

# 神戸市外国語大学 学術情報リポジトリ

## ヨーガのグローバル化： グローバル化によるヨーガの多様性とその変容

メタデータ	言語: jpn 出版者: 公開日: 2013-07-01 キーワード (Ja): キーワード (En): 作成者: 松本, 芳明, Matsumoto, Yoshiaki メールアドレス: 所属:
URL	<a href="https://kobe-cufs.repo.nii.ac.jp/records/1774">https://kobe-cufs.repo.nii.ac.jp/records/1774</a>

This work is licensed under a Creative Commons Attribution-NonCommercial-ShareAlike 3.0 International License.



## ヨーガのグローバル化 — グローバル化によるヨーガの多様化とその変容 —

松本 芳明

### I. はじめに

現在、アメリカやヨーロッパ各国をはじめ、世界各地でヨーガが大きな注目と人気を集めている。その広がりには、まさにヨーガのグローバル化と呼ぶことができるほどである。二〇〇三年のアメリカにおけるヨーガ人口は一五〇〇万人にも達し、日本のヨーガ人口も二〇〇六年には三〇万人を超えて、今後さらに増加していく傾向にあるという<sup>1)</sup>。また、そうしたヨーガ人口の増加に合わせて、さまざまなネーミングされたヨーガのバリエーションも非常に多くなり、まさに「バブル」の状態を呈している。

インド発祥の伝統的なヨーガが、インドのヨーガ行者(ヨーギー)達によって欧米を中心とした世界各地に紹介され、普及し始めるのは一九世紀末からのことである。その先駆けとなったのが、一九世紀の偉大なヨーギーであるラーマクリシュナの高弟であったヴィヴェーカーナンダであり、彼はアメリカやヨーロッパにおいてヨーガの精神的・宗教的理想を紹介し、ヨーガに対する大いなる興味を欧米社会の中に喚起したと言われている。その後も多くのヨーギー達が欧米の社会を訪れてヨーガの指導に努めたことで、ヨーガが世界各地に知られるようになり、また近代科学の立場からヨーガを理解し評価しようとする機運も高まっていた。

こうした一九世紀末から二〇世紀前半にかけてのヨーガの普及活動が、二〇世紀後半における「ヨーガ・ブーム」をもたらすベースとなっている。ヨーガ・ブームは、一九六〇年代から七〇年代にかけて訪れた第一次ブームと、一九九〇年代以降に訪れる第二次ブームに大きく分けることができる。第一次ブームは、伝統的なヨーガの精神面の重要性を強調した点に特徴があり、インドの伝統的な文化性を評価したブームであった。それに対して第二次ブームは、アメリカにおいて工夫された身体的な側面を大いに強調したヨーガが世界中に広められて生じたブームであり、健康や美容という観点と関連してヨーガの身体面の効果を大きく偏って強調している点に特徴がある。それ故、インドの伝統的な文化性とは切り離された、新し

い健康法や美容法としてのブームという観がある。

このようなヨーガ・ブームは、世界が共通の原理のもとに一元化するグローバル化と大きく関係しており、そうしたグローバル化によって生じたといえよう。しかし、そうしたグローバル化によってヨーガにどのような変化がもたらされたのであろうか。この問いに答えるためには、インドで発祥したヨーガがもっている伝統的な特徴とは一体何であったのか、そしてどのような経緯のもとに世界各地に広がりグローバルな存在となったのか、さらにはそうしたグローバル化することによってヨーガにどのような変容が起きたのか、ということをそれぞれに明らかにすることが必要と考えられる。本小論では、こうしたヨーガのグローバル化ということを対象にして伝統文化とグローバル化の関係について考えてみたい。

### II. 伝統的ヨーガの発祥と展開

#### II-1. ヨーガの源流

ヨーガとは、インドで発祥した最も古い宗教的な行法体系である。ヨーガの語源はサンスクリット語からきており、「馬を馬車につなぐ」という元々の意味から、暴れ馬のように動き回る五感と心の動きをある対象にしっかりと「結びつけて」、それを止めることという意味をもつようになったと言われている<sup>2)</sup>。ここから、絶えず感覚器官から入ってくる外界の様々な情報によって散漫となる心の働き(雑念)を、精神集中の技法(瞑想)によってコントロールし、それによってより深い高次元の心の世界の開発を目指すための、心と身体の修行法の名称として「ヨーガ」が使われるようになった。

こうしたヨーガの源流については諸説あると言われているが、日本におけるヨーガの代表的な研究者であり実践者であった佐保田鶴治博士によれば、ヨーガという語の原義とも言える記述は、インドの宗教の最古の体系であるヴェーダ宗教の中にその初期のものが見いだされるという<sup>3)</sup>。その後、ヨーガの行法と思想に繋がる内容のものが、数多く出されたウパニシャッド聖典群の中で示されたという。その中で仏陀以前に書かれた聖典の一つと言われる『タイツテリヤ・ウパニシャッド』では、ヨーガの身体論の基本となる「人間五蔵説」が示されており、またそれより時代が

