

国際ヨーガセラピー会議レポート

～ベナレス ヒンドゥ大学におけるヨーガ活動とその歩み～

2005年 3月23日

文責 村井 伸嘉

開催地： ベナレス ヒンドゥ大学（北インド ウッタラプラデーシュ州）

主催： インディアン アカデミー オブ ヨーガ、

ヨーガ サーナ ケンドラ、

ベナレス ヒンドゥ大学 医学研究部

開催日時： 2005年 3月12日～14日

．はじめに

世界的に有名な北インドの聖地ベナレス。ヒンドゥ教の神、シバ神（現地の呼び名は、ヴィシュワナート神）に抱かれ、インドの母なるガンジス川に、毎朝夕、多くのヒンドゥ教徒達が、太陽に向かって礼拝を行う。



<ガンジス川の朝、沐浴の様子>

<会議会場：ベナレス ヒンドゥ大学
マルヴィヤ館 >



日本でも有名なこの聖地にベナレス ヒンドゥ大学（1916年 創立）は、根を降ろし、その名声を今も保っている。この由緒ある大学は、インド自由解放運動の立役者の一人であり、カルマヨーギと賞されるマダン・モーハン・マラヴィヤ氏によって創立された。

インドの他の大学と大きく異なる点は、その運営管理が大学自身に完全に任されている点である。インドの伝統を基本にしながらも、ラジオ局を持ったり、海外からの学生を積極的に受け入れたりしており、その東洋と西洋の融合がこの大学の柱ともなっている。

．40年にわたる バラナシ ヒンドゥ大学でのヨーガ活動

聖地で名高いベナレスにふさわしく、この地では、聖仙ヴェーダ・ヴィヤーサ大師、仏陀、初代シャンカラ アチャーリヤ大師等に代表される数々の聖者が真理を説いた場所でもある。バラナシ ヒンドゥ大学は、科学と伝統的宗教あるいは古来から伝わる人間に関する奥深い知識との融合に貢献し、サンスクリット学部、アユルヴェーダ学部の設立と同

時に西洋医学、科学分野の教育を行ってきた。もちろんそのようなコンセプトの元でヨーガの普及にも積極的につとめてきた歴史がある。

1972年初等、バラナシ ヒンドゥ大学 医学部代表 K.N.ウドパ教授が、ヨーガ研究グループを始動させ、哲学的、療法的ヨーガの効用を研究に励んだ。1974年に、「ヨーガ サーダナ ケンドラ」を設立、ヨーガインストラクター養成や一般へのヨーガ普及活動を開始。

<今学会で宗教性について講演する
元代表 T.R.アナンタラマン教授>



1981年には、ヨーガ会議の運営や普及のための活動目的の為に「インディアン アカデミー オブ ヨーガ (The Indian Academy of Yoga 初代代表 T.R.アナンタラマン教授)」が大学内に設立された。そして、同年、第1回ヨーガ会議を開催し、ヨーガの現在と未来、ヨーガと健康、ヨーガと意識についての討論が行われた。

現在、この組織の副代表として、バンガロール、ヴィヴェーカーナダヨーガ研究所代表の H.R.ナーゲンドラ博士、日本アユルヴェーダ学会でも講演を行った、W.セルヴァムルティ博士(防衛研究開発組織アドバイザー、ニューデリー)とも関係している。

下記は、ベナレス ヒンドゥ大学におけるヨーガ活動を紹介したものである。

- 1) 「ヨーガ サーダナ ケンドラ」による一般ヨーガ トレーニングと教育
1982年より1ヶ月間のヨーガトレーニングコースを行う。年3回、毎回200人近くの参加者が大学内外から集まる。
- 2) 「ヨーガ サーダナ ケンドラ」による4ヶ月 認定コース
実技とヨーガ理論を教育。
- 3) 体育教育部でのヨーガ推進
- 4) ヨーガ研究に関して
 - ア) ヨーガ研究所
アユルヴェーダ学部内に併設。多くの学生が研究を行う。
 - イ) 研究発表、発刊
喘息、初期腎臓不全、各種神経症等におけるヨーガ療法の効用等
ヴェーダ哲学、サンキャ哲学、実験的、臨床的ヨーガについての考察等
 - ウ) 研究プロジェクト
インド科学技術省 1981年7月~1985年4月
健康と疾病における心理コントロールにおけるヨーガ
インド中央政府 ヨーガと自然療法研究議会

