

# 「ヨーガ」の経験と意味づけに関する研究ノート

塩見 翔

(関西大学・関西国際大学非常勤講師)

## 1 はじめに

筆者は『女子学研究』(7)に寄稿した「『農的女子』の食と生き方—予備的考察の試み—」(塩見 2017)という論稿で、「農的暮らし」をしている／めざしている女性 2 名のライフヒストリーを概観した。ここでは、大学卒業後に新規就農した X さんと、田舎での自給自足生活を目指す Y さんの 2 名について、彼女たちがいかにして食に対する関心を高めていったのか、また現在の、あるいはこれからめざす生活スタイルにどのようにたどりついたのかについて、若干の考察を試みた。そのインタビューのなかで X さんからは、ヨーガセラピストの資格をもつ母親のもとでヨーガを習得し、日々の生活に役立てていることが、また Y さんからは、自身がヨーガのインストラクターとして活動をはじめたことが語られた。

その後、筆者は Y さんが個人で主催するヨーガ教室に何度か参加するようになり、しだいに現代社会におけるヨーガ文化に対する関心も生じてきた。筆者には現時点でヨーガ文化について専門的に論じるだけの用意はないが、本稿ではインストラクターである Y さんとヨーガとの関わりに関するインタビュー<sup>1</sup>を行い、現代のヨーガ文化について考える手がかりを探りたい。

## 2 ヨーガのイメージと実際

ヨーガはインドにおいては瞑想のための行法として 2 千年以上の歴史をもつと考えられている。古典ヨーガの行法は仏教とともに日本にも伝えられ、禅宗の座禅もその流れを引き継いでいる。13 世紀に肉体的鍛錬を重視するハタ・ヨーガが現れ、特徴的なポーズをとともなう体位法が編み出された(森本 2003:288-303)。その後、20 世紀前半のインドで西洋の体操法とハタ・ヨーガとが結び付けられ、新たに確立したものが近代的なヨーガである(伊藤 2010)。この近代ヨーガはインド人指導者によって欧米に伝えられ、1960 年代以降には若者たちの対抗文化やニューエイジ文化における関心対象となった。1990 年代には、フィットネスとも融合した「パワーヨーガ」が発達し、1990 年代後半以降、ハリウッドスターたちを火付け役にしたブームが生じている(伊藤 2006:154-155)。

近代ヨーガは日本でも徐々に広められ<sup>2</sup>、1970 年代以降の日本版ニューエイジ文化である「精神世界」ブームにも組み込まれていく。ところが、精神世界ブームの中で一定の注目を集めていたオウム真理教が 1995 年にかけて一連の事件を引き起こすと、同教団がヨーガを修行法として取り入れていたことから日本のヨーガ文化は停滞・縮小を余儀なくされた。

日本のヨーガ文化をめぐる状況が再度変化したのは 2000 年代初頭である。宗教色の薄いパワーヨーガを中心としたアメリカのブームが日本に伝えられることで、若い女性たちを中心に新たなブームが生み出された。昨今では、都市部の駅周辺で「ホットヨーガ」のチェーン店舗が目につくようになっている。こうした企業活動が主に若い女性をターゲットとしていることもあり、現在の日本では「ヨーガ」あるいは

<sup>1</sup> 2018 年 2 月に、Y さんのヨーガ教室の開催場所において実施した。インタビュー時間は約 1 時間であった。Y さんには事前に、本稿の執筆に向けたインタビュー調査であることを説明し、データの使用について了承を得た。

<sup>2</sup> 例えば 1960 年代から 1970 年代には宗教学者・ヨーガ指導者の佐保田鶴治がヨーガに関する多数の著作を発表し、ヨーガの普及に努めた。

「ヨガ」といえば、依然として美容や健康に関心をもつ女性中心の文化というイメージが強いものと思われる。しかし、実際には個人がヨーガに与える意味や彼らの実践目的は多様である。宗教社会学者の伊藤雅之は、ハタ・ヨーガの一種であるアシタンガ・ヨーガ実践者の記述から、彼・彼女たちの世界観に「自然とのつながりの発見」「自己受容の目覚め」「現在志向で感性重視な価値観への転換」といった変化が生じると論じている（伊藤 2006:159-163）

### 3 Yさんへのインタビュー

#### 3.1 Yさんのプロフィール

Yさん（1982年生まれ）は関西の都市部在住である。「発達障害」<sup>3</sup>の当事者で、現在は主にヨーガインストラクターや絵画アーティストとして活動している。塩見（2017）の時点では障害者雇用の職場に登録して働いていたが、現在では実質的にそこでは働いていない。絵画アーティストとしてのYさんは、2017年8月にギャラリーではじめての個展を開催し、その後も菜食系飲食店での展示（2017年中に2回）を行ったほか、2018年にはアートフェスティバルへの出展も予定するなど、活発に活動している。

なお塩見（2017）の時点では現在の居住地から遠く離れた山間部への移住を目指していたが、現在では親の高齢化もふまえて、比較的近隣で交通の便の良い場所への移住に目標を変えている。

#### 3.2 Yさんとヨーガ

Yさんとヨーガとの出合いは4・5年前にさかのぼる。Yさんは、食物アレルギーへの対処として食事療法や断食療法を実践し、その延長として菜食や田舎暮らしへの関心をもっていた（塩見 2017）。そんな彼女が何度か訪れていた、菜食料理を提供する農村のイベントスペースで、後にYさんがインストラクター資格<sup>4</sup>を得ることになるヨーガのイベントに参加したことがきっかけであった。

