

2011 年度 修士論文

「鍛える私」から「癒される私」へ  
～現代ヨーガに関する文化史的研究～

From “Fitness” to “Retreat”

—A Cultural History of Contemporary Yoga—

早稲田大学 大学院スポーツ科学研究科

スポーツ科学専攻 スポーツ文化領域

5010A058-4

永嶋 弥生

Nagashima , Yayoi

研究指導教員：石井 昌幸 准教授

## 目次

### 鍛える私から癒される私へ ～現代ヨーガに関する文化史的研究～

序章	1
<b>第1章 現代ヨーガの諸相</b>	
第1節 グローバル文化としてのヨーガ	5
第2節 現代日本におけるヨーガ	10
<b>第2章 ヨーガの歴史—成立から現代まで—</b>	
第1節 古典ヨーガの成立	20
第2節 ハタ・ヨーガ	23
第3節 近代ヨーガ	26
第4節 ヨーガとアメリカ	30
<b>第3章 女性エクササイズ史のなかのヨーガ</b>	
第1節 エアロビクスとフィットネス	33
第2節 エクササイズとしてのヨーガ	39
<b>第4章 フィットネスからリトリートへ</b>	
第1節 「働く女性」という市場	43
第2節 鍛える女たち	48
第3節 リトリートの時代	50
結章	59
参考文献一覧	60

## 序章

### <問題の所在>

日本では 2003 年頃から若い女性を中心にしたヨーガ・ブームがおこっている<sup>1</sup>。ヨーガ専門スタジオは年々増加し、フィットネスクラブにおいてもヨーガは人気のプログラムの一つとなった。日本の推計ヨーガ人口が 2006 年の 33 万人から、2010 年は 100 万人へと増加していることから人気の高まりが伺える<sup>2</sup>。雑誌『ケイコとマナブ』<sup>3</sup>の 2010 年度「おケイコランキング」においても、「この一年に経験した習い事」、第 2 位 ヨガ・ピラティス (16.0%)。「今後やってみたい習い事」、第 3 位 ヨガ・ピラティス (27.4%) であり、女性の間で人気のお稽古の定番となっている。

このようなヨーガ・ブームは、グローバルな現象の一部でもある。現在わが国で流行しているヨーガも、その多くはアメリカから上陸したパワー・ヨーガ、アシュタンガ・ヨーガの系譜に位置づくものである。アメリカでは、既に 1994 年時点で人口の 3.3%にあたる 600 万人を超えるヨーガ実践者がおり、さらに 1700 万人 (人口の 1 割) が「ヨーガに関心あり」と答えていると言う。[Roper poll に調査委託、Yoga Journal 1994:47] 2008 年、ヨーガクラス、ワークショップ、リトリート、関連商品の売上げ総額は 57 億ドルであった。[Yoga Journal 2008, Singleton 2010:3] イギリスでは 2004 年時点で、250 万人 (人口の約 5%) 以上がヨーガを実践しているとされ、別の調査は、「毎週 40 万人以上の人たちがヨーガを実践している」と推計されている。[Singleton and Byrne 2005:54]

このような現状を目の当たりにし、なぜ、現代これほどまでにヨーガが流行し、もはやブームからスタイルへと定着を遂げつつあるのだろうかということに疑問を抱き、研究の余地があるのではないかと考えた。

本研究では、この問題を日本における女性エクササイズ史のなかに位置づけて考察することで、現代のヨーガブームの意味を明らかにしていきたい。

### <先行研究>

宗教・哲学的側面からのヨーガ研究には、専門的研究から一般向けの概説書まで、これまでに膨大な蓄積がある<sup>4</sup>。また、医療・健康的観点からの研究や、体育学の研究にも数多くの蓄積がある<sup>5</sup>。一方近年になって、ヨーガを現代のグローバルな文化として捉えようとする新たな研究の流れがでてきた。英語圏では、シングルトンやド・ミシェルを初め、2000 年代に入ってグローバル文化としてのヨーガ研究が盛んになってきている<sup>6</sup>。このような流れを受けての、わが国での先駆的な研究としては、竹村によるものがあげられる。<sup>7</sup>竹村の研究は、「ヨーガ発祥の地であるインドに焦点をあて、ヨーガ・ブームが世界的に広がりを見せる傍らで、「祖国」インドではヨーガがどのように位置づけられ、かつ受容されているのか、グローバル時代における今日的な状況を複数の文脈から明らかにする」[竹村

2008:29] ことを目的としたもので、本研究もこれに大きく触発された<sup>8</sup>。また、ヨーガ・ブームを現代日本のスピリチュアル文化のなかに位置づけて理解しようとする宗教社会学的な研究として、伊藤による一連の研究がある。そこで伊藤は、現代ヨーガの歴史の変遷をスピリチュアル文化と関連付け、アーサナという身体技法はいかなる理由によって「スピリチュアルな実践」として体験されるのかを考察している<sup>9</sup>。

#### <本研究の位置づけ>

現代日本の女性文化の中で、ヨーガは、英会話やフラワー・アレンジメント、料理やお菓子づくりなどと並ぶ「習い事」の一つとして消費されている。上記の人文・社会科学諸分野のヨーガ研究においては、このような観点が欠落している。一方、スポーツ文化研究においては、日常的な消費行動のなかでのフィットネス文化への着目がほとんどない。また、歴史研究という観点から見ると、現代日本女性のエクササイズに関する通時的研究もほとんどない。そこで、本研究は現代ヨーガの流行を「女性のお稽古文化」と「女性エクササイズ史」という視点を加えて考察することで、現代のヨーガ・ブームの意味を明らかにしていこうとするものである。

#### <方法>

本研究は、文献資料から得た情報と、筆者自身が行った参与観察をもとに構成する。ヨーガ文化の歴史的経緯については、多くの先行研究に依拠しつつ、これを整理しながら、今日のヨーガ・ブームに至る流れについてまとめる。また、現代日本のお稽古文化としてのヨーガ、エクササイズ史のなかのヨーガについては、同時代の雑誌<sup>10</sup>を資料として明らかにしていく。加えて、筆者は2010年10月から2012年1月現在まで、都内の某ヨーガスタジオに通っているが、本稿では、その体験のなかで見聞きしたことも活用していきたい。

#### <本論文の構成>

第1章では、現代ヨーガの諸相として、まず、グローバル文化におけるヨーガの諸相について概観する。ここでは、「現代ヨーガの本場となったアメリカ」、「ヨーガの発祥地であるインド」、「新たなヨーガツーリズムの聖地となっているバリ」、「東洋と西洋の文化が交錯する都市国家であるシンガポール」、そして、「ウェルビーイングと共にヨーガが流行する韓国」について取り上げ、それぞれの国の文化の中でヨーガが解釈される様子を追う。

次に、我が国でのヨーガの実態について明らかにする。ここでは、現代ヨーガを「女性のお稽古文化」という視点からとらえ、筆者が行ったヨーガ専門スタジオへのフィールドワークと、ヨーガスタジオの類型化の結果を用いて論じていく。

第2章では、現代ヨーガの成立過程として、古典ヨーガと近代ヨーガの歴史を概観することで、今日のヨーガ・ブームについて相対化していく。

第3章は、日本における現代ヨーガの流行を、現代女性のエクササイズに関する通時的

視点から考察していく。まず、エアロビクスとフィットネスをヨーガ流行の前史として扱い、それらがどのような社会的な背景をもって流行していったのかを明らかにしていく。次に日本における現代ヨーガの受容過程を追っていく。この際に、1995年に起こったオウム真理教の事件の以前と以後でヨーガの質がどのように変わっていったのか、ということに留意しながら、受容の過程を明らかにしていく。

第4章では、女性エクササイズ史の担い手である女性像について考察し、彼女たちがエクササイズに何を求め、その時代的な背景はどのようなものであったかを論じていく。ここでは、女性のエクササイズの流行が「鍛える」ことから「癒される」ことへと質的に変化していることに注目する。そして、ヨーガを取り巻く、「癒し」、「LOHAS」、「スピリチュアリティ」についてヨーガとの関連性を明らかにすることで、「現代のヨーガ・ブームの意味」を考察していく。

<注と参考文献—序章>

1 わが国では「ヨガ」という表記が一般的であるが、本稿では、基本的に「ヨーガ」という表記を用いる。yoga の原語となったサンスクリット語には短母音がなく、これまでのヨーガ研究でも指摘されているように、「ヨーガ」のほうが比較的原音に近いためである。ただし、わが国の専門スタジオや雑誌などでは「ヨガ」が採用されることが一般的であるので、スタジオ名や文献の引用内ではそのまま「ヨガ」と表記する。したがって本稿のなかで用いられるヨーガとヨガとは、同じものである。

2 門倉貴史「急拡大が見込まれる日本のヨガ市場」『マクロ経済分析レポート』2005年5月18日発表

3 1990年2月からリクルートが発行。

4 ごく一部をあげるだけでも、例えば以下のようなものがある。佐保田鶴治、『ヨーガ根本教典』、平河出版社、1973年。ミルチャ・エリアーデ、立川武蔵訳、『ヨーガ』、せりか書房、1975年。立川武蔵、『ヨーガの哲学』、講談社、1988年。遠藤康、「インド的神秘思想と倫理—古典ヨーガ体系の倫理思想」、『東海仏教』41号、1996年、107-195頁。山下博司、『ヨーガの思想』、講談社、2009年

5 例えば、次のような研究があげられる。石川亘、「ヨガと健康」、『体育の科学』、24号(1)、1974年、32-34頁。番場裕之、「ヨーガ・ストラの身体観」、『東洋学研究』34号、1997年、57-66頁。番場裕之、「ヨーガ行法と『癒し』」、『東洋学研究』35号、1998年、89-100頁。坂木佳寿美、「ヨーガの呼吸法とそのからだへの影響」、『体育の科学』49号(5)、1999年、388-393頁。松本芳明、『『気』ブーム再来の意味—『気』に託されているもの—』、『近代スポーツの超克—ニュースポーツ・身体・気—』、叢文社、2001、164-182

6 例えば以下のようなものがある。V. K. Subramanian, *Impact of Yoga in Body and Mind*, Kannur: Sree Printers, 2003; Joseph S. Alter, *Yoga in Modern India: The Body between Science and Philosophy*, Princeton University Press, 2004; Elizabeth De Michels, *A History of Modern Yoga*, London: Continuum, 2004; Knut A. Jacobsen, *Theory and Practice of Yoga: Essays in Honour of Gerald James Larson*, Brill, 2005; Sarah Strauss, *Positioning Yoga: Balancing Acts across Cultures*, Berg Publishers, 2005; Mark Singleton and Jean Byrne (eds.), *Yoga in the Modern World: Contemporary Perspectives*, Abington: Routledge, 2008.

7 竹村嘉晃、「グローバル時代における現代インドのヨーガ受容」、『スポーツ人類学研究』第9号、2008年、29-51頁。竹村嘉晃、「現代ヨーガブームに関するスポーツ人類学的試論、[「スポ人サロン」発表資料]2011年7月16日、於ウイングス京都ワークルーム

8 ヨーガ文化のグローバルな展開という観点では、このほかにも、現代韓国におけるヨーガ・ブームの状況を「ウェルビーイング」との関係から考察した佐々による研究などがある。佐々充昭、「韓国におけるウェルビーイングとヨーガ・ブーム」、『アジア遊学』84号、2006年、40-51頁。

9 伊藤雅之、「現代ヨーガとスピリチュアリティ」、榎尾直樹編、『アジア遊学』84号、2006年、154-165頁。伊藤雅之、「スピリチュアル文化風にアレンジされたヨーガ・ブームとその背景」、渡邊直樹編、『宗教と現代がわかる本 2007』、平凡社、2007年、148-151頁。

10 松本も述べているように、特にわが国では雑誌が人びとの意識に与える影響力は大きい。[松本 1988:27]

## 第1章 現代ヨーガの諸相

### 1. グローバル文化としてのヨーガ

<アメリカ>

「1990年代後半以降、欧米諸国、とりわけアメリカにおいて新しいタイプのヨーガが大ブームとなってきた」[伊藤 2006:154]とあるように、今やアメリカは世界的なヨーガ・ブームの中心地である。アメリカでは主にインド発祥のヨーガをフィットネス仕様にアレンジしたタイプのヨーガが人気を博している。

1970年代にはインド人であるビクラムチョドリーがビバリーヒルズにビクラムヨーガ(ホットヨーガ)のスタジオを開設した[山下 2009:203]。1983年になると、バーチ夫妻とブライアン・ケストがインドのアシュタンガヨーガをベースに筋肉トレーニングの要素を加味し、フィットネス仕様にアレンジしたパワー・ヨーガを開発した。

1990年代後半までには、これらのヨーガを、マドンナ<sup>1</sup>やメグライアン、クリストファー・ターリントン<sup>2</sup>を中心としたハリウッドのセレブリティ達ワークアウトの一環として取り入れたものが人気を集め、大流行している[ヨガのすべてがわかる本(以下「ヨガのすべて」と略す) 2006:18-20]。そして、「クルッと巻いたヨガマットを肩から下げて、颯爽とヨーガスタジオに通うのがクール、というニューヨークやロスアンジェルストレンド」[イデ 2005:114]とあるように、ヨーガはファッショナブルなライフスタイルを表わすアイテムとなっている。

2005年の統計によれば、アメリカのヨーガ人口は1650万人となり、特に18~24歳の若者達に限れば、年に50パーセント近い割合で増えており[山下 2009:4]、その半数は週一回ヨーガクラスに参加しているとの統計である[伊藤 2006:155]。アメリカのヨーガ専門誌“yoga journal”の調査によると、2003年に市場規模は270ドルに達し、アメリカ国民の12%がヨーガに非常に興味をもっており、16%が今後一年間の間にヨーガに挑戦してみたいと考えているというデータがある<sup>3</sup>。アメリカのなかでも特に、ロスアンジェルスやニューヨークで人気を博しており、日本のフィットネス誌でも「NY美人はみんなヨギーニであるという事実。」<sup>4</sup>や「人気のヨーガ in カルフォルニア。」<sup>5</sup>と題する特集が組まれている。

また、このような人気と相まって「ヨーガツーリズム」も隆盛をみせており、外国でのヨーガのエクササイズとして、「ヨーガの本場・アメリカ」として選ばれることが多く、日本からのヨーガツーリズムの目的地においては、そのほとんどがアメリカである[山下 2009:10]。

竹村が示すように、アメリカはもはや「ヨーガ先進国」であり[竹村 2008:29]、1994年にはYOGAFITを設立し、1999年には全米ヨガアライアンスが設立されている。

## <インド>

現代インドにおけるヨーガの状況に関しては、竹村による詳細な研究があるので、同研究にゆずることにしたいが、以下、これに依拠しながら、インド・ヨーガの現状をごく簡単に見ておきたい。

近年インドでは、アメリカから逆輸入される形でヨーガが再評価されるという興味深い現象が起きている。担い手の中心は、都市部の新興裕福層である。インドにおけるアメリカ式ヨーガの流行は、日本と同様に都市部を中心とするもので、中間層が居住する住宅街では「NY直輸入」などと謳ったヨーガ教室の看板が多数見られ、欧米型のフィットネスジムにおいても「NYスタイル」、「ハリウッドスタイル」と称するヨーガクラスが人気を集めている。街角の書店では、ヨーガのDVDやアメリカで刊行されているヨーガ専門誌が並んでいる[竹村 2008:31]。<sup>6</sup>竹村によれば、このヨーガ・ブームの背景のひとつには、肥満問題の深刻化があるという [竹村 2008:29]。

一方、グローバルなヨーガ・ブームによって、インドは「ヨーガツーリズム」の舞台ともなっている。既に1980年代には、インドのアーシュラム（ヨーガ道場）を訪れるツーリストは日本にも存在していた[山下 2009:10]が、近年ではそうした旧来のアーシュラムだけでなく<sup>7</sup>、「ヨーガ発祥の地」を新しいタイプのリゾート観光として訪れる日本人も増えている。インド側でもこうした客層を対象にしたヨーガクラスが増え始め、ヨーガ関連用品が売る土産物店も登場している。実際、インド政府観光局のキャンペーン・ポスターにはここ数年、ヨーガのポーズをした女性の写真が使われることが多くなっている[竹村 2008:38]。

## <シンガポール>

欧米先進諸国や都市国家と同様に、シンガポールでも、ヨーガは大きな人気を博しており、ヨーガの市場規模は年間1500万～2500万シンガポールドル（約12億～20億円）となっている。また、スポーツジムのプログラムでもヨーガは導入され、ヨーガスタジオの新規オープンが相次ぎ、インストラクター養成コースも多く存在している。

