の状態への比喩的な理想である。

【実践への示唆】現在の時代に関わらず、自己の人生において内的純粋さと誠実さを育むための志向的な比喩として言及される。現代世界の挑戦の中にあっても自己のダルマと調和して誠実な人生を生きるよう実践者を鼓舞するために用いられる。指導者はヨガの目的がこの生来の霊的純粋さの状態と再びつながることであることを説明するためにこの言葉を用いることがある。

【指導者の視座】サティヤ・ユガを遠い達成不可能な歴史的時代としてではなく、各個人の内側に存在する可能性としての象徴的な存在状態として提示すること。日常生活における誠実さと内なる平和の瞬間を見出すよう促すこと――それらがサティヤ・ユガのこだまである。

【関連語】ダルマ **Dharma** / 真実 Truth / ユガ **Yuga** / 調和 Harmony / 純粋さ Purity

日本語名 : プルシャールタ

英語名 : Purusharthas (Four Aims of Life)
（プルシャールタ／フォー・エイムズ・オブ・ライフ）

サンスクリット語 : **Puruṣārtha**（プルシャールタ）

デーヴァナーガリー文字 : **पुरुषार्थ**

【意味】プルシャールタはヨガとヒンドゥー哲学における概念であり、人間の人生の四つの主要な目標または目的を指す––ダルマ（正しい行い）・アルタ（繁栄）・カーマ（欲求）・モークシャ（解脱）。

【背景】このコンセプトは倫理的・物質的・感情的・霊的次元を包括した充実してバランスの取れた人生を送るための枠組みを提供する。これら四つの目的を調和して追求することで内なる平和・個人的成長・究極的な霊的自由へとつながると信じられる。

【実践への示唆】ヨガ的原則と人生の目的の文脈を提供するために哲学的講義で議論される。自己の行動と欲求がこれら四つの普遍的目的とどのように調和するかについての自己探求を促す。指導者はヨガの実践が各プルシャールタのバランスの取れた追求をサポートすることを伝えることがある。

【指導者の視座】プルシャールタは硬直したルールの集合ではなく、人生をナビゲートするための動的な羅針盤であることを強調すること。自己の人生を振り返り四つの目的のそれぞれがどのように実現されているかを内省するよう促し、自己認識と意図的な生き方を育むこと。

【関連語】ダルマ **Dharma** / アルタ **Artha** / カーマ **Kama** / モークシャ **Moksha** / 哲学 Philosophy / 目的 Purpose / 倫理 Ethics / 自己実現 Self-realization

YGYL280

日本語名 : 継続的瞑想（けいぞくてきめいそう）

英語名 : Consistent Meditation（コンシステント・メディテーション）

サンスクリット語 : ＊

デーヴァナーガリー文字 : ＊

【意味】継続的瞑想とは、散発的に瞑想するのではなく、規律正しく持続的な瞑想の習慣を維持する実践を指す。内的静けさと気づきを育むための継続的な揺るぎない努力である。

【背景】精神的揺らぎ（ヴリッティ）を静め・集中を高め・霊的成長を促進するために不可欠な実践である。毎日の短いセッションでさえ一貫して実践すれば深く持続的な精神的変化と洞察をもたらし、アビヤーサの原則を反映する。

【実践への示唆】一貫した実践の重要性が瞑想の完全な恩恵を引き出す鍵として強調される。指導者は持続可能な習慣を築くために 1 日 5 ～ 10 分などの短い時間から始めることを勧めることがある。真の進歩は一回のセッションの長さではなく継続性から来ることを説明するために用いられる。

【指導者の視座】「完璧な瞑想よりも継続的な瞑想の方が重要である」ことを強調し、思考が彷徨っても実践に戻れば良いと実践者を安心させること。自分にとって持続可能な方法と時間を見つけるよう促し、セルフケアの行為として位置付けること。

【関連語】瞑想 Meditation **Dhyāna** / アビヤーサ **Abhyāsa** / 規律 Discipline / 集中 Concentration / 精神的落ち着き Mental Calmness

YGYL281

日本語名 : グナ

英語名 : Guna (Quality, Attribute)（グナ／クオリティ、アトリビュート）

サンスクリット語 : **Guṇa**（グナ）

デーヴァナーガリー文字 : **गुण**

【意味】グナはサンスクリットで「性質」「属性」または「構成要素」を意味する。サーンキャとヨガ哲学において、物質界（プラクリティ）を構成する三つの根本的属性（サットヴァ・ラジャス・タマス）を指す。

【背景】これら三つのグナは絶え間なく変化して互いに影響し合い、宇宙のすべての現象・思考・感情・行動を生み出す。ヨガの実践において心身のバランスを理解して自己のグナの傾向を認識することが重要である。

【実践への示唆】個人の気質や精神状態を説明する際に用いられる（例：「今日はタマスが優勢のようだ」）。食事・ライフスタイル・思考の質を選ぶ際にグナのバランスを意識するよう促す。指導者はそれぞれのグナの特性を理解することが心身の調和を維持する助けとなることを伝える。

【指導者の視座】「グナは善悪ではなく自然の普遍的エネルギーである」ことを強調すること。霊的成長に適したサットヴァ的状態（純粋さ・明晰さ）へと向かうよう導くこと。

【関連語】サットヴァ **Sattva** / ラジャス **Rajas** / タマス **Tamas** / プラクリティ **Prakriti** / ドーシャ **Dosha** / アーユルヴェーダ **Ayurveda** / バランス Balance

YGYL282

日本語名 : サットヴァ

英語名 : Sattva (Purity, Harmony) ※多義性のため重複記載
（サットヴァ／ピュリティ、ハーモニー）

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】サットヴァはラジャス（活動・情熱）とタマス（惰性・密度）と並ぶ三つのグナの一つであり––サーンキャ哲学においてすべての顕現した存在を通じて織りなされる根本的な糸である。意識のレベルにおいてサットヴァは純粋な知性・光輝・歪みのない知覚の性質を表す––歪みなく現実を映し出す明澄な鏡としての心。

【背景】サーンキャ・ヨガの哲学的枠組みにおいて三つのグナは道徳的カテゴリーではなく存在論的性質––プラクリティ（自然）の基本的構成要素––である。内的・外的を問わずすべての現象はこれら三つの異なる割合として理解される。サットヴァは存在の織物の中にある明晰の糸である。 意識においてサットヴァが優勢になるとき、心はものごとをありのままに知覚する能力を得る––渇望（ラジャス）または鈍さ（タマス）の歪みから解放されて。バガヴァッド・ギーターはサーットヴィックな心を行動と不行動・為すべきことと為すべきでないこと・恐れと恐れのなさ・束縛と解脱の区別を明晰に見るものとして描く。究極的にはサットヴァでさえ超越されなければならない––グナそのものがプラクリティに属するのであり、ピュルシャ––純粋意識––は三つすべてを超えている。

【実践への示唆】哲学的レベルにおいて、サットヴァはヨガ的実践のすべての側面を通じて育まれる性質である––それ自体を目的としてではなく、より深い実現を可能にする条件として。主にサーットヴィックな心は瞑想の繊細さを維持し・自己探求の精密さを保ち・直接的知識に先行する静けさの中で休むことができる。指導者はサットヴァを食事とライフスタイルの実践的な教えの背後にある哲学的な土台として––それらの教えが重要である理由として––紹介する。

【指導者の視座】サットヴァは育まれるべき性質であると同時に究極的には手放されるべき性質でもあることを伝えること––純粋な気づきへの最後のヴェール。これは上級の実践者にとって微妙だが重要な区別である––目標は永続的にサーットヴィックなパーソナリティではなく、それが反映する光の中にサットヴァでさえ溶けていくほど明澄で静かな意識である。

【関連語】グナ **Guṇa** / ラジャス **Rajas** / タマス **Tamas** / プラクリティ **Prakṛti** / プルシャ **Puruṣa** / ヴィヴェーカ **Viveka** / 意識 Consciousness / 明晰さ Clarity / バガヴァッド・ギーター **Bhagavad Gītā** / 超越 Transcendence

YGYL283

日本語名 : ビンドゥ

英語名 : Bindu (Point of Origin / Seed of Energy)
（ビンドゥ／ポイント・オブ・オリジン、シード・オブ・エナジー）

サンスクリット語 : **Bindu**（ビンドゥ）

デーヴァナーガリー文字 : **बिन्दु**

【意味】ビンドゥはサンスクリットで「点」または「ドット」を意味する。すべての音・形・意識が生じる創造の起源の点を象徴し、大宇宙の微宇宙的な本質である。

【背景】タントラとヨガの図像において、ビンドゥはしばしば宇宙の種と万物の未顕現の可能性を象徴する点またはドットとして表される。シャクティ（宇宙的エネルギー）の集中した点とみなされ、第三の眼（アジナー・チャクラ）としばしば関連する。この点に瞑想することで内なる叡智と霊的な力が覚醒すると信じられる。

【実践への示唆】瞑想とトラータカの実践において気づきを中心に集めて微細なエネルギーを覚醒させるための集中点として視覚化される。形の世界を超えて存在する内的静けさと一体性を体験する助けとして用いられる。指導者はしばしば「眉間の点」に内なる視線を集中するよう導くことがある––これがこのエネルギー的センターの身体的表現である。

【指導者の視座】内的静けさと一体性を見出すための瞑想的ツールとしてビンドゥに集中するよう促し、それが内なる光と叡智の源であることを説明すること。ビンドゥは単なる身体的な点ではなく、より深い意識の状態への象徴的な入り口であることを伝えること。

【関連語】源 Source / 音 Sound / 創造 Creation / アジナー・チャクラ **Ajna Chakra** / シャクティ **Shakti** / 瞑想 Meditation **Dhyāna**

YGYL284

日本語名 : 霊的な力（れいてきなちから）

英語名 : Spiritual Force（スピリチュアル・フォース）※多義性のため重複記載

サンスクリット語 : **Kuṇḍalinī**（クンダリーニ）

デーヴァナーガリー文字 : **कुण्डलिनी**

【意味】クンダリーニは「コイル状のもの」または「とぐろを巻く蛇」を意味し、脊椎の基部に三回半とぐろを巻いて眠っていると信じられる潜在的な神的霊的エネルギーを指す。霊的な力の究極の源であり、すべての個人の内に宿る自己実現への潜在能力である。

