



# 筑紫女学園大学リポジット

Methods of Yoga and their Trends : a Quest for  
Physical Trainings to Make Soul and Body  
Harmonized

メタデータ	言語: jpn 出版者: 公開日: 2014-02-13 キーワード (Ja): キーワード (En): 作成者: 古田, 瑞穂, FURUTA, Mizuho メールアドレス: 所属:
URL	<a href="https://chikushi-u.repo.nii.ac.jp/records/126">https://chikushi-u.repo.nii.ac.jp/records/126</a>

# ヨーガの方法とその潮流

- 心身一体となるための身体トレーニング法とは何か -

古 田 瑞 穂

## Methods of Yoga and their Trends: a Quest for Physical Trainings to Make Soul and Body Harmonized Mizuho FURUTA

キーワード：フィットネス 身体トレーニング法 心身一体 運動処方

### はじめに

ヨーガは、4500年ほど前にインドで考案された過酷な環境の中をいかに健康に生きるかを実現するための実践方法である。その実践のひとつに、身体修行を行い瞑想することで三昧（心身一体）に至るという方法がある。三昧とは、瞑想によって得られるとされる無念無想状態をさし、心身一体となることを指している。また、その身体修行は、仏教やヒンドゥ教などの宗教、哲学と深くかわりあいながら現在まで伝わっている運動体系のなかで最も古いものでもある。その身体技法は次第に多様化・変化し、現在では欧米先進諸国を中心に日本のフィットネスクラブでも人気のあるプログラムのひとつとなっている。

ヨーガの到達目標「三昧」は言い換えれば、全人格の向上である。身体トレーニングを実施することによって、心身が一体となり全人格の向上が目指せるとするならば、保健体育の立場においてその「身体トレーニング」方法は注目に値する。保健体育の目的が心と体をより一体としてとらえ、運動実践をとおして「明るく豊かな生活を営む態度を育てる」という全人格的な教育を行うためである。心身一体を目指して行われるトレーニング方法が分かれば、体育・運動指導に適用・応用が可能となり、より効果的な指導法が示唆されよう。

ところで、その身体トレーニングの方法は、運動の種類、持続時間、実施方法、運動構成など時代の流れとともに多くの方法が生み出され変化してきている。それはなぜだろうか。4500年ほど前のトレーニング方法でも三昧に至れたはずである。人体の構造はそのころから、大きな変化はみられていないと考えられる。その一因として、心身一体になるためには技術だけではなく、その他に基本的な条件があり、その条件を満たすために多様化・変化が行われてきたのではないだろうか。

本研究ではヨーガの身体トレーニング方法について、古代から現代まで概観し、加えてヨーガの実践を通し、「運動処方」の基礎条件を用いてその特徴を明らかにし、心身一体になるための方法や条件について検討することを目的としている。

## 方 法

### 1. 調査対象としたヨーガ

身体トレーニングを伴うハタ・ヨーガ

### 2. 調査方法

1) 文献・DVD・インターネット検索による考証

2) ヨーガの学習・実践による観察(実践したヨーガは以下のとおりである)

ハタ・ヨーガ

アシュタンガ・ヴィンヤーサ・ヨーガ

パワー系ヨーガ(ジバムクティ・ヨーガ、ヨギック・アーツ)

イン(陰)・ヨーガ

(このうち、著者はヨギック・アーツ、イン・ヨーガについて指導者資格を取得している)

## 結果と考察

### 1. ヨーガの変遷

図1は、ヨーガの潮流を古代から現代まで概観したものである。

ヨーガは4500年前ころ、哲学・儀式・祈る・奉仕活動として行われ、身体トレーニングは伴わなかったようだ(図中上段)。やがて、瞑想中心のラージャ・ヨーガが生まれる(図中中段)。パタンジャリはヨーガの手引書を初めて著わし、瞑想とヨーガの稽古について述べている。瞑想する際の座法「結跏趺坐」が日本において、座禅の際の座法として今も行われている。その姿勢で「心身一体」が訪れるのを待つためには、脊柱を整え、腰、膝足首の関節が柔軟で筋力がなければ難しいことは想像に難くない。長く座り続けるための筋力を整えるために、簡単なアーサナ(坐法。ポーズ。座る動作との混合をさけるために、今後アーサナを使用する。)があったようであるが、具体的には示されていない。

