



ヨガの神話と誤解

ヨガ・ダーシャン 2018年9月1&8日

by Sanjiv Chaturvedi

サンジブ・チャトゥルヴェディ

ヒマラヤの麓で腰布を巻いたエキゾチックなヨギヤ、おしゃれなヨガウェアに身を包んでアクロバティックなポーズを取っているアスリートのようなヨギニのイメージによって広められた、ヨガに関する先入観や誤った概念を多くの人達が持っています。これらの軽薄な考えが肉体的な挑戦のみを求める人達を惹きつけたり、ヨガは難解過ぎる、こんな曲芸師のようなことは不可能だとして見る人達を怖がらせたりしてきました。このどちらもヨガに対する誤解であるし、ヨガとはやみくもに従うものでもありません。ヨガとは経験すべきもので、各個人がその真価を解き明かすための識別力を用いていかなければならない生活様式なのです。ヨガについて指導者と生徒との間で自由に討論し、話し合うことを促すヨガ・シャスタ、ヨガの規律の教えの伝統以上にこの点を実証するものはありません。生徒はあらゆる疑問点をはっきりさせ、ヨガの実践に全身全霊で専心できるよう、質問することが推奨されます。これがクラスの始まりに必ずシャンティマントラが唱えられる理由です。指導者と生徒とがお互いにコミュニケーションの場を開いておけるよう、相互間の敬意を養うものです

シャンティマントラ

Om Sahanaa Vavatu

Shanau Bhunaktu

Sahveeryam Karavaavahai

Tejasvi Naavadheetamastu

Maa Vidvisaavahai

Om Shantih Shantih Shantih

Hari Om

(意味)どうか世界全体が、ヨガを学ぶ者と教えるものの両者を守りますように。世界全体が、私達がヨガの教えを理解し、吸収できるキャパシティと賢さを養いますように。学んだことが、輝きとなりますように。ヨガの教えを伝える者と受け取る者、その間に誤解や諍い、両者を分かつものがありませんように。穏やかに学ぶべきことを学んでいけますように。自分自身と、その周り、世界からもたらされる様々な傷害がありませんように。平和に穏やかに、ヨガの学びがあり続けますように。



このダーシャンの中でヨガの目的と価値を理解するために、ヨガの誤解と神話について、またどのようにそれが創り出されてきたのかについて探求していきます。

ヨガの正しい定義、そして目的とは何か？

ヨガという言葉の語源についてはいくつかの説がありますが、元となっているのは **YUJ** というサンスクリット語です。これは統合するという意味で、実践の目的に注目し、思考、体と魂のバランスを取るという意味です。ヨガの伝統は 5000 年とも言われ、2000 年以上前に「**ヨガスートラ**」という本を編纂したパタンジャリ老師によって確立されました。パタンジャリはヨガを“*Yogas chitta vritti nirodhah*,” 「**ヨガとは心の動きを止滅(しめつ)させること**」と定義しました。“Chitta”チッタとは思考や意識のことで、“Vritti”は衝動的な思考、そして“*nirodhah*”は取り除くという意味です、**私達のヨガの主な目的とは言うなれば、身体的、精神的、環境的に、そしてエネルギーレベルでもより良い人類へと進化して行くことなのです。**

スピリチュアル的に進化するとはどういうことか？

ヨガ哲学によれば、意識の最低レベルから神性な存在までの範囲で、14 の **ロカ**、または意識の領域／世界があります。ヨガは人類がこのようなレベルに昇華するための手法とツールなのです。高次の7つの領域とは天国の領域を代表する**サプタ・ウルダヴァロカ **Sapta Urdhvaloka**** で、地上を表す7つの領域の最下位にあります。7つの上位のコンシャスネスの領域には人間界、**ブー・ロカ (Bhu loka)**も含まれ、生まれ替わりのサイクルから解放された人達の領域、**サティヤ・ロカ (Satya loka)**もそこに含まれます。その下位にある領域**パタラス (Patalas)**もまた、原始的な本能とネガティブな意識がはびこり、生き物や動物が支配される下層社会を表す7つのロカに細分化されています。

14 のロカ (14 の領域)

サプタ・ウルダヴァロカ **Sapta Urdhvaloka** (7 つの上位領域)

天国／神の領域

1. **サティヤ・ロカ／ブラフマー・ロカ (Satya loka / Brahma loka)** : 意識的な気付きの最も高い状態で、真我とブラフマーが永遠に再結合する領域。
2. **タパ・ロカ (Tapa loka)** : 純粋な意識の状態
3. **ジャナ・ロカ (Jana loka)** : 神の意識
4. **マハ・ロカ (Mahar loka)** : リシの意識 (神的な言動を所有し、過去、現在と未来を見ることが出来る)

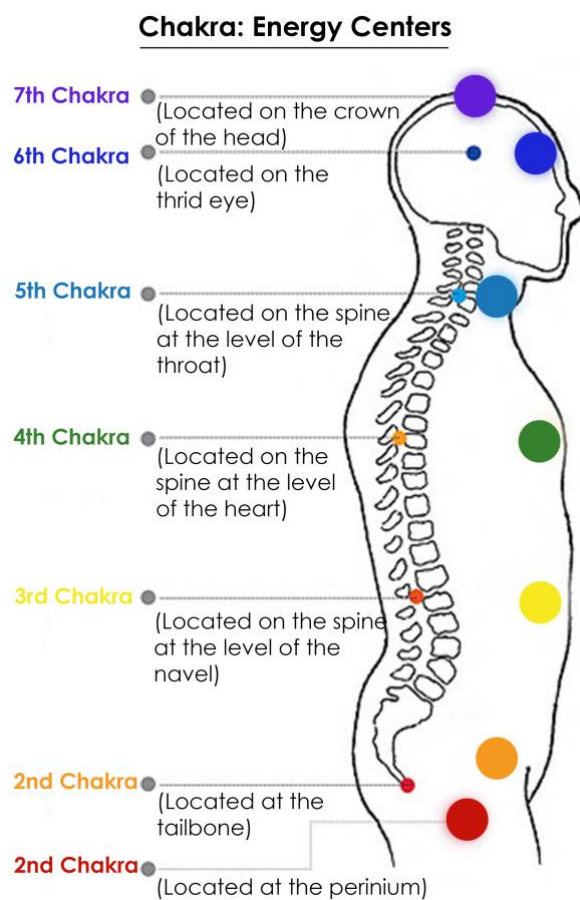
5. シャヴァール・ロカ (**Svar loka**) : 感情を管理し、こだわりがない
6. ブヴァール・ロカ (**Bhuvar loka**) : 人生に満足感と充実感を見出すだけでなく、より高次意識の状態である

地上の領域

7. プー・ロカ (**Bhu loka**) : 地上の領域であり、多くの人間の意識の状態である

下層の領域

パタラロカ (Patalaloka) (7つの下位の領域)



同様に、脊柱に沿って位置する7つのチャクラ、エネルギーセンターは、私達の進化のための順に並んだロードマップです。ルートチャクラ、**ムラダラ (muladhara)** は、人間の中では最下位にあるチャクラですが、動物界では最上位に位置しています。このエネルギーセンターは人が生き抜く為に必要な行動の全てをつかさどっています。人間として私達は必要最低限の生活を維持するだけでなく、最高位のチャクラである**サハスララ (sahasrara)** を開き活性化させ、神の源への帰還を目指すために繁栄しなければなりません。従ってクラウンにあるこのチャクラは神のためのエネルギーセンターの基盤なのです。第三の目と呼ばれる

チャクラの**アジュナ (ajna)** はピンガラとイダが交わる点で、双方の回路からのプラナがバランス良く結びつくことで心と体に安定と静寂を与えます。強い意志、迷いの無い心、そして体内の微細なエネルギーへの意識が、二つのチャンネルの間にあるエネルギーの流れのバランスが取れている結果として現れます。ヨガを実践してこの気付きの領域に達すれば、幸福に暮らし、寿命を最大限に延ばし、そして洞察力を持って人生を歩める様になります。

