グローバル時代における現代インドのヨーガ受容

竹 村 嘉 晃*

The Global Rise of Yoga —A Case Study of Modern India—

Yoshiaki TAKEMURA

Abstract

This article intends to describe the contemporary dynamic situation of Yoga as a new “fitness” under the conditions of globalization, based on case studies in modern India. Particular attention will be paid to the question of how Yoga is relished and consumed by different people in different contexts, such as urban, rural, tourist spots and ascetic training places, called ashrams in modern society. Yoga, which was originally an ascetic training, including deeply religious ideas and practices, regards the body as a miniature version of the universe. Throughout its long history, Yoga training has tried to unite this universe by controlling the body.

Even though Yoga was introduced to the Western world in connection with the counter-cultural movement, during the 1970's, its practice had been mostly confined to the Indian subcontinent. However, since the 1990's, people from Hollywood and the fashion industry, i.e. those who are the trendsetters in the world, have begun to give themselves up to Yoga. At the same time, there has been a general increase in the attention being paid to health and nature in the West. This has made Yoga popular as a ‘new’ fitness and its practice has spread dramatically all over the world. Today, due to the global Yoga boom, Yoga has been brought back from the West to India, where it has been reevaluated as the latest fitness trend. Consequently, it is now becoming popular in modern Indian society. An example of this popularity is the number of fitness clubs which have been established in urban areas, and whose Yoga classes are some of the most popular among many others. Furthermore, some Yoga journals, which are published in the West, are now available in bookshops, and many icons based on Yoga have been used for advertising in the commercial market. In addition, a Yoga camp organized by some religious leaders and held in a stadium attracts thousands of participants. At the same time, many yoga practitioners from around world come to India to learn Yoga deeply, under a Yoga Master, so as to obtain a Yoga teacher's license.

This article will examine the flourishing movement of Yoga as a case study in the global flow of culture in multiple contexts in modern Indian society. The aim of this paper is, firstly, through a description of how local people enjoy and consume Yoga in urban areas, to deconstruct the monolithic image of the relationship between India and Yoga and to illuminate the flourishing of Yoga in modern Indian society, on the horizon of global movements. Secondly, with special attention to the enjoyment of Yoga in rural society and at tourist spots, this paper will clearly point out the situation of Yoga being enjoyed as a health practice and consumable good. Thirdly, while Yoga business and industry in post-industrial societies, including Japan, began to emphasize the connection of Yoga to India in terms of ‘authenticity’ and ‘legitimacy’, this paper will explore how Yoga is taught to the foreigners who take a Yoga teacher-training

*大阪大学大学院人間科学研究科

course at one of the most influential and popular yoga ashrams in India, namely Sivananda Yoga Vedanta Ashram, and how they enjoy the way of learning yoga and its process.

Keywords : yoga boom, Modern India, today's situation

キーワード：ヨーガ・ブーム、現代インド、今日の状況

はじめに

本稿は、近年、欧米諸国や日本などにおいて、新しい「フィットネス」として再発見され、実践者が急増しているヨーガに着眼する。なかでも、ヨーガ発祥の地であるインドに焦点をあて、ヨーガ・ブームが世界的に広がりをもせる傍らで、「祖国」インドではヨーガがどのように位置づけられかつ受容されているのか、グローバル時代における今日の状況を複数の文脈から明らかにする。

今日、ヨーガはインド固有のエスニックな身体技法としてだけでなく、世界中の人々に共有されるグローバルな身体文化としての様相を呈している。そもそも宗教的な思想や実践の側面を色濃くもつヨーガは、身体を宇宙の縮図と捉え、身体的・心的な修練を積み重ねることを通じて、宇宙そのものと一体化しようとするインド古来の修行法であった。ところが最近では、欧米や日本などで最新のフィットネスとして流行し、ブームを巻き起こしている。そのきっかけとなったのは、ダイエットや健康・自然志向の意識が西欧諸国で高まりはじめた1990年代後半、マドンナや一部のスーパーモデルら流行の最先端を走るハリウッド・スターたちがヨーガへ心酔し始めたことにある¹⁾。かれらの影響のもとで、ヨーガには「ファッション性」や「トレンド」という付加価値が備わり、欧米圏を中心にヨーガ・ブームが急速に沸き起こった。なかでもアメリカの状況は突出しており、2003年におけるヨーガ人口は、1,500万人（人口比約5%）といわれ、その市場は270億ドル（約3兆1,860億円）にのぼる[総合ユニコム 2006:73]²⁾。しながら「ヨーガ先進国」とでもいえるアメリカのこうした事情からは、もはやブランド名入りのヨーガ・マットを抱え、洗練された都会的なヨーガ・スタジオへ通うことが、一つのライフスタ

イルあるいは文化として定着しつつあることが窺える。それは、ヨーガからインドという地域固有の特性が削除され、誰でもアクセスが可能な「文化資源」として、加工・構築された結果ともいえるだろう[伊藤 2007:149]。

また、ヨーガ・ブームがグローバルに勃興した背景には、高津勝が論じるような、情報・通信テクノロジーの革新に裏打ちされたメディアとの融合や、関連商品の開発といったグローバル経済の台頭と結びつく、スポーツ・ビジネスの地球規模的な展開との密接な関係が指摘できる[高津 2006:19]³⁾。さらに、ヨーガ・ブームに伴う産業の発展は、ヨーガ・インストラクターという雇用を新たに生み出しただけでなく、指導者養成コースや資格授与のシステムを整備させ、「ヨーガ留学」「ヨーガツアー」といった新たな観光ビジネスにまで広がりをみせている。

一方、グローバルに浸透する今日のヨーガ・ブームは、ヨーガ発祥地であるインドにも影響を及ぼしている。近年、インドでは、西欧の流行から逆輸入という形でヨーガが再評価され、肥満問題が深刻化する都市部の新興富裕層を中心に、ヨーガのリバイバル・ブームが起こっている。また、インド国内のヨーガ道場には、世界中から多くのヨーガ実践者たちが集まり、ヨーガのさらなる修得やヨーガの指導者資格を取得するため長期間滞在している。

こうした状況を踏まえ、本稿では、欧米圏をはじめとして、グローバルに浸透するヨーガ・ブームの地続きの地平として、現代インド社会におけるヨーガの受容を照射する。そのもくろみとは、第一に、インドの都市部で受容されるヨーガの実態を記述しながら、グローバル時代における文化現象の流れを紐解き、一枚岩的に捉えられがちな

「インドとヨーガ」のイメージを再検証する。第二に、地方社会やリゾート観光の文脈におけるヨーガの受容を取り上げ、「医療」や「消費材」としてヨーガが享受される動向を明示する。第三に、ヨーガを取り巻くビジネス形態が多様化しつつある今日、「本場志向」や「正統派」などと称してインドとの繋がりを強調する市場動向をふまえ、インドのヨーガ道場にて指導者養成コースを受講する外国人たちと、そこで教授されるヨーガの実践と解釈を考察する。なお、本稿では、現代インド社会におけるヨーガを取り巻く諸相に焦点をあてるため、ヨーガの起源や歴史、あるいは哲学や分類にともなう身体技法上の相違等に関しては考察しないことを予めお断りしておく。本稿が依拠する現地調査は、2005年6月から2007年3月にかけて、南インド・ケーララ州、カルナータカ州、タミルナードゥ州において断続的に行った。調査に際しては、参与観察と聞き取りを主な方法として採用した。

1.2. ヨーガ研究の新しいパラダイムへ向けて

ヨーガに関するこれまでの研究は、インドの文脈におけるヴェーダやウパニシャットといった宗教・哲学的側面[eg. エリアーデ 1975、遠藤 1996、立川 1988]と、医学やスポーツの分野における西洋近代医学にかわる代替医療や呼吸法、癒しといった医療・健康的側面[eg. 石井 1974、番場 1997、1998、坂本 1999]が中心的に論じられてきた。いうまでもなく、両領域の研究蓄積は膨大なものがあり、それらを網羅することは筆者の手に余るところである。インドにおいてもヨーガに関する研究の歴史は古く、多くの宗教的指導者たちがヨーガの解説書や理論書などを著している[e.g. VISHNU-DEVANANDA 1995, VIVEKANAND 1996]。近年ではこれらの研究に加えて、ヨーガの身体技法に焦点をあてた教則本やDVDなどが数多く出版されており、日本においても書店に足を運べばその充実さには目をみはるものがある。

ヨーガに関する人類学的研究も最近ではみられるようになっていく。たとえば、宗教や哲学的文

脈におけるヨーガの隆盛を歴史学的観点から論じたヤコブソンの研究[JACOBSEN 2005]や、植民地主義からグローバルな状況下にいたった20世紀におけるヨーガの変容を論じたアルターの研究[ALTER 2005]があげられる。アルターは、ヨーガに関する古典から現代までのテキスト分析をもとに、近代のインドにおけるナショナリストたちやポストコロニアルな作用がヨーガの生成をいかに形作ったのか論じ、そして、今日のヨーガに対する健康観が近代科学と医学に基づいて構築されたことを明らかにしている。

本稿の問題意識とも相通じるものとしては、ストラウスの研究[STRAUSS 2005]が注目に値する。ヨーガの聖地と称されるリシケーシュの著名なヨーガ道場において長期間フィールドワークを行ったストラウスは、シカゴで開催された世界宗教会議（1893年）において、スワミー・ヴィヴェーカナンダがインド哲学とヨーガを西欧社会に紹介した衝撃の日から今日にいたるまでのヨーガの受容を概観すると共に、リシケーシュが現代ヨーガの隆盛に果たした役割について考察している。また、ジョージ・マーカスらが提唱する「複数の場所の民族誌」(multi-sited ethnography)の実践として、ドイツやスイス、アメリカ等で実施したフィールドワークの資料をふまえ、ヨーガ実践者たちのトランスナショナルな共同体の存在やインターネット上でのヴァーチャルな結びつきの状況を明らかにしている。

本稿の背景にある問題意識とは、現況のヨーガ・ブームを文化の問題として主題化することにある。河合和枝は、「フィットネス」は現代社会におけるポピュラーな身体活動であり、それは産業という枠をこえ、現代人の身体に関する意識や価値観と密接に結びついた、一つの社会・文化的な現象となっていると指摘する[河合 2000:59]。メディアやテクノロジーの発展のもと、文化が脱領域的に流動する現代社会において旋風を巻き起こす、今日のヨーガ・ブームは、従来の宗教やスポーツという視座だけでは捉えきれない、きわめて複合的な文化事象といえる。また、そのブームを支え

るヨーガ実践者たちの実態も多様化の様相を呈しており、かれらの主体的な指向性を説明するには、これまでの視点に加えた新たなアプローチが求められる。

すなわち、ヨーガの今日的状況を理解するためには、従来の観点や研究方法を基盤としつつ、国境や領域を越えて、ローカルな実践の場を行き来し、それぞれの現象を結びつける大きな連関を分析する視座が必要不可欠である。また、スポーツ・ビジネスの動向を踏まえた経済産業論的視点や、ダンス教室やフィットネス・クラブとの連続性、身体を取り巻く価値観、あるいはスタイルの消費が一般化された現代社会におけるセレブ志向、さらには精神的に安らぐ平穏な場所を確保しようする癒しへの欲求といった観点を、重層かつ複合的に解明していくことが求められる。以上をふまえ、本稿は、現代インド社会におけるヨーガの受容について、グローバルに浸透するヨーガ・ブームの地続きの地平にある文化事象として記述し、ヨーガを取り巻く現代的な問題群の分析を進める際の礎となる一時資料を提供することを目的とする。

