



REAL YOGA

マスターが伝授する 「リアル・ヨガ」

ダイエットやスタイルの維持に効果的なエクササイズとして注目を集めるヨガ。しかし、カラダの健康だけでなく、ヨガはココロの健康を整え、客観的に自身を捉えることが出来るようになるプラクティス。ヨガの本質とはいかなるものか？人気のヨガスタジオでヨガを教えるマスター、パトリック・オアンシアが伝授する「リアル・ヨガ」。

photo: Kentaro Matsumoto text: Kohei Onuki

—そもそもヨガとは、どのような歴史やルーツを持つものなのですか。

「歴史を遡ると、ヨガは8,000年前には存在していたという記録が残されています。ただし、それ以前にも、口頭伝承で人々の間に広められていたとも考えられているんですね。元々は言葉を通じて伝えられた伝統だったわけです。そして、ヨガの歴史を紐解く上で、重要な文献が数多くあるのですが、それら全てについて説明するのはとても難しいことなので、シンプルにヨガの本質を説明しますと、ヨガは『自分自身と身の回りの世界との調和』を目的とした、ある種の哲学であり、メソッドなんです」

自分の意識と身の回りの世界が繋がり、調和する

—『自分自身と身の回りの世界との調和』



とは、どのように行われるのでしょうか。「ヨガの本質と言える『調和』を実現するために、先ず、自分自身の健康状態を最適化する必要があり、そのために、深い呼吸を繰り返しながら、体を動かすプラクティスがあります。そして、健康状態を最適に出来ると、『意識』を高めることができます。ここで言う『意識を高める』とは、『自分自身の身の回りの物事がどのように自分と関連しているのか?』という観点から物事を捉えることです。そこで、健康状態を最適化するにあたり大切なのが神経系(神経細胞の働きにより、情報の伝達と処理を行う一連の器官)を最適な状態で機能させることです。ヨガのポーズは神経系を刺激して、鍛えて、整えるためのものなんです。ヨガポーズの多くは中枢神経が集まる背骨を刺激するように作られています。健康なカラダを作るには、健康的な背骨が不可欠ということです。そして、神経系は脳

と繋がっているので、神経系が鍛え、整えられると、脳の機能が高まります。科学的に、人の脳は全体の能力のうちの5%しか使われていないと言われています。ヨガはその脳の可能性を拡大化させることを目的としているんです。ただ、脳の可能性が拡大化することは、単に頭が賢くなるとか、そういうことではありません。ヨガでは、脳を『意識が座る場所』と捉えていて、脳の可能性を拡大化させることは、つまり意識を高めることに繋がるわけです。そして、意識が高まると、自分の意識と身の回りの世界が繋がり、調和すると

——神経系を刺激して、鍛え、整えることで、意識を高めるのがヨガの本質であると。「そうですね。ヨガでは、その神経系の道筋、エネルギー(氣)が流れるシステムを『ナディ』と呼んでいるのですが、似ているものであれば東洋医学で言うところの『経絡』をイメー

ジしてもらえると、理解しやすいと思います。経絡をたどるように存在するツボは指圧やマッサージで、カラダの中の滞りを取り除き、カラダとココロをより良い状態にするものですよね。ヨガもツボと同じように、神経系を整え、滞りを取り除いて、神経系の循環を最適化するんです。神経系を整え、意識が高まると、その意識が身の回りの世界へ広がり、『自分自身の存在は単独のものではなく、広い世界の一部である』という考えに至ります。自分の意識と身の回りの世界が繋がるんです」

——ヨガのプラクティスを通じて、意識が高まると、自分自身、そして自身を取り巻く環境を客観的に捉えられるようになると。「そうです。で、自分自身のアイデンティティとエゴとの関係というのも、ヨガを語る上で重要なポイントです。ヨガを通じて自分自身のエゴを直視することが出来るようにな

り、エゴが自身の可能性を妨げる場合があることに気が付く。普通『エゴ』というと、傲慢な人、見栄張り人の自己意識というイメージがありますよね。確かに、そのような側面もあります。しかし、例えば、謙虚過ぎる人が自分自身をオープンにしないことも、エゴによるものだと言えます。つまり、過度な謙遜の裏側にはエゴが潜んでいて、自分自身の可能性を抑圧している。『出過ぎたことをしてはいけない』というようにね。そして、エゴにより自分自身の可能性が抑圧、コントロールされることはストレスとなります。しかし、ヨガのプラクティスを通じ、自分自身を客観的に捉えられるようになると、『エゴとは一体何か?』と、エゴを直視出来るようになります。人は誰しも、自分自身を取り巻く社会的、文化的環境からの影響を受けていて、その影響はエゴにも深く関係し、自身の行動や判断に何かしらの制限を加えています。しかし、ヨガのプラクティスを通じ、社会的、文化的環境が自身にどのような影響や制限を与えていたか、『エゴとは一体何か?』が見えるようになると、それらの影響に左右されることなく、行動や判断が出来るようになります

