

アナハタチャクラ（胸）、第五チャクラ・ヴィシュダチャクラ（喉）、第六チャクラ・アジナチャクラ（眉間）そして頭頂の第七チャクラ・サハスラーラチャクラがある（図1）。

スシュムナーの左にイダー（陰、月の道）と右にピンガラ（陽、太陽の道）という管がありそれぞれ左と右の鼻から脊柱の下底にいたる。呼吸とともに行うアーサナやプラナーヤーマのクンバカ（吸気の後に来るだけ長く息を止める）、バンダ（しめつけ）、瞑想などによりスシュムナー、イダー、ピンガラに詰まっている埃や垢をなくしてエネルギーの流れをよくしてクンダリーニを頭頂に上昇させていく。

クンダリーニは「とぐろを巻いているもの（女性）」といわれ背骨の最下部に眠っているエネルギー。このエネルギーは宇宙を創造し動かしている力（シャクティ）が小宇宙である人体のうちに潜んでいる姿でありものすごい力を秘めており火や蛇に例えられている。

この蛇をなんらかの方法で目ざめさせると、脊柱の中央を貫くスシュムナーという不可視の管の中を上昇して頭頂に達する。その時スシュムナー管の6カ所にあるチャクラを開くから、人間の本来持っているいろいろな能力や性質が、次第に低級なものから高級なものへかけて開発される。ハタ・ヨーガの目的は上記のことをスムーズに効果的に起こすことにある。

さらに体内には5つの気（生命のエネルギー）があり、アパーナ気はヘソから

足までの間ではたらき、サマーナ気はヘソから心臓まで、プラナー気は心臓から鼻、ウダーナ気は鼻から頭、ヴィヤーナ気は全身にいきわたっている気が流れる。アーサナ・プラナーヤーマでそれぞれの機能を高める。

（ヨーガの師岡孝子先生の師である佐保田鶴治先生の「ヨーガ根本経典」を参考）

### バラタナーティヤムと ハタ・ヨーガの相乗効果

前述の(1)の姿勢をアラマンディという。これができなければバラタナーティヤムは踊れない。しかし踊りたいという意味がアラマンディを維持するエネルギーを作り出す。とぐろを巻いて眠っていた蛇が頭を持ち上げるきっかけになるだろう。

しかし、はじめは身体の中心がどこにあるのかわからない。手探りで動き出すエネルギーをアーサナやプラナーヤーマが中心の管スシュムナーに整えていきアラマンディを理想的な姿勢に近づけるのだ。

その過程で迷いや焦り、不安などが生じても、ヨーガでは瞑想によりスシュムナー上方のシヴァ神とひとつになることを目的とするように、バラタナーティヤムではナタラージャ神（バラタナーティヤムの踊りの神・シヴァ神の別名）が宇宙のステージで踊る楽しいリズムを心に広げて至福の喜びへと目的を定めてくれる。

アラマンディからまずは(2)の基本ステップで3つのリズムを繰り返す。姿勢の維持はたいへん辛く「どうしてこれを始