

自己変容としてのヨガ

BY JOEL KRAMER

アメリカ人のハタヨガ指導者が、日々のプラクティスの共通の問題について詳しく解説し、生徒が努力を続け、その努力を楽しんで行くにはどうすれば良いか、実践的な助言を与えてくれています。

何千年もの間、ヨガは心と体を開き、変容をもたらす道具として使われてきました。その中核にあるのは、ヨガは、自分の限界に立ち向かい、それを乗り越えていくプロセスであるということです。ヨガは、人生と自己理解への、心と体、両方の取り組みであり、その時々のニーズに上手に合わせることでできるものです。

ヨガは、可能性を阻み、人生を制限する体と心の束縛を解き、あなたを変容させます。変容は新しさ、興味をもたらすプロセスです。大きく変化することで、自分自身があまりにも変わり、愛する人たちや自分自身とも離れてしまうのではと思うかもしれません。しかし実際は、ヨガのもたらす変容は、より自分らしく、より深い愛へとあなたを開いてくれるのです。変容とは自分を磨き、不純物を取り除き、自分の真の本質を解放することを含みます。例えていうならば、彫刻家がゆっくりと慎重に石の不要な部分を削っていくことで、美しい形を生み出すようなものです。

ヨガの実践には具体的な効果がたくさんあります。体や心の問題を解決するための、強力な治療手段です。老化を遅らせ、性に解放的でいることができます。他のスポーツに必要な筋力や柔軟性を養います。外見、姿勢、肌、筋肉の張り、活力を向上させます。そして、あなたの人生に優雅さと、全体的な健康を与えてくれます。

最も深い所で、ヨガはエネルギーを生成します。エネルギーは、本当に在るのかどうかよく分からないもので、自分でコントロールすることのできない、神秘的な力として考えられることがよくあります。しかし、ヨガを通じて、エネルギー変換機としての体の容量を増やすことで、実際にエネルギーの質を変えたり、エネルギーの生成量を増やしたりすることができます。そして誰でも様々なエネルギーの質を経験したことが

あるのです。時に心が「散漫」で、動揺していることがあります。これはあなたが一度に違う方向に向かっている状態です。しかし、またある時には、エネルギーに溢れ、非常に集中し、穏やかなこともあるかもしれません。

ヨガでは、エネルギーを生成し、またそのエネルギーを体の様々な部分に集中させることを学びます。これにより体と心の束縛を解き、エネルギーを増やし、人生の中に新しい興味を取り入れることができます。どのような時でも、人生の質は、あなたが人生にどれだけ興味を持っているかということに直接関わっています。ヨガは、柔軟性がある、柔軟性を養うということをはるかに超えたものです。難しいポーズができることが、必ずしもヨガのやり方を知っていることにはならないのです。ヨガの本質は、達成することではなく、自分の限界（それがどこにあり、何であったとしても）にどのように意識的に取り組むかということです。重要なことは、与えられたポーズにどこまで到達できるかではなく、ヨガ的なプロセスにどのように取り組んだかということであり、それによりあなたの心がヨガをどのように見るのかに直接関係しています。

心には様々な基本の枠組みがあります。これを私は人がヨガにもたらす「ヘッドフォン」と呼んでいます。ポーズを達成すべき終点、目標として見る人がいます。ポーズのどこまで到達できるかが重要なのです。また、ポーズを体を探求し開くための道具として見る人もいます。ポーズを「得る」ために体を使うのではなく、体を開くためにポーズを使うのです。どちらの見方をするかによって、それぞれのポーズへの取り組み方が大きく変わってきます。

ポーズを目標として取り組むと、体が送るメッセージに鈍感になります。目標を重視すると、今いる場所と、目標とする場所のずれが緊張を生み、動きを妨げます。体のペースに合わせて開いていくのではなく、無理をしすぎて急ぎすぎることになります。逆説的ではありますが、最終結果ではなくプロセスを目指していれば、自然に成長し、体も開いてきます。ポーズは苦勞することでも達成できますが、苦勞は、すぐに体

が開くこと、ヨガにおいて最終的にどこまで動けるのかを制限することになります。

「進歩」を重視することは条件付けの深い部分です。進歩を楽しむのは自然なことですが、ヨガが中核の部分で、体を開き、エネルギーを生成するための日々のプロセスではなく、結果を重視しているときは問題となります。結果を重視することは、ヨガに大きな制限を与えます。みなさんの多くはおそらく、ヨガにのめり込み、そして離れて、またのめり込んで、という意味で、ヨガに循環性があることに気がついているでしょう。この1つの理由は、達成することに微妙にとらわれていることです。上達しているときは、やる気になり、上達し続けている限りやる気も持続します。

（誰でも時々そうなりますが）「進歩が止まる」とときには、現状を維持するだけでも、これまで上達するのに使ったエネルギーの全てが必要になります。ヨガをやる気にさせるものが主に進歩することならば、上達しないことで、ヨガへの興味が失われることになるかもしれません。その結果、ヨガをあまりしなくなるか、全くしなくなるかもしれません。閉塞し、体が不平をいうと、気分が良くなるためにまたヨガをするのです。そして再び、また次に進歩が止まるときまで上達していきます。

ヨガに持ち込む心の質が、最も重要です。実際、ヨガにおいて直面する本当の制限はほとんど心にあります、体にある訳ではないのです。私たちは、自分の体の持久力によって制限されている、つまり疲労は純粋に身体的なものであると考えています。しかし、大抵最初に疲れるのは体ではなく、心であり、心が意識を向けるのに必要な持久力を失うことなのだと分かりました。心が疲れると、意識が衰え、ぼんやりとし始めます。そして体のメッセージを受けとる感受性が弱まります。体を注意深く扱わなくなり、これにより疲労のスピードが速まります。ヨガは、「コントロール」と「降参」のバランスです。つまり無理をすることとリラックスすること、エネルギーを導くことと、あきらめて、エネルギーに身を任せることのバランスです。ヨガにおいて、2つの基本的な性格タイプがあることが分かりました。それらを私は「無理をする人」と「感覚に身を任せる人」と呼びます。無理をする人はコントロールや進歩により関心を持っています。一方、感覚に身を任せる人は降参、リラクセーションに関心を持っています。

