

### 13. 筋骨格系および結合組織の疾患 (M 骨折に対する生気活性化)

#### 文献

Oswal P, et al. The Effect of Add-on Yogic Prana Energization Technique (YPET) on Healing of Fresh Fractures: A Randomized Control Study, THE JOURNAL OF ALTERNATIVE AND COMPLEMENTARY MEDICINE, 2011; Volume 17, Number 3, 2011: 1-6. Pubmed ID: 21417810

#### 1. 目的

ヨガの生気活性化法(YPET)が新規骨折の治癒に対して付加的効果があるか検討する。

#### 2. 研究デザイン

ランダム化比較試験 (RCT)

#### 3. セッティング

バンガロールにある Ebnezar Orthopaedic Centre and Parimala 専門病院

#### 4. 参加者

長骨や短骨の単純・関節外骨折を持つ 18-55 歳の患者 30 名

#### 5. 介入

SVYASA の YPET 患者は 1 週間毎日センターに通い YPET を身につけた。その後自宅実習で 1 回 30 分/日 2 回/2 週間実習した。合計 3 週間の介入。

Arm1:(介入群) ヨガ+通常治療群 15 名

Arm2:(コントロール群) ギブスによる通常治療群 15 名

#### 6. 主なアウトカム評価指数

Numerical Pain Scale(痛みの強さ)、Tenderness(圧痛)、Swelling(腫れ)、レントゲンでの Fracture line density(骨折線密度の程度を 4 段階評価)、cortices(壊れた骨皮質を 4 段階評価) を介入前、介入後の 2 回測定。

#### 7. 主な結果

両群とも全ての項目が改善した。二群間の比較では、痛みの程度、圧痛、骨折線密度、骨皮質の破壊の程度はいずれも、ヨガ群の方がコントロール群より、より改善した( $p < 0.001$ )。腫脹に関してはヨガ群の方がコントロール群より改善傾向があるにとどまった( $p < 0.093$ )。

#### 8. 結論

従来の治療に YPET を加えた方が骨折治療は促進する。

#### 9. 安全性に関する言及 表記なし

#### 10. ドロップアウト率とドロップアウト群の特徴 表記なし

#### 11. ヨガの詳細

ヨガの生気活性化法 (YPET/Yogic Prana Energization Technique) YPET はヨガの高度なりラックス実習法であり、YPET は調気法 (呼吸調整)・chanting・視覚化(visualization)を含んでいる。ヨガの科学によると、肉体の中にある、微細エネルギー (プラーナ/prana) を活性化 (浄化) させることにより、組織に再び活力を与えるという。

#### 12. Abstractor のコメント

#### 13. Abstractor の推奨度

骨折の治癒促進のためにヨガ (YPET) の併用を勧める。

#### 14. Abstractor and Date

森 靖子 岡 孝和 2015.01.07

## ヨガの詳細

### 「SVYASA ヨガの生気活性化法 (YPET/Yogic Prana Energization Technique)」

#### (1) ヨガの生気活性化法 (YPET/Yogic Prana Energization Technique)

YPET はヨガの高度なリラクセス実習法であり、YPET は調気法 (呼吸調整)・chanting・視覚化(visualization)を含んでいる。ヨガの科学によると、肉体の中にある、微細エネルギー (プラーナ/prana) を活性化 (浄化) させることにより、組織に再び活力を与えるという。

#### 【生気活性化法(YPET)のステップ】

##### Step1. <お祈り>

A child になり、all-全面に満ちている母なるプラーナに対して祈る。

##### Step2. <プラーナを知覚するためのリラクセス法>

- 一段階：下肢からへそまでリラクセスさせる。息を深く吸い込み、chant AAAA (アー音)。5回繰り返す。バイブレーションを感じ、それら (バイブレーション) を患部へと導く (案内する)。
- 二段階：次に、へそから頸までの胴体部分をリラクセスさせる。息を深く吸い込み、chant UUU (ウー音)。5回繰り返す。バイブレーションを感じ、それら (バイブレーション) を患部へと導く (案内する)。
- 三段階：次に、頭部と顔の全ての器官をリラクセスさせる。息を深く吸い込み、chant MMM (ムー音)。5回繰り返す。バイブレーションを感じ、それら (バイブレーション) を患部へと導く (案内する)。

##### Step3. <視覚化/Visualization と、呼吸を通してプラーナに意思を向ける>

- 次に視覚化。全周囲から、やわらかで白く光った歓喜に満ちた美しい神様の明かりの大きな塊をあなたの身体に入れ、マインド(意識)をその塊の上に留める (固定する)。
- その癒しのプロセスの中で、相互に関係し合っている全身体を視覚化する。;あなたが息を吸うと同時に、その白い癒しの光を患部に照射する。;あなたが息を吐くと同時に全ての毒が体外へ出ていき、骨折した部位の健康が回復していくのを感じる。その白い光によって完全に包まれ、あなたが息を吸う毎に白い光を吸収していることを味わう (楽しむ)。
- その同じ状況に留まり続ける。リラクセスレベルと歓喜が上昇すると、あなたがそれ (プラーナ) を骨折部位に向けた (照射) した時、あなたは外的強制ではなくて自然に生じる (自動的に生じる) プラーナの癒しを体感し始めるかもしれない。

##### Step4. <イメージの無理のない流れ>

- 集中力を失ってはいけない。呼吸毎に患部へ白い光を注入することに集中し、息を吐くときにその痛みを体外へ捨てる。
- 骨折部位周辺の細胞の上にある、プラーナのスムーズで和やかな効果を楽しんで。
- そして全ての努力を手放し、「やわらかな白いプラーナの光にフォーカスし、楽に骨折部位をフォーカスする」という唯一の考えを留めて…。

##### Step5. <合一/Union>

- 白い光と溶け合い、白い光と一つになり、一体感を楽しむ。And let go.手放す。;リラクセス… リラクセス… リラクセス…

##### Step6. <感謝の祈り>

- 自然呼吸で。宇宙のプラーナエネルギーに感謝して。その癒しの力を秘めたプラーナに感謝して。あなた個人の神性に感謝して。自然とゆっくり目を開けて。1日に数回、まるで光が身体全体に沁みこむような、このやわらかな微細プラーナエネルギー状態を、再び集め (思い出し)、この (あるべき) 状態を留めるよう試みなさい。