——ヨガは普通、肉体的な部分に焦点が当たられがちですが、最終的に自分の意識をクリアにするプラクティスなんですね。

「そうなんです。確かに、『ヨガはカラダを健康に、キレイにするもの』というイメージもあり、それ自体は間違いではありませんが、ヨガは単に身体的なエクササイズではないんです。身体的なレベルを入口に、最終的にはスピリチュアルな次元に移行していくプラクティスなんです。身体的には、柔軟になり、

筋肉も鍛えられ、血液の循環も良くなり、健康になれる。ただし、それら身体的な効果はヨガの入口みたいなもので、最終的にはココロの状態が整えられて、物事を明確に捉えられるようになるんです。意識が高まり、広く物事を捉えられるようになることで、はじめは『いっぱい、いっぱい』になることもあります、物事を許容する力が鍛えられます。また、人々が何か新しいチャレンジをする時には、『失敗してはいけない』と億劫になるのですが、ヨガを通じてエゴを直視出来れば、新たな挑戦は、自分自身が学び、成長するための機会であると、ポジティブに考えられるようになります。私達は普段、例えばテレビなどのメディアから、『失敗は悪である』というような考え方植え付けられたりしていますよね。しかし、社会的、文化的環境や、エゴに左右されることなくアクションを起こしなさいとヨガは私達に教えてくれるんです」

ポジティブでプロアクティブにアクションを起こせる

——ヨガを通じてポジティブなマインドになれるわけですね。

「そう。ポジティブでプロアクティブにアクションを起こせるようになります。人生を自分でコントロール出来るようになるわけなんです。ただ、既にヨガのプラクティスをしている人々の一部は『ヨガとはこうあるべきだ』と、ある種の宗教のようなものとしてヨガを捉えています。確かに、ヨガの教えを細かい部分まで突き詰めている方は尊敬されて然るべきです。しかし、私は、ヨガとは宗教では

なく、私達のライフスタイルに有益な哲学なんだと思うんです。記録に残されたヨガの教えだけに執着し、その教えだけを全うしようとするのはとても辛いこと。なぜなら、それでは、『ヨガ』という特定の制限やルールを自分自身で設け、自身を縛り付けていることになるので。それでは、ある社会的、文化的構造から、他の社会的、文化的構造に移行したにすぎない。そうではなく、特定のルールや制限に左右されずにアクションを起こすことがヨガのポイントなんです」

——ヨガは広く普及したイメージがありますが、一方で、ハードルの高いイメージもあります。しかし、お話を聞いてみると、「オープン・マインド」な感じがします。

「そうですね。ヨガのプラクティスに優れた人は強く、柔軟で、身体的能力に長けた人というイメージが一般的にあるかもしれません、それは大きな勘違いです。そのような固定概念があるが故に、『自分の体は強くも、柔軟でもないから、ヨガは出来ない』と考える人が数多くいるのも事実だと思います。エゴが『自分の体はかたいから、ヨガは出来ない』と制限をかけるんですね。しかし、ヨガは誰のためのものもあります。体が強くななくても、柔軟でなくとも、はじめることが出来る。しかも、一生をかけて実践出来るプラクティスです。『ヨガはダメ、格好悪い』と考えている人がいるかもしれません。確かに、ヨガの世の中への提示のされ方を見ていると、そう考える人がいるのも理解出来ます。しかし『ダメ、格好悪い』というような誤ったイメージにとらわれずに、先ずはやってみてもらえると嬉しいです。それが私たちの最大のメッセージです」

PATRICK OANCIA



パトリック・オアンシア ●ヨガジャヤ・ディレクター。17年以上ヨガをプラクティスしてきた。日本とヨーロッパを拠点に、世界中でワークショップ、リトリート、トレーニングを教えながら、ヨガの普及に努める。

ヨガジャヤ

住所: 東京都渋谷区恵比寿西1-25-11
電話: 03-5784-3622 <http://www.yogajaya.com/>

PRACTICE YOGA!!