【背景】多くのヨガとタントラの伝統における根本的なコンセプトであり、クンダリーニはナーディーとチャクラを通じて流れるエネルギーである。覚醒すると中央エネルギーチャンネル（スシュムナー•ナーディー）を上昇し、深い変容へとつながる。その覚醒は各チャクラを活性化する変容的プロセスであり、霊的解脱と意識の拡大へと至る。

【実践への示唆】このコンセプトはクンダリーニヨガなどの特定のヨガの系統において中心的である。覚醒させて上方に向かわせようとする微細なエネルギーとして、上級の瞑想とバンダの実践において言及される。指導者は実践者が創造的エネルギーや力の漲りを感じるよう導き、自分たちがこの宇宙的な力のチャンネルであることを思い起こさせることがある。

【指導者の視座】クンダリーニの覚醒は強力な体験であり、経験豊富な指導者のもとで細心の注意と尊重をもって取り組むべきであることを強調すること。覚醒を強制するのではなく、このエネルギー的な作業のための安定した基盤を作るためにグラウンディングと準備的実践に集中するよう導くこと。

【関連語】シャクティ **Shakti** / チャクラ Chakra / スシュムナー•ナーディー **Sushumna Nadi** / エネルギー Energy / 覚醒 Awakening / プラーナ **Prana** / サマーディ **Samadhi**

日本語名 : 業（ごう）／カルマ

英語名 : Karma (Action, Deed)（カルマ／アクション、ディード）

サンスクリット語 : **Karma**（カルマ）

デーヴァナーガリー文字 : **कर्मन्**

【意味】カルマはサンスクリットで「行為」「行い」または「結果」を意味する。ヨガ哲学において、すべての身体的・精神的・言語的行為とその結果を指す。「善い行為は善い結果をもたらし、悪い行為は悪い結果をもたらす」というカルマの宇宙的法則の中心的コンセプトである。

【背景】日本の精神風土においては『業（ごう）』として深く定着している概念である。過去の行為が現在の状況と将来の体験に影響を与えると信じられる。カルマの法則は自己の行動への責任を取って意識的な選択をすることを促す。ヨガの実践はカルマの束縛からの解脱を達成することを目指す。

【実践への示唆】「善いカルマを積む」または「カルマの法則を理解する」といったフレーズで倫理的行動と自己責任を促すために用いられる。困難な状況に直面したとき「自己のカルマの一部」として受け入れることが勧められることがある。指導者は意識的な行動が自己の未来を形成することを伝える。

【指導者の視座】「カルマは運命ではなく、自由意志に基づく自己の行動の結果である」ことを強調すること。カルマの束縛を弱めるために無私の行動（カルマ・ヨガ）へと導くこと。

【関連語】ダルマ **Dharma** / サンサーラ **Samsara** / 輪廻 Reincarnation / カルマ・ヨガ **Karma Yoga** / 行動 Action / 結果 Result / 自由意志 Free Will / 責任 Responsibility

YGYL286

日本語名 : ダルマ

英語名 : Dharma (Righteous Conduct, Duty)
（ダルマ／ライチャス・コンダクト、デューティ）

サンスクリット語 : **Dharma**（ダルマ）

デーヴァナーガリー文字 : **धर्म**

【意味】ダルマはサンスクリットで「法」「正義」「義務」「正しい生き方」または「宇宙的秩序」を意味する。この世における個人の役割または義務、あるいは宇宙全体を支える普遍的な真実と法則を指す。

【背景】自己のダルマに沿って生きることでカルマの束縛からの解脱と内なる平和と目的の発見へとつながると信じられる。これには無私の奉仕・誠実さ・慈悲などの倫理的行動が含まれる。

【実践への示唆】「自己のダルマを見つける」または「ダルマに沿って生きる」といったフレーズで人生の目的と倫理的指針を説明するために用いられる。アヒンサー（非暴力）やサティヤ（誠実）などのヤマとニヤマ（禁戒と勧戒）の実践がダルマを実践することとして説明される。指導者は個人の目的が普遍的な調和とつながっていることを伝える。

【指導者の視座】「ダルマは他者から与えられるものではなく、内なる声に耳を傾けることで見つかる」ことを強調すること。日々の小さな選択がより大きなダルマの実践に貢献できることを伝えること。

【関連語】カルマ **Karma** / ヤマ **Yama** / ニヤマ **Niyama** / 倫理 Ethics / 真実 Truth / 義務 Duty / 目的 Purpose / 宇宙的秩序 Cosmic Order

YGYL287

日本語名 : 輪廻（りんね）／ サンサーラ

英語名 : Samsara (Cycle of Rebirth)（サンサーラ／サイクル・オブ・リバース）

サンスクリット語 : **Saṃsāra**（サンサーラ）

デーヴァナーガリー文字 : **संसार**

【意味】サンサーラはサンスクリットで「流れ」「輪廻」または「転生」を意味する。存在が苦しみの循環の中で繰り返し誕生・死・再誕生を体験する現象世界とその循環そのものを指す。

【背景】ヨガ哲学において、無知（アヴィディヤー）と執着がサンサーラの原因とみなされる。ヨガの究極の目標はこのサンサーラの循環からの解脱を達成して真の自由（モークシャ）を得ることである。

【実践への示唆】輪廻やこの現象世界における苦しみの根本を説明する際に用いられる。瞑想と哲学的研究を通じてサンサーラの束縛からの解脱を求めるよう促す。指導者は人生における苦しみと喜びの循環を認識してより高い意識を通じてそれを超越することの重要性を伝える。

【指導者の視座】「サンサーラは単なる輪廻のコンセプトではなく、思考と感情の日々の循環の中にも存在する」ことを強調すること。執着を手放して現在の瞬間に集中することがサンサーラの循環を弱める助けとなることを伝えること。

【関連語】モークシャ **Mokṣa** / 苦しみ Suffering / 執着 Attachment / アヴィディヤー **Avidya** / カルマ **Karma**

日本語名 : 解脱（げだつ）／ モークシャ

英語名 : Moksha (Liberation, Freedom) ※多義性のため重複記載
（モークシャ／リベレーション、フリーダム）

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】モークシャはサンスクリットで「解脱」「解放」または「自由」を意味する––語根ムク（解放する）から。サンサーラ（死と再誕生の循環）・カルマの束縛・無知から生まれる苦しみ・一時的なものへの自己の同一視という根本的な誤りから完全かつ不可逆的に自由になった究極の状態を指す。それは世界からの自由ではなく、世界の中での自由––すべての幻想を見通した意識の自然な状態である。

【背景】モークシャは四つのプルシャールタ––ダルマ（正しい生き方）・アルタ（繁栄）・カーマ（欲求）とならぶインドの哲学的伝統における人間の人生の四つの大いなる目的––の一つである。究極の目的として、他のすべてを包含し完成させる。 モークシャの状態において、欠けているものは何もなく・求めるべきものは何もなく・恐れるべきものは何もない。個々の波が自己を海として認識する––形において区別されながら本質において同一である。アドヴァイタ・ヴェーダーンタはこれを非二元性の直接的・非概念的認識として描く––タット・トゥヴァム・アシ、「汝はそれである」。

【実践への示唆】モークシャは実践がその充実に達したときに語られる言葉である––理解されるべきコンセプトとしてではなく、生きられるべき現実として。実践者がヨガを何かを達成するために実践することをやめ、すでに自己があるものの表現としてヨガを実践し始めるとき––深い降伏の文脈で言及される。指導者はすべての真正な解放––緊張の・物語の・執着の––が小さなモークシャであることを伝える。 完全な認識を待つ自由の一瞬の味わい。

【指導者の視座】モークシャは人生からの逃避ではなく、人生への最も充実した可能なかかわり––束縛なく・条件なく・恐れなく––であることを伝えること。解脱への道は世界から離れる方向へは向かわない––両手を開いて世界の中へと向かう。非執着（ヴァイラーギャ）・誠実な探求（ヴィヴェーカ）・慈悲ある行動（カルナー）の日々の実践はモークシャへの準備ではなく––それらがモークシャの生きた表現である。

【関連語】悟り Enlightenment / サマーディ **Samādhi** / サンサーラ **Saṃsāra** / カルマ **Karma** / アートマン **Ātman** / ブラフマン **Brahman** / アドヴァイタ **Advaita** / ヴァイラーギャ **Vairāgya** / カイヴァリャ **Kaivalya** / 自由 Freedom

7. 倫理と行為

YGYL289

日本語名 : 倫理（りんり）

英語名 : Ethics (Moral Principles)（エシックス／モラル・プリンシプルズ）

サンスクリット語 : **Nīti**（ニーティ）

デーヴァナーガリー文字 : **नीति**

【意味】ニーティはサンスクリットで「指導」「方針」または「道徳的行動」を意味する。ヨガにおいて、徳ある人生の基盤を形成する行動・思考・言葉を導く道徳的・倫理的原則を指す。

【背景】パタンジャリのヨーガ・スートラからのヤマ（禁戒）とニヤマ（勧戒）が中心的な倫理的指針である。これらの原則を守ることで内的純粋さ・調和のとれた関係・霊的成長が促される。

【実践への示唆】ヨガの実践と日常生活の基盤的原則としてヤマとニヤマを説明する際に用いられる。倫理的行動がどのように自己のカルマと精神状態に影響するかという文脈で議論される。指導者は倫理的な生き方がヨガの道に不可欠であることを伝える。

【指導者の視座】「ヨガにおける倫理は硬直したルールではなく、自己と他者の平和とウェルビーイングへとつながる内的性質を育むことである」ことを強調すること。日常生活においてこれらの原則に自己の行動がどのように調和しているかを振り返るよう促すこと。

【関連語】ヤマ **Yama** / ニヤマ **Niyama** / ダルマ **Dharma** / カルマ **Karma** / 道徳性 Morality / 誠実さ Integrity / 慈悲 Compassion / 誠実 Truthfulness

YGYL290

日本語名 : アヒンサー

英語名 : Ahimsa (Non-violence)（アヒンサー／ノンヴァイオレンス）

サンスクリット語 : **Ahiṃsā**（アヒンサー）

デーヴァナーガリー文字 : **अहिंसा**

【意味】アヒンサーはサンスクリットで「非傷害」「非暴力」または「非損傷」を意味する。ヤマの最初にして最も根本的なものであり、自己を含むあらゆる生命に対して身体的・精神的・言語的に害を与えることを慎む実践を指す。

