

ヨーガマインドのすすめ

池本 朱希



プロローグ（はじめに）

こんにちは。「アート&ヨガ・アウラ」主宰の池本朱希です。

私は、ヨガ指導のかたわら、アートコーディネイターとして活動をしています。アートとヨガ、2つのテーマで仕事をしていますので「アート&ヨガ」です。屋号の「アウラ」は「オーラ」のドイツ語読み。「人や物や、場所が放つ気」というような意味です。

最初は美術を学んでいて、その後、ヨガに出会いました。その辺のいきさつは、本の中で書いていきます。ヨガに出会ってから、かれこれ35年ぐらいたちます。私の記憶ではその間、3回、ヨガブームがやってきました。私がヨガを始めたのは、昭和50年代、ヨガ（ヨガ）が大流行した頃でした。その後、少し落ち着いてから、また小さい波がきたのですが、オウム真理教事件のあたりで、ブームは去りました。3回目のブームは、欧米系のパワーヨガなどの流行で、これはライフスタイルにおける健康志向や、スポーツジムの普及とともにやってきたかなりの大きな波でした。2000年ごろ、ミニアムといわれる世紀の変わり目の時に、私は「波が来た、今だ！」と感じました。その直感に従い、その波に乗って、指導者になることができ、今日まで続いています。

人生にはそういうタイミングがあるのですね。それまで、いろいろな仕事をしてきましたが、これだ、

というものに出会えずにいました。ですが、やっと自分の仕事をみつけることができました。

とはいえ、35年間ずっとヨーガをやっていたかというところ、そうでもありません。出産や育児、そのほかの事情で中断する時期もありましたが、やめてしまうと体調を崩すことを実感。また再開することを経験しているうちに、気がついたら長い年月がたってしまいました。今は指導者の立場で多くの人たちとヨーガを楽しんでいる毎日で、これはとても有難く、幸せなことです。

本を出す機会に、私のヨーガライフを振り返ってみるとともに、今、ヨーガや「ヨーガ」を学んでいる若い人たちに何かヒントになるような事を書くことができるのなら、先輩のヨーギニーとしての役割も果たせるのではないかと思っています。

ですから、この本はアーサナ（ポーズ）のマニュアル本ではなく、またヨーガ哲学などの難しい言葉もなるべく使わずに、一人の人間として、女性として、またヨーガ実践者として歩いてきたリアルな体験や記録、もしくはエッセイのようなものという視点で書きました。

いまさらいうまでもなく、世界中でヨーガ、「ヨーガ」の人気は高く、様々なスタイルがあります。体を動かすヨーガはすべてハタ・ヨーガです。私がやっているヨーガもハタ・ヨーガです。他にも、インドでは信仰中心のヨーガや、哲学中心のヨーガなどがあるようですが、ハタ・ヨーガを中心に話します。今やアメリカが世界で一番「ヨーガ」人口の多い先進地ということで、アメリカ発のヨーガ雑誌が日

本でも発売されて、エコで、ロハスなライフスタイルやファッションも巻き込んで、若い女性を中心に、欧米系の「ヨガ」が定着しています。

さて、日本では「ヨガ」という言葉が一般的ですが、私の所属する日本ヨーガ学会は「ヨーガ」にこだわっている団体です。「ヨガ」と「ヨーガ」とどう違うのか。基本的には同じです。日本には紀元6世紀ごろ仏教とともに中国、韓国経由でヨーガが伝わってきました。その頃から、「瑜伽」という漢語をあてて「ユガ」と呼んでいた歴史があり、その流れで「ヨガ」を使う下地があります。現在は、新聞、テレビなどのマスメディアでも「ヨガ」を使うという統一基準になつていようです。

しかしながら、サンスクリットでは、「yoga」は「ヨーガ」と伸ばすのが普通の発音で「ヨガ」とは発音しません。英語発音でも、ヨーガとちよつと伸ばすようです。「ヨガ」を使うのは、日本や東アジアの限られた地域特有の使い方と思います。

どちらが正しいかという問題ではなく、それぞれのスタイルやこだわり、流派によつて使い分けているのが現状です。人の数だけヨーガがあるといつても過言ではないのです。私には私のヨーガがあり、あなたにはあなたのヨーガがある、それでいいのでしょうか。同じ流派であっても、当然ながら、先生によつても教え方は少し異なります。その先生の個性がどうしても出てきます。人間同士ですから、気が合う、波長が合うということもあるでしょう。本やDVDなどの独学だけで理解するのは難しく、自分に合った先生を探して、自分のヨーガもしくは「ヨガ」をみつけるのが大切なことです。