しかし、シンガポールでのヨーガ・ブームはこの国特有の下地の下に成立しており、他国とはやや趣を異にしている面もある。シンガポールは総人口の70%が華人系の住民でありインドからの移民やその子孫たちは全体の8%を占め、インドと中国の伝統が二つながら息づいている。また、東洋と西洋が交錯する場所であり、インドの伝統的・古典的ヨーガや東洋のフュージョン系のヨーガ、さらにアメリカ式のヨーガまで様々な由来を引いている。シンガポールではこのような豊富な種類のヨーガの中から自分のTPOに応じて、適したのを選び取ることができるようだ。[山下 2009:206-222]参考

## <韓国>

韓国のヨーガは、「ウェルビーイング」という独特の消費文化のもとでブームとなった。



韓国のヨーガ・ブームは 2003 年頃からで、ヨーガ人口は 2~3 年で爆発的に増加し、既に 200 万人を超えるとされている。2006 年の時点で、韓国内の主要ヨーガ協会に登録された支部は全国に 300 カ所、施設スタジオなどのヨーガ講座まで含めるとヨーガ教習所は数千カ所にのぼる。

「ウェルビーイング」とは、外国雑誌の韓国版が、2001 年頃からアメリカの新しいライフスタイルとして取り上げたことをきっかけに始まった流行で、美容・健康業界を中心にウェルビーイング・ブームが起こった。2004 年にはサムスン経済研究所が 2004 年度の 10 大トレンドの一つとして「ウェルビーイング消費の拡大」を選定した。韓国では現在、若い女性たちにまじって「街のおばちゃんたち」が美容と健康のためにヨーガに通う姿がいたるところで見られるという。[佐々充 2006:40-51]

#### <バリ>

現代ヨーガのグローバルな展開を考える上で、特筆に値するのがバリ島である。バリは現在、インドと並ぶヨーガツーリズムの中心地として近年急成長している。バリ島のヨーガについては、いまだ詳細な研究はないため、以下には筆者がこれまでに知り得た限りでの状況を紹介しておきたい。

山下によれば、「バリは今もヒンドゥー文化が息づく島だが、ヨーガそのものとの顕著な結び付きは歴史上とくに知られてはいない」[山下 2009:10]という。実際、バリの人々が日常生活の中で古くからヨーガに親しんでいた形跡は見られない。<sup>8</sup>周知のとおり、バリでは観光が一大産業であるが、本来その主要な観光資源は、伝統芸能、寺院、工芸品、アート、サーフィンなどであった。しかし、2002 年に起こったテロにより、観光客が一時的に激減した。このような状況のなかで、バリでは観光客を呼び戻すための策が講じられたが、その一つがヨーガであった。

現代のバリ・ヨーガがどのようにして成立したのかについては、いまだ詳しい情報がないが、ウブドにある「ヨーガ・バーン (Yoga Burn)」が、その最初期のものであることは間違いないであろう。ヨーガ・バーンは、ニューヨーク生まれのアメリカ人女性と、バリ島ウブド生まれのバリ人男性が 1992 年に結婚したところから始まった。夫となったバリ人男性は工芸家で、ウブドで伝統工芸品や家具などの製作・販売をしていた。2人は、2004 年「KAFE」という名のカフェオープン。ほどなく、上階にヨーガスタジオを設置した。これがオーストラリア人や欧米人の観光客を呼ぶようになり、2006 年ヨーガ用品のショップも開くようになった。現在では、アーユルベータやスパ、リトリート<sup>9</sup>などに事業を拡大している。<sup>10</sup>

日本人がヨーガを行いにバリ島を訪れるようになるのは、2007 年頃からであると思われる。日本における初めてのヨーガ専門誌『YOGINI』に、「バリ島で極楽ヨガ」と題する広告記事が登場するのは、2007 年 7 月 (vol.12) のことである。<sup>11</sup>続く 10 月 (vol.13) に、創刊以来インドやグアム、ハワイなどへのヨーガ・ツアーの広告を出していた旅行会社が

『YOGINI』ならではの「美しきヨガの旅」という見出しで、初めてバリのツアーを打ち出した。<sup>12</sup> 2008年1月(vol.14)には、『YOGINI』で「へなちょこヨーギーのゆるゆる&極楽バリ紀行」という特集記事が組まれたが、この時点では、バリは本場インドとは違う「へなちょこ」で「ゆるゆる」な場所として描かれている。<sup>13</sup>しかし、2009年1月(vol.3.2008年冬)には、『YOGA JOURNAL 日本版』も「バリ、ヒンドゥーの聖地で太陽礼拝を」として特集を組むようになった。<sup>14</sup>こうして日本でも、バリ島でヨガを行う「リトリート」と称される企画は急増し、専門誌のみならずガイドブックにも、ヨガはバリ観光の中心のひとつとして頻繁に登場するようになった。

バリ島ヨガの中心地は、海浜の繁華街クタ・レギャン地域から車を50分ほど走らせたウブドにある。現在、ここには5軒ほどのヨガスタジオがあり、インドに次ぐ「もうひとつの聖地」として、欧米人やオーストラリア人はもとより、日本からも多くのヨガ愛好者を集めている。内陸に位置するため、海辺のリゾートとしての魅力を持たないこの地域は、従来、田園風景や伝統工芸を主たる観光資源としていた。また、もともと高級リゾート地として開発され、ヴィラスタイルの高級ホテルも多くあった。

バリ島で何人かの観光業関係者<sup>15</sup>に聞いたところでは、バリ島でヨガが行われるようになったのは10年程前からで、特に4、5年前から顕著になった現象であるという。<sup>16</sup>

スタジオのタイプにもいくつかあるようである。筆者は2つのスタジオを訪ねたが、一つはインドのアーシュラムをイメージさせるような外装の高級感溢れるものであった。もう一つは、一般の木造家屋を改装したような、開放感に満ちたもので、目の前に広大な田園風景が開けていた。しかしいずれも、東京のスタジオに慣れた筆者にとっては、非日常的な感覚を喚起するに十分な雰囲気を持っていた。<sup>17</sup>

バリの物価は日本の約2分の1から、3分の1であるから、スタジオで提供される90分のプログラムは、110,000ルピア、2011年9月時点のレートで言えば、日本円で約1100円にあたる。これは、日本のスタジオでの同様のプログラムの約3分の1の値段である。町のあちらこちらに、ガネーシャの象、花やお香のお供え物などがあり、「スピリチュアル」な雰囲気を醸し出しているが、ヨガスタジオも、そのようなバリの文化を上手に取り込んでいるように思える。バリの現代ヨガは、伝統舞踊のバリ、王宮と寺院のバリ、田園風景と伝統工芸のバリと、違和感なく接合されているように感じる。しかし一方で、スタジオに併設されたカフェでは、マクロビオティックのランチが供され、近くにはエステサロンがあり、ファッショナブルなヨガ・ウェアのショップが立ち並んでもいる。インドのヨガが、歴史的重層性を持っているように思われるのに対して、バリのヨガは、現代の消費文化としてのヨガを観光資源のひとつとして、体系だった形で提供しているように思われるのである。

#### <小括>

以上、これまでに知り得た範囲で、今日グローバルに展開するヨガ文化の諸相について

て瞥見してきた。現代日本におけるヨーガは、一つにはこうした世界的なヨーガ状況の一部として見る必要があるであろう。しかし一方で、そこには日本独自の側面もまた存在する。そこで以下では、これまでに見たグローバルな文化としてのヨーガの姿を念頭に置きながら、現代日本におけるヨーガの状況について見ていくことにしたい。

#### <注と参考文献—第1章第1節>

- 1 マドンナはヨーガのアイコンもいえる存在である。彼女は 97 年の出産後にヨーガと出会い、映画『二番目に幸せなこと』ではヨーガ・インストラクター役をつとめている。[伊藤 2006:155]
- 2 スーパーモデルであり、ヨーガとの出会いやそれを通じての自己変容について『Living Yoga:Creating a Life Practice Hyperion,』(2002)という一冊の本にまとめている。[伊藤 2006:155]
- 3 門倉貴史「急拡大が見込まれる日本のヨガ市場」『マクロ経済分析レポート』2005年5月18日発表
- 4 『JANE』、EARLY SUMMER、マガジンハウス、2008年
- 5 『Jane vol.4』、マガジンハウス、2007年
- 6 『YOGINI』編集長の大嶋氏によれば、インストラクターのほとんどがアメリカ人であるという。[『Yogini』編集長大嶋朋子氏へのインタビュー(2011年11月11日)による。]インド人がアメリカ人からヨーガを教わるという状況は、まさしく現代のヨーガ文化を象徴していると言えるであろう。
- 7 インド国内のヨーガ道場には世界中から多くのヨーガ実践者たちが集まり、ヨーガのさらなる修行やヨーガの指導者資格を取得するために長期滞在をしている[竹村 2008:29]
- 8 バリのヨーガは、当初から観光客を対象に成立したものであるように思われる。
- 9 宿泊所を持つヨーガスタジオ
- 10 Yoga Barn の HP「[http://www.balispirit.com/our\\_vision.html](http://www.balispirit.com/our_vision.html)」より
- 11 『YOGINI』、vol12、榎出版社、2007年7月
- 12 『YOGINI』、vol13、榎出版社、2007年10月
- 13 『YOGINI』、vol14、榎出版社、2008年1月
- 14 『YOGA JOURNAL 日本版』、vol.3、インフォレスト、2009年1月
- 15 ホテル関係者、タクシー運転手、土産物店主など。
- 16 筆者が2011年の9月19日～9月25日に行った短期調査による。
- 17 同上。

## 2. 現代日本におけるヨーガ

### <スタジオのタイプと立地>

現在、わが国では様々な形でヨーガが実践されているが、ここではそれが行われる主な場所を、便宜的に3つに類型化しておくことにしたい。①ヨーガ専門スタジオ、②フィットネス・クラブのヨーガ・プログラム、③伝統的ヨーガスタジオがそれである。

①は、2003年以降に設立されたもので、そこでは主にアメリカ式のヨーガが行われている。現在のヨーガ・ブームの中心に位置しており、筆者が通ったスタジオもこの種のものである。②の中には2003年以前からヨーガ・プログラムを提供していたものもあるが、その時のヨーガはエアロビクスやフィットネスに付随する軽度の運動として、それほど注目されていなかった。しかし現在では、大手のフィットネス・クラブのほとんどが、ヨーガ・コースを前面に立て、広告などでもヨーガをする女性の姿が使われることが多い。この種のスタジオでは現在でもエアロビクスをはじめ様々なプログラムが提供されているが、ヨーガはその主力となっている。③は、オウム真理教事件以前からある「ヨーガ道場」で、本来アメリカ式ヨーガではなく、インド直輸入のヨーガを教えていた。こうした道場の多くは個人経営で、経営者兼指導者が実際にインドで修行をした経験を持つ場合が多い。

①のタイプのスタジオ軒数は都道府県別でみると東京が最も多く、2位の大阪の倍以上の数である。人口数とほぼ比例してスタジオが設立されており、日本の主要都市はほぼ10位以内に位置づけられていることから、日本における現代ヨーガの流行は「都市的な現象」であるといえる。(表1)

### ● 「都道府県別ヨーガスタジオ数ランキング TOP10」

#### <表1>

ランキング(位)	都道府県名	スタジオ数(軒)	人口数ランキング(位)
1	東京都	762	1
2	大阪府	309	3
3	神奈川県	266	2
4	兵庫県	173	7
5	愛知県	139	4
6	埼玉県	137	5
7	千葉県	128	6
8	福岡県	106	9
9	京都府	102	13
10	静岡県	97	10

(2010年11月 YOGAROOM HP <<http://www.yogaroom.jp/>>より永嶋作成 )

東京都内では23区内に集中しており、特に都心部(渋谷区・港区・新宿区・目黒区・千代田区)と世田谷区・杉並区に多く分布している。23区外では、武蔵野市に軒数が多くみられた。(表2より)

●東京都内における市区別スタジオ軒数

<表 2 >

23区内			23区外		
1	渋谷区	87	1	武蔵野市	27
2	世田谷区	74	2	町田市	13
3	港区	59	3	八王子市	9
4	新宿区	57	3	府中市	9
5	杉並区	38	5	小金井市	8
6	目黒区	34	5	国立市	8
7	千代田区	31	5	立川市	8
8	品川区	28	8	調布市	7
9	江東区	26	8	西東京市	7
10	豊島区	26	8	多摩市	7
11	中央区	21	11	昭島市	4
11	練馬区	21	11	東村山市	4
13	板橋区	18	13	三鷹市	3
14	大田区	17	13	青梅市	3
15	台東区	15	13	国分寺市	3
15	中野区	15	13	清瀬市	3
17	江戸川区	12	17	武蔵村山市	2
18	北区	11	17	小平市	2
18	足立区	11	19	日野市	1
20	荒川区	9	19	東大和市	1
20	葛飾区	9	19	東久留米市	1
22	墨田区	8	19	稲城氏	1
23	文京区	5	19	羽村市	1
			19	あきる野市	1

(2010年11月 YOGAROOM HP

<<http://www.yogaroom.jp/>>より永嶋作成)

表 3 に見るように、路線別で比較すると一駅あたりのスタジオ数は、東急田園都市線、東急横浜線が JR 山の手線よりも多い。また、表 4 の駅別のスタジオ軒数は渋谷、池袋、新宿といった路線数が多い駅や、自由が丘や表参道、三軒茶屋、麻布十番など、いわゆる「おしゃれでセレブ」な場所に軒数が多く見られたことが特徴的である。

●東京都内における路線別スタジオ軒数

・表 3

路線名	スタジオ数	スタジオのある駅数	一駅あたりのスタジオ数
東急東横線	74	8	9.3
東急田園都市線	59	7	8.4
山手線	178	24	7.4
中央線	141	26	5.4
銀座線	86	16	5.4
丸ノ内線	73	15	4.9
日比谷線	66	14	4.7
有楽町線	49	11	4.5
小田急小田原線	59	17	3.5
東西線	37	13	2.8
総武線	14	8	1.8

(2010年11月 YOGAROOM HP

<<http://www.yogaroom.jp/>>

より永嶋作成)

●東京都内における駅別スタジオ件数

<表 4 >

駅名	スタジオ数	路線数	駅名	スタジオ数	路線数
渋谷	28	9	上野	7	7
自由が丘	19	2	広尾	7	1
恵比寿	17	4	用賀	7	1
池袋	16	8	六本木	7	2
表参道	13	3	大山	6	1
新宿	12	11	外苑前	6	1
神田	10	4	銀座	6	3
三軒茶屋	10	2	笹塚	6	2
荻窪	9	3	中目黒	6	2
学芸大学	9	1	目黒	6	4
新宿御苑前	9	1	阿佐ヶ谷	5	2
原宿	9	1	大泉学園	5	2
麻布十番	8	2	高田馬場	5	3
飯田橋	8	5	東中野	5	2
五反田	8	3	二子玉川	5	2
豊洲	8	2	南阿佐ヶ谷	5	1
中野	8	3	祐天寺	5	1
赤羽	7	5	赤坂	4	1
市ヶ谷	7	4	駒沢大学	4	1

(2010年11月 YOGAROOM HP <<http://www.yogaroom.jp/>>より永嶋作成)

<現代ヨーガの表象>

フィットネス産業の一部としてのヨーガが、女性の顧客に訴えるのは、言うまでもなくダイエット志向や瘦身願望に応える要素を持っているからである。実際、ヨーガを始める人の多くは、まずはこの点を求めてスタジオの門をたたく場合が多いと思われる。また、書店においてもヨーガはスポーツのコーナーではなく、美容やダイエットのコーナーヨーガの本が置かれていることがほとんどである。このため、スタジオの広告においても、「シェイプアップやダイエット効果」を謳ったものは少なくない。例えば、ある大手ホットヨガ・スタジオでは「ダイエットいらずのカラダへ」が、ホームページのトップにきている<sup>1</sup>。

また、「……エアコン、ガスファンヒーター、電気ストーブといった暖房器具を一切使っておりません。そのため、空気が汚れず、乾燥もありません。溶岩浴の遠赤外線効果により体の奥から温められ、自然な発汗を促します。」といった謳い文句のスタジオもある。<sup>2</sup>

しかし一方で、現代のヨーガ・ブームを支えているのは、ヨーガが持つ一種のスピリチュアルな雰囲気でもあると思われる。今日、ヨーガ教室、ヨーガスタジオの多くは、ホームページを持っているが、そこには、特有のイメージを喚起する写真とともに、スタジオのコンセプトが書かれている場合が多い。

例えば以下の広告では、シェイプアップやダイエットといった身体面に加えて、ヒーリ

ングやリラクゼーション、「非日常」、「気づき」といった精神的な効果が打ち出されている。

「ヨガに大切なことは、周りを気にせずに自分自身と向き合い心と体と対話をしながら、『気づき』を得ること。ヨガは単なる運動や神秘的なものだけでなく、自身の心を鍛え人生の糧になりうるインドの秘儀なのです。……本場インドでヨガの修行を積んだ講師とともに心と体を誘導し、最高のヒーリングを体験します。個人にあわせたアーサナ、呼吸法、瞑想など、グループレッスンでは味わえない贅沢な非日常の70分。スタジオはカラーライトで6色にスタジオの色が変わる幻想的な空間。集中・瞑想に大変適しています。もちろん、リラクゼーションだけでなくシェイプアップやダイエット効果も抜群！」<sup>3</sup>

