

ヨーガ療法とアンチ・エイジング

木村 慧心*

KEY WORD

伝統的ヨーガ (Ashtanga yoga)
ヨーガ療法 (Yoga Therapy)
意識化 (Awareness)

POINT

- 伝統的ヨーガとその医学 / 心理学分野応用としてのヨーガ療法

はじめに

日本全国のヨーガ人口は推定で 50 万人から 100 万人であろうと考えられる。これらヨーガ実習者の実習動機のほとんどは健康管理や病気予防であり、最近では主治医から勧められたからというケースも徐々にではあるが増えている。私は 30 年前に当時世界で唯一のヨーガ療法研究所であった、インド・マハラシトラ州ロナワラ市にあるカイヴァルヤダーマ・ヨーガ研究所付属のヨーガ大学で、ヨーガ療法の理論と指導法を学びつつ、インド 5 千年の伝統的ヨーガが福祉・医学分野でどのように応用されているかを間近にみることができた。爾来、我が国においてヨーガ療法の普及に努めてきたが、健康と長寿を目指す本誌からの原稿依頼に感謝すると共に、ヨーガ療法からの健康促進に関する情報を以下に記してみたい。

ヨーガ療法とは何か

ヨーガ実習の歴史は、現在はパキスタン領になっているインダス文明の遺跡から出土した生産作業とは無縁の結跏趺坐した神像とも人物像

とも言い難い容姿の彫られた印章(図 1 参照)の作成年代から推定して、4500 年前には既に始まっていたと類推されている。



図 1 出土した印章

こうした古来のヨーガが現代医学の洗礼を受けるに至ったのは、80 年ほど前からである。後年ヨーガ行者となったスワミ・クヴァラヤーナンダ師は、1883 年グジャラート州に生まれているが、インド国立のカンデーシュ教育社会大学学長職などを歴任した後に、先述のヨーガ研究所をロナワラ市に設立し、1920 年代からはヨーガに関する医学論文を発表している⁽¹⁾。こうしたヨーガの医学的研究活動を受けて、インド中央政府もヨーガを科学的に研究する活動への支援を開始し、同研究所には 1950 年には大学も併設されて今日までインド内外の医療施設で活躍するヨーガ療法士(ヨーガ・セラピスト)を輩出してきている。因みにインド中央政府は現在までに四カ所のヨーガ研究施設を公認してヨーガ研究を支援し続けてきている。それら四カ所の研究教育施設のうち、1964 年にビハール州モンギール市に設立されたビハール・スクール・オブ・ヨーガとカルナタカ州バンガロール市に 1981 年に

*きむら けいしん：日本ヨーガ療法学会

設立されたヴィヴェーカーナンダ・ヨーガ研究財団とが修士・博士課程を持ったヨーガの単科大学に認定されて、今日までヨーガ療法の医科学的研究とヨーガ療法普及に携わっている。我が国においては私たち日本ヴィヴェーカーナンダ・ヨーガ・ケンドラが 1988 年からインド・バンガロール市のヴィヴェーカーナンダ・ヨーガ研究財団と提携して全国のヨーガ教師に 3 年課程のヨーガ療法専門教育を施し、2003 年には日本ヨーガ療法学会も設立されている⁽²⁾。

伝統的ヨーガの健康観とヨーガ療法の治療目標

南インド・ケララ州のカラディという寒村に A D 700 頃に生を受けた聖師シャンカラは、絶対者ブラーフマン（梵）はアートマン（真我）であると説くウパニシャッド聖典の不二一元論をインドにリバイバルさせて多くの聖典を著した後に、32 歳の若さで他界している。このシャンカラは「ヨーガ根本教典（ヨーガ・スートラ）」の解説文冒頭にアーユルヴェーダ医学とヨーガとを比較して以下のように記している⁽³⁾。

【まず、ヨーガの目的である。医学を例にとって分かりやすく解説を試みたい。伝統的な医学書では四つの項目を挙げて医学を説明している。即ち、(1) 病気の診断、(2) 病気の原因、(3) 完全な健康な状態、(4) 治療法。医学では更に、これらの事を処方の方の仕方とその定義とで、説明している。この方法はヨーガについても応用できる。(中略) ヨーガに関して先の医学の分類と同様に四組の説明をするとすれば、以下のようになる。() 克服すべき事（病気）とは、苦悩に満ちた輪廻転生（サムサーラ）である。() その原因とは、無智（アヴィドゥヤー）に起因する「観るもの（訳注：絶対者ブラーフマン / 梵）」と「観られるもの（訳注：被造物）」との混同である。() その苦悩からの解放とは、それら両者が別のものであると知る不動（アディブラヴァ）の絶対的な智慧である。() その識別智（ヴィヴェーカ・キヤーティ）が現れると、無智が消え去る。そして無智が消え去れば、そこで観るものと観られるものとの混同が完全に無くなり、これが独存位（カイヴァルヤ）と呼ばれる解脱の境地なのである。この独存位（カイヴァルヤ）とは医学における完全な健康な状態に対応するものであり、これがヨーガの目的たる解脱なのである】

