



筑紫女学園大学リポジット

ヨーガの身体トレーニング : 心身一体に至る技法を探る

メタデータ	言語: Japanese 出版者: 公開日: 2014-02-07 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	https://chikushi-u.repo.nii.ac.jp/records/66

ヨーガの身体トレーニング

—心身一体に至る技法を探る—

古 田 瑞 穂

Methods of Physical Training in Yoga: A Quest for Methods 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。ヨーガの名の由来は、「つなぐ、結ぶ」であり、その対象は心と身体、自分と宇宙（自然・社会的環境）、自分と他人（人的環境）など、自分自身や自分と自分以外の現象や人との間に一体感を得、その間に調和（バランス）を得ることを意味しているとされる。その目的を達成する方法は多くあるが、身体運動を中心にしたヨーガは比較的新しく、ハタ・ヨーガと呼ばれ10世紀以降に確立されてきた。

最初に登場した運動（アーサナ）についての記載はヨーガ・スートラ（佐保田1973、メーレ2009）であるが、体系化されて示されたのはハタ・ヨーガ・ブラディーピカー（佐保田1973）である。アーサナの数はいずれも現在より少ないが、記述するまでないほどに当たり前の運動が当時の人々の中でなされていたのか、本当に少なかったのかは不明である。その後、アーサナは社会や環境・ライフスタイルの変化に対応して変化・多様化した（古田2011）。現在ではヨーガというと世界中のフィットネスクラブで人気のある運動種目のひとつとなっている。このことは、10世紀ころに考案された運動体系が現在も有効であることを示すと同時に、さらに発展していることを考えると、考案された当時と同じかそれ以上に生きにくい社会であることを示しているのかもしれない。

ところで、日本では初等から高等までの学校教育における教科として、心身の問題を教科として取り扱っているのは「保健体育」である。学習指導要領（保健体育）2008に「心と体を一体としてとらえ」た指導が重要であると明記され、心身を一体にした運動教育が強調されている。このことは、体づくり運動の「内容（2）目的に応じた心身の調整の仕方や交流を深めるための運動の仕方の理解と実践」で取り上げられており、他の運動種目や健康の保持増進に活用され、実生活において役立てることができるようになることを目指している。そのうちの1つ「からだほぐし」の内容には、心身の調整のための運動や呼吸法についても触れられている。しかし、特定の運動方法やゲー

ムといった型があるわけではなく、方法も結果も見えにくいという問題がある。

フィットネス、ウェル・ビーイングといった健康を保つための思想や実践において、世界中で人気のヨーガ。上記のような学習指導要領に示された内容と目的が一致しているヨーガ。その身体トレーニング方法はどのようなものであろうか。ヨーガが型や技法を持っているだけに、心身一体を目指して行われるその身体トレーニング方法が分かれば、体育科教育にも適応・応用が可能かもしれない。本研究ではヨーガの身体トレーニングのうち特にその身体技法に着目し、文献考証や実践を深めながら、何をどのようにトレーニングし一体化するのかを明らかにすることを目的としている。

方 法

1. 調査対象および方法

対象は身体トレーニングを伴うハタ・ヨーガ全般

2. 調査方法

1) 文献・DVDによる考証

2) ヨーガの実践による観察

(ハタ・ヨーガ、アシュタンガ・ヴィンヤサ・ヨーガ、ヨギック・アーツ、ジバムクティ・ヨーガ、イン(陰)・ヨーガ)

結果と考察

1. ヨーガの運動と運動中の心と身体

図1にアーサナ実施の実際を記述している。

アーサナを行う作業は、行動がすべて視覚、触覚ではとらえにくい自分の身体の中で起こるため、意識を意識的に働かせている。無意識に動いている筋肉を再度意識的に観察し、コントロールしていく。従って意識と身体は相互にやり取りを始める。運動中の意識の向け方は、技法としてあげられることはほとんどない。しかし、アーサナをとる際に指導者から行動の1つ1つの説明を聞き、導かれながら行う、あるいは自分の意識を意識的に用いてアーサナを完成させていくことで意識を身体や運動にむけている。