ヨーガはそれだけの広がりをもつのですから、一言でくくることはできません。今、ヨーガや「ヨガ」をやっている人でも、どれが自分に合っているのか、今ひとつわからない、と感じている人もいらつしやるでしょう。この本では、「ヨーガマインド」というキーワードを手がかりに、ヨーガを語りたいと思います。何がヨーガの心なのか、ヨーガの大切な部分って何だろう。それを自分の体験をもとに考えてみたいと思います。

私は、最初に習ったのが「ヨーガ」であることと、yoga 発祥の地であるインドに敬意を表して、いつも「ヨウガ」を使っています。やはり、言葉というのは大切にしたいです。日本古来の呼び方である理由で「ヨガ」を使う人もいます。背景などはあまり考えずに、一般的に流通している「ヨガ」を使う人もいます。だいたいは、自分が最初にどこで習ったかが基準になると思います。日本語ですと、たしかに「ヨガ」というほうが言いやすいので、私も、喋り言葉の時にはつい「ヨガ」と言ってしまうこともありますし、ウェブサイトでは「ヨガ」でないと検索エンジンに引かからないという事情もあり「ヨガ」を併用しています。

最近では「yoga」とサンスクリットのままの表記をする人もいて、みなさん、それぞれ苦肉の策を講じていらつしやるようです。それぞれの違いを認めて受け入れること、小さい違いにはこだわらないこと、これが「ヨーガマインド」の第一歩です。このようにヨーガと「ヨガ」が混在していてややこしく

なっている現在ですが、この本では今後、私が使っているヨーガで統一します。

また、私は昭和のヨーガを学んでいますので、東洋的な考え方や体の使い方を重視しています。最近では、欧米系のエクササイズスタイルに押され気味で、東洋の伝統的なスタイルが忘れられていくのが大変残念です。生活のスタイルも和風から洋風に変わっていくのは時代の流れですが、正坐をする習慣も減り、トイレも洋風化が進んでいるので、しゃがむという姿勢もできない子どもが増えているそうです。そんな時代の流れに逆らうようですが、私のヨーガレッスンではこれからも伝統的な東洋の身体観を伝えていきたいと思っています。

インド発祥のヨーガは、2つの大きな流れで現代に至り、1つは、最初にも書いたように中国から仏教とともに伝わった東洋的なスタイル。これは中国の気功や鍼灸、整体などとともに、何千年もかけて培った経験や世界観、身体観に基づいたものです。

もう1つは、インドがイギリスの植民地だったこともあり、ヨーロッパ諸国に伝わった流れで、ピートルズの音楽にインスピレーションを与えたことでも有名です。ヨガナンダ師や、スワミ・サッチダーナンダ師などインドの偉大なグルが、アメリカに渡って直接伝えたヨーガは、禅や武術などとともに西海岸のヒッピー文化に大きな影響を与え、ニューエイジとよばれる社会変革を目指す世代の思想的な拠り所の1つとなりました。それらが今の欧米系スタイルの源流です。しかしながら、欧米の身体観と融

合した現在のヨーガは、肉体レベルの能力方面、エクササイズや筋肉トレーニングの要素が強く、現代日本の「ヨガ」スタイルの多くはこちらです。

映画「スターウォーズ」は私も好きで久々の新作も観ました。この宇宙を司るフォースと呼ばれる力は、ヨーガや気功に伝わるエネルギーそのものですが、娯楽映画の中ではその力が戦いの武器になって使われてしまっていて、思想的に深まっていかないのが残念な気がします。

話が大きくなってしまうのですが、ヨーガには現代社会の行き詰まりを変える力があります。多くの人々はそれに気づいていて、世界的なブームになっているのだと思います。2014年、インドのモラ首相の提唱で、「国際ヨーガの日」が国連で採択されたことも、平和な世界を創ることにヨーガの伝統や技法が貢献できるということが期待されているからでしょう。

この本では、私のささやかな体験を通じて、ヨーガによってどのように自分の健康や心に大きな変化が訪れたのか、私が見つかったヨーガの心（ヨーガマインド）をお話していきたいと思っています。

より多くの人が正しくヨーガの心をつかんで習得すれば、この世界は少しずつ変わっていくと信じています。