



●プロフィール
パトリック・オアンシア Patrick Oancia
ヨガジャヤのディレクター。ヨガライフスタイルの現代的解釈を元にカリキュラム開発や随筆活動を行い、世界中でワークショップやリトリートを開催、インターナショナルティーチャートレーニングのディレクター兼開催者。また音楽プロダクション、パフォーマンス、作曲、DJ、デザイン、と多岐に渡って活躍している。現在彼はヨーロッパと日本に拠点を置いている。

下:パトリック自身がデザインしたという機能的でプロ仕様の道具たちが揃うキッチン
左:常に「今、ここ」が全てというパトリックは、些細な話にも常に全力投球で答えてくれる



Yoggy & Veggy

世界のヨギ達にみるベジ事情
Vol.2

今回はヨガジャヤのディレクターであるパトリックにお話を伺いました。

Photographer:DOZAKI Interview & Text Sumire Matsuda

自分がヨガをつかむのではなく、
ヨガが自分を受け入れてくれるのです。
そしてベジタリアニズムは、
この考えの一部なのです。

— パトリック・オアンシア —

You do not acquire yoga.
Yoga acquires you.
And vegetarianism is very much a part of this thinking.
— Patrick Oancia —

世界中を飛び回る多才なヨギ

ヨガティーチャーであり、代官山のヨガスタジオ「ヨガジャヤ」のディレクターであるパトリック。東京に21年もの間、拠点を置く彼は、音楽プロデューサー、DJ、アーティストとしても知られており、取材を進めていく中で、フォトグラファー、インテリア&グラフィック・デザイン、スノーボード、そしてベジタリアン・シェフとして、全て本格的に取り組んでいる彼の人物像が浮き上がり、その多才さに何度も驚かされた。

パトリックの考えるヨガとベジタリアニズムの関係性とは?

私の食生活は主にベジタリアンでオーガニックです。16年程前からベジタリアンになり、かつては完全にローフードという時期もありましたが、今はそこまで食のスタイルに関して限定していません。国によって何千年もの食の歴史というものがあるので、その国の文化との関係も含めて、その食べ物が良いものかどうかという観点で選んでいます。

ヨガやメディテーションをプラクティスする人の多くは、教えを間違っ

て解釈し、「こうでなくてはならない」という、とても狭い物の見方をしています。世界には色々な生き方があるのだから、少しずつ味わってみるのも良いのではないかと私は考えています。ヨガの哲学は身体の柔軟性だけでなく、より柔軟なものの見方を育むことを教えてくれるのです。それに私は自分の経験の中から自然と学んだ、自分の身体に一番適している食事というものを知っています。例えば今は寒い時期なので、温かいものを食べます。また、旅をする時は、何を食べる、食べないといった枠を時には外して、食べ物そのものを楽しむ様になりました。旅をすることで色々な文化や人々に触れていく中、食も含めてはじめて本当の意味でその地の生活を体験できるし、それによって自分の中に尊敬や良い思いが生まれたりもしますからね。

またヨガの哲学には「物質世界だけに限らず、好きなものは何でも摂取する」という考えがあります。オーガニックかオーガニックではないか、菜食か肉食かなど、物事を二次元的に分けて捉えてしまうと、世界の枠組の中で自分ががんにがらめになってしまふ。ですから固執した考え方をなるべくしないということが大切だと思っています。物事へのかたい考えはストレスとなり、食べ物の消化や吸収を含むウェルビーイングを妨げます。私が菜食に拘っていた時、スペインに住む90歳の祖父に「肉は消化に悪いから、僕は食べないんだ。」という話をしました。すると彼は「私を見てみる。これまで肉を食べて来たけれど、



レシビアローフードの良さを説明しながら、慣れた手つきで作っていく



ローチョコレートの基本は、ホワイトミックスで材料を撈拌して固めるだけなので簡単

オーガニックかオーガニックではないか、菜食か肉食かなど、 物事を二次元的に分け隔てて捉えてしまうと、 世界の枠組の中で自分がかんじがらめになってしまう



フィスラーの圧力なべなどが並ぶコンロに、手動で火をつけて調理をはじめる



ローチョコレート用の、と取り出したカカオビーンズはパリで購入したという



ローチョコレート用の、と取り出したカカオビーンズはパリで購入したという

何の問題もなく健康じゃないか。」と言いました。祖父はとても健康で思いやりがあり、村中の人から慕われていました。彼は多分ストレスを抱えて生きていなかったのですね。そして93歳で亡くなった時まで健康で幸せな人生を送っていました。彼は誰かをジャッジしたり差別したりしない、ヨガでいう『二次元的でない』『全ては一つである』という生き方をしていたのだと思います。ヨガなんてやったことも無かったのに(笑)。