ここでは身体的な効果と精神的な効果がともに謳われているが、ヨーガスタジオの広告には、むしろ身体面での効果にはあえてそれほど触れず、むしろ内面的な充足や変化といった精神面での効果を前面に打ち出したものの方が圧倒的に多い。例えば、渋谷区にある、あるヨーガスタジオのホームページでは、スタジオのロゴマークの下に「幸せはこころの中に」と書かれている。そして、それに次のような文章が続く。少し長くなるが、全文引用したい。

「小さな頃、悪いことをしたら『胸に手をあてて考えてごらん』と言われてきました。静かな部屋で胸にそっと手をあてると、そこには良心と呼ばれる静けさがあるのを感じました。

心とは実に不思議なものです。臓器のように形を持っていませんが、すべての方々の内側に心があります。気性を激しくした時、脈拍や血圧があがり呼吸が乱れます。一方、お風呂に入ってリラックスしている時や深い睡眠をとっている時、脳は休まりこころは安定しています。私たちはこころと身体の繋がりをいつもどこかで感じています。

現代はストレス社会と言われて久しいですが、ストレスの解消をどのように行うかによって、その後の心身の状態が変わります。ストレスの解消法が明日の私たちを作っているといっても過言ではありません。

伝統的なヨーガは、呼吸法・アーサナ（体操）・瞑想を行う事で、こころと身体のバランスを整えて心身の調和を図ります。そっと目を閉じて意識を外側から内側に向けることで、『過去』『未来』に対する行き過ぎた視点から『今この瞬間』の視点に集中していきます。ポーズの完成度や体の柔らかさは大切ではありません。一番大切なことは『ありのままの自分を感じる』ことです。

レッスンでは、身体の各部の温かさや冷たさ、心臓の速さや強さ、こころの状態など、普段はあまり意識しない微細な変化を感じることに焦点を当てていきます。身体を動かすことで、こころはどのように変化をするか客観的に観ていきます。これを繰り返していくにつれて、日常的なこころのわずかな変化を感じられるようになり、次第にストレスに対する呼吸や感情の調整能力が上げられるようになっていくでしょう。

このような世の中だからこそ、安定したこころで日々過ごしていきたいですね。  
皆さんが日々穏やかに過ごすことができますよう、ヨーガを通してお手伝いをさせていただきます。」<sup>4</sup>

また、原宿にある、あるスタジオは、次のような広告を出している。

「インドでの Yoga 生活で体験してきた貴重な Experiences

Yoga の癒しと、喜びと感動を

一人でも多くの人に伝えていきたい

マイペースに自然に続けていける幸せな Yoga を

それが、私がこの世界に生まれてきた一番の使命です。」<sup>5</sup>

「こころとからだ」の一体性を強調する広告も多い。代官山にある専門スタジオのホームページでは、「ヨガとは、呼吸にあわせて身体を動かし、身体と心の両方を、外に向かって解放しながら、自分の内面を見つめていくもの」<sup>6</sup>であるとされ、原宿のあるスタジオは、このスタジオが「からだと心と魂が、元気でつながるヨーガスタジオ」<sup>7</sup>であると謳っている。以下の例も、そのようなものの一つである。

「ココロが穏やかで

いきいきとしていること

ココロとカラダはつながっているから

まずはカラダから

そしてココロへ」<sup>8</sup>

このように、多くのヨーガ・スタジオにおいては、心や内面を磨くことが強調されている。身体は、あくまでも内面へと向かうための媒介物であって、身体そのものの変革（痩身）が最終的な目的ではないとするものが多いのである。

#### <ヨーガスタジオの風景>

それでは、現在のヨーガスタジオとは、どのような空間なのであろうか。本研究を進めるにあたって、筆者は約1年間、都内の①のタイプのヨーガスタジオに通い、そのプログラムを実践しながら参与観察を行った。まず、そこで見たヨーガスタジオの風景を叙述しておきたい。

スタジオには観葉植物がおいてあり、床はフローリングで、きれいに磨かれている。壁は白で統一されており、室内にはアロマの香りが漂っている。一つのセッションが終わるごとに、スタッフが掃除を行ない、清潔さにはかなりの配慮がなされているように思えた。空調にも気が使われていて、冬は加湿器が稼働している。夏は27度位に保たれていて、適度に汗をかくようになっている。照明には蛍光灯ではなく間接照明が使用されており、インストラクターがプログラムの進行に従って、適宜明るさを変えていた。セッションの間、インストラクターはその都度リモコンを操作して、様々な効果音を流し、それが BOSE の



スピーカーから流れる。川のせせらぎや、ヒーリング・ミュージック、インドを想起させるような音楽などが中心である。このように、ヨーガスタジオは匂い、空調、照明、音など、五感に訴える様々な工夫が細かく凝らされていて、都会の喧騒の中とは思えない空間を創り出している。

しかし、ヨーガスタジオは一方で、現代のフィットネス産業の一部として、それに必須であると思われる利便性も確保している。すなわち、スタジオは駅から徒歩3分ほどの場所にあり、電話はもちろん、WEB（インターネット・携帯電話）を通じて情報の取得や予約などができるようになってきている。例えば、予約やキャンセルは携帯電話からできるようになっており、キャンセルによる空きが発生すると、ただちに参加希望者にメールが送られてくる。また、自分の受講履歴や、予約状況をウェブサイトから見ることもできる。

一方、ヨーガ専門スタジオには、大手のフィットネス・クラブとは異なる面もある。多くのヨーガスタジオにはシャワールームがなく、更衣室も狭い<sup>9</sup>。更衣室は男女に分かれているが、男子のスペースは女子の3分の1程度である。設備は基本的に女性客を想定して整えられていて、更衣室には、綿棒、髪の毛のゴム、汗ふきシートのアメニティーが置いてある。ヨーガ・マットは貸出し式で、自分で取り出し、空いているスペースにこれを敷き、終了後に配られるおしぼりで拭いて元の場所に戻す。ヨーガ・ブロックとブランケットも貸し出してくれる。セッションに行く際の持ち物は、カードと着替えのみでよく、服装は動きやすければどんなものでもよい。

フロントには待合スペースがあり、ヨーガに関する本<sup>10</sup>やヨーガ・ウェアが販売されているが、筆者は誰かがこれを買っているのを見たことがない。

興味深かったのは、筆者が訪れた多くのスタジオに鏡がなかったことである。鏡がある場合でも、布や扉で隠されている。<sup>11</sup>これはやはり、ヨーガにおいては「内面と向き合う」ことが強調されているためであると思われる。

インストラクターはほとんどが女性で、パンフレットやウェブサイトにあるプロフィールを見ると、脱OLした人が多い。インストラクターの年齢層は、25~40歳くらいで、30代が中心であるように思われる。派手な印象の人はおらず、ほとんどが黒髪で、ネイルなどをしている人はほぼおらず、化粧すらしていない人もいる。これも印象であるが、化粧をしていないインストラクターには、上手い人が多い。体型は細い人が多いが、細くてもしっかり筋肉がついていて難しいポーズが取られる体をしている。エアロビクスなどのインストラクターと違って、中にはぼっちゃりとした人もいる。受付等のスタッフも、基本的に黒髪で、派手な人はいない。たまに生徒と一緒にクラスに交じってヨーガを行う。

おそらく、受講生の9割5分は女性であり、実際女性限定のクラスも多くみられた。中心となる年齢層は25~35歳位である。ここでも、派手な印象の人は少ない。上級クラスになるほど、ウェアが本格的なものになるように感じた。土日と夜のクラスには、キャンセル待ちが多いことから、受講生の多くは働く女性層であると思われる。ただし、夜のクラスは20時からなので、これに間に合うような職種の人が多いのかもしれない。受講生のほ

とんどが一人で来ており、受講生間でつながりができることは、ほとんどないように見えた。

一方、最近ではスタジオにクッキングスタジオが併設されているものもいくつか存在し、そこではマクロビオティックを中心とした「食育」が提供されている。最近では、マタニティーヨーガや産後ヨーガのクラスを扱っているスタジオも増えているから、従来の独身の働く女性を超えた顧客拡大が志向されているのかもしれない。

#### <セッション>

それでは、このようなヨーガスタジオで、実際にどのようなセッション [レッスン]が行われているのであろうか。

現代のヨーガ・セッションの基本構造は、どのスタジオやリトリートにおいてもだいたい似通っている。1回のセッションはおよそ75分で、大きく分けて3つのパートから構成されている。まず10分程度の導入時間がある。ここでは、インストラクターが簡単なお話のような「講話」<sup>12</sup>を述べる。ここで、全員でマントラを唱える場合もある。次に、いわゆる「アーサナ[ポーズ]」が1時間強行われる。これが現代の日本でヨーガと言った際にイメージされるもので、インストラクターの指示に従って様々なポーズをとっていく。現在、ポーズの種類は80000種を超える<sup>13</sup>。受講生のレベルに合わせて、簡単なものから高度なものまでがクラスごとに設定されている。最後の10分ほどがリラクゼーションで、ほとんどの場合「屍のポーズ[シャバアーサナ]」と呼ばれるもので締めくくられる。これは、大の字で仰向けになって全身をリラックスさせるものである。この後、再び安楽座[シッダアーサナ]をとってマントラを唱え、セッションは終了する。

このようなセッションの構造は、筆者が2011年10月にバリ島のスタジオにおいてヨーガを実践した際にも同じであったし<sup>14</sup>、ド・ミシェルが現代ヨーガの一般的セッションの構造として紹介するもの[De Michelis,2004:251]とも共通するので、世界でほぼ同じような形態で行われているものと考えられる。

指導法はインストラクターによって様々で、盛んに動き回り、生徒の体に触って、その都度ポーズを指示する人もいれば、自分も実践者の一人として行い、声のみで指導し、まったく生徒には触れない人もいる。こうしたインストラクターが、自らポーズをとり、受講者がそれと同じポーズをとることによってクラスは進められる。

セッションの冒頭では、毎回「講話」がある。そこではインストラクターが、今日のクラスのテーマ、それを行う目的などに加えて、最近の出来事についてのコメントや、季節の話題、ヨーガをする意味や生き方などについて語る。このような語りは、内省的な独特の語り口であり、セッションを始めるにあたって、そこにある種のスピリチュアルな雰囲気を生み出すうえで重要な役割を果たしているように思われたが、一方でそれが宗教的なニュアンスを帯びることは慎重に避けられている印象であった。

### <「おケイコ」としてのヨーガ>

さて、これまで見てきたように、わが国における現代のヨーガ文化は、まず圧倒的に若い女性とその担い手となっている。では、彼女たちはヨーガをどのようなものと捉えているのであろうか。現代ヨーガ研究のなかには、ヨーガ・ブームをスピリチュアリズムへの関心の高まりの一部として説明しようとするものもあるが<sup>15</sup>、ここでは、別な側面にも眼を向けておきたい。

リクルート社が発行する雑誌『ケイコとマナブ』が、2010年に全国の20～34歳の働く女性を対象に行った調査によれば、「この1年間に経験した習い事」<sup>16</sup>は、以下のようなものであった。<sup>17</sup>

- 1位：英語（20.4%）、2位：ヨガ・ピラティス（16.0%）、3位：フィットネス・クラブ（15.0%）  
4位：家庭料理（9.4%）、5位：パン（7.7%）、6位：簿記（7.1%）、7位：ピアノ（6.4%）、  
8位：お菓子（5.8%）、9位：ゴルフ（5.6%）、10位：ワード・エクセル（4.8%）、10位：着付け（4.8%）

2007年2月22～24日に実施された、NTTレゾナントのインターネット・アンケートサービス「goo ランキング」での「習い事体験ができるならやってみたいこと」においても、ヨーガは上位を占めた。<sup>18</sup>

- 1位：ホットヨガ、2位：ヨガ、3位：料理教室、4位：ピラティス、5位：アロマセラピー、  
6位：メイクアップ教室、7位：スポーツジム、8位：着付け教室、9位：ボクササイズ、  
10位：フラワー・アレンジメント

これら人気の「おケイコ」は、大きく3種類に分けられるように思われる。まず、①：外国語、パソコン技術、簿記などのように、仕事に直接役立つような実用性の高いもの。次に、②：家庭料理、着付け、生け花のような、いわば「花嫁修業」の範疇に属するようなもの。最後に、③：ヨーガ、ティラピス、フィットネスなどのような、美容と健康に役立つと思われるものである。いずれの習い事も、若い女性が自らの文化資本、言い換えるなら職業人として、あるいは結婚市場における「商品価値」を高める方向に向けての自己投資としての側面を持っているという点で共通しているように思われる。

そのような意味で、同じ『ケイコとマナブ』が2009年に行った「“一生モノ”の趣味が手に入るおケイコランキング」<sup>19</sup>の結果は、興味深い。

- 1位：家庭料理、2位：英会話、3位：着付け・着物、4位：音楽・楽器、  
5位：フラワーデザイン・ブリザーブドフラワー、6位：アロマセラピー、  
7位：陶芸、8位：ヨガ、9位：茶道、10位：絵画・ペイント

このアンケートでは、家庭料理が1位となっていて、英会話は2位につけているものの、

以下、着付け、音楽、フラワーデザイン、アロマセラピー、陶芸、茶道、絵画などの、いわゆる趣味や嗜みに属するものが上位となっている。逆に、ヨガは8位となり、それ以外にはスポーツ系のものは10位以内に入っていない。

この結果だけから即断することは出来ないが、やはりスポーツ系の「おケイコ」は、若い時代の体型維持などを中心に考えたもので、「一生モノ」とは考えられていない可能性がある。ヨガを始める女性の多くは、スピリチュアルな関心よりも、まずは痩身のための軽度なエクササイズとしての側面に魅力を感じているように思えるのである。実際、『ケイコとマナブ』が2009年、「夏本番を迎え、ダイエット熱がマックスになる今日このごろ」に実施した「ズバリ！ダイエット効果があった趣味おケイコランキング BEST10」<sup>20</sup>と題する読者アンケートは、次のような結果であった。

1位：ヨガ・ピラティス、2位：スイミング、3位：ベリーダンス、  
4位：フィットネス、5位：フラダンス、6位：フラメンコ、  
7位：バレエ、8位：テニス、9位：ヒップホップ、10位：ジャズダンス

このアンケートの解説欄のトップには『『ヨガ・ティラピス』は速攻ダイエットの代名詞』として、次のように述べられている。

「見事1位を獲得したのは、『ヨガ・ピラティス』。どちらも脂肪を燃焼しやすいカラダをつくり、代謝力を高めてくれるので、高いダイエット効果が期待できるよう。肌の露出が増えるこの季節、カラダのラインが気になる人は今すぐ『ヨガ・ピラティス』を！」

既に触れたとおり、『ケイコとマナブ』の「この1年間に経験した習い事」(2010)を3つのカテゴリーに分けるとすると、20～34歳の働く女性が行っている「おケイコ」の上位10種類は、①の実用(英語、簿記、ワード・エクセル)が、32.3%。②の「花嫁修業」(家庭料理、パン、ピアノ、お菓子、着付け)が34.1%。③のスポーツ(ヨガ・ピラティス、フィットネス・クラブ、ゴルフ)が36.6%である。①～③は、ほぼ3分の1ずつになっていて、そのなかではスポーツが最も多い。同じアンケートの上位3つは、1位の英語(20.4%)に対して、2位のヨガ・ピラティス(16.0%)と3位のフィットネスクラブ(15.0%)を足すと31.0%で、身体を動かすことが英語を上回る。英語とスポーツで、習い事全体の半数以上を超えているが、そのスポーツの部分はヨガ・ティラピスとフィットネス・クラブとに2分されていることになる。ヨガは、あくまでも広義のフィットネス(美容)の一部として、エアロビクスなどのオルタナティブとして実践されていると、さしあたり考えられるであろう。

#### <小括>

以上見てきたように、現代の日本女性がヨガに求めているものは、従来のエアロビク

スやフィットネスと同じく、まずはダイエット＝痩身であると思われる。さらに、「オシャレで新しい」ことも、その魅力を強化しているであろう。一方、ヨーガはエアロビクスなどと比べて負荷が少なく、継続という観点からするとエアロビクスなどよりも容易な印象を与えるのかもしれない。また、マクロビオティックの「食育」講座などが加わると、そこに「花嫁修業」的な要素も加味される。

既に見たとおり、ヨーガ専門スタジオでは特有のスピリチュアルな雰囲気が積極的に演出されているが、宗教的な意味づけは慎重に排除されている。これは後に見るように、オウム真理教事件がヨーガに与えた負のイメージが意識されているためであると思われる。