ヨガが本当に意味するものはバランスであるため、無理をする傾向の強い人は、あきらめること、リラックスすること、ストレッチを体感し、楽しめるようにもならなければなりません。リラックスし、「のんびり」する傾向の強い人は、限界に多少無理をして挑戦することや、コントロールを使ってエネルギーを生成する経験を学ばなければなりません。

ヨガの芸術性は様々な体の部分に集中し、エネルギーを生成して送り込む方法を学ぶこと、そして体のメッセージに耳を傾けること（フィードバック）、エネルギーがあなたを導く所へと身を委ねることにあります。体の抵抗は、有効なフィードバックであるため、尊重されるべきです。抵抗に打ち勝ち、痛みを押しつけようとすることは、実際は抵抗のもう1つの形、つまり自分の限界、現在の自分、現在の状況への抵抗なのです。「抵抗に抵抗すること」から限界のある場所へとエネルギーを導くことに焦点を変えるとき、体はほとんど抵抗を受けずに、体自身の流れに従い、自ら開くことができます。無理に限界を押しつけようとすることで、実際、より大きな抵抗と緊張を生み出します。一方、ポーズに降参することで、最終的にはずっと深い部分にまで達することができます。体に耳を傾けてみると、いつ動き、いつ深めればよいかを体が教えてくれるのです。

私のヨガへのアプローチのもう一つの重要な側面は、「条件付け」を理解することです。ヨガをすることが、コントロールと降参の間で限界を楽しむことであるように、変容と、変容に対する抵抗の間にも相互作用があります。今のままでいることは不可能です。凝り固まって融通が利かなくなるか、パターンを抜け出し変容するかどちらかです。条件付けのプロセスは、心と体に、長い間蓄積する習慣をもたらします。これらのパターンが、動き方、姿勢、何を考え、いつ考えるのかさえ、あなたを決めるのです。年を取るにつれ、習慣は積み重なり、心と体はさらに融通が利かなくなります。内臓機能が低下し、体の動きもより制限されます。

条件付けを問題の元凶として、排除されるものであるとしている訳ではありません。条件付けは人生においても、宇宙においても重要な役割を果たすからです。条件付けと、それに伴う習慣は個別化の普遍的なプロセスの一部です。個々の存在、私たち全ては、自己防衛構造を持つシステムであり、境界線を定めること

で、自分を守っています。安全に人生を送る方法として習慣がありますが、これらの習慣に気付かないことも多くあります。習慣の中には必要なものもあります。しかし、気付かないまま習慣に人生を任せていると、習慣は危険なものとなります。長い間習慣を繰り返すと、機械のように自動的に、フィルターを通して自分と現在との関わりを見るようになります。習慣が凝り固まり、無意識の深い部分に根付いていると、フィルターはとても曇り、現在を見失います。そして現在を見失うと、そこに本当にあるもの全てを見失うことになるのです。



ツイストのバリエーション

(Photo: Mark Wexler)

経験はあなたを条件付け、跡を残し、印をつけます。記憶は細胞、体組織、脳、そして思考そのものの中に残ります。経験にある2つの矛盾は、経験から学び、そして経験により制限されることです。経験により視野が広がります。経験を土台として、変容が起こります。また同時に、経験は心と体に習慣を作り上げ、あなたを制限し、閉じ込めます。例えば、ヨガで肉離れを起こしたとき、この経験は、力の入れすぎは貪欲さや不注意から来ることを教えてくれます。経験はまた、ヨガにおいて習慣を作ることもできます。ある領

域を意識的／無意識に避けることができます。または痛めた筋肉に取り組む場合、またケガをするかもしれないという恐怖が緊張を生み、さらに筋肉が閉じます。これが繰り返されると、筋肉が閉じることで予想される痛みから自分を守るようになります。こうやって習慣が作られるのです。繰り返し行う全てのものと同様に、ヨガにも習慣がありますが、習慣の性質に気づくことは、習慣によって自動的に押し流されることを避けることができます。機械的な運動としてポーズを行うと、ヨガは健康体操に変わり、変容のプロセスの一部である冒険と情熱が味気ないものになってしまいます。ヨガをすることに抵抗があるなら、それは自分のプラクティスが新鮮でなくなり、習慣に束縛されてしまっているフィードバックであることがよくあります。

「フィードバックの感受性」とは、体の様々な部分を送るメッセージに耳を傾け、理解する能力です。この感受性はケガを避けたり、ケガを治すのにとても重要なだけでなく、この感受性によってヨガのプロセスをよりコントロールできるようになります。例えば、ある領域で、いつ深く動き、いつポーズから引けばよいかは、フィードバックの感受性を通じてのみ知ることができるのです。

身体的側面

身体的なヨガの実践への私の取り組みに入る前に、ヨガが健康にどのように影響するのかについて述べたいと思います。幼児は柔軟です。幼児の体は簡単に動きます。年を取るにつれ、体は硬くなり、この硬さが神経、腺、循環系、脊椎、エネルギーシステムを包囲し、それにより体の機能が低下します。システムの活力が衰え、詰まることで、エネルギーも徐々に衰えます。体の感受性が鈍り、体自身との接点が少なくなります。人生の基本的な面は、あらゆるレベルで動きであるため、まさに人生の質が鈍ることになります。

英語の「disease（病気）」は文字通りdis-ease（楽でない）という意味です。体がそれ自体「楽」でなくなると、体が壊れ始めるのです。ヨガのプロセスによって、体組織を開き、活発な状態に保ち、故障や病気を防ぎます。また、ヨガのポーズは高度に精密な道具であるため、ヨガには素晴らしい治療効果があります。ヨガのポーズにより、非常に独特な方法で様々な体組織に働きかけ、鍛え、治療することができます。