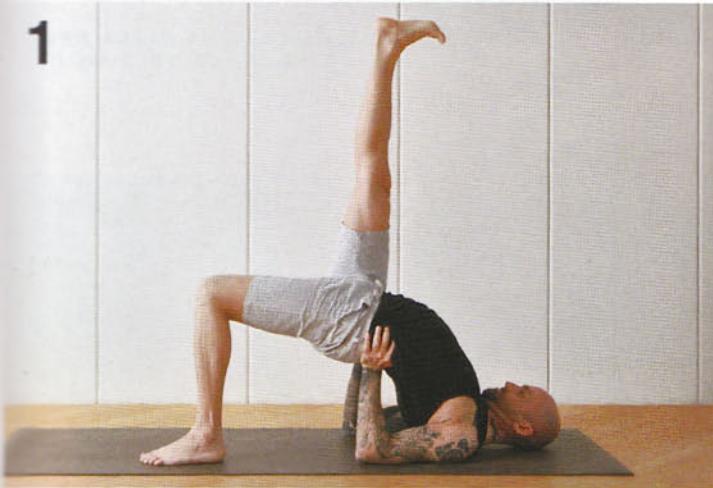
「活力」と「自信」がみなぎるヨガポーズ

「ヨガの教え」を学んだところで、次はレッツ・プラクティス!!
日々の生活に「活力」と「自信」を与えるヨガポーズを公開。

POINT シークエンスは仰向けで開始、仰向けで終了。吸う息で肺をいっぱいに、吐く息で全身をリラックスさせ、肺を空にする完全呼吸を繰り返す。リラックス状態がヨガの恩恵を受ける秘訣。難しいポーズは無理をしないこと。