2. 都市部におけるヨーガ事情

4、5千年の歴史をもつといわれるヨーガ。その発祥地であるインドでは、近年、都市部を中心に改めてヨーガが見直されている⁴⁾。早朝の公園では、ヨーガのポーズや呼吸法を行う人々の姿が日常の光景となり、なかにはラフター・ヨーガ *Laughter Yoga* とよばれる笑うヨーガの実践を行うグループもある。中間層が居住する住宅街では、「NY直輸入」などと謳ったヨーガ教室の看板を目にするようになり、自家用車でスタジオ前に乗りつける参加者の姿がある。また、デリーにある有名進学校では情操教育の一環として体育の時間にヨーガが取り入れられている。このような現況のなかで、本節では、一人の著名なヨーガ導師の活動に焦点をあてて、現代インド社会の都市部におけるヨーガ受容の一端を記述する。

2.1. カリスマ導師と現代インドの健康問題

ヨーガ人気のグローバルな波に乗り遅れることなく、インドでは、ここ数年都市部を中心に俄なヨーガ・ブームが巻き起こっている。ヨーガの「祖国」として知られるインドだが、実際には「インド人の誰もがヨーガをする」わけではない⁵⁾。もともと上流階級や修行者の宗教的行為として実践され、一般の人々には近寄りがたいイメージであったヨーガは、近年、新興富裕層や中産階級を中心にダイエットあるいは健康法として注目されている。街角の書店では、ヨーガの入門書やDVD、アメリカで刊行されているヨーガ専門誌などが並び、外資系のスポーツ用品会社はヨーガを意識した宣伝広告を掲げている。また、「マドンナがヨーガで身体を磨き上げ・・・」「クリスティ・ターリントンもヨーガを・・・」といった、ハリウッド・セレブがヨーガに心酔しているという海外のニュースは、セレブ志向な女性たちの心をつかみとり、欧米型のフィットネス・ジムにおいて「NYスタイル」「ハリウッド・スタイル」と称するヨーガ・クラスが人気を集めている。さらに、中央政府が学校教育におけるヨーガの実践を奨励する傍ら、ヒンドゥー・ナショナリストたちが政権を握るマディヤ・プラデーシュ州では、公立学校にヨーガを導入する議論まで持ち上がっている（日刊紙 *The International Herald Tribune, Asian-Pacific*, January 26, 2007.）。つまり、ヨーガは欧米だけでなく、「祖国」のインドの人々によっても「再発見」されたのである。こうした今日的状況のなかで、ヒンドゥー教の指導者であるスワミー・ラムデヴ *Swami Ramdev* (1965-) が展開するヨーガの普及活動は、とりわけ注目に値する⁶⁾。

現代インド社会におけるヨーガ人口は、スワミー・ラムデヴの活動によって飛躍的に増加したといわれる。とりわけ、新興富裕層や中産階級の間では、スワミー・ラムデヴのディヴィヤ・ヨーガ *Divya Yoga* と呼ばれるヨーガ実践が圧倒的な人気を誇っている。朝霧がかすむ早朝5時、インド経済の躍進を牽引するニューデリーやムンバイといった都市部では、ジョギング・スーツや短パ

ンにTシャツ、サリーやクルタ・パジャマ姿の老若男女たちが、お目当てであるカリスマ導師スワミー・ラムデヴのヨーガ・サイエンス・キャンプに参加するため、公園やスタジアム内へと勢いよくなだれ込む光景が見られる。彼が主催するヨーガ・サイエンス・キャンプは、こうした都市部の公園やスタジアム等の野外施設において一週間ほど開催され、毎回5千人から1万人、多いときには数万人を集客している（写真1）。会場の回りには、参加者たちが乗りつけた自家用車が埋め尽くされ、会場入口では、参加者による長蛇の列ができ、チケットの値段に応じて入場口や場所が割り振られている。なかでも、スワミー・ラムデヴを近くで見ることができる、ダイヤモンド・ゲートやプラチナ・ゲートと呼ばれる高額席は、すぐに完売するという⁷⁾。参加者の内訳は、中高年の女性が圧倒的に多いが、男性や若者、あるいは子連れの家族も数多くみられ、宗教、年齢、社会的階級を問わず、様々な人々が会場に足を運んでいる。つまり、ヨーガはもはや宗教的な修行者だけのものではなく、経済発展の恩恵を受けた新興

写真1 ヨーガ・サイエンス・キャンプの様子
（雑誌『INDIA TODAY』31（33）：98、
2006年より転写）

富裕層や中産階級の人々の生活世界にも浸透しているのである。

スワミー・ラムデヴの活動を含め、ヨーガが再認識されるこうした背景には、現代インド社会が抱える健康問題が露呈している。最近の統計によれば、インドは世界の糖尿病患者の実に4分の1を有するといわれ、また、2010年には世界の心臓病患者の6割がインド人であろうと予測されるほど、健康管理が新たな社会問題となっている（雑誌『India Today』36（33）：90-100、2006年）。1990年代に経済開放政策へと転換したインドは、この10年間平均6%台の経済成長を続け、人口の30%が中産階級として浮上したといわれる。こうしたなかで、近年の急速な経済成長にともなう生活様式の急変や、ファースト・フードに代表される高カロリーな食生活への傾倒が危惧され、「健康」に対する関心がとりわけ新興富裕層や中産階級の間で高まっている⁸⁾。たとえば、都心では、スポーツ・ジムやフィットネス・クラブが次々とオープンし、朝の公園をのぞけば、ウォーキングやジョギングをする人々を頻繁に見かける。また、「インド・エステ」と称され海外でブームとなった、インドの伝統医療であるアーユルヴェーダが本国へ逆輸入する形で再発見されたり、健康ブームの影響から高カロリーの食事を控える傾向に加え、ベジタリアンが増加するという現象さえ起きている[中島 2007:96]⁹⁾。つまり、「健康」を意識しはじめた新興富裕層や中産階級の人々の現代的欲求が、「インド的なもの」を再認識する潮流と接合したことによって、ヨーガを取り巻く新たな状況が生まれているのである。

2.2. スワミー・ラムデヴのヨーガ・キャンプ

スワミー・ラムデヴが引導するヨーガの普及活動とは、ヨーガの実践を簡単でわかりやすく、一般の人々に広めたという点に特徴がある。古くから心身統一のために用いられてきたヨーガは、宇宙の縮図として身体を捉え、心的・身体的に自らを制御することによって、宇宙そのものと一体化しようとする宗教的修行といわれる。それゆえ、

ヨーガは、インドの伝統的文脈において、宗教的行者やヒンドゥーの僧侶あるいは上位カーストであるバラモン階級などにほぼ限定された宗教的な身体文化であった。しかしながら、スワミー・ラムデヴは、難しい理論へのアプローチを避け、誰でも簡単に行える厳選したポーズを1日30分実践するという手法を提案することによって、健康志向やストレス解消を求める中産階級を取り込み、ヨーガの実践を広く一般の人々の日常生活世界へともたらした。

スワミー・ラムデヴによれば、不治の病とされる糖尿病やエイズ、癌などを患っている人々は、投薬を必要としない永久治療のために、プラナーヤーマ *pranayama* (呼吸法、調気法) を行うべきだという。プラナーヤーマとは、呼吸の調整を通じてプラナ *prana* (生命エネルギー、命の力) を制御する一連の技術である。スワミー・ラムデヴは、プラナーヤーマの継続的な実践が、高血圧症、心臓病、関節炎、甲状腺問題、便秘、酸性、肥満などの症状改善に効果があると主張し、具体的に6つの呼吸法、すなわち、バストゥリカー *Bhastrika*、カパーラ・パーティ *Kapal Bhati*、バーヒヤ *Baahya*、アヌローマ・ヴィローマ *Anulom Vilom*、バマリー *Bhramri*、ウジース *Udgeeth* をキャンプにおいて教授している。こうした呼吸法の技術は、秘技的で複雑であるとこれまで考えられており、ヨーガの未経験者や初心者には不向きなものと位置づけられてきた。それゆえ、いくつかのプラナーヤーマは、ヨーガの上級実践者だけが修得可能とされ、経験豊富な師による指導のもとで教授されてきた。スワミー・ラムデヴは、こうした認識や慣習を打ち破り、一般の人々がプラナーヤーマの実践を修得・実践できるよう熱心に活動している。

スワミー・ラムデヴは、ヨーガ・サイエンス・キャンプにおいて、ヨーガのアーサナ *asana* (ポーズ) やプラナーヤーマを実演しながら、「健康で穏やかな生活とは何か」についてその教えをわかりやすく説く。会場となる屋外グラウンドは、参加者の広げたベットシートが所狭しと並ぶ(写

真1)。会場内の前方には、スワミー・ラムデヴの姿を参加者たちが確認できるように、複数の巨大スクリーンとスピーカーが設置されている。ステージ上からは、「みなさん、ガネーシャ(象の頭をもつヒンドゥーの神)へのお供えよりも、たくさんのお菓子を食べていませんか」「カエルのポーズは糖尿病に効果がありますよ。糖尿病のカエルなんていないでしょ」と冗談まじりに語りかけるスワミー・ラムデヴの姿があり、和やかな雰囲気のもとでキャンプが進んでいく。スワミー・ラムデヴは、会場にいる参加者に対して、「病気から自由になって、健康でいてスリムかつフィットで、外見的に若くて美しい身体、また、心が平和で年齢よりも若く見える活力ある身体を取り戻すことは、生まれながらにした権利です」と熱心に呼びかける。そして、「希望を失ったり、苦しむことをやめて、高い治療費を払うかわりに、プラナーヤーマの継続を心がけることが大切です」と力説する。

頑健な身体にオレンジ色の腰布をまとい、長髪を束ねたポニーテールと長く黒々したあご髭をたくわえた風貌のスワミー・ラムデヴ。その人氣は、さながら「ヨーガ界のカリスマ」といった感がある。キャンプの最終日になると、多くの参加者たちがスワミー・ラムデヴのいるステージに詰めかけ、歓声を飛ばしたり携帯やデジタルカメラで写真撮影を行う光景がみられる(写真2)。なかには、スワミー・ラムデヴを讃える万歳合唱を唱和する参加者もいる。こうした参加者たちの中には、たとえば、20代の男子大学生が「ジムへ通うよりもいいし、瞑想が集中力の改善に役立つ」と語ったり、40代の主婦は「テレビを見て試してみたら、効果が出たのでキャンプに来ました」(日刊紙 *The Hindu*, Hyderabad, February 18, 2006.) と参加理由を説明するように、スワミー・ラムデヴが教授するヨーガの効果を度々口にする者がいる。自らの健康や精神状態に著しい改善がみられた、というかれらの語り口が広まることによって、スワミー・ラムデヴには、「病を治癒する」という威信が構築されていく。いわば、スワミ

写真2 カリスマ導師のスワミー・ラムデヴ
(雑誌『INDIA TODAY』32 (1): 90、
2006年より転写)