ヨガにより、他人の力を借りずに自分の力で健康を取り戻すことができるようになるのです。

多くの人は健康でないときにだけ、健康を心配します。手遅れになって、病気になるまで、体の様々な状態に関心がない、または密に連絡をとることができないのです。ヨガを行うことは、まずエネルギーの残量が少なくなった時点で、それを知らせてくれると同時に、再びエネルギーを補給する手段も与えてくれます。ヨガの予防力は、ヨガが体内のフィードバックの感受性を養い、早い段階で警告に気付くという事実から、非常に役に立ちます。それにより、ヨガを通して、病気になるずっと以前に自己治癒をすることができるようになります。

ヨガは健康と活力をもたらすため、「若さの泉」と呼ばれていますが、これは間違った名称です。魔法、薬、技術に関わらず、それらを通じて若さの泉を探することは年を取るプロセスへの抵抗を表します。私はヨガを「生命の泉」と呼びたいと思います。老化は避けられないものです。ヨガは、老化を成長と成熟による新たな深みをもたらす変容のプロセスとして、意識的に老化に取り組ませてくれます。老化への抵抗は、実は変容と成長に対する抵抗なのです。矛盾するようですが、老化に抵抗することは、古いものにしがみついた間違った行き方であり、まさにあなたの恐れる老化のプロセスを悪化させることとなります。

ヨガの中で、老化において表れる生／死のプロセスに直面します。青春時代は体がエネルギーの蓄えを自動的に維持し、増やしさえする純真な時代です。次に、普通20代後半から30代に、このプロセスが反対方向に向き、体が、自分自身で、徐々にエネルギーを失い始める時代が来ます。しかしながらパワーとエネルギー効率を継続的に増やししながら年を取ることはできます。これは自然に起こるものではありません。体内の自動的な閉鎖傾向（エントロピー）に、意識的に対処しなければなりません。ヨガは体の故障のエントロピープロセスを無効にするだけでなく、新たな方法であなたを開き、優雅に、深く、豊かに成熟し、発達する方法をもたらします。

ヨガを朝に行うことで、前の日に自分自身をどのように扱ってきたのか、直接確かめることができます。柔軟性、持久力、エネルギーの微妙な違いが分かるようになります。体は情報を持っています。体の情報に耳

を傾け、情報から学べるということがヨガの最も重要な部分です。このことに注意を払うことで、ヨガでは、体が必要としているものを感じる内部感覚によって、体の構造を整え、再成形することができます。

ヨガのテクニック

ヨガは、培われた体の知識として、芸術として、技術を学び、磨くことです。指導者はあなたの技術の幅を広げ、ヨガでの創造的な自己表現の可能性を高める手助けをしてくれる、うれしい存在です。技術を使って、より深く体に働きかけることができ、また集中力や意識を磨くこともできます。しかし、技術には美的な質（美点）があっても、技術は変容の手段であり、それ自体が目的ではないことを覚えておくことが重要です。

注意力と集中

ヨガの本質は注意力と集中です。呼吸、体のメッセージ、エネルギーへの注意、注意の質に対する注意も含まれます。年が経つごとに、私は自分のヨガのやり方が絶えず変わり続けていることが分かりました。プラクティスを深めることで、より高度なポーズができるようになるのではなく、ヨガのやり方への理解が深まるのです。正確な技術によって、非常に基本的なポーズであっても、ヨガに集中し、面白く感じるができます、ヨガの本質への理解を深めることができます。

ヨガのやり方を習得することとは、とりわけ、ヨガをするのが好きになることです。いつも常に、というわけではなく、人生に関わるものとしてヨガが好きであるということです。ときどきあなたを苛立たせたり怒らせたりする人であっても、心の中には愛が残り、その人を愛することができます。ある一定の期間ヨガを実践していて、ヨガをするのが好きでないとすれば、取り組み方が間違っているのかもしれませんが、あるポーズのどんな部分でもいいので、気持ちが高ぶったり、そこにいることを面白く感じたりする部分がありますか？そう思わないのであれば、十中八九、あなたの心はどこか他の所にあるのです。

「すべきこと」「自分のためになること」をしたと感じられるように、冷静にポーズに耐えているのかもしれませんが、最終目標（完成ポーズや昨日の柔軟性のレベルかもしれませんが）を達成するために必死

で努力しているのかもしれませんが。注意や興味を体に向けられないのであれば、ポーズに完全に心に向けることはできません。

ヨガでの注意力は、あきらめること、ポーズの「本質」に降参し、リラックスすることです。機敏で注意深くありながらも、受動的ではありません。いつポーズをホールドし、引き、深め、リリースすればよいのか、「決める」のは体です。

ヨガでは、特定の部位にエネルギーを集中させる能力を養い、それにより、ポーズでのストレッチやリラックスに関わらずエネルギーを生成します。深く正確にエネルギーを集中させられるようになることは、あまり強調はされませんが、ヨガの重要な部分です。この能力は柔軟性ではなく、心の質によるもので、体の硬さや障害を意識的に感じ取り、そこに焦点を当てることのできる能力です。

「注意」という言葉を、私は心のコントロールと方向付けをあきらめたときに起こる意識の幅の広がりという意味で使っています。「焦点」は注意力よりも一点に集中しており、もちろんコントロールも含んでいます。焦点と注意力は異なるものですが、深くつながっていてもいます。注意を払うことで焦点を当てるべき場所を学び、深く焦点を当てることで、より大きく注意を払う能力がもたらされます。これがコントロールと降参の狭間でなされる別のヨガの働きです。

呼吸

呼吸は人生の燃料です（伝統的に「プラーナ」と呼ばれています。）呼吸は自動的に行われるものでありながらも意識的にコントロールもできるため、ヨガで呼吸は心と体の橋渡し役としての役割を持ちます。呼吸は要となる技術です。呼吸はストレッチ性、強さ、持続力、バランスを直接的に強化するため、これを効果的に使うことを学ぶことが、ヨガを深めるカギになります。私は胸で深く呼吸する「ウジャイ」のヴァリエーションを用いて、声門のコントロールにより長く呼吸しています。肺を声門から引き上げ息を吸い、肺を押して吐き出すことで、ポーズの動きをよくし、深くし、同時にリラックスさせます。折り曲げたり、小さくなったり、前屈したりを含むポーズでは、息を吐きながら動き、伸ばし、息を吸いながらリラックス、または整えます。反対に、肺と胸を拡張するストレッ

