

アヌローマ・ヴィローマプラーナヤーマ

心を落ち着かせる。または、エネルギーを集める呼吸法（プラーナヤーマ）。
最初に一度、全ての息を吐ききります。

- ① 下の写真のように、親指で右鼻孔を塞ぎ、左の鼻から腹式呼吸で6秒かけて息を吸い込みます。



- ② 息を吸いきったら下の写真のように、左の鼻孔を押えて両方の鼻を塞ぎ、そのまま24秒保息します。




- ③ 次に、親指を右鼻孔から離し、右の鼻から12秒かけて腹式呼吸で息を吐きます。
- ④ 息を吐ききったら、そのまま①の入息を、右の鼻で行い、②へ。そして、③の出息を左の鼻で行う。

以上の繰り返しです。

それぞれの秒数は、目安です。入息・保息・出息が、それぞれ、1対4対2の比率で行います。時間は、15分くらいから始め、30分くらいまで、できるようになると良いでしょう。
つまり、次のようになります。

左で入息→保息→右で出息→右で入息→保息→左で出息



冬季は、そうでもありませんが、他の季節では、これを行うと全身から発汗すると思います。できれば、その汗はシャワーで流したり拭き取ったりしないでそのままにするのが好ましいと思います（特殊なエネルギーが含まれているため）。

個人的に、ここで少しイメージを加えます。入息の時に、喉からエネルギーが入って来て背骨に沿って降りて行き、尾髄骨周辺に溜まる。そして、出息の時は、体中のどす黒い悪いものが呼吸と一緒に体外へ排出されていると。イメージと言っても、映像を思い浮かべるような集中力ではなく、そのように「ああ、エネルギーが入って来ている」とか「悪いものが出て行っている」と、思うだけで十分です。

上記の呼吸法（プラーナヤーマ）だけでも十分ですが、集めたエネルギーを身体全体に浸透させるために、行うものもあります。

少しイメージを使います。尾髄骨に溜まったエネルギーが背骨に沿って頭頂まで、達します。そして、それが、喉に落ちて来ます。次に、胸。更に、臍、丹田へと。そして、尾髄骨へと戻って来ます。また、その繰り返しです。どれくらい行うかは、自由で良いと思います。

この呼吸法は、フリー・ダイビング（素潜り）の元世界記録保持者の故ジャック・マイヨールさんも心を落ち着かせ酸素消費量を抑制するために、入水前に行っていました。