さらに、時代がすすみ、動くヨーガ(図中下段)、ハタ・ヨーガといわれる身体トレーニングが登場する。現在ではハタ・ヨーガの中でもさらに変化し、アシュタンガ・ヴィンヤーサ・ヨーガやアイアンガー・ヨーガ、イン・ヨーガなど、さまざまなスタイルがある。そして、ヨーガが生まれた頃の哲学としてのヨーガ、祈祷、奉仕活動などのヨーガをはじめ、図に示したヨーガのスタイルはすべて現存し、実施されている。

古代	BC1500	BC1000	近代	0	AC500	AC1000	現代	AC1500
	バラモン教哲学・インド哲学から独立してヨーガとなる				タントラ・ヨーガ (AC300)			
哲学、 祈る、 奉仕活動など	ジュニャーナ・ヨーガ (BC1000) (哲学書を読む)		カルマ・ヨーガ (BC300) (日々の行動を変える)		(マントラを唱える) アサンガ(人)	バクティ・ヨーガ (AC1000~1200) (信仰する)		哲学、 祈る、 奉仕活動など
		ウパニシャット (書)	ヴィヤーサ(著者)		バガヴァッドギター(書)		ラーマヌジャ(人)	
瞑想中心	ラージャ・ヨーガ (ヨーガの王道)	(BC500) 仏教の誕生	(BC200) パタンジャリ (著者)		ヨーガ・スートラ (書) (初めてのヨーガ手引書)			禪(座禪)
			ヨーガの哲学 八支則(8段階)のシステム					
動くヨーガ		4つのステップで実践			ハタ・ヨーガ (AC500) 身体を重視し、テクニックを駆使してカづくで三昧に至る(現代ヨーガへ発展)		現代のハタ・ヨーガ (AC1950~)	
					スヴァートマラーマ(著者) ハタ・ヨーガ・プラディピカー(書) (ハタ・ヨーガ概論)		アシュタンガ・ヴィンヤサ・ヨーガ、 アイアンガー・ヨーガ、 パワー系ヨーガ、イン(陰)・ヨーガなど新しいスタイルが展開中	

図1 ヨーガの潮流

## 2. ヨーガの内容と指針

図2は、ヨーガの内容と指針を示している。ヨーガの根幹をなす指針は、パタンジャリによってまとめられているヨーガ・スートラの中の八支則が有名である(図中左)。8段階に分けられたトレーニング方法のうち、身体部門は3から6番目と考えてよいだろう。さらに時代が進み、身体部門だけのハタ・ヨーガが登場するが、その指針となるのがハタ・ヨーガ・プラディピカーで、4つの内容で示されている。現在では、八支則を基本にしてハタ・ヨーガの4つの内容を実施することが多い。現在の内容(図の右)には、具体的な運動の特徴も示している。

## 3. ヨーガのトレーニングプログラムと内容の変遷

表1は、古代から現代までのヨーガの身体トレーニングとプログラムの内容についてその変遷を示している。

アーサナは、最初は座る形であったようだが、動物や自然界の物など視覚的にとらえられる形で、しかし、ほぼ日常生活では行わない姿勢の形をとることが多く、普段の生活では全く使用しない筋肉や部位を使用する。その数はハタ・ヨーガ・プラディピカーに示された15から、現代では、無数と言われるほどに増加している。

運動の種類は、移動運動を伴わないことから柔軟性・筋力・調整力がほとんどであったと考えられるが、現代では、速い動作で動くような工夫がなされ、有酸素的な要素も加わっている。

運動の強度では、古代においては長時間の結跏趺坐をとれるだけの筋力・柔軟性さえ得られるだけの強さで良かったようであるが、アーサナの数が増え保持時間が長く回数が多くなるとともに、

ラージャ・ヨーガ 八支則  
 パタンジャリ  
 ヨーガ・スートラ(出典)

ハタ・ヨーガ 4つのステップ  
 ハタ・ヨーガ・  
 プラディピカー(出典)