ヨーガアーサナとクリア技法について 1985年8月～1987年4月
腎不全管理におけるドウティ浄化法の評価 1989年7月～90年6月
初期、2次性高血圧症におけるハタヨーガ技法の効果査定

1990年7月～1993年6月

インド医学研究評議会 1987年11月～1991年3月

学校健康教育

5) ヨーガセラピー

医学部病院 外来部では、1980年以降、ヨーガセラピスト、R.M. シェティワール氏の指導のもとで、高血圧症、気管支喘息炎、アレルギー性皮膚炎、腎不全、不安神経症等の患者に対するヨーガ療法を行っていた。年間350～450人ほどにセラピーを行う。(1993年以降、ウドパ教授他界後の現在では、残念ながら医学部でのヨーガ療法活動は行われていない。)

6) 国際ヨーガ会議運営、出版等の活動

. 国際ヨーガセラピー会議内容 2005年 3月12日～14日

プログラム

3月12日

<開会式>

ベナレス・シャンカラ分院 スワミ ナレンドラ サラスワティ大師

<ゲスト講演1>

Dr. Ananda Balayogi Bhavani

「子供達の健康の為のヨーガ」

<シンポジウム1>

Dr. V.N. Puri -高血圧症におけるヨーガ

Dr. Ananda Balayogi Bhavani - プラーナヤーマの療法的効用 他

<ゲスト講演2>

Dr. G.P. Mathur ヨーガ的ライフスタイルによる逆転性心臓疾患管理

<フリーペーパー発表1>

3月13日

<フリーペーパー発表2>

<ヨーガ デモンストレーション クリア>

<ゲスト講演2>

Dr. S. Chatterjee

「子供達の健康の為のヨーガ」

<シンポジウム 2>

Dr. Ananda Balayogi Bhavani - ヨーガと現代医療

Dr. G.P. Mathur-神経科学からみた瞑想 他

<シンポジウム 3>

Murai Nobuyoshi - 日本のヨーガセラピー事情

Dr. R.B. Singh - 老人のための一般的ヨーガ

<フリーペーパー発表 3>

3月14日

<フリーペーパー発表 4>

<ヨーガ デモンストレーション>

<ゲスト講演 3>

T.R. Anantharaman 教授

「バガヴァットギータにみるラージャヨーガとその療法的コンセプト」

<シンポジウム 4>

Dr. N.B. Shukula - スポーツとの関連でみるヨーガ教育の現代的局面

Dr. G.P. Mathur - ヨーガ療法コンセプトと応用 他

<フリーペーパー発表 4 >

<パネルディスカッション>

<閉会>



・ 会議内容説明 - 発表者の紹介を通して -

会議では、全般的に臨床的データをもとにしたものよりも、理論的考察、推察によるものが多かった。ここでは、会議において、特に注目を集めていた方々を紹介し、語られていたヨーガセラピーの効用や今後の方向性に触れてみたい。