ー・ラムデヴとは、単なるヨーガ指導者の域を超えた、カリスマ的存在として位置づけることができるのである。

2.3. メディアとの接合、グローバルな受容

スワミー・ラムデヴの人気の裏には、メディアやグローバルなネットワークとの接合が大きく影響していることは、強調すべきである。スワミー・ラムデヴのヨーガ・サイエンス・キャンプが都市部を中心に開催されている一方、2002年より彼のキャンプの様子がテレビで放映されている。そして、今日、スワミー・ラムデヴは、インドのテレビ業界において最も視聴率を稼ぐことができる人物の一人といわれる。2007年の調査時では、彼の番組が宗教チャンネルの*Aastha Channel*をはじめとして、*Sahara One*のようなニュースや特集を扱う番組のほか、*Sahara Samy*、*India TV*、*Star News*などで観ることができる。早朝、居間にあるテレビの前に坐り、スワミー・ラムデヴの解説にしたがってヨーガを実践する人々の姿は、もはや現代インド社会において日常の一場面となりつつある。

1991年の経済開放政策以降、市場経済はインドに大きな繁栄をもたらした反面、多くの人々がかつてない不安やストレスに悩んでいるといわれる[中島 2006]。そして、こうした何千万もの人々は、心の安らぎをテレビに求めるようになり、かれら

を救うべくして各種の宗教番組が次々と登場している。実際、インドのテレビ界では、近年、宗教チャンネルが娯楽やニュースと並ぶ人気だといわれる。現代の情報化社会における宗教の局面を論じる井上順孝は、世界全体を覆いつつある情報化の進行が、布教・教化や組織の形態、社会における機能、さらに人々の宗教に対する意識のありようといったものに影響を与えていると主張する[井上 2002:156]。テレビの前では、インド国内の何百万人もの人々が、スワミー・ラムデヴのヨーガと彼の説教に耳を傾けている。また、テレビ番組をきっかけに多くの人々がスワミー・ラムデヴのヨーガ・サイエンス・キャンプに参加するようになり、国内の何百万という人が彼によって処方されたアーユルヴェーダの薬を用いているといわれる。すなわち、かつては師のもとで直々に伝承されていたヨーガは、現代ではテレビというメディアを媒介にした新たな教授法を獲得したのである。

スワミー・ラムデヴの人気を支えるもう一つ重要な点は、海外とのネットワークである。スワミー・ラムデヴの評判は、インド国内だけでなく、欧米各国をはじめとした世界中に散らばるインド系移民の間でも高まっている。2005年、ムンバイにある大手放送局のCMMは、自局の制作番組である*Aastha Channel*をイギリスの衛星放送局のB Sky B社に提供しはじめた。これが契機となり、最近では、スワミー・ラムデヴのテレビ番組がイギリスやアメリカ、カナダといった南アジア系移民の多い地域でも視聴できるようになっている¹⁰⁾。あるインタビューにおいてCMMの会長は、「インドの精神性や信仰、ヨーガ、瞑想に基づいた番組へのニーズは大きい」(雑誌『*Newsweek*』21 (6): 59、2006年)とその市場価値を分析している。また、スワミー・ラムデヴの教えをまとめた書籍や、アーサナとプラナーヤーマの実践をまとめた初心者向けのレッスン用VCDなどが販売され、人気を集めている。これらは、国内に住む親族やグローバルに広がる在外インド人(NRI: Non Resident Indian)のネットワークあるいはインタ

ーネットなどを通じて、世界中に住むインド系移民の手元に届いている¹¹⁾。くわえて、最近では、在外インド人のコミュニティが多いイギリスやアメリカ、さらにはアフリカの地でも彼のヨーガ・キャンプが開催され、開催国だけでなく近隣諸国に住むインド系移民も数多く参加している¹²⁾。日本においても、2007年9月末に東京で開催された「ナマステ・インド」のイベントに、スワミー・ラムデヴが登場してヨーガの実践を教授している。これらの海外活動や物品販売で得た収入は、スワミー・ラムデヴがインド国内で展開する事業や活動の資金として運用されている。

これまでみてきたように、現代インドの都市部におけるヨーガ事情とは、宗教的修行者が実践するヨーガのイメージとは異なり、健康問題が深刻化する今日の社会状況と、海外の流行を取りいれながら「インド的なもの」を享受する新興富裕層や中間階級の消費行動が相関して生じたものといえる。またそこには、メディア媒体を駆使しながら、古代の叡智を現代的文脈の中で再構築し、かつ大衆化させたスワミー・ラムデヴの引導が大きく作用していることが明らかになった。

3. 地方社会や観光産業とヨーガの間柄

都市部を中心にヨーガ・ブームが浸透する傍らで、流行のフィットネス・クラブがあるわけではなく、また海外の雑誌等が多く流通するわけでもないインドの地方社会において、ヨーガはどのように享受されているのだろうか。本節では、筆者がケーララ州で経験したヨーガ・クラスを事例に、ローカル社会と観光産業という二つの文脈におけるヨーガの受容について描写する。

3.1. ローカル社会におけるヨーガ・クラス

筆者は、2005年6月から2007年の3月にかけて、ケーララ州北部のカンヌール県（地図1）を中心に、ローカルな身体文化の現代的な消費動向に関するフィールドワークを実施した。調査期間中、知人の紹介をきっかけにして、筆者はカンヌール市郊外にあるパリブラジャカカルヤ・ヨーガ・ヴ

地図1 インド

エーダーンタ・ミッション Parivrajakacarya Yoga Vedanta Mission へ通い、地元の人々と共にハタ・ヨーガ Hata Yoga のクラスを受講した¹³⁾。以下では、同機関のヨーガ・クラスに関して詳述する。

カンヌールの市街から幹線道路を南東へ車で20分ほど走ると、V. K. スブラマニアン博士によって1978年に創設された、パリブラジャカカルヤ・ヨーガ・ヴェーダーンタ・ミッション（以下、ミッション）がある。ミッションは、カンヌールでヨーガといえばその名が必ずあがるほど、地元では広く知られた機関である。ミッションは、レギュラー・クラスと称されるヨーガ・レッスンの他、知的障害児や貧困に苦しむ人々のための無料ヨーガ・クラス、伝統医療のアユルヴェーダとその代表的な治療法であるパンチャカルマ panchakarma を中心としたホリスティック病院、さらには地元のカンヌール大学と提携して、ヨーガとアユルヴェーダを専門としたコミュニティ単科大学等を運営している¹⁴⁾。

スブラマニアン博士は、故スワミー・サダナンダ・サラスワティ Swami Sadanada Saraswati との偶然の出会いをきっかけにして、彼のもとで伝

統的な師弟関係による教授法を通じてヨーガに関する知識や実践を5年間学んだ。もともとアーユルヴェーダのヴァイディヤン *vaidyan* (治療家、先生・指導者の意) の家柄に生まれ、地元の高校で教職に就いていたスブラマニアン博士は、スワミー・サダナンダからハタ・ヨーガのアーサナを36種類、ムドラ *mudra* (封印：ハタ・ヨーガの実践の一種) を20種類、プラナーヤマを8種類、さらにはダヤーナ *dhyana* (冥想) やアーユルヴェーダに関する実践を学んだ。その後、スブラマニアン博士は、スワミー・サダナンダの提言のもと、現在の場所にヨーガ・ミッションを開設し、以来、長年にわたってヨーガを中心とした指導や治療に携わっている。ミッションでヨーガを学んだ者は、これまでに数千人にのぼるといわれる。なかには、コース終了後にカンヌール近郊で新たな教室を開講した者や、近年開設された単科大学のディプロマ・コース修了者の何人かは、西欧諸国でヨーガ・クラスやセンターを開いているという。

ミッションでは、医療的側面に依拠してヨーガが教授されている。この点に関してスブラマニアン博士は、約30年に及ぶ指導・治療の経験にもとづいて、「ヨーガの実践は多くの疾病治療に役立つ」と主張する¹⁵⁾。前節でとりあげたスワミー・ラムデヴのヨーガ・キャンプが圧倒的に新興富裕層や中産階級の主婦層で占められているのに対して、ミッションで行われるレギュラー・クラスの受講者は、10代から80代までと幅広い年齢層をもつものの、大半が中高年の男性であり、またかれらの所得水準は決して高いものではない。かれらは、糖尿病、高血圧、肥満、腰痛、心臓病、関節炎等の疾病を抱えており、医師からの勧めをうけて、症状の改善を目的にクラスを受講している。

ミッションのレギュラー・クラスは、週1回、夕方5時半から6時半までのクラスが約半年間続けられる。半年間のクラス費用は、1人700ルピー(約1,800円)である。ミッション創設の当初は、1クラスの受講者が4、5名程度であったというが、今日では20から30名ほどのクラスが毎日2つ

開かれている。欧米各国や日本の多くのヨーガ・クラスとは異なり、ミッションではクラスが男女別々に分けられている¹⁶⁾。クラスは、日本の小学校の教室ほどの広さの部屋で行われ、男性受講者は上半身の衣服をぬぎ、膝の曲折を確認するために短パンの着用が求められる。また、欧米各国や日本で見かけるヨーガ・マットを使用する者はなく、絨毯が敷かれた空調設備のない部屋で、各自がベットシーツをひろげてアーサナを行う。

クラスは、講義が15～20分、アーサナが30～40分、プラナーヤマが10分前後というスケジュールで進む。はじめに、担当教師が先導するマントラ *mantra* (真言) を皆で唱え、次に、スブラマニアン博士によって、アーサナに関する講義が行われる。質疑応答を踏まえながら進む講義では、ヨーガの起源や歴史、哲学やヒンドゥー的思想が説明されることはなく、もっぱら生理学的な見地に依拠した医療的側面が強調される。各アーサナではどの筋肉が使われ、どのような効果があるのかといった解説がなされ、食事に関する意識改革や自宅でのヨーガの実践に関するアドバイス等が与えられる¹⁷⁾。

講義が終わると、アーサナの実践が行われる¹⁸⁾。進行は、シャバーサナ *savasana* (リラックスのポーズ) を挟みながら、前回までに学習したアーサナを教師の号令のもとで一通り行い、最後に新たなアーサナが1つ、2つ加えられる。受講者は、半年間で36種類のアーサナと2種類のプラナーヤマを学習する。新しいアーサナが教授される際には、教師がそのやり方を口頭で説明した後、受講者が各自でそのアーサナを2、3度繰り返す。アーサナが一通り終わると、受講者はヴァジラーサナ *vajrasana* (正座) の姿勢で、2種類のプラナーヤマを各自のペースで行い、最後にマントラを皆で唱えて終了する(写真3)。クラスが終わると、何人かの受講者がスブラマニアン博士のもとに駆け寄り、自身の病状や痛みを訴える。かれらは、スブラマニアン博士から個別にアドバイスをもらったり、アーユルヴェーダの処方箋などを受け取る。

写真3 呼吸法を実践する受講者たち（2006年10月、筆者撮影）

前述したように、スブラマニアン博士が伝導するミッションでは、ヨーガの教授に際して西洋近代医学に基づいた医療的側面が強調されている。スブラマニアン博士は、著書の中で「ヨーガは、エクササイズでもセラピーでもなく、生き方そのものであり、ヨーガを通じて身体や精神（spirit）さらには魂（soul）が浄化され、鍛えられる」と述べている[SUBRAMANIAN 2003:18]。一見すると、この主張からはヨーガの思想的な背景が伺えるが、ミッションのクラスでは、ヨーガの哲学的要素にもとづく名称や身体観、たとえばチャクラchakra（身体上に7つあるエネルギーの集まる場所）やナーディnadi（気道）などが説明されることはない。また、講義やアーサナの指導の際には、現地語であるマラヤーラム語が用いられている一方で、解剖学や生理学的要素、筋肉や動脈、静脈などの名称については英語の医学用語がそのまま使われ、解説がなされる。こうした点は、「このミッションはヨーガを科学的に教える唯一のところだ」と主張するスブラマニアン博士の見解と一致する。

