

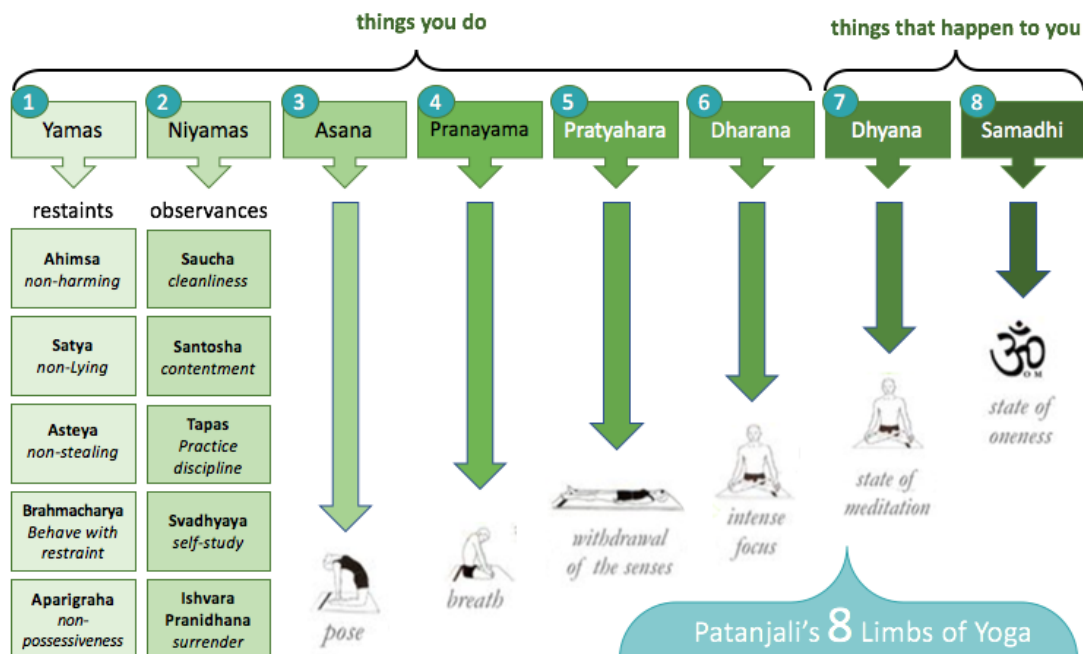
# ヨガの基本的概念の理解

ヨガ・ダーशन 2016年10月9日

by Sanjiv Chaturvedi

## ヨガの原点

ヨガの伝統は5,000年以上も続いています。約2,000年前にヨガの父とされているパタンジャリ老師が書き写したヨガの経典（ヨガスートラ）がヨガの発祥とされています。この神聖なサンスクリットのテキストは196の格言が4つの章に分けてあり、**ヨガの八支則**を説明しています。（アシュタンガの図1）ヨガスートラは人々が目的のある充実した人生の過ごし方を教えてくれます。ヨガの発祥はヨガスートラ以前と言われ、ヒンズー教の神、シヴァが初めてのヨギ（アディオギ）で妻のパラヴァディが初めてのヨガの生徒と言われています。シヴァ（意識と知恵）とパラヴァディ（創造的エネルギー、シャクティ）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。現在でもヨガスートラともう一つのヒンドゥーの経典、バガヴァッド・ギータがヨガの心見と人々の人間性を変え続け、多くの自己改善の本のインスピレーションとなっています。





国連が2015年に6月21日を国際ヨガの日と認定したのは、世界中でヨガが人々を健康と幸せに導くと認められている証しです。近代科学によってヨガのメリットが証明され、このことにより、ヨガの人気は国境や宗教のバリアを超える事ができました。西洋医学もヨガにより体、精神そして感情的な病気が改善される事を認めるようになりました。

## 近代医学とヨガ

近代医学とヨガは社会の幸福と健康にとって補完的な関係ですが、そのアプローチ方法が違います。西洋医学と伝統的なヨガの手法の間にあるその違いは、「健康」の意味です。英語で健康という言葉は「病気や怪我がない状態」と定義されています。これに対してサンスクリットという言葉、**スワスタ (Swastha)** は、「自身の中に確立する」という意味です。従って西洋の定義によると、人は怪我や病気さえしなければ健康だということです。これは全く体だけに注目した否定的な定義であり、病気を引き起こす可能性のある心や体のアンバランスを考慮していません。これとは逆にスワスタは問題の根本に焦点を当て、その人から病気の症状だけを切り離して見ることはありません。簡単に言えば、西洋医学は病気の症状を外部からの介入や薬の使用で抑えるのが基本なのに対し、ヨガは体と心と精神を一体化させ、自分自身を癒す内部のバランスを創るものです。

