

# アグニ： 体と心のバ ランスを保つ内なる 炎

ヨガでは、体や心の中に存在する「アグニ（炎）」が私たちの健康と幸福に影響を与えると考えます。アグニのバランスを保つことが重要です。

 by Shoko - Kapalili Hawaii Official



# アグニの重要性

## エネルギーバランス

アグニは生命活動の中心的役割を果たします。バランスが崩れると問題が生じます。

## 自己認識

自分の内側の火に気付くことが大切です。

## エネルギー管理

エネルギーを正しく使うことが重要です。





# ブータアグニ (Bhutagni)

## 1 体を温める火

寒い時期に体内の暖かさを保ちます。

## 2 5つの要素に作用

土・水・火・風・空の要素に働きかけます。

## 3 消化と吸収

食物を分解し、体内組織での吸収を助けます。

# カーマアグニ (Kamagni)

## 欲望の火

強い欲望や情熱を生み出します。異性への愛欲や成功への欲望などが含まれます。

## 管理の重要性

適切に管理されないと人を支配することがあります。

## 生命力の源

適切に管理されると、生命力を高め、人生に活力を与えます。

# ジャタラアグニ (Jataragni)

1

## 消化の火

食べたものをエネルギーに変える役割を果たします。

2

## 強い消化の炎

食物が効率よく消化され、必要な栄養が供給されます。

3

## 弱い消化の炎

未消化物が体内に残り、毒素となって体調不良を引き起こします。





# バダバアグニ (Badabagni)

1

## 批判による炎

他者からの批判や非難によって燃え上がる火です。

2

## 身体反応

心臓が高鳴り、喉が乾き、顔が火照るなどの反応が起こります。

3

## 怒りの爆発

適切に管理されないと、怒りとなって爆発的なエネルギーを生み出します。

# プレマアグニ (Premagni)



## 慈愛の火

母親のような穏やかな愛を生み出す火です。



## 見返りを求めない愛

純粋な愛であり、他者の幸福を心から願います。



## 幸福の源

人の心を豊かにし、真の幸福をもたらします。





# ジャーナアグニ (Jnanagni)

知識と叡智の火

真実を見極める力

欲望や苦悩の原因を燃やし尽くす

執着を手放す

自分自身や宇宙の本質を理解する

真の幸福を得る



# 日常生活でのアグニの意識



## ヨガの実践

ヨガを通じて内側の炎を管理し、調和を保ちます。  
健康で幸福な生活を送るために重要です。



## 瞑想の効果

瞑想により、身体と心のバランスを保つことができます。内側の炎を管理することができる。



# 内なる炎の管理と幸福

## 1 バランスの重要性

アグニのバランスを保つことで、健康で幸福な生活を送れます。

## 2 内側の静けさ

内側の静けさから生まれる知識の炎は、人生を明るく照らします。

## 3 心の平和

ギャーナアグニは、心の平和をもたらします。