（シャンカラ解説ヨーガ・スートラ第 1 章 1 節）

以上分かりやすく言えば、伝統的ヨーガにおいては、私たち人間がこの世に誕生したこと自体が無智さという病を抱えていたからであり、この無智さという病を癒すこととは、自己存在を依存のない完全に自由な境地に至らしめることであると言えるのである。伝説によれば、仏教の開祖であるゴータマ・ブッダはその誕生の後に天と地とを指さして「天上天下唯我独尊」と言ったとされているが、上記の聖師シャンカラが言う独存位（カイヴァルヤ）も同じことを言っているのである。インドにおける究極的健

康実現法はこの独存位（カイヴァルヤ）獲得にあるのである。

ところで、ヨーロッパ言語の源はインドのサンスクリットに遡ると言われているが、英語のヘルス（HEALTH）も元はサンスクリットのスワスタ（SVASTH）という言葉であると言われている。このサンスクリットは言語学的には中東でスワ（SVA）の発音を変えられて以下のようにヘルスに変化しているという⁽⁴⁾。

SVASTH（スヴァスタ）→ HA(SVA)STH（ハスタ）→ HEALTH（ヘルス・健康）

元の SVASTH なるサンスクリットは、SVA (私の) + STH (存在 / 留まる) という複合語であり、直訳すれば健康とは「自己の存在に留まる」という意味になる。古来ヨーガが探求してきているのは、この自己存在の本質であるからして、伝統的ヨーガの希求してきたものが「スワスタ / 健康そのもの」だと言えるわけであり、伝統的ヨーガとは真に健やかである自己の本質を意識化し悟るという人類最古の全人的健康促進法であると言えるのである。

自己存在の意識化

< 症状の段階別治療方針 >

上述のごとく、古来ヨーガは自己の本質を探究してきたわけであるが、その手法は極めて客観的なものである。西暦元年前後に文字化されたと言われているヨーガ根本教典「ヨーガ・スートラ」が提唱する八部門からなるヨーガ修行法 (Ashtanga yoga) は、下記のごとくなっている。即ち、最も自己存在の意識化ができない病者の場合は、外的な粗雑次元の自己存在意識化修行から開始させ、いずれは最も内奥の自己存在を意識化させる三昧 (サマーディ) までの八部門にその意識化修行の方法を分類している。

第 1 部門 ヤーマ (禁止事項 / 対人関係における自己の意識化) 迷惑 嘘 盗み 性欲 物欲

第 2 部門 ニヤーマ (勤め事項 / 対物関係における自己の意識化) 清浄 知足 苦行 聖典読誦 神様への皈依

第 3 部門 アーサナ (ヨーガ体操 / 肉体次元の自己存在意識化)

第 4 部門 プラーナーヤーマ (呼吸法 / 呼吸機能次元の自己存在意識化)

第 5 部門 プラートィヤーハーラ (感覚の制御法 / 感覚作用次元の自己存在意識化)

第 6 部門 ダーラナ (精神集中法 / 知的能力次元の自己存在意識化)

第 7 部門 ディヤーナ (禅那 / 静慮 / 知的能力次元の自己存在意識化)

第 8 部門 サマーディー (三昧 / 真の自己存在

に関する意識化)

こうした各次元における自己存在を意識化できなくなっていることこそが、現在先進諸国に蔓延している心身症患者に特有な性格特徴であるという⁽⁵⁾。それら心身症患者の性格特徴である失体感症 (ALEXISOMIA)、失感情症 (ALEXITHYMIA)、過剰反応 (OVER-ADAPTATION) などはいずれも、ストレスに晒された人間の陥りやすい自己存在を見失う意識状態であり、こうした無智なる性格特徴を患者自身に克服させる効果的な手法である伝統的ヨーガ行法が、今日ヨーガ療法として普及してきている理由なのである。上記の第 1 部門から第 8 部門にわたるヨーガ療法指導技法に関しては、紙数の関係上割愛するが、以下にその若干の効果について記してみたい。

各種次元の自己存在意識化とその効果

私たちが老健施設やそのデイケア施設でヨーガ療法を指導する場合、まず心掛けることは、常人が最も意識化しやすい対社会的自己存在や肉体次元の自己存在意識化である。こうしたヨーガ療法指導時の老年医学に関する EVIDENCE の報告は、残念ながら世界的にはまだ極めて少ないのが現状である。そうした中であって上述のヴィヴェーカーナンダ・ヨーガ研究財団の未発表内部資料として興味深いデータがある。いずれ欧米の医学誌に発表されるであろうが、研究者の許可を得てここにその概略を記すが、) 薬草処方群、) ヨーガ療法群、) 対照群、と 3 群に分けた 60 歳以上の男女被験者各群約 30 名ずつが 6 ヶ月間追跡調査されている。ヨーガ療法群は伝統的ヨーガ哲学の講義をはじめ、肉体や呼吸機能次元までの自己存在意識化を促した結果、歩行バランスや主観的熟眠度、睡眠時間、抑うつ感情、心拍関連の HF / LF 率、ウェクスラー記憶検査 (WMS-R) など、いずれの項目も顕著な健康促進効果が認められている。これらの EVIDENCE はいずれ正式にインド内外の専門誌に報告させるはずである。