<ガネーシャ シャンカラ博士>



インド・ヨーガ心理療法協会 - YOGA and PSYCHOTHERAPY Association of India (政府認定機関) の代表として活躍。

南アジア地区(インド)を代表する、サイコセラピー学会の代表者。哲学博士であり、ヨーガサイコセラピーの権威でもある。ロナワラ ヨーガ大学でヨーガを学んだ後、

ロゴセラピー(実存分析的療法)、行動療法、認知療法他等と同様に心理療法の一つとしてパタ

ンジャリの8支則のヨーガを提唱し続けている。30年以上に渡るヨーガ歴を誇り、ヨーガ教師歴も25年。実技と大学レベルの理論、哲学、歴史を教え続け、現在では、インド、マディヤプラデーシュ州にあるサガル大学で、人間意識とヨーガ学部で教鞭もとる。以前には、インド中央政府 健康省で大学行政にも深く携わっており、2002年~2003年には、インド中央政府 健康省 (the ministry of health and family welfare, Govt. India) のヨーガと自然療法研究部 (Central Council for Research in Yoga & Naturopathy) の代表者をつとめ、インド各地のヨーガ研究所、自然療法研究所等への各研究を積極的に推進した。1996年、第1回世界サイコセラピー協会主催会議で、その代表であったアルフレッド プリッツ氏 (the World Council for Psychotherapy) と親好を深め、ヨーガ心理療法が、この分野においてその重要な手法の一つであることを広めることに大いに貢献したのである。1999年、世界サイコセラピー協会 アジア地区 副代表に就任、同年、アジアサイコセラピー連盟 (the founder the president of the Asian Federation for Psychotherapy) の創立者となり、第1回の会議をインド、マディヤプラデーシュ州 サガル市で開催し、成功をおさめた。

氏の提唱するヨーガ療法は、実に伝統的、基本的でシンプルなもの - 禁戒、勤戒、アーサナ、プラナーヤマ、バンダ、浄化法、瞑想、カウンセリング - である。心理療法で取り扱う多くの患者は、過多のストレスに悩まされ、自信喪失、不安増大、人間不信、やる気の喪失、また身体的も胃の痛みや、頭痛、下痢、疲労感等を訴えるが、そういった患者の心の落ち着きを取り戻す効果的な手法としてヨーガを提唱し、実践しているのである。

智慧のヨーガとも呼ばれるギャーナ・ヨーガは、ロゴセラピー（実存分析的な精神療法）的側面を持ち、自己管理、自己の価値観、否定的な思考から肯定的な思考への変換を促すことが可能になる。行動療法の観点からみても、この多彩で複雑な価値観の混沌とした時代に行動規範を見直し、価値観の正しい認識と実践を具体的に禁戒、勤戒を通して伝えることにより、自由と喜びに自ずから溢れた生活を送ることができることを主張している。

我々、ヨーガ療法に携わる者でも、知らず知らずの内に身体的側面のことに重きを置きすぎ、ヨーガの持つ素晴らしい心理療法的アプローチの大切さを忘れがちであることを見直さねばならないと痛感した。また氏は、2006年東京で開かれる日本サイコセラピー学会にも出席される為、来日も決定している。その際には、「役に立つ講義を用意しておきますよ。」と気遣いもみせてくれた。

<アーナンダ パラヨーギ バヴァナニ>



そしてもう一人紹介したい人物は、左写真のアーナンダ パラヨーギ バヴァナニ氏である。本会議では、その明快な説明とその人柄で他を圧倒していた。南インド、タミルナド州 ポンディチェリーで、国際ヨーガ教育研究センターを主催し、スワミ・ヴィヴェーカーナンダ・ヨーガ研究所を始め、各研究団体とも交流が深く、豊富な経験からくる実践的なポイントを提言していた。

氏の発表は、心身症におけるプラーナヤーマの有効性やヴィヴェーカーナンダ・ヨーガ・リサーチ研究所での右鼻呼吸法と左鼻呼吸法が、それぞれ交感神経、副交感神経に働きかける研究結果を紹介し、呼吸法がいかに心理面に影響を及ぼすかを説明した。また、インドにおいても日本同様に西洋医療とヨーガ療法の接点をどう結びつけてゆくかは、大きな課題である。氏はこの点も、科学的リサーチの必要性和ヨーガセラピストの質の向上をあげていた。また、パネル ディスカッションでは、ベナレス ヒンドゥ大学でヨーガ学の修士、博士号を取れるようにし、政府にも積極的にアプローチすべきである旨の提案が出されていた。氏は、現在のインド全体の動きがすでに、その方向に向かっていることを伝え、その教育の中にいかにスピリチュアル面についての教育が大事であるかも忘れてはならないことを語っていた。