少し下がって仏陀が活躍した時代前後頃に成立したと推測されている『カタ・ウパニシャッド』は、現存する文献の中でヨーガの行法と思想を示した最初のものだと言われている。ここでは、次のようなヨーガの明確な定義が与えられているという。

「五つの知覚器官（眼耳鼻舌身）が意（思考器官）とともに静止し、さらに覚（理性、高次の精神的な意識器官）も働かなくなった時、人はこれを至上の境地という。ところで、このように心の諸器官を固く抑止することを、人びとはヨーガと見なす。」<sup>4</sup>

こうした記述からみて、ヨーガの精神的な面の行法は『カタ・ウパニシャッド』が成立した時期にはほぼ完成していたと捉えられている。ヨーガの歴史の中では、これらウパニシャッド聖典群の中で示されたヨーガは「原始ヨーガ」と呼ばれている。

## II-2. 古典ヨーガの成立と後期ヨーガへの展開

今日においてもヨーガの最も大切な根本教典とされている『ヨーガ・スートラ』は、前節でみたウパニシャッド聖典群の中に見られるヨーガの思想や、その後で成立するサーンキヤ哲学の中にある理論などから選び出したヨーガの思想や行法などをまとめて、紀元五世紀頃に完成したと言われている。この『ヨーガ・スートラ』の完成によって古典的なヨーガの行法体系が確立されたと言われており、この聖典に基づくヨーガのことは一般に古典ヨーガ（クラシカルヨーガ）と呼ばれている。

古典ヨーガは、その中核が八つの部門からなるヨーガ体系になっており、別名「アシユターンガ・ヨーガ」（アシユターンガ・アシユタール八とアンガ部門の合成語）とも呼ばれている。『ヨーガ・スートラ』によれば、このヨーガの八部門とは「禁戒、勸戒、坐法、調気、制感、凝念、静慮、三昧」からなっており、それらはヨーガの生理的・心理的行法である禁戒から制感までの外的部門と、凝念から三昧までの内的部門に大きく二つに分けられている。<sup>5</sup>

古典ヨーガが確立した後、ヨーガはその発展の過程で様々な流派を生み出していったが、それらはまとめて後期ヨーガと呼ばれる。佐保田博士によれば、一〇を超える後期ヨーガの流派の中で主要なのは次の六つの流派であるという。ラージャ・ヨーガ（心理的内容）、バクティ・ヨーガ（信

仰的内容）、カルマ・ヨーガ（倫理的内容）、ジナーナ・ヨーガ（哲学的）、マントラ・ヨーガ（呪法的内容）、ハタ・ヨーガ（生理的内容）。<sup>6</sup> このような古典ヨーガの確立以後に生じた数多くのヨーガ流派形成の動きは、ハタ・ヨーガの成立をもって一応の終了をみたのであるが、ヨーガの歴史においては、ハタ・ヨーガまでのヨーガ諸流派を伝統的ヨーガと捉えることができる。こうした伝統的ヨーガのうちで現代でも重要とされているのは、古典ヨーガの流れを引くラージャ・ヨーガと紀元一二〜一三世紀頃に成立したハタ・ヨーガである。なお、今日、世界中の多くの地域に広がっているヨーガの多くは、ヨーガ行法の肉体的・生理的な面を強調したハタ・ヨーガやその系列のヨーガである。

## III. 伝統的ヨーガにみる身体観と行体系

### III-1. ヨーガの身体観と八部門の行体系

古典ヨーガの権威あるテキストである『ヨーガ・スートラ』によれば、ラージャ・ヨーガの行法の体系は次のような八部門からなっている。

- ① 禁戒 (Yama) — 非暴力、不盗、正直、梵行（禁欲）、不貪
- ② 勸戒 (Niyama) — 清浄、知足、苦行、読経、神への祈念
- ③ 坐（体位）法 (Asana)
- ④ 調気（呼吸）法 (Pranayama)
- ⑤ 制感 (Pratyahara)
- ⑥ 凝念 (Dharana)
- ⑦ 静慮 (Dhyana)
- ⑧ 三昧 (Samadhi)

これら八部門は、第一部門の禁戒から第八部門の三昧まで順次深まっていく関係にあるので、八「部門」を八「段階（ステップ）」と言いかえることができる。ヨーガの究極の目的は、この八段階の行法を順に行じていくことによって身体と心のはたらきを完全にコントロールして人間のもつ潜在的な能力を開発していき、真の自己＝真我（アートマン）に出会うことにあるとされている。そのための修行の体系が上述の八段階であるが、その内容はヨーガの独特な人間観・身体観と密接な関係をもっているという。

