

ナタヨーガについて——

ナタヨーガはシヴァ神の永遠のダンスを現しています。シヴァ神の最も有名な姿の一つナタラージャ、車輪のような背光を背負って踊る姿(多くの絵や彫像にされているので一度は眼にした事があるのではないでしょうか)はこの世界を象徴しています。

シヴァ神のダンスの多くは「シバ・ターンダヴァ」=「シヴァの力強いダンス」と呼ばれ神話の天地創造、維持、破壊のお話からなっています。聖典「ブラーナ」によると「シヴァ神は深夜に火葬場(屍が燃える大地)で野生的に力強く踊り、黄昏時の静寂の中でやさしく優雅に踊る」とあります。死と再生の循環→始まり、混沌、全てが破壊され静寂、無からまた全てが始まると言う永遠に続くこの循環はこの世界そのものであり、それを司るシヴァ神こそが万物の支配者として現されています。「ターンダヴァ」がどのようなダンスであったかは「ナーティヤ・シャーストラ」の第4章「ターンダヴァ・ラクシャナム」に記述されています。「ナーティヤ・シャーストラ」とはインド最古の演劇・舞踊に関する理論書です。インドにはもともと4つのヴェーダがありました。ヴェーダとはインド最古の聖典のことで、神々にささげる賛歌集、祭式、神話の説明、哲学などを含む膨大な文献群を指します。これら4つのヴェーダから後に必要な要素を取りだし、第5番目のヴェーダとして聖人バラタによって書かれたとされています。

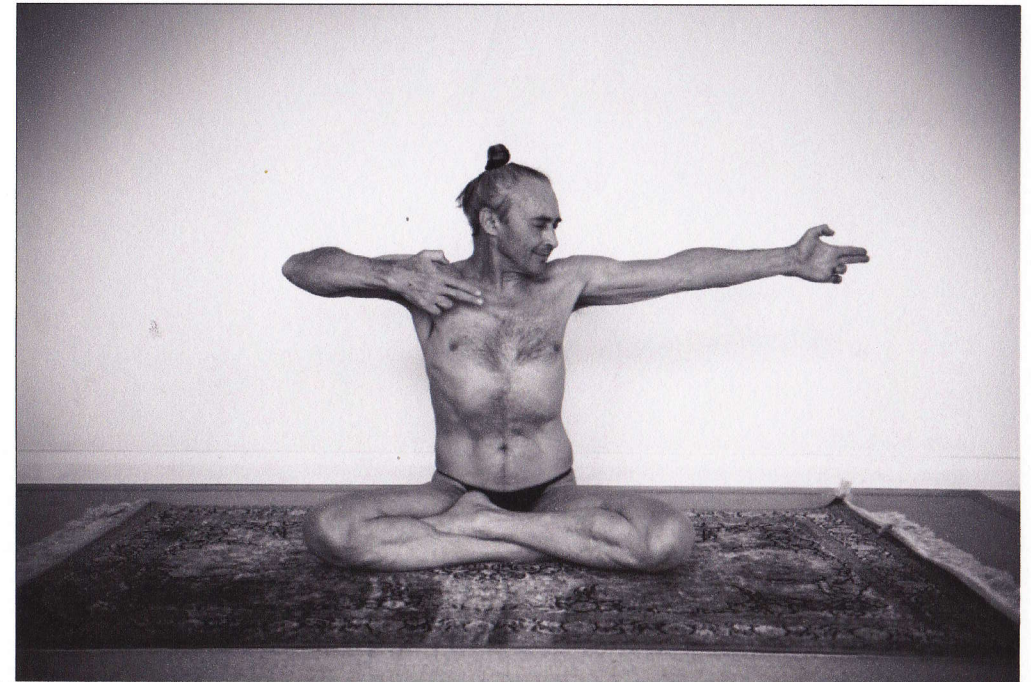
この第4章はシヴァ神の宣言で始まります。

「私は毎夜踊ることが好きなのでダンスを創設した。それは異なるカラナとアンガハーラとで振付けられている」彼は108のカラナと32のアンガハーラを合成したダンスとその様子を説明しています。

「全てのアンガハーラはカラナから成り立っている。ゆえに私は説明だけではなくカラナの名前を挙げておこう」カラナとは一つ一つの独立した姿勢で、あらゆる動きの源になります。この一つ一つの姿勢=ポーズがいくつか組み合わせさせてアンガハーラ=一連の動きとなります。そして、「これらのカラナは舞踊、戦術、武術、そしてその他の特別な散歩のようなゆっくりとした動きに使われる」