【背景】ヨガ・ジャイナ教・仏教における核心的な倫理的原則である。アヒンサーの実践は思考・言葉・行動にまで及び、慈悲・平和・普遍的な愛を育む。

【実践への示唆】自己と他者への優しさを強調してヨガの倫理的基盤を説明するために用いられる。アーサナの実践において自己の身体に耳を傾けて痛みの限界まで無理をしないよう（自傷を避けるよう）導く。指導者はアヒンサーが他のすべてのヤマとニヤマの基盤であることを伝える。

【指導者の視座】「アヒンサーは自己への慈悲から始まりすべての存在へと広がる」ことを強調すること。日常生活においてマインドフルな言葉と慈悲ある思考を実践するよう促すこと。

【関連語】ヤマ **Yama** / 倫理 Ethics / 慈悲 Compassion / 非傷害 Non-harming / 優しさ Kindness / 平和 Peace / 普遍的な愛 Universal Love

YGYL291

日本語名 : サティヤ

英語名 : Satya (Truthfulness)（サティヤ／トゥルースフルネス）

サンスクリット語 : **Satya**（サティヤ）

デーヴァナーガリー文字 : **सत्य**

【意味】サティヤはサンスクリットで「真実」「誠実」または「正直」を意味する。ヤマの一つであり、言葉・思考・行動を現実と調和させて誠実に話し生きる実践を指す。

【背景】誠実さは不可欠ではあるが、ヨガはそれが常にアヒンサー（非暴力）をもって実践されるべきことを強調する。信頼と誠実さを築くためには、真実を親切に適切に語ることが重要である。

【実践への示唆】正直な自己省察と真正なコミュニケーションを促すために用いられる。瞑想において判断なく自己の思考を誠実に観察するよう導く。指導者は真正に生きて心から語ることの重要性を伝える。

【指導者の視座】「サティヤは嘘をつかないことだけでなく、内なる真実と調和して生きることである」ことを強調すること。自己の言葉の影響を考慮したマインドフルなコミュニケーションを実践するよう促すこと。

【関連語】ヤマ **Yama** / 倫理 Ethics / アヒンサー **Ahimsa** / 正直さ Honesty / 真正性 Authenticity / コミュニケーション Communication / 誠実さ Integrity

日本語名 : アステーヤ

英語名 : Asteya (Non-stealing)（アステーヤ／ノン・スティーリング）

サンスクリット語 : **Asteya**（アステーヤ）

デーヴァナーガリー文字 : **अस्तेय**

【意味】アステーヤはサンスクリットで「不盗」または「不羨望」を意味する。ヤマの一つであり、物質的所有物であれアイデアであれ時間であれエネルギーであれ、自由に与えられていないものを取らない実践を指す。

【背景】この原則は物理的な盗みを超えて知的財産・時間・注意にまで及ぶ。アステーヤを実践することで誠実さ・他者の所有物への尊重・自己が持つものへの満足が育まれる。

【実践への示唆】他者の境界線と所有物を尊重することの重要性を説明するために用いられる。他者のアイデアに対してクレジットを横取りしたり他者の時間を無駄にしないという文脈で議論される。指導者はアステーヤを実践することが精神的平和と豊かさの感覚をもたらすことを伝える。

【指導者の視座】「アステーヤとは他者に属するものの価値を––その時間とエネルギーを含めて––尊重することである」ことを強調すること。寛大さと満足を育むよう促すこと。

【関連語】ヤマ Yama / 倫理 Ethics / 誠実さ Integrity / 尊重 Respect / 満足 Contentment / 寛大さ Generosity

YGYL293

日本語名 : ブラフマチャリヤ

英語名 : Brahmacharya (Continence, Wise Use of Energy)
（ブラフマチャリャ／コンティネンス、ワイズ・ユース・オブ・エナジー）

サンスクリット語 : **Brahmacarya**（ブラフマチャリャ）

デーヴァナーガリー文字 : **ब्रह्मचर्य**

【意味】ブラフマチャリャはサンスクリットで「ブラフマンへと向かう行い」または「禁欲」を意味する。ヤマの一つであり、伝統的には独身または性的な自制を指すが、現代のヨガの文脈においては物質的・精神的・性的・霊的なあらゆる形のエネルギーをより高い追求のための活力として保つための賢明で意識的な管理を意味する。

【背景】エネルギーを霊的成長と目的ある生き方へと向けることで、より大きな集中•活力•内なる平和を達成することができる。節度と意識的なリソースの配分について問うものである。

【実践への示唆】エネルギーの保全とマインドフルな生き方の重要性を説明するために用いられる。生活のあらゆる領域における過度な耽溺（例:過食•過度な会話）を避けるという文脈で議論される。指導者は意識的なエネルギー管理が活力と霊的進歩を高めることを伝える。

【指導者の視座】「ブラフマチャリャは欠乏についてではなく、成長のためにエネルギーを建設的に方向付けることである」ことを強調すること。自己のエネルギーがどのように使われているかを観察して最適な使用のための意識的な選択をするよう促すこと。

【関連語】ヤマ **Yama** / 倫理 Ethics / エネルギー Energy / 規律 Discipline / 自己制御 Self-control / 活力 Vitality / 集中 Focus / 節度 Moderation

YGYL294

日本語名 : アパリグラハ

英語名 : Aparigraha (Non-possessiveness, Non-greed)
（アパリグラハ／ノンポゼッシヴネス、ノン・グリード）

サンスクリット語 : **Aparigraha**（アパリグラハ）

デーヴァナーガリー文字 : **अपरिग्रह**

【意味】アパリグラハはサンスクリットで「非所有」「非貪欲」または「非蓄積」を意味する。ヤマの一つであり、必要なものだけを取り、物質的所有物・人間関係・アイデア・さらには期待の過度な蓄積を手放す実践を指す。

【背景】所有物と結果への執着は不安と苦しみへとつながりうる。アパリグラハを実践することで満足・欲求からの自由・内的軽やかさが育まれる。シンプルに生きて自己が持つものを感謝することを促す。

【実践への示唆】物質的なものと結果への執着を手放すことの重要性を説明するために用いられる。物理的な空間と精神的習慣を整理するという文脈で議論される。指導者はアパリグラハを実践することが精神的自由と満足をもたらすことを伝える。

【指導者の視座】「アパリグラハは何も持たないことではなく、自己が持つものに支配されないことである」ことを強調すること。真に自己のウェルビーイングに役立つものを振り返り、もはや役立たないものを手放すよう促すこと。

【関連語】ヤマ **Yama** / 倫理 Ethics / 非執着 Non-attachment / 満足 Contentment / 手放し Letting Go / 自由 Freedom / シンプルさ Simplicity

YGYL295

日本語名 : ニヤマ

英語名 : Niyama (Personal Observances) ※多義性のため重複記載
（ニヤマ／パーソナル・オブザーヴァンシズ）

サンスクリット語 : **Niyama**（ニヤマ）

デーヴァナーガリー文字 : **नियम**

【意味】ニヤマはサンスクリットで「勧戒」「規則」または「個人的規律」を意味する。パタンジャリの八支則の第二支であり、自己との関係を導いて内的成長を育む五つの個人的な勧戒または規律を指す。

【背景】五つのニヤマはシャウチャ（清潔）・サントーシャ（知足）・タパス（精励）・スヴァーディヤーヤ（自己研鑽）・イーシュヴァラ・プラニダーナ（神への帰依）である。ニヤマを実践することで内的強さ・自己認識・霊的献身が育まれる。

【実践への示唆】内的成長とセルフケアの基盤的原則として説明される。これらの原則が個人的な習慣・マインドセット・霊的実践にどのように適用されるかという文脈で議論される。指導者はニヤマを実践することが個人のヨガの旅を深めることを伝える。

【指導者の視座】「ニヤマは硬直したルールではなく、ポジティブな内的性質と自己規律を育むための実践である」ことを強調すること。一つのニヤマを選んで日常生活に取り入れることに集中するよう促すこと。

【関連語】ヤマ **Yama** / 倫理 Ethics / シャウチャ **Saucha** / サントーシャ **Santosha** / タパス **Tapas** / スヴァーディヤーヤ **Svadhyaya** / イーシュヴァラ・プラニダーナ **Ishvara Pranidhana** / 八支則 Eight Limbs / 規律 Discipline

YGYL296

日本語名 : シャウチャ

英語名 : Saucha (Purity, Cleanliness)（シャウチャ／ピュリティ、クレンリネス）

サンスクリット語 : **Śauca**（シャウチャ）

デーヴァナーガリー文字 : **शौच**

【意味】シャウチャはサンスクリットで「純粋さ」「清潔」または「明晰さ」を意味する。ニヤマの一つであり、身体・心・環境における純粋さと清潔さを維持する実践を指す。

【背景】身体的な清潔（衛生・食事）と精神的純粋さ（明晰な思考・ポジティブな感情）はウェルビーイングと霊的進歩に不可欠とみなされる。清潔な環境もまた落ち着いた心をサポートする。

【実践への示唆】身体的な衛生（例：ネティポット・舌スクレーパー）と清潔な実践スペースの重要性を説明するために用いられる。純粋な思考と意図を育むという文脈で議論される。指導者はシャウチャが精神的明晰さと内なる平和に貢献することを伝える。

【指導者の視座】「シャウチャは身体的な清潔を超えて思考と意図の純粋さにまで及ぶ」ことを強調すること。外的・内的な純粋さが自己の精神状態にどのように影響するかを観察するよう促すこと。

【関連語】ニヤマ **Niyama** / 純粋さ Purity / 清潔 Cleanliness / 衛生 Hygiene / 精神的明晰さ Mental Clarity / 食事 Diet / 環境 Environment

YGYL297

日本語名 : サントーシャ

英語名 : Santosha (Contentment)（サントーシャ／コンテントメント）

サンスクリット語 : **Saṃtoṣa**（サントーシャ）

デーヴァナーガリー文字 : **संतोष**

【意味】サントーシャはサンスクリットで「知足」「満足」または「受容」を意味する。ニヤマの一つであり、常にそれ以上を求めたり現在の瞬間に不満を持つのではなく、自己が持つものの中に喜びと満足を見出す実践を指す。

【背景】サントーシャを育むことで欲求と不満の果てしない循環から解放されて内なる平和と幸福へとつながる。それは現在の瞬間を感謝して状況をありのままに受け入れることである。

【実践への示唆】自己の現在の状態と所有物への感謝と感謝の念を促すために用いられる。瞑想において呼吸と現在の瞬間のシンプルさの中に満足を見出すよう導く。指導者はサントーシャが永続的な幸福と精神的自由の鍵であることを伝える。