ヨーガの人間観に関する最も基本的な考え方としては、ウパニシャッド

の中で説かれている「五蔵説」をあげることができる。「蔵」とは容器あるいはエネルギー鞘のことを意味しており、身体のも最良に位置する真の自己である「真我（アートマン）」（＝魂）を五つのエネルギー鞘で包んだのが人間存在の構造だと考えられている。つまり、人間の身体は一番外側の肉体に相当する食物鞘があり、次にプラーナと関係する生気鞘があり、そして感覚器官や心の働きと関係する意思鞘、理智鞘、歓喜鞘といった各エネルギー鞘があり、それらが「真我」を取り巻いているというのである。こうしたヨーガの身体観は、身体を事物とみるヨーロッパの近代的な身体観とは大きく異なるものであり、最も外側の肉体（食物鞘）以外のエネルギー鞘は肉眼で見えることも手で触ることもできないものである。

ヨーガの最終的目的である真の自己に出会うためには、これらのそれぞれの鞘を外側から順番に整えていくことが必要とされているが、ラージャ・ヨーガの八段階の行法はそうした考え方と密接に関係してプログラムされている。つまり、まず第一段階の「禁戒」と第二段階の「勸戒」で道徳的戒律を守ることによって心を浄めて不動にしておいた上で、第三段階の「体位法」で一番外側の肉体（食物鞘）を、第四段階の「調気法」で生気（プラーナ）鞘を、第五段階の「制感」で感覚器官の働きと関係する意思鞘をそれぞれ整えていく。その上で、内的な精神集中の深まりの一連のステップである第六段階以降の行により心の働きに関係する理智鞘と歓喜鞘を整えることによって、最終目標である「真の自己（アートマン、魂）」に出会えるようにプログラムされているのである。

こうした『ヨーガ・ストトラ』の八部門の行法体系は、その後のヨーガの諸流派の展開においても基本となったものであるが、ラージャ・ヨーガとともに伝統的ヨーガの代表的な流派であるハタ・ヨーガはその形成過程で違う行法体系を形づくっている。

### III-2. ハタ・ヨーガの行法体系

ハタ・ヨーガは、『ヨーガ・ストトラ』によって確立した古典ヨーガがさらなる展開をするなかで、八段階のヨーガ行法の中の肉体的・生理的な面、つまり第三段階のアーサナ（体位法）と第四段階のプラーナ・ヤマ（調気法）に重点をおき、それらの行法を古典ヨーガよりも一層発展させて体系化したヨーガの一流派である。肉体的・生理的な面を重視した内容

が健康に非常に素晴らしい効果をもたらすという点に注目して、現在、世界中に広まっているヨーガはこのハタ・ヨーガの系統を引くものが大半である。

ハタ・ヨーガは、一二世紀頃に活躍したゴーラクシャナータを始祖とし、一六〜一七世紀頃にスヴァアートマラーマによって著された『ハタヨーガ・プラディーピカー』においてその体系が明確に記述されている。ここでは、ハタ・ヨーガはラージャ・ヨーガの準備段階に位置づけられると規定されている。つまり、ラージャ・ヨーガの瞑想を実践するのに適した肉体的・生理的狀態を整えるのがハタ・ヨーガだとされているのである。しかし、ハタ・ヨーガはラージャ・ヨーガの単なる前段階というのではなく、「ハタ・ヨーガがなくては、ラージャ・ヨーガは成功せず、ラージャ・ヨーガが無くては、ハタ・ヨーガは成功しない」と書かれているように、両者は互いに補完し合って「ヨーガ」という一つの大きなまとまりを形づくっている。

『ハタヨーガ・プラディーピカー』では、ハタ・ヨーガの行法体系について次のように大きく四章立てで解説がなされている。

#### 第一章…アーサナ（体位法）

『ヨーガ・ストトラ』よりもかなり多くの種類のアーサナが開発され、主なものは八四種類とされている。

#### 第二章…プラーナ・ヤマ（調気法）

ここでは、調気法の本質としてクンバカ（息を止める操作）が重視されている。また調気法と関連して、六つの身体の浄化作法（クリアー）も挙げられている。

#### 第三章…ムドラー

アーサナとプラーナ・ヤマの組み合わせの上からだの一部を引き締める技法であるバンダを加えて行じ、人体に内在する神秘的潜在エネルギーである「クンダリーニー」を覚醒させる行法とされている。

#### 第四章…ラージャ・ヨーガ（三昧）

ここでは、ムドラーまでのハタ・ヨーガの行法を経て到るラージャ・ヨーガの三昧の状態について解説するとともに、それによって得られる偉大な効用について解説がなされている。