チは息を吸いながら行い、吐きながらリラックス、また整えます。



サソリのポーズ

(Photo: Jackie Stein)

呼吸そのものはコントロールと降参のレッスンとして、とても興味深いものです。動きとストレッチを導き、コントロールするのに、心ではなく呼吸を用いることで、体はあきらめることができ、ポーズに降参することがより簡単になります。呼吸と体が協調していると、1つのものとして動き、エネルギーが筋肉組織に流れ込み、ヨガの質を完全に変わてしまいます。呼吸を正しく使うと、心から逃れ、体に入り、心がコントロールしていた時には不可能な優雅さと官能性をもたらします。このように呼吸を用いることで生命体全体にリラックスしながらも集中した注意力を向け、またエネルギーの焦点を体の異なる部位に向けて使うことができます。

限界を楽しむ

ヨガの側面でもう1つ大事な側面は、「限界を楽しむ」方法を学ぶことです。体には限界があり、ストレッチ、強さ、持久力、バランスにおいて限界を示します。柔軟性における限界もこれを示すのに用いられます。各ポーズにおいて、いつでも、ストレッチの限界があり、そこを最終、または「最大限界」と私は呼んでいます。この限界には激しさがあり、痛みの直前でもあります。これは痛みそのものではありません。日々、一呼吸一呼吸、この限界は変動します。いつも進歩していくばかりではありません：後戻りすることもあります。ヨガのやり方を習うことには、この限界を回避する方法を学ぶことも含まれており、この限界が変動したら、その変動とともに自分も変動します。前に進む方が、引き返すよりも精神的に楽なのです。しかし、限界に到達してしまったら後戻りすることは体が開くに従ってゆっくりと前に進むことを学ぶ

のと同じ位大事なことです。

ポーズを完成させること、または私たちの中での最大限まで伸ばすことには、わずかに精神的な依存性があります。急激に最大限まで伸ばす傾向があると、体のフィードバックに耳を傾けない状態となり、ポーズを早くやめることにつながります。昨日どこまで柔軟になれたか、という記憶からは、無意識で記憶している柔軟性のレベルまで無理をし、そこに到達すれば満足感を得、そこを超えることができたら喜び、届かなければ残念に思います。

各ポーズは、それがそのポーズにより深く伸ばされる主な部位は1つか2つであっても、体全体を使うことが理想的です。最大限の崖っぷちにまで急激に伸ばすと、多くの部位を迂回して行くことになります。これで得られる完璧なストレッチの感覚は見せかけのものであり、体は整っておらず、本来広がるべきところまで開かないのです。最大源に伸ばす前に体の補助的部位を開くことで、体をきちんと整え、主要な伸展を深めることを手助けします。

また他にも、見逃しがちな、見えにくい限界もあります：これを私は初めての、または「最小限度」と呼んでいます。この限度は体が初めての抵抗を見せるポーズに移るときに起こります。ポーズの始めに、ブロックによる最初の刺激やつかえを感じるまでは、ゆっくりと動きます。これが最初の限界で、あなた自身を慣らすためにそこで止まり、ポーズのアラインメントを行い、呼吸を意識し、深めることがとても重要です。感情に注意を向け、それが消えていくのを待ち、その時点で体は自動的に深いところまで動き、そこでまた新たな限界にぶつかります。このプロセスは徐々に最終的な限界にぶつかるまで反復します。それまでに体は最低限の抵抗、または努力で開くようになってきています。ゆっくりと、より注意深く初期の限界を扱うと、最終的な限度はより深いものになります。持続力を高めていくことは、初期の段階に長く留まり、強度を高めるのに時間をかけることであり、最終的な限界に近づくにつれ持続力は少なくなるかもしれません。また、中間的な限界において呼吸を深くゆっくりとできるまでポーズをホールドすることで、リラックスすることができるようになります。このように限界と遊ぶことで、全体のプロセスにおいてアラインメントを向上させるという利点があり、フィードバックに敏感に耳を傾けることができれば、痛みなくして高い強度

を楽しめるようになり、ケガをする可能性が少なくなります。限界で遊ぶことは、ポーズの感覚的性質と伸展する感覚を取り戻し、ストレッチの感覚の質を感じることができると、各ポーズを感覚的な経験とすることができます。

痛みとフィードバック

痛みと強度の違いを知ることは不可欠です。その境界線は時に不明瞭かもしれませんが、実はあなたの心により明確に定義されているのです。痛みは不快 — そこにありたくないという判断を伴うため、体の痛みだけでなく心の痛みも含みます。その感覚から逃げると、それは痛みになります。強度は痛みではなく、エネルギーを生成し、やる気をおこさせる感覚的な質を持つものです。

恐れと野心は痛みと強度の違いをぼかしてしまうことが多々あります。自分を痛めつけることを恐れていると、感情の低いレベルで痛みとして解釈が起こり、そのため回避しようとしします。一方野心は痛みを無視するか、耐えさせます。ポーズにおいて恐怖心があるならば、「勇気を持つ」ために恐怖を乗り越えようとしするのが賢明です。それは自分自身を痛めることにもなり、また自己満足な予言を作り上げることにもなるからです。その代わり、恐怖の限界で遊ぶことができます。ポーズにおいて恐れを感じない、でも恐怖が始まるころにとっても近いところを探し、その位置を保ち、呼吸を深め、リラックス状態が来て、体が開くのを待ちます。そのときに初めて、前に進むのです。ポーズで野心的になるということに気付いているならば、私は最初の限界に長く留まり、次の中間的な限界にゆっくりと進むことを勧めます。これによりフィードバックへの敏感さがもたらされ、体のメッセージを無視する傾向に対処する手助けとなります。

痛みは必ずしも激しく、強いものばかりではないので、認識するのが難しい事がよくあります。またひどく強いことばかりが痛みを意味するわけではありません。そこから逃れようという感情があると、痛みになります。恐れていると、それが強度的には低いレベルのものであっても、定義上は限界になります。精神的な限界を押しつけていくのではなく、ゆっくりと開いていくことで、恐怖心は少なくなります。