例えば実際、バリ島のヨーガスタジオやヨーガ・ショップには、バグワン・シュリ・ラジニーシなどの宗教書も数多く並んでいたが、都内のヨーガスタジオで販売されている書籍には、ヨーガの実践的な How To 本がほとんどで、この種の本は置かれていない。

また、世界のヨーガ状況に比すると、わが国では男性のヨーガ実践者が極端に少ないことは、一つの特徴であると言えるだろう。

#### <注と参考文献―第1章第2節>

- 1 ホットヨガスタジオ LAVA 新宿西口店< <http://www.yoga-lava.com/>>
- 2 溶岩盤 YOGA STUDIO SIMPLE <<http://www.simple-yoga.jp/youganban/index.html>>
- 3 iibons トゥニール<[http://www.yoga-station.com/studio\\_retrieval/shop/index.php?studio\\_id=2862](http://www.yoga-station.com/studio_retrieval/shop/index.php?studio_id=2862)>
- 4 harmony yoga< <http://www.harmony-yoga.org/jp/>>
- 5 海 yoga 原宿 <<http://ameblo.jp/amrita/>>
- 6 代官山 SOLACE <[http://www.solace-daikanyama.com/menu5\\_yoga.html](http://www.solace-daikanyama.com/menu5_yoga.html)>
- 7 シュクラ／ハラジュク <<http://www.shukla-harajuku.com/>>
- 8 cocoro yoga <<http://cocoroyoga.com/>>
- 9 満員のクラス後の着替えは大変である。
- 10 『Yogini』や『YOGA JOURNAL 日本版』などが置かれていた。
- 11 ただし、ビギナーズクラスでは、ポーズを確認するために使用することもある。
- 12 「先生のお話」と呼ばれる
- 13 『Tarzan』、マガジンハウス、2009年8月
- 14 ただし、バリの場合にはひとつのセッションが90分であった。
- 15 伊藤雅之の宗教社会学に基づいた一連の研究がある。
- 16 2010年度「働く女性の人気お稽古ランキング」<<http://media.yucasee.jp/posts/index/6675>>
- 17 また、前年より順位を上げたものとして、「ゴルフ」(29位→9位)、「ダイビング」(60位→29位)、「ヴォーカル・カラオケ」(38位→23位)、「韓国語」(38位→23位)などがあがっている。さらに、「今後やってみたい習い事」のアンケートでも、1位は「英語」(44.9%)で、ほかに順位を上げたものとして、「中国語」(36位→28位)、「書道」(11位→9位)、「ベリーダンス」(24位→15位)、「エアロビクス・ボクササイズ」(24位→19位)、「ワイン・チーズ」(38位→23位)、「生け花」(34位→27位)、「バレエ」(43位→29位)などがあがっている。
- 18 (C) NTT Resonant Inc. All Rights Reserved. 保田絵美「体験してみたい習い事ランキング」(<http://allabout.co.jp/gm/gc/54910/>)の引用による。

---

19 “一生モノ”の趣味が手に入るおケイコランキング

<<http://www.keikotomanabu.net/article/ranking/091025/index.html>> 全国 20～34 歳の女性 302 人を対象とする。ケイコとマナブ編集部調査。

20 <<http://www.keikotomanabu.net/article/ranking/090713/index.html>>

## 第2章 ヨーガの歴史—成立から現代まで—

第1章では、現代のグローバルなヨーガ・ブームを念頭に置きながら、日本的な状況について考察した。しかし言うまでもなく、ヨーガはまた、長い歴史を持ったインド文化の一部でもあった。そのような流れのなかに位置づけたとき、現代日本のヨーガ・ブームは、どのように見ることができるのであろうか。そこで以下では、ヨーガの成立から近現代のヨーガに至るまでの歴史を概観することで、今日のヨーガ・ブームについて相対化してみたい。

### 1. 古典ヨーガの成立

#### <ヨーガの起源>

ヨーガの起源には不明な点が多く、その成立時期を確定することは難しい。また、そもそもなにをもってヨーガとするのかにも難しい点が多い。そこで以下では、今日ヨーガの名でイメージされるような、様々な身体的ポーズを使って、なんらかの精神状態<sup>1</sup>へと至る、ある種神秘性を帯びた、インドに起源するとされる方法<sup>2</sup>に限って、その歴史を簡単に見ておくことにしたい。

このような意味でのヨーガの起源を最も古く置く考えは、インダス文明の遺跡の中にそれを見るのだが、これは20世紀初めの考古学者達によって産み出されたものである。例えば、1921年にモヘンジョダロとハラッパーの遺跡を発掘したジョン・マーシャル [John Marshall] らは、発掘された印章に彫られた図像を、坐法を行っているシヴァ神の原型であると解釈した。[Singleton2010:25.]著名な宗教学者エリアーデも、これを「塑造された最初期のヨーガ行者 [yogin] の表象」であるとしている [Eliade1969,in Singleton2010:25] わが国で出版されているヨーガについての書物も、ヨーガの起源をインダス文明に置く立場をとるものは多い。

しかし、佐保田も指摘しているようにこのような解釈は、あくまで推論の域をでない。ドリス・シュリニヴァサン [Doris Srinivasan] も、この印章に彫られた像をシヴァ神とすることには無理があるし、これをヨーガの行法を行っている場面と解することも誤りであるとしている。また、ジェフリー・サミュエル [Geoffrey Samuel] も、現代に行われる実践に基づいて、考古学的な遺物のなかに過去の実践を読み解くことはできないとしている。[Samuel2008.in Singleton2010:25.]

#### <古典ヨーガ>

紀元前4~5世紀頃から、ヨーガの思想を基に「サーンキヤ哲学」が生まれた。紀元前2~3世紀になるとこの哲学の根本思想とその用語をもってヨーガの行法の理論を構成するという企てが起り、後に古典ヨーガといわれる「サーンキヤ・ヨーガ」という学派が成立した。[佐保田 1973:34-35]

文献史料のなかに初めて「ヨーガ」の語が見られるのは、紀元前3世紀頃に成立したのではないかとされる『カタ・ウパニシャッド』[Katha Upanisad]においてである。

[Singleton2010:25.] 左保田によれば、『カタ・ウパニシャッド』のなかには、すでに成立当初のヨーガの行法と思想が明記されていて、これが現存する文献で最も古いヨーガに関する書物である。同書には、その後のヨーガの伝統のなかに伝えられることになる行法と観念の主だったものが示されており、「ヨーガという行法の本質は、心の本性であるとりとめのない動きをしっかりと抑えつけて動かないようにすることにある」と述べられている。[佐保田 1973:27]しかし、この時期のヨーガにおいては、そのための方法として身体的技法が強調されているわけではない。

紀元後4~6世紀には、パタンジャリによって『ヨーガ・スートラ』が編纂された。[佐保田 1973:35] 内外のヨーガ研究者や実践者のなかには、この『ヨーガ・スートラ』をヨーガの「基本教典」とするものがあるが、シングルトンはこのような理解に注意を促している。すなわち、彼によれば、『ヨーガ・スートラ』は当時数多くあった修行書のひとつに過ぎないのであって、かならずしもヨーガに関する唯一の「聖典」のような種類のものではないからである。サーンキヤ・ヨーガの思想を伝えるためのテキストや経典は、同じ時期に多くの支派の師家の手で作られており、そのなかでたまたま今日に伝えられているのが『ヨーガ・スートラ』なのである。[佐保田 1973:35.]むしろ『ヨーガ・スートラ』は、ヨーロッパ人研究者の知見に影響を受けながら、20世紀になって英語圏のヨーガ実践者たちによって、また、後に述べるヴィヴェーカーナンダ[Vivekananda]やH・P・ブラヴァツキー[Blavatsky]などの近代ヨーガのプロモーターたちによって、「基本教典」としての権威を与えられたのであった。[Singleton2010:26-27] <sup>3</sup>

とはいえ、『ヨーガ・スートラ』は、現代のヨーガ理解に多大な影響を与えていることも事実である。そこには、人間が幸福にいたる「アシュタンガ」と呼ばれる8つの階梯が示されている。すなわち、①ヤーマ（道徳律についての禁戒）、②ニヤーマ（浄化と学習に関わる勸戒）、③アーサナ（身体的ポーズ）、④プラーナヤーマ（呼吸法）、⑤プラティアハーラ（感覚のコントロール）、⑥ダラーナ（集中）、⑦ディヤーナ（瞑想）、⑧サマーディ（悟り）である。階梯は心と体の調和をはかるための実践的ガイドの役割を果たした。[伊藤 2006:156-157]

『ヨーガ・スートラ』におけるヨーガ修行の究極の目的は、心の作用を止滅することで、ヨーガとはそうした思想の総体を指すものであった。アシュタンガの8つの階梯においては、今日的な意味での身体を使ったポーズは「アーサナ」と呼ばれたが、これもほんらい瞑想のための坐法の意味であり、今日の体操法の意味合いはほとんどなかった。<sup>4</sup>『ヨーガ・スートラ』では、「ラージャ・ヨーガ」と呼ばれる瞑想が中心で、ポーズはもっぱら坐法であり、呼吸法を通じて悟りを目指すというものだった。しかし、こうした方法で悟りの境地へと達することは困難であったため、補助的な手段としてポーズや呼吸法、瞑想法などが考案されるようになった。こうした方法の代表的存在が「ハタ・ヨーガ」である。[『ヨ



ガのすべて』2006:6]

本来のサーンキャ・ヨーガは、8つの階梯を順次進むことによってサマーディ（悟り）へと至ろうとしたが、ハタ・ヨーガは、いわば肉体的・生理的な操作によって、同じ目的に到達しようとするものであった。そこでは、アシュタンガの8階梯のうち、特に③アーサナと④プラナーヤーマに重点が置かれた。ハタ・ヨーガは13世紀に発展したとされるが、16~17世紀になると、スヴァートマーラーが『ハタヨーガ・プラディーピカー』を著して、これを体系化した。[佐保田 1973:38]同書には『ヨーガ・スートラ』の掲げる「心のはたらきの止滅」の土台作りのための身体技法（アーサナ、呼吸法、浄化法、食事法など）がまとめられているが、そこに具体的に記載されているアーサナは（座法も含めて）15種類に過ぎなかった。<sup>5</sup> 『ゲーランダ・サンヒター』（16~17世紀頃成立）においても32種類にすぎない。いずれの経典においても、現代ヨーガで普及しているアーサナ（たとえば、頭立ちのポーズ、肩立ちのポーズ、バックベント）についての記述は一切ない。<sup>6</sup>ただし、そこでのヨーガは、一種の瞑想法であって、今日のような様々なポーズを持った身体技法がその中心を占めていたわけではない。<sup>7</sup>

#### <注と参考文献—第2章第1節>

1 本来は「解脱」であるが、現代では「心の平静」程度の意味に解される場合も多い。

2 既にこう解した時点で、特にそれを「方法」と呼んだ時点で、おそらく本来のヨーガとは異なるのだが。

3 実際、現代の欧米のヨーガ指導者たちは、『ヨーガ・スートラ』の「アシュタンガ・ヨーガ」の部分をもってパタンジャリの教えの要約のように理解する傾向があるという。[Singleton2010:27]

4 伊藤雅之「現代ヨーガとスピリチュアリティ」[夜間スクーリング講座「スピリチュアリティの歴史と現在」発表資料]2011年10月11日、於慶応義塾大学

5 Sjoman1996（伊藤雅之「現代ヨーガとスピリチュアリティ」[夜間スクーリング講座「スピリチュアリティの歴史と現在」発表資料]2011年10月11日、於慶応義塾大学より）ただし、山下は、『ハタヨーガ・プラディーピカー』にすでに84種類のアーサナが説かれているとしている。[山下 2009:21]

6 伊藤雅之「現代ヨーガとスピリチュアリティ」[夜間スクーリング講座「スピリチュアリティの歴史と現在」発表資料]2011年10月11日、於慶応義塾大学

7 今日でもヨーガをそのように解釈する人はいる。

## 2. ハタ・ヨーガ [Hatha Yoga]

マツィェンドラナータ [Matsyendranath] が起こしたとされる「ナータ派」から、10～12世紀頃にゴーラクシャナータ [Goraksanath] という名の聖者が現れ、北インドを中心に活動した。このゴーラクシャナータが著したとされる書物が『ハタ・ヨーガ』と『ゴーラクシャ・シャタカ』の2つで、ハタ・ヨーガを説いた初期の基本文献とされるが、『ハタ・ヨーガ』のほうは現存しない。[山下 2009:139 - 140] 実際、マリソンは、もともとハタ・ヨーガは、かならずしも体系だった一つの思想ではなかったとしている。[Mallinson, 2005:113 in Singleton, 2010, p.27.] また、実践面や教派にも流動性が高く、これに関わる人びとの多様な活動と緩やかな結びつきのなかからハタ・ヨーガの思想と技法が次第に形成されていったらしい。[Singleton, 2010:27-28]

15世紀頃から18世紀にかけて、ハタ・ヨーガにはいくつかの教典が生まれた。16～17世紀頃にナータ派から現れたスヴァートマーラーマという行者が、『ハタヨーガ・プラディーピカー』を著し、ハタ・ヨーガの体系を明確に記述した。続いて、ゲーランダによる『ゲーランダ・サンヒター』や、『シヴァ・サンヒター』などが著された。[山下 2009:141,148] これらの教典の成立年や系譜関係については、研究者によって見解が異なる場合もあり、なお不明な点も多いが、いずれにしてもこうした教典にまとめられるなかで、ハタ・ヨーガは確立されていったらしい。[Singleton 2010:28]

もともとハタ・ヨーガは、死を克服した境地、生死を超越した地平に至ることを目的としていた。そこでは、坐法（アーサナ）、呼吸法（プラーナヤーマ）、呼吸法などを通じてクンダリーニ（クンダリーとも呼ばれる）を開いて「解脱の扉を開ける」ことが目指された。

『ハタヨーガ・プラディーピカー』には、第1章にアーサナが示されているが、その種類は16種に過ぎず、多くは座位であった。<sup>1</sup> [山下 2009:142] また、『ゲーランダ・サンヒター』には、32種類のアーサナ、『シヴァ・サンヒター』には84種類ものアーサナ<sup>2</sup>があげられている。しかし、これらの教典で示されるアーサナは、あくまでもサマーディへと至る階段のなかでの方法の一部に過ぎなかった。また、そのような階段の解説においては、チャクラ、プラーナ（生命エネルギー）、ナーディー（プラーナが流れる気道・脈管）などの、人体についての独自の生理学的解説も詳しく説かれている。[山下 2009:144 - 148 頁]

このように、本来のハタ・ヨーガは、解脱へと向かう思想の体系であり、そこには、人体についての一種の生理学的説明も含まれていた。先走って言えば、このようにハタ・ヨーガまでに形成された思想と実践の総体としてのヨーガから、アーサナと多少のプラーナヤーマの部分を取り出し、一種のエクササイズにアレンジしたものが近現代のヨーガである。

では、いったいいつ頃から、そのような現象は起こったのであろうか。従来の研究では、

ハタ・ヨーガから現代ヨーガへと至る過程で起こった、植民地下インドでのヨーガの「リヴァイヴァル」については、ほとんど取り上げられてこなかった。しかし近年、シングルトンやド・ミシェルらを中心に、ヨーガと近代西洋的身体文化との混淆が与えた影響の大きさに注目が集まるようになってきている。そこで以下では、主としてシングルトンに依拠しながら、伝統的なヨーガが、アーサナ中心のエクササイズへと変容する過程について概観しておくことにしたい。

#### <ヨーガ行者の発見>

17世紀以降、数多くのヨーロッパ人がインドを訪れるようになると、ヨーガとヨーガ行者は彼らの知るところとなった。興味深いのは、ヨーロッパ人たちが、思想としてのヨーガには高い価値を見出し、研究対象としたのに対して、その実践者としてのヨーガ行者たちには不審と敵意の眼を向けたことである。

行者達は、しばしば黒魔術、性的放蕩、不潔さ、飢餓などのイメージのもとに表象された。それは、ヨーロッパ中世のイメージとも重なるものであったらしい。例えば、17世紀なかばにインドを訪れたフランシス・ベルニール [Francois Bernier] は書簡のなかで、「特別に啓発された完全なジャウギス [Jauguis]、真に神と合一しているとの名声を享受する」修行者に言及しているが、彼らの姿はベルニールに占星術やオカルト、狂気などのイメージを喚起した。彼が見たヨーガ行者たちは、裸同然で灰に覆われ、腕はやせ細り、もつれた長い髪とよじれた長い爪をして、痛々しい姿勢で木下に座っている奇妙な人々であった。また、17世紀の別な著述家は、こうした行者達について「そのうちの何人かは、人体の自然な姿勢と完全に相反する体位をとっている」と述べている。[Singleton2010:36-38]