以上のように、ハタ・ヨーガは肉体的・生理的な行法を中心として形づくられており、ラージャ・ヨーガの八段階の行法体系とはかなり違っているといえる。しかし、先にも述べたようにハタ・ヨーガとラージャ・ヨーガは互いに補完し合った関係にあり、またハタ・ヨーガのアーサナとプラーナーヤマは単なる体操や呼吸法というのではなく、瞑想と深い繋がりをもったものとしても捉えられている。以下では、こうしたヨーガの行法についてもう少し詳しくみてみることにする。

### III-3. ヨーガ行法の「外的部門」と「内的部門」

先に見たラージャ・ヨーガ行法の八つの段階は、第一段階から第五段階までの「外的部門」と第六段階から第八段階までの「内的部門」とに大きく二つに分けられる。外的部門は、肉体とプラーナと感覚器官の働きを整えることによって、瞑想修行に耐えられるだけの身心の条件を築くことを目的とした肉体的・生理的な行法が中心となっている。それに対して内的部門は、段階を追って瞑想を深めていくことで真の自己に出会うことを目的とした心理的な行法であり、ヨーガ行法の本命といえる。ここではまず、外的部門の五段階の行法のうち、ハタ・ヨーガの主な行法でもあるアーサナと呼吸法について見ていくことにする。

第三段階の「アーサナ」は、深い精神集中による瞑想を行うために、快適にしかもしっかりと坐ることができる身体をつくりあげるために考え出されたヨーガの体操法である。『ヨーガ・スートラ』では、坐法とも訳されるアーサナについては、長時間の瞑想が可能になるように「坐り方は、安定した、快適なものでなければならぬ」と書かれている<sup>10</sup>。ただ、その後のヨーガの発展の中で数多くのアーサナが開発され、ハタ・ヨーガのテキストである『ハタヨーガ・プラディーピカー』では主なアーサナの数として八四種類が説かれており、現在では二六〇を超えるアーサナの種類があるといわれている<sup>11</sup>。

アーサナの実践においては、呼吸と身体内部の感覚に意識を集中して行うことが重要であり、それによって長時間快適に安定して坐ることのできる柔軟で強靱な身体を作り上げるだけでなく、アーサナをしながら深く精神集中することで瞑想の状態へと至る心理的な基礎がつけられるといわれている。また、アーサナは、身体各部を伸ばすことと元に戻すことを交

互に繰り返すことで緊張と弛緩のリズミカルな交替を行うので、単に体を柔軟で強靱なものにするだけでなく、生命維持にとって重要な自律神経の働きを強くし、内臓の働きを整えて高いレベルの健康状態をもたらしてくれるともいわれる<sup>12</sup>。

第四段階の「プラーナーヤマ」では、呼吸の正しいあり方とそのコントロールの仕方を学ぶことがねらいとされている。呼吸は、普段は自律神経の働きによって無意識的にコントロールされているが、一方で意識的にその長短強弱をコントロールすることもでき、そうした呼吸のあり方は感情とも大きく関係していると言われている。ヨーガの呼吸法では、こうした感情と呼吸との関係を考慮し、息をきわめてゆつくり、リズムカルに、吐く息を長く、しかも一定時間のあいだ息を止めるといった方法を規則正しく訓練することにより、呼吸を意識的にコントロールし、揺れ動く心を静め、精神統一が自ずとできるようになることを目的としている。

しかし、こうしたこと以上にヨーガの呼吸法にとつての本質的な意味は、自然の中に満ちあふれている生命エネルギーである「プラーナ（気）」の出し入れをコントロールするということである。つまり、意識的にコントロールされた呼吸により体内にプラーナを取り入れ、肉体の鞘と心の鞘（意思鞘、理智鞘、歓喜鞘）の間にあるプラーナの鞘（生気鞘）に満たすことによって肉体と心をひとつに近づけ、それぞれを生き生きと活力にあふれた状態にすることで、人間の肉体と心に秘められている潜在的な能力を開発することがこの行法の本来の目的なのである<sup>13</sup>。こうした内容は、科学的に証明されたわけではないが、ヨーガ行者達が長年の修行を通じて自分の体と心を完全にコントロールすることによってその正しさを証明してきた経験知だといえよう。なお、こうしたヨーガ行者たちの修行の過程で工夫されてきた呼吸法の数は六〇種類を超えるほどになるという<sup>14</sup>。

ヨーガでは、アーサナとプラーナーヤマを中心とした外的部門で人間の肉体的・生理的な面を整えることによって初めて、次に続く「内的部門」と呼ばれる三つの段階、「凝念」、「静慮」、「三昧」に入っていくことができる<sup>15</sup>とされている。これらの三つの段階は、心のコントロールを目的としたヨーガ行法の本命といわれるものであり、また一定の対象に対する精神集中の深まりの一連のプロセスであり分けて考えることができないため、一括して「綜制」と呼ばれている。