と書かれています。つまり何かを表現したり戦ったり、ある意図を持って行われる全ての動きの基礎となるものがこのカラナであるということになります。それはヨーガの動きにも当てはまります。ハタヨーガの教科書である「ハタヨーガ・プラティーピカ」の第1章67巻には「アサナ、異なるクンパカ、そしてすぐれた諸所作(カラナ)(=the excellent karanas)などハタヨーガの実習に関する全てのことはその結果たるラジャヨーガに達するまで修行しなければならない」(佐保田鶴治著・「ヨーガ根本経典」より)と書かれています。ハタヨーガ・プラティーピカに書かれているアサナの実践と効果を得るには身体の正しい動きと自然なリズムを伴わなければ成りません。それらを習得するためにこのカラナはなくてはならない要素なのです。

2011年 Nata Yoga & Traditional Asana with Natanaga Zhander



ナタヨーガ&トラディショナルアサナ ワークショップ

2011年 11月11日(金)~11月18日(金)

Natanaga Zhander(shandor remete)

シャドウヨーガと、ナタヨーガの創設者であるナタナガ・ザンダー師は6歳からハタヨーガの練習を始めました。その研究の背景には武術、アーユルヴェーダ、シダ医学、およびバルマーカラリ(マルマスターナ)も含まれます。師は30年以上にわたり、世界各地でヨーガワークショップを開催し多くの人たちにヨーガを教えています。

シャドウヨーガウェブサイト <http://www.shadowyoga.com/>

世界で活躍するザンダー先生のワークショップを開催いたします。

今年にはヨーガ、古典舞踊、伝統的武術などのすべての動きの元となったと言われているナタダンスをベースにしたナタヨーガ、そして伝統的なアサナを教えてください。ナタダンスの元となっているカラナと言われる基本姿勢をゆっくりと自然なリズムを伴って行う事で体の内なるエネルギーを目覚めさせ、働かせる事が出来ると言われていています。それはハタ・ヨーガの根本的な目的である潜在エネルギー＝クンダリーニを目覚めさせることに結び付いています。

ナタヨーガは小さく、繊細な動きでありながら、私達の体の内部ではダイナミックな変化を起こします。エクササイズではなく、メンタルトレーニングでもない、本物のヨーガがここにあります。

日程	時間	内容	料金
11(金)	18:30~20:30	デモンストレーション&お話	無料
12(土)	9:30~11:30	オープンクラス	1回/8,300円
	14:00~16:00		3回/24,900円
13(日)	9:30~11:30		
14(月) ~18(金)	7:00~9:00	集中クラス	1回/8,300円
			5回/37,000円
※全8回参加/60,000円			

◆ 会場*瑜伽庵 ・札幌市中央区南1条西13丁目 山新ビル4F

*オープンクラスはどなたでも参加できます

*集中クラスは原則としてシャドウヨーガを練習している人に限ります。

*1回あるいは2回など短い日程での参加は可能ですが、中途からの参加はできませんのでご注意ください

*通訳が付きます

☆お問合せ/瑜伽庵 TEL090598170 ウェブサイト <http://www.shadowyoga.jp>

Out of the 108 karanas only thirty-six are suitable for the yogangasadhana. These thirty-six karanas are taught for the learning of their correct sequential arrangement (angahara). This is used for the unveiling of the latent power within, that takes place from the coiling and uncoiling stress points (bindu) within each karana from where the energy is slowly driven through the rhythmic arrangements of the angahara to the point of the critical stage that is responsible for the unveiling process (kriya) of the internal energy (kundalini) with all its force (shakti). This requires a high level of skill and the presence of the unfailing awakened power of discriminative consciousness.

「108あるカラナの中で36のみがヨーガの修行(yogangasadhana)に適しています。36のカラナはそれら(カラナ)の連続した正しい配列(angahara)の習得のために教えられます。これらは内側に隠れている力を表に現すために使われます。それぞれのカラナで体のストレスポイント(bindu)を巻きつけるようにあるいはゆるめることが行われており、リズムカルな配列のアンガハラを通してエネルギーは最終段階へとゆっくり動かされます。これは全てのエネルギー(shakti)と潜在エネルギー(kundalini)を目覚めさせる過程(kuriya)へ導きます。これには高いレベルの技能と、違いを識別できる感覚を常に目覚めさせておく心身の状態が必要です」

◆ お振込み/下記口座へお振り込みください

郵貯銀行 記号 19000 番号 29027471 なまえ オバタ ユミコ
他行からの振り込みの場合 郵貯銀行店名 908 店番 908
普通預金 口座番号 2902747 なまえ オバタ ユミコ

※参加申し込みと同一名義でお振り込みをしていただきますよう、お願い申し上げます。

※ お振込みをいただいた方から予約を確定させていただきます。

※ 振込手数料はご負担下さい

※ キャンセルについて

開催期日1週間前を切った場合、キャンセル料として参加費の半額をいただきます。

開催日前日以降のキャンセルの場合、返金はいたしません。あらかじめご了承下さい。