どうしてヨガにはこれほど多くの系統があるのか？

ヨガの長い歴史と、最近まで書物ではなく口頭で教えが伝えられたことが、これほどまでに多彩な系統のヨガが発展してきた主な理由です。ヨガ指導者の影響、社会的、地理的な影響がヨガの多様性を生み出しました。ヨガの生徒それぞれが自分のグルに教えられたことを伝播し、そこに自分なりの解釈を加えていったので、ヨガの実践を標準化することは不可能でした。

あらゆるヨガの系統の中にある一つの共通点は、ヨガの起源は**ヨガスートラ**に先立って**シヴァ神**が初めての**ヨギ (アディヨギ)** であり、その妻**パラヴァディ**が初めてのヨガの生徒だという信仰です。シヴァ（意識と知恵）とパラヴァディ（創造的エネルギー、**シャクテイ**）の結合、これが男女のエネルギーを融合させることによって全体が完成する事を象徴しています。これはまたヨガの実践が私達の中に創り出すバランスと、全ての人類が望むべき進化のプロセスをも象徴しています。

マツヤという魚はシヴァの言うことをしっかりと聞き、自分が出来ることは全て学びました。シヴァ神から知恵を授かった結果、その魚は人間へと進化しました。彼はシヴァ神によって**マチェンドラナス**と命名され、ハタヨガの最初の伝播者となりました。マチェンドラナスはシヴァの教えを弟子の**ゴラクナート**に渡し、彼はハタヨガを広めてハタヨガの父と呼ばれるようになりました。



パラヴァディはシヴァに「どうして苦痛が存在するのか？」と質問したと言われていました。その答えとして、彼はタントラ（どのように生き、進化するかに関するヨガの実践、理論と哲学）について知っておくべきことを全て教えました。この話は様々に伝えられて



いますが、要点はシヴァがその知恵をパラヴァディに授けていた時に、川を泳いでいる魚がいて、シヴァの講義の大切さに気付いたということです。

ヨガ: 実践の生活様式

ヨガとはヴェーダに由来する哲学、6人の有神論（アスティカ *Astika*）のうちのひとつであり、アスティカの一つであるサーンキヤ *Samkhya* と深く関わっています。どちらも個人の進化を目指したのですが、ヨガは実践を通して理解を深めるのに対し、サーンキヤは即時の理解につなげる知的な探求です。理論でのみ高次の意識に達することは多くの人達にとって容易なことではなく、困難です。より高次の意識に達するためには、瞑想のために体を準備するヨガ的な実践の生活様式がより確実な方法なのです。

ハタヨガ

ハタヨガは当初アサナの実践を含まず、シャットカルマと呼ばれる6つの浄化の実践に主に力を入れていました。この6つの浄化の実践はより高度な瞑想を実践するために体と思考を整えるだけでなく、体の治癒力を高め、病気の予防にもなります。シャットカルマにはネティ（鼻洗浄）、ダウティ（消化管洗浄）、ナウリ（排便促進のための腹部マッサージ）、バスティ（腸内洗浄）、カパラパティ（呼吸洗浄および前頭葉の浄化）そしてトラタカ（瞬きを減らして凝視する目の洗浄）があります。

後にハタヨガにプラクティスが組み込まれ、身体的側面に重点を置いた5つのプラクティスとなりました。

5つのハタヨガプラクティス（パタンジャリのヨガスートラ以前のもの）

1. アサナ（身体的姿勢）
2. ブラナヤマ（呼吸法）
3. ムドラ（手の形）
4. バンダ（体のロック）
5. シャットカルマ（6つの浄化プラクティス）

パタンジャリのヨガスートラ

2世紀までに、パタンジャリのヨガスートラという最初のヨガ経典が編纂されました。個人の進化を目的とし、いかにヨガ的な生活様式を生きるかを概説した、196の金言の集大成です。ヨガスートラの中にあるヨガの八支則は、ラジャヨガ（思考を制御するヨガ）の構造的枠組みを最初に文書化したものです。

ヨガの八支則

アシュタンガヨガとして知られるヨガの八支則は、自己実現に向けての8段階の手法です。



第1 肢：ヤマ Yama

最初の肢はヤマで、社会的行動の決まりです。ヤマの5つのルールは、人々が社会の中で調和を持って暮らし、自分のエネルギーを積極的な方向に導くのを助けるための外的な規範です。ヨガスートラ以前は、ハタヨガには社会的、そして個人的な規範は含まれていませんでした。

ヤマ

1. **アヒンサ (Ahinsa)**：肉体的、口頭、そして感情的な非暴力、非害の実践。他人に対してだけでなく、自分自身にたいしても。
2. **サティア (Satya)**：真実と誠実さの実践
3. **アスティヤ (Asteya)**：物質的、個人的、知的に盗まない
4. **ブラマチャリヤ (Bramacharya)**：自制し、良い意図をもって行動する（伝統的に独身を実践するとして知られているが、最近では『神聖な行動』の側面がこの実践の焦点となってきている）
5. **アパリグラハ (Aparigraha)**：不貪の実践

第2 肢：ニヤマ Niyamas

第2肢はニヤマといい、他者と調和して生き、個人的な負のカルマの蓄積を防ぎ、そして最終的には自分自身のために不必要な苦しみを減らす助けとなる、5つの内部規律から成る個人的な行動規範です。実際ヤマとニヤマの双方が、人々が負のエネルギーを創るのを避けながら、注意深く平和に暮らすためのガイドラインを作っています。他人と対立し、嘘をつき続け、嫉妬する方が、正直で満足した健全な生活をして幸福感を味わうよりもっとエネルギーを使うものです。あらゆる宗教にはヨガの大志と価値観の普遍的な魅力を強調する、ヤマやニヤマと似通った行動規範が組み込まれています。

ニヤマ

- 1. **サウチャ (Saucha)**：身体的、精神的な清潔さの実践
- 2. **サントーシャ (Santosha)**：満足感の実践、自分が手にしているものに満足する
- 3. **タパス (Tapas)**：規律の実践
- 4. **スヴァディヤ (Svadyaya)**：自己の反映、自分の心と行動に意識を持つ練習
- 5. **イシュヴァラ・プラニダナ (Ishvara Pranidhana)**：自分のエネルギーを高次意識と、自分の純粋な意識の理想に合わせるための献身の実践

第3肢: アサナ (Asana)

アサナは瞑想中に静かに座っているために、体を制御する練習です。この言葉のサンスクリット語の語源は、瞑想の姿勢で座るために使うクッションという意味です。アサナを実践するために意図的に創られた身体的なポーズは、体と共に、精神的に、呼吸に意識して行われなければなりません。意識することなしに、更にヤマもニヤマも守らなければヨガではなく、プラクティショナーはただ身体的な運動をしているだけです。例えば第一のヤマ、アヒンサ（非暴力）はアサナを行っている間にも実践されなければなりません。体を友人として扱い、優しくポーズをとり、決して強制してはいけません。日々の練習を通して安定性を得てアサナポーズをとることが楽になってくると、徐々に体も強靱になり、柔軟性を増し、そして引き締まって来ます。第三のニヤマ、タパス（規律）もまた、アサナ実践をサダナ（日々の練習）にするために必要です。自分の物理的な体を知ることが自分への気付きを持ち、呼吸と瞑想の実践を準備するための第一歩です。アサナをヨガの全てだと誤解し、その練習に力を入れ過ぎている人がたくさんいます。身体的にポーズをとることは、ヨガの八支則の内のほんの一部でしかないことを覚えておくことがとても大切です。

第4肢: プラナヤマ (Pranayama)

プラナヤマは生きるために不可欠な生命力、プラナの流れをコントロールし、深いリラクゼーションの中で身体的、精神的な意識を深めるための呼吸法のプラクティスです。プラナヤマという言葉はサンスクリットの複合語です。プラナは微細なエナジーを、そしてヤマは次元または方向付ける媒体を意味します。心拍数の制御から肺の浄化に至るまで、この実践による身体面での利点は否めませんが、精神的、感情敵な状態のバランスも整えるのです。これが高度なヨガの実践への第一段階で、ヨガの瞑想面での枝がこれに続きます。プラナヤマでは呼吸が体と心をつなぐ橋の役割をします。アサナとプラナヤマを実践することで、徐々に私達の最も深いところにある個人的なこだわりを解放していき、このこだわりが生み出す苦しみに気づかせてくれます。