「凝念」は精神集中法のことを意味しており、意識をある対象に対して一点に固定することにより精神集中の力を増すようにする行法である。それに続く「静慮」の段階では、凝念において一点に凝結されていた意識の働きを、今度はその集中している対象を中心にして拡大、伸展していくことがねらいとされている。そして、精神集中の深まりの一連のプロセスである「綜制」の最終段階の「三昧」では、このような凝念と静慮の行によって精神集中をどんどん深めていってその極限にいきつくことにより、ついには観察される対象（客観）と観察者（主観）の区別がなくなり、自我意識が脱落して主客が一体となった直観的な意識状態が生じると言われている。つまり、三昧の段階は、意識的な努力と集中によって主体的に行われるそれまでの凝念と静慮の行の結果として、主体性を超えたところから現れてくる覚醒状態だといわれている。

こうした内的部門である凝念から三昧にいたる綜制の実践においては、その精神集中する対象を身近なものから次第に抽象的な次元の高いテーマにしていき、その深まりが極められていったところで、ヨーガ行法の最終的な目的である身体之最奥にある「真の自己（アートマン）」に出会い、それが輝き出す状態になるといわれている。<sup>16</sup>

以上、八段階のヨーガ行法の主な部門について簡単に見てきたが、現在の世界的なヨーガ・ブームにおいては、主にアーサナと呼吸法というハタ・ヨーガの健康や美容に効果的な行法の部分にのみ注目が集まっており、本来の目的である瞑想の部分をあまり重要視していないものが多いと考えられる。

#### IV・近・現代におけるヨーガの新たな展開とグローバル化

##### IV-1・近代におけるヨーガの再興と欧米への広がり

インドでは、近世における西欧文化との接触などの影響もあり、一九世紀から二〇世紀にかけて伝統的な宗教の復興運動が起き、そうした宗教復興の気運の中でヨーガの展開において新たな動きが生じている。それは、何人かのヨーガを行わずの偉大な宗教者が現われたことであり、それと関連して伝統的なヨーガの思想と行法が欧米に紹介されるようになったということである。ここでは、ヨーガの欧米への紹介という点を中心としてみていくことにする。

一九世紀に現われた偉大な宗教家の一人であるラーマクリシュナは、ヨーガ行法とタントラ（密教）行法を修行し、瞑想による高次元の三昧を体得して高い宗教的境地に達したヨーギーであり、インド国内において大きな影響を与えた。<sup>17</sup> ヨーガを世界に広めるといふ点からみた場合に、ラーマクリシュナ自身はインド以外の地域へヨーガを紹介するような活動は一切していないが、彼の後継者であったヴィヴェーカーナンダが欧米へヨーガを紹介するという点で大きな役割を果たしている。

ヴィヴェーカーナンダの場合、ラーマクリシュナの下でヨーガの修行をする前にインドのキリスト教系大学で西洋の学問を学ぶという経歴をもっており、<sup>18</sup> そうした西洋文明との接触という経験が欧米への伝統的ヨーガの普及活動のきっかけになったと考えられる。ヴィヴェーカーナンダによる欧米へのヨーガの紹介と普及の活動は、一八九三年から一九〇〇年にかけて行われた。彼の活動の最初は、一八九三年にアメリカのシカゴで万博に伴って開催された世界宗教会議への出席であり、その会議においてヨーガを中心としたインドの精神的・宗教的理想を説いて大きな反響を呼んだ。会議の後も彼は、一八九六年末まで欧米各地でインドの精神的・宗教的理想を説いてヨーガの普及活動を行い、欧米各国の多くの人にヨーガを広める上で大きな役割を果たした。また、ヴィヴェーカーナンダは宗教的活動の理想実現のためには組織を作る必要があると考え、一八九六年にニューヨークでヴェーダーンタ協会を設立し、帰国後の一八九七年にはインドでラーマクリシュナ・ミッション協会を設立した。<sup>19</sup> ヨーガの思想と実践を学ぶこうしたセンターはその後も欧米各地に設立され続け、現在では全世界に一〇〇以上のセンターがあるといわれている。

こうしたヴィヴェーカーナンダと彼の組織の活動を先駆的存在として、その後多くのヨーギー達が欧米に出て行ってヨーガの普及に努めたことにより、欧米の近代社会においてヨーガに対する興味が高まり、近代科学の立場からヨーガを理解し評価しようとする機運が生まれたといわれている。そうした流れの中で、二〇世紀前半にはインド国内においても近代科学の知識と方法からヨーガを解明し、ヨーガの近代化を図ろうとする動きが起きてきている。そうした活動の代表的な人物としては、シヴァアーナンダとクヴァラヤーナンダの二人が挙げられる。