【指導者の視座】「サントーシャは無気力についてではなく、外的な状況に関わらず現在において平和と喜びを見出すことである」ことを強調すること。感謝を実践して日常生活における小さな恵みに感謝するよう促すこと。

【関連語】ニヤマ **Niyama** / 感謝 Gratitude / 受容 Acceptance / 幸福 Happiness / 精神的平和 Mental Peace / 非執着 Non-attachment / シンプルさ Simplicity

YGYL298

日本語名 : タパス

英語名 : Tapas (Self-discipline, Ardor)
（タパス／セルフ・ディシプリン、アーダー）

サンスクリット語 : **Tapas**（タパス）

デーヴァナーガリー文字 : **तपस्**

【意味】タパスはサンスクリットで「熱」「熱意」「規律」または「苦行」を意味する。ニヤマの一つであり、身体と心を浄化して不純物を焼き尽くすための自己規律・禁欲・持続的な努力の実践を指す。

【背景】一貫したヨガの実践・マインドフルな食事・精神的習慣の克服など、より高い目的のために挑戦や不快を自ら引き受けることを含む。タパスは内的強さ・回復力・集中を築く。

【実践への示唆】ヨガにおける一貫した実践と献身の重要性を説明するために用いられる。安全な範囲内でアーサナや瞑想において快適な限界を押し広げるという文脈で議論される。指導者はタパスが内的浄化と霊的進歩へとつながることを伝える。

【指導者の視座】「タパスは自己罰についてではなく、成長のための意識的な努力と規律についてである」ことを強調すること。実践において努力と安楽のバランスを見つけるよう促すこと。

【関連語】ニヤマ **Niyama** / 規律 Discipline / 忍耐 Perseverance / 自己制御 Self-control / 回復力 Resilience / 浄化 Purification / 内なる強さ Inner Strength

日本語名 : スヴァーディヤーヤ

英語名 : Svadhyaya (Self-study, Study of Scriptures)
（スヴァーディヤーヤ／セルフ・スタディ、スタディ・オブ・スクリプチャーズ）

サンスクリット語 : **Svādhyāya**（スヴァーディヤーヤ）

デーヴァナーガリー文字 : **स्वाध्याय**

【意味】スヴァーディヤーヤはサンスクリットで「自己研鑽」または「聖典の研究」を意味する。ニヤマの一つであり、聖なるテキスト（ヨーガ・スートラ・バガヴァッド・ギーターなど）を研究して自己の真の本質と目的を理解するための自己省察に取り組む実践を指す。

【背景】知的な学びと深い内省の両方を含む。叡智の伝統を学び自己の思考と行動を観察することで、自己知識と霊的な道における明晰さを得る。

【実践への示唆】ヨガ哲学の書籍を読んだり日記を通じた自己省察に取り組むよう促すために用いられる。身体的実践を超えてヨガの理解を深めるという文脈で議論される。指導者はスヴァーディヤーヤが自己認識と霊的成長へとつながることを伝える。

【指導者の視座】「スヴァーディヤーヤは単なる学術的研究ではなく、叡智を自己の人生への実践的応用である」ことを強調すること。自己に共鳴するリソースを見つけて学びを日々のルーティンに取り入れるよう促すこと。

【関連語】ニヤマ **Niyama** / 自己認識 Self-awareness / 内省 Introspection / 哲学 Philosophy / 叡智 Wisdom / 学び Learning / 霊的成長 Spiritual Growth

日本語名 : イーシュヴァラプラニダーナ

英語名 : Ishvara Pranidhana (Surrender to a Higher Power)
（イーシュヴァラ・プラニダーナ／サレンダー・トゥ・ア・ハイヤー・パワー）

サンスクリット語 : **Īśvara Praṇidhāna**（イーシュヴァラ・プラニダーナ）

デーヴァナーガリー文字 : **ईश्वर प्रणधान**

【意味】イーシュヴァラ・プラニダーナはサンスクリットで「神への降伏」または「より高い力への帰依」を意味する。ニヤマの一つであり、自己のエゴ・行動・結果をより高い意識・普遍的な原則・神的な意志へと委ねる実践を指す。

【背景】この実践は制御への重荷と結果への執着から解放し、謙虚さ・信頼・内なる平和を育む。個人の制御を超えた力が存在することを認識してそれらと調和することを含む。

【実践への示唆】制御を手放して人生の流れを信頼するよう促すために用いられる。瞑想において「心配をより高い力に委ねる」または「宇宙を信頼する」よう導く。指導者はイーシュヴァラ・プラニダーナが深い平和と不安からの自由をもたらすことを伝える。

【指導者の視座】「イーシュヴァラ・プラニダーナは宗教的教義についてではなく、普遍的な秩序または神的な存在の感覚への個人的なつながりである」ことを強調すること。日常生活において結果を手放してプロセスを信頼する実践を促すこと。

【関連語】ニヤマ **Niyama** / 委ね Surrender / 信頼 Trust / 手放し Letting Go / 信仰 Faith / 神聖 Divine / 普遍的原則 Universal Principle / 内なる平和 Inner Peace **Śānti**

8. 豊かさと繁栄

YGYL301

日本語名 : 豊かさ（ゆたかさ）

英語名 : Abundance（アバンダンス）

サンスクリット語 : **Samṛddhi**（サムリッディ）

デーヴァナーガリー文字 : **समृद्धि**

【意味】サムリッディはサンスクリットで「繁栄」「豊かさ」または「達成」を意味する。物質的な富だけでなく、健康・時間・人間関係・精神的な満足・霊的成長を含む、あらゆる側面において充実した状態を指す。

【背景】ヨガ哲学において、真の豊かさは外的な所有物だけからではなく内なる心の状態から生まれると教えられる。感謝の心・分かち合いの精神・執着の手放しが豊かさを引き寄せる鍵とみなされる。

【実践への示唆】「豊かさを受け取る」または「内なる豊かさに目覚める」といったフレーズで瞑想とアファメーションにおいて導かれる。ヨガの実践が心身の健康を通じて人生全体の豊かさに貢献することが伝えられる。指導者は豊かさが無限であり、すべての人がそれを体験する可能性を持つことを説明する。

【指導者の視座】「豊かさは乏しさ思考を手放して今自己が持つものを感謝することから始まる」ことを強調すること。物質的・霊的豊かさのバランスを取ることの重要性を伝えること。

【関連語】繁栄 Prosperity / 感謝 Gratitude / 引き寄せの法則 Law of Attraction / 価値 Value / 霊的な富 Spiritual Wealth / 物質的な富 Material Wealth / 幸福 Happiness

YGYL302

日本語名 : 繁栄（はんえい）

英語名 : Prosperity（プロスペリティ）

サンスクリット語 : **Śrī**（シュリー）

デーヴァナーガリー文字 : **श्री**

【意味】シュリーはサンスクリットで「繁栄」「富」「美」または「幸運」を意味する。物質的・霊的両面で祝福されながら人生が順調に進んでいる状態を指す。特に内なる平和と満足を伴う豊かさを意味する。

【背景】ヒンドゥー教においてシュリーはまた富と繁栄の女神であるラクシュミーへの称号でもある。ヨガの実践はマインドセットを変容させてネガティブな思考パターンを解放することで繁栄を引き寄せる能力を高めると信じられる。

【実践への示唆】「繁栄のエネルギーを受け取る」または「人生のあらゆる側面における繁栄を願う」といったフレーズで瞑想とアファメーションにおいて導かれる。「ヨガがもたらす繁栄」という文脈において心身の健康が人生の成功へとつながることが伝えられる。指導者は繁栄が単なる物質的成功ではなく内的充足でもあることを説明する。

【指導者の視座】「繁栄は努力だけでなく、自己の心の状態と宇宙への信頼によってももたらされる」ことを強調すること。感謝と与えることの精神（ダーナ）が繁栄を育むことを伝えること。

【関連語】豊かさ Abundance / 感謝 Gratitude / 引き寄せの法則 Law of Attraction / ラクシュミー **Lakshmi** / 幸福 Happiness / 霊的な富 Spiritual Wealth / 物質的な富 Material Wealth

YGYL303

日本語名 : 豊かさへの感謝（ゆたかさへのかんしゃ）

英語名 : Gratitude (for Abundance)（グラティチュード）※多義性のため重複記載

サンスクリット語 : **Kṛtajñatā**（クリタジュナター）

デーヴァナーガリー文字 : **कृतज्ञता**

【意味】クリタジュナターはサンスクリットで「感謝」または「義務を知ること」を意味する。人生における豊かさ・恵み・自己が持つすべてのものへの誠実な感謝と謝意を感じる心の状態を指す。

【背景】感謝を育むことでポジティブな感情が促進され・ストレスが軽減し・幸福が高ま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恵みに気づき、感謝の心を育てることを促す。

【実践への示唆】瞑想と日記において感謝することを特定してその感覚を深めるよう促す。クラスの始めまたは終わりに「現在の豊かさへの感謝」を意図として設定する。指導者は感謝がもたらす精神的豊かさとポジティブな変化を伝える。

【指導者の視座】「感謝は乏しさ思考を手放して精神的に充足感を得るための鍵である」ことを強調すること。困難な状況においても感謝できる側面を見つける実践を促すこと。

【関連語】豊かさ Abundance / 繁栄 Prosperity / 幸福 Happiness / ポジティブ思考 Positive Thinking / 精神的落ち着き Mental Calmness / 引き寄せの法則 Law of Attraction

YGYL304

日本語名 : 引き寄せの法則（ひきよせのほうそく）

英語名 : Law of Attraction（ロー・オブ・アトラクション）

サンスクリット語 : **Karma**（カルマ）––（間接的に関連）

デーヴァナーガリー文字 : **कर्मन्**

【意味】引き寄せの法則は「思考が現実を創る」と「同質のものは同質のものを引き寄せる」––ポジティブな思考と感情がポジティブな現実を引き寄せ、ネガティブな思考と感情がネガティブな現実を引き寄せる––というコンセプトを指す英語の言葉である。

【背景】ヨガ的なカルマの法則（行為とその結果）とヴァーサナー（潜在的印象）のコンセプトと間接的に関連する。精神状態が現実を形成するという考えは多くの古代の霊的教えに共通する。