第5肢: プラティヤハラ (Pratyahara)

プラティヤハラは感覚器官から分離するプラクティスです。これは私達に完全なリラクゼーションの状態をもたらし、思考の静けさに近づきながら、内なる意識へと導いて行きます。プラクティショナーはよく「家に帰ってきた」ような穏やかな感覚を経験します。プラティヤハラという言葉は二つのサンスクリット語から成り立っています。プラティは「反する」や「離れる」、アハラは「食べ物」を意味し、それが合体して「外部からの影響を支配する力を得る」という意味になっています。ヨガニドラはプラティヤハラの一例です。これは首と背中を真っ直ぐにした状態でリラックスして横たわり、感覚的、意識的な瞑想を通して指導者によって誘導されるものです。このプラクティスの目的は、深いリ



ラクゼーションの状態では他の感覚から分離している間、一つの感覚に完全に集中することです。

第6肢: ダラナ (Dharana)

ダラナは思考が彷徨うのを防ぐために一点に集中する練習で、意識を集中させる対象として実際にあるもの、または思考の中の視覚化したイメージを使います。プラクティスのこの段階は、プラクティショナーが瞑想の「玄関口まで」到達した印となります。指導者はこの進歩の段階までは生徒を導くことができます。ここから先は生徒が瞑想の次のレベルまで練習し、自らを導いて行かなければなりません。ダラナ実践の例としてトラタカがあり、プラクティショナーは瞑想の姿勢で静止して座り、ろうそくの炎の先端を見つめ、その後目を閉じて炎を視覚化するものです。視覚の助けを借りて集中力を固定することで、思考におしゃべりさせることなく、その瞬間に存在する能力を長引かせることができます。

第7肢: ディヤナ (Dhyana)

ディヤナは瞑想の実践です。プラクティショナーはある一定の期間、完全に「今この瞬間」にいます。体と心の完全な静寂を通してのみこの状態が達成でき、またこれまでの全てのプラクティスの頂点でもあります。瞑想は無知、エゴ、執着、嫌悪感、そして人生への熱望など心の苦しみを消し去ります。こうして私達のヨガの最終肢の準備が整います。

第8肢: サマディ (Samadhi)

サマディはユニバースにあるあらゆるものとの一体感を体験する、説明不可能な状態です。自分は本当は何者なのかという神の本質に目覚め、全ての叡智へのアクセスを得ます。思考はもはや私達の意識を支配せず、二元性にある世界を理解するのを止めます。真の自己、神の本質が思考と体を支配し、私達は苦しみなく本質に生き、そしてカルマの悪循環から解放されます。ヨガの規律が、ルートからクラウンまで段階的に体に7つあるエナジーセンター（チャクラ）のバランスを整え、チャクラを開いていくことにより、この人間の進化の最終段階へと至らせてくれます。

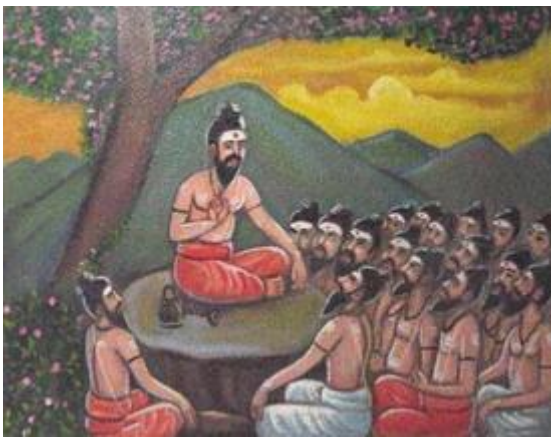
ヨガ；身体的なエクササイズではない

ヨガはアサナのみを繰り返す身体的なプラクティスがほとんどだという、共通した誤解があります。しかしパタンジャリのヨガの八支則(*Ashtanga*)にじっくり目を通してみれば、アサナはプラクティスの中の八分の一でしかないことは明らかです。多くの人達がアシュタンガヨガとして共通して知っているものは元々のヨガの八支則ではなく、マイソール系統のアサナのシークエンスのチャレンジ版なのです。その焦点は圧倒的に身体的なプラクティスにあるので、「苦痛なしには得られない」系の訓練というヨガの誤解が繰り返されることとなりました。ヨガは1%の理論と99%の実践だと知っておくことは大切ですが、

実践するのはアサナだけではありません。人間の意識を上昇させるために、ヨガの八支則の全ての面をバランスよく実践することなのです。

伝統的なヨガの教育とグルクルシステム/ ヨガの誤解に与える影響

グルクルとはインドの伝統的な教育システムで、生徒がグルに弟子入りすることを誓い、グルと共に生活して学ぶことです。グルという言葉は「暗闇を晴らす者」という意味なので、グルは生徒にとって指導者であるだけでなく、相互の信頼とグルへの徹底的な献身の上に築かれた、切れない絆の生涯の指導者となります。アサナ、プラナヤマ、マントラ、経典、そして瞑想を学ぶことにより、身体的、精神的、そして霊的な生徒の成長が育まれます。グルはその知識（シャストラ *shastra*）と戦闘／鍛錬のスキル（シャスティ *shasti*）を伝えました。グルクルを保つことはまた、清掃、料理の奉仕と托鉢という行為（セヴァ *seva*）などがカリキュラムの一環と考えられていました。グルは学校の維持と資金調達のために、生徒からの助けが必要でした。例えば村人からより多くの施しを得るために、村の前で見せるための印象に残るようなポーズを生徒に訓練することもありました。これらのポーズは練習というよりは見せるために教えられたものですが、盲目的な生徒は理由を理解することなく、これらのアサナを次世代の生徒へと受け継ぐことがよくありました。これは難しいポーズがいくつかのヨガの伝統の中に誤って置かれた理由の一つです。



グルはそれぞれの生徒のニーズに応じて教えます。将来兵士になるべき生徒であれば、その訓練は身体的に強靱に、そして精神的には従順になれるように調整されたものでした。未来の王は差別化を図り、リーダーシップを養うためにまた別な訓練が必要となりました。また同様に、それが生徒の成長に有益であるとグルが信じるのであれば、個別の罰が与えられました。例えばエナジーが有り余るいたずらな生徒は、エナジーレベルを調整するため、余剰の火のエLEMENTを燃焼させるために太陽礼拝を 108 回するよう命じられたかもしれません。特定の罰は当時の生徒にとって有益でした。しかしその生徒が成熟して自身が指導者となった時、彼はその 108 回の太陽礼拝を一度限りの懲罰としてではなく何か特別な偉業と誤解し、自分の全ての生徒に同じようにさせ、ゆえにそれが無意味な練習

の始まりとなるのです。過度に体を使うことは体に良いというよりもむしろ害を及ぼし、ただエネルギーを枯渇させるだけというのが常識です。今日でさえ農村の学校では、**トプカラナム Thoppukaranam**（反対側の耳たぶをつかんだままするスクワット運動）のようなヨガの訓練を、グルクルの時代にしたと同じように行儀の悪い生徒への罰として使っています。



罰としてのアサナ Thoppukaranam

グルクルシステムでの口頭での教育スタイル、そしてグルによって書かれた書物が欠如していることが、ヨガへの誤解とヨガの系統が断片化されるという結果の一部となりました。こうして弟子達はグルの教えの中の狭量な理解、そして元々のヨガの智慧とノウハウを汚してしまう自己の経験とを広めることとなりました。弟子が自分を律するというよりもむしろ、グルの教えを広げることが出来た例外もありました。例としてシリ・ラマクリシュナ (**Sri Ramakrishna** (1836-1886))は悟りを得た霊的な指導者で、西洋にヨガを広めたスワミ・ヴィヴェカナンダ **Swami Vivekananda** (1863-1902)やその他の多くの偉大な弟子を持つグルでした。ラマクリシュナは女神カーリーの信者であり、コルカタにアシラムを持っていました。彼は公の場で話したり、何かを書いたりする人ではなかったので、社会から風変わりな人だと誤解されていました。世界が彼の偉大な知恵と力を知るためには、弟子を通すしかなかったのです。スワミ・ヴィヴェカナンダは素晴らしいコミュニケーション能力を持っていたので、ヨガの経験から得た知識を言葉に表し、西洋にヨガを広めるために分析的にヨガを検証し始めました。