また現時点で未発表の報告であるが、いずれ

私たちが発行する「ヨーガ療法研究」誌に掲載される予定の報告である長寿の沖縄県の老人デイケア施設における NARRATIVE の報告に基づくヨーガ療法指導例を以下に紹介したい⁶⁾。

当該デイケア施設でヨーガ療法指導を受けたのは以下のような介護度の男女 54 名である。

- イ) 要支援 男女 12 名 71 才 ~ 86 才
- ロ) 要介護 1 男女 25 名 74 才 ~ 95 才
- ハ) 要介護 2 男女 8 名 63 才 ~ 96 才
- ニ) 要介護 3 男女 5 名 70 才 ~ 101 才
- ホ) 要介護 4 男女 3 名 77 才 ~ 99 才
- ヘ) 要介護 5 女性 1 名 82 才

ヨーガ療法指導は月 2 回。午前に約 1 時間半。イスや車イス使用の者もいる。参加人数は毎回平均 10 人 ~ 20 人。指導内容はややヨーガ療法の専門的語彙を使用しているが、以下の通りである。

- (1) シンプル・テクニク指導・・・10 分 ~ 15 分間。つま先のばし、足首回し、肩関節の回転運動、首の前後回転運動、等の運動を肉体からの反応を意識させて行う。
- (2) 関節・筋肉系のヨーガ療法指導・・・30 分間。上記(1)よりも大きな動きを意識させて行う。(プリージング・エクササイズやアーサナ等)
- (3) 種々のリラクゼーション方法・・・5 分 ~ 10 分間
- (4) ヨーガ療法の調気法・・・5 分 ~ 10 分間
- (5) 実習者相互のマッサージ・・・5 分 ~ 10 分間

施設のスタッフが聞き取った参加者の NARRATIVE の感想は以下の通りである。

○体が軽くなった ○夜もよく眠れる ○気持ちがいー ○実習が終わったあと、膝、腰、背中がのびている感じがする ○(実習中にアウンの) 声を出すと楽しい ○互いのマッサージが気持ちがいー ○動きがきついという人もいるが、それは性格の問題だと思う。等々である。

以上の声を聞くと、先のヴィヴェーカーナンダ・ヨーガ研究財団の EVIDENCE 報告にある歩行バランス指標や主観的熟眠度の改善度合いと一致しているのが分かる。

まとめ

ヨーガ療法指導による心身症に対する世界的な臨床報告は 1980 年代から British Medical Journal 等の医学誌に掲載されるまでになっている⁷⁾が、老年医学に関する報告例は未だ極めて少ない。しかし、ヨーガ行者は不思議な程の長寿を全うしていたとの言い伝えも古来耳にすることである。本論では伝統的ヨーガとヨーガ療法の関連性を記すと共に、若干の老年医学関連の臨床報告を記してみた。我が国においては、ヨーガ療法指導報告は未だ極めて少なく、本論を記すのも苦しい作業であったが、しかし、ヨーガ療法指導はその知識を有したヨーガ療法士の指導だけで実施でき、他に何らの用具を必要としないという、極めて安価で効果的な健康促進法である故に、健康保険財政が破綻の危機に瀕している現在、我が国においてもこのヨーガ療法が活用されることを祈って止まない。

文 献

- 1) SRIMAT KUVALAYANANDA. BLOOD PRESSURE EXPERIMENTS on SARVAGASANA & MATSYASANA. YOGA-MIMANSA Vol.2 No.1 12pp. KAIVALYADHAMA, LONAVLA INDIA, 1926
- 2) 日本ヨーガ療法学会、ヨーガ療法研究第 1 号、2003.
- 3) TREVOR LEGGETT. SANKARA ON THE YOGA SUTRAS, MOTILAL BANARSIDASS PUBLISHERS, DELHI. INDIA, 1992.
- 4) BISHT. D.B., SPIRITUAL DIMENSION OF HEALTH. YOGA Research & Applications. Swami Vivekananda Yoga Prakashana, Bangalore, India. 2000.
- 5) SIFNEOS, P.E. The Phenomenon of 'Alexithymia' Proc. 11th Eur. Conf. Psychosom. Res., Heidelberg 1976 Psychother. Psychosom. 28: 47-57(1977)
- 6) 新屋智恵美、老人施設(沖縄県那覇市 愛さんさん広場 デイサービス)におけるヨーガ療法指導、日本ヨーガ療法学会第 2 回

- 7) 『Yoga for Bronchial Asthma』 British Medical