



ピンガラとイダーは、ともにエネルギーの通り道で、脊椎の位置にある中央のスシュムナー管 (sushumna) の周囲を螺旋状に取り囲んでいる管です。

スシュムナーは、基礎的な生命エネルギーを伝える管で、7つのチャクラとつながっており、ここから生命エネルギーがナディ(経絡)を通じて、全身に分配されます。

ピンガラは活動のエネルギーつまり「陽」、イダーは鎮静のエネルギーつまり「陰」を伝え、「主」のエネルギーを補佐しながらバランスをとっています。

3本のナーディを循環するエネルギーの流れがおこり、中央の脈管から全身に及びます。

ピンガラは男性的な陽性で、こちらは精神のコントロールに関係します。スシュムナーの霊妙なエネルギーの流れを活発化します。

イダーは女性的な相を持ち、陰性です。このナーディを流れるエネルギーも女性的で、情動や感情のエネルギーに作用します。

このことからピンガラは太陽や男性で象徴され、イダーは月や女性で象徴されます。

男性の場合はイダーは脊柱の底部から出て中央のスシュムナーの左側(左腕側)に、ピンガラは右側(右腕側)に出て、らせん状に上昇して延髄で終わります。

女性の場合はピンガラが左側、イダーが右側になります。

ピンガラは交感神経、イダーは副交感神経に関係しています。