シヴァアーナンダは、近代医学を修めた医師であると同時にヨーガを修め

たヨーギーでもあり、ヒマラヤ山麓にあるリシケーシユに「ヨーガ・ヴェーダーンタ森林学院」というアカデミーを設立して、アーサナとブラーナーヤーマとクリヤー(一種の浄化法)により心身を壮健にするという正統的なヨーガを指導した。そのアカデミーでは、子弟を養成するとともに出版事業も活発に行って海外に向けての普及も図ったことで、外国のヨーガ修行者も数多く訪れたという。また、彼の下からは多くの優れた弟子が輩出し、欧米におけるヨーガの普及活動に大いに貢献している。<sup>20)</sup>

一方、クヴァアラヤナーンダも近代医学を修めた医師であると同時にヨーギーでもあり、デカン高原にあるローナヴアラに「カイヴァリヤダーマ(悟りの里)」という研究所を開き、ヨーガの大学や病院なども併設して、ハタ・ヨーガの科学的研究や指導や臨床診療などを行い、ヨーガの近代化に尽力してインド国内だけでなく外国にも大きな影響を与えたという。<sup>21)</sup> 以上みてきたヨーギー以外にも、一九世紀後半から二〇世紀前半にかけて多くの偉大なヨーギーが現れ、彼らの活動によって伝統的なヨーガの思想と行法は再評価がなされると同時に、欧米各国に紹介され広められていった。二〇世紀後半に欧米を中心とした世界各地で生じてきたヨーガ・ブームは、こうした二〇世紀前半までのヨーギー達の活動がベースになったと考えられる。

#### IV-2. ヨーガの現代的な展開

前節でみた二〇世紀前半におけるヨーギー達の普及活動によって欧米で認知度を増していったヨーガは、二度の世界戦争を経た二〇世紀後半においてその評価をより高めていくことになる。その背景には世界戦争やベトナム戦争による欧米社会の混乱や科学を中心とした高度文明社会における健康問題や人間疎外の問題が関係していたといえる。こうした現代文明の問題を解決する方策の一つとしてヨーガが注目されたのであるが、その動きは一九六〇年代から一九七〇年代にかけて大きな盛り上がりを見せた。そのきっかけの一つとして、当時世界的な人気を誇っていたビートルズがマハルシ・マヘーシユ・ヨーギーの開發した超越瞑想(トランセンデンタル・メデイテーション・T.M.瞑想)に関心を持ったことで、メディアを通じてヨーガが欧米の多くの人に知られるようになったという。この当時、アメリカのヨーガ人口は六百万人ともいわれ、イギリス国内におけるヨー

ガの教室やセンターは数千カ所にも及んだという。<sup>22)</sup> こうした動きは、「第一次ヨーガ・ブーム」と捉えられる。この第一次ヨーガ・ブームにおいては、前節でみたヨーギー達が広めた伝統的な瞑想や精神性を重視したヨーガが主に取り上げられており、ヨーガの健康面に対する効果だけではなく精神的な部分にも注目したブームであったといえる。

こうした第一次ヨーガ・ブームの隆盛に関係しつつ、伝統的なヨーガに現代的な工夫を加えた独自のヨーガ体系を形づくり、一九九〇年代から現在まで続く第二次ヨーガ・ブームにも大いに貢献したのが、B.K.S.アイヤンガールである。彼が一九六六年に刊行した『ヨーガの灯火 (Light on Yoga)』は世界的な大ベストセラーとなり、ヨーガのバイブルとも称され、ヨーガが世界的なブームになるのに大きな役割を果たした。彼のヨーガは「アイヤンガール・ヨーガ」とも呼ばれており、基本的には伝統的ヨーガの思想と行法に従った内容になっているが、それに加えて欧米人が難しいアーサナを修得するための補助的道具としてロープや革紐やクッションなどを自由に取り入れており、欧米での普及を考慮した現代的な工夫をしているところにも特徴がある」という。<sup>23)</sup> こうした工夫が、欧米人に人気が出た要因のひとつになったのであろう。

一方、一九九〇年代から始まる第二次ヨーガ・ブームは、伝統的なヨーガの精神性を強調してインドから欧米やアジア各地に広がった第一次ブームとは異なり、アメリカ西海岸を中心として、そこで人気が出た各種のヨーガがヨーロッパやアジア、日本にも広がって起きた現象である。アメリカにおけるヨーガへの関心は、ハリウッドを中心とした多くのセレブや映画俳優達がヨーガのもつ身体面への効果、つまりダイエットやボディメイク等の効果に注目して行うようになったことから、より広範囲の人に広がっていった生じたブームといえる。こうした健康法や美容法としてのヨーガ人気を支える代表的なものが、「パワー・ヨーガ」と「ホット・ヨーガ」である。

「パワー・ヨーガ」はアメリカにおいて工夫されたものであるが、パツタビ・ジョイスが伝統的な八部門のヨーガを基にアーサナを連続的につなげて行うよう独自の工夫を加えた「アシユターンガ・ヨーガ」をベースにして、さらにポーズとポーズの間の静止時間を長くしてアイソメトリック・トレーニングの要素を加えて形づくられたものである。このヨーガは、ハ