・まとめ

本会議、開会式に招かれたスワミ ナレンドラ サラスワティ大師は、インドの素晴らしい伝統、文化を見直し、教育や生活の中にもう一度浸透させてゆく必要があることを力

強く訴えていた。おかしい言い方に聞こえるかも知れないが、インドは、今、ある意味ヨーガセラピーブームである。海外のヨーガへの高い関心と注目、ケーブルテレビの普及に



によるヨーガセラピー番組、人気ヨーガインストラクター、ヨーガセラピストの増加、ビデオやCDROMも一般書店、CDショップを始め、数多く制作販売されている。ベナレスの街は、リシケシのようにヨーガ道場がたくさん目につく場所では無いが、偶然会議場の近くで、早朝ヨーガセラピー体験（2日間のイベント）に300人以上の人が広場に集まってきたのも見かけた。確かに、インドに住む中間層の一般

大衆は、ヨーガで健康を得ようという意識が高まっているのである。

このような時代風潮を受け、国際ヨーガセラピー会議が、今回開かれたのである。ベナレス ヒンドゥ大学では、西暦2000年を迎えてから、毎年ヨーガ会議を企画し、ヨーガとヨーガセラピーの分野において、非常に積極的な取り組みをみせている。歴史の重みは、同時にその維持の困難さをも合わせ持つが、T.R.アナンタラマン教授、R.G.シング教授達の弛まぬご尽力とその情熱により、熱心な討論の場が設けられたことは、素晴らしいことであると感じた。また、我々日本のヨーガセラピー事情にも、関心を寄せて頂き、今後の友好と発展にお互いに頑張ってくださいと言葉も頂き、この場をかりてお礼を述べさせていただきます。

最後に日本のヨーガ療法は、今スタートラインでもあり、かつ、ゆっくりと浸透している状態のように感じるが、それは、インドにおいても同じである。しかし、ヨーガを理解し、情熱を注ぎ、またそれを支える人々が根強く、数多く存在することはやはり、インドの伝統の強みである。ベナレス ヒンドゥ大学という、アカデミックな会議の場でも、宗教的側面、哲学的側面、かつ実践的側面に加えて科学的研究の側面がしっかりと組み合わされている様相は、ヨーガの統合的ビジョンの再認識を多いに促すことになった。

付 録

下記は、日本ヨーガ療法学会の一員として、この国際会議で発表した内容である。

「日本におけるヨーガセラピー事情」

日本ヨーガ療法学会 / 村井伸嘉、木村慧心

2005年3月13日

1) 日本ヨーガ療法学会の設立について

2003年 8月、日本ヨーガ療法学会が設立され、その最初の会議が大阪で開かれた。400名を超える参加者がこの会議に集まり、また、ヨーガインストラクター、ヨーガセラピスト、医療関係者等を始めとした509名の会員が会を支えている。日本ヨーガ療法学会の設立目的は、ヨーガセラピーの研究と普及にある。第1回大阪会議では、数多くのヨーガセラピストが種々の心身症における臨床研究報告を発表した。このようにヨーガ療法は、着実に日本各地に広がっており、さらには、隣国である韓国とも良い協力関係を築きながら普及に努めている。

加えて、ヨーガインストラクター、ヨーガセラピスト同士の相互コミュニケーションの円滑さを保つことも重要な役割としている。我々が抱える問題とは非常に多岐に渡り、経験的な情報が有効となる場面が多々ある。このコミュニケーションは、励ましと勇気づけを与え、意欲を継続させてゆく活性剤とも成り得るのである。かつ同時に医療関係者や社会とも信頼関係を強く築きあげることも重要な側面として忘れてはならない。