痛みから逃げることは、色々な形をとることがありま

す。ストイックに耐えること、ポーズを終えるのを待つこと、他のことを考えること、またポーズを急いですることです。これらの状態は、不快を表わすフィードバックであることが多いです。痛みはポーズについての注意力欠如につながり、体を伸ばしすぎ、筋肉を伸ばしてしまう可能性を高めます。

ヨガにおけるケガの大半は、野心、または注意力の欠如の両方により引き起こされます。ポーズで野心を持つことには、多くの形態があります。設定された時間ホールドすること、他の誰かと同じだけ伸ばそうとすること、無意識に記憶している柔軟性に近づこうとすること、または精神的状態を達成、再現しようとすることです。野心は思いの質であり、そのため人生における事実でもあり、比較も同様です。努力により野心を取り除くことはできません、努力そのものが野心だからです。意識的に様々な限界と遊ぶことにより、あなたの意識は野心から体の感じ方へと写って行きます。ポーズは痛みを伴わないことが理想です。痛みはフィードバックで、これを無視したり乗り越えたりすると、最終的には自分を痛めつけることになります。ヨガを習慣的な不快を伴い行うことは、ヨガに対するあなたの姿勢を決定づけ、ヨガへのやる気をそぐことになります。またヨガが、本来喜びとなる可能性があるにもかかわらず、雑事となってしまいます。

エネルギーライン

呼吸、そして限界と遊ぶことの他に、ヨガには3つ目の身体的側面があります。この側面にはエネルギーを体の異なる部位に、「エネルギーライン」と私が呼ぶものを用いて伝えることです。エネルギーラインとは活力的な電流で、各ポーズにおいて様々な方向に動いています。内面状態の説明は概要であるのが最も好ましいでしょう。「エネルギー」という言葉すらも、活性化の内向的レベルを表わすために用いられる場合、不明瞭に感じられるかもしれません。でも、私たちはエネルギーを多かれ少なかれ持っていることを認識しています。注意を払えば、体のいくつかの部位は生き生きと元気で、でも他の部位は死んだようにつまっていることに気づくかもしれません。体の中にわずかな電流が流れていることにも気づくかもしれません。これは驚くべきことではなく、体には水圧（循環）があり、電気（神経）系があるのです。

ポーズにおける伸展には主に筋肉と腱を使っています。しかし、そこには「神経のストレッチ」と私が呼

んでいる別の形の伸展もあります。筋肉を使って神経を伸ばし、ポーズにおける伸展を進めるのではなく、エネルギーの流れを作ります。神経内での内部電流を作ることに焦点をあてると、感じる事ができ、刺激が強くなります。この電流の神経内での強さは筋肉によりコントロールができ、活発な感覚があり、外に向けて動いています。例えば、内面のエネルギーラインは、腕を床と並行に保ち、外向きに伸ばすことで作ることができます。これにより肩、腕、指までに振動が伝わります。各ポーズにはそれぞれにエネルギーラインがあり、それはポーズの様々な段階において作りだされ、体を全体として働かせるために補完的な役割があります。



ヘッドスタンドのバリエーション

(Photo: Hal Friedman)

これらのエネルギーラインは、ヨガにいくつかの面で影響を与えます：

1. ポーズ内でのエネルギーを高め、
2. 神経系を調整しリラックスさせ、
3. 筋肉を伸ばしすぎることから起こるケガの可能性を減少し、
4. ポーズでの力強さと持久性を高め、そして
5. ポーズにおける体のアラインメントを内面から整えます。

ポーズの正しいアラインメントを気遣うことは、大事です。しかし、誰か他のできればアラインメントを分かっている人にアジャストしてもらったり、完璧なポーズの写真を真似してみたりといった方法のみを排他的に使う人も多くいます。外的な方法は時に有効でもあります、アラインメントが内的に、体自身の知

性によって行われない限り、ポーズを真に「理解した」とは言えないと考えます。

三角のポーズの図の矢印は、5本のエネルギーラインの方向を示しています。各ラインに沿った電流の流れを強めることで、自動的に体は内側からアラインメントが行われていきます。姿勢が的確に整っていると、エネルギー電流の流れがより自在になります。これは感じ取ることができます。エネルギーラインは体のつまりをポーズを強要することなく取り除き、最終的にはより体の伸展を助けます。

三角のポーズを例にとると、肩から上げた腕、指先までのラインを強調し、胸を開き、骨盤を整えます。後ろ脚のラインは腰から脚、足の外側へと流れ、土踏まずを持ち上げます。このラインも骨盤を整え、腰を緩めます。前脚のラインはへそから脚、そして足へと流れ、膝の前側と骨盤とのラインを整えます。背骨から外側に向かうラインは背骨を伸ばし、動きの幅を持たせます。これは腰を緩め、反対に後ろ脚のラインにも働きかけます。5本目のラインは肩から下の腕の指先までで、肩を骨盤のラインを整え、ポーズをより深いものにします。

これらのラインによりエネルギーは実際に5つの方向に動き、筋肉神経の様々な反発を招きます。筋肉を使うことで体の異なる部位を（他のポーズでは背骨の椎骨ですらも）別々に離すことができ、コントロール、伸展、エネルギー、そして手放すことを可能にします。これを可能にするエネルギーラインを作り、エネルギーを伝えることを学ぶこともあります。

図2では図1よりも伸展が少ないです。これは最初の限界に対する抵抗の場所だと思います。呼吸を深くし、ポーズの5つのラインを意識的に増加させることで、より伸ばすことにつながる筋肉のストレッチではなく、私が「ポーズ内でストレッチする」、または「神経のストレッチ」と呼ぶことを行っています。これによる体はポーズの間を通して整えられ、最初の抵抗を手放す助けとなり、体があなたをより深く導くのを許すことになります。

レバー

筋肉を動かす助けとなる「レバー」または力の基本的な種類は以下の3つです：

1. 外的レバー（床、壁、その他の物）
2. 体一体のレバー（体の一部が他の部位を動かす）
3. 内的レバー（筋肉が外的補助なしに自分でレバーとなることを覚える）