ヨーロッパ人の多くにとって放浪の行者は、物乞いや貧民と区別つかない存在でもあった。また、インドのイスラームのなかにはファキアー [fakir] と呼ばれる行者がいたが、彼らもまた、ヨーガ行者としばしば混同された。これらの行者のなかには、実際にかなり暴力的な方法で物乞いをする者達もいて、一般の人々から恐れられていたらしい。[Singleton2010:38-39]

18世紀になると、放浪の行者達は、サンニヤーシ [sannyasi] とかサンニヤーシ・ファキアーなどの名称で呼ばれるようになる。東インド会社は、彼らを交易ルートの妨げになる危険な放浪者と考えて警戒した。実際、15世紀から19世紀初めにかけて、北インドには武装した行者の一団が出没し、18世紀には時に東インド会社を脅かすほどの力を持っていたという。[Singleton2010:36,39] このため1773年、インド総督ウォーレン・ヘイスティングはベンガル地方で行者の放浪を禁止し、これ以後も植民地当局はヨーガ行者達の取り締まりや武装解除、および定住策を進めた。この結果、実際に大道芸人になったり、物乞いになった行者たちも多かった。[Singleton2010:40-41]

学者達にとって現実の行者たちは、文献のなかの「真のヨーガ」とは相容れない「危険な乞食詐欺師」に過ぎなかった。例えば、アメリカ人サンスクリット学者E・W・ホプキ

ンズ [Hopkins] は著書『インドの宗教 [The Religions of India]』(1885) のなかで、「ヨーガ行者という曲芸師 [the Yogi jugglers]」は、「苦行者であるだけでなく、ごろつきでもある」との評判をイスラームのファキアーと分け合っているとしている。また、W・J・ウィルキンズ [Wilkins] は、『近代ヒンドゥー教 [Modern Hinduism]』(1887) のなかで、ヨーガ行者達は、人々の無知と信じ込みやすさにつけ込む、単なる「占い師」、「魔術師」、「曲芸師」となったと述べている。彼らにとって放浪のヨーガ行者は、ヒンドゥー教の正統な継承者とは言えず、したがってその思想や実践は研究対象とする価値を持たなかった。[Singleton2010:41] 1901 年に書いた文章のなかで、ホプキンズはまた、「苦行的姿勢 [postural austerities] -片方の足を首の後ろにまわすような良く知られたポーズのごとき-をヨーガと考えるのは間違いである」と述べている。[Singleton2010:41-42]

19 世紀末から 20 世紀初頭にかけて最も著名なインド学者の一人であった M・モニエール・ウィリアムズ [Monier-Williams] によれば、インドの宗教観念は未発達な段階にあって、キリスト教という究極の真実に向けて、彼らの限界を超えて正しく導かれなければならなかった。インド人には、彼らの聖典の真の意味を理解することができず、知的、靈的に優れたキリスト教徒たる西洋人の助けが必要なのであった。モニエール・ウィリアムズは、すでに 1879 年の著作のなかでも、ヨーガ行者たちの「自分への拷問 [self-tortures]」が禁止されたことは、焼身自殺や人身供犠と並んで、「インドがこれまでにイギリス人支配者から受けてきた最大の恩恵」のひとつであると書いている。[Singleton2010:42]

ハタ・ヨーガという言葉は、こうしたヨーガ行者の姿と重ね合わせられた。そのため、19 世紀末になってヨーガの教典のいくつかが翻訳され、ヨーロッパに紹介されるようになると、ハタ・ヨーガは、本来のヨーガ思想を退化させた悪しき実践として扱われた。例えば、インド研究の第一人者のひとりマックス・ミュラー [Max Muller : 1823-1900] は、1899 年に出したヒンドゥー思想についての本のなかで、ハタ・ヨーガのポーズを「拷問」と呼んで糾弾している。彼によれば、当初ヨーガは真に哲学的なものであったが、次第にハタ・ヨーガのような実践システムへと「退化 [degeneration]」していったのであった。ミュラーは、パタンジャリの『ヨーガ・スートラ』にさえも「われわれは、合理的な初期の姿から、非合理的な行き過ぎへの移行を見ることができる。それは、知的なヨーガから実践的なヨーガへと向かった傾向と同じものである」とした。ミュラーをはじめとする研究者達にとっては、文献のなかのサーンキャ哲学やヴェーダンタ [Vedanta] は、東洋の深遠な知の体系であったが、「ハタ・ヨーガ」は、怪しげな行者達によるその俗化した姿に過ぎなかったのである。そしてそうした「いかさま行者」達こそ、本来のヨーガ思想を墮落させた張本人達であった。<sup>3</sup>

<注と参考文献—第 2 章第 2 節>

<sup>1</sup>ただし、シングルトンはこれを 15 種類としている。[Singleton2010:29]

<sup>2</sup>うち、座ってのものは 4 つ。

<sup>3</sup>マックス・ウェーバーも、同じように考えていたらしい。[Singleton2010:43]

### 3. 近代ヨーガ

〈ヴィヴェーカーナンダとラージャ・ヨーガ〉

近代ヨーガは、これまでに見てきたハタ・ヨーガを取り巻く負のイメージを払拭し、それを近代的・西洋的な身体観へと接続するところから生まれるのだが、この再編過程において最初に大きな影響力を持ったのは、スワミー・ヴィヴェーカーナンダ [Swami Vivekananda: 1863-1902] の活動と、彼が 1896 年に出した『ラージャ・ヨーガ [Raja Yoga]』であった。[Singleton2010:70-71] その意味で彼の活動は、ヨーガがグローバル化を開始する第一段階と考えてよいかもしれない。

ヴィヴェーカーナンダは、師のラーマクリシュナ・パラマハンサ [1836-86] とともに、ロマン・ロランによる評伝やマックス・ミュラーなどによって西洋世界に紹介された。師のラーマクリシュナが天性の宗教家であったのに対して、弟子のヴィヴェーカーナンダは、ヨーガの西洋への伝道者として、また近代化へのプロモーターとしての才能を発揮した。

ラーマクリシュナは基本的にベンガル語しか解さず、講話や説教もほとんど行わなかったし、書物も残していない。これに対してヴィヴェーカーナンダは、大学を卒業し、英語が堪能で、西洋的な教養を身につけていた。家系はシュードラの階層で、父は富裕で進歩的な弁護士であった。ヴィヴェーカーナンダは、1893 年にシカゴ万国博覧会にともない 2 週間近くにわたって開催された世界宗教会議に出席、続いて 96 年末まで欧米各地でインドの精神的理想を説いてまわった。[山下 2009:164 - 171]

宗教家として、あるいはヒンドゥー思想の紹介者としてのヴィヴェーカーナンダの業績については、わが国でも詳しく紹介されているので<sup>1</sup>ここでは置くことにして、本稿では彼のハタ・ヨーガに対する態度に限って見ておきたい。ヴィヴェーカーナンダは、『ラージャ・ヨーガ』のなかで次のように述べている。[Singleton2010:70-71]

「本書は、ハタ・ヨーガとはまったく関係がない。なぜなら、ハタ・ヨーガの実践は非常に難しく、一日で身につけることはできないし、それでも結局、さしたる霊的成長 [spiritual growth] へはつながらないからである。[Singleton2010:71]

ヴィヴェーカーナンダによれば、ハタ・ヨーガの行者たちが日常的に行っている方法には、1つか2つはとても役に立つものがあるが、ハタ・ヨーガの主たる目的とその効果は健康と長寿にあって、それは霊的な達成をめざすという目的には劣るものであった。彼は、ハタ・ヨーガが「単なる身体のエクササイズ」であるのに対して、「ラージャ・ヨーガ」は本来の霊的なものであるとした。しかし、後に見るように、ラージャ・ヨーガも、アーサナによるヨーガのエクササイズの側面自体を否定したわけではない。この時点でヴィヴェーカーナンダが目指したのは、ヨーガにつきまとっていた負のイメージの払拭するため、まずはハタ・ヨーガと「真のヨーガ」とを切り離すことであった。[Singleton2010:71]

1900 年 3 月 16 日、ヴィヴェーカーナンダはサンフランシスコのワシントン・ホールで演説し、次のように語っている。

「ハタ・ヨーガ行者 [Hatha-Yogis] と呼ばれるいくつかの流派がございます。……彼らは、最高の善は、身体を死から守ることだと言います。……彼らの全プロセスは、身体に執着しているのです。12 年もの訓練ですよ！だから彼らは子供の頃からそれを始めます。そうでなければできないからです。」 [Singleton2010:71]

彼は、ハタ・ヨーガの行者たちは 500 年生きると言われていることを引き合いに出しながら、こう述べた。「だから何だと言うのでしょうか。私は、そんなに長く生きたいとは思いません。その日の苦勞はその日だけである。先のことまで思いわずらうな」 [Singleton2010:71]

演説で聖書の一節を引いていることからわかるように、ヴィヴェーカーナンダの「ラージャ・ヨーガ」は、靈的な達成を標榜しながらも、西洋近代思想の影響を大きく受けるとともに、西洋人のまなざしを強く意識したものであった。彼はまた、『ラージャ・ヨーガ』のなかで「知は力である。われわれは、この力を手にしなければならない」として、「個人の力」を強調している。 [Singleton2010:71]

ヴィヴェーカーナンダ以降、英語を話し、欧米にその思想を伝えようとするインドのグルたちは、基本的に彼のハタ・ヨーガに対するスタンスを踏襲した。彼らにとって、ハタ・ヨーガとアーサナは、インド文化とヒンドゥー教を語る際のタブーでさえあったという。

[Singleton2010:80] アイアンガーによれば、アーサナのヨーガがすでに復興を始めていた 1930 年代になってさえ、「一部の選ばれた実践家を除いて、それはとても馬鹿にされていた [Iyengar2000:60]。

このように、19 世紀末から 20 世紀初頭においては、身体技法としてのヨーガの実践は、西洋人にとってきわめてネガティブにとらえられていた。それはせいぜい、不潔で危険な放浪の民が行う、奇妙で不自然な「自らへの拷問」に過ぎず、後進的で、文明の光によって救わなければならないインドの象徴にほかならなかった。学者達にとっては、それは文献のなかに記された深遠な思想が墮落した姿でしかなかったし、「正しいインド文化とヒンドゥー教」を伝えようとする開明的なインド人知識人にとっては、なによりも払拭したい過去の遺物だったのである。

### <ヨーガの体操化>

そうしたなかで、今日ヨーガの名で実践されているアーサナを中心とするヨーガの技法は、それらとは大きく異なった文脈へと接続されながら復活することになる。以下ではその経緯の概略について見ていくことにしたい。

既に 18 世紀以来、ドイツでは、グーツムーツからヤーンをへて、体操が「ドイツ国民」の形成に不可欠の役割を果たしていたし、イギリスでは「アスレティズム」と呼ばれる運動競技礼賛思想が、エリート教育機関パブリックスクールを席卷していた。同じくイギリスでは、「筋肉的キリスト教」が広く社会に影響を及ぼし、スウェーデン体操やデンマーク体操は、ヨーロッパ各国で強壮な国民育成のために教育に取り入れられていた。また、

19世紀末にはサンドウによるボディービルが流行し、身体を鍛えることが「身体文化」の名の下に広範な流行を見せていた。アメリカでは、YMCAが体育教育の普及に大きな役割を果たし、同時に世界各地への身体教育の普及に着手していた。

こうした欧米の状況は、植民地下のインドに大きな影響を及ぼすことになる。すなわち、植民地下のインドにはスウェーデン体操やボディービルがもたらされ、またYMCAが体育の普及活動を行ったのである。これらの西洋近代的身体観とその実践様式がアーサナを中心とする身体鍛練としてのヨーガの成立に大きな影響を与えることになる。

まずは、スウェーデン体操から見てみよう。スウェーデン体操とは、言うまでもなく明治以降わが国の体育教育にも多大な影響を与えた健康体操である。リングによって考案された、肋木や昇り綱などの器具を使うこの体操は、イギリスの軍隊や教育にも導入された。やがてそれは、マクラレーン [Archibald Maclaren] によってイギリス流にアレンジされるが、こうした西洋式の体操が、20世紀初めまでには植民地下インドの教育にも持ち込まれた。[Singleton 2010]

既に見たとおり、19世紀末にはハタ・ヨーガの古典が英訳されて欧米に紹介されるようになっていたし、研究者はもとより、ヴィヴェーカーナンダを嚆矢とするグルたちも、欧米人に向けてその思想を伝えるようになっていた。これも既に触れたとおり、彼らは現実の行者たちが行うハタ・ヨーガの実践については、これを慎重に排除したが、一方で古典のなかに現われるアーサナ技法については、西洋の健康体操に比して説明したのだった。既に1860年には、ジョージ・テイラーの『スウェーデン式運動療法注解 [An Exposition of the Swedish Movement Cure]』のなかで、インドには運動療法的効果を持つ「数多くの身体運動 [bodily exercise]」があることが、中国の「カンフー [Cong Fu]」とともに、スウェーデン体操と比較しながら紹介されていた。

アーサナを健康体操として捉えようとする考えは、インドの知識人の間にも広まっていた。例えば、1895年に『ゲーランダ・サンヒター』の英訳を出版したS・C・ヴァスー [Vasu] は、同書の序文のなかでアーサナを「健康一般と心の安寧によい体操 [gymnastic exercise] である」としている。[Singleton2010] また、1927年にインドのある雑誌に「運動と体操 [Athletic and Gymnastic Exercise]」と題する記事を寄せた匿名の著者は、次のように述べている。

「かつて体操（アーサナ、すなわち身体を使って特定のポーズをとることなどのような）は、医術の一部であった。それは、贅沢と怠惰がもたらす悲しむべき悪影響を予防することが目的であった。……四肢をもちいて特定の動きをとることは、いかなる薬によっても治療不能であるとされた特定の疾病に対する対抗手段である。」

このように、20世紀初頭までには、インド古典のなかにも一種の健康体操があることが知られるようになっており、またそれは多くの場合、スウェーデン体操に代表される欧米式の健康体操に比して説明されたのだった。インド人知識人たちも、アーサナをヨーガ思想とは切り離して考えるようになっていった。あるインド人の論者は、もともと健康体操という考え自体がインド発祥のもので、それがヨーロッパに伝わったのであり、だからスウェーデン式体操はオリジナルなものではないとすら述べている。[Singleton2010]

ヨーガのエクササイズ化には、もう一つ大きな影響を与えた流れがあった。19世紀末以降ユージン・サンドウ [Eugene Sandow: 1867-1925] によって知られるようになった、ボディビルを中心とした「身体文化 [physical culture]」のムーヴメントである。1905年、サンドウは極東旅行を行うが、既にこの時には、彼はインドでも都市ブルジョワ層のなかに一定の知名度を得ていた。[Singleton2010: 88-90.] この時インドを訪れたサンドウに影響を受けた者のなかから、ヨーガをボディビルとして捉えようとする者や、逆にボディビルをヨーガとして捉えようとする者がでてきた。また、彼の身体鍛錬法は、独立運動の活動家たちにも影響を及ぼした。[Singleton, 2010, 102.]