2) では、なぜ日本でヨーガセラピーが必要とされているのか？

ヨーガ療法の強固な基盤を作るため、ヨーガセラピスト教育システムを南インド、バンガロール市にあるスワミ・ヴィヴェーカーナンダ・ヨーガ研究財団との協力で行っている。

1989年以来、現在までにヨーガインストラクターを800名、ヨーガセラピストを300名養成しているが、一体なぜヨーガセラピストの必要性を多くの人を感じているであろうか？一つには、慢性病の深刻な問題がある。日本では、腰痛、膝痛、膠原病、リュウマチ、癌、アトピー性皮膚炎等に多くの人々が患わされている現実がある。技術大国とも呼ばれる日本は、医療、医薬品分野においても例外ではなく、めざましい進歩をとげている。ステロイド剤のように、症状をおさえこんでしまう強力な薬の開発が可能になったのだが、このような薬は、急性の疾病に対し短期間使用する際には非常に有効であるが、慢性病のような場合には、自己免疫システムにダメージを与えてしまう。

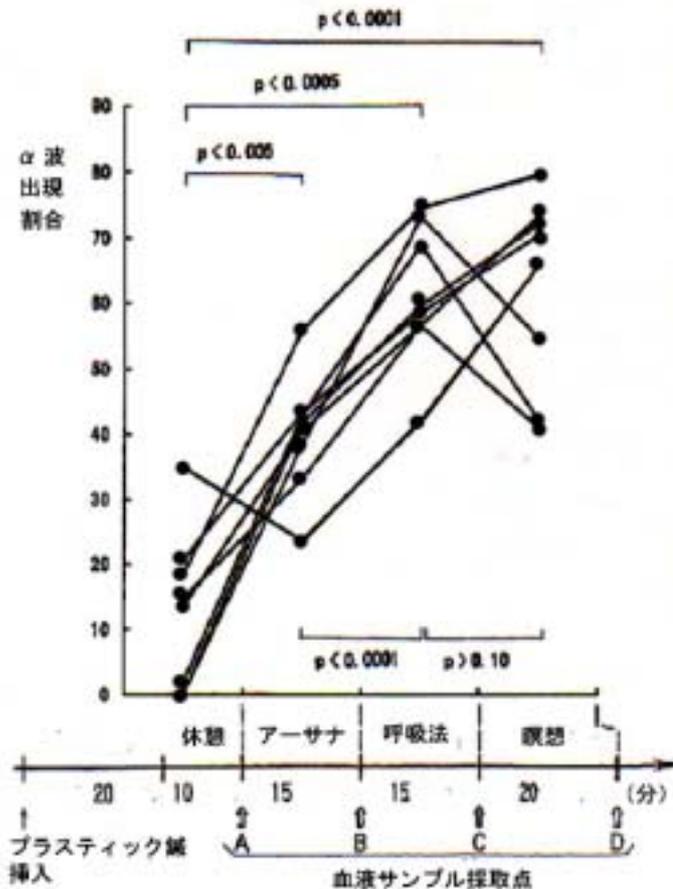
免疫学の権威、阿保 徹教授（新潟大学院 医学部教授）はその著書の中で、自己免疫システムの低下の原因と自律神経系による白血球支配の関係をはっきりと述べている。つまり、数多くのストレスによって、交感神経が緊張状態となり、より過敏に働いた場合、顆粒球の増加が見られ、逆に副交感神経が優位に働くとリンパ球の増加を引き起こすことを認め発表したのである。そのような自律神経系のアンバランスな状態が我々の自己免疫システムを低下させ疾病を引き起こしたり、細胞を破壊し始めてしまうのである。阿保教授は、免疫学の立場から、ストレス過多の生活、高カロリー、高脂肪の食事、逆症療法的な薬の長期間服用等が、いかに危険であるかを警鐘しており、代謝機能、自律神経系、自己治癒力の3点の理解とその正しい処方によって、慢性病と向き

合ってゆく方法を説明している。具体的には、栄養豊かな食事による正しい消化、正しい排泄、正しい呼吸。身体を冷やしすぎず、空調や冷たい飲み物をさげ、食物からエネルギーに正しく変換すること。そして、自律神経系は、身体全ての細胞をコントロールし、エネルギーをどのように正しく使うか指令を出しているのであるが、同時に非常に繊細なシステムであるが故に生活環境あるいは感情的要因によって、すぐに影響をうけてしまう。この自律神経系は外的から身を守るための白血球系に大きく関与しているのだが、このような身体の繊細なシステムは、ヨーガセラピーによる身体と心の調和、リラクセスによって、大きな効果をあげることが広く認められてきたのである。

