

(2)この姿勢を保ちながら膝の位置は変えずに、右踵を身体を中心に引き上げて足の裏全体を床に落とすように踏み、音を出すまたは足首に付けた鈴が鳴る。これを右左繰り返し3つのリズム（基本のリズム、その1/2、さらに1/2）のステップが基本である。

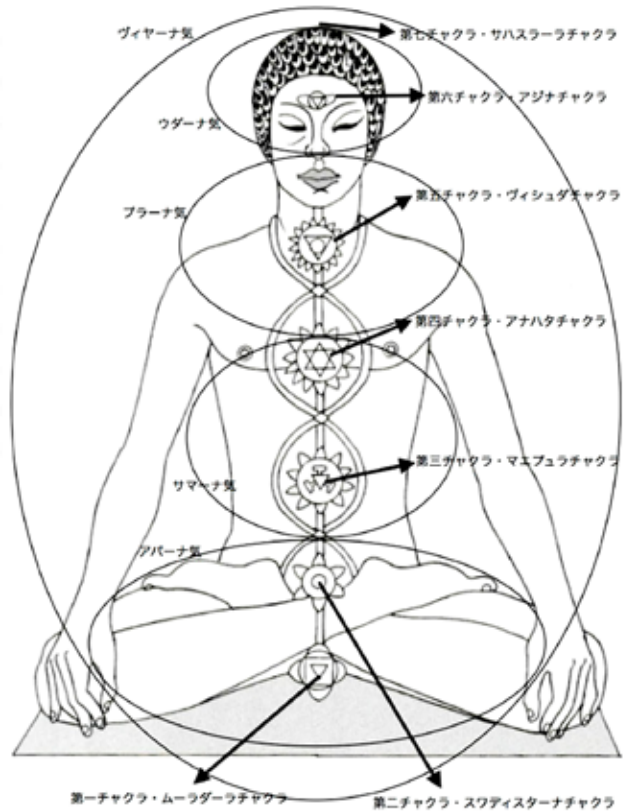
ここから2回ずつ3回ずつなど連続して踏んだりまたは、真下に踏む前に膝を伸ばして横に開き踵を床につけ、その踵を中心に戻して床に踏むなど、さまざまなフットワーク（ステップ）の型がある。さらに腕を動かし、指の形や視線をリズムに合わせるステップは多種類に及び、演目はそれらの組み合わせで構成されている。

(1)の姿勢を維持することと、(2)の基本ステップの反復は体幹を鍛え、肩、肘や手の位置を整え理想的な姿勢を作り出し、演目の習得に進むのだが、それが目的達成ではなく、何度も基本のステップを反復して基本姿勢を完成させることだと気付く。これはハタ・ヨーガの実践と奥深い叡智が個々の成長を促し、真の(神の)目的を見失わないように導いていることと重なる。

ハタ・ヨーガとは

ハタ・ヨーガはアーサナ、プラナーヤマの実践によって身体を強靱にしかつ

(図1) チャクラの図



軽快にして、心の状態を一定に保つように気の動きを制御することだ。以下主要な点を簡略にまとめる。

身体には肉体と眼に見えない微細な質の身体（幽体・エーテル体）が重なっていて72,000の気道（エネルギーが流れる管）があり、その中心（脊柱の中央）にあるスシュムナーという管はムラダーラチャクラから脳内（ブラハマ・ランドラ）へと通じている。そのスシュムナーにチャクラ（エネルギーセンター）が下から第一チャクラ・ムラダーラチャクラ（会陰の上3cm／諸説ある）、第二チャクラ・スワディスターナチャクラ（へそ下・丹田）、第三チャクラ・マニプュラチャクラ（みぞおち）、第四チャクラ・