表1に、ハタ・ヨーガ実施中に行われている身体技法の代表的なものを分類して示した。

技法は流派によっても様々であるが、共通点の最も多い技術で代表させている。

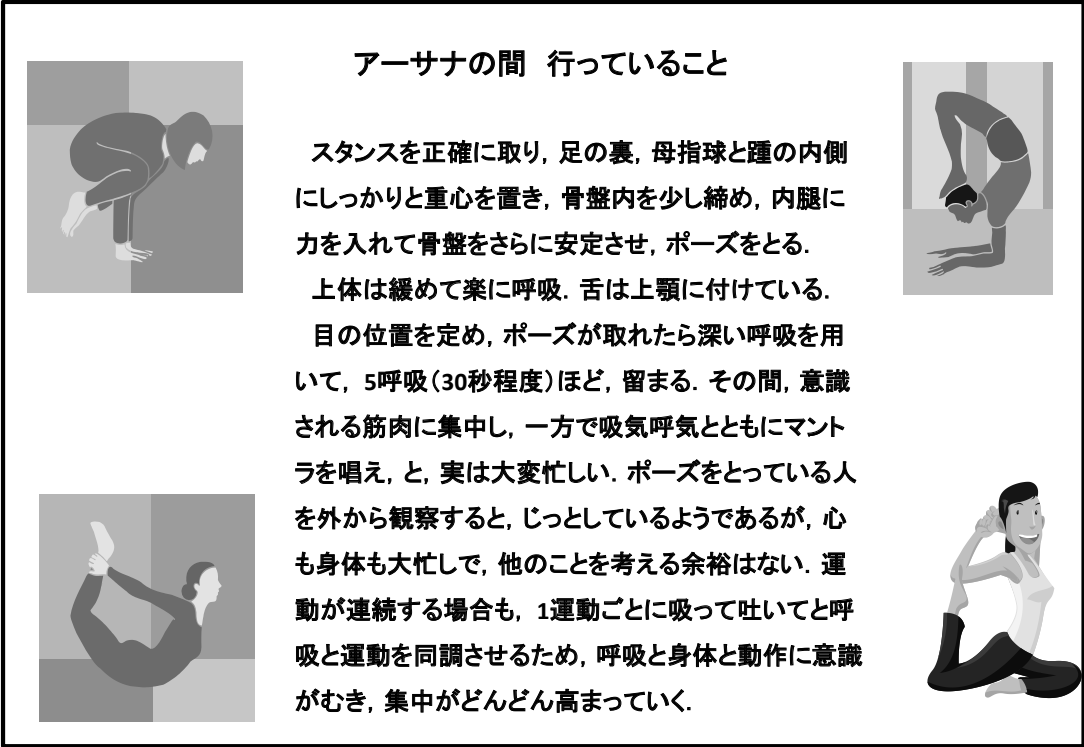
アーサナが行われる順に技法を図1のように追っていくと、表1に示した技法は身体技法と心の技法に分けられ、以下のようにそれぞれ大きく3つの要素に分類できるのではないかと考えられる。

(1) アーサナ時の身体技法

1) 姿勢を整えるための技法

① スタンス、手・脚の位置、ドリシティ(目の向け先)首の位置。

骨格を安定させるために空間のなかで身体を位置づける方法。



アーサナの間 行っていること

スタンスを正確に取り、足の裏、母指球と踵の内側にしっかりと重心を置き、骨盤内を少し締め、内腿に力を入れて骨盤をさらに安定させ、ポーズをとる。

上体は緩めて楽に呼吸。舌は上顎に付けている。目の位置を定め、ポーズが取れたら深い呼吸を用いて、5呼吸(30秒程度)ほど、留まる。その間、意識される筋肉に集中し、一方で吸気呼気とともにマントラを唱え、と、実は大変忙しい。ポーズをとっている人を外から観察すると、じっとしているようであるが、心も身体も大忙しで、他のことを考える余裕はない。運動が連続する場合も、1運動ごとに吸って吐いてと呼吸と運動を同調させるため、呼吸と身体と動作に意識がむき、集中がどんどん高まっていく。