他方、地元の人々の間では、ヨーガに関して、

宗教的修行やヒンドゥー教の実践といったイメージが共有されている。また、こうしたイメージは、オレンジ色の布を身にまとい、髪や髭をのばしたサードゥーsadhuと呼ばれる出家修行者の姿と結びついている。事実、現在ミッションで秘書を務めている50代の男性は、はじめてミッションを訪れた際に、「自分はイスラム教徒だが、ヨーガを学ぶことができるか」とスブラマニアン博士に尋ねたという。筆者もまた、ミッションに通い始めてから友人や知人たちから、「サードゥーにでもなるのか？」と冗談半分でいわれることがしばしばあった。地元の人々は、「パワー・ヨーガ」や「アシュタンガ・ヨーガ」といった欧米で分類・流通している用語を知ることになれば、マドンナに代表されるハリウッド・セレブたちが熱中する流行のものとしてヨーガを捉えているわけでもない。かれらは、ヨーガという言葉から、身体技法を用いたきわめて宗教的色合いの強い修行法または出家者という、インドの文脈における伝統的なイメージを連想するのである。

ミッションでは、ヨーガの哲学的部分や宗教的側面が希薄なだけでなく、インドの文化的な慣習の要素もまたみえにくい。たとえば、ミッションの建物内には、スワミー・サダナンダの肖像画は飾られているものの、ヒンドゥーの神々を祀る祭壇などはなく、スワミーの肖像画に対して生徒が敬意を表す身ぶりやプージャーpuja（神像礼拝の儀礼）が行われることはない。また、文化的慣習に基づけば、学び手が畏敬の念を示すために、宗教的指導者や習い事をする際に教師の足に触れたりする行為がおこなわれるが、ミッションでは、受講者たちがスブラマニアン博士をグルguru（師）として敬ったり、スブラマニアン博士の足にふれることはない。むしろ、英語の敬称である「サー」を用いてスブラマニアン博士と対話する受講者たちの様子は、さながら地元の病院の診察室で医師とやり取りする患者の姿と相通じるところがある。

要約すれば、パリブラジャカカルヤ・ヨーガ・ヴェーダーンタ・ミッションでは、医療的視点にもとづいたヨーガの指導がなされている。これは、

受講者たちがインドの文化的背景を共有しているゆえ、ヨーガの歴史や哲学的な部分の説明が排除されていることを意味するわけではない。実際、多くの受講者たちは、クラスを受講するまで「ヒンドゥー教の修行の一つ」としてヨーガを認識している。むしろ、このミッションでは、西洋近代科学を思考基盤とする、いうなれば「サイエンス」としてヨーガを解釈しており、そこには、医者への勧めや症状緩和を目的とした、「医療としてのヨーガ」を受容する受講者の姿がある。

3.2. リゾート観光におけるヨーガ・クラス

グローバルに浸透する今日のヨーガ・ブームの影響は、年間約450万人の外国人観光客が訪れるインド国内の観光産業にも波及している。たとえば、インド政府観光局が推進する観光キャンペーンのポスターには、ここ数年、ヨーガのポーズをした女性の写真が記載されている。また、国内を旅行する外国人観光客の中にも、ヨーガ・マットを入れたバックパックを背負う姿がしばしば見かけられる。さらに、各地の観光地では、最近こうした外国人旅行者を対象にした俄拵えのヨーガ・クラスが増え始め、土産物店や観光客向けの日用品店などではヨーガ・マットや関連商品が売られている。こうした近年の動向をふまえ、以下ではケララ州南部のリゾート観光地を事例に、外国人観光客を取り巻くヨーガ事情について記述する。

ケララ州南部の海岸線には、観光地として有名なコーヴァラム・ビーチがある。観光シーズンにあたる11月から3月の間には、毎年、欧米諸国を中心に多くの外国人観光客がコーヴァラムを訪れている。とくにここ数年では、「インド式エステ」と称され海外で人気の高い、アーユルヴェーダ・トリートメントを看板に掲げた高級リゾート施設がビーチ周辺に乱立し、「ヘルス・ツーリズム」と称される治療を目的とした長期滞在型の観光客が急増している。そして、世界的なヨーガ・ブームの波に乗り遅れることなく、コーヴァラムでは、こうした外国人観光客を対象としたヨーガ・クラスが盛んに行われるようになり、レストランや土

産物店が並ぶビーチ沿いには、「YOGA」と書かれた看板やちらしが目立つようになっている（写真4）。

コーヴァラムでは、2006年11月の調査時において、10数名のインストラクターがヨーガ・クラスを開講している。欧米や日本では、ヨーガ・クラスのインストラクターは圧倒的に女性が多いのに対して、コーヴァラムでは、一部の外国人を除き、ほとんどが地元出身の男性インストラクターである¹⁹⁾。かれらの多くは、複数のホテルと契約し、いくつかのクラスを掛け持ちしている。また、コーヴァラムが位置するティルヴァナンタプラム地区内には、後述するシヴァナンダ・ヨーガ・アーシュラムがあるため、かれらのなかには同アーシュラムで指導者養成コースを修了した者も複数いる。多くのインストラクターは、外国人観光客だけを対象に教えているため、観光シーズンの間はコーヴァラムでヨーガを教え、オフ・シーズンになると他の仕事についたり、地元のムラへ帰省したりする。なかには、アーサナのさらなる修得や精神世界の探求を求めて、ヨーガ道場が数多くあ

写真4 コーヴァラムにあるヨーガ・クラスの宣伝看板（2006年11月、筆者撮影）

る北インドのリシケーシュなどを訪れる者もいる。

コーヴァラムのヨーガ・クラスは、ホテルやアーユルヴェーダの保養施設内において、宿泊客を対象とした初心者向けのものが多い。それらは、欧米や日本で人気のあるパワー・ヨーガやアシュタンガ・ヨーガ、あるいはホット・ヨーガといわれるものではなく、ハタ・ヨーガと謳ったクラスがほとんどである。クラスは、朝晩に分かれ、なかには早朝にビーチで行われるものもある。シーズンがピークに達する12月から3月にかけては、1時間のクラスが午前だけで3回開かれる場合もあるという。1回のレッスン料は、200ルピーから600ルピー（約500円から1,500円）と様々だが、外国人観光客の間では、自国でヨーガ・クラスを受講するよりも割安であるため、概して好評である。

クラスの参加者は、その多くがアーユルヴェーダの治療を目的に長期滞在する、40代後半から60代前半の外国人観光客である。かれらが滞在するアーユルヴェーダの保養施設では、プログラムの一部またはオプションとして、ヨーガ・クラスを開催しているところが多い。しかしながら、インストラクターや施設側の話によれば、滞在者の誰もが毎日クラスへ参加するとは限らないという。なぜなら、かれらの滞在理由は、あくまでビーチ・リゾートを含むアーユルヴェーダの治療であって、ヨーガの修得がコーヴァラム滞在の目的ではないからである。そのため、インストラクターや施設側は、クラスを運営するにあたって、常に一定の人数を確保することが課題となる。実際、多くのヨーガ・クラスは、ホテルや旅行代理店を通じて前日までに予約する形態がとられているが、人数が集まらない場合にはクラスが開講されないこともある。

クラスの内容は、はじめに簡単な準備運動をした後、いくつかのアーサナが教えられ、最後にプラーナーヤーマを行って終了するというものである。コーヴァラムで開かれているヨーガ・クラスのなかで、マントラを唱えるところはごくわずかである。教授されるアーサナの種類は、インストラクターのバックグラウンドによって異なるが、た

とえば、シヴァナンダのアーシュラムで指導者資格を取得したものは、後述するシヴァナンダ・ヨーガの基本となる12のアーサナを中心にクラスをすすめる。それ以外のインストラクターは、各自が経験したヨーガ・クラスの方法論に基づいてアーサナを選んでいるが、「立ちポーズ」と称されるアーサナの種類を中心に教える傾向にある。その理由として、指導歴3年のレジィーシュ（30歳、仮名）は、「こういったアーサナは初心者でも無理なくできるし、年輩者でも身体への負担が少ないから」と説明する。

コーヴァラムのヨーガ・インストラクターたちは、クラスのなかでヨーガの哲学的要素に言及したり、生理学的観点に依拠してアーサナを解説することはほとんどない。なぜなら、「ヨーガの歴史や医療的側面に関する知識を十分に身につけていないので教えることはできない」とかれらは説明する。また、こうした知識に関して参加者から尋ねられることもあまりないという。それゆえ、クラスはもっぱらアーサナとプラーナーヤーマの実践を中心にすすめられる。さらに、人前で男性が女性の肌にふれることを善しとしない地元の文化的慣習の影響から、インストラクターのなかには、女性の参加者に対してアーサナのポーズを正したり、あるいはアーサナのサポートをすることに消極的な者もいる。

コーヴァラム・ビーチに滞在する外国人観光客にとって、ヨーガ・クラスへの参加は、「エキゾチックな」インドを体験する格好の機会といえる。しかしながら、かれらの多くは、本格的にヨーガを修得することを目的とはしていない。それゆえ、宗教的修行の色合いが濃いクラスよりも、簡単なヨーガのポーズができるクラスを希望するものが多い。実際、ヨーガを本格的に修得しようとする外国人たちは、ヨーガ道場が多いリシケーシュやマイソール、あるいは後述するシヴァナンダのようなアーシュラムに滞在する。すなわち、リゾート観光の文脈における外国人観光客のヨーガ受容とは、ビーチ・リゾートに「インド的なもの」のエッセンスを加えた、「一時的な観光の楽しみの

ために、ほんの少しだけ売買される」[橋本1999:55]という「観光文化」の域を脱し得ないのである。そして、今日のグローバルに展開するヨーガ隆盛の背景には、コーヴァラムの外国人観光客のように、一般の人々が個人的な嗜好品としてあるいはファッションとしてヨーガを「気軽に」消費する状況が窺える。

こうした観光客を受け入れる地元の観光業界の視点にたてば、外国人観光客たちのニーズに応えることで、ヨーガ・インストラクターという新たな雇用が生み出されている。興味深いことに、女性の社会進出が唱えられてから久しい日本では、ヨーガ・インストラクターを「一般の女性総合職」として育てようとする動きがある[総合ユニコム2006:85]。他方、ケーララ州では、ヨーガ・インストラクターは概して男性である。男女を問わずとりわけ若年層の雇用不足が社会問題化しているケーララ州において、ヨーガの資格さえとれば、もっといえば資格がなくてもヨーガを教える事さえ出来れば仕事につける、という誤った認識が地元の若者たちの間で徐々に芽生え始めているのは気がかりである。

4. アーシュラムにおけるヨーガの教授

今日、ヨーガはもはやインド固有のエスニックな身体技法の枠をこえ、世界中の人々に共有されるグローバルな身体文化の様相を呈している。他方、ヨーガ発祥の地であるインドには、世界各国から数多くのヨーガ実践者が集まってくる。かれらは、アーサナのさらなる向上や精神世界の探求、さらに最近ではヨーガ指導者の資格取得を目的に、アーシュラム*ashram*（修行道場）や近くの宿泊施設などに長期滞在して、ヨーガの修得に励んでいる²⁰⁾。本節では、こうした「本物志向」のかれらが経験するヨーガの修得過程に焦点をあて、具体的には、長年にわたってヨーガの普及活動に携わるインターナショナル・シヴァナンダ・ヨーガ・ヴェーダーンタ・センターが運営する指導者養成コースの実態を詳述しながら、「本場インド」のヨーガがどのようにヨーガ・ブームを引導する外国