【実践への示唆】瞑想とアファメーションにおいてポジティブな意図を設定して望む現実を引き寄せるよう促す。「私たちの思考が現実を創る」という文脈においてマインドセットの重要性が強調される。指導者はヨガが心を整えてポジティブな現実を引き寄せる助けとなることを伝える。

【指導者の視座】「単なる願望思考ではなく、対応する行動と執着の手放しも伴う」ことを強調すること。カルマの法則とつなげて自己の行動もまた結果に影響を与えて責任を伴うことを説明すること。

【関連語】カルマ **Karma** / 思考 Thought / 感情 Emotion / ポジティブ思考 Positive Thinking / 潜在意識 Subconscious Mind / 瞑想 Meditation **Dhyāna** / アファメーション Affirmation / 豊かさ Abundance

YGYL305

日本語名 : 価値（かち）

英語名 : Value（ヴァリュー）

サンスクリット語 : **Artha**（アルタ）

デーヴァナーガリー文字 : **अर्थ**

【意味】アルタはサンスクリットで「目的」「目標」「価値」「富」または「物質的繁栄」を意味する。ヨガ哲学において、人間の人生の四つの目的（プルシャールタ）の一つとして、正当な手段を通じて達成された物質的富・成功・個人的な「価値」を指す。

【背景】単なる金銭的価値だけでなく、時間・健康・才能・人間関係など人生を豊かにするあらゆる側面における重要性を表す。自己の価値観を明確にしてそれと調和して生きることが内的充足へとつながると信じられる。

【実践への示唆】ヨガ哲学の講義においてプルシャールタの一つとして説明される。「自己の価値を認識する」または「人生において大切にすることを見極める」といったフレーズで自己探求を促す。指導者はヨガが内なる価値を実現して育む助けとなることを伝える。

【指導者の視座】「価値は外的な承認ではなく、自己の内側に見出されるものである」ことを強調すること。自己の価値を信じてそれを表現することの重要性を伝えること。

【関連語】プルシャールタ **Purusharthas** / 目的 Purpose / 繁栄 Prosperity / 幸福 Happiness / 自己尊重 Self-esteem / 自己認識 Self-awareness / 哲学 Philosophy

YGYL306

日本語名 : 心の刻印（こころのこくいん）

英語名 : Mental Impressions (Samskara) ※多義性のため重複記載
（メンタル・インプレッションズ／サンスカーラ）

サンスクリット語 : **Saṃskāra**（サンスカーラ）

デーヴァナーガリー文字 : **संस्कार**

【意味】サンスカーラは体験・思考・行動によって形成された深く根付いた精神的印象と刻印を指す。これらの微細な痕跡が時とともに私たちのパーソナリティ・行動・さらには運命を形成する。

【背景】古代のヨガとヴェーダーンタの教えに根ざして、サンスカーラは現在と将来の体験に影響を与える過去の行動（カルマ）の累積的な残留物を表す。その修正が内的変容の鍵である。

【実践への示唆】習慣的なパターンを明らかにするために瞑想と自己探求の実践において探求される。個人的な条件付けを理解して心理的浄化を開始するための概念的ツールとして用いられる。

【指導者の視座】自己判断なく慈悲をもって内なるパターンを観察するよう促すこと。新たな成長への道を開くために障害となるサンスカーラを溶かす助けとなる技法を提供すること。

【関連語】カルマ **Karma** / ヴァーサナー **Vasana** / チッタ **Chitta** / 条件付け Conditioning / 浄化 Purification

YGYL307

日本語名 : 覚醒意識（かくせいいしき）

英語名 : Jagrat (Waking Consciousness)
（ジャーグラット／ウェイキング・コンシャスネス）

サンスクリット語 : **Jāgrat**（ジャーグラット）

デーヴァナーガリー文字 : **जाग्रत्**

【意味】ジャーグラットは完全な覚醒の状態––外的な世界と能動的に関わる状態––を表す。日常生活と感覚的体験が起こる通常の意識状態を体現する。

【背景】マンドゥーキャ・ウパニシャッドにおいて、ジャーグラットは四つの意識の状態の一つであり、夢・深い眠り・超越的状態と並置される。精神の必要な機能と、より深い探求の出発点の両方を表す。

【実践への示唆】日常的な気づきとより深い意識の状態との対比を明らかにするために哲学的議論と瞑想的実践において活用される。瞑想的洞察を統合する手段として日常の活動においてマインドフルな存在感を促す。

【指導者の視座】瞑想的気づきの明晰さを覚醒状態へともたらすよう導くこと。ジャーグラットにおいてマインドフルな存在感を育むことが全体的なウェルビーイングに貢献することを強調すること。

【関連語】トゥリーヤ **Turīya** / マインドフルネス Mindfulness / 気づき Awareness / 日々の実践 Daily Practice

YGYL308

日本語名 : 自我の作り手（じがのつくりて）

英語名 : Ego-Maker (Ahamkara)（エゴ・メイカー／アハンカーラ）

サンスクリット語 : **Ahaṃkāra**（アハンカーラ）

デーヴァナーガリー文字 : **अहंकार**

【意味】アハンカーラは「私」という個人的な感覚を生み出す働きであり、身体的・精神的現象にアイデンティティを錨付けする。個人的なエゴと自己同一化の根であり、私たちに力を与えると同時に私たちを制限する。

【背景】サーンキャ哲学の中心にあり、アハンカーラは自己がどのように一時的な思考・感情・身体感覚と絡み合い、絶対者からの分離という幻想へとつながるかを説明する。

【実践への示唆】執着と苦しみの背後にあるメカニズムとして、瞑想と自己探求の実践において取り上げられる。真の自己を体験するために一時的なアイデンティティからの脱同一化の必要性を強調するために用いられる。

【指導者の視座】エゴ的なパターンを離れた視点と好奇心をもって観察するよう促すこと。目標はエゴを強制的に排除することではなく、その役割を理解してその限界を超えることであることを強調すること。

【関連語】エゴ Ego / 心 Mind / 自己実現 Self-Realization / マーヤー **Māyā** / 非執着 Non-Attachment

YGYL309

日本語名 : 信仰と確信（しんこうとかくしん）

英語名 : Faith & Conviction (Shraddha) ※多義性のため重複記載
（フェイス&コンヴィクション／シュラッダー）

サンスクリット語 : **Śraddhā**（シュラッダー）

デーヴァナーガリー文字 : **श्रद्धा**

【意味】シュラッダーは自己の実践とより大きな霊的な旅への深い信仰と確信を体現する。教え・指導者・内なる導きへの信頼を表す。

【背景】バガヴァッド・ギーターなどの聖典において称えられ、シュラッダーは霊的な道における進歩を支える持続する力とみなされる。このような根本的な信頼がなければ変容のプロセスは揺らぐことがある。

【実践への示唆】挑戦的な実践において内なる強さとサポートの源として促される。自己不信を乗り越えて日々の実践への安定したコミットメントを維持する助けとしてしばしば喚起される。

【指導者の視座】安定した信仰が実践における困難と不確かさをナビゲートするために不可欠であることを再確認すること。揺るぎない信頼を育むために穏やかな自己への言い聞かせとアファメーションを勧めること。

【関連語】帰依 Devotion / タパス **Tapas** / サンカルパ **Sankalpa** / バクティ **Bhakti** / 自信 Confidence

YGYL310

日本語名 : ムクティ

英語名 : Mukti (Liberation)（ムクティ／リベレーション）

サンスクリット語 : **Mukti**（ムクティ）

デーヴァナーガリー文字 : मुक्ति

【意味】ムクティは解脱を意味する––自己の真の本質の実現を通じた誕生・死・再誕生の循環（サンサーラ）からの完全な解放。霊的実践の結実であり、個性が普遍的な一体性の中に溶け込む状態である。

【背景】多くのヨガとインド哲学の伝統における永続する目標であり、ムクティはすべてのエゴ的な束縛の終焉と究極の自由の達成を表す。

【実践への示唆】実践者が偽りの自己の深い溶解を体験する高度な瞑想と自己探求において熟考される。モークシャとニルヴァーナと並べてサンサーラ的苦しみの究極の終わりとして議論されることが多い。

【指導者の視座】ムクティを遠い抽象的な理想としてではなく、進行中で体験的なプロセスとして提示すること。非執着と持続した内なる平和を育む実践を促すこと。

【関連語】解脱 モークシャ **Mokṣa** / ニルヴァーナ **Nirvāṇa** / サマーディ **Samadhi** / 悟り Enlightenment

YGYL311

日本語名 : ヴェーダの終わり（ヴェーダのおわり）

英語名 : End of the Vedas（エンド・オブ・ザ・ヴェーダス）

サンスクリット語 : **Vedānta**（ヴェーダーンタ）

デーヴァナーガリー文字 : **वेदान्त**

【意味】ヴェーダーンタは文字通り「ヴェーダの終わり」を意味し、主としてウパニシャッドを中心とするヴェーダ的叡智の集大成に基づく哲学体系を指す。究極の実在の本質と自己への探求を扱う。

【背景】ヴェーダーンタは現代インド哲学の多くの形而上学的基盤として機能する。すべての存在の一体性・個性の幻想的な本質・ブラフマンの実現といったテーマを探求する。

【実践への示唆】ジュニャーナ・ヨガの一部として研究され、実践者を深い自己探求と観想へと導く。自己実現への道を照らすために高度な瞑想と哲学的議論において言及されることが多い。

【指導者の視座】一体性を例証するために海と波のような比喩を用いてヴェーダーンタを段階的に紹介すること。理解を深めるために内省的な読書と議論を促すこと。

【関連語】ブラフマン **Brahman** / アートマン **Ātman** / ジュニャーナ・ヨガ **Jñāna Yoga** / ウパニシャッド **Upanishad** / マーヤー **Māyā**

YGYL312

日本語名 : カルマヨガ

英語名 : Karma Yoga (Yoga of Action)（カルマ・ヨガ／ヨガ・オブ・アクション）

サンスクリット語 : **Karma Yoga**（カルマ・ヨガ）

デーヴァナーガリー文字 : **कर्म योग**

【意味】カルマ・ヨガは無私の行為の道である。行為の結果への完全な超然とともに日常の活動と仕事に取り組むことで、心を浄化して霊的成長を促す。

【背景】バガヴァッド・ギーターにおいて称えられ、カルマ・ヨガは奉仕を通じてエゴを溶かすことで解脱を達成する手段とみなされる。利己的な欲求なく、帰依をもって義務を果たすことを強調する。