現代 ラージャ・ヨーガ(八支則)を基本にハタ・  
 ヨーガと結びつき、以下の4つについて示される  
 ことが多い。

道徳部門	1 禁戒 しては いけないこと	1 体位法 (坐法)	1 アーサナ 体操法	日常生活ではほとんどらない 特殊なアーサナ 移動はなく、その場の運動	
	2 勸戒 したほうが よいこと			動きの方向 上下・左右・前後・斜め 体位 立位、座位、仰・伏臥、 逆転 動作の種類 伸びる、反る、ねじる、 バランス	
身体部門	3 坐法 体操法 (調身)	2 調気 (呼吸法)	2 呼吸法	運動中は鼻呼吸が基本。 完全にするために、舌は上顎につけ喉を 覆う。	
	4 調気 呼吸法 (調息)			(主なもの) 深い呼吸 呼吸、吸気のバランスは同 等か、呼気のほうを長く 強い呼吸 強く、激しく、速く吐く  片鼻ずつの呼吸 指で片鼻を押さえて実施	
	5 制感 感覚制御			3 制感 印相 バンダ	制感 あらゆる感情をできるだけ沈める  ムドラー(封印)、目の位置、手の位置、足 の位置、意識の向け方など  バンダ(締め付け、筋の収縮) 首部(喉)、胸部、腹部、骨盤底部において、 深部筋の収縮を行う
	6 集中 瞑想法 (調心)			4 瞑想法 (制感 集中 瞑想)	4 瞑想 集中 (三昧)
精神部門	7 瞑想 瞑想状態				
	8 三昧 集中対象と調和				

図2 ヨーガの内容と指針

強度は増加していると考えられる。

1回あたりの運動時間については不明である。約束事はなかったようだ。ひとつのアーサナの保持時間は近代になって3～5呼吸程度になっている。1呼吸約6秒と言われ、5呼吸は30秒ほどになる。ヨギック・アーツ創始者のダンカン・ウォン氏によれば、1アーサナあたりの呼吸は様々であるが、体を温めたい場合や冬季は5～8呼吸と多くなる。しかし、実践ではそれ以上の場合もあり、筋への負荷、熱の産出など、指導者がその時の目的に合わせて選択し、実施されている。イン・ヨーガでは、1アーサナ3～5分と長く保持するのが特徴で、筋や腱により強い負荷がかかる。

頻度については、できれば毎日行う。また、アーサナは胴体をねじること、頭と足が逆転するなどもあることから空腹状態で実施することが好ましく、この件については古代から変化していない。

1回のプログラムの長さは様々で、5分から2時間程度である。

プログラムの構成は、マントラから始まる。呼吸法やバンダの取り方を練習し、アーサナを行う。練習の順序や、アーサナの組み方は指導者により様々であるが、最後にシャバ・アーサナ（死体のアーサナ）と呼ばれる仰臥してリラックスするアーサナをとる。さらに、座法（結跏趺坐、困難な場合は簡略形）をとり、瞑想する。指導者によるヨーガ哲学の短い講和がある。そしてマントラを唱え、プログラムを終了する。

現代ではヨーガは大衆化し、ヨーガ道場、スポーツジム、あるいは自宅でと、誰でもどこでも実施されている。スポーツジムで行われる場合、フィットネス運動の要素が大きく取り上げられることが多く、万人向けにするために宗教的なイメージを取り払い、マントラを唱えないことが多い。同じ理由から八支則の道德部門やヨーガ哲学については触れなくなっている場合も多いようだ。ヨーガとはいうものの、内容は様々である。表には示していないが、古代においてヨーガを実施していたのは裕福な階層の人々、あるいは修行者であり、一般の人は行っていなかった。師と修行者との1対1、口伝を用いた密教スタイルでプログラムが伝えてきたようだ。大衆化されたのはこの50年ほどであり、それに伴い1人の師が多数を指導する現在のスタイルへと変化してきている。

アーサナの実施方法は、1～数種続けて実施した後休息のアーサナをとり、また数種アーサナを実施して休息のアーサナという進行が多い。現代では、ピンヤーサと呼ばれる流れるようなアーサナの連続を行うヨーガが増えてきた。「太陽礼拝」と言われる1つのピンヤーサは特に有名である。アシュタンガ・ヴィンヤーサ・ヨーガが有名であるが、他にもジバムクティ・ヨーガ、ヨギック・アーツなども知られている。