SEQUENCE 1 ENERGIZING 活力を与える

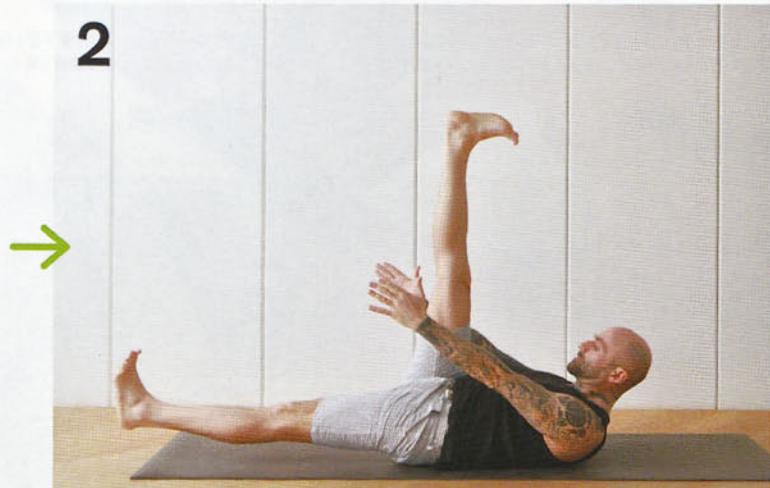
1



支えられた橋のポーズ

背筋を持ち上げ、肩を開く。地面に足をしっかりと押しつけ、反対の足を上げる。上げた足の筋肉に力を入れる。

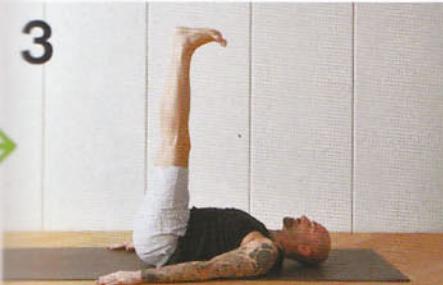
2



シザーズキック

尾骨を下げ、恥骨を上げる、肩を下げる。足の筋肉に力を入れ、シザーズキックをする。足首は屈曲させたまま。

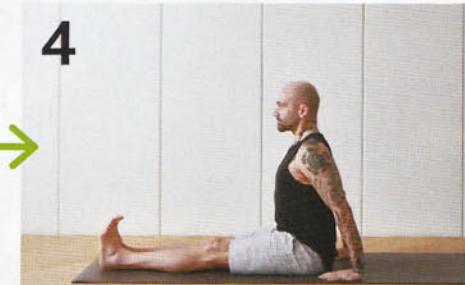
3



レッグリフト

背中下部を床と平らに下ろす(腹筋のみを使用)。手と肩を下げる。辛い場合は、30度か60度まで足を下して、腹筋に集中。

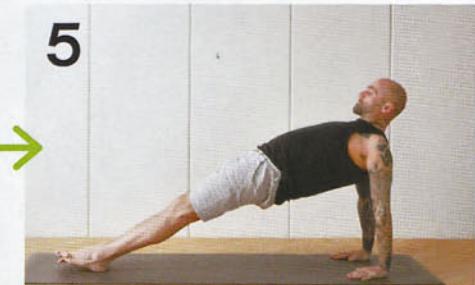
4



杖のポーズ

足に力を入れる。背骨はまっすぐに。肩をしっかりと引き下げる。足首は屈曲させたまま。

5



斜面のポーズ

はじめに膝を曲げる。持ち上げたら手は肩の真下に。足に力を入れる。尾骨を下げる。胸を持ち上げる。

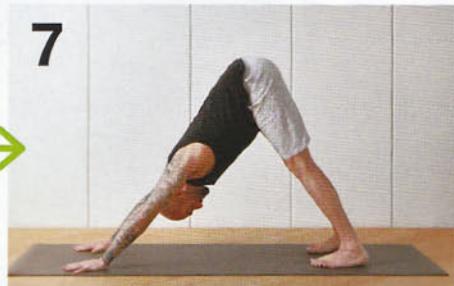
6



英雄のポーズ ねじりを加えて

背骨はまっすぐ、踵と踵の間に座る。肩を下げる。
片手を反対側の膝の上に、もう片方の手を骨盤の後ろにし、ねじる。

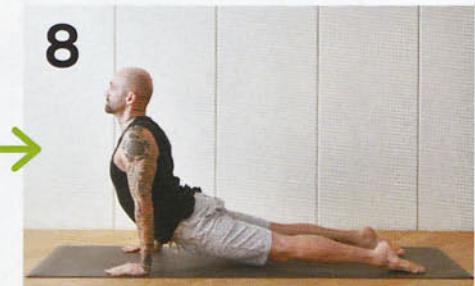
7



下向きの犬のポーズ

手足を地面に押し下げる。足に力を入れる。体が柔軟でない人は、背骨と腕を一直線にするために、つま先立ちになり、膝を曲げる。

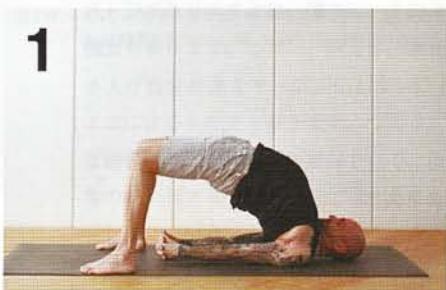
8



上向きの犬のポーズ

胸と腰を上げる。肩を下げる。足にしっかりと力を入れる。
足の甲を押し、安定させる。

SEQUENCE 2 CONFIDENCE 自信を与える



1

橋のポーズ

骨盤を上げるため地面を足に押し付け、肩を開く。指先を組み、拳を足首の方に引く。太腿に力を入れボーズを安定。心臓周辺を開く。



2

膝を胸に

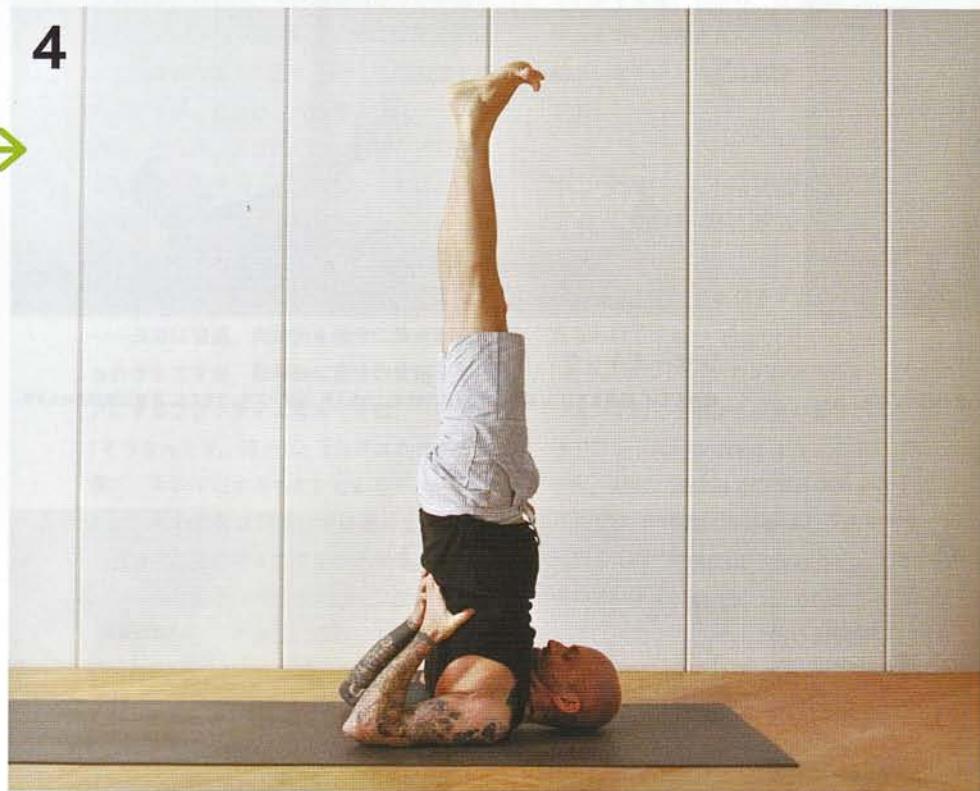
膝を胸の方に曲げる。背骨下部を地面に押し下げる。首はリラックス。腹筋の緊張を解く。