人たちへ教授されているのか、またかれらはどのように享受しているのかを考察する。

4.1. シヴァナンダ・ヨーガ・ヴェーダーンタ・ミーナクシ・アーシュラム

インド国内には、ヨーガを教えるアーシュラムが数多く存在する。なかでも世界中のヨーガ実践者の間で最も有名な場所は、首都ニューデリーから車で6時間ほどの場所に位置するリシケーシュである。リシケーシュは、1968年にビートルズがマハリシ・マヘーシュ・ヨギーのセミナーに参加するために滞在して以来、ヨーガの聖地として多くの外国人たちを魅了し続けている。そのほか著名なものとして、プナーには、ヨーガ・マットやプロップと呼ばれるアーサナをサポートする用具を考案した、B.K.S.アイアンガー師のアイアンガー・ヨーガの道場があり、マイソールには、欧米で人気の高いパワー・ヨーガの原点とされるアシュタンガ・ヨーガを確立したS.K.パタビジョイス師が指導する道場がある。さらには、バンガロールにあるシュリ・シュリ・ラビ・シャンカール師が設立したアート・オブ・リビングなども外国人の間で有名である。世界的なヨーガ・ブームの影響から、近年では、こうした道場でヨーガの修得を目指す外国人が急増し、なかには指導者資格の取得を目的に滞在している者もいる。

かつて古都として栄え、ヒンドゥー教徒の巡礼地として有名なミーナクシ寺院があるタミルナードゥ州のマドゥライには、市街から北へ20キロメートルほど離れた自然豊かな高台の地に、シヴァナンダ・ヨーガ・ヴェーダーンタ・ミーナクシ・アーシュラム Sivananda Yoga Vedanta Meenakshi Ashram（以下、アーシュラム）がある。20世紀を代表する宗教的指導者の一人といわれる故スワーミー・シヴァナンダ・サラスワティ Swami Sivananda Saraswati (1887-1963) の高弟であり、彼が設立したシヴァナンダ・ヨーガ・ヴェーダーンタ・フォレスト・アカデミー Sivananda Yoga Vedanta Forest Academyにおける最初のハタ・ヨーガの教授であった故スワーミー・ヴィシ

ユヌ-デヴァナンダ Swami Vishnu-Devanada (1927-1993) は、1957年にカナダのモントリオールにインターナショナル・シヴァナンダ・ヨーガ・ヴェーダーンタ・センター International Sivanada Yoga Vedanta Centerを設立した。アーシュラムは、同センターの第9番目のアーシュラムとして2002年に設立された。約5ヘクタールの広さをもつアーシュラムの敷地内には、南インドの伝統的な建築方式である茅葺き屋根の建物が並び、祭壇のあるヨーガ・ホールや宿泊施設、オフィスやダイニング・ホールのほか、小規模ながら無農薬野菜を栽培する農園や池などがある。

インターナショナル・シヴァナンダ・ヨーガ・ヴェーダーンタ・センターは、アーシュラムやセンターさらには系列の教室を含め、世界中に約80の関連機関があり、インド国内だけでも4つのアーシュラムと3つのセンターのほか、多数の系列教室を運営している。同センターが直轄するアーシュラムでは、ヨーガ・ヴァケーションと呼ばれる2週間のヨーガ・コースやキッズ・キャンプのほか、年3回、スワミー・ヴィシュヌ-デヴァナンダが考案した、約1ヶ月間にわたるヨーガ指導者養成コース（Yoga Teachers Training Course、以下TTC）が行われている。1961年、モントリオールにて最初のヨーガ・キャンプを開催したスワミー・ヴィシュヌ-デヴァナンダは、ヨーガの普及活動を行うなかで、ヨーガの規律に基づいた未来の指導者と責任ある市民を育成する必要性を痛感し、“True World Order (T.W.O)” と呼ばれるミッションを始めた。その一環として、1969年に世界平和と相互理解を目的に始まったのがTTCであり、これまでに世界中で約1万8千人にのぼる人々がこのTTCに参加している。そこで、次にマドゥライのアーシュラムにおいて、2006年11月に筆者が体験したTTCの模様を詳述する²¹⁾。

4.2. アーシュラムの規律と一日の生活

TTCの期間中、受講者はインドの文化的慣習に従いながら、アーシュラムにて共同生活を送る。それは、ファッショナブルなヨーガ・スタジオへ

通う自国での生活とは異なり、決して自由気ままなものではない。たとえば、宿泊は、男女別に分かれた茅葺き屋根のドミトリ施設を利用するか、各自が持参するテントを敷地内で使用する。外出は、週一度の休日以外禁止されている。そして、アーシュラム内では、地元の伝統的なドレス・コードに従うよう指示され、普段は男女共に肩と膝を覆った服装を、アーサナ以外のクラスでは配布されるユニホームの着用が義務づけられる。日常の挨拶には、合掌とともに「オーム」あるいはシヴァ神のマントラである「オーム・ナマー・シヴァヤ」という言葉が用いられる。また、インドの文化的慣習に従って、食事の配膳や物を受け取る際には左手の使用が禁じられるほか、上述したスワミーの肖像画と神々の図像画が祀られた祭壇やアーシュラムを統括するスワミー、あるいは各クラスの教師などには座る際に足を向けないよう注意される。くわえて、神聖な空間であるアーシュラムの風紀を乱さぬよう、欧米文化の特徴ともいえるハグやキスは慎むよう求められる²²⁾。なお、アーシュラムでの共通言語は英語であり、各クラスもすべて英語で進められる。

アーシュラムでは、ヨーガ経験の有無を問わず、誰でもTTCを受講することができる。2006年11月26日から12月24日にかけて、マドゥライのアーシュラムで行われたTTCには、男性17名と女性41名の計58名が参加した²³⁾。ただし、コース途中で女性4名がアーシュラムを去っている。受講者の年齢層は、20代前半から50代後半までであり、出身国別にいえば、アメリカ8名、ドイツ7名、インド6名、日本4名の順に多く、ヨーロッパ各国やアジア圏、南米などがそれに続く。受講者のほとんどはヨーガ経験者であり、なかにはすでにヨーガ・インストラクターとして活動している者や、インド国内の他の機関でヨーガを修得した者、あるいはコース終了後別の施設でさらなる習得に励む者などもある²⁴⁾。かれらにTTCを受講した理由を尋ねると、多くの受講者が「指導者資格の取得」や「本場インドでのヨーガ修得」をあげるが、なかには「スピリチュアルなものを求めて」と語る

受講者もいる²⁵⁾。

アーシュラムでは、一日のスケジュールが明確に決められている(表1)。TTCの受講者に限らず、アーシュラムに滞在する者は、スケジュールにそって行動するよう求められる。一日は、早朝5時30分に鳴り響く鐘の音からはじまる。その後、辺りがまだ薄暗い午前6時から、祭壇のあるヨーガ・ホールにてサットサン*satsang*と呼ばれる集いが始まる²⁶⁾。サットサンでは、はじめに30分間の瞑想を行った後、スワミーの先導によってバジャン*bhajan*とよばれる神々への献身歌やマントラの詠唱が、受講者の有志が奏でる太鼓やタンバリンなどの伴奏と共に行われる(写真5)。その後、スワミー・シヴァナンダやスワミー・ヴィシヌス-デヴァナンダの書物の中から、無作為に選ばれた一節が朗読され、その解説がなされる。サットサンの終りには、アールティ*aarti*が行われ、祭壇に供えたプラサーダム*prasadam*(お下がり)の甘いお菓子や果物が受講者に配られる²⁷⁾。TTC受講者には、アーサナのクラスが午前と午後それぞれ2時間ずつある(写真6)。食事は午前10時の昼食と午後6時からの夕食の1日2回、後述するシヴァナンダ・ヨーガの原則に基づいて、南インドの伝統的な菜食料理が出される²⁸⁾。食事の前に

は皆でマントラを唱え、食事中は私語を慎み、右手を用いて食物を口に運ぶ。昼食後には、カルマ・ヨーガ*Karma Yoga*と呼ばれる清掃を中心とした奉仕活動があり、アーシュラムに滞在する者全員に何らかの役割が割り振られる。午後には、アーシュラムを統括するスワミーによってヨーガに関する講義が行われる。夕食後は、しばしの自由時間となるが、TTC受講者は、その日の講義をまとめたレポートを翌日の朝に提出しなければ

写真5 朝のサットサンの様子(2006年12月、筆者撮影)

写真6 アーサナの実践クラスの様子(2006年12月、筆者撮影)

表1 TTCにおける一日のスケジュール

5:30	起床
6:00~7:30	サットサン(瞑想、バジャン、マントラの詠唱他)
7:30~8:00	ティー・タイム
8:00~10:00	アーサナの指導教授クラス
10:00~	昼食
11:00~12:00	カルマ・ヨーガ(施設内の清掃)
12:00~13:00	献身歌・マントラの詠唱クラス バガヴァット・ギーターの講義
13:00~14:00	ティー・タイム (アーサナの補講クラス)
14:00~15:30	講義(哲学、解剖学ほか)
16:00~18:00	アーサナ・クラス
18:00~	夕食
20:00~21:30	サットサン
22:00	消灯

ならないため、多くは自習時間として使われる。午後8時から、早朝と同様のサットサンが行われ、午後10時に消灯・就寝となる。

4.3. TTCの概要

アーシュラムで行われるTTCは、明確に制度化されたカリキュラムに沿ってコースが進められる。一方、近年乱立する俄ごしらえのヨーガ道場などは、きちんとした運営システムやカリキュラムが構築されていない部分が見受けられる。たとえば、アーシュラムでは、TTCの受講者にはセンターが作成したTTC用のマニュアルが教科書として手渡されるが、他のヨーガ道場のなかには、このマニュアルの一部を無断コピーして、自らのTTCコースの教材として使用しているところがある。アーシュラムのTTCがシステムとして確立された背景には、アーシュラムでの規範ある生活を構築したスワミー・ヴィシュヌ-デヴァナンダの功績にくわえ、センターとその関連機関が西欧圏を中心に設立・発展してきたという経緯があり、そのため運営スタッフが西欧人を中心に構成されていることが理由としてあげられる。

TTCの初日は、インドの伝統的な教授法であるグルクラ*Gurukula*（グルは師・指導者、クラは住居の意）へのイニシエーションから始まる。黄色と白のユニホームに着替えた受講者は、祭壇手前に置かれたスワミー・シヴァナンダの足型を施した板の前で両膝をつき、頭を下げて礼拝する。その後、グル（ここでは、スワミー・シヴァナンダとスワミー・ヴィシュヌ-デヴァナンダ）の代役であるスワミーから、炭、サンダルウッドのペースト、赤い粉末のクムクムの順に、それらの印が額中央へつけられる²⁹⁾。このイニシエーションを通じて、受講者はアーシュラムの一員になるとともに、スワミー・シヴァナンダとスワミー・ヴィシュヌ-デヴァナンダの教えを学ぶヨーガ学徒となる。