アーサナの取り方では、現代においてアイアンガーが機能解剖学やバイオメカニクス理論にもとづいて厳密に実施者の骨格と筋の働きをとらえ、骨盤、手や足の位置など確認の上、筋肉の伸ばし方に注意を払いながらアーサナをとることを示し、安全でより大きな負荷を与えることが可能となった。

呼吸はアーサナが取れ、静止して深い呼吸を行うのが基本であったが、ピンヤーサ・ヨーガでは動きが連続していることから、動きながらの呼吸についても示されている。吸いながら伸び、吐きながら屈するというように。また、速い動作の時は速い呼吸、ゆっくりとした動作の時にはゆっくり

表1 ヨーガの身体トレーニングとプログラム内容の変遷

時代	古代	近代	現代
アーサナの数	結跏趺坐（座禅の型）など数種	15 （ハタ・ヨーガ・ブラディピカー 記載）	無数
運動の種類	柔軟性・筋力	柔軟性・筋力・調整力	柔軟性・筋力・調整力・有酸素
運動の強度	長い時間の坐法に耐えるための 脊柱を中心とした姿勢保持筋 力。股関節・膝・足首の関節が 回り、坐法が組めるだけの柔軟 性	アーサナをとれる柔軟性、保持 する筋力。	アーサナの保持時間が長く、中 程度から強度の筋力・筋持久 力。深部の筋を有効に使用して バランスを保つ。アーサナを連 続して行うことで有酸素運動 に。
時間	不明	5分～2時間 1アーサナ3～5呼吸	5分～2時間 1アーサナ5呼吸以上 イン・ヨーガでは1ポーズ3～ 5分
頻度	不明	決まりはない。 毎日あるいは、無理なく。	決まりはない。毎日少しずつで もあるいは、無理なく。
実施身体条件	空腹状態	空腹状態	早朝がのぞましい。食後、アル コール摂取後以外。
実施環境	自然環境	自然環境	暑い。たとえば、ピクラム・ヨー ガは気温40℃、湿度55%の環境 で実施。
プログラム進行		アーサナ（1～数種）+休憩+ アーサナ（1～数種）+休憩・	ヴィンヤーザ（連続）スタイル。 連続したアーサナを休憩なし で。
アーサナ	安定	アーサナをとる 安定・リラックス	厳密に手の位置、足の位置方 向、筋肉の流れなど確認後、アー サナを。呼吸に動きを運動させ、 バンダを締めて表層筋をリ ラックス。
呼吸 （動作中）	深い呼吸	アーサナが取れたら、リラッ クスして深い呼吸	呼吸にのせて、動作を流れるよ うに行う。吸いながら伸び、吐 きながら屈するというように。 早い動作の時は速く、ゆったり とした動作の時はゆったりと。
バンダ	不明	喉・胸・膈下・骨盤底の深部筋 を収縮させる	基本的には動作中ずっと締めて いる。アーサナにより、締める 度合い場所が異なる。近代のバ ンダに加え、時には内腿、足の 裏も収縮。
集中	精神統一	アーサナと呼吸に集中	目の位置は動作ごとに決められ ている。呼吸・変化のある部分 に意識を集中させ、その時の自 分の変化を観察する。
道具・人			補助具を利用し、安全にアーサ ナの完成に近づける。指導者に よるアジャストメント（調整）に よって、より深いアーサナに導 かれるため、自分では未知の アーサナもでき、それを次の目 標として体感する。

りと呼吸を行い、動きと呼吸を連動させている。

アーサナ中は、呼吸法とバンダ（締め付け）を行いながら姿勢を整え、深部筋肉群を収縮させ、表層筋を開放して動作を行う工夫がなされている。バンダは、身体の中中線上にあるチャクラと言われる部分を収縮させるのであるが、現在では手のひらや足の裏にもチャクラの存在を想像しながらバンダを実施する。このバンダを意識することで、今まで使っていなかった筋肉を使うように働きかけることができる。チャクラの1つ、喉を締め呼吸をすると吸う時も吐く時も摩擦音がする。スワンソンは「映画スターウォーズの登場人物、ダースベイダーの呼吸」のようにと表現しており、ウジャイ（勝利）の呼吸と呼ばれている。