過去の多くのグルがその教えを記録していませんでしたが、多くのサンスクリット語の学者がヴェーダ、ウパニシャッド、バガヴァッド・ギータやヨガスートラなどの神聖な文献を研究してきました。これらは最古の書物であるため、サンスクリット語のある言葉や言い回しには複数の意味合いがあり、それによって様々な解釈の余地が残されました。これもまた、グルのヨガの教えにわずかな違いがある理由なのです。

生徒がヨガの実践の妥当性についてグルに質問できないことも、ヨガに対する誤解を後押ししました。好意的に高齢者を尊重するインドの伝統的な価値観が、年配者は若者よりも賢いのだと社会に思わせてきました。この信念が生徒に疑問を声に出したり、年配者に質問したりする妨げとなり、実践に対する不正確な理解を生徒に残すこととなったのです。



孔雀のポーズ マユラサナ

古代において、グルと弟子達はジャングルの中に隠遁して暮らすことが多く、毒蛇のような危険な動物から自分達を守らなければなりません。その結果、実践のいくつかは即座のニーズに対応するものとして創られました。例えば孔雀は蛇の毒を跳ね返すと信じられていたため、蛇を避ける方法としてグルは弟子に孔雀のポーズ(*mayurasana*)を教えました。生徒がジャングルの中で生き延びる日々のための実践は遠い昔となりましたが、孔雀のポーズは指導者から生徒へと様々なヨガの系統の中で手渡されていきました。現実として、適切なトレーニングなしに孔雀のポーズをしようとするのは怪我を招く可能性もあり、今日の生活様式には不必要かつ無関係なものです。

サーカスの曲芸としてヨガの神話を永続させる極端な練習



悟りを得るための熱意と誤った練習もまた、ヨガの誤解を深めてきました。より高次の意識へ達することを心から願っていた古代のヨギ達は、自己の進化のプロセスの加速を願い、極端な練習をしました。重要なエナジーをクラウンチャクラに届けるために、重力を使う方法としてヘッドスタンドを推奨した人もいました。ヘッドスタンドは身体的な練習としては楽しめるかもしれませんが、悟りに達するための近道ではありません。ショルダースタンドのようなより手軽な倒立のポーズは、潜在的な怪我のリスクなしに体内のエナジー循環を高めるので、望む身体的な恩恵を受けられます。古代のハタヨギの中には訓練を強化するために釘のベッドで寝る、絶対に横たわらない、片足で立ち続ける、牛乳だけ

で生きて行くなどのマジックショーのような練習に焦点を当てた人達もいました。こういったハタヨギ達は観客の間で注目と批評を集め、苦行者のためだけの生活様式としてのヨガのイメージに油を注ぎました。

あなたの意識を高めるためのより健康的で安全な方法は、ヨガの八支則にあるヤマとニヤマに記載されている行動規範を実践することです。それぞれから一つを選び、自分の生活様式に取り入れることから始めましょう。自分の行動に対する意識が高まるにつれて、他の行動規範にも従うようになるでしょう。例えば思慮深く（**サティア**）と自己反映（**スヴァディアヤ**）にコミットすれば、自然にあなたは自分をより高次の意識に合わせようとし、不盗（**アスティヤ**）を実践するでしょう。

ハタヨガ：プラナの流れのバランスを整え、促す

本当のハタヨガの実践とは、ハタヨギによる猛烈な練習のことではありません。ハタという言葉は、サンスクリット語で太陽を意味する「ハ」と月を意味する「タ」で構成されていて、太陽の男性的／身体的なエネルギーと、月の女性的／精神的なエネルギーを表し、生命を創り出す二元性の結合を表しています。ハタヨガの実践は、体内の主要なエネルギーチャンネル（**ナディ**）の中のエネルギー（**プラナ**）の流れのバランスを整え、スムーズな流れにすることに重点を置いています。プラナを正しく理解することは、ヨガと人生をどのように持続していくかを理解する上で非常に大切です。

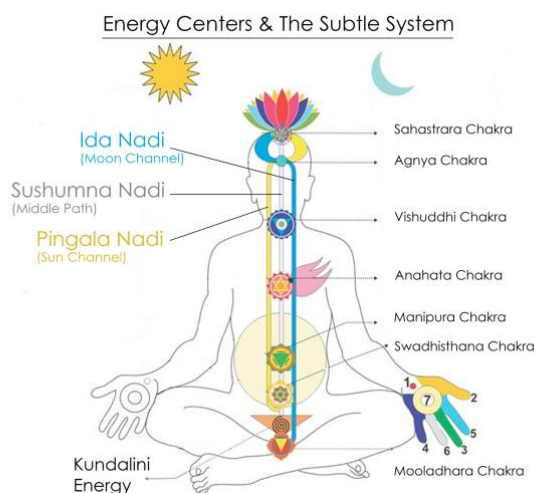
プラナとは普遍的なエネルギー、または生命力の事で、静的状態では繊細で静止したままですが、振動で活性化したり、熱、光、電気や磁気として現れたりするととてもダイナミックになります。「プラナ」と言う言葉はサンスクリット語で「普遍」を意味する接頭語**プラ**と、「動き」を意味する接尾語**アン**からきています。「一定の動き」という言葉の語源は、エネルギー自体の振動特性の事を指しています。私達の存在はブロックを組み立てるようなものです。胎児は母親のプラナを共有し、妊娠4ヶ月目まではユニバースに存在する意識の一部です。それ以降は己の意識を形作り始め、個人のプラナの器として成長していきます。全ての行動はエネルギーを費やします。私達は動き、話し、考え、感覚を知覚し、そして存在するにもプラナを使います。健康な人は活力に溢れ、良いプラナの流れがあります。エネルギーセンターやチャクラが詰まり、プラナが適切に分配されないことにより病気が始まります。プラナは食料、水、太陽光、そして最も重要な空気を摂取する事によって満たされ、補充されます。体内のプラナ分布への基本的な理解は、ヨガがいかに関与するかの体、心や精神のバランスをとるのか認識するうえでとても重要です。体内のプラナの流れへ気付きを持つことが、ヨガの実践から得られる効果を増幅させます。

プラナは背骨の根元に位置する**ムラダラ**というルートチャクラからエネルギーを得て、**ナディス**と呼ばれる72,000通りのエネルギーチャンネルを通して体内の全ての細胞に分配されています。ナディスと言う言葉はサンスクリット語で流れを意味する**ナ**という言葉に由来し、プラナが流れる際の通り道としての役割を示しています。多くのエネルギーチャンネルに沿

って、それぞれの器官や体の部分にエネルギーを分配するプラナの大事な順路として機能する 3 つの主要なナディがあります。これらの主要なナディを通じ、体の各細胞へと小さなナディが張り巡らされています。

3 つの主要なナディ

- 1) **ピンガラナディ**は交感神経系と相関関係にあるもので、ムラダラチャクラから発して背骨の右側から流れ始め、それから曲がって他の 6 つのチャクラを通過していきます。このナディは分配のためにエネルギーが集められる、第三の目チャクラであるアジュナの右側で止まります。ピンガラナディは身体機能をつかさどるエネルギー、プラナシャクティを指揮し、太陽と陽のエネルギーと関連しています。
- 2) **イダナディ**はムラダラチャクラから発して背骨の左側から流れ始め、それから曲がって他の 6 つのチャクラを通過していきます。イダナディは分配のためエネルギーが集められる、第三の目チャクラであるアジュナの右側で止まります。ピンガラナディを鏡に映したようなものです。イダナディは精神的機能をつかさどる **チッタシャクティ**を指揮し、月や負のエネルギーと関連しています。
- 3) **スシュムナナディ** ムラダラチャクラから発して背骨から真っ直ぐに上って行き、サハスララ、クラウンチャクラで止まります。これは私達を高次意識へとつなげるスピリチュアルなエネルギーであるアトマシャクティに通じています。らせん運動をしながらスシュムナナディを出たり入ったりするピンガラとイダナディは、3 つの全ての主なナディにおいて、バランスが取れた澁みのないプラナの流れが如何にスピリチュアルな目覚めに必要かを強調しています。