タヨーガに筋力トレーニング的要素を加えたことによる高いボディメイク（引き締まった体を造り上げる）効果が注目が集まり、一九九〇年代にハリウッドスターを中心に一大ブームとなって広まったことから、別名「ハリウッドヨーガ」とも呼ばれている。<sup>24</sup>

「パワー・ヨーガ」と同様に、ハリウッドを中心としたアメリカ西海岸で絶大な人気を誇っているのが「ホット・ヨーガ」である。「ホット・ヨーガ」は、ピクラム・チヨードリーによって一九七〇年代はじめに開発された現代的なヨーガであり、室温三五〜四〇度、湿度五五〜六五パーセントの密閉された部屋の中で二六種のハタヨーガのアーサナを連続して行うものである。この二六種のアーサナは、ピクラムが伝統的なハタヨーガのアーサナの中から選び出したものであるが、アメリカで彼に著作権が認められているという。また、この連続して二六種のアーサナを行う一レッスンは九〇分と決められており、こうしたアーサナへの著作権の設定やレッスンの厳格な時間枠の設定というやり方は、まさに現代的で商業的な特徴だといえよう。ピクラムは、インストラクター・トレーニンクスも開設して教師を養成し、フランチャイズ制を敷いて世界中に二五〇〇を超えるヨーガ・スタジオを展開しているという。<sup>25</sup>

#### V. おわりにーヨーガのグローバル化とその変容

これまで詳しくみてきたように、インドで発祥した伝統的なヨーガが世界各国に紹介され、広められていくのは近代になってからのことである。それは、グローバル化の動きと大いに関係した動きであったと考えられる。

現代思想の研究者である西谷修によれば、グローバル化とは「人、物、金の地球規模での流通」という現象であり、それは一五世紀末に始まって五世紀にわたる西洋の（世界化）という歴史的運動の展開により、西洋的な真理基準や諸規範という原理のもとに世界を一元化したことであるという。<sup>26</sup> その世界のグローバル化の運動には神学的段階、政治的段階、経済的段階という三段階の流れがあったというが、世界の秩序形成が神学的次元から世俗政治の次元へと移行した段階、つまり主権国家の権限を固めると同時に国家間秩序としての「国際社会」が設定された、世界のグローバル化が政治的段階へと進んだ時期に、ヨーガがグローバル化する

動きの発端があったと考えられる。

すでにみたように、一九世紀末から二〇世紀前半にかけて多くのヨーギーがインドから欧米へと出かけてヨーガを紹介する活動を行っているが、この時期はイギリスがインドを植民地としてその支配下にしていたように、西洋諸国が世界のほとんどをその植民地とした時期であり、まさに政治的段階でのグローバル化が展開された時期であった。こうした状況の中で欧米におけるヨーガの普及活動が行われたのであるが、それは近代的な西洋文明の中にインドの伝統的なヨーガの思想と行法を広めるという形での活動であり、科学的な観点からヨーガを解明しようとするヨーガの近代化の動きもあったものの、インド独自の文化性をしっかりと保持した上で欧米への展開であったといえよう。そのことは、西欧列強が帝国主義政策の下に政治的段階のグローバル化を進め、世界のすべてを欧米の近代的原理で染めてしまおうとする動きへの対抗と捉えることもできよう。

そうした流れの延長上に、一九七〇年代前後に訪れる第一次ヨーガ・ブームがある。すでにみたように、この第一次ブームは、二〇世紀後半にその行き詰まりと限界を露呈してきた現代文明に対する対抗文化（カウンターカルチャー）の一つとしてヨーガが評価されて起きたものである。それ故、この時のヨーガへの関心は、健康法や美容術としての効果だけでなく、精神面の重要性も強調されたものであり、インドの伝統的な文化性を評価したブームであったといえる。

これに対し第二次ヨーガ・ブームは、ベルリンの壁が崩壊し東西の冷戦が終結した一九九〇年代以後に生じているが、この時期はアメリカ一極支配の下で経済を中心としたグローバル化が進展した時期であり、世界のグローバル化が政治的段階から経済的段階へと新しいステージに移行した時期であった。<sup>27</sup> こうした流れの中で、「パワー・ヨーガ」や「ホット・ヨーガ」といった、インドの伝統的な文化性（精神性・宗教性）とは切り離された、健康法や美容（ボディ・メイク）法として商品化されたヨーガがアメリカから世界各地に「輸出」されて、現在の爆発的な第二次ヨーガ・ブームが引き起こされたのである。

世界がグローバル化するということは、「すべてを商品化し流通させる市場という（経済）のエレメント」を人間社会において前景化させることだともいう。<sup>28</sup> その意味で、インドの伝統的な文化性というローカルな特