食はもちろん、 自分を知ることで 見えてくる様々なこと

私は人間にとって気候と食は大きな関係があると考えています。もちろん個人差はありますが、寒い時にストレスを抱えている人がローフード食をすると、もっとストレスになる場合もあります。調理をすることが必ずしも必要ではありませんが、温めることは消化に良く、寒い天候の中で身体に必要な熱を与えてくれるので、自分の場合はどうなのか、己を良く知ることが大切だと思っています。

『食』とは、私達が生きていく中で必要不可欠であり密接に関係のあるものです。日本に来た当初、私は日本の食生活がとても健康的だと感じました。日本に住んでマクロビオティックや精進料理を知る中で、日本人の食生活の多様性に驚きました。またそれと同時に、特に東京などの

は本当のオーガニックを手に入れるのがとても難しいですから、皮を剥いて薬品から身を守る必要があります。『オーガニック』とは、基本的に『農薬を全く使わない』ものことです。ですが日本のオーガニック生産物の基準は他国と異なり、オーガニック生産物を市場に出すには少量の農薬を使わなければならないという決まりがあったりするので、買うものがどこから来ているかを調査することは大切です。可能であれば、農家と直接やりとりできると良いですね。逆にオーガニック認定されていなくても農薬を使っていない農家も実際はあります。仮にオーガニックの基準を満たしていたとしても、工場が農業地帯に隣接していたり、畑が大きな道路沿いにあったりすると、健全なオーガニック生産物を作る環境とは言えないでしょう。

とにかく私は何でも追求することが好きなんです。物事の表面的なことだけではなく、常に根本を見たいのです。例えば全ての文化や宗教は、一番根本の部分では皆同じことを言っていると思っています。自ら壁や分け隔てを作り始めると、挑戦の連続の様な、とても大変な人生となるのです。それと同時に、時にはこの過程を通る必要があるとも思っています。

自己発見の過程として 始まった『ヨガ』

80年代後期から90年代初頭にかけて、世界を旅している時、旅をする

都会では、周りの人達がストレスやアトピー、皮膚病、精神的な病などで悩まされ、とても不健康な状態にいたるということに気づきました。それらは食事以前の問題です。ストレスは、消化や精神状態に大きく影響を与えます。ですから食という枠だけでなく、自分がいつも何を感しているか、何を見ているか、何を聞いているかなど、もっと大きな視点で物事をとらえることが大切です。仕事が多過ぎないか、人間関係で何が起きているか、私生活がハッピーか、といったことが身体に与える影響を観察して、本当に自分に必要な食、食べ物を選んで行くのです。

私に合った アーユルヴェーダの考え方

私は普段アーユルヴェーダを取り入れた食生活をしています。私の場合、特に都会に居る時はリラックスするのが難しく、冬は寒さに影響されやすいので、グラウンディング(大地にしっかりと根を張る)作用のある根菜を食べる様にしています。夏は逆に怠慢になりがちなので根菜は避け、エネルギーのレベルを高めて熱を下げるものを摂るようにしています。例えばフルーツ、葉野菜、ケール、ほうれん草、キャベツなどです。

料理するときのポイントですが、野菜の栄養分の多くは皮にあるのであるべく皮は剥かない方が良いでしょう。オーガニックでなければ必ず剥きましよう。日本ではフルーツに関して

ことが人々の価値観に大きな影響を与えていることに気がきました。違う文化に入って自分の文化慣習に影響されなくなると、心が開いて新しい考え方を受け入れる可能性が生まれるようになるでしょう。インド、タイ、パリを旅していたとき、異なる国々から訪れるあらゆる旅人たちが、社会文化慣習に定義づけられない自主的な空間で出逢うことができる、野外パーティーの数々に出くわしました。そこに集まる旅人たちは同時に、その国にある強いスピリチュアルな潜在的要素にも影響されてきました。このような状況のパーティーで踊るといことは、文化に定義づけられない現代的なDance Passage(通過儀礼/人生の節目となる行事)を生み出したのです。これは人々を生まれ持った直感と再びつながらせ、よりオープンな考え方を取り戻す助けになります。そうして、自分の可能性をより深く追求する様になり、私はヨガ哲学の本質を発見したのです。

インドではどこに行っても聖者とみなされている『サドゥ』という修行者がいて、これらのパーティーにも居合わせていました。出家という深い哲学に従っていて、そういった場所にいる時でさえも修行中なのです。彼らは同時にヨガもプラクティスしていました。そんな場の中で外国人と聖者たちが出逢うと、「人間の『意識』というものをどう模索し探求していくか」というような面白い会話が始まります。



