○○してみました世界のフィールド

本場インドでのヨーガ修行

竹村 嘉晃（たけむら よしあき）
南アジア地域研究国立民族学博物館拠点 拠点研究員

近年、日本でも習い事として人気のあるヨーガ。フィールドワーク中に気分転換のつもりで習い始めたものの、今ではわたしの生活の一部になっている。本場インドでのヨーガ体験を書き綴（つづ）ってみたい。

頭立ちのアーサナをおこなっている筆者（タミルナードゥ州マドゥライ、二〇〇六年）

南インドのケーララ州北部でヒンドゥー教徒が信仰する神霊祭祀（さいし）の調査をおこなっていたとき、わたしは祭儀を担う人の家に居候していた。部屋を一室与えられたものの扉はなく、子どもたちが四六時中出入りし、夜には同世代の息子とベッドを半分共有する日々を過ごしていた。フィールドワークの実感があって楽しかったが、月日が経つにつれ次第に家族と離れた時間と空間が欲しくなった。そこで気分転換に何かしてみようと思いたち、以前から興味のあったヨーガを習ってみることにした。ちなみに、日本ではローマ字表記と同様に「ヨガ」と表記されることが一般的だが、インドでは「ヨーガ」と発音する場合が多いことから、ここでは「ヨーガ」としるす。

地方のヨーガ教室

インドで初めて通ったヨーガ教室は、居候先からバスで二五分ほどのところにあり、伝統医療のアーユルヴェーダが受けられる病院併設の施設でおこなわれていた。先生はアーユルヴェーダの医師でもある六十代の痩身な男性で、コースは週二回九〇分のレッスンが七カ月間続き、費用は七〇〇ルピー（二〇〇五年時で約一八〇〇円）と格安だった。クラスは男女にわかれ、男性クラスは小学生から八十代までのおよそ四〇人からなり、外国人はわたしだけだった。当時は世界的なヨーガ・ブームが顕現したころで、インドでは都市部の中間層のあいだで健康意識の高まりとともにヨーガが再評価されはじめており、外国人観光客のなかには「本場インドのヨーガ」を習いに来る者が見られ、リゾート観光地ではにわかごしらえのヨーガ・クラスが人気を集めていた。わたしが通った教室はそれらとかけ離れたものであり、天井につるされた扇風機が生ぬるい風を送る部屋で、上半身裸に短パン姿の男たちが床に敷いたベットシーツの上でアーサナ（ポーズ）やプラナーヤーマ（呼吸法）をおこなっていた。彼らの多くは心臓病や糖尿病、腰痛などを患っており、治療の一環として教室に通って来ていた。

プラナーヤーマの実践をする受講者たち（ケーララ州カンヌール、2005 年）

アーシュラムでのヨーガ指導者養成コース

コース終了後、先生や受講者仲間からアーシュラム（道場）に行くことを勧められた。隣のタミルナードゥ州のマドゥライにあるシヴァナンダ・ヨーガ・アーシュラムでヨーガ指導者養成コースがおこなわれることを知り、フィールドを離れて参加することにした。アーシュラムでは一カ月間共同生活をしながら、ヨーガ指導者になるために必要なさまざまな事を学んでいく。受講者の多くは西欧諸国から来ていたが、そのなかにはインド系欧米人も複数いた。費用は外国人の場合二一五〇米ドル（二〇〇六年時で約二三万五〇〇〇円）を寄付という形で支払い、コース終了時の試験に合格するとインド政府認定およびアメリカ・ヨーガ連盟公認のヨーガ指導者資格が授与される。

アーシュラムでの生活はインド的規範が強いられる。受講者は「学ぶ者」をあらわす黄色のTシャツと白の綿パンツのユニフォーム着用が義務づけられ、女性は常に肩などの露出を控えるよう指示される。欧米文化の特徴ともいえるあいさつのキスやハグは秩序を乱すという理由で禁じられ、酒・タバコ・ドラッグは御法度である。食事は南インド式の菜食料理が毎日二回、おかわり自由（とにかくおいしい！）のためダイエット効果は期待できなかった。一日のスケジュールは、五時に起床してから瞑想（めいそう）と講話にはじまり、アーサナとプラナーヤーマの実践、昼食を挟んで清掃などの奉仕作業、ヴェーダ哲学、解剖学、指導法の授業が続く。夕方の空き時間に自主練習をおこない、夕食後には再び瞑想と講話、最後にヒンドゥー神の賛歌を歌うキールタンをおこなって二〇時消灯となる。許可なき外出は認められず、当時はインターネットへのアクセスはもちろんのことテレビもなかった。まさにヨーガ漬けの毎日である。

多くの受講者が厳格な規律に不平をこぼしていたが、授業が進むにつれて指導者になることを意識するようになり、真剣度も高まっていく。また受講者のあいだでは別の流派のアーサナや他のアーシュラムの情報なども共有される。インド的規範のもとで教授される「伝統的」なヨーガは、受講者個人によって取捨選択されながら「本場インド」という正統性とともに受容され、各国にもち帰られるのである。

二〇一五年、インド政府の働きかけのもと、国連が「ヨガの国際デー」を認定した。日本ではヨーガのグローバルな広がりを称える声ばかりが聞かれるが、その過程にはインド政府の政治的な思惑が見え隠れしている。一方、ヨーガ指導者・インストラクター養成コースが世界中で濫立し、日本でも女性のキャリアのひとつとなっている。こうした近年のグローバルなヨーガの隆盛は、もはや健康やフィットネスの文脈だけでは収まらない文化社会的事象といえる。気分転換にはじめてから十数年、今ではヨーガがわたしの日課であり、研究対象にもなっている。

インド

上：アーサナの実践クラス
下：アーシュラムで出される南インド式菜食料理（タミルナードゥ州マドゥライ、2006 年）