

ていくのだが「それらのすべてが自分なのだ」とすべてをかかえ込んで頑張り踏ん張ろうとする。しかし、バラタナーティヤムはそういう重い（想い）荷物を持ちながらは踊られない。ステップは単に力強さだけではないのだ。

ヘソから心臓までのサマーナ気は、胃腸・肝臓・消化器全般に関連し知識・情報の消化吸收をする。アーユルヴェーダではトリ・ドーシャ（3大基本エネルギー要素）を人体分布で表すとピッタ（火）にあたり、口から摂取した栄養物質や体内でおこるあらゆるものを消化するアグニという消化の火が活発に働く領域である。

また、みぞおち（太陽神経叢）の第三チャクラには、不必要に抱え込んだモノや物欲を手放して、個性を磨いていこうとするエネルギーが満ちてくる。アパーナ気が下への強さ（腰が低くしてステップする強さ）に対して、サマーナ気はヘソから上へみぞおちを引き上げる強さをもつことで、重荷が消化されていきアラマンディの形が整っていく。ここまで培った自信とそこに含まれる重荷を手放すことの不安との葛藤を経験しながら、新たな自分との出会いや知識を吸収することに喜び感謝する心はアグニのはたらきをコントロールしていく。

第三チャクラまでは、自らの意思・情熱や行動がスシュムナーのエネルギー振動を上げていき、または困難を解消する力とそれを見つめる心と共にチャクラを刺激していくのだが、ハタヨーガでもこの第三チャクラまでクンダリーニを上げることは並大抵のことではないという。

何度も下の第一チャクラに下がりまた少し上がったりがつたり下がつたりするので上がったエネルギーをキープし続けるには訓練が不可欠になる。

しかし、第三チャクラまでクンダリーニが上がるとサマーナ気の第四チャクラ（胸）は自ずと開くという。ハートチャクラともいい、心がオープンになり愛・信頼に溢れ感情表現を豊かにする領域なので、それまでの訓練はハートチャクラを開くための準備ともいえる。ハートチャクラから指先に流れるエネルギーは指の形で手話のように唄の意味を分かりやすく表すべく愛や感情を伝えドラマチックな表現力を高める。

アラマンディの姿勢は、さらに胸が開き肩の力みはなくあるべき位置に安定し肘の位置も整ってくる。従って腕の動きを伴うステップやジェスチャーでは腕の角度も定まっていきスピードにも対応していき、理想的な姿勢でバランスよく複雑なステップを力強く、美しく踊るバラタナーティヤムに近づいていく。

第三チャクラから第四チャクラにエネルギーがつながると脳内までのスシュムナーは心のコントロールにより開きだす。胸から鼻の範囲にあるプラーナ気は気を運ぶ役目をし、呼吸器や心臓の機能に関連する。これより上へエネルギーをあげるにはラージャ・ヨーガによって鍛錬が始まるのだ。ハタ・ヨーガはラージャ・ヨーガを始めるための準備といえる。ラージャ・ヨーガの説明は今回は省略させていただきます。