図1 ヨーガの運動と運動中の心と身体

② バンダ

骨格を安定させるために重心を発見し、その部分にむかって筋を収縮させる方法。

2) 呼吸の技法

③ 呼吸法 さまざまな呼吸方法 カバラパティ・ウジャイなど。

運動を起こすときは吸って吐いてのリズムにのって、ともに運動する。

④ 上体(脊柱起立筋、肋間筋)のリラックス

肩甲骨を臀部の方向に下げる(首・僧帽筋のリラックス)。

脊柱起立筋が安定し、自律神経が快適に機能する。

3) 意識化(気づき)、と調整の技法

⑤ ムドラー

手・指を組むことで、自分の力や筋の感覚、またパワーバランスを実感できる。

習慣によって自動化されたために、無意識に使用していたり、未使用だった筋肉(実は随意部分)に気づく。このように使用可能、あるいは偏って使用した部分を発見し、調整するための技法。

(2) アーサナ時の心の技法

1) 運動中の意識

意識は身体に集中する。常に自分のスタンス、動き、呼吸に意識を向けている。

表1 ヨーガの主な技法

技術名	部位	方法	身体的意味	心的意味
ポジション 手の位置 足の位置	掌 足裏	床に手足を接する際、手の平、足の裏にそれぞれ四角にボタンがあると想定し、正中線側に体重を寄せてくる。床をしっかり押す。	身体の重心が外側から中心（正中線）に寄ってくる。腿の内側、脇、腕の内側の筋肉が意識される。力の発揮方法を理解する。	土台（基本）と安定。力強さ、安定、安心を得る。バランスを取る。
ポジション スタンス	足	脚の幅 足の位置 足先の向き	足幅の間隔、足先の向きで骨盤の位置が決まってくる。骨盤は、胴体の土台であるが、胴体を支えるのは脚であり、支える土台の土台となる。	土台（基本）と安定。力強さ、安定、安心を得る。
バンダ	骨盤底・ 骨盤内中心・ 胸・ のど・ 眉間	骨盤内は前後・左右・底が骨盤内中心方向に向かって小さくなるよう少し筋を収縮させる。胸・肋骨を締める感覚 喉・顎をひき胸に近づける。目の奥を締める。	身体の重心にむかって筋肉を動かすことで、脊柱・肋骨・骨盤の位置を整える。脊柱起立筋のリラクセスと柔軟性や筋力強化。また、各パーツにもそれぞれ重心がありそれに向かって筋を締めることで重心をとる。	今まで意識しなかった筋肉を意識化。実際には存在していない部分も意識でビジュアル化することで力の方向性が理解しやすくなる。安定は、脱力（無力）では得られない。
呼吸法	呼吸器	舌を上顎につけ、口を閉じる（鼻呼吸） 1回あたりの時間が長い呼吸 呼気と吸気の長さを変える 強い呼吸 （強く・速く・激しく吐く） 速度を変える 片鼻ずつの呼吸	呼吸筋を鍛える エネルギーの交換を行う（外呼吸・内呼吸） 意識的な呼吸により、無意識時の自動的な呼吸運動にも働きかける。	無意識だった部分が実は自分でコントロールできることを知る。 自分の中にはそのような部分が他にもあると気づく。
リラクセス	上体	上体は緩める。脊柱や肋間筋などが自由になるように力をコントロール。	筋の過剰な緊張が取れる。	落ち着く。 ゆとりができる。 快適な感覚を得る。 意識が解放される。
リラクセス （肩甲骨を 下げる）	肩甲骨	肩甲骨の位置を臀部に向かって下げる。	肩甲骨が肋骨から引き離されることで、首・肩の筋肉が解放され、肩甲骨を中心とした周囲の筋肉の自由度が増す。肋骨の角度が上向きに上がり、庄対のカーブも浅くなり、呼吸筋が十分に働く。	首、耳当たりに空間を感じ、呼吸が快適。気分が落ちついてくる。
ムドラー	手の指 （脚もあり）	指や手を様々に組むことで、運動時に発揮する筋肉とその運動方向を決める。	普段意識しない身体部分が手を結ぶことによって意識されると同時に、使用していなかった筋肉、過剰に使用していた筋肉をコントロールし、アーサナが効率よくできるようなパワーを発揮する。	自分の手を合わせることや床との接触で肉体や肉体の感覚・力を実感できる。 正しいポジションを準備すれば、正しくアーサナができる。
ドリシティ	目の方向 （首・頭部）	ポーズによって見る方向が規定されている。	頸椎の位置が決まり、反りかえりを防ぐ（頸部は自由度が高く、運動によっては危険が伴う）。	意識的に見ることで、映像が映るという状態から、焦点を定めて見、それに集中することに繋がる。
意識	全身	動いている部分、意識される部分を意識的に観察する。痛いのが快適な位置を見つけ、運動の方向や力を決める。	筋をいためず効果的な強さで負荷をかける。 柔軟性・筋力・持久力を得る。	観察力が増す。 客観性が増す。 判断力が増す。 バランスを知る。 調和することを知る。