従って、ハタの実践の目的はプラナの流れを促し、ルートチャクラ（ムラダラ）からスシュムナナディを通して眉間のチャクラ（アジュナ）までクンダリーニ・シャクティを解放し、より高次の意識が持続する状態に達することです。



ハタという言葉の二つ目の定義は**強制的**というもので、これが強烈な練習に従事するという、ヨガの誤解を引き起こしています。長時間ヘッドスタンドを続けるような自己を傷つけるような練習は、目や脳、心臓にダメージを起こすことがわかっています。こういった練習の結果として知性、エネルギーレベル、そして創造性が低下し、体、心と精神の融合を生み出すのとは逆に作用します。しかし強制的なハタの練習は、意図的に知的な識別力を取り除き、盲目的な従属を養うために、兵士の訓練には有益でした。兵士に足並みを揃えて行進させることは、認識能力を低下させました。兵士を訓練する歴史的な必要性は、ハタヨガを実践する本来の目的に今日までネガティブな影響を与えています。

ハタヨガの最大の貢献は、その治療的なプラクティスにあります。15世紀に**ヨギ・スヴァトマラマ**は健康、そして体と心のバランスを取り戻すための洗浄、アサナ、呼吸、手の形、体のロックの実践を記録したハタヨガの手引書、**ハタヨガ・プラディピカ**を完成させました。このタイトルは「太陽と月が結合した光」という意味で、この本が身体的、精神的エネルギーのバランスを如何に整えるかに関するマニュアルであることを示しています。この本は文書化された教えが如何に時の流れに耐え、誤解を避けられるかを実証しています。

現代のヨガの系統: 北部&南部インドのヨガ

大きく分けて、近代インドに設立されたヨガの学校には、北部と南部の二つの系統があります。北部の学校はヨガの系統の地理的な面を示し、瞑想の実践により注目しています。南部の学校は南インドで始まり、身体的な練習をより重視しています。ヨガの系統はヴェダンタとタントラという二つの起源に由来していると考えられています。ヴェダンタの系統は宇宙の究極の真実を非二元性として概説している古代の聖典、ウパニシャッドに基づいています。これはヨガの哲学的、精神的な側面と、全ての存在の結合に気付くことが実践の最終的なゴールだと強調しています。一方タントラの系統は自己発見の手段としての哲学よりも、様々なヨガの実践の方により重きを置いています。

北インドのヨガ

北インドがヨガ誕生の地であるにも関わらず、5千年の歴史は複雑な教え、矛盾した系統、そして大衆をヨガにアクセスできなくさせる神話でもって、ヨガの貴重な知恵を覆い隠してしまいました。19世紀後半になってやっと、スワミ・ヴィヴェカナンダのような偉大なビジョンを持ったスワミ達により、人々のより良い暮らしのためにヨガ哲学と実践を掘り起こす運動が始まりました。後を継いだ弟子達は文化や宗教の壁を超えて人類の利益のために、世界中にヨガの種を蒔くという目標を持ち続けて来ました。体と心、そして魂のバランスを取るにより、一人ひとりの人類を進化させるという野心的なこの目標は一人の聖人の教えだけでは不可能でしたが、無私のグルの系統においては可能だったので。しかし一人のグルが、現代人にもヨガが利用できるよう貢献のために立ち上がりま。シュリ・スワミ・サティヤナンダ・サラスワティ (1923 - 2009) は、彼のパラムグル

であるシュリ・スワミ・シワナンダ・サラスワティが与えた「ドアからドアへ、海岸から海岸へとヨガを広める」という使命をしっかりと受け止めました。スワミ・サティヤナンダはヨガを哲学から実践するものにし、ヨガは人々の生活を進化させるための実践的で科学的な方法なのだという理解を広めていきました。1964年、スワミ・サティヤナンダはインドのムンゲールにビハール・ヨガスクールを設立しました。ヨガの訓練で弟子や一般の人々にも強い影響を与え、現代を生きる人々の要求により適応させた古代のヨガ科学を復活し進化させることで、グルの教えを更に深めるためです。



*Swami Sivananda
Saraswati*

*Swami Satyananda
Saraswati*

*Swami Niranjanananda
Saraswati*

スワミ・サティヤナンダは古典的なヴァダンタの系統を哲学として推進し、保存しましたが、身体的、精神的、感情的、道徳的、そしてスピリチュアルなアンバランスに苦しむ人々に救済をもたらす手段として、タントリックヨガの実用的なメリットの必要性にも目を向けていました。ヨガは物質の世界を放棄した少数の人々のためのスピリチュアルな救済の手段だけでなく、一般の人々の人生を優れたものにするために必要な生活様式であることにも彼は気付いていました。更に現代社会での信頼を得るため、彼のヨガへの統合的なアプローチは科学によって検証されなければならないことも理解していました。ヨーロッパとアメリカの研究所で行われた自己発見実験と科学研究を通じて、スワミ・サティヤナンダはヨガの有効性に科学的な証拠を示しました。ヨガへのアプローチの仕方を変える必要性を認識し、彼と彼の後継者、スワミ・ニランジャンナンダ(1960-現在)は世界中へとヨガを広めています。

ビハールヨガとしても知られているサティヤナンダヨガの特徴は、様々なヨガの系統を取り入れた統合的なアプローチです。スワミ・サティヤナンダはあらゆるヨガの系統にその利点と制限があること、そしてこれらの系統が全ての人々にとって有益であるためには体系化された方法でまとめられる必要があることを理解していました。彼はハタヨガとブラナヤマの実践を通して身体的、精神的なバランスを、そして瞑想の実践を通して精神的、感情的な安定を促進するための実践のシークエンスをデザインしました。ヨガとは頭、心と手が共に手を取り合っている状態だと彼は言いました。

スワミ・サティアナンダは、ヴェディックとタントリックの実践のポジティブな属性を明らかにし、こうしてヨガの身体的、心理的、そしてスピリチュアルな次元を一つの完全なシステムへと統合しました。ビハールヨガはヴェディックの系統から、ジュニャーナ、バクティ、カルマとラジャヨガの実践を採用しました。知識の道である**ジュニャーナヨガ**は、現実と非現実の間の識別であるヴィヴェカ、乖離の意のヴァイラグヤ、6つの徳の意のシャサンパ、そして真実を切望するムムクシャツバという知識の4本柱を学ぶことによる自己への質問、反省、意識の啓蒙です。ジュニャーナヨガは穏やかな思考で、自分自身と世界を観察する能力を鍛えます。祈りの道である**バクティヨガ**は、感情をポジティブな方向に向けるのに役立ちます。無償の奉仕である**カルマヨガ**はエゴを管理し、自ら招いた欲求不満を減らします。パタンジャリのヨガの八支則として知られる**ラジャヨガ**は、人間の本質への気付きと理解を育成し、心と体、精神のバランスを促します。タントリックな実践からは、クリヤ、クンダリーニ、マントラ、その他のヨガの実践が組み込まれました。ヨギの秘密の練習だったこともある**クリヤヨガ**と、シャクティ=エナジーを呼び覚ますための実践である**クンダリーニヨガ**は、双方ともヨガの経験を深めてくれます。**マントラヨガ**の実践は音の振動の調整によってポジティブなエナジーをもたらし、高められた意識を創り出します。また南部の学校からもたらされた**ハタヨガ**は、肉体と精神のバランスを促進する上で貴重なものでした。