2) ヨーガの効用と脳波(α波)とNK細胞活性の相関関係

また、財団法人島根難病研究所長 亀井 勉教授等(stress and health 2001年掲載)による研究データをここで簡単に紹介する。この研究は、精神神経免疫学の見地からヨーガによって得られたリラックス状態の心と自己免疫システムがいかに相関関係にあるかを示したものである。

<表1 各技法と α波出現の割合>



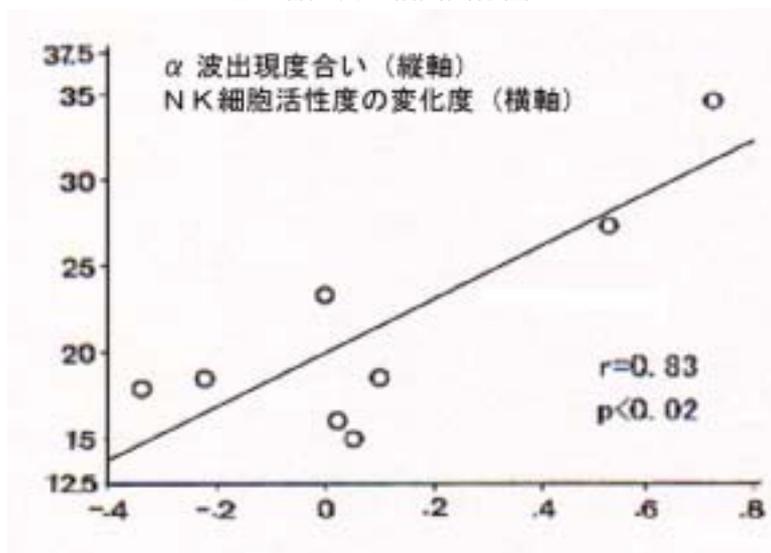
<研究方法>

熟練度の高いヨーガ経験者8名(男性4名、女性4名)を被験者とし、日中に行った。

被験者は、10分の休憩 - 15分間のアーサナ - 15分間の呼吸法 - 20分間の瞑想を連続して行った。アーサナの内容は、アルダマツチエンドラアーサナ、ヴィパリタカラニムドラ、パスチモッタアーサナ、ブジャングアーサナ。呼吸法の内容は、アナロマ・ヴィロマ 30秒、アグニ・プラサーラナ 30秒、スーリヤ・ベーダン 1分30秒、チャンドラ・ベーダン 1分30秒、ウッジャーイ 3分、ブラーマリー 2分30秒(但し、各呼吸法間に目を閉じて30秒間の安静時間が入る)。20分間の瞑想法はソーハン瞑想法とも呼ばれるものを行った。(ソーで吸って意

識を頭の中に入れて、すぐにハムーで鼻先に意識を出す。鼻先から頭の中にパイプを想定して、この間で意識を動かす集中修行。ソーは神、アハムは我と考える瞑想にもなっている。)最初の休憩から最後の瞑想まで、連続一環して各被験者の脳波(α波、β波、γ波)を計測した。また、クエン酸を含むチューブを最初の休憩前に各被験者につけ、血液サンプルを採取した。

<表2 呼吸法時におけるα波出現の割合とNK細胞活性度の相関関係図>



<結果要約>

表1は、各技法とα波と出現率を休憩時と比較してまとめたものである。グラフから分かるように特に呼吸法において、顕著にα波出現が現れており、リラックスした心状態を得るために非常に効果的な技法であることが認められる。

また表2は、呼吸法時におけるα波出現度合いとNK細胞(ナチュラルキラー細胞)の活性化度合いが相関関係にあることが図によって顕著に示されている。つまり、ヨーガ技法の中での特に呼吸法によりリラックスした心状態が得られ、それに伴って自己免疫システム力も非常に上がることが分かる。