YMCA は、インドの近代体育教育において最も大きな役割を果たした組織であると言われている。1920年代以前には、インドでは「体育 [physical education]」という言葉はほとんど知られていなかった [Singleton2010:91] が、1930年代までには、YMCA を通してスウェーデン体操をはじめとする西洋式の体操が紹介されるようになっていた。これが、後にクリシュナマチャリア [Krishnamacharya] やスワミ・クヴァラヤナンダ [Swami Kavalayananda] による「パワー・ヨーガ」の成立に大きな影響を与えることになる。[Singleton2010:91]

YMCA がヨーガに影響を与えるうえで最も大きな役割を果たしたのは、1919年にインド初の YMCA 体育学校を創り、1924年のパリ五輪ではインド初の陸上競技選手団のコーチを務めたハリー・クロウ・バック [Harry Crowe Buck] であった。[Singleton2010:92] 彼と YMCA は、「体育に適した土着の魅力的なエクササイズを日頃から探していた」という。そうしたバックらにとって、アーサナはうってつけの教材であった。[Buck 1930:2, quoted in Singleton, 2010, p.92.] [Singleton2010:92]

<注と参考文献—第2章第3節>

---

<sup>1</sup> 例えば山下博司の『ヨーガの真髄』があげられる。



#### 4. ヨーガとアメリカ

西洋文化の影響をうけて体操的な意味合いが強くなった近代ヨーガはアメリカに渡り、再びスピリチュアルな意味合いをもつようになっていった。それは、行き過ぎた近代主義や西洋主義に対抗するアメリカの社会運動である「ニューエイジ・ムーブメント」が大きく寄与し、東洋的なものが欧米諸国間で好意的なものとして受け取られていくための布石となっていた。

ニューエイジ・ムーブメントとは、1960年代に起こったカウンター・カルチャーをその起源とする、カルフォルニアなど西海岸の若者を中心に広まった思潮である。西洋の価値観や文化を否定し、異質なものと融和や全体論的なアプローチを重視した。特に、宗教・医学・哲学・占星術など、様々な分野で東洋的ものを取り入れようとする動きが起こった。ヨーガはこの範疇のなかに入り、スピリチュアルなもの結びつけられながら、人々の間に浸透していった。

##### <カウンター・カルチャー>

カウンター・カルチャーとは、1960年代から70年代半ばにアメリカの若者のあいだに生まれた対抗文化運動である。ベトナム反戦運動や、性差別撤廃運動から派生し、大量消費、物質主義、近代科学、近代合理主義、伝統的なキリスト教の文化や文明に対抗、逆に東洋思想や神秘主義、CAM<sup>1</sup>（相補・代替医療）、エコロジー等を取り入れて、精神性を追求し、平和や調和を掲げた。[有元 2011:38-39]

このような若者たちはヒッピーやフラワーチルドレンなどと呼ばれ、「ラブ&ピース」や「自然に帰れ“Back to nature”」をスローガンに、戦争に反対し、徴兵を拒否し、自然と平和と歌を愛し人間として自由に生きるというスタイルを掲げていた。[ピーター2006:51] その象徴的なイベントが、1967年に開催された「モントレイ・インターナショナル・ポップ・フェスティバル」や、その規模を拡大した「ウッドストック・フェスティバル」[1969年]であった。[ヨーガのすべて 2006:12-13]

1970年代後半になると、ベトナム戦争の終結と薬物の取り締まりにより、ヒッピーと呼ばれる人たちの数は減少していった。

ヒッピー文化には、ドラッグ、フリーセックス、長髪、ヒゲ、裸足などに加えて、アールペーダやZEN[禅]のイメージがあり、彼らは、富裕層出身で高学歴な人が多かった。[有元 2011:42]このようなアメリカ西海岸を中心する東洋思想を取り組んでいく運動の中と相まって、ヨーガは確実に欧米諸国に浸透していった。

1960～70年代は世界的な第一次ヨーガ・ブームというべき時代であり、当時アメリカに600万人のヨーガ人口があり、イギリス内でのヨーガ教室は全国にまたがり数千カ所に及び、ドイツ、スイス、フランスでも盛んにおこなわれていた。[佐保田 1973:63]

第一次ヨーガ・ブームに多大な影響を与えたのは、ビートルズであった。1968年、彼ら

はインドに渡り、リシケーシュにあったマハルシ・マヘーシュ・ヨーギーのアーシュラムに2ヶ月に渡って滞在した。当時マハルシ・マヘーシュは、「超越的瞑想」と称する独自のヨーガを展開し、瞑想センター [アーシュラム] をインド各地に開いていた。帰国後、ビートルズはアルバム『The Beatles』を発売した。このアルバムは『ホワイト・アルバム』と呼ばれ、全英チャート1位を8回記録した。[山下 2009:190]この時、ビートルズを追って、インドに渡ったメディアの影響も、第一次ヨーガ・ブームを強化した。

モントレーのフェスティバルでは、インド人のラビ・シャンカールがシタール<sup>2</sup>を演奏した。しかし、当時のヨガは宗教色が強く、その普及は先鋭的な若者たちのなかに限られていた。[ヨガのすべて 2006:12-13]このような状況は日本にも影響を与えたが、ヨーガはオカルトや超常現象の一つとして好奇の眼で見られることが多かったという。[ヨガのすべて 2006:12-13]

#### <ニューエイジ・ムーブメント>

ニューエイジ・ムーブメントは、1970年代後半から90年代半ばに起こった動きである。カウンター・カルチャーのなかから、スピリチュアリティ [霊性] に関わる部分が発展したものの[島菌 1996:54]とされ、日本でも「精神世界」の名で紹介された。

カウンター・カルチャーが、エコロジー、環境保護活動、オーガニック、自然志向、平和主義といった要素を中心としていたのに対して、ニューエイジでは、潜在能力開発、ニューサイエンス、疑似科学、オカルト、UFO、宇宙人といった要素が中心となっていた。また、現在も「スピリチュアル」なものとして扱われる、天使、前世、カルマ、オーラ、レイキ、瞑想、ヨーガ、鍼灸、チャネリング等もその範疇とされている。[有元 2011:44]カウンター・カルチャーと比較すると、私的空間の中での「自分探し」という要素が強くなっている。

欧米のニューエイジ運動の影響を受けながら、日本では「精神世界」がブームとなった。これは、物質や経済的利益よりも、精神性や心、自然との調和を重視する東洋の宗教伝統をその思想の核とする。1970年代後半に登場し、人間の内面世界の潜在的可能性を探る実践として、現在まで続いている。[佐藤 2007:144]

「精神世界」という概念はあくまでも「物質世界」へのアンチテーゼで、社会の変革をその目的の一部としてはいたが、むしろ、社会への不満を自己の変革によって相対化しようという意識が強くなっていた。

西洋とインドの身体文化がシンクロする形で生まれた「アーサナ体操」は、特に1990年代後半以降にアメリカをはじめとする世界各国に爆発的に広がり、スピリチュアリティを喚起する「インドの伝統的な身体技法」として受容されるようになった。[伊藤 2011:418]

#### <小括>

今日世界的に流行しているアーサナを中心とした身体技法としてのヨーガと、『ヨーガ・

ストラ』に代表される古典ヨーガや中世以降に発達したハタ・ヨーガとのあいだには、植民地時代のインドを挟んで大きな断絶がある。逆に、アーサナをエクササイズとして取り上げ、近代的な健康体操として行う動きは、すでに 20 世紀初頭には見られた。かりにそれを近代ヨーガと呼ぶなら、近代ヨーガはその当初から、インドと西洋文化との接触から生まれたグローバルな文化であったのである。このため研究者のなかには、「近代ヨーガと古典ヨーガにおける『ヨーガ』とは同音異義語である」とする者さえいる。[Singleton2010:15]しかし、西洋との接触のなかから形成されたアーサナを中心とするヨーガは、その時点では西洋的な体操的技法を、インド古来の文化のなかから見出したというに過ぎなかった。その意味では、20 世紀初めに再編されたヨーガの身体技法は、インド流スウェーデン体操のようなものであったのである。

そのように、体操法的な意味合が強くなったヨーガは、20 世紀後半になりアメリカのカウンターカルチャーの中に融合されることによって、再びスピリチュアルな精神性が協調されるようになっていったのだ。

<注と参考文献—第 2 章第 4 節>

---

<sup>1</sup> Complementary and Alternative Medicine

<sup>2</sup> 北インドの弦楽器

### 第3章 女性エクササイズ史のなかのヨーガ

第2章でも見てきたように、ヨーガは長い歴史のなかでその都度意味合いを変えながら、今日まで受け継がれてきた。現代の日本においてヨーガは若い女性を中心としたエクササイズとして嗜まれている。本章ではヨーガ日本で女性のエクササイズとして浸透した受容過程を「女性エクササイズ史」のなかから考察することで、受容の過程を照射していく。

#### 1. エアロビクスとフィットネス

今日ブームとなっているヨーガは、専門スタジオやフィットネス・クラブにおいて有料で提供される商品である。それでは、日本社会において、人々が、とりわけ女性が、一定の対価と時間を費やして、特定の場所でエクササイズを行うようになるのは、いつ頃からののであろうか。また、それがビジネスとして普及し、ファッション性を伴った消費財として消費されるようになるには、どのような過程があったのであろうか。以下では、このような観点から、わが国におけるヨーガ・ブームのもうひとつの前史として、女性のエクササイズ史について見ていきたい。

河原によれば、わが国で最初にエアロビクス教室が開かれたのは1981年1月のことであった。同年11月には毎日新聞社や健康体力づくり事業財団などの後援により、エアロビクスの提唱者ケネス・クーパーが来日し、「エアロビク・セミナー」が開催された。翌82年頃から、エアロビクスは女性誌に頻繁に取り上げられるようになる。同年、製薬会社がスポンサーになって「エアロビサイズ」という番組がテレビ放送され、また、服飾メーカーが流行の発信地である原宿にエアロビクススタジオをオープンさせた。[河原2005:63-64]

本来エアロビクスは、兵士の運動増進と体力向上のためのプログラムとして開発された心肺機能を高めるための有酸素運動のことで、1968年にアメリカのケネス・H・クーパーが考案したものである。一般にエアロビクスと呼ばれているのは、その後ジャッキー・ソーレンセンがエアロビクス理論を応用して産み出したダンスのことで、これが米軍のテレビ番組で放映されて、1970年代前半から美容体操的ダンスとして広く知られるようになっていた。[河原2005:63]

しかし、エアロビクスがアメリカで爆発的なブームとなるにあたっては、それがファッションとしての魅力を付与されたことがきわめて大きかった。エアロビクスにファッション性を与える上で大きな役割を果たした人物の一人が、女優のジェーン・フォンダであった。彼女は、自身のプロポーションの改良と維持のために、「ハイ・インパクト・エアロビクス」と呼ばれるエクササイズを始め、1979年に「ワークアウト」という名のスタジオを開設した。この成功が、アメリカでのエアロビクス流行に火をつけることになる。このときフォンダは、ソーレンセンのエアロビクスにはなかった、レオタードとレッグウォーマ

ーというスタイルでメディアに登場した。[河原 2005:63-64]「エアロビクスは単なる美容ダンスではなく、何よりも、素晴らしいファッションであった」[河原 2005:64]のである。

<日本における受容>

1982年、人気女性誌『アン・アン』7月号<sup>1</sup>に「なにしろ今、アメリカではエアロビクスが爆発的に流行！」と題する記事が掲載された。

「美女のレオタード姿がオジサマ族の間で話題を呼んでいる『エアロビサイズ』(TBSで首都圏放映中)。日本では変な人気先走り気味だけど、ホントは“エアロビクス理論”なるムズカシイものに裏づけされた、アメリカで大流行中の健康・美容法なのです。

ダンスなのか、体操なのか、ちょっと得体のしれない“エアロビクス”、徹底的に研究してみました。」

この時点では、エアロビクスは美女がレオタード姿で行う、「ちょっと得体の知れない」、しかし「ムズカシイ理論に裏づけされた」、アメリカで流行の新奇なエクササイズであった。

1983年になっても、エアロビクスは、いまだ独自のファッションとしての世界を形成していなかったらしい。例えば、1983年『Cancam』1983年5月号<sup>2</sup>の別冊付録「この一冊で美しくなる」には、「人気のシェイプアップ方法を科学する」と題するコーナーがあるが、そこには、ヨーガ、スイミング、なわとび、ジャズダンスなどと並んで、「エアロビックダンス」が紹介されている。この記事で注目したいのは、ジャズダンスが「レオタードとタイツ」というスタイルで示されているのに対して、エアロビックダンスは「短パンとTシャツ」というスタイルで行うとされている点である。

しかし同年、以後のエアロビクス・スタイルを決定づける一つの流行が起こった。リーボック社のエアロビクス用シューズ「フリースタイル」が日本で大ヒットしたのである。これを契機に、レオタードにレグウォーマー、リーボックという初期のエアロビクス・ファッションが完成した。[河原 2005:65]

「フリースタイル」の流行は、エアロビクスのスタジオ内にとどまらなかった。たとえば、1986年の『Tarzan』4月号<sup>3</sup>、「FIT FOR LIFE」のコーナーでは、「夜遊びにはエクササイズ・シューズ」という見出しに続いて、以下のように紹介されている。

「ワークアウト、ジム・エクササイズ用のシューズとして大注目を集めている靴、リーボック。この靴を履きたくて、それだけの理由でジム通いをはじめた女の子もいる。もっと多いのはジム通いしているフリして街中でみせびらかすコ。ビバリーヒルズの女子高校生たちはコレを履いていないと仲間はずれにされる。ここまできると立派なファッション。およそ健康とは縁遠い夜の酒のシーン、しかもレオタードではなくシックな装い、それにリーボック。健康であることがファッションになってきている。靴でさえもカッコいい。」

レオタード姿で激しく身体を動かす女性たちの姿は、男性の好奇の視線にさらされもした。『Tarzan』の同じ号には、「エアロビクスの原宿<NAFA>に侵入だ。」<sup>4</sup>としていうエアロビクス・スタジオの様子が次のようにレポートされている。

「僕の走って行ったところは、日本でいま一番ナウいとされている、ナウのかたまり、ナウの原点、ナウの総元締め原宿である。その中心地ラフォーレ原宿の5階が光り輝く<スタジオ NAFA>である。(中略)

レオタードの流行はここから始まったというだけに、軽い足取りで歩く生徒たちはさすがにリーボック<などという高級シューズを履いていた。(中略)

スタジオには鏡がぐると張り巡らされている。これは自分の動きを絶えずチェックするためである。ということは常に自分のくずれた体の線と対面しなくてはならない、精神的な苦痛をとまなうことだ。だからこそエアロビクスに來たのだけれど……ね。(中略)

男はランディー・バースのような風貌のアメリカ人と僕だけであった。女性群は大胆不敵、単複同形のレオタード姿である。

突然体が飛びはねるぐらいのバスドラの「ドン、ドン、ドン」という音が流れだし、ゆっくりと足、肩、首、とストレッチングが始まった。(中略)

他の生徒には「もっと手をあげて激しく激しく」と叫んでいた。(下線永嶋)

実際のレッスン内容も、「リズムに遅れると厳しい叱責がとぶので皆一生懸命な顔をしている。」「ディスコミュージックに合わせて活発に動くエクササイズ」、「大部分が20~30代の女性で、男性は10%にも満たないが、レッスンはかなりハードだ。」と記されているように、当時のエアロビクスは「鍛錬」という言葉が似つかわしいエクササイズとして日本に輸入されていたことが伺える。

#### <エアロビクスの精神性>

このようにエアロビクスは、今日のヨーガ・ブームと同じく、ハリウッド女優などのアイコンと独自のファッション性を持ち、それが新奇でおしゃれであるがゆえに日本でも多く女性の支持を獲得していきののだが、一方で、本稿の文脈で興味深いのは、同時に当初から、そこには一種の精神性が付与されていた点である。

雑誌『MORE』は、すでに1982年1月号の巻頭特別企画として「ジェーン・フォンダのシェイプ・アップスタジオ『ワークアウト』の現地レポート」<sup>5</sup>を掲載しているが、そこでは「知的なからだをつくる」という見出しのもとにエアロビクスを次のように紹介している。

「あなたは自分らしく生きている自信がありますか？ あるいは、感情をコントロールできない、健康に不安がある等の自分の内なる声に答える機会を持っているのでしょうか？ロサンゼルス、ビバリーヒルズ

にオープンした、ジェーン・フォンダのスタジオでは、肉体を鍛えることで精神を見つめ直す場を提供しています。長期にわたるエクササイズには意思の力が必要で、毎日やり通す自信が、生きることの証であると語っているのです。」[下線永嶋]

ここではすでに、現代ヨーガにも見られるような、身体運動には精神性が伴うことが強調されている。しかし、その精神性の有り様は、現代ヨーガの中で表象される精神性とは、いわば正反対の方向性を持っている。フォンダのスタジオを紹介する記事では、そうした精神性が非常に強調されている。

「理想的なエクササイズの回数は1日おき。3～4週間何もしないでいると、筋肉はたちまち退化し運動前のからだに逆戻りするから、とにかく根気が大事。」(下線永嶋)

さらに、「体重が減る、からだがかたくひきしまる、精神が安定する」の見出しの下に、以下のような文章が続いている。

「20代、30代、40代の女性たちが、1日中入れかわり立ちかわり訪れるが、自分たちのレッスンは終われば、おしゃべりもせずさっさと帰って行く。自分のからだを鍛える目的意識が明確であり、この合理的精神が長期にわたって続けるということを可能にしているのだと思う。(中略)

エクササイズをするということは、単にやせる、からだを健康に保つという表面的なことではない。自分で自分をコントロールするという精神力、意思力をつけることが、その根本に流れているのである。(中略)

自分を見つめ、自分を鍛えることが、人間の基本的な姿勢であると考えられ、この精神生活の尊重が『ワークアウト』スタジオの主旨でもあるのだ。

からだを鍛え続けることは、精神力を要し、くりかえし続けているという自信が、感情的な安定をもたらすというローテーション。それが充実すればするほど、人は自分らしい生き方ができ、美しい。(中略) からだを鍛えるということは、大げさに言えば一生を通じての問題である。それは、現代で見失いがちな自分自身への訓練であり、挑戦であり、責任をもって生きる証しでもある。」(下線永嶋)

このようにエアロビクスは心身ともに「鍛える」エクササイズであったことが伺える。

#### <フィットネスの時代>

1980年代後半頃からのエアロビクスは、これもアメリカからもたらされたフィットネスという概念のもとに次第に包摂されるようになっていく。1985年の時点では、フィットネスはいまだ日本で馴染みのない言葉であった。例えば、この年の『朝日新聞』には、以下のような記事が見られる。