外的レバーは最も簡単に使え、内的レバーは学ぶのが最も困難です。しかし可能な限り内的レバーを使うことが重要です。内的レバーは自分自身を内側から動かす方法を教えてくれるからです。これは組織内を敏感にし、ヨガを深めるのに必要な種類のコントロールをもたらします。外的レバーを用いると、外側から体に力をかけることになるため、ケガをしやすくなります。体一体レバーは外側から力をかけますが、フィードバックへの敏感さは向上します。内的レバーを使う場合は、体の限界を超えて内側から無理することが困難なため、ケガをすることはまれです。全ての内的レバーがきちんと作動するかどうかはエネルギーラインに依存しています。（しかし、エネルギーラインの全てが内的レバーというわけではありません。）それらのレバーの使いかたを学ぶことは、ヨガのさらなる側面を開くことになります。

ポーズを理解すること

精神的に「最終的なポーズを決める」と願うより、より重要な枠組みは、「ポーズの動きを学ぶ」ことであることが分かりました。注意力と焦点、限界で遊ぶレバー、そしてエネルギーラインが相互に絡み合い、これらの本質的に異なると思われるものが1つになり、ポーズの動きを理解することができます。ポーズを理解することは、体をどこに置かかを心で理解するというだけのものではありません。筋肉と神経、そして細胞までもがポーズの動きを「知って」、初めて理解ができます。

呼吸、限界、エネルギーライン、アラインメント、そしてレバーを一緒に、また別々に使う方法には様々あります。例えば、最初の限界で呼吸を深く、長くすることに集中することもでき；呼吸が通常になれば、焦点をエネルギーラインを作ることにあてることもできます。

体がこのようなリラックスした形でホールドできるようになると、2本目のエネルギーラインを加えることができます。他のラインに集中するために、1本のラインを手放すこともできます。もう一つ、同じポーズ

にアプローチするのによりテクニカルで難しい方法は、呼吸で強度をコントロールしながらゆっくりと全てのエネルギーラインを一度に作り、強化する方法です。エネルギーラインは、私が筋肉へのダイナミックなりラクゼーションと呼ぶものをもたらし、神経はエネルギー電流を生成するものの、筋肉は手放し、徐々に伸展をもたらします。ポーズの働き、そして体のエネルギーがあなたをどこに導くかを理解すると、複雑なポーズだと思っていたものに、さらなる伸展やバリエーションの可能性があることを発見するでしょう。

抵抗

変容、変化、成長、可能性の実現、これらはとてもポジティブに聞こえる理想であり、ヨガをする多くの人が目指すものです。しかし、何らかの成長プロセスに関わっている人の多くは、抵抗に直面します。ヨガでは細胞内での抵抗、ヨガをすることへの抵抗、習慣とライフスタイルを変えることへの抵抗があり、どれも成長を阻害します。ヨガと成長に関わる活動に何年も関わってきた人間として、これまでに私はその抵抗に打ち勝ってきたとお伝えできたらよかったと思います。私はできませんでした。完全に克服できるものだとは思っていませんし、同時に重要な問題であるべきとも思いません。抵抗はあなたの習慣と愛着とがどこにあるかを教えてくれるを教師として用いることを学べばよいのです。抵抗はまた、自分自身をブロックしているのはどこか、どこで自己防衛的であるかも教えてくれます。これを見ていくために、ヨガの精神的側面をもう少しお話ししたいと思います。

心と体は影響しあっているということは明らかです。精神的緊張は筋肉内に存在します。「硬く」なっているとき、あなたは文字通り筋肉を緊張させ、エネルギーをブロックしています。何年にもわたり蓄積された緊張のため、体は無意識のはけ口になっており、そのため感情に影響を与える様々な体の部位を閉じることを「学んで」しまっています。例えば、胸を押しつぶすと、文字通り深い感情を感じるようになります。胸を開くことにより強くなる感情に、不安になり、その部位を開くことに抵抗するのです。

ヨガのプラクティスに限界を設けるのは体そのものではなく精神的な姿勢と習慣です。ポーズにおける抵抗は心にも、体にもあります。精神的な抵抗は多くの形態をとります。忘れる、言い訳、いわゆる「怠惰」

さ、また病気、ケガもそうです。精神面での抵抗を最小限にすることができれば、それがひいては身体的な抵抗に立ち向かうための鍵となります。ハタ（身体的）ヨガを深く行うにつれ、心の習性を知ることがどんどん必要になってきます。

私たちの多くは、心と自分は同一のものであると考え、心=自分自身と呼んでいます。意識していなければ、それは人間を作り上げる1つのシステムでしかありません。心の重要性は壮大で、その力は巨大です。そのためそれぞれの知性を持つその他のシステムのことを無視、打倒、またはより優位に立つことが多々あります。体は空腹でない、と言っているでも食事をします。または疲れていると言っているでも無理をします。ヨガは細胞内の知恵に波長を合わせるように導きますが、これを邪魔するのは心です。心がどのように解釈するかは、直接的にその性質と経験（条件付け）に関連しています。私たちは心が組織化され条件付けられているとは通常考えていません。心は私たちが自分自身や世界を見る際のレンズのようなもので、それは与えられたものであり、疑問視することは通常ありません。しかし、心の働きには理念があり、体の働きにももちろん理念があるのです。それらを理解することで心と体が開き、予想もしなかった可能性に目を向けるができるようになります。それが変容への入り口なのです。

抵抗を見つめることで心の性質を明らかにすることができます。抵抗とはまさに私たちがしたいということであることが多いからです。なぜ私はヨガをやるのだろうか？私のヨガのどれほどが恐怖—老化への恐怖、死への恐怖、エネルギーを失うことへの恐怖に突き動かされているのだろうか？私のヨガのどれほどが達成への意欲、より高い意識、若さのため、健康のため、活力のためであるのだろうか？もちろん私たちの誰にも恐怖や意欲があり、それをヨガに持ち込んでいます。問題はそれを持っていることではなく、それらが私たちのヨガを、多くの場合無意識に超えて行ってしまうことにあるのです。それが起こるとき、心は過去、または未来に向かっており、筋肉の感じ方、生成されるエネルギー、注目する必要のあるわずかな変化といった現在進行中のヨガのプロセスとの接点を失います。恐怖や意欲の裏に隠れた意識があなたのプラクティスに限界をもたらしているかを意識することができれば、それやヨガをする他の理由は取り除く必要があるものではありません。しかし、それらはプラクティス中には一旦置いておくことができ、機械的な