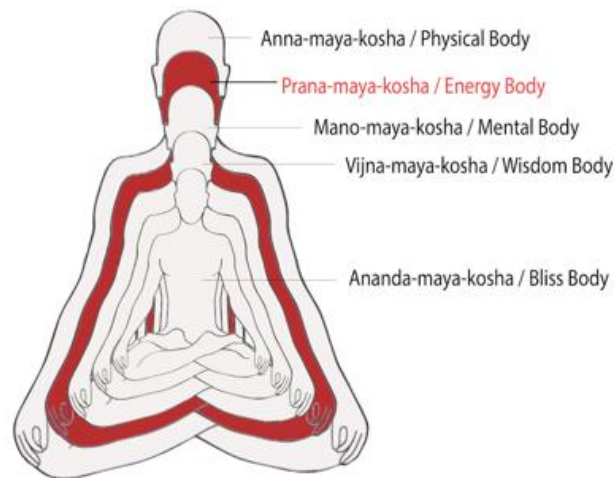
## 規律としてのヨガ

自分自身をヨガの規律に捧げるという意味を固めたプラクティショナーからヨガは始まります。毎朝1時間のアサナ、プラナヤマと瞑想によって徐々に人間性が変わってきます。

夜、一日の自信の行動を静かに反省することも、意識的に生きる気付きを増やしてくれます。ヨガースートラの第1行目に「アタ・ヨガヌシャサナム (AthaYoganushasanam)」と書かれています。「アタ (Atha)」は今、「アヌ (Anu)」は原子、そして、「シャサナム (Shasanam)」は支配と言う意味で、私達は自分自身の体を原子レベルまで支配し、責任を取る必要があるという意味です。ここが西洋医学とヨガの一番の違いです。病気や怪我を予防し、自信を持って人生のチャレンジに立ち向かっていくために、マインドフルに生きるための自己規律をヨガは伸ばしてくれます。近代医学は健康管理の責任を医者や薬に押し付けてしまうところ、ヨガは自分の存在全体に責任を持つことを教えてくれます。宇宙の生命力、エネルギーであるプラナが私達の身体的、精神的な健康と幸福のために体内に流れることを許す、統合とバランスを創り出すのをヨガが後押ししてくれます。しかし近代医学に頼らなければならない場合もあります。そのような場合でもプラナの流れをスムーズにすることが薬の効果を高め、回復を早める結果となります。

## ヨガとは？

パタンジャリは、ヨガを「ヨガチッタヴィリッテイニローダ」と定義しました。「ヨガは心の揺らぎを除く」という意味です。「チッタ」は心や意識、「ヴィリッテイ」は揺らぎ、「ニローダ」は除くという意味です。言い方を変えると、感情の元や思考を洗い流してくれるものはヨガなのです。瞑想を通して、心を静止し、本当の自分を知ることが出来ます。私達の変容し、コーシャ（鞘）という人格のバランスを整えていくにつれて、細胞レベルで変化していき、それが血液とエナジーの流れにポジティブな影響を与えてくれます。



**言い方を変えると、感情の元や思考を洗い流してくれるものはヨガなのです。**

私達の細胞が7年に一回変わり、体が刷新されるのは科学的な事実です。血液が体を一周するのに、平均で23から60秒かかります。血流によってプラナが各細胞に運ばれると、それが全体に自然なバランスを創ります。ヨガでは私達の人間性の不均衡や病気は、プラナの流れの不均衡、混乱、または不足によるものだと言っています。アサナを通してスペースを体内に創ることにより、血液とプラナが体中のどこにでも届くようにし、プラナヤマをその運び屋、体と心、感情の間のバランスとして使います。血流が早すぎると無駄に疲れてしまったり、老化が早まったりします。ヨガは呼吸をコントロールし、心と体をリラックスさせる事によって、このプロセスをスローダウンさせてくれます。体がリラックスしてこそ癒しが起きるのです。最近のエクササイズの中で、ヨガほど心も体もリラックスできるものはありません。近代医学はこのリラックスした状態を創ろうとして、患者に睡眠薬を処方します。これに対してヨガは、自分で心と体に癒しの状態を創らせます。自分自身の中に平静な状態を作り上げるためヨガは規律を要求しますが、こうして自分自身を知り、人生の目的を知り、人生のチャレンジに立ち向かえるのです。多くのヨガの生徒達が、ヨガとはアサナの実践だけだと勘違いしています。このような間違ったヨガの理解は教師の責任です。アサナの実践は、実践の主体であるプラナヤマに向けての準備運動



にしか過ぎません。プラナヤマこそが体と心に深いリラックスをもたらせるからです。ヨガの生徒は、ヨガを総合的に教え、生徒のコシャの不均衡を診断出来るような良い教師を探す事が大切です。

ヨガの訓練を通して、その 70-75%が体、20-25%が思考、4%が感情、そして 1%のみが神聖な高次の自分へと向けられている自分の意識を鋭くしていきます。このつかの間でしか過ぎない、とても尊い自分の精神への意識を持つ時が、自分に宿る神と繋がっている時なのです。この一瞬が自分の創造力と信心の源なのです。「神」は存在しませんが、聖なる行いの中に神性は存在します。ヨガの実践を通して私達は、神聖さを世の中に広めるために自分の細かい資質までコントロールしようとしています。ヨガマットの上で長時間過ごしても周りの人に気遣いをせず、嫌な思いをさせ迷惑をかけていては、この生活様式の目的全体からかけ離れてしまっています。ヨガは体験研究でもあり、自己内省でもあるのです。

まず体を様々な動かす規律から、それから呼吸の管理へ、思考の管理へと、より良い人間へと進化するための統合的かつ全体的なアプローチから始められます。こうしていくことが私達を変容させ、そしてその変化から恩恵を受けた私達はヨガの親善大使となるので、他の人々もまたその恩恵を受けられるでしょう。

「ヨガは現在の社会で必要なものであり、そして明日の文化となるだろう。ヨガはいずれ力強い世界文化として広がり、そして未来の出来事の方角性を変えていくだろう。」— スワミ・サチャナンダ・サラスヴァティ、ビハール・ヨガスクール (**The Bihar School of Yoga**)