『フィットネス』という耳慣れない言葉がまたアメリカから上陸してきました。直訳すると適合、健康状態が良好という意味もあります。フィットネスはエアロビクスやストレッチのように運動の種類を区別する言葉ではありません。身体を健康に鍛えるために運動することをすべてフィットネスといいます。」<sup>6</sup>

フィットネスの概念の輸入は、エアロビクスの流行を一つの土台としていた。実際、1986年の『Tarzan』<sup>7</sup>に掲載された「エアロビクス前線、原宿中心に異常アリ」という特集記事には、レオタード姿でエアロビクスを行う女性たちの写真とともに、次のように書かれている。

「エアロビクスの基礎知識から、スポーツ生理学、スポーツ障害のジャンルまで幅広い指導を行っている<Jafa>。日本のエアロビクスを世界水準に押し上げた功績は大だ。」

「日本のフィットネス状況の中で、完璧にその発祥の地であるアメリカに追いつき、ある部分で追い越してしまったのがエアロビクス・ダンスだ。その技術的な部分で、エアロビクス・ダンスをリードしてきたのが<Jafa>という組織である。」

「原宿のセントラルアパートの一階にある<NAFA>はこの Jafa のきちんとしたコンセプトにのっとって運営されているエアロビクス・スタジオだ。Jafa の世界でも先端に行く、技術指導のおかげで、アメリカから来たインストラクターがびっくりするというぐらい、ここのエクササイズはちゃんとしている。

高校体育の授業にまで取り入れられるまでになっている日本のエアロビクスにとって、きちんとした形でインストラクターを育て上げるというのが急務。そこで、Jafa を中心に、今まで野放し状態にされていたインストラクターの資格をアメリカ並みの認定基準のもとで審査認定しているという動きも活発化している。」

このように、80年代なかばの時点では、フィットネスはエアロビクスと大部分で重なるものと捉えられていたが、フィットネス概念が定着するにつれて、エアロビクスは次第にフィットネスという包括的な概念のなかの実践の一部として扱われるようになっていく。既に1984年頃から、スイミング・スクールなどの従来のスポーツ施設もエアロビクス・スタジオを設けるようになっており、女性会員を意識して、当時流行していたカフェバーのような、ファッショナブルな「フィットネス・クラブ」として生まれ変わるものも増えていた。[河原 2005:65] やがて、エアロビクス・スタジオは、フィットネス・クラブのスタジオ・プログラムに取って代わられるようになっていく。例えば、雑誌『ケイコとマナブ』においては、1990年代に出された創刊号には存在したエアロビクス専門スタジオが、1995年の時点で0個になっている。<sup>8</sup>

90年代半ばまでには、フィットネスという言葉はエアロビクスよりも広く普及するようになり、それと平行してフィットネス・クラブのプログラムは多様化していった。例えば、1996年の『ケイコとマナブ』<sup>9</sup>には、多機能化するフィットネス・クラブの施設紹介がある。ここでは、プール、マシンジム、エアロビクスといったフィットネスに関する施設以



外にも、ジャグジー、サウナ、タンニング、ヘアイメージレッスン等が紹介されている。

このように、多機能化したフィットネス・クラブは急速に業績を拡大していった。1980年は246軒であったのが、2002年には1788軒と飛躍的に件数を増加させる。2002年の売上高は3034億円、年間の延べ利用者数は1億720万人までに達するようになっていった。

10

#### <注と参考文献—第3章第1節>

- 
- 1 『アン・アン』、1982年7月号
  - 2 『Cancam』、1983年5月号、pp6-7
  - 3 『Tarzan』、1986年4月号、p25
  - 4 『Tarzan』、1986年4月号、pp50-51
  - 5 『MORE』、1982年1月号、pp4-9
  - 6 『朝日新聞』、夕刊、1985年4月25日
  - 7 『Tarzan』、1986年4月号
  - 8 『ケイコとマナブ』、創刊号から1995年にかけてのバックナンバーより
  - 9 『ケイコとマナブ』、1996年3月号、pp371-379
  - 10 経済産業省『特定サービス産業事態調査報告書』

## 2. エクササイズとしてのヨーガ

このように、80年代にエアロビクスを中心に始まった女性のエクササイズは、90年代後半までには、フィットネス・クラブを中心に広く定着していくとともに、多様化していた。同じ90年代後半には、すでにアメリカではマドンナらをアイコンとして、ファッションナブルなヨーガが流行を始めていたから、当然、フィットネス・クラブの新たなプログラムとして、この時にアメリカ式ヨーガが日本に輸入される土壌はあったわけである。しかし、日本におけるヨーガの流行は、アメリカにおけるそれから10年近く遅れることになる。これには、同じ時代に起こったオウム真理教による一連の事件の影響があった。

### <日本におけるヨーガ>

日本におけるヨーガの受容は、1919年中村天風がヨーガを心身統一法として各界で説法したことに始まる。その後、1940~50年代に三浦閑造が竜王会を主宰し、「総合ヨーガ」の研修会でアーサナや呼吸法を指導した。この二人が、日本のヨーガの草分け的存在であるとされている。1958年になると、「日本ヨガの父」とされる沖正弘と、野田雄弘によって日本ヨガ協会<sup>1</sup>が設立され、ヨーガは次第に広まっていった。しかし、戦前から戦後にかけてのヨーガは、政治家や知識人、経営者などの一部のエリート層に限られた活動であり、またどちらかというと、その思想や、座禅のような瞑想を中心とするものであったらしい。[ヨガのすべて 2006:14]

戦後、日本社会が次第に豊かになるにつれ、1970年代半ば以降カルチャー・センターが人気を得るようになると、そのなかでヨーガ教室も開かれるようになった。ヨーガは一種の健康体操として、比較的高齢の人びとに受容されたが、まだ十分には浸透するには至らなかった。

1978年、テレビで「ヨガ美療教室」がスタートする。この番組では、毎回、腰痛や肥満などのテーマを設け、「生活面の指導をした上で、それに適したアーサナ」を紹介した。[ヨガのすべて 2006:6]この頃になると、ヨーガはしばしばメディアで取り上げられるようになる。

しかし、当時のヨーガは、インド直輸入の本格的なものか、中高年を対象にした単発ポーズを行うソフト・ヨーガのようなものだった。[YoginVol.4 :47]女性ヨーガ指導者の草分けの一人である友永淳子も、当時は「30代から50代の方が大半で、今のように若者中心ではなかったですね。『年を長じてヨーガ体験』という雑誌のキャッチコピーをよく覚えています。」と語っている。[ヨガのすべて 2006:16]ケン・ハラクマも、当時のヨーガの状況を次のように語っている。

「IYC<sup>2</sup>がスタートしたとき<sup>3</sup>は生徒も少なく、決して順調ではありませんでした。今日は三人クラスに来たと思ったら、次のクラスはゼロだったこともあった。」[ハラクマ 2008:28]

とはいえ、こうしたヨーガスタジオは、一定の支持者を獲得していた。そのようななか、1995年に、オウム真理教による「地下鉄サリン事件（3月20日）」を始めとする一連の事件（以下「オウム事件」）が発生する。

#### <オウム事件の影響>

オウム真理教は、もともと「オウム神仙の会」と名のるヨーガ道場を前身としていた。[山下 2009:225-226]また、その思想がインドの伝統思想を基礎にし、ヒンドゥー語やサンスクリット語に起源する用語を多用したこともあって、聖音「オウム」や瞑想、ヨーガという言葉には、この教団のイメージがつきまとうようになった。

このことがヨーガに与えた影響はきわめて大きかった。ヨーガ教室の多くは廃校となり、個人経営のヨーガ道場では、看板からヨーガの文字を外す所さえあった。現在ヨーガを指導する人びとには、当時、入会者ゼロの年が続き、なかには嫌がらせの電話を受けたなど苦しい経験を持つ者も多い。[ヨガのすべて 2006:17]例えば、現代ヨーガ・ブームの中心人物の一人であるケン・ハラクマは、当時の状況を以下のように語っている。

「ある宗教団体が引き起こした一連の事件が世間の耳目を集めました。彼らもヨガを修行に取り入れていたため、「ヨガはよくない」というイメージが広がってしまったのです。私たちが IYC でやっているヨガは全く形態の違うものなのに、ヨガ自体がまだ日本であまり知られていなかったため、同じように捉えられてしまいました。」[ハラクマ 2008:28-29]

それでも、事件以前からあったヨーガ道場は、地道な活動を続けていたらしく、例えば『ケイコとマナブ』におけるヨーガスタジオの広告掲載数は、地下鉄サリン事件<sup>4</sup>後も、それ以前とほぼ変わらず、5~7軒掲載されている。<sup>5</sup>

#### <ブームの始まり>

このようにオウム事件の影響によって、90年代後半には既にアメリカで流行していたヨーガは、直ちには日本に入ってこなかった。しかし、あくまで結果的に見ると、なのだが、オウム事件によってできたヨーガ界の空白は、ヨーガを人々に「新しいもの」というイメージを与える契機を作ったとも言える。実際、ポスト・オウム時代の日本におけるヨーガ・ブームを作った人々は、ヨーガからオウムのイメージを払拭し、アメリカ初の新しいエクササイズとして表象することに、多大な神経を使った。<sup>6</sup>

日本において現在のヨーガ・ブームが始まるのは、オウム事件から10年弱を経て、その記憶が薄らぎ始めた2004年からである。この年、その後のブームをもたらした2つの出来事があった。「YOGA フェスタ東京」と雑誌『Yogini』の創刊である。

「YOGA フェスタ東京」は、ケン・ハラクマが綿本彰に「アメリカでやっているようなヨガのコンファランスをそろそろ日本でもやりませんか」と提案し、これに綿本が賛同し

たところから始まった。ハラクマは、オウム事件以前のヨーガを次のように回想している。

「当時、日本で『ヨーガをやっている』という人はごく限られていて、とても保守的な状況でした。自分のところで教えたことをよそでやることを禁じたり、よそから学ぶことを禁じたため、よいメソッドがあってもなかなか普及しにくい環境だったのです。」[ハラクマ 2008:32-33]

当時、ヨーガ実践場は「道場」と呼ばれ[ハラクマ 2008:34]、ヨーガには多様な流派があって、相互交流は好まれていなかった。しかし、オウム事件の影響で個々の道場は窮地に追い込まれていた。もちろん、ハラクマの提案はアメリカを始めとする世界のヨーガ状況を視野に入れての新機軸であったであろうが、同時に、既存のヨーガ指導者たちの多くは連帯せざるをえない環境にもあったわけである。

ハラクマたちの企画が成功した一つの要因は、当時既にヨーガに関心を示し始めていた女性達へのアピールを考えたことであった。女性からの支持が厚い千葉麗子に主催者にすえたのである。企画は順調に進み、YOGA フェスタには数千人が集まった。また、講師としての参加を依頼された者の中には、YOGA フェスタをきっかけにスタジオを作った人もいた。[ハラクマ 2008:39]現在も YOGA フェスタは毎年開催されており、若い女性たちを中心とした賑わいをみせている。

2004 年の出来事で、もう一つ重要なものが、ヨーガ専門誌『Yogini』の創刊である。この雑誌は、もともと雑誌『アロマじかん』の別冊としてムック形式で発売された『ヨーガでシンプル・ビューティー・ライフ』<sup>7</sup>が、その売れ行きが良かったために独立雑誌として創刊されたものである。こうして、2004 年には東京に 30 以上のヨーガスタジオがオープンするなど、「日本の現代ヨーガ元年」と言える年となった。

ヨーガ・ブームは急速に広がった。2005 年の『Yogini』(Vol.4) の「そろそろブームからブンカヘ・・・」というコーナーでは、「新しいヨーガの時代を作ったニューヒーローたち」として綿本が次のように述べている。

「私がブームを実感したのは、2003 年にそれまでのトラディショナルスタイルのヨーガスタジオとは別に、パワー・ヨーガ専門スタジオをオープンしたときです。その時は、オープン前にすでに 150 名の予約が入り、すぐに 3 カ月待ち状態になりました。オウム事件直後誰も来ないクラスを体験した私にしてみると本当に驚きです。また、メディアに取り上げていただいた件数も、2002 年は 14 件、2003 年は 86 件、2004 年には 180 件（連載ものを除く）と、爆発的に増えています。2004 年には単行本を 10 冊ほど同時進行していたこともあり、口癖は『ヨーガしたい』でした。」<sup>8</sup>

#### <小括>

既に述べたように、2004 年以降のヨーガ・ブームの火付け役たちは、ヨーガを「新しいもの」として表象するために細心の注意を払った。たとえば、『Yogini』は、「アーサナ」と

いう言葉ではなく、「ポーズ」という英語を使用するなど、サンスクリット語やヒンドゥー語を避け、英語による表記を採用した。Yogini という言葉自体が日本式の造語であるが、この言葉もあえて造語にすることで、従来のヨーガ・イメージと切り離すことを指向したようである。<sup>9</sup>

また、既存の「流派」を「多様なオプション」のようにして表象したことも、成功した戦略の一つであったと言えるかもしれない。『Yogini』創刊号には、様々なタイプのヨーガが、その指導者とともに紹介されているが、実際にはその多くは、アメリカ式の新しいヨーガではなく、既にオウム事件以前から存在した道場の指導者達であった。日本のヨーガ・ブームは、いわば新しい容器に古い酒をいれる形で、すなわち、もともと日本にあったヨーガ文化をグローバルな流行のテイストにアレンジする形で始まったのである。

#### <注と参考文献—第2章第2節>

---

<sup>1</sup> 現、「日本ヨーガ協会」

<sup>2</sup> International Yoga Center

<sup>3</sup> 1994年、荻窪にインターナショナル・ヨーガ・センターを設立

<sup>4</sup> 1995年3月20日

<sup>5</sup> 冒頭で③に分類したこのタイプのスタジオの多くは、今日でも活動を続けている。

<sup>6</sup> 『Yogini』編集長大嶋朋子氏へのインタビュー（2011年11月11日）による。

<sup>7</sup> 2004年3月10日発行

<sup>8</sup> 『Yogini』、Vol.4、2005年、p47

<sup>9</sup> 『Yogini』編集長大嶋朋子氏へのインタビュー（2011年11月11日）による。

## 第4章 フィットネスからリトリートへ

これまでに見てきたように、わが国では1980年代頃から、エアロビクスの普及とともに、特定の場所に通い、対価を支払って身体を動かすことが、女性文化の一部として定着していた。既に女性たちは、わが国におけるフィットネス産業の重要な担い手となっていたのである。では、そこでエクササイズを消費する「女性たち」とは、どのような人々なのであろうか。また、彼女たちは、なにを求め、その背景にはどのような時代状況があったのであろうか。そしてそれは、今日のヨーガ・ブームとどのようにつながっていったのであろうか。本章では、この点について考察していくことにしたい。

### 1. 「働く女性」という市場

#### <高学歴化と晩婚化>

1970年代後半から、日本では「OL」「キャリアウーマン」という言葉が広く使われるようになり、女性の自立や社会進出が女性誌で盛んに話題にされ始めた。表5に示すとおり、この時期、女性の進学率は急速に上昇し、また、いわゆる晩婚化が進んでいった。

#### ●「女性大学進学率と女性平均初婚年齢」<表5>

	女性大学進学率 (短大含む)	女性平均初婚年齢
1970年	17.7%	24.2歳
1980年	33.3%	25.2歳
1990年	37.4%	25.9歳
2000年	48.7%	28.0歳

資料) 女性大学進学率：文部科学省「学校基本調査」

女性平均初婚年齢：厚生労働省統計情報部「人口動態統計」より永嶋作成

このように、1970年から2000年の30年の間に、大学を卒業してから結婚するまで、時間とお金に関して、一定の自由を享受できる女性が年々増えていったことが推測できる。また、その期間は次第に長くなってきている。女性の未婚率も同じように年々増加しているから、いわゆる「シングルライフ」を送る女性も増えていることが表6からわかる。