スワミ・サティアナンダは進化するヨガをシステム化された実践でありながら、あらゆるプラクティショナーのニーズに合うほど柔軟なものにするため、大きく貢献しました。

パワナムクタサナシリーズの創造（PMシリーズ1-3）、治療用ヨガアサナの実践は3つのグループに分けられ、どんな身体的素質を持つプラクティショナーでも、その治癒の特性からの恩恵を受けられるようになっています。パワナムクタサナという言葉は3つのサンスクリット語から構成されていて、まとめると「空気中に放出するポーズ」という意味になります。これを実践することは関節から固さを、腸内からガスを取り除き、腹筋を強化して体内のあらゆる部分のエナジーの流れを向上させます。全てのPMシリーズは焦点を当てた部分の筋肉の弾力性を高めるので、健康的な血液とエナジーの循環を促し、パワフルな治癒力を発揮させる効果があります。

ハタヨガの6つの洗淨テクニック、プラナヤマ呼吸法実践、手の形と体のロックもまた、体と心を浄化し、重要なエナジーの流れを促すために組み込まれました。

ビハールヨガの特徴はヨガニドラで、ヨガの睡眠としても知られるユニークな誘導プラティヤハラ（感覚の遮断）の実践で、睡眠と覚醒の間にある意識の状態を誘発するものです。スワミ・サティアナンダは体と心に深く長く残るリラクゼーションをもたらすために、古代タントラに起源を持つヨガニドラを復活、発展、そして復興させました。このプラクティスのメリットは数多くあります。ヨガニドラの間に経験するリラクゼーションが瞑想状態を誘発し、深く根付いた心理的、心因性の病気を根絶します。不眠症を治し、プ

ラナレベルで若返らせます。外部の情報を吸収するだけでなく、内からの叡智を受け取るため記憶と学習能力も増加します。直感に対しての高度な気付きは、人生で適切な選択をする上でも有益です。ヨガニドゥラはビハール・ヨガスクールが世界に向けて行った中でも最も重要な貢献の一つであり、世界中の隅々にまでそのプラクティスは広がっています。

ビハールヨガはスピリチュアルな知識により科学的なアプローチを取り入れることで、タントラ的な瞑想の実践を発展させました。スワミ・サティアナンダは、様々な瞑想の実践が人々に様々な効果を与えていることに気付いていました。プラクティショナーに複数の瞑想法を使わせることにより、彼はプラクティスの有効性と効率を高めました。**アンタールモウナ、アジャパジャパ、ダラナ、プラナヴィドヤ**は、最大の効果を得るためにビハールヨガに適用したタントラ瞑想プラクティスです。

プラナヴィドヤ (Prana vidya) プラクティスは、科学的で意識的なエネルギー操作です。プラナは交感神経系と関連するイダ、ピングラナディスを通して上り、眉間、アジュナチャクラに集められ、それから体の特定の部分へとその意思によって分配されます。生命エネルギーもまた、マントラの詠唱によって伝達されます。これらは熟練したプラクティショナー向けの上級プラクティスです。

サティアナンダヨガの最も大事な側面は、全てのヨガのプラクティスの間、体、心と精神への気付きを養うことです。気付きなければアサナは単なる運動、プラナヤマは自動的な呼吸、そして瞑想は白昼夢の練習となってしまおうでしょう。実践に専念すれば、大さっぱな気付きは微細な気付きに代わっていき、プラナエネルギーの動きやより深い意識のレベルを感知するようになります。スワミ・サティアナンダは瞑想し、黙想を通して自己の気付きを養うためにその人の**強さ (Strength)**、**弱さ (Weakness)**、**野心 (Ambition)** と **必要性 (Needs)** を記録させる **SWAN** の規律を展開しました。これは人格を分析するためのパワフルかつ実用的な手法で、自分自身を変容させるための第一歩でもあります。

体と心のリラクゼーションは、ヨガの実践からの恩恵を受けるために最も重要なものです。リラックスした状態でのみ、人は身体的にも精神的にもその意識を拡大させることが出来るのです。

パタンジャリの古代の文献、ヨガスートラに基づいて、サティアナンダヨガは**ダラシュタ・バヴ (drashta bhav)**、自己と分離することで自己の行動と思考を観察するという能力を広めています。気付きを養うことによって、プラクティショナーは自己の行動、感情と意思を「見る人」となり、身の回りの環境に反応するのではなく、むしろ意識的な行動をとるための個人的な規律を磨いて行きます。

スワミ・サティアナンダは体型的でバランスの取れたシークエンスを創るために、様々なヨガのプラクティスを分類、グループ分けし、明確な指示を与え、生徒の身体的な特性によってクラスを分類しました。ビハールヨガの指導は**意識 (awareness)**、**アプローチ**

(approach)、そして態度(**attitude**、**3A**)によって特徴づけられます。インストラクターは生徒の意識がどこにあるべきなのかを常時見極めなければなりません。マントラ・チャントングの導入はプラナのレベルでプラクティショナーの準備を整えるので、プラクティショナーはアサナとプラナヤマの実施よりも多くの恩恵を受けられます。

スワミ・サティヤナンダは、生活様式としてのヨガの概念を広めました彼は「ヨガはサーカスではない。生活様式だ」と言っています。彼はヨガを、定期的で体系的な気付きを持った実践、そしてヨガを生活様式にすることで達成できる、個人の継続的な変容プロセスだと認識していました。ビハールヨガの体系的なプラクティスが生活様式としてのヨガを以前よりも簡単にしてくれました。近代的なヨガの段階的なアプローチを創ることで、スワミ・サティヤナンダは一人ひとりを進化させる、社会の変容に革命を引き起こしたのです。

ヨガの様々なシステムを統合することにより、ビハールヨガは誤解や神話からヨガを徹底的に保護しています。どのようなプラクティスでも生徒に明確な指示を与えることにより、生徒一人ひとりがどうしてこのプラクティスをしているのかに気付きを持つのです。



ティルマライ・クリシュナマチャーリヤ

南インドのヨガ

カルナータカ州にあるマイソール王国は、1399年から1956年にかけて強力なワディア王朝によって支配されていました。南インドのヨガのシステムの発展はこの王国の発展、またマイソールの大王からの支援と深く関連しています。ティルマライ・クリシュナマチャーリヤ(1888 – 1989) は、王国の兵士を訓練するための、ハタベースのヴィンヤサスタイルのヨガを発展させた中心的なヨギでした。彼は王国の公式大学でありグルクルでもあるマイソールのパラカラ・マタで学びました。カイラシュ山近くでの学業を終えて戻ったのち、彼は兵士を訓練するためのヨガの学校を開くためにマイソール宮殿に戻りました。その弟子の一人が **K.パタビ・ジョイス** (1915–2009)で、前に言及したように、現在マイソールスタイルとしてよく知られている**アシュタンガ・ヴィンヤサ**ヨガを普及させた人です。彼はまたマイソール王国の援助を得て、海外、特にアメリカで注目を集めました。アシュタンガヨガのプラクティスの運動に重点を置いた特徴が、初めは身体的に強靱な多くのアメリ

カ人を惹きつけました。しかしそのポーズの難しさにより、ヨガはより身体的なプラクティスであり、引き締めと健康のためのものだというイメージを強めてしまいました。南部のヨガの系統は強い兵士のために創られたものであり、従ってこのプラクティスが万人向けではないというのは当然のことです。

インドのイギリスからの独立、更にマイソール王国の終結の後、クリシュナマチャーリヤはチェンナイに移り、治療的なヨガに焦点を当てました。もう兵士を訓練する必要がなくなったからです。彼の義理の弟 **B.K.S.アイアンガー**(1918-2014)はクリシュナマチャーリヤとパタビ・ジョイスの元で学び、アイアンガーヨガと呼ばれる、治療的ヨガのためにプロップ（小道具）を使う彼自身のスタイルのヨガを普及させました。もう一人の有名なヨガはクリシュナマチャーリヤの息子の T.K.V.デシカチャール (1938-2016)で、ハタヨガの現代版である陰ヨガを創った人です。マイソールの社会政治的歴史が南部のヨガの系統に影響を及ぼしたのは明らかです。マイソール王国の絶頂期、強い軍隊を訓練するためのアシュタンガヨガに焦点が当てられました。王国の崩壊後、そのスタイルは時代にニーズに合わせて治療的ヨガに移っていきました。