く、現在に生き、そこに集中することができるようになります。

習慣

自分自身になぜ自分が得意でないことをやるのか、と聞いてみたことはありますか？「どうやってやめようか」ではなく「何でこんなことするのだろう？」です。他の聞き方としては、「自己破壊の本質とは何だろうか？」です。私たちの多くはエネルギーをより多くほしいと思っていますが、注意深く、誠実に見てみると、自分たちのエネルギーを安全な範囲内に留めたいと考えています。エネルギーが少なくなりすぎると、人生の要素は崩れ落ちます。それらをつなぎとめておくために、ある程度の量のエネルギーが必要です。エネルギーが高まりすぎると、習慣や保護からはずれてしまい、それらと関連する楽しみからも遠のいてしまいます。多くの活動にはある程度のエネルギーが必要です、あるものには多くの、あるものには少しの。例えば、エネルギーが高すぎる時にはテレビを見ることはできません。じっとしていられないからです。もし、その理由が何であれ、テレビにかじりついているのであれば、エネルギーを下げるために過食をするでしょう。このように無意識に、楽しみを守るために自己破壊的な方法である過食をすることでエネルギーをコントロールしているのです。ヨガを適切に行うことでエネルギーは高まり、精神的・身体的習慣を押しつけることとなり、習慣は、その性質から、変化に抵抗します。

「悪い習慣」は目の前の満足感に浸らせることで変化に抵抗する方法であるとも考えられます。これはとても強い条件付けの要素です。例えば、味の力に縛られないようにするのは困難で、食物を栄養やエネルギーのために使うことには対抗できません。コントロール不可能となる感覚、欲望に打ち勝てないことは、通常身体的・精神的な依存の印です。これには自動的に気持ちが上昇する機械的な側面ありません。楽しみよりも、それが引き起こす痛みの方が大きいと「知って」はいても、それに抵抗するのは驚くほど難しいことなのです。自己破壊には最終結果は痛みであっても目先の快楽をとることも含まれています。ヨガをすることへの抵抗は、一部依存が内在する快楽を手放せないといったことが根源になっていることがあります。ヨガを意識的に行うことで、これらの習慣や依存から自由になることができます。

ヨガにおける心の働きの重要性を意識できれば、心を探求することがなぜ重要なかがわかってきます。体の条件付けが体の動きを狭め、同じように心の習慣が「心を狭く」する傾向にあります。狭い心とは、ある特定の信条から離れられないということだけではありません。それは全ての分野で受け取り方を狭め、感情の反応性や感情移入をも切り落とします。心の硬さは精神的活動を妨げ、その結果あなたの人生において可能であることの範囲を狭めます。信条、価値、考え方、そして考え方の中にある欲望らが、何を考え、想像し、そして何をするかを決定する自己イメージを作り上げます。身体的なヨガにおいて、体の限界、ブロック、そして条件付けに直面し、それをはね飛ばすことは、あなたを開き、変化させていきます。そのため、自分の心がどのように働き、どこに精神的限界があるのかを知るようになると、その過程が心を開き、文字通り意識を拡大していきます。



ラグ・ヴァジュラーサナ

(Photo: Jackie Stein)

記憶、期待、また目先の満足感は、あなたがヨガをすることにどれだけ影響を与えていますか？ヨガのプラクティスの間、どのような考えが頭に浮かびますか？やるのを心待ちにしているポーズはありますか？やりたくないポーズはありますか？好きでないポーズは急いで終わりにしようと思いませんか？気持ちはぶれますか？次に何をしようか、あと時間はどれだけあるのか、ヨガの後何をしようか、と考えますか？もちろん、これらのことがポーズをいかにとるか、また生成されるエネルギーの質に大きな影響を与えます。

ヨガに関わる私たちの多くは、成長したいと自分自身に語りかけています。それを誠実に見つめると、「成長」という言葉で通常思うことは、自分自身の全て、

そして好みの人生を保持し、嫌いなものを排除し、多分好きになるであろうと思うことに寄って行きます。真の成長と変容は、嫌いなものからあなたを遠ざけるばかりでなく、これまで近くにあった喜びや習慣も遠ざけます。もし自分が違ったらどうなるか、成長がどの方向に自分を導くかを確かに知ることはできません。真の成長には予測不可能な側面があり、そこでは習慣が変わるだけでなく、その根底にある好きなもの、嫌いなもの、好みまでもが変わります。

「ヨガをするには、ワインやステーキをあきらめなくてはならないですか？」という質問をよくされます。ある特定の喜び（それがなんであろうとも）をあきらめる、または失うことへの恐れは、それにより固執するという反応をもたらすことがあり、それはヨガと成長を阻害します。またあなたの人生や個性を定義付ける喜びや習慣もたくさんあります。古いものは、その性質から快適さがあります。問題や「ひっかかり」も変化に対する防衛です。いくつかの習慣と喜びは、人生のある時期においてのみ適切なことがあります。適切なままでい続けるものもあれば、人生においてずっと意味深く一緒に過ごす習慣もあります。やっていることが人生において「正しい」ことかどうかというのは基本的な質問で、公式を使って答えられるものではありません。ヨガがもたらす真の贈り物の1つは、人生により敏感になることで、これにより、より自分に合っているものに近づいていくことができます。

ヨガのプロセスで、習慣やあり方がなくなったり、勝手に変化していくことがあります。これは、古い快楽を手放すことには抵抗がないということや、人生において適切でなくなった側面から自分自身を自由にするには知性は必要ない、と言っているのではありません。というよりも、ヨガのエネルギー、そしてヨガがもたらす認識により、何があなたに健康・幸せをもたらし、何がもたらさないかが明確に分かるようになります。ヨガの日々のプラクティスにより、無視することが困難なメッセージを受け取るようになります。