徴を切り捨てて産業化することにより、ヨーガも一つの商品として世界中に流通させるグローバル化が可能になった、と捉えることもできるであろう。二六種のアーサナに著作権を設定し、レッスン九〇分という時間枠を設定し、フランチャイズ制を敷いて世界中の至る所で同一プログラムでヨーガを実施するというシステムを作り上げたビクラム・チョードリーの「ホット・ヨーガ」は、そうした商品化されグローバル化されたヨーガの典型といえるであろう。こうした現代的なヨーガは、「人間五蔵説」を基にした思想と行法からなる伝統的なヨーガとははや別のものと言えよう。

現在は、商品化されたヨーガがグローバル化される中で多種多様なヨーガが次々に現われ、「パブル」と形容できるほどの様相を呈してきているが、その中には本来のヨーガとは関係のない、ヨーガ・ブームに便乗した金儲け主義のものも少なからずあるという。<sup>29)</sup> 経済中心のグローバルゼーションの中で利潤追求をエスカレートさせてきている現在の世界においては、こうしたヨーガの展開の仕方はごく当たり前のことかもしれない。しかしその一方で、一九世紀末から第一次ヨーガ・ブームの時までに世界各地に広められた伝統ヨーガの思想と行法の影響は、伝統的なラージャ・ヨーガやハタ・ヨーガのままの形式で、またホリスティック医学と関連する代替療法の一つとしてのヨーガ療法という形で、あるいはヨーガの瞑想行法をスポーツのメンタルトレーニングに応用する形で、今日においても存在しているのは確かである。

今後、世界のグローバル化がどのような方向性へと進展していくかということと関連させながら、ヨーガがどのような変容をしていくかについて追いついていきたい。

注および主な参考文献

- 1 門倉貴史・「2006年の日本のヨガ市場（6月末次点）」、BRICS 経済研究所レポート、二〇〇六年七月。
- 2 佐保田鶴治・『ヨーガ根本教典』、平河出版社、一九七三年、二五―三〇頁。
- 3 佐保田鶴治・『ウパニシャッドからヨーガへ』、平河出版社、一九七七年、二一―六頁。
- 4 佐保田鶴治・『ヨーガの宗教理念』、平河出版社、一九七六年、二―三三頁。

- 5 頁。
  - 6 佐保田鶴治、前掲書（一九七三）、四四―四六頁。
  - 7 同上書、三六―三八頁。
  - 8 スワミ・ヨーゲシヴァラナンダ著、木村一雄訳・『魂の科学 (Science of Soul)』、たま出版、一九八四年、六五―六八頁。
  - 9 佐保田鶴治、前掲書（一九七三）、二一九頁。
  - 10 同上書、一七五頁。
  - 11 同上書、一一〇頁。
  - 12 スワミ・ヨーゲシヴァラナンダ著、木村一雄訳・『実践・魂の科学 (FIRST STEP TO HIGHER YOGA)』、たま出版、一九八七年、一一―一三頁。
  - 13 番場一雄・『ヨーガ ―ヨーガ行法の段階的修練法』、平河出版社、一九七八年、三六八―三七〇頁。
  - 14 スワミ・ヨーゲシヴァラナンダ、前掲書（一九八四）、一八九―二〇三頁。
  - 15 スワミ・ヨーゲシヴァラナンダ、前掲書（一九八七）、三四八頁。
  - 16 佐保田鶴治・『解説ヨーガ・ストラ』、一九八〇年、一一―一二頁。
  - 17 同上書、一二―三頁。
  - 18 佐保田鶴治、前掲書（一九七六）、一三二頁。
  - 19 同上書、一五八頁。
  - 20 同上書、一七―一九五頁。
  - 21 山下博司・『ヨーガの思想』、講談社選書メチエ、二〇〇九年、一八〇―一八二頁。
  - 22 同上書、一八三―一八四頁。
  - 23 同上書、六頁。
  - 24 同上書、一九八―二〇一頁。
- 山田多佳子監修・『YOGA 大百科』、医学映像教育センター、二〇〇七年、一七・一八―二一八三頁。
- 上記文献以外に、Website: YOGA.jp におけるパワーヨーガの歴史・語源・目的・効果についての解説ページ (<http://www.yoga.jp/power/>) を参考にした。

- 25 山下博司、前掲書、二〇一―二〇四頁。  
「ホット・ヨーガ」の詳しい内容については、次の文献を参照。  
Bikram Choudhury : 『Bikram Yoga』, Harper Collins Publishers, 2007.
- 26 西谷修 『理性の探究』, 岩波書店, 二〇〇九年, 九九頁。  
同上書, 九七・一〇二―一〇三頁。  
同上書, 九八頁。
- 27 同上書, 九八頁。
- 28 同上書, 九八頁。
- 29 山下博司、前掲書、一三一―一六頁。