ヨガ指導者の選び方

あなたのヨガの旅を始めるにあたって、適格な指導者を見つけることは非常に大切です。**ヨガの情報ではなく、理解させてくれる指導者を見つけましょう。**指導者はそれぞれのプラクティスの目的を説明出来るべきです。ただきれいにポーズを決めることが出来るということが、その人を良い指導者にしてくれるわけではありません。200時間のヨガティーチャー認定証は、ヨガを教えるための十分な資格ではありません。不適格な指導者の元へ行くのは、医者ではなく薬剤師の元へ行くようなものです。多くのヨガ指導者がアサナをたくさん知っているように、薬剤師は利用可能な薬のことをわかっているかもしれませんが、患者にどんな投薬治療が必要なのか診断できるのは医者だけです。同様に良い指導者は生徒の問題を理解でき、必要に応じたプラクティスを届けられるのです。

ヨガの実践が複雑である必要はありません。様々な目的で多くの系統がありますが、多くの方がヨガの道を誤解し、挑戦的なアサナばかりをして自分の体を傷つけています。アサナばかりを3~4年ほど実践したプラクティショナーは、その挑戦的なポーズから何も恩恵を受けていないように感じ、ヨガをすっかり止めてしまいます。もし生徒がヨガのクラスで10のポーズのうち9ではなく2つだけしかできず、落胆して止めてしまうのなら理解出来ます。面白いことに、実践可能なプラクティスに焦点を当てているビハールスタイルのヨガでは、生徒が残る率は他の系統よりも高いのです。ヨガはその人の人生にポジティブな影響を与えるために、生活様式とならなければなりません。短命のプラクティスは何の役にも立たず、有害なポーズをとることで不必要なリスクをおかすことは危険です。

ヨガ指導者は体の全てのパーツを開くことによって良いプラナの流れを創り出す、プラクティスのシークエンスがあるクラスを提供するべきです。エネルギーの良い流れなしには、



健康も生産性もありません。ヨガインストラクターの中には、生徒に正しい指示を与えず、むしろ自分がどんなアサナが出来るのかという能力を見せることに重点を置く人達があります。このような指導者はポーズを見せながらしゃべり過ぎ、自分のエネルギーの流れに影響を与えてしまうため、実際には自分自身を傷つけているのです。ヨガの実践は究極のエネルギーワークです。体内のプラナの流れを邪魔したり、ブロックしたりすることは全て、例えば生徒のポーズを直しながら必要以上に体に触れることは非生産的です。アサナ実践の目的はエネルギーの流れを増やすことであり、ポーズの完璧さではありません。毎日の練習によって自然と正確に、そして楽にポーズが取れるようになる日がやってきます。指導者はアサナの完璧性ではなく、良いエネルギーの流れを創ることに優先順位を持っていくべきです。

呼吸が体の各部分へプラナを運び、各細胞に酸素を供給するので、指導者は生徒に正確な呼吸法を指示しなければなりません。口を使うプラナヤマ呼吸法もいくつかありますが、多くの呼吸法は鼻孔を使って行われます。鼻孔から息を吸い、息を吐き、そして腹式呼吸を習慣化することが、エネルギーの流れを向上させるために不可欠です。同時に指導者は、自分の体と呼吸への気付きを深めるよう生徒に指示しなければなりません。注意を向けることにより、プラクティスはエネルギーを枯渇させる代わりにエネルギーを与え、体と心がリラックスするので柔軟性が増します。アサナをしながらの呼吸に気付きを持つことだけを教えるヨガ指導者もいますが、これはプラナヤマ呼吸法の代わりにはなりません。それぞれのプラナヤマ呼吸法には目指す効果があります。例えば交互鼻孔呼吸法は脳と体の左右のバランスを整え、病人でも行えます。カパールバディのような呼吸法は代謝を改善します。

ヨガ指導者も皆のように自分のエゴに振り回されます。承認されたいという欲求が、自分自身を差別化するために不必要な練習を教えの中に持ち込むことに影響を与えているのかもしれない。言い伝えの中にもそれはあり、悟りを開いたブッダとマハヴィラ（ジャイナ教のスピリチュアルな指導者）ですら、どちらがより多くの追従者を持っているかを自慢したことがあり、エゴを捨て去るのが如何に難しいかを実証しています。偉大なヨーギー人ひとりが、ヨガの伝統の歴史の中に自分の足跡を残したいと考えています。オリジナルの名前を思いつき、難しいアサナのポーズのシークエンスを取り入れ、まるで複雑なポーズを達成することで自己の成長をもたらすかのように思わせています。これらのポーズが出来ない人達はヨガを実践するべきではないという意味でしょうか？ 全く真実ではありません。怪我のリスクを負い、ヨガの練習の結果疲れ切ることがヨガの目的ではありません。その練習はもはやヨガではなく、運動です。自分達のプラクティスを差別化するためにプロップを使う系統もあります。プロップはリハビリが目的の場合役に立ちますが、プロップを必要としない生徒にとってはただそれに依存させることを奨励し、彼らの上達の妨げとなります。多くの場合ブロックやストラップを使うよりも、ポーズに適切なオプションを与える方がより効果的です。

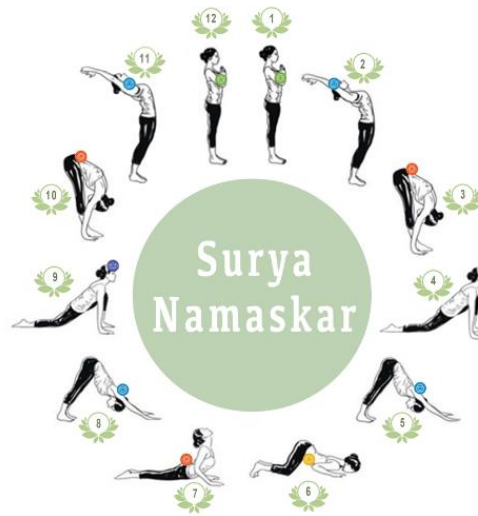
ヨガ指導者の中には、実際にプラクティショナーにとって有害な流行を一時的に創り出すことに成功した人もいました。ホットヨガは 1980 年から 2010 年にかけて、その目新しさとお陰で特にアメリカで大流行しました。気温 40 度の部屋の中で 26 のアサナと 2 つの呼吸法を実践するシークエンスです。しかしプラクティショナーは怪我や不調を訴え始めました。人工的に体温を上げることは健康的ではありません。脱毛、消化管の酸性度上昇、心臓の問題、流産や不妊を引き起こします。また体の熱を帯びた筋肉や関節が不自然に伸びすぎるため、怪我を引き起こす可能性もあります。ホットヨガは脂肪を燃焼することを目的とした単なる運動です。体が最適に機能するためにはいくらかの脂肪が必要であることを覚えておくことが大切です。女性は 42%、男性は 33%の脂肪が理想的だとヨガでは考えられています。

ヨガのプラクティショナーとして、ヨガの系統やヨガ指導者を賢く選択出来るように、様々なスタイルや何がその実践に影響を与えたのかに精通しておくことが大切です。

太陽礼拝の誤解

太陽礼拝 (*Surya Namaskar*=スリヤナマサカーン)は、12 のヨガのアサナが含まれた最もよく知られたダイナミックなシークエンスです。太陽礼拝の伝統は、思考、体と精神のためのプラクティスであり、従ってそれ自体で完成形のプラクティスなのです。太陽礼拝のルーツは古代ヴェディックの時代にまで遡り、当時太陽はスピリチュアルの意識のシンボル、またあらゆる生命体（プラナ）の源として礼拝されていました。このプラクティスの主な目的はプラナシャクティ（身体的活動のために必要なエネルギーに関連する、ピンガラディ、エネルギーチャンネルを通るエネルギーの流れ）の良いエネルギーの流れを創ること、そしてプラナシャクティが保たれている太陽神経叢のチャクラ（マニブラチャクラ）を活性化することです。太陽神経叢のチャクラを活性化させるためには、各エネルギーセンターが活性化されなければなりません。太陽礼拝の中のあらゆるポーズが、一つひとつのエネルギーセンターを活性化させるために働き、同時により良いエネルギーの流れを創るため、体の各部分を伸ばす働きをします。太陽礼拝はハタヨガを元にしていますが、最初はダイナミックな一連の動きではありませんでした。古い文献には個々のポーズが書かれています、一連のシークエンスではありませんでした。太陽礼拝はダイナミックな身体的プラクティスに進化しただけでなく、ダイナミックな瞑想の実践にも進化して行っただけです。シークエンスに沿ってスリヤナマサカーンマントラを唱えることは、体内のエネルギーをより高度の振動へ整えます。体、呼吸、そしてエネルギーセンターの反応に気付きを持って行えば、太陽礼拝は完璧な包括的健康への実践となります。