自動化されて無意識に動くことがないよう、常に意識を持つ。

2) 身体内を観察

その際の状況・変化・結果を観察する。身体に起きる現象、気分、感情など。

3) 集中する

1呼吸6秒程度の呼吸を目安に、さらに長い呼吸を5呼吸ほど行う。あるいは、マントラを唱える。意識の中でも良いし、実際に唱えてもよい。呼吸に意識を向けることで、他のことを考えないようにする。

以上のようにハタ・ヨーガでは、アーサナという課題に対して意識を使い、身体のあらゆる状態を点検し、観察し、修正し、完成させていこうとする技法であることがわかる。ポーズが完成したら、さらに意識は呼吸やマントラに集中させ他に意識が向かないようにしている。

このように技法を見ていくと、ヨーガでいう心とは意識を指していると考えられる。

2. 心身一体化の技法とは

ヨーガでいう心が意識であるとするならば、心と身体が一体化するとは、意識が身体に向けられることを手始めとして、意識しなかった部分に意識を向けていくことではないだろうか。

人間の身体は、普段から意識される部分と無意識の部分がある。神経支配から分類すると、両者は体制神経系と自律神経系である。この双方の支配を受ける部分が、呼吸筋、排泄に関する筋、そして眼底筋である（湯浅2003）。

ヨーガの身体観では、人体には骨盤底から頭頂まで身体の中心を貫く目に見えないパイプがあり、その中をエネルギーが流れているという。このエネルギーをサンスクリット語でプラナーナといい、中国語、日本語では「気」という文字で表現している。このエネルギーはパイプを登ったり、下りたりして運動している。そのパイプには「チャクラ」と呼ばれる大きなポイントが7か所あると多くの流派では考えている（ブラウン2004）。そのポイントは頭頂、眉間の奥、喉、胸部（心臓）胃の上（鳩尾）、臍下丹田、会陰部と言われている。そして、喉、臍下丹田、会陰部の3か所に少し力を入れて身体内部に身体を引き込むように、身体が小さくなるように筋の収縮を行う。このような身体内部に全体を引き込んでいく動作をバンダ（英語ではバンド）、締めると言う。この3か所を同時に行うと、最も強いバンダと言われている。

西欧医学や解剖学に基づく身体観からみればこの3つのバンダで使用する筋肉は、呼吸筋、排泄に関する筋肉となり、自律神経系の支配を受けている部分であることが分かる。

アーサナの実施は、目の方向を定め（ドリシティ）ることで眼底筋を使用し、呼吸運動とバンダという意識的な運動を用いることで、自動的にも意識的にも使用できる部分を徹底的に意識化させ、無意識下で動く自律神経系に働きかけようとする訓練であることが分かる。そして、自律神経系の交感神経と副交感神経に働きかけ、そのバランスを取り、身体内部が正常化することで、身体は安定して機能することが予測される。さらに、リラックスに関する技法も、脊柱をとおる自律神経を

正常に機能させることとともに快適に呼吸ができるための工夫であるとも捉えられる。30秒ほどあるいはそれ以上アーサナを持續させることで、自律神経により深く働きかけることになり、その結果体内の安定が深まり、不安・心配ごとが体内からなくなっていくため、より集中が深まっていき心身一体感が得られると考えられる。

このように、ヨーガの心身一体になる技法とは、呼吸やバンダを利用しながら、目の方向を定めアーサナを行って姿勢を整えることで自律神経に働きかけ、無意識下にある部分を意識化し、意識できる部分を拡張していくことではないだろうか。同時に自律神経の支配は受けていないが、生活習慣によって習慣化され自動化され意識されなくなった部分にも意識を再度向け、意識できる部分を拡張することも含まれている（図2）。