【実践への示唆】日常生活においても正式な実践においても統合され、すべての行為を捧げものとして捉えるよう促す。通常の仕事を霊的実践へと変容させる手段としてしばしば強調される。

【指導者の視座】すべての行為の背後にある意図の重要性––個人的な利益よりも無私の奉仕––を強調すること。自己の動機を振り返り実践において謙虚さを受け入れるよう導くこと。

【関連語】ダルマ **Dharma** / 奉仕 Seva / バクティ・ヨガ **Bhakti Yoga** / 非執着 Non-Attachment / 帰依 Devotion

9. 統合と全体性

日本語名 : 統合（とうごう）

英語名 : Integration（インテグレーション）

サンスクリット語 : **Yoga**（ヨガ）

デーヴァナーガリー文字 : **योग**

【意味】ヨガはサンスクリットで「合一」または「統合」を意味する。統合とは心と身体・呼吸と動き・個人の自己と普遍的意識など分離した部分を一つの統一された全体へともたらす行為または状態を指す。

【背景】ヨガの究極の目標であり、自己と世界の断片化した側面を再びつなぎ全体性を回復することを目指す。統合が深まるとともに内的調和・精神的落ち着き・真の幸福が生まれる。

【実践への示唆】アーサナ・プラーナーヤーマ・瞑想の実践が心身の統合を促すものとして説明される。「ヨガの叡智を日常生活に統合する」といったフレーズで日々の生活にヨガの教えを応用するよう促す。指導者は統合が内的調和と全体的なウェルビーイングへとつながることを伝える。

【指導者の視座】「統合とは完璧を達成することではなく、自己の多様な側面を認識して調和させることである」ことを強調すること。日々の実践を通じて心身の内側と自己と宇宙との間の微細なつながりに気づくことの重要性を伝えること。

【関連語】全体性 Wholeness / バランス Balance / 調和 Harmony / 一体性 Unity / つながり Connection / 自己統合 Self-integration / 瞑想 Meditation **Dhyāna** / 呼吸 Breath

YGYL314

日本語名 : 全体性（ぜんたいせい）

英語名 : Wholeness（ホールネス）

サンスクリット語 : **Pūrṇatva**（プールナトヴァ）

デーヴァナーガリー文字 : **पूर्णत्व**

【意味】プールナトヴァはサンスクリットで「完全性」または「全体性」を意味する。ヨガにおいて、身体的・精神的・感情的・霊的すべての側面にわたって完全な調和が取れた状態––欠乏が完全に不在の状態、またはそのような状態の実現を指す。

【背景】分離感（ドヴァイタ）の対極であり、すべてがつながり全体の欠くことのできない一部であるという真実を表す。全体性の実現は精神的落ち着きと深い満足をもたらす。

【実践への示唆】ヨガの実践は自己の断片化した部分を癒して全体性を回復するプロセスとして説明される。「全体性をもって生きる」または「完全な自己に目覚める」といったフレーズで導かれる。指導者は私たちが本質的に完全で完璧な存在であることを伝える。

【指導者の視座】「全体性は努力によって獲得するものではなく、すでに存在するものの実現である」ことを強調すること。日々の実践を通じて内なる光と影の側面を統合するよう促すこと。

【関連語】統合 Integration / バランス Balance / 調和 Harmony / 一体性 Unity / つながり Connection / 自己統合 Self-integration / 精神的落ち着き Mental Calmness / 満足 Contentment

日本語名 : バランス

英語名 : Balance（バランス）

サンスクリット語 : **Santulana**（サントゥラナ）

デーヴァナーガリー文字 : **संतुलन**

【意味】サントゥラナはサンスクリットで「均衡」「調和」または「平静」を意味する。ヨガにおいて身体的・精神的・エネルギー的側面にわたる均衡の状態を指す。

【背景】身体の左右・吸気と呼気・交感神経と副交感神経系、そして心と意識のすべての側面における適切なバランスが心身の健康と精神的落ち着きの基盤を形成する。

【実践への示唆】バランスポーズ（例：木のポーズ）において「立脚した脚のバランスを保つ」といったキューで用いられる。プラーナーヤーマ（呼吸技法）において吸気と呼気を均等にする（サマ・ヴリッティ）ことが目指される。指導者はバランスの重要性がマット上だけでなく日常生活においても大切であることを伝える。

【指導者の視座】「完璧なバランスは絶えず変化するものであり、これらの変化に気づいて調整するプロセスそのものがヨガの実践である」ことを強調すること。心身のバランスが内的平和と調和へとつながることを伝えること。

【関連語】統合 Integration / 調和 Harmony / 一体性 Unity / 精神的落ち着き Mental Calmness / 心身 Mind-Body / ウェルネス Wellness / 節度 Moderation

YGYL316

日本語名 : 調和（ちょうわ）

英語名 : Harmony（ハーモニー）

サンスクリット語 : **Samanvaya**（サマンヴァヤ）

デーヴァナーガリー文字 : **समन्वय**

【意味】サマンヴァヤはサンスクリットで「調和」「一貫性」または「統合」を意味する。ヨガにおいて、心と身体・呼吸・感情・思考・そして周囲の世界の間に矛盾や葛藤がなく、滑らかで心地よい関係が生まれている状態を指す。

【背景】分離感（ドヴァイタ）の対極であり、全体性が実現されたときに体験される。内的調和は精神的落ち着き・幸福・創造性を育む。

【実践への示唆】ヨガの実践が心身の調和を促進するものとして説明される。「呼吸と動きの調和」または「内なる調和を見出す」といったフレーズで導かれる。指導者は調和が生活の質を高めて真の幸福へとつながることを伝える。

【指導者の視座】「調和とは静的な完璧な状態ではなく、変化する要素のバランスを取り続ける継続的なプロセスである」ことを強調すること。他者とのコミュニケーションや自然とのつながりを通じて日常生活に調和を育むよう促すこと。

【関連語】統合 Integration / バランス Balance / 全体性 Wholeness / 一体性 Unity / 精神的落ち着き Mental Calmness / 幸福 Happiness / つながり Connection

YGYL317

日本語名 : 一体性（いったいせい）

英語名 : Unity (Oneness)（ユニティ／ワンネス）

サンスクリット語 : **Ekatva**（エーカトヴァ）

デーヴァナーガリー文字 : **एकत्व**

【意味】エーカトヴァはサンスクリットで「一体性」または「統一」を意味する。ヨガ哲学において、個人の自己（アートマン）が普遍的宇宙意識（ブラフマン）と一つであるという真実、またはその真実の直接体験を指す。

【背景】分離感（ドヴァイタ）が溶解した状態であり、苦しみからの究極の解放と至高の至福へとつながる。深い瞑想的状態において体験され、すべての存在が相互につながっているという普遍的な真実が明かされる。

【実践への示唆】瞑想の目的として「宇宙との一体性を感じる」または「真の自己と合一する」よう導く。ヨガ哲学の講義においてアドヴァイタ（非二元論）との関連で説明される。指導者は一体性が深い平和と無条件の愛をもたらすことを伝える。

【指導者の視座】「一体性は知的なコンセプトではなく、実践を通じて体験されるべきものである」ことを強調すること。他者や自然とのつながりへの日々の気づきを促すこと。

【関連語】統合 Integration / 全体性 Wholeness / つながり Connection / アートマン **Atman** / ブラフマン **Brahman** / アドヴァイタ **Advaita** / 瞑想 Meditation **Dhyāna** / サマーディ **Samadhi** / 愛 Love

YGYL318

日本語名 : つながり

英語名 : Connection（コネクション）

サンスクリット語 : **Saṃyoga**（サンヨーガ）

デーヴァナーガリー文字 : **संयोग**

【意味】サンヨーガはサンスクリットで「合一」「結合」または「統合」を意味する。「ヨガ」が派生する語根「ユジュ」（合一する）と関連し、心と身体・呼吸と動き・個人と他者・自己と宇宙というあらゆるレベルでの相互のつながりと一体性を指す。

【背景】現代社会においてしばしば失われる自己・他者・自然・より大きな存在とのつながりを再確立することがヨガの重要な目的である。つながりを深めることで孤独が和らぎ精神的豊かさが育まれる。

【実践への示唆】「呼吸と動きのつながり」「心身のつながり」または「コミュニティとのつながり」など様々な文脈で用いられる。クラスの終わりに自己と周囲への感謝をもってつながりが促される。指導者はヨガが断片化した部分を統合して一体感をもたらす実践であることを伝える。

【指導者の視座】「つながりは単なる身体的な近さではなく、精神状態と拡大した気づきを通じても感じられる」ことを強調すること。日々の実践を通じてすべてのものとの相互依存を認識するよう導くこと。

【関連語】統合 Integration / 一体性 Unity / 全体性 Wholeness / バランス Balance / 調和 Harmony / 相互依存 Interdependence / 精神的落ち着き Mental Calmness / コミュニティ Community

YGYL319

日本語名 : 自己統合（じことうごう）

英語名 : Self-Integration（セルフ・インテグレーション）

サンスクリット語 : **Sva-samanvaya**（スヴァ・サマンヴァヤ）

デーヴァナーガリー文字 : **स्व-समन्वय**

【意味】スヴァ・サマンヴァヤはサンスクリットで「自己調和」または「自己統合」を意味する。自己の内側にある様々な側面（意識的・無意識的な部分・光と影の側面など）を認識して調和させ、一つのまとまりのある全体を形成するプロセスを指す。

【背景】内的葛藤と内部的断片化を解消し、より一貫した真正な自己として生きることを目指す。自己統合が進むとともに精神的落ち着き・自己受容・充足感が高まる。

【実践への示唆】瞑想と内省を通じて自己の様々な側面を「認識して受け入れる」よう導く。「影の側面」との取り組みが自己の抑圧された部分と向き合うことを含むことがある。指導者は自己統合が精神的自由と真の幸福をもたらすことを伝える。

【指導者の視座】「自己統合とは完璧を達成することではなく、全体として自己を受け入れることである」ことを強調すること。自己批判を手放して自己への慈悲を育むよう促すこと。

【関連語】統合 Integration / 全体性 Wholeness / 自己受容 Self-acceptance / 影の自己 Shadow Self / 精神的落ち着き Mental Calmness / 自己認識 Self-awareness / 変容 Transformation / 精神的健康 Mental Health