このヨーガにはまったYさんは通信教育教材を購入し、その仕方を習得していった。ただし、この時点ではインストラクターになることまでは考えていなかったという。しかし教材に沿って1年ほどかけてヨーガの仕方を修得すると、インストラクターになるための合宿の案内が来たため、結局それに参加してインストラクター資格を得ることとなった。

それではなぜ、Yさんはヨーガにはまったのだろうか。この問いに対して彼女は、このヨーガの実践において重視されている「ゆるむ」というキーワードを用いて次のように語る。

当時わたしは、「ゆるむ」ってことをあんまり知らなくて。怖いって部分もあって。わたしはともともと障害者なんですけど、障害の顔を出すのが嫌で、ゆるむってこともあんまりしなかったんですね。でも、ゆるめばゆるむほど、すごくふつうになるじゃないですけど、「こだわり」がなくなるっていうんですかね。「わたしは発達障害なんや」とか、そういった障害に対しても、「別にいいやん」みたいな。それまでも克服してきてたんですけど、いろんな部分で。最後の、障害に対して向きあうじゃないですけど、共存かなあ？ まずきっかけはそうでしたね。

<sup>3</sup> 厚生労働省では「自閉症、アスペルガー症候群、注意欠如・多動性障害(ADHD)、学習障害、チック障害、吃音(症)などが含まれる」カテゴリーとして「発達障害」を定義している。(厚生労働省「発達障害」[http://www.mhlw.go.jp/kokoro/know/disease\\_develop.html](http://www.mhlw.go.jp/kokoro/know/disease_develop.html) 2018年4月13日確認)

<sup>4</sup> インストラクター資格は各流派によって独自に認定されるものである。本稿ではYさんが実践しているヨーガ流派そのものについては詳述しないが、このヨーガ流派がいかなる文脈をもち、その特徴がいかなるものであるのかについては、今後の研究の進展に応じて示していきたい。

ヨーガの実践を通して目指される「ゆるむ」状態は、Yさんが抱いていた「こだわり」を解消し、自身の障害に対して「向きあい」「共存」する上での最終的な契機になった。このように現在の彼女自身はとらえているようだ。Yさんは「ゆるむ」という実践によって、先の伊藤の指摘にあった「自己受容」＝『ありのままの自分』を受容する態度（伊藤 2006:161）を獲得することができたのだといえよう。

### 3.3 ヨーガインストラクターとしての活動と変化

Yさんは2017年から、おおむね月1・2回のペースで、ヨーガインストラクターとしての活動を行っている。筆者はこれまでYさんが個人で主催するヨーガ教室に何度か参加してきた。週末に公共施設を利用して開催するスタイルで、料金は1回2時間半で2000円である。筆者が参加し始めた2017年4月の時点では、Yさんの職場の友人である男性も複数参加していたが、その後はヨーガや菜食に関心があるとおぼしき30歳代くらいの女性の参加が目立っている。筆者の参加している範囲内では、同じヨーガインストラクターの有資格者となった、Yさんのパートナーである男性がほぼ毎回参加していることを除くと、参加者は平均して2名程度である。ただし、筆者がこれまでに参加してきた教室は開催時間が夜間のものに限られており、日中の教室にはより多くの参加者があるという。

Yさんはヨーガ教室でいろいろな人と出会えることが楽しいといい、さらに多くの人にこのヨーガを広めることを望んでいる。Yさんは「電子的なものが苦手」であるが、ヨーガを広めるために新たにSNSを使い始め、情報発信を積極的に行うようになる、といった変化も生じている。

## 4 おわりに

Yさんは、アレルギーへの対処としての食事療法・断食療法の実践と、その延長としての菜食や田舎暮らしへの関心の延長上でヨーガと出あった。そして彼女が自身の発達障害と向きあううえで、ヨーガは大きな役割をもっていた。Yさんのようなヨーガとの関わり方が、現在の日本のヨーガ文化を代表するものというわけではない。しかし、現在のヨーガが消費文化的な美容や健康との関連でイメージされがちであるとしても、そのライトなヨーガ消費の周辺、あるいはその先に、Yさんの場合のように、深い意味付けをともなったヨーガ経験が存在することは確かである。そうしたヨーガ経験の多様性を探り、ヨーガ文化と実践者の「生き方」との関係性を明らかにしていくことを今後の課題としたい。

### 【参考文献】

- 有本裕美子, 2011, 『スピリチュアル市場の研究』 東洋経済新報社  
伊藤雅之, 2006, 「現代ヨーガとスピリチュアリティ」『アジア遊学』(84) 154-165, 勉誠出版  
伊藤雅之, 2010, 「現代ヨーガの系譜」『宗教研究』(84) 1255-1256, 日本宗教学会  
佐保田鶴治, 1966, 『解説 ヨーガ・スートラ』 恒文社  
佐保田鶴治, 1976, 『ヨーガの宗教理念』 平河出版社  
塩見翔, 2017, 「『農的女子』の食と生き方—予備的考察の試み—」『女子学研究』(7)7-12, 女子学研究会  
島蘭進, 2007, 『精神世界のゆくえ』 秋山書店  
立川武蔵, 1988, 『ヨーガの哲学』 講談社現代新書  
Broad, William J, 2012, *The Science of Yoga*, Simon & Schuster U.K. (=2013, 坂本律訳『ヨガを科学する』 晶文社)  
森本達夫, 2003, 『ヒンドゥー教』 中公新書