運動中の意識の集中は、作動している部分、呼吸、身体の位置、目の方向などに向けることで心と体を一体化させている。そうすることで、他のことを考える余地を与えない。また、アーサナ保持時間が長い場合、意識は身体の中を内観する。実践中はアーサナ中の自分を内観しやすくするために「自分を一步引いたところから眺めてみる」、「湧き上がってくる感情を抑えるのではなく、ただ眺めるようにする」、「吸いながら自分が満たされ、吐きながら浄化する」、「不要な力は手放し、最小限の力で最大の効果を生む」などと指導者が言葉で指導する。また、他の人が視野に入ることや鏡に自分の姿が映ると、競争する気持ちや戦う気持ちが生まれ内観しにくくなるため、人が視野に入らない場所の取り方や鏡のない部屋で行う工夫がなされている。したがって、ヨーガの実践中は指導者の声や音楽以外は、呼吸の音ができるだけで歓声があがったり、掛け声があがったりすることはない。静かに自分とずっと向き合う。このように自分の意識と身体への集中が高まっていくとアーサナ中にも瞑想状態が生まれる。

その他、現代になって滑らない個人用のマット上で実施することや、補助具を利用して安全性や運動の効果を高める工夫がアイアンガーによって考案された。また、アジャストメントと呼ばれる補助者（指導者）によって体の正しいアライメントを整え、圧を加えることで、より強い筋肉の伸展や収縮を行い、自力では不可能だった運動を体感し、それを次の目標にすることを可能としている。また、実施環境は、古代や近代では言及されていないが、現代では人工的に高温・多湿化下で実施する傾向がみられるようになった。

以上、ヨーガの身体トレーニングとプログラムと内容の変遷をみてきたが、ヨーガの身体トレーニングはアーサナ数の増加に加え、身体操作の方法、プログラムの展開方法の工夫、補助法、実施環境すべてにおいて、時代を下り現在に近づくほど、機能解剖学、バイオメカニクスや運動生理学など運動科学を背景に増加・強化・厳密化傾向が見られた。この運動量の増加は、人間が心身一体に至るには、身体全体を使用し「ある運動量」を確保することが条件の1つであり、その活動量を確保するための補足が現代のスタイルではないかと考えられる(図3)。禅の修行僧は、古代のヨーガの姿に最も近いといわれているが、座禅以外の活動はほとんど身体活動で過ごしていることから裏付けられよう(表2)。したがって、ヨーガの身体トレーニングの増加・強化・厳密化による運動量の増加は、現代人の運動不足を反映しているとも考えられる。

ところで、心身一体となるトレーニング量とはどの程度であろうか。健康づくりのための運動基準2006では、健康づくりのために1日当たり8,000~10,000歩、運動を実施する人では1時間の速



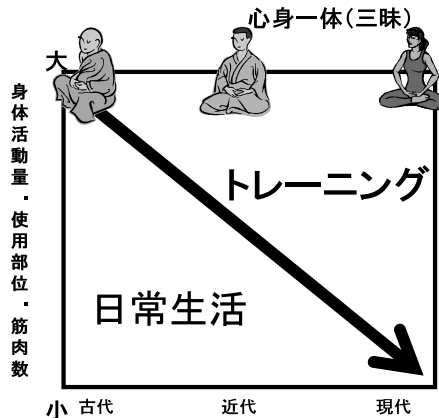


図3 心身一体となるためにはある一定の身体活動量が必要か

表2 禅修行僧の日課と食事  
(大澤(2008)より著者が作表)

日 課	
早朝 (2～3時間)	座禅
午前	庭掃除・室内掃除・托鉢・ 作務(肉体作業)
午後 (5時間程度)	作務 座禅
夜～深夜	座禅
食 事	
朝	粥+梅干し
昼	一汁一菜
夜	一汁一菜

歩を目安に運動すること奨励している。それよりも強い強度のジョギングやマラソンのような有酸素運動中にβエンドルフィンが分泌され、爽快感を得「ジョガズ・ハイ」と呼ばれる快感に満たされることが知られているが、その状態を心身一体とは呼ばない。またそのような状態が来る前に心身一体となったということもないであろう。とすれば、心身一体となるための運動量は、現在の健康づくりのための運動量よりも大きな強度であることが推測できる。禅修行僧生活は疲労と睡眠との闘いと兼言われることから、その可能性は高いと考えられる。