TTCの第1週は、「シヴァナンダ・ヨーガ」と称される、ハタ・ヨーガに基づく12のアーサナと呼吸法を学ぶ。そのほかには、アーサナの指導教授

クラス、ヴェーダーンタ哲学のクラス、バジャンやマントラの詠唱クラスがある³⁰⁾。各クラスにはそれぞれ担当する教師が割り振られている。教師やアシスタント・スタッフたちは、かつてTTCの受講者としてアーシュラムで学んだ経験を持ち、TTCの期間中はボランティア（後述するカルマ・ヨーガの実践）として、運営に携わっている。第2週は、詠唱クラスにかわってインドの古典書の中で最も有名なバガヴァッド・ギーター*Bhagavad Gita*のクラスと、受講者が指導者役を担う指導実践クラスが始まる。また、身体を浄化するクリヤ*kriya*の実践クラスも含まれる³¹⁾。第3週には、ヴェーダーンタ哲学のかわりに西欧近代医学に依拠した解剖学と上級呼吸法のクラス、妊婦や高齢者あるいは子供を対象とした模擬クラス、さらにはシヴァナンダ・ヨーガのオープンクラスの指導実践が行われる³²⁾。その他、週に一度、ケーララ州出身の祭司によるプージャー*puja*（神像礼拝の儀礼）が夜のサットサンで行われたり、休日の夜にはタレント・ショーと呼ばれるリクリエーションが催される。また、受講者の希望に応じて、マントラのイニシエーションやスピリチュアル・ネームの授与も行われる。コース最後日には、指導者資格認定のための筆記試験が行われる。その後、筆記試験の結果およびコース期間中のクラスへの出席状況や参加態度、レポートの内容や指導実践模擬の様子などが総合的に判断され、可否の判定がくだされる。同日夜の卒業式では、コース修了を意味する認定証が受講者に授与される。インターナショナル・シヴァナンダ・ヴェーダーンタ・センター並びにシヴァナンダ・ヨーガ・ヴェーダーンタ・フォレスト・アカデミーが発行する認定書には、受講者の名前とヨーガ指導者資格*yoga siromoni*（インド政府公認のシヴァナンダ・ヨーガ・インストラクター及び全米ヨーガ・アライアンス200時間認定のインストラクター）を授与する旨が証されている。

4.4. スワミーの教えを享受するヨーガ実践者たち

シヴァナンダ・ヨーガを教授するアーシュラムでは、ヨーガを全体論的なアプローチで捉えている。それは、一言でいえば、アーサナに特化した指導方法ではないということである。

シヴァナンダ・ヨーガを世界的にひろめたスワミー・ヴィシュヌ-デヴァナンダは、「健康は富であり、平穏な心は幸である。ヨーガはその道を示す」と説いた。彼の教えに基づいて、アーシュラムでは、シヴァナンダ・ヨーガの根幹をなす5つの要素、具体的には、正しい運動（アーサナ）、正しい呼吸（プラナーヤーマ）、正しいリラックス（シャヴァーサナ）、正しい食事（菜食主義）、前向きな思考と冥想（ヴェーダーンタ哲学）が重要視されている。そして、「身体は魂にとって乗り物であり、それを十全に機能しかつ最適な距離を走行させるためには、具体的な条件が必要である」と説かれ、自動車の走行における機能にたとえながら、これらの5つの要素が解説される³³⁾。すなわち、アーサナの指導という身体技法的側面だけが強調される欧米や日本のヨーガ・スタジオとは異なり、アーシュラムでは、筋肉の緊張と弛緩、腹式呼吸や菜食主義、さらには哲学的背景を含んだ複合的なアプローチを通じて、ヨーガを修得・実践すべきであるという方針が強く根底にある。

こうした方針は、TTCのカリキュラムからも窺える。たとえば、受講者たちはアーサナやプラナーヤーマの実践を通じて、ラージャ・ヨーガ *Raja Yoga*（自己統制のヨーガ）の根本をなす心身のコントロールを習得するだけでなく、清掃や食事の給仕といった奉仕活動からカルマ・ヨーガ *Karma Yoga*（行為のヨーガ）の重要性を学ぶ。また、バクティ・ヨーガ *Bhakti Yoga*（帰依・信愛のヨーガ）の実践として、バジャンの詠唱や礼拝儀礼のプージャーが盛んに行われ、ジニャーナ・ヨーガ *Jnana Yoga*（知識と知恵のヨーガ）の一環として、バガヴァット・ギーターの教えが繰り返して説かれる。つまり、アーシュラムでは、ヨーガの主要な4つの道が、それぞれの実践を通じて教

授されているのである³⁴⁾。

しかしながら、TTC受講者の誰もがこうした全体論的なヨーガの教えを納得・理解しながら享受しているわけではない。すでに述べたが、受講者の多くは、TTCへの参加理由として「指導者資格の取得」や「本場でのヨーガ修得」を口にする³⁵⁾。かれらの語りのなかには、「アーサナを指導する資格」や「本場インドでのアーサナのさらなる修得」という、アーサナに特化した「想い」が見え隠れしている。たとえば、シヴァナンダ・ヨーガは12のアーサナを基本としているため、他の流派を学んだ受講者にとっては、クラスの中で教授されるアーサナの種類に物足りなさを感じる。また、日々、同じアーサナがクラスで繰り返されることに対して不満をもらす受講者もいる。こうした状況に対して、担当教師は機転を利かせ、基本ポーズのヴァリエーションや難易度の高いアーサナをいくつか教授する事で、それらの不満を解消している。また、受講者同士でも、アーサナのクラスでの物足りなさを解消するため、休憩時間中に他の流派のアーサナを教授し合ったりしている。

アーサナに特化した受講者たちの「想い」を妨げるものは他にもある。シヴァナンダ・ヨーガを教えるアーシュラムでは、前述したように、早朝の冥想や神々への礼拝からはじまり、バジャンやマントラの詠唱、西欧近代医学の観点とは異なる身体観の解説やヴェーダーンタ哲学への理解、さらには強制的に従事させられる奉仕活動など、他のヨーガ道場や施設と比べアーサナ以外の実践が数多く、それらが毎日繰り返される。こうした実践は、TTC開始当初はエキゾチックな「インド的なもの」として、受講者の間で好意的に受け取られる。しかしながら、食事や生活様式の急変によるストレスが溜まり始める2週目以降は、このような方針に抵抗を示し、不満を口にする受講者が表れてくる。多くの者がキリスト教のバックグラウンドを持ち、近代科学の観点や論理に慣れ親しんだ受講者にとって、ヴェーダーンタ哲学の思想や神観念、あるいは身体観や宇宙観といったものはなかなか理解し難く、賛同できない部分が存在

する。そして、こうした全体論的なアプローチや生活規律に対する不満は、各クラスでの受講態度やアーシュラムでの生活態度の乱れといった形で表れてくる。なかには、筆者が体験したTTCのように、受講者がコース途中でアーシュラムを去ることもしばしばある。

反面、西欧人教師によって進められる解剖学クラスでは、多くの受講者たちが熱心に耳を傾ける姿が見受けられる。ここでは、受講者たちにとって馴染みのある西欧近代医学にもとづいた身体の解説やアーサナを指導する際の注意点などが医学的見地から教授される。あるいは夜のサットサンの時間等には、解剖学クラスのつづきとして、ヨーガに関する解剖学（アメリカ制作）のビデオを鑑賞する。ヨーガ指導歴のあるアメリカ人の受講者（女性、29歳）は、「アメリカでは、アーサナを指導している最中に怪我なんてしたら、すぐに裁判沙汰になるからねえ。こういう授業はとても重要だよ」と語る。興味深い事に、受講者たちがシヴァナンダ・ヨーガのTTCを評価する際には、この解剖学のクラスを言及することが多い。

アーシュラム側の観点に立つならば、TTCは、受講者たちのヨーガあるいはアーサナへの「想い」をより重層かつ複合的なものへと育んでいく。それは、ヨーガに対する全体論的なアプローチに基づいた実践を通じて、「生き方」としてヨーガを捉える視点を培う営みともいえる。たとえば、TTCの具体的な指導模擬の実践は、それまで指導する意思がなかった者を含めた受講者たちに、ヨーガの指導に対する積極性を養っていく。また、アーサナに特化していた受講者たちの「想い」は、哲学や歴史といったその背景を認識することでより多角的な理解が増していく。さらに、西欧近代医学の観点に依拠した解剖学のクラスを通じて、アーサナの実践と身体部位や筋肉との関連性を学び、指導上の注意点を修得する。くわえて、妊婦や高齢者クラスの模擬体験を通じて、受講者は指導対象を幅広い視野で捉えるようになる。すなわち、乱暴な言い方をあえてするならば、TTCとは、ファッションとしてのヨーガから、スピリチュアル

でサイエンスな、そして生き方としてのヨーガへと受講者たちを導いていくプロセスといえるだろう。実際に、TTCが後半へ進むにつれて、ヨーガの実践や指導に関する様々な点が受講者の間で意見交換がなされ、自己の生き方や今後ヨーガとどのように関わっていくのかなどについて受講者の間で語り合われていく。あるいはTTC終了後、カルマ・ヨーガの一環としてアーシュラムに残り、スタッフの一員として活動するといった行為にも現れてくる³⁶⁾。

これまでにみてきたように、「本物志向」を求めてアーシュラムに滞在する外国人にとって、アーシュラムでのヨーガ修得は、自国で通うヨーガ・スタジオとは異なり、ヨーガの背景にある「インド的なもの」が全面に表れた精神性の強い経験といえる。またその経験は、身体技法や呼吸法だけを通じて体得するものではなく、冥想や神々への献身、奉仕活動や哲学の理解などを通じて、ヨーガを総合的に吸収しかつ自己の中で育んでいくプロセスともいえる。しかしながら、受講者の誰もがこうしたプロセスに全身全霊でコミットしているわけではない。受講者のなかには、全体論的アプローチのもとで教授されるヨーガの実践に対して、各自が許容・消化できる部分だけを取捨選択しながら享受しているものもいる。すなわち、かれらは、「本場インド」という真正性を求めてアーシュラムでのヨーガ修得を選んだにもかかわらず、自らの価値観にもとづくフィルターを通して教授されるヨーガの実践を吸収し、それを自己の中で能動的に再解釈しているのである。とはいえ、そこには少なくとも、スワミー・ヴィシュヌ・デヴァナンダがヨーガに持ち続けた、そして人々に伝え続けた「希望の芽」が植えられているはずである。

おわりに

本稿では、1990年代後半以降、欧米諸国を先導にして巻き起こったヨーガのグローバルな隆盛と地続きの地平にある事象として、ヨーガ発祥地であるインドにおけるヨーガの受容を照射し、その

現代的な状況をいくつかの文脈にそって描写してきた。

今日、ヨーガを実践する者は、インドの宗教的修行者からハリウッ드의セレブたちまで国境や文脈を越えてグローバルに広がっている。その浸透は、単なる流行のフィットネスとしてだけで終わるのではなく、最近ではブームに伴った多様化の様相を示しており、実践者たちの受容形態も様々である。それらは、インド古来の身体技法という枠組みから健康法やフィットネス、あるいはファッションな生き方を示すアイテムとしてまで、ヨーガを消費する過程において能動的に再解釈され、混成化されている。すなわち、現代におけるヨーガは、グローバル化の波のもとで再構築されているのである。

また、ホリスティックな健康観、すなわちコロとカラダあるいはプラーナや霊性などと有機的に統合し、自然や宇宙あるいは社会との調和にもとづく包括的または全体的な健康観として、さらには地球環境を重視するエコロジカルな価値観を追求する一つの消費運動としても、ヨーガに関心が注がれている。こうした動きは、スローライフやスローフードが叫ばれるように、速度や効率性あるいは利便性ばかりを追求する現代社会において、精神的に安らぐ平穏な場所を確保しようとする現代人の心の欲求が、ヨーガという自身の身体を対象とした生活実践へと表れているようである。いうなれば、「脱近代の知としてのヨーガ」[北沢2008]の実践が浸透し始めているのかもしれない。