YGYL320

日本語名 : 涅槃（ねはん）／ ニルヴァーナ

英語名 : Nirvana (Extinguishment)
（ニルヴァーナ／エクスティンギッシュメント）

サンスクリット語 : **Nirvāṇa**（ニルヴァーナ）

デーヴァナーガリー文字 : **निर्वाण**

【意味】ニルヴァーナは欲求・エゴ・苦しみの究極の消滅を表す。渇望と無知の炎が鎮まり、二元性を超えた深い平和と自由をもたらす状態である。

【背景】日本では古くから『涅槃（ねはん）』と訳される。この言葉は仏教において中心的ではあるが、インドの霊性とヨガのより広い文脈においても受け入れられている。ニルヴァーナは最終的な解脱––無条件の至福と平静心の状態––とみなされる。

【実践への示唆】深い瞑想とエゴの段階的な溶解を通じて追求される。持続したヨガの実践の穏やかな頂点として––そこで無限の内的静けさを体験する––しばしば描写される。

【指導者の視座】ニルヴァーナを突然の出来事としてではなく、一貫した実践の自然な進化として提示すること。真の自由は時とともに展開するという理解をもって穏やかで忍耐強いアプローチを促すこと。

【関連語】モークシャ **Mokṣa** / ムクティ **Mukti** / サマーディ **Samadhi** / 悟り Enlightenment

YGYL321

日本語名 : 光の自己（ひかりのじこ）

英語名 : Light Self (Light Aspect)（ライト・セルフ／ライト・アスペクト）

サンスクリット語 : **Prakāśa**（プラカーシャ）

デーヴァナーガリー文字 : **प्रकाश**

【意味】プラカーシャはサンスクリットで「光」「輝き」または「明晰さ」を意味する。ヨガ哲学において、私たちの真の自己（アートマン）または意識の純粋な側面、あるいは私たちが持つポジティブな性質（例:愛・喜び・叡智・勇気）を指す。

【背景】「影の自己」の対極であり、私たちが意識的に育んで表現する部分を表す。光の自己を認識して輝かせることは人生に喜びと充実をもたらし、他者にもポジティブな影響を与える。

【実践への示唆】瞑想とアファメーションにおいて「内なる光を放つ」または「自己の良い性質を認識する」よう導く。クラスの終わりに「内なる光を分かち合う」という意図が表現されることがある。指導者は光の自己が常に自己の内側に存在することを認識することの重要性を伝える。

【指導者の視座】「光の自己を育むことは影の自己を否定することではなく、両方を統合して全体的な存在として輝くことである」ことを強調すること。日常生活においてポジティブな性質と成長に意識的に集中するよう促すこと。

【関連語】自己統合 Self-integration / 全体性 Wholeness / 自己認識 Self-awareness / ポジティブ思考 Positive Thinking / 愛 Love / 喜び Joy / 幸福 Happiness

YGYL322

日本語名 : 自己変容（じこへんよう）

英語名 : Self-Transformation（セルフ・トランスフォーメーション）

サンスクリット語 : **Sva-pariṇāma**（スヴァ・パリナーマ）

デーヴァナーガリー文字 : **स्व-परिणाम**

【意味】スヴァ・パリナーマはサンスクリットで「自己変化」または「自己変容」を意味する。ヨガにおいて、意識的な実践を通じて自己の思考・感情・行動・そして存在そのものがより高く・より真正な自己へと根本的に変化するプロセスを指す。

【背景】ヨガの究極的な目標の一つであり、古く制限的なパターンと信念を手放して自己の内なる潜在能力を完全に開花させる旅である。身体・心・霊のすべてのレベルでの深い変化を含む。

【実践への示唆】ヨガの実践が人生の大きな変化と成長のための触媒となりうることが説明される。「内なる自己変容を育む」または「真の自己として生きる」といったフレーズで導かれる。指導者は自己変容は常に可能であり、プロセスを受け入れることの重要性を伝える。

【指導者の視座】「自己変容は魔法的な出来事ではなく、小さな意識的な選択と一貫した日々の実践によって築かれる」ことを強調すること。変化を受け入れ・自己を信頼し・旅を楽しむよう促すこと。

【関連語】変容 Transformation / 成長 Growth / 自己実現 Self-realization / 統合 Integration / 意識の拡大 Expansion of Consciousness / 内なる探求 Inner Exploration / 解脱 Liberation

YGYL323

日本語名 : 究極の目標（きゅうきょくのもくひょう）

英語名 : Ultimate Goal（アルティメット・ゴール）※多義性のため重複記載

サンスクリット語 : **Mokṣa**（モークシャ）/ **Kaivalya**（カイヴァリャ）

デーヴァナーガリー文字 : **मोक्ष / कैवल्य**

【意味】モークシャは「解脱」「自由」または「解放」を意味する。 カイヴァリャはサンスクリットで「孤立」「絶対的自由」または「独立」を意味する。ヨガ哲学において、苦しみと無知の循環から完全に解放され真の自己（アートマン）が普遍的意識（ブラフマン）と合一する最高の霊的達成または目的を指す。

【背景】サンサーラ（輪廻）の循環からの永続する解脱であり、深い平和と至福を体験する。ヨガの八支則の最終支であるサマーディ（合一）を超えたものとみなされる。

【実践への示唆】哲学的講義においてヨガの実践の究極的な目的として言及される。「真の自由と幸福への道」または「最高の達成」といったフレーズで表現される。指導者はこの究極の目標が日々の小さな実践の積み重ねの先に存在することを伝える。

【指導者の視座】「究極の目標は遠い夢ではなく、すでに自己の内側に存在する可能性である」ことを強調すること。結果に過度に執着することなくプロセスを楽しむことの重要性を伝えること。

【関連語】悟り Enlightenment / サマーディ **Samadhi** / アートマン **Atman** / ブラフマン **Brahman** / 自由 Freedom / 幸福 Happiness / 輪廻 サンサーラ **Samsara** / 哲学 Philosophy

YGYL324

日本語名 : 愛（あい）

英語名 : Love (Affection)（ラヴ／アフェクション）

サンスクリット語 : **Prema**（プレーマ）

デーヴァナーガリー文字 : **प्रेम**

【意味】愛は英語の用語である。 プレーマはサンスクリットで「愛」または「愛情」を意味する。自己・他者・普遍的な存在に対して感じる深い愛着・帰依・つながり・無条件の肯定を指す。

【背景】ヨガ哲学において、愛はすべての実践の根源であり究極の目標の一つとみなされる。普遍的な愛の精神はアヒンサー（非暴力）・バクティ（帰依）・カルナー（慈悲）といったコンセプトの根底にある。愛は精神的な障壁を取り除いて一体性と幸福をもたらす。

【実践への示唆】「心を愛と慈悲に開く」などクラスのテーマとして促される。瞑想と呼吸の実践において自己・他者・世界全体へ愛を送るよう導く。指導者は愛が最も強力な癒しの力であり、すべての存在をつなぐ普遍的なエネルギーであることを伝える。

【指導者の視座】「愛は単なる感情ではなく、日々の行動と姿勢を通じて育まれる意識的な選択である」ことを強調すること。まず自己を愛することから始め、それが他者への愛へと拡大していくよう導くこと。

【関連語】プレーマ **Prema** / 慈悲 Compassion / アヒンサー **Ahimsa** / バクティ **Bhakti** / つながり Connection / 幸福 Happiness / 一体性 Unity / 普遍性 Universality

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くだ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。
読者の皆様にこの 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）」「煩悩（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る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・ヴィチャーラ 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)
アーユルヴェーダ 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)
アクセプタンス 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・フェイシング・ドッグ YGYL034 (Vol. 1)
アドー・ムカ・シュヴァーナーサナ YGYL045 (Vol. 1)
アナパーナ YGYL222 (Vol. 3)
アハンカーラ YGYL308 (Vol. 3)
アバヤムドラー YGYL082 (Vol. 1)
アバンダンス YGYL301 (Vol. 3)
アパーナ・ヴァーユ YGYL122 (Vol. 2)
アパーナムドラー YGYL137 (Vol. 2)
アパリグラハ YGYL294 (Vol. 3)
アヒンサー YGYL290 (Vol. 3)
アヒンサームドラー YGYL142 (Vol. 2)
アヒンサー・ムドラー YGYL142 (Vol. 2)
アビヴィヤクティ YGYL256 (Vol. 3)
アビヤーサ YGYL276 (Vol. 3)
アフェクション 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・ブリーシング 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・マッ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)
意識の変容 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)
インヴァーティング・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)
インヘイル YGYL111 (Vol. 2)

ウールドヴァ・ムカ・シュヴァーナーサナ YGYL034 (Vol. 1)
ウィズダム YGYL252 (Vol. 3)
ウィズドローワル・オブ・ザ・センシズ YGYL245 (Vol. 3)
ウィットネシング・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・ツー YGYL016 (Vol. 1)
ウォリアー・ワン YGYL015 (Vol. 1)
牛面のポーズ YGYL005 (Vol. 1)
ウシュトラーサナ YGYL031 (Vol. 1)
ウジャーイー・プラーナーヤーマ YGYL117 (Vol. 2)
ウジャイ呼吸 YGYL117 (Vol. 2)
ウジャイ・ブレス YGYL117 (Vol. 2)
宇宙的意識 YGYL186 (Vol. 2)
宇宙的エネルギー 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)
ウトゥカタアーサナ 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)
ヴァーユムドラー YGYL078 (Vol. 1)
ヴァーユ・ムドラー 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)
ヴァリュー 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)
ヴィーラムドラー YGYL084 (Vol. 1)
ヴィカーサ YGYL242 (Vol. 3)
ヴィクトリアス・ブレス YGYL117 (Vol. 2)
ヴィシュヌムドラー YGYL080 (Vol. 1)
ヴィシュヌ・ムドラー 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ー YGYL143 (Vol. 2)
ヴィパリータ・カラニー・ムドラー 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・ラージャカポタアーサナ 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)
エクスパンション・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・マッスルズ 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)
エンライトゥンメント 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・ブリーシング 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)
カパ YGYL161 (Vol. 2)
カパーラバーティ YGYL118 (Vol. 2)
壁を使った逆立ち YGYL048 (Vol. 1)
カポタアーサナ 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・ムドラー YGYL075 (Vol. 1)