3

鋤のポーズ

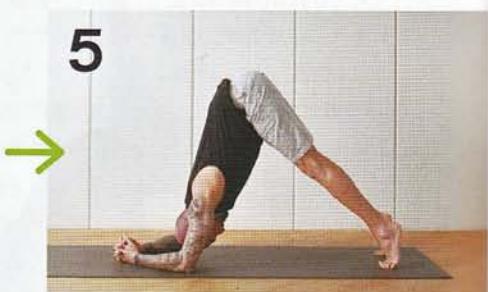
床に手を置き、胴体上部を後ろに下げる。指先を組み、肩甲骨を引き寄せ、首の後ろを床から持ち上げる。座骨を高く持ち上げる。



4

肩立ち

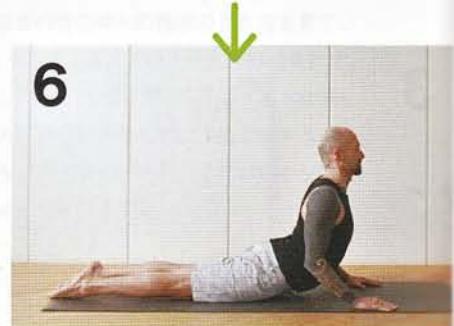
3から足を上げ、手で胸郭の後ろを支える。肩甲骨を引き寄せて、キープ。足首を屈曲。尾骨は踵の方へ引き、肋骨と鎖を中へ引く。



5

イルカと下向きの犬のポーズ

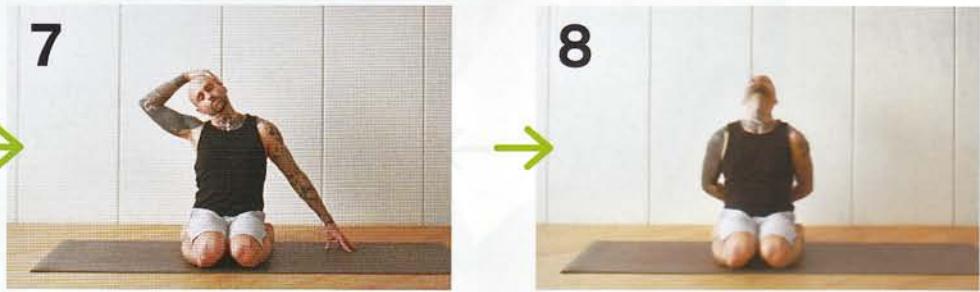
前腕の幅で肘の位置を決める。指先を組み、前腕と手側面を押し下げる。腰を高く持ち上げ、上腕と背骨は一直線。頭を地面から離す。



6

コブラのポーズ

足を揃える。肩の横に手を置き、床を押して上体を持ち上げる。骨盤は床に。尾骨を下げる。肩を下げながら、胸骨を高く引き上げる。



7

首のストレッチ

左肩を下げ、左腕を伸ばす。右の指先と手を頭の左側に。左肩を下に伸ばしたまま、左指先を左に歩かせ、頭を右に引く。(反対も同様)



8

首のストレッチ

背中の後ろで肘と肘を組む。両肩を下げる。頭を上に、頭を後ろに傾ける。



9

首のストレッチ

頭頂部で手を組む。肩を下げながら、頭を前に下げる。頭を下げつつも、手に対してやや抵抗することで首の後ろを伸ばす。