また、体育・運動の指導へ示唆されることは、心と体を一体としてとらえるには、運動量を確保し、全身くまなく使用すること、動作中の意識の向け方に対する言葉がけ、呼吸法とバンドによる身体の使い方の指導が挙げられる。特に動作中の意識の向け方では、日ごろ意識されない部分を機能解剖学の知識を合わせて実施者に視覚化させるとともに、運動中の身体の各部位の位置や力の配分を意識させるような指導の工夫が重要であると考えられる。また、指導者の運動者への身体的サポートにより、未知なる次の課題を体感させることで興味や可能性を引き出し、課題への意欲につ

ながる可能性も加えておく。

## おわりに

今回、ヨーガの身体トレーニングについて古代から現代まで概観し、加えてヨーガの実践を通し、運動処方条件を用いて特徴を明らかにしたところ、心身一体になるための条件の一部として、

1. ある程度の「身体活動量」が必要であること
2. 日頃、使用しない部位や筋肉を使用し、全身くまなく使用すること
3. 機能解剖学を理解し、運動している自分の状態を客観視できること
4. 動作中は意識を体の中や動作に向け、集中すること

の4点が得られた。

今後、「心身一体」となる身体トレーニングとしてアーサナそのものの技術や、アーサナの展開方法、効果的な連続などのプログラム構成も検討する必要があると考えられる。さらに検討をすすめたい。

最後に、プログラム中には身体活動中ではないが、ヨーガ哲学やパタンジャリの示した八支則についてなどが指導者から語られ、「自分がどのように過ごしていけばよいのか」について、実践者は考える機会を与えられる。従って、身体トレーニングのみで心身一体が実現できるのか、他要因との統合をもって実現できるのかについても検討していく必要があると考えられる。

## 参考文献

- B・K・S・アイアンガー (2004)「ハタヨガの真髄」株式会社ブックアート
- 運動所要量・運動指針の策定検討会 (2006)健康作りのための運動基準2006～身体活動・運動・体力～報告書 厚生労働省
- 大澤崇人 (2008)「僧堂の生活」子どもと発育発達 . 6 . No .2 . 99 102 . 日本発育発達学会編 . 杏林書院
- 沖正弘 (2005)「ヨガの喜び」光文社
- グレゴール・メーレ (2009)「現代人のためのヨーガ・スートラ」ガイアブックス
- グレゴール・メーレ (2009)「アシュタンガ・ヨーガ 実践と探究」ガイアブックス
- 佐伯和彦 (2008)「ヨーガ 実技と瞑想修法」グラフ社
- 佐保田鶴治 (2002)「ヨーガのすすめ」ベースボール・マガジン社
- Sharon Gannon and David Life (2002)「JIVAMUKTI YOGA」Ballantine Books New York
- ジェニー・ビトルストーン (2004)「ヨーガ」産調出版
- ジョン・スコット (2008)「アシュタンガ・ヨーガ」ガイアブックス
- シュリ・K・パタピ・ジョイス (2006)「ヨガ・マラー」産調出版
- David Swenson (2008)「Ashtanga Yoga The Practice Manual」Ashtanga Yoga Productions
- ディーパック・チョブラ (2006)「スピリチュアル・ヨーガ」株式会社角川書店
- Duncan Wong (2006)「Yogic Arts Awakening Level」Acacia (DVD)
- Duncan Wong (2006)「Yogic Arts Source Power」Acacia (DVD)

Duncan Wong (2006)「Yogic Arts by Duncan Wong」Vap (DVD)  
成瀬貴良 (2010)「ヨーガ事典」BAB ジャパン  
保坂俊司 (2004)「仏教とヨーガ」東京書籍  
文部科学省 (2008)「中学校学習指導要領解説保健体育編」東山書房  
向井田みお(2009)「やさしく学ぶ YOGA 哲学 バガヴァットギーター」アンダー・ザ・ライトヨガスク  
ール YOGA BOOKS  
リノ・エミール (2008)「アシュタンガ・ヨーガ」インフォレスト  
レスリー・カミノフ (2009)「最強のヨガレッスン」PHP  
綿本 彰 (2004)「瞑想ヨーガ入門」実業之日本社  
綿本 彰 (2004)「ヨーガの奥義」講談社

(ふるた みずほ：幼児教育科 教授)