成長という冒険と、安全な場所にしがみつきたい気持ちとの間で私たち誰もが直面しなければならない瀬戸際があります。いくつかの保護はそこから動くための基盤として必要ですが、それが多すぎると成長を阻害し、新しいものをはじき出すことで人生をつまらなくします。ヨガで特筆すべき点の1つは、ヨガがあなたをオープンにするエネルギーを生成し、人生に変化を

起こすために体と心の両面を鍛えます。これにより全く異なる形の安心が生まれます。これは人生がどのようなチャレンジをもたらしても、それに対応できることを知っているという安心です。

競争と比較

1日に、また今日、どれだけ考えることに時間を割いているか気付いていますか？考えは機械的で反復的にもなり得ます。異なる状況において、テープのように、特定のパターン化した考え方をするのです。これを私は、「心の力セット」と呼んでいます。これは様々な目的を果たします。例えば、いくつかの心のテープは緊張をやわらげ、怒りを傷みに、傷みを怒りに導くテープもあります。（どちらにあなたがより慣れているか、そしてどちらが快適なのかによります。）これらのテープの多くは評価し、審査することもあります。人生において、どれぐらいの時間「・・・よりもいい」、「・・・よりも良くない」と考えていますか？どんな考えからこのような感情が生まれるのでしょうか？私たちはできる限り最良の状態を感じられるよう、心を使ってコントロールしているのです。どのように感じるかをコントロールすることは、たびたび即座の満足感をもたらしますが、より深刻な長期的問題を引き起こします。例えば、私があなたのことをうらやましく思っているとして、そして嫉妬の気持ちが悪いもの、または私が進化していない印だと考えたとしたら、私はそれを考えて抑えつけるでしょう。意識して自分にこの感情から抜け出すよう話しかけ、またはそれを全く感じていないように振る舞い、体の細胞の奥深くに埋め込み自分からも隠します。これが緊張の中身です。

ヨガは通常競うものではないとされています。中心の部分ではそれは真実です。しかしだからといってヨガにはいつも競争はないということではありません。ヨガにより深くかわるようになるにつれ、そこを探索しなければ競争が自動的に起き、知らぬ間に導かれていくため、心の競いあう側面も見えて行かなくてはなりません。自分自身を達成に向けて導き最終的にケガをするか、または競争心を押さえつけ、比較を通じてのみ可能な学びに対して閉じていくかのどちらかです。競争は悪いものだとする価値観を持っているならば、競争心が湧いたときに見つめるのが難しくなります。これにより自分自身を知ることの妨げとなり、あなたを閉じ、硬くします。

競争を注意深く見ると、その根っこが比較にあり、比較とは考えの基本的な状態であることに気付くでしょう。「進歩」の定義そのものが、比較を示すのです。他人と比較しなくても自分自身と競うことができると言うかもしれません。これは一部正しいですが、自分自身と競い合うことには、他人と競争するといった側面があります。優秀性、または進歩の基準は孤独の中ではなく、他の人のやっていることの中に見られるものだからです。比較をする心は、日々の比較はフィードバックの基本となるものなので、有用で必要なツールではありません。ヨガを毎日することは、前日自分で自分のをどのように扱ったか、また長期的な傾向についても考える直接的な方法です。食事、感情、対立、ストレス、関係は、あなたとあなたのヨガに影響を与えます。人生のこれらの側面は、それぞれがどのように影響し合っているかを学ぶ助けとなります。これらのフィードバックを読みとくことは、比較に基づいています。

進歩したい気持ちには自己競争的な側面があります。昨日と同じだけうまくやりたい、または昨日よりも、去年よりもうまくやりたいという気持ちです。また、他人と自分を比較することは、それが好む好まざるにかかわらず避けられないことです。比較、そしてその先にある競争は、いくらそうしたいと願っても努力によって回避できるものではありません。競争的にならないようにすることは、競争において自分自身と、または他人といかに競争的でないかにおいて競争していることなのです。成功していると思うのなら（また心が何かを納得させられると思うのなら）感情に優位性を与えることとなり、それは競争です。ヨガにおいて必要な注意力に不可欠な瞑想的精神状態は、戦うことではなくその場所をフィードバックとして、またその限界や危険を見ることで競争を超越しています。比較は変化を受け止める大事な部分ではありますが、少しずつ変化、そして変容のスピードにおいて自分自

身や他人と競争していくことを始めることができます。このように、変容という考え自体が達成すべき目的となり得ます。変容は生き抜く上で終わりのないプロセスであり、そこに囚われたり、所有されたりすることはなく、できることはそれに参加することのみなのです。

進化

ヨガはその核の部分で「私は誰？」という時を超えた質問を理解しようと内面に目を向けます。あなたの存在という深い領域に入っていくにつれ、得られる知識は自分個人についてばかりではなく、自分自身を人生という織物の一部として理解することも含まれます。全体の部分がお互いに開かれていけば、別離の境界を壊し、真のコミュニケーション（交流）が起こります。

動きはエネルギー、関係、成長の中心で、つまり人生の心臓部そのもので起こっています。進化とは、宇宙を通じて、動きが自己表現する方法でもあります。進化はより複雑で受容性のある動きの形としてとらえることもできます。これはしかし進化の外的な形態、表皮であり、最も基本的な動きである意識の進化を可能にします。

成熟と進化は、意識の領域が広がり、より包括的なものとなったときに起こります。

ヨガはあなた自身の繊維の深くを開いて動かし、意識を拡大し、深いコミュニケーション能力を拡大します。自己変容により人生のより根本的な関係を受け入れ、進化のプロセスに参加する意識が持てるようになります。要するに、これら2つは同じものです。

Joel KramerとDiana Alstadの連絡先：joeldiana@sbcglobal.net

www.JoelKramer-DianaAlstad.com



The Guru Papers: Masks of Authoritarian Power By Joel Kramer and Diana Alstad
(North Atlantic Books – also published in German and Russian)

The Passionate Mind By Joel Kramer
(North Atlantic Books)