空 YGYL217 (Vol. 3)
クーリング・ブレス 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)
クローダ YGYL234 (Vol. 3)
クロコダイル・ポーズ YGYL054 (Vol. 1)
クンダリーニ YGYL284 (Vol. 3)
クンダリニー 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)
コープス・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)
コズミック・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・アウェイクンド・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・ブレス 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)
サハカーリャ 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・ブレス 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・ベンド YGYL025 (Vol. 1)
シーテッド・ワイド・レッグド・フォワード・ベンド 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)
シッダーサナ 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)
シューニャ YGYL217 (Vol. 3)
執着 YGYL236 (Vol. 3)
シュラヴァナ YGYL255 (Vol. 3)
シュラッダー 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)
ジャーヌ・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)
ジャパ 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)
純粋意識 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・ブレス 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・バッダコーナーサナ YGYL052 (Vol. 1)
スプタ・マッツィヤーサナ 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)
セセーション・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)
セレニティ 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)
ソラシック・ブリーシング 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)
タクター 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・フェイシング・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)
チャクラーサナ 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)

ディサイプル 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)
バーラーサナ 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)
パランパラー YGYL104 (Vol. 1)
パリークシャー YGYL275 (Vol. 3)
パリヴァルタナ YGYL244 (Vol. 3)
パリヴリッタ・トリコーナーサナ YGYL038 (Vol. 1)
パリナーマ・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)
ピンガラー・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)
フェイリュア YGYL272 (Vol. 3)
フォーギブネス YGYL214 (Vol. 2)
腹式呼吸 YGYL114 (Vol. 2)
フル・ヨーギック・ブレス 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)
プータ YGYL071 (Vol. 1)
プジャンガーサナ YGYL028 (Vol. 1)
ブッディ YGYL252 (Vol. 3)
プラフマチャリヤ YGYL293 (Vol. 3)
プラフマン YGYL186 (Vol. 2)
プリッジ・ポーズ YGYL044 (Vol. 1)
プレス・アウェアネス 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)
プルシャールタ YGYL279 (Vol. 3)
プレーマ YGYL324 (Vol. 3)
プロウ・ポーズ YGYL043 (Vol. 1)
プロスペリティ 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)
変容 YGYL244 (Vol. 3)
ベーダ YGYL180 (Vol. 2)
ベンド・ラテラル YGYL092 (Vol. 1)
ペイシェンス 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)
ポウ・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)
ポスチャー YGYL108 (Vol. 1)

マールガ・アンタル YGYL190 (Vol. 2)
マールジャリャーサナ 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)
マクロビオティック 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・テクニック YGYL170 (Vol. 2)
ヨーギック・スリープ YGYL231 (Vol. 3)
ヨーニ・ムドラー 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)
ヨガムドラー YGYL066 (Vol. 1)
ヨガ・ムドラー 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)

霊的 YGYL183 (Vol. 2)
霊的な力 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)
鷲のポーズ 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)
Asana 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)

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)
Drishti 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)

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)
Prithvi YGYL095 (Vol.1)
Prithvi 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)
Svadhyaya YGYL299 (Vol.3)

Tamas YGYL164 (Vol.2)
Tanden YGYL069 (Vol.1)
Tapas YGYL208 (Vol.2), YGYL298 (Vol.3)
Tattva Mudra YGYL076 (Vol.1)
Tattva 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)

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)

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 Śvānāsana (अधो मुख श्वानासन) YGYL045 (Vol.1)
Agni (अग्नि) YGYL156 (Vol.2), YGYL207 (Vol.2)
Ahaṃkāra (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 (अन्तर्ज्योति) 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 पचि 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-विचार) 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 (बस्ति) YGYL152 (Vol.2)
Bālāsana (बालासन) YGYL036 (Vol.1)
Bhaya (भय) YGYL233 (Vol.3)
Bheda (भेद) YGYL180 (Vol.2)
Bhujaṅgāsana (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)
Caturaṅga 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 (चित्) YGYL177 (Vol.2)

Citta (चित्त) YGYL177 (Vol.2)
Citta Vṛtti Pariṇāma (चित्त वृत्त परिणाम) 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 (धौति) 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 Rājakapotāsana (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)
Iśvara Praṇidhāna (ईश्वर प्रणधिान) YGYL300 (Vol.3)

Jala (जल) YGYL124 (Vol.2)
Jala Netī (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 Śīrṣāsana (जानु शीर्षासन) YGYL027 (Vol.1)
Jñāna Mudrā (ज्ञान मुद्रा) YGYL075 (Vol.1)

Kaivalya (कैवल्य) YGYL323 (Vol.3)
Kapālabhāti (कपालभाति) YGYL118 (Vol.2), YGYL153 (Vol.2)
Kapha (कफ) YGYL161 (Vol.2)
Karma (कर्मन्) YGYL285 (Vol.3), YGYL304 (Vol.3)
Karma Yoga (कर्म योग) YGYL312 (Vol.3)
Karuṇā (करुणा) YGYL215 (Vol.2)
Klesha (क्लेश) YGYL232 (Vol.3)
Kriyā (क्रिया) YGYL155 (Vol.2)
Krodha (क्रोध) YGYL234 (Vol.3)
Kṛtajñatā (कृतज्ञता) YGYL213 (Vol.2), YGYL303 (Vol.3)
Kṣamā (क्षमा) YGYL214 (Vol.2)
Kṣanti (क्षान्ति) YGYL239 (Vol.3)

Kumbhaka (कुम्भक) YGYL113 (Vol.2)
Kuṇḍalinī (कुण्डलनी) YGYL131 (Vol.2), YGYL284 (Vol.3)
Kūrmāsana (कूर्मासन) YGYL009 (Vol.1)

Mahat Yoga Prāṇāyāma (महत् 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)
Marīchyāsana (मरीच्यासन) YGYL010 (Vol.1)
Maryādā (मर्यादा) YGYL257 (Vol.3)
Matsyāsana (मत्स्यासन) YGYL030 (Vol.1)
Maṅgala-bhāva (मङ्गल-भाव) YGYL269 (Vol.3)
Mārjaryāsana / Bitilāsana (मार्जरीआसन / बतिलिासन) 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)

Nauli (नौलि) 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 (निरोधः) YGYL226 (Vol.3)
Nirvāṇa (निर्वाण) YGYL320 (Vol.3)
Niyama (नियम) YGYL212 (Vol.2), YGYL295 (Vol.3)
Nīti (नीति) YGYL264 (Vol.3), YGYL289 (Vol.3)

Ojas (ओजस्) YGYL139 (Vol.2)
Oṃ (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 (परिवृत्त त्रिकोणासन) YGYL038 (Vol.1)
Parīkṣā (परीक्षा) YGYL275 (Vol.3)
Paścimottanāsana (पश्चिमोत्तनासन) YGYL025 (Vol.1)
Pavanamuktāsana (पवनमुक्तासन) YGYL050 (Vol.1)
Piṅgalā Nāḍī (पिङ्गला नाडी) YGYL128 (Vol.2)
Pitta (पित्त) YGYL160 (Vol.2)
Prakāśa (प्रकाश) YGYL321 (Vol.3)
Prakṛti (प्रकृति) YGYL205 (Vol.2)
Prasārita Pādottanāsana (प्रसारति पादोत्तनासन) YGYL022 (Vol.1)
Pratyāhāra (प्रत्याहार) YGYL245 (Vol.3)
Prāṇa (प्राण) YGYL110 (Vol.2)
Prāṇa Mudrā (प्राण मुद्रा) YGYL136 (Vol.2)
Praśānta (प्रशान्त) YGYL240 (Vol.3)
Prema (प्रेम) YGYL324 (Vol.3)
Pṛthvī (पृथ्वी) YGYL095 (Vol.1)
Pṛthvī 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 (पूर्णत्व) 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)
Saṃdhāna (संधान) YGYL261 (Vol.3)
Saṃsāra (संसार) YGYL287 (Vol.3)
Saṃskāra (संस्कार) YGYL178 (Vol.2), YGYL306 (Vol.3)
Saṃskṛtam (संस्कृतम्) YGYL098 (Vol.1)
Saṃtoṣa (संतोष) YGYL297 (Vol.3)
Saṃvāda (संवाद) YGYL254 (Vol.3)
Saṃyoga (संयोग) YGYL318 (Vol.3)
Samṛddhi (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 Vīrāsana (सुप्त वीरासन) YGYL051 (Vol.1)
Suṣumnā Nāḍī (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)
Svīkāra (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)
Śītalī 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 (साक्षिन्) YGYL219 (Vol.3)
Sākṣī (साक्षी) YGYL179 (Vol.2), YGYL220 (Vol.3)
Sūrya Mudrā (सूर्य मुद्रा) YGYL079 (Vol.1)
Sūrya Namaskāra (सूर्य नमस्कार) YGYL103 (Vol.1)
Sūtra Netī (सूत्र नेती) YGYL148 (Vol.2)
Śrī (श्री) YGYL302 (Vol.3)
Śūnyatā (शून्यता) YGYL217 (Vol.3)
Ṣaṭkarma (षट्कर्म) YGYL145 (Vol.2)

Tamas (तमस्) YGYL164 (Vol.2)
Tapaḥ (तपः) 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)
Trikoṇāsana (त्रिकोणासन) YGYL014 (Vol.1)
Turīya (तुरीय) YGYL185 (Vol.2)

Uḍḍīyāna Bandha (उड्डीयान बन्ध) YGYL063 (Vol.1)
Ujjāyī Prāṇāyāma (उज्जायी प्राणायाम) YGYL117 (Vol.2)
Upavāsa (उपवास) YGYL167 (Vol.2)
Upaviṣṭa Koṇāsana (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 (विन्यास) YGYL100 (Vol.1)
Viparīta Karaṇī Mudrā (विपरीत करणी मुद्रा) YGYL143 (Vol.2)
Vipaśyanā (विपश्यना) 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 (वृत्त दर्शन) 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)

── Special Entry ──

Yoga（ヨガ / ヨーガ）| **Yuj**（ユジ）| **युज्**

サンスクリット語の動詞語根 yuj は「結ぶ、繋ぐ、統合する」を意味する。英語の yoke（軛）と同じ語源を持ち、馬に軛をかけて御するという原初のイメージを宿す。

Yoga（**योग**）はこの語根から生まれた言葉であり、本シリーズ全 324 語の根源に位置する。

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.

III

MIND

YOGINI STYLE® LEXICON

Gaku MIURA, VAGYPRESS

© YOGINI STYLE with WELLBEWING, Powered by VAGYLURE Inc.

YOGA GLOSSARY LEXICON

YOGINI STYLE®

© Gaku MIURA, VAGYPRESS

YOGINI STYLE with WELLBEWING, Powered by VAGYLURE Inc.