平野秀秋は、フィットネスへの関心が自己の身体に対する審美的欲求に由来しているのか、自分の精神の不安の産物からくるものなのか、それとも他者の目に対する無意識の反応としてなのか、さらには社会的欲求に対する適応であるのか、ということのをわれわれ現代人は明確に答える事ができないと指摘する[平野 1994]。オーガニックやマクロビオティック、ローハスといった健康や環境問題がますますクローズアップされる今日、多くの人々が身体に関心を持っていることは疑いないようである。こうしたなかで、ヨーガはダイエットや健康あるいはファッションとして実践されるだけでなく、ダンスや武術さらには各種スポーツなどの身体活動を行う上での基盤となる身体技法としても注目されている。「健康から美しさへ」「スポーツからボディメイクへ」「習い事からライフスタイルの模索へ」「宗教からスピリチュアリティへ」といった、ヨーガにまつわる言説や解釈が、メディアの先導や流行と共に変容している今日、こうした動態を解明することが本稿からみえる次の課題である。

謝辞

本稿中のデータは、2005年から2006年にかけて、筆者が南インドのケーララ州、タミルナードゥ州、カルナータカ州で行った現地調査にもとづいている。調査の際に、筆者のインタビュー依頼に快く承諾し、ご協力頂いた関係機関ならびにヨーガ実践者たちに、改めて感謝の意を表す。

注

- 1) 西欧社会におけるヨーガ傾倒の潮流は、1990年代後半にはじめて起こったというわけではない。過去において、直接的なそして最も影響力があった出来事とは、1960年代、カウンター・カルチャーの代名詞ともいえるビートルズがインドに滞在し、超越瞑想などを学んだ事にある。これを契機にヨーガは西欧社会で一躍脚光を浴び、一部の愛好家やニューエイジといったスピリチュアルなものを探求する者たちがヨーガを求めてインドを訪れ、また、インド人のヨーガ行者たちが欧米で積極的な活動を展開していくようになる。その後ヨーガ受容の潮流には、ヨーガを宗教色の希薄化した、論理的で科学的なものとして認識する流れが広がり、今日の流行が生まれる基盤が構築された。
- 2) 日本のヨーガ事情は、BRICS経済研究所の推計によれば、2006年6月時のヨーガ人口は32万人（人口比0.3%）、スタジオでの授業料や関連商品を含む市場規模は227億円といわれ、その数値は今後ますます増加すると予想されている[BRICS経済研究所 2006]。別の統計をあげれば、雑誌『ケイコとマナブ』の編集長古川智子氏によれば、20代から30代の働く女性たちの間では、ヨーガの人氣が加速し、同雑誌の「やってみたい習い事」のランクでは、「ヨーガ・ピラティス」が2005年度には3位、2006年度には2位にランクアップしたという（日本経済流通新聞、2006年5月10日）

付、p.4)。

- 3) 日本では、最近、デサントやアディダス等のスポーツ・メーカーだけでなく、ダンス専門衣料店のチャコット、アウトドアやファッション系のメーカーが競合して、ファッショナブルなヨーガ・ウェアを販売している。また、欧米発のヨーガ専門ブランドの直営店や輸入代理店も次々にオープンしている。
- 4) ヨーガの起源は明確ではないが、一説には、今から4500年ほど前のインダス文明にあるといわれる。ヨーガについて述べた最古の史料は、紀元前6世紀から前5世紀に編纂されたとされる『ウパニシャッドUpanisad』(古代インドの哲学書)である。その後、紀元後2世紀から4世紀頃には、『ヨーガ・スートラYoga-sutra』という根本教典がパタンジャリによって編纂される。ヨーガは決して単一のものではなく、古くから今日まで様々な流派が興亡を繰り返してきている。今日、ヨーガとしてわれわれがイメージする一連のポーズは、10世紀から13世紀にかけてつくられたとされるハタ・ヨーガの流れをくむ新しいものである。
- 5) 日本におけるヨーガの普及に尽力した草分け的な指導者である沖正弘[アイアンガー 2004:488]が述べるように、ヨーガ発祥地であるインドでは、その概念が人々の間で浸透しているとはいえ、日常生活において一連の身体技法を誰もが行っているわけではない。
- 6) スワミー・ラムデヴは、北インド・ハルヤナ州に住む貧しい農家の家庭に生まれた。若くして修行を志した彼は、ヒマラヤの山間を数年間渡り歩いた後に、1995年、同士数名と共に北インド・ウッタラANCHAL州のハリドゥワルの地にディヴヤ・ヨーガ・マンディル・トラストを設立し、以来、ヨーガ普及のために精力的な活動を行っている。彼はまた、教育機関やアーユルヴェーダの製薬工場などを運営している。
- 7) 2006年時での入場料は、ダイヤモンド・ゲートが1,100ルピー (約2,700円)、プラチナ・ゲートは2,500ルピー (約6,200円) である。参考までに、ケーララ州カンヌール県における公立学校教員の初任給は6,000ルピー (約15,000円) といわれる。
- 8) 近年、中間層が多く購買する新聞や週刊誌では、肥満等の健康問題に関する特集が度々組まれている (たとえば、雑誌『India Today』31 (37):50-79、2006年)。また、こうした特集では、病状改善をうたって医学的見地からヨーガの実践がアドバイスされることが多い。
- 9) 中島岳志は、近年のベジタリアン増加の動向は、近代における低カーストの地位上昇運動の中で広がった「サンスクリット化」(サンスクリットの文化や慣習がバラモン以外の階層の人々に積極的に模倣される動き) の流れの一つによる菜食主義の浸透とは異なり、健康ブームの影響が反映したものであると指摘する[中島 2006:97-98]。また、アーユルヴェーダの商品化と今日のグローバル状況については[加瀬澤 2005]が詳しい。
- 10) 宗教番組の草分け的存在であるアスタがはじまったのは2001年である。今日、衛星放送が受信可能な世帯が6,200万戸あるなかで、同番組の視聴率は開始当初の27%から48%強まで伸びている。そして、その要因となったのは、スワミー・ラムデヴや民間療法の講話であるといわれる (『Newsweek』21(6): 59, 2006年)。
- 11) スワミー・ラムデヴの書籍やVCD (英語またはヒンディー語) は以下のサイト: www.swamiramdev.info 及び www.yogapranayama.com から購入することができる。
- 12) 2006年7月から8月にかけて、イングランド中部のレスター市をはじめとする1ヶ月間の英国ツアーが行われた。入場料は70~500 (約17,000~120,000円) ポンドで、地元イギリス人はもとより、カナダやアメリカ、ヨーロッパ各国からの参加者も数多くいたという。
- 13) ヴェーダーンタとは、ヴェーダ聖典の最終部分であるウパニシャットを指す。ハタ・ヨーガは、ヨーガの形式の一つで、ハは太陽、タは月を意味するともいわれる。初期段階では身体的な操作に注意が向けられ、深い瞑想に必要とされる強健で清浄な心身を作り出す実践といわれる。
- 14) パンチャカルマとは、アーユルヴェーダにおいて用いられるプロセスの一つであり、身体を内面から浄化・清浄する一連の実践を意味する。同機関では、その他に英語教育による小中学校、糖尿病患者のキャンプ、心臓病患者のキャンプ、特別パンチャカルマコース、外国人向けのアーユルヴェーダ・マッサージ・コース、アーユルヴェーダの若返りセラピー等がある。大学 (Community College of Yogic Science and Indigenous Health Care) のコースは、P.G. Diplomaコース (1年半) とCertificateコース (半年) の2種類がある。なお、同ミッションでは、現在、男性教師4名、女性教師1名がヨーガ・クラスの指導にあたっている。かれらは、月額2,000ルピー (約5,000円) の給与を受け取っている。
- 15) 2006年10月21日にカンヌール市内で筆者が行ったインタビューによる。同様の見解は、スブラマニアン博士の著書の中でもなされている[SUBRAMANIAN 2003:2]。
- 16) 女性クラスは土曜日に2コマ行われる。クラスが男女別に分かれているのは、文化的背景に基づくものである。たと

- えば、カンヌールではバスの座席が女性席と男性席というように厳密に分かれており、儀礼や祭典等の催しにおいても男女間の空間配置は明確に意識される。
- 17) ヨーガを教授する機関の中には菜食主義を奨励する所もあるが、スブラマニアン博士は「菜食主義である必要はない」と説く。ただし、食生活や習慣、摂取量等に関するアドバイスは与えている。
 - 18) 日本のヨーガ・スタジオとは異なり、シャツにスラックス姿の格好をした教師は、模範実践や各アーサナに関する詳細な指導を行うことはない。また、かれらはアーサナの実践の際に呼吸を確認したり、カウントすることもない。
 - 19) 外資系の高級リゾート施設内では、外国人女性によるヨーガ・クラスが開講されている。なかには、シーズンになると「リトリート」と称するプログラムのもと、多くの外国人旅行者（ヨーガ・クラス受講者）を引き連れて、コーヴァラムに長期滞在する外国人インストラクターもいる。
 - 20) 最近では、日本の旅行会社などが「ヨーガ留学」「ヨーガツアー」と銘打って、アメリカやインドのヨーガ関連施設でヨーガの習得／資格取得を目的としたパッケージ・ツアーを販売している。アーシュラムなどで指導者資格を得た者は、帰国後、個人やスタジオなどでインストラクターとして活動するケースは少なくない。
 - 21) 筆者は、2006年11月26日から12月24日にかけて、マドゥライのアーシュラムで行われたTTCに参加した。コース費用（寄付）は、外国人／在外インド人が1,250米ドル（約135,000円）、インド人は10,000ルピー（約25,000円）である。
 - 22) くわえて、施設内でのアルコール、タバコ、ドラッグ等の使用は固く禁じられている。なお、インド国内でヨーガを教えるすべての施設が、シヴァナンダ・アーシュラムのような規律を課しているわけではない。たとえば、アシュタンガ・ヨーガを教える施設が数多くあるマイソールでは、こうした厳しい規律を課したもてTTCは行われていない。反面、こうした規律の厳格さは、シヴァナンダ・アーシュラムの正統性を確固たるものにする要因となっている。
 - 23) ケーララ州のティルヴァナンタプラム地区内にあるシヴァナンダ・ヴェーダーンタ・ニヤダム・アーシュラムでは、200人を超える受講者がTTCに参加するという。また、2006年末からは、TTC修了者のスタッフによるサポートのもと、フランス語、ドイツ語、日本語によるTTCやヨーガ・ヴァケーションが開催され、コマースライズされた一面を窺わせている。ミーナクシ・アーシュラムの統括者であるスワミー・ゴヴィンダナンダは、ニヤダム・アーシュラムの状況を憂慮し、ミーナクシ・アーシュラムの設立を訴えたという。そのため、ミーナクシ・アーシュラムのTTCでは参加人数が最大60名までと決められている。
 - 24) 多くの受講者は複数のヨーガ・スタイルをこれまでに経験している。なかには、傘下のアシュラムやセンターでヨーガ・ヴァケーションやオープンクラスを経験した者もいる。受講者から話を聞く限りでは、アメリカ人はアシュタンガ・ヨーガやパワー・ヨーガを経験している者が多く、ヨーロッパやその他の出身者はハタ・ヨーガをベースに実践している者が多い。また、受講者の間では、マイソール、バンガロール、リシケーシュ、ゴアなどで行われているヨーガ・コースの情報が頻繁に交換される。
 - 25) 受講者のなかには、スピリチュアリティを求めてヨーガを学んでいる者もあり、なかには受講者間でレイキなどのプライベート・レッスンを行ったりしている。また、多くの受講者は、アーユルヴェーダやアロマセラピー、タイのマッサージといったものへの関心が高く、実際にコースを修得した者なども複数いる。
 - 26) サンスクリット語でsatは真実・真理、sangaは仲間・同伴を意味する。オレンジ色の布を背景にした祭壇には、中央にシヴァ神、向かって左にスワミー・シヴァナンダ、右にスワミー・ヴィシュヌ-デヴァナンダの写真があるほか、ガネーシャ、シャンカラ、ミーナクシ・デーヴィ、サラスワティ、クリシュナの図像画が祀られている。
 - 27) アールティとは、ギー（澄ましバターの種類）の中に浸された芯から出る炎がマントラの詠唱中に揺り動かされる、その光のことを意味する。
 - 28) シヴァナンダ・ヨーガが掲げる菜食主義とは、正確に言えば、ピュアでエネルギーに満ちた食事（Sattvic Food）を取るよう心がけるものである。菜食主義を奨励する理由としては、身体的、精神的、スピリチュアルな観点などいくつかあるが、その中の一つには、ヨーガ思想のアヒムサAhimsa（暴力や殺戮の否定）に基づいて、あらゆる生き物を殺すべきではないというものがある。アーシュラムでは、米飯のほか数種類のおかずが添えられる昼食がメインの食事とされ、夕食は、ティファンと称される軽食が出される。興味深いことに、半数以上の受講者たちが、アーシュラムに滞在する以前から菜食主義あるいはそれに近い食事療法を実践している。
 - 29) ユニホームは、TTCのプリントがされた黄色のTシャツに白の綿ズボンである。黄色は学び、すなわち生徒であることを示し、白は純潔を意味すると説明される。シヴァナンダ・アーシュラムのグル系図guru paramparaによれば、創設者であるスワミー・ヴィシュヌ-デヴァナンダからそのマスターであるスワミー・シヴァナンダへ、その後、19世紀のシュリ・ラマクリシュナ・パラマハムサといった様々なグルを経て、8世紀末のシャンカラ、そして最終的にはシヴァ神にたどるといふ。