3) 日本における様々な問題とヨーガセラピストの貢献可能分野

日本社会が抱える問題は慢性病に限られたことでは無い。現在、日本の平均寿命は男性で78.32才、女性85.23才とされるが、65才以上の人口は、2,18,70,000となり、全体人口の17.2%を占め、この割合は、2040年まで上昇し続けるとされる。平均寿命の上昇自体は、もちろん悪いことではないが、出生率の低さにより人口バランスが崩れることは、近い将来大きな問題を孕んでくることは間違いのないところである。高齢化社会における医療費の圧迫、寝たきり老人の増加とその介護不足の問題等において、ヨーガセラピストが大きく貢献できる分野でもある。また、老人に限らず、ホスピス、デイケアセンター等での活動にも一役も二役もかうことができ、疾病等に悩む本人だけでなく、そ

の家族の心のケアにもヨーガ的カウンセリング手法がいかされる。教育現場でも深刻な問題を抱えている。子供の躰け、感情のコントロール、学習障害、障害児教育とそのケア、少年犯罪の低年齢化と件数増加等、数えあげれば切りがないほどである。さらに昨年度は自殺者が年間で3万4千人を超した最悪の年となった。これら多くの問題を日本社会は抱えており、WHOが提唱するように健康をトータルな視野からとらえ、貢献してゆかねばならない現状が確かに存在するのである。

4) “セラピー”という言葉の意味

先に述べたように、身体のみならず、社会的健康、宗教的健康を踏まえれば、それに対応するヨーガセラピストにとって、「セラピー」という言葉はどのような定義になるのか。一般にセラピーとは、治療や癒しを意味するが、我々は、それをもっと幅広く定義すべきである。すなわち、カウンセリングの場で言われるように“活動の変容を促す”ことをセラピーの広義の意味として持ち続けるべきではないだろうか。

ヨーガセラピストは、いつも身体面のみならず目を向けてはならず、心のケアをも同時に考え、その奥底にある深い不安、恐怖、混乱、間違った認識、疲労をいかにケアするかを大きな問題とする。例えば、ヨーガの聖典にあるように、幸福の概念、外的環境ばかりを探し続けても自由や安らぎは得られないこと等を語り続けることは、その人の生活そのものの向上の為に欠かせないことである。様々な問題に対する正しい理解があって、それと同時に身体的には、運動、食事のケア、心理面、社会面では、人間関係改善、学習、仕事への新たな取り組み方が生まれ、ライフスタイルの変化によって、より良い人生を送る手助けをすることが役割なのである。急がず、うまく勇気づけながら継続して心身のケアと認識や理解をはぐくんでゆかねばならない。これは、問題を抱えている人にとって行動選択の自由度が広がることにもつながり、またあらゆる結果を受け入れる態度をも生み出してゆくはずである。我々が、変えることができることは、結局は、自分の心のみであることに深く気づくことができれば、正しい選択と正しい理解をもって、直面する複雑な問題に対処してゆける力を生み出すことができるのである。これが我々の目指すセラピーではないだろうか。

最後に日本においても、ゆっくりではあるか確実にヨーガセラピーは浸透、普及をしていることを我々は、確信し、ここに報告をする。

<参考資料>

- 1) Correlation between alpha rhythms and natural killer cell activity during yogic respiratory exercise/ T.Kamei, Y.Toriumi, H.Kimura, K.kimura Stress and Health 17:141-145(2001)

- 2) 「免疫革命」講談社インターナショナル 阿保 徹（新潟大学大学院医学部教授）
- 3) 「カウンセリング」 誠信書房 国分康孝 国分久子
- 4) 厚生労働省大臣官房統計情報部 平均寿命の年次推移 平成 14 年度 簡易生命表
- 5) 法務省 犯罪白書 平成 16 年度版
- 6) 平成 16 年 7 月発表 警察統計資料. 自殺者数の年度推移