冬は温かいものも食べるそうだが、温野菜は火を通しすぎないのがポイントだという



プレートに盛り付けられた、玄米、柿と野菜のサラダ、根菜の温野菜とナスのソース



あっという間にできてしまうココナッツとカカオの風味が広がるローチョコレート



私にとってヨガとは、集合的な意識体を理解し、
高める過程の一つなのです。
そして全てはその蓄積であり、継続していくものなのだと考えています。

ヨガを教えようと心を動かされた人や既にヨガを教えた人の多くは、このシーンに何かしら影響を受けたと思います。ここ20〜30年間に起きたこういった流れは、現代のヨガのライフスタイル領域に大きな影響を与えています。

とにかく私にとっても、とてもスベシヤルな時間でした。彼らとの会話の中では、人間意識について語ることも多いので、自然と哲学への興味を駆りたてられ、そこから自己探求への道が始まる。その時にはすごく沢山の発見があつて心が満たされたので、パーティーシーンから出て日常生活に戻っても、ずっとそう在りたいと思えました。それが「ヨガ」だったのです。

当時の西洋や日本では、ヨガは宗教的に捉えられていて、あまり良いイメージで受け入れられていませんでしたが、私にとってヨガは、「この世の中で自分がどう生きるか」という自己発見の過程として始まりました。ヨガが自分の生活に大きな割合を占める様になるにつれて、あらゆる次元で意識変化が起こり、結果的に食生活や住環境、人間関係についても大きく変わっていきました。人との接し方、自分の人生における欲望、一緒にいる人、という仕事をやるか、全てが私自身の「ヨガ」という修行のプロセスなのです。

一般的に「ヨガは「美しく健康に良い、素晴らしいものである」と理解され

ていますが、私にとってヨガとは、集合的な意識体を理解し、高める過程の一つなのです。そして全てはその蓄積であり、継続していくものなのだと考えています。

そして大切なことは、ヨガの哲学を信じているけれども、そのルールにとらわれてその通りに生きようとしているわけではないということ。いろいろな生き方があるけれど、ヨガの哲学のエッセンスを体験するということに意味がある。菜食主義というのはヨガのルールのひとつとして解釈されているようなもの。哲学に本当に深く入って行くと、自然にそうありたいと思うかもしれない。ですから自分に無理矢理決めつけてやるものではないのです。ヨガの哲学というのは「フォース(力の行使)ではなく、「アクセプタンス(受け入れること)」にあります。でも残念なことに、最近のヨガブームではとても大きな勘違いが起きています。人々が固定された意図を持ってヨガを始め、結果的に失望するということがあるのです。私ができる一番良いアドバイスというのは、「期待するものが少なければ少ないほど、自然体のままであればあるほど、そして自分を表現することができればできるほど、ヨガというものが自分自身を受け入れてくれるでしょう」ということです。要するに自分がヨガをつかむのではなく、ヨガが自分を受け入れてくれるのです。

もちろんこの理解を手に入れるには個々によって様々な段階があり、健康とウェルビーイングのためにヨガやベジタリアニズムを試すという事は、ヨガ哲学を理解するには素晴らしい方法だと思えます。そしてこのような視点を手に入れるためにも、毎日のプラクティスに自らを投じることはとても重要だと思っています。

何についてもひとつひとつ、本当に詳しいパトリック。柿ひとつについても、

今どの種類の柿がシーズンかを熟知していたり、圧力鍋は食べ物の栄養分を逃がさないで野菜や豆を煮込む時等に使用する、わき水はセラミックのジャーに保管されていて、調理には水道水は使わない等、彼の全ての行動の奥には理由があるのだ。

●プロフィール
松田すみれ / Sumire Matsuda
ファッション、音楽、イベント界から、ローフードに出逢って食の道へ。海外でのシェフ経験、カフェ運営を経て、現在東京に在住。ローチョコレート cacao magic を主宰するシヨコラティエ、ローフードシェフ、ライターとして、ローフードの素晴らしさとマジックを伝える。
<http://cacaomagic.exblog.jp/>



撮影協力 YogaJaya

国際色溢れるフレンドリーな雰囲気で様々なスタイルのヨガを学べるハタヨガスタジオ。通常のクラスに加え、斬新なコース、ワークショップ、リトリート、イベントを提供しつづけているヨガ業界の先駆的存在。身体的ヨガにとどまらず、人生において自身の可能性を最大限に発揮するために必要となる自己探求と変革に重視したユニークで包括的なヨガジャヤ・インターナショナル・インテンシブ・ティチャー・トレーニング(ヨガアライアンス公認)を毎年開催している。

渋谷区恵比寿西1-25-11 2F TEL:03-5784-3622
時間:平日07:00~22:00 / 週末10:30~20:00
<http://www.yogajaya.com>