そのためには心と身体のコミュニケーションのみに集中することが重要で、アーサナ中は身体や

	意識下の自己	意識下・無意識下 双方にまたがる自己	無意識下の自己
身体	骨格筋を中心とする随意筋と運動(意識・思考のコントロールを受ける。発動・終止が可能)	実は随意筋だが、生活習慣により使用しない、あるいは自動化されたため、意識されずに使用されている部分	意識の及ばない部分 内臓・組織などの不随意筋
技法	ストレッチ レジスタンス トレーニング	姿勢・ドリシיתי・バンダ・呼吸 ムドラー・意識	集中?
心 (脳・神経)	意識・思考 (体制神経系)	意識下だが、生活習慣によって意識したり考えたりしないため、未使用の部分、あるいは自動化されたために意識を伴わない部分	無意識 (自律神経系・内分泌)

心身一体とは、無意識部分を意識し、意識できる部分を拡張させること?

意識下・無意識下、双方で使用できる呼吸筋と排泄に関する筋肉、眼底筋などを筋肉を締めつけるバンダ(収縮)を用いながらアーサナを行うことで、無意識下の自律神経に働きかけ、自律神経がバランス良く働くよう影響できる。また、意識下ではあるが、使用しないために使えなかった筋肉や、すでに自動化されたために意識されない筋肉を意識し、使用することで、この筋肉を支配する脳の機能へ働きかける。結果として、意識される部分が拡張されることになる。

図2 技法から導かれる心身一体化のモデル (仮説)

運動のこと以外に意識が向かない意識の使い方、集中するための技法や指導法がみられた。

以上のことから、体育・運動への指導について示唆されることは、指導者による意識化・集中化できる言葉がけが重要になるとともに、呼吸とバンダの技法を積極的に取り入れることであろう。そのことにより、学習者が意識を意識的に使い、活動に集中するとともに、自律神経系に効果的に働きかけることが期待される。

おわりに

今回、ヨーガの心身一体になる技法について、文献や実践からその特徴を分類したところ、心身一体になるための技法として、

1. 姿勢を整えるため技法
2. 呼吸に関する技法
3. 意識に関する技法

が挙げられた。

また、ヨーガでいう心とは意識のことであり、心身一体化への技術とは、上記の2つの技法を意識的に実施することで意識下へ働きかけ、自律神経系に働きかけて身体を安定させることが示唆された。そのためには、集中するための技法が重要であることが示された。

今後、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からも「心身一体」となる身体トレーニングの検討をすすめたい。さらに、ヨーガ哲学からの「心身一体」化への技法を検討したいと考えている。

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
クリスティーナ・ブラウン (2004) 「ヨーガバイブル」 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」 株式会社角川書店リノ・エミール (2008) 「アシュタンガ・ヨーガ」 インフォレスト
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)
古田瑞穂 (2011) 「ヨーガの方法とその潮流 一心身一体となるための身体トレーニング法とは何か―」 筑紫女学園大学・筑紫女学園大学短期大学紀要 6 265-274.
グレゴール・メーレ (2009) 「現代人のためのヨーガ・ストラ」 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
保坂俊司 (2004) 「仏教とヨーガ」 東京書籍
ジョン・スコット (2008) 「アシュタンガ・ヨーガ」 ガイアブックス
ジェニー・ピトルストン (2004) 「ヨーガ」 産調出版
レスリー・カミノフ (2009) 「最強のヨガレッスン」 P H P
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 Y O G A BOOKS
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
沖正弘 (2005) 「ヨガの喜び」 光文社
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

佐保田鶴治（1973）「ヨーガ根本経典」平河出版社

佐保田鶴治（1978）「続・ヨーガ根本経典」平河出版社

シュリ・K・パタビ・ジョイス（2006）「ヨガ・マール」産調出版

Sharon Gannon and David Life（2002）「JIVAMUKTI YOGA」Ballantine Books New York

湯浅泰雄（2003）「今日の身体思想」身体の原点～21世紀[養生学]事はじめ～ 大学体育養生学研究会編
1-13.

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：短期大学部 幼児教育科 教授）