Posture No.	Surya Namaskar Mantra	Activated Chakra	Breath
1	Om mitraya namah	Heart <i>Anahata</i>	normal
2	Om ravaye namah	Throat <i>Vishuddha</i>	inhale
3	Om suryaya namah	Root <i>Muladhara</i>	exhale
4	Om bhanavah namah	Third eye <i>Ajna</i>	inhale
5	Om khagaya namah	Throat <i>Vishuddha</i>	exhale
6	Om pushne namah	Solar plexus <i>Manipura</i>	hold
7	Om hiranyagarbhaya namah	Root <i>Muladhara</i>	inhale
8	Om maricaya namah	Throat <i>Vishuddha</i>	exhale
9	Om adhyaya namah	Third eye <i>Ajna</i>	inhale
10	Om savitre namah	Root <i>Muladhara</i>	exhale
11	Om arkaya namah	Throat <i>Vishuddha</i>	inhale
12	Om bhaskaraya namah	Heart <i>Anahata</i>	exhale



しかしその系統の中には、太陽礼拝の意図された効果を変えるように変化したものもありました。例えば強烈なハタヨガクラスとヴィンヤサクラスでは、膝—胸—アゴのポーズ(アシュタンガサナの第6ポーズ)を、体重を支えるポーズのプランク(チャトゥランガ)に変えてしまいました。このポーズは太陽神経叢のエナジーセンター(マニブラチャクラ)を活性化し、腰の柔軟性を得ることを意図していたものです。プランクは兵士にとってはいい練習ですが、現代的な生活を送っている人達には不必要なものです。他によく置き換えられるポーズとしては、マウンテンポーズ(パルバターサナの第5&8ポーズ)の代わりのダウンワードドッグ(アドムクタ・サヴァナサナ)です。ダウンワードドッグのポーズをやり過ぎると、不要の肩の異常を引き起こします。コブラのポーズ(ブジャンガ・アサナ)をアップワード・フェイスドッグ(ウドゥヴァむクタ・サヴァナサナ)のポーズに置き換えることも不必要な力が腰にかかり、怪我を引き起こします。難しいポーズがより多くの恩恵をもたらすという意味ではありません。気付きを持って日常的に出来ることを実践する方が、アサナに挑戦して怪我のリスクを負うよりも、自分にとって最適な健康のレベルに達するために効果的だと理解することがとても大切です。

ヨガの誤解と神話についての追加情報

身体の柔軟性を強調する: 信じられない程の身体的柔軟性を達成することがヨガの実践の主なゴールの一つであるというのは誤解であり、まさにその逆なのです。柔軟性は身体の可動に必要なものですが、無理強いしたり、筋肉を伸ばしすぎたりすることは怪我を招くだけです。筋肉の弾力性を向上させて整えることがもっと重要です。弾力性は必要な時に筋肉を伸長させるだけでなく、固さと調整を維持するために元の姿に戻れるようにしてくれます。

純粋な運動としてのアサナの実践: プラクティショナーの多くが、アサナ実践の意義を理解も、認識もしていません。ただ適当に運動しているのではなく、体の様々な部分をスト



レッチし、強度を築き上げ、体と精神的な焦点の中にエネルギー回路の流れを創っていることをよく考えてください。それぞれの幾何学的なアサナの形がそれぞれのプラナの回路を創っています。例えば三角のポーズでは手から足へエネルギーが流れ、それから体を上ってきて再び腕へとエネルギーが降りていきます。三角形が安定性を示し、四肢の位置が特定のものを象徴しています。前に置かれた足の位置が未来を表し、後ろにある足が過去を、そして上に向けた腕が現在を表しています。上に伸ばした腕に向けた顔はこの瞬間に集中することの大切さを表しています。手の形（ムドラ）と体のロック（バンド）もまた、プラナの回路を創り、象徴的な意義を持っています。それぞれのプラクティスの重要性をプラクティショナーがもっと学んでいけば、そこからもっと恩恵を受け取ることができるのです。

ヨガは見た目ではない： ヨガを実践する時は、快適で分別のあるものを身に付けてください。自分や他の人達を邪魔せず動けるゆったりとしたものを身に付けるべきです。技術が進歩したお陰で、軽く動ける快適な運動に適した衣類がたくさん出回っています。しかしプラクティショナーだけでなく指導者の中にも、実践中は上衣を脱ぐ必要があると思っている人がいます。こうしたい衝動にかられるのは自分の完璧な体を見せるためか、または腰布だけで実践していた過去のヨギを真似しているからでしょう。洗濯は手洗いが普通で、ヨギは身の回りの品をほとんど持たずに托鉢だけに頼って生きていたので、腰布というのはわかります。幸運なことに今の私達には洗濯機も着るものもあるので、分別のあるものを身に着けましょう。

ヨガはギアやプロップではない： ヨガは世界的な人気となるにつれ、グローバルな企業となっていました。ヨガ業界を豊かにするためにヨガのアクセサリー、プロップやギアなどが創られ、生徒達もヨガ教室にたくさん持ち込むようになりました。ブロックやストラップ、フィットネス時計、バッグ、大きな水のボトルのようなプロップに依存し、携帯電話まで教室に持ち込まれるようになりました。ヨガの実践はいかなる邪魔もなく、自分自身と共にあることに完全に集中してなされるべきです。実践に持ち込まれる不必要なものはただ集中の邪魔となり、そのマテリアルへの依存を高めるだけです。必要なものはヨガマットとタオルだけです。携帯電話は体のプラナの流れを妨害する電磁気汚染を引き起こし、メッセージや電話でプラクティショナーを精神的に邪魔するので、教室に持ち込むべきではありません。

ヨガ実践中に水を飲むこと： 吸水は大切ですが、ヨガの実践中に水を飲むことは非生産的です。水を飲むことで、アサナやプラナヤマで今創られたばかりのプラナの流れを壊してしまうからです。プラナはエネルギーであり、体に水を与えることで、水が僅かなレベルで電気が水と反応するようなことが起きてしまうからです。もちろん妊娠中の女性や、どうしても渴きに耐えられない人は少し水分を摂っても構いませんが、実践の前、または後に摂るのが一番です。



エクササイズの種類と常識

ヨガは現実世界に適用できる、自己進化のプロセスのための生活様式です。ヨガの真の道に留まるためには、適格な指導者の指導の下で行うプラクティスを理解することが大切です。ヨガを理解させてくれる指導者のところに行きましょう。ヨガの系統を選び、その実践をする上で、生徒は識別力と常識を使わなければなりません。アサナの実践に中毒になってはいけません。不健康な依存を創ってしまうからです。愛着は不満と歪みの原因です。ヨガへの愛着も望ましいものではありません。ヨガは自分を疲れさせるものではありません。ヨガとは自分のゴールを達成し、社会の生産的な一員となるようエネルギーを保つことなので、アサナの練習で体を使い過ぎ、自分の体を傷つけたりしないでください。体を自分の友人のように扱い、自分の進歩には我慢強くあってください。実践によって完璧さが訪れます。忘れないでください。グルとは恋に落ちず、グルの教えと恋に落ちてください。グルや優秀な指導者はヨガの道をあなたに示すことしかできませんが、それを解決し、実践に専心するかどうかはあなた次第なのです。