

めたのかなー……」と後悔しながらも、リズムに合わせて視線を一定にし足裏を大地に踏むステップは、今までにない新たな自分に出会える期待感を与える。

同時に、アパーナ気の流れがよくなり、良質な筋肉によって大腸・腎臓・生殖器を正常な位置に保ちその機能を高め体幹を整える。さらに排泄を活発する。ステップは冬でも汗をかくので頑張った後のご褒美のように気分を軽くしてくれる。

ステップを踏む位置が徐々に身体の真下をとらえて中心に近づいていくと力を込めなくても力強いステップが踏めるようになり、スシュムナーの第一チャクラが刺激され頭を上げた蛇に振動を与える。すると“とぐろ”にあった潜在意識が現れてくる。「底に溜まっていたヘドロのような汚物が出てくる」とも表現される。

今まで気付かず知らなかった自分と初めて向き合うことになり、息ができないような苦しみや逃げ出したくなるような恐怖を感じるかもしれない。それは心に生じる人もいれば、熱が出たり吹き出物になる人もいるようだ。

まずはこのはじめの関門を突破しなければならぬのだが、自らのエネルギーが起こしたは困難はどんなに辛いと感じても自らの力で突破できる。発端が好きなことであればその情熱がわき上がりパワーとなるだろう。

アラマンディとステップは、下に下がろうとするアパーナ気を上に引き上げる訓練も兼ね備えており、ヘソ下の第二チャクラに生命力を上げて力をつけていく。

しかしそのエネルギーが増すとともに、

物欲も増したり情熱が冷めたり繰り返しに飽きるなど情緒のバランスをとるよう注意しなければ、エネルギーの使い道を誤りかねないことになる。いずれにしてもスシュムナーの埃をなくすというのは、困難やストレスに向き合って解決していく生命力・精神力・を高める訓練（基本ステップ）を繰り返すということだ。

ある種のストレスを持ちながらもそれに振り回されずに見つめることが出来るのは、イダー（月の道）とピンガラ（太陽の道）を流れるエネルギーも手伝って、一方へ偏った意思にならないように陰と陽、ネガティブとポジティブなどまたは、交感神経と副交感神経のバランスをとろうとする力、または中心に近づこうとする力が働いている。

ナタラージャ神の踊りで、「月と太陽を一つにし、あなたの身体が宇宙のすべてであることに驚きます」というジェスチャーがあるのだが、まさにクンダリーニと呼ばれる体内に存在する宇宙エネルギー（シャクティ）がスシュムナーをすばやく真直ぐに伸び上がる時、左の気道イダー（月）と右の気道ピンガラ（太陽）はその中心に一つになることを教えてくれている。

バラタナーティヤムは頭にスシュムナーのようなセンターラインと左に月・右に太陽のオーナメントをつけるのが特徴だ。

スシュムナーの埃や垢にたとえる心の癖やネガティブな思考と、困難を乗り越えようとする力の強弱を繰り返し、情緒の波に翻弄されつつも鍛錬は体力をつけ