- 30) 「シヴァナンダ・ヨーガ」と称される12のアーサナは、*Sirshasana, Sarvangasana, Halasana, Matsyasana, Paschimothanasana, Bhujangasana, Salabhasana, Dhanurasana, Ardha Matsyendrasana, Kakasana/Mayurasana, Pada Hasthasana, Trikonasana*であり、この他、カパーラ・パーティとアヌローマ・ヴィローマの呼吸法が教授される。
- 31) アーシュラムで行われるクリアの実践は、*Jaya Neti, Sutra Neti, Uddiyana Bandha, Kunjar Kriya/Vastra Dhauti*である。なお、それぞれのクリアに関して、スタッフによるデモンストレーションがはじめに行われる。
- 32) 妊婦クラスでは、受講者は腹部に枕等を入れて、「妊婦」として参加する。
- 33) それらは、正しい運動は潤滑装置、正しい呼吸はバッテリー、正しいリラックスは冷却装置、正しい食事は燃料、最後の前向きな思考と冥想は信頼できる運転手と例えられて解説される。
- 34) 4つのヨーガの道の中でも、カルマ・ヨーガは、TTCにおいて欠く事のできない要素といわれる。その理由として、カルマ・ヨーガは、受講者たちのわがままで自己中心的な性行を取り除く手助けとして、あるいはアーサナだけに集約した考えを摘み取り、広い視野でヨーガを捉え直す契機として、最も実用的なアプローチであるとアーシュラムでは考えられている。
- 35) シヴァナンダ・アーシュラムは、アメリカ・ヨーガ連盟の認定をうけているため、欧米では資格自体に正統性があるだけでなく、連盟登録をすれば賠償責任が生じた際に保険や連盟の支援を受けることができる。そのため、TTCを受講するにあたってシヴァナンダ・アーシュラムを選んだという受講者もいる。
- 36) 受講者たちは、TTC修了後、シヴァナンダ・アーシュラムにてスタッフや教師として働く事ができる。なお、インド国内の同アーシュラムでは、スタッフはボランティアであり無給で働いている。

本稿でとりあげた機関の詳細

- ・ Divya Yoga Mandir Trust (Swami Ramdev)
Kripalu Bagh, Kankhal, Hardwar 249408, Uttarakhand, India
電話：+91-01334-244107, 240008
Web：www.divyayoga.com
- ・ Parivrajakacarya Yoga Vedanta Mission (Dr. V. K. Subramanian)
Sadanandapuri, Thottada, Kannur, 670007 Kerala, India
電話：+91-497-2835116
- ・ Sivananda Yoga Vedanta Meenakshi Ashram (Swami Govindananda)
Natham Road, Vellayampatti PO, Madurai District, 625503 Tamil Nadu, India
電話：+91-452-2090662
Web: www.sivananda.org/madurai

参考文献

- ALTER, Joseph S.
2004 *Yoga in Modern India: The Body between Science and Philosophy*. Princeton University Press.
- JACOBSEN, Knut A.
2005 *Theory And Practice of Yoga: Essays in Honour of Gerald James Larson*. Brill.
- STRAUSS, Sarah
2005 *Positioning Yoga: Balancing Acts across Cultures*, Berg Publishers.
- SUBRAMANIAN, V. K.
2003 *Impact of Yoga in Body and Mind*. Kannur: Sree Printers.
- SWAMI VISHUNU-DEVANANDA
1988 *The Complete Illustrated Book of Yoga*. Three Rivers Press[1960].
- SWAMI VIVEKANANDA
1996 *Vedanta Philosophy (1899) : Lectures by the Swami Vivekananda on Raja Yoga Also Pantanjali's Yoga Aphorisms, With Commentaries, and Glossary of Sanskrit Terms*. Kessinger Publishing.
- アイアンガー、B. K. S.
2004 『ハタヨガの真髄[新装版]』[B. K. S. Iyengar, *Light On Yoga*, 1966.] 沖正弘他訳、白揚社。

石川 亘

1974 「ヨガと健康」『体育の科学』24 (1) :32-34。

伊藤雅之

2006 「現代ヨーガとスピリチュアリティ」榎尾直樹編『アジア遊学』84:154-165。

2007 「スピリチュアル文化風にアレンジされたヨーガ・ブームとその背景」渡邊直樹編『宗教と現代がわかる本 2007』平凡社、pp.148-151。

井上 俊

2000 「文化としてのスポーツ」『スポーツと芸術の社会学』世界思想社、pp.4-27。

井上順孝

2002 「第5章 現代社会と宗教問題」『宗教社会学のすすめ』丸善、pp.156-180。

エリアーデ、ミルチャ

1975 『ヨーガ』立川武蔵訳、せりか書房。

遠藤 康

1996 「インドの神秘思想と倫理——古典ヨーガ体系の倫理思想」『東海仏教』41:107-95。

加瀬澤雅人

2005 「アーユルヴェーダは誰のものか——『伝統』医療・知的財産権・国家」『文化人類学』70 (2) :157-176。

河原和枝

2005 「第3章『フィットネス』の文化」『日常からの文化社会学——私らしさの神話』世界思想社、pp.59-84。

北沢方邦

2008 『ヨーガ入門——自分と世界を変える方法』平凡社。

熊倉敬聡

2005 「『うすい』身体から『あつい』身体へ? ——ヨガブーム、朗読ブームなどにみる『日本』的身体のゆくえ」『舞台芸術』8:51-63。

坂木佳寿美

1999 「ヨーガの呼吸法とそのからだへの影響」『体育の科学』49 (5) :388-393

佐々充昭

2006 「韓国におけるウェルビーイングとヨガ・ブーム」『アジア遊学』84:40-51。

佐保田鶴治

1983 『ヨーガ根本教典』平河出版社。

寒川恒夫編

1994 『スポーツ文化論』杏林書院。

総合ユニコム

2006 「特集 急成長速げるヨガスタジオ——ブームから定着に至る可能性は」『月刊レジャー産業資料』2006年5月号、pp.71-87。

高津勝

2006 「スポーツのグローバルな過程——過去・現在・未来」高津勝・尾崎正峰編『越境するスポーツ——グローバルゼーションとローカリティ』創文企画、pp.7-44。

多木浩二

2006 『スポーツを考える——身体・資本・ナショナリズム』筑摩書房[1996]。

立川武蔵

1988 『ヨーガの哲学』講談社。

中島岳志

2006 『インドの時代——豊かさと苦悩の幕開け』新潮社。

橋本和也

1999 『観光人類学の戦略——文化の売り方・売られ方』世界思想社。

原田宗彦

1991 「スポーツの経済学的側面——スポーツ消費者について」『Japanese Journal of Sports Sciences』10 (4) :248-252。

番場裕之

1997 「ヨーガストラの身体観」『東洋学研究』34:57-66。

1998 「ヨーガ行法と『癒し』」『東洋学研究』35:89-100。

平井肇

1996 「スポーツのグローバリゼーション」井上俊・亀山佳明編『スポーツ文化を学ぶ人のために』世界思想社、pp.210-228。

平野秀秋

1994 「身体文化論の意義」『スポーツ社会学研究』2:23-33。

広瀬浩二郎

2001 「各個研究メモ——合気道のフィールドから」『民博通信』94:81-89。

ブランチャード、ケンドール

1995 「21世紀の伝統スポーツ、国際関係、および世界秩序について」寒川恒夫監修／伝統スポーツ国際会議実行委員会編『21世紀の伝統スポーツ スポーツ人類学叢書』大修館書店、pp.1-19。

BRICs 経済研究所

2006 「2006年の日本のヨガ市場（6月末時点）」『BRICs 経済研究所レポート』2006年7月2日発表。2006年10月11日ダウンロード。（<http://www004.upp.so-net.ne.jp/kadokura/rport20060702b.pdf>）

新聞・雑誌等

『Frontline』23（2）号、2006年。

『INDIA TODAY』31（33）号、31（37）号、32（1）号、36（33）号、2006年。

『Newsweek』21（6）号、2006年。

- ・日本経済流通新聞、「ヨガ人気が広がるわけ——教義や精神を超越？（品田英雄のヒットの現象学）」2005年11月7日、p.4。
 - ・日本経済流通新聞、「『ケイコとマナブ』編集長古川智子氏——習い事で輝く私の時間（消費分析）」、2006年5月10日、p.4。
 - ・*The Hindu*: Online Edition of India's National Newspaper, Andra Pradesh, "Swami Ramdev Inaugurates Yoga Class", February 10, 2005. 2006年10月10日ダウンロード。（<http://www.hindu.com/2006/02/10/stories/2006021021150200.htm>）。
 - ・*The Hindu*: Online Edition of India's National Newspaper, Chennai, "Yoga Camp for Better Living", February 25, 2005. 2006年10月11日ダウンロード。（<http://www.hinduonnet.com/thehindu/fr/2005/02/25/stories/2005022502380600.htm>）
 - ・*The Hindnu*: Online Edition of India's National Newspaper, Hyderabad, "Dumbbells or Yoga?", February 18, 2006. 2006年10月11日ダウンロード。（<http://www.hinduonnet.com/thehindu/mp/2006/02/18/>）
- 『ヨガでシンプル・ビューティ・ライフ』2004年創刊号、エイ出版。