#### ●女性未婚率の推移（年齢階層別）<表6>

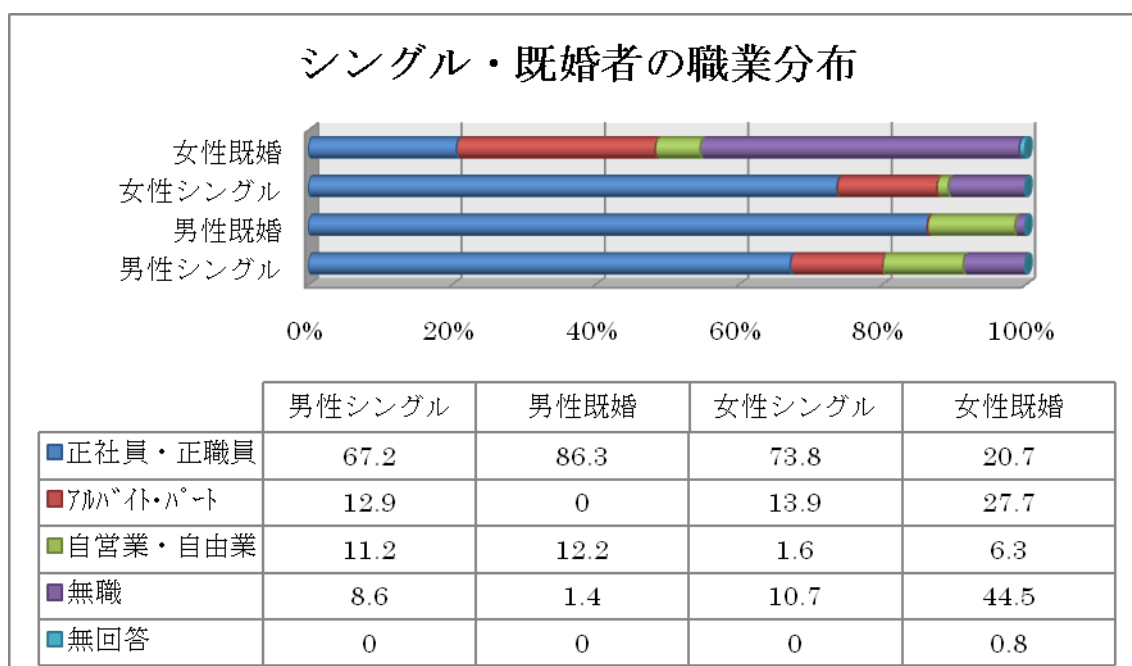
	1970年	1980年	1990年	2000年
20-24歳	71.6%	77.7%	85.0%	87.9%
25-29歳	18.1%	24.0%	40.2%	54.0%
30-34歳	7.2%	9.1%	13.9%	26.6%

資料) 総務省「国勢調査」より永嶋作成

表 7 からは、1970 年からの 30 年間で、20 代前半から 30 代後半の全ての年齢階層で未婚率は上昇していることが伺える。特に、25 歳から 29 歳までの伸び率は大きく、1980 年から 2000 年までのわずか 20 年間で 24.0%から 54.0%にまで上昇し、30 ポイントも増加している。また、1990 年以降では、女性の 30 歳から 34 歳までの未婚率が著しく増加し、1990 年のほぼ二倍にあたる 26.6%が未婚となっている。

この未婚女性達の職業分布は、以下の資料から、既婚女性の職業分布と大きく異なることがいえる。

●シングル・既婚者の職業分布<表 7>

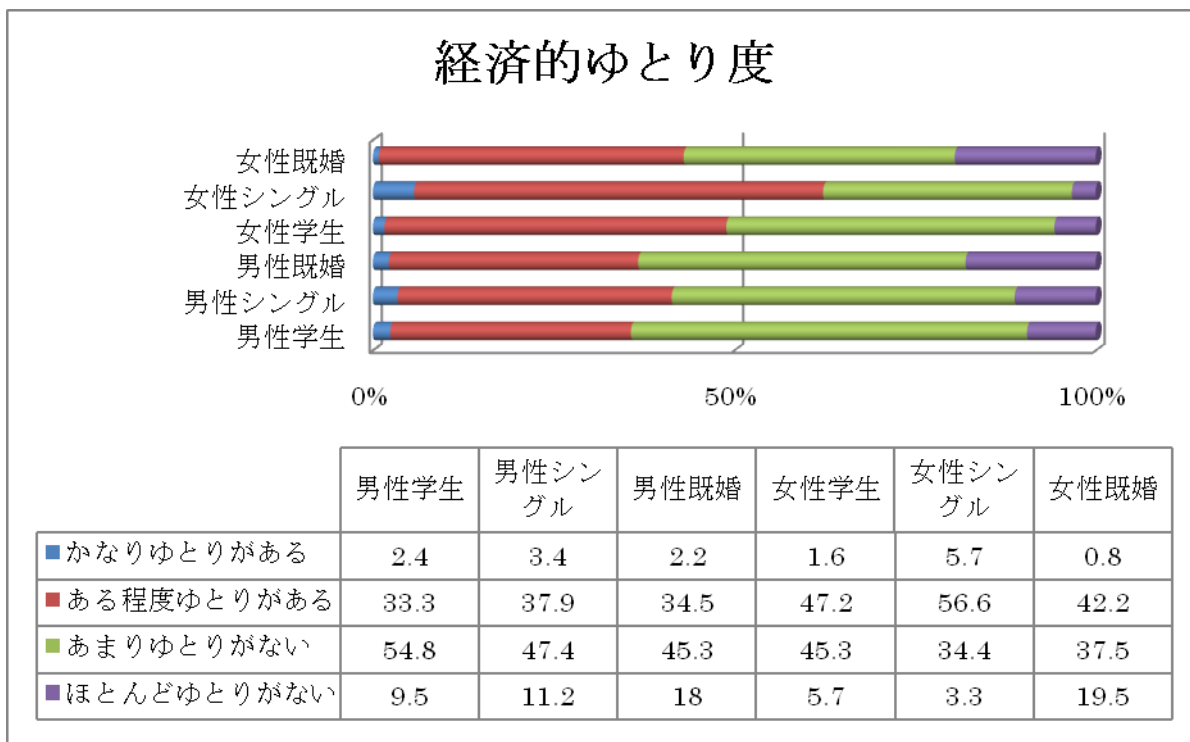


資料)『ライフデザイン白書 2006-07』(株)第一生命経済研究所(2005)より永嶋作成  
(※シングルとは 18~39 歳までの学生以外の独身者を意味する。)

未婚女性の職業分布は正社員・正職員の割合が、73.8%と多い時点で、既婚女性の 20.7%と大きく異なっている。また、「経済的ゆとりに関するアンケートでは女性シングルの「ゆとりがある」と答えた割合は 62.3%と極めて高い。

このように、大卒で、正社員として職業に従事し、自ら得た収入を、自らの為だけに消費できる女性は、70 年代以降急激に増えていったと考えられる。また、彼女たちの多くは、ある程度の経済的ゆとりを感じていたことが表 8 から伺える。

●経済的ゆとり度（単位：％）＜表 8＞



『ライフデザイン白書 2006-07』（株）第一生命経済研究所（2005）より永嶋作成

では、そのような女性たちは、経済的ゆとりをなにもに使おうと考えたのであろうか。表 9 は、既婚・未婚それぞれの男女が、「今後経済的ゆとりが出来た場合増やしたい費目」である。このなかで「女性シングル」は、「学習活動、習い事のための費用」が 27.0%と特に高いことが特徴的である。（女性既婚 19.1%、男性シングル 10.3%、男性既婚 16.5%）

●経済的ゆとりが出来た場合増やしたい費目（単位：％）＜表 9＞

	学習活動 習い事のため の費用	医療費	趣味娯楽	自動車や電化 製品などの耐 久消費財	食費	子供の養 育費
男性学生	19.0	28.6	57.1	31.0	9.5	4.8
男性シングル	10.3	12.1	55.2	34.5	6.0	4.3
男性既婚	16.5	6.5	50.4	30.9	6.5	30.2
女性学生	11.3	49.1	50.9	22.6	5.7	1.9
女性シングル	27.9	31.1	55.7	18.0	4.1	2.5
女性既婚	19.1	12.5	42.6	13.7	8.2	37.5

『ライフデザイン白書 2006-07』（株）第一生命経済研究所（2005）より永嶋作成



また、表 10 に見られるように、「女性シングル」は「今後積極的にお金をかけたい余暇活動」の費目において、「習い事、おけいごと、自己啓発活動」が 26.2%と高い割合を示している。

●今後積極的にお金をかけたい余暇行動（単位：%）＜表10＞

	習い事、 おけいごと、 自己啓発活動	コンサート 演劇 映画鑑賞	国内旅行	海外旅行	携帯電話 インターネットなどの 情報通信関連
男性学生	16.7	21.4	19.0	21.4	26.2
男性シングル	12.1	18.1	31.0	20.7	19.8
男性既婚	10.8	13.7	41.7	26.6	12.9
女性学生	15.1	43.4	35.8	30.2	9.4
女性シングル	26.2	32.8	33.6	39.3	4.1
女性既婚	21.9	18.0	40.6	20.7	3.1

『ライフデザイン白書 2006-07』（株）第一生命経済研究所（2005）より永嶋作成

上記のことから、「1980年代から活発になった、女性エクササイズ産業」の担い手である女性像は、「時間とお金に一定の余裕があり、自分磨きに意欲的である独身女性」を核とするものであると言えるだろう。

これらの表からだけでは、こうした女性の志向性についての通時的な変化はわからないものの、さしあたりこの大卒・未婚女性のなかに女性エクササイズ産業の大きな市場が形成されていたことが推察できるであろう。

#### <女の自立>

ちょうど 1970 年代末から 80 年代は「女の時代」の到来と言われ、『クロワッサン』や『モア』などの女性雑誌が「自立する女」、「新しい女の生き方」といったテーマを盛んに取り上げていた。また、80 年には女性のための転職ガイドブック『とらば一ゆ』が創刊され、85 年には多くの問題を抱えながらも一応「男女雇用機会均等法」が成立した。エアロビクスやフィットネスが流行した時代は、日本女性のライフスタイルが、大きく変化していった時代でもあったのである。[河原 2005:81]

しかし、当時の働く女性は、男性と対等に働くという「機会」を手に入れたものの、現実に社会で「対等に働く」ためには、相当の努力や精神力が必要とされていた。松原惇子は『クロワッサン症候群』のなかで、当時の女性像を以下のように述べている。

「本格的な女の時代の幕開けを象徴するかのように、就職情報センターから、女性のための転職ガイドブック『とらば一ゆ』が創刊された。今でこそ、女が転職することは日常茶飯事だが、80 年以前には女の仕

事情報誌は一冊もなかったのである。それだけ、仕事をしている女性が少なかったということができる。時代は 80 年をさかいに大きく変わったのである。

25ans でファッションセンスをみがき MORE、クロワッサン、コスモポリタンを読んで女の自立について考え、そして、一人で生きていくことを決意した女性はとらば一ゆを読んで仕事を探そう。

80 年の女性誌創刊ラッシュは、まさに女たちにそう語っているようだった。」(下線永嶋) [松原 1988:31-32]

このように、1980 年から女性の価値観やライフスタイルは大きく変化していったことが伺える。

## 2. 鍛える女たち

1980年代に女性誌創刊ラッシュが起こったと同時に、女性達がエクササイズに通い始めたのは、おそらく偶然ではない。鏡の前で、流行のレータードとリーボックを纏った自分の身体を見つめながら、厳しい指導の下、「自分を鍛え上げる」鍛錬的なエクササイズであるエアロビクスを行うことは、働く女性たちの一つの自己表現であり、自己確認だったのである。ジェーン・フォンダが語りかけるエアロビクスの精神性は、理想の女性からの叱咤激励として、彼女たちに響いたに違いない。逆に、このような時代にあっては、一般的にはヨガは弱々しいイメージがあり、時代的ではなかった[ヨガのすべて 2006:13]。

エアロビクスが流行し、フィットネス・クラブが成功した80年代後半は、バブル経済の真っ只中であり「第二次ディスコ・ブーム」や「グルメブーム」<sup>1</sup>が起こった時代でもあった。

例えば、1988年8月号『Cancam』の「過熱人気の夜遊び SPOT 28 初めての人でもウカずにノれるデータ付き」と題する特集<sup>2</sup>では、「まさに KING OF DISCO の呼び名も高い不動の人気 SPOT」として当時のディスコ・ブームの中心地であった MAHARAJA が紹介されているが、この記事の「こうすればオシャレ」というアドバイスによれば、「今や“金マハ”（金曜にマハラジャに行く）は常識」で、「ボディーコンシャス、色は明るめが主流」であった。また、「ファッションチェック」のコーナーでは、「やはりボディーコンシャスの服が圧倒的に多い。特に“ピンキー&ダイアン”のものが人気。台の上で踊る人に、体のラインがはっきりわかる服を着る傾向が強いのに注目。」とある。

ディスコ・ブームの代名詞ともなった「ボディーコンシャス」は、体のラインがはっきりとわかることを特徴とする服装で、これを着ることは、すなわちダイエットをすることとセットになっていた。1986年9月号『Cancam』の特集「ボディーコンシャスの服を着たい！！部分的にやせた実例16」<sup>3</sup>では、「この秋、ボディーコンシャスの服が大流行。男の子の目を引きつけるセクシーなボディーラインを見せるには、スリムなボディーにならなくては！そこでおしゃれに定評のある有名人と Cancam 読者の実際にやせた秘訣を教えます。あなたにあったやせ方、みつけてね。」として、16のダイエット事例が紹介されているが、そのうち4つが、エアロビクスの記事であり以下のように記されている。

「ワークアウトでウエストが2カ月間に3cm縮まった！！」(P137)

「エアロビクスとボディービルで8キロも減量！！」(P138)

「楽しく動いて、プロポーションにメリハリが」(P138) (-7~8キロ)

「手軽にできるエクササイズでスリムなボディーをキープ」(P139) (-7~8キロ)

以上のようにエアロビクスは、即効性があり、なおかつ大幅な減量が望めるエクササイズとして紹介されている。<sup>4</sup>

また、当時若者の間でマリンスポーツが流行していたことから、体を露出する機会が多かったことが伺える。このことは「見栄えの良い身体造り」に対する動機付けとなっていたと考えられる。

日本の 80 年代は、健康ブーム、フィットネスブーム、ジョギングやスポーツなどもブームとなって、身体への関心がそれまでになく高まった時代であった。「太りすぎ」は、美しいだけでなく、健康にも良くないと考えられるようになっていった。太っている人は意志の弱い人などの言説が流布され、「ダイエット（食餌療法）」という言葉も多くの人が口にするようになったこの時代には、逆に過剰なダイエットのため、拒食症や過食症といった問題さえ起きた時代でもあった。[松井 1994:116]例えば、既に 1982 年の『MORE』の特集には、次のような記事が見られる。

「あなたの『やせたい願望』が危ない！！ケーススタディー『拒食症・過食症』。とにかくセンセーショナルに取り上げられることの多い「拒食症と過食症」。しかし、本当はどんな症状なのか正しい情報は得にくいのです。多角的にルポしました。」

バブル経済崩壊後も、このような文化的雰囲気はすぐには衰えなかった。「ジュリアナ東京」がオープンし「ワンレン・ボディコン」というスタイルが流行したのは、バブル崩壊後の 1991 年である。翌年の 1992 年には女性下着メーカーが「補正下着」の発売を開始した。

以上のことから、エアロビクスとフィットネスの流行は、「瘦身」と「精神」という視点から見ると、「華やかでエネルギッシュなファッションの流行によるダイエットブーム」と、「自立した女性像への憧れ」に起因していると考えられることができる。

ディスコ・ブームによる、ボディーコンシャスの流行や、マリンスポーツ・ブームは、女性をダイエットへと駆り立て、見栄えの良い身体づくりのために、瘦身効果が高いエクササイズが好まれた。同時に、当時の女性は新しい生き方を提案され、そこに憧れを抱き、「弱き性」からの脱却を望み、エクササイズにも楽しくできる精神的な鍛練を求めた。女性の社会進出が謳われてまだ間もなく、本当に頑張らなくてはいけない時代であったからこそ、「ファッション性」と「強い精神」を全面に押し出したエアロビクスやそれを包括したフィットネスが流行していったのではないだろうか。

<注と参考文献―第 4 章第 2 節>

1 グルメブーム・1986 新語部門・銀賞激辛受賞者：鈴木 昭（神田淡平店主）グルメ時代の幕開けを特徴づける新語。韓国、中南米、東南アジアなどのエスニック料理はもちろん、カレー業界、ラーメン業界をも巻き込んだ「激辛」時代が始まった。辛口せんべいという意表をついた商品を発売した鈴木は、一躍激辛のスターとなった。<<http://singo.jiyu.co.jp/>>

2 『Cancam』、1988 年 8 月号、p118

3 『Cancam』、1986 年 9 月号、p133

4 ちなみにヨーガの記事も一件ある。「ヨガで減量成功！！精神安定、健康維持にも抜群の効果あり」

[『Cancam』、1986 年 9 月号、p133]

### 3. リトリートの時代

ところが、90年代の終わり頃から、時代を取り巻く空気に変化が見られるようになった。わが国における女性のエクササイズの中にヨガが大きな位置を占めるようになった背景には、そのような空気が密接に関わっていたと思われる。もちろん、「空気」や雰囲気の変化を明確な形で示すことはむずかしい。ここではその「空気」を「リトリート」という言葉によって言い表してみたい。

リトリート [retreat] とは、ほんらい「撤退」とか「避難」などを指す言葉であるが、現在では、ヨガが実践される場を指すときにしばしば用いられる。国内のヨガ専門スタジオや海外の宿泊施設をともなったスタジオのほか、ヨガ・ツアーにもこの名称が使われる場合もある。

かりに 90 年代までの女性のエクササイズが「フィットネス [適応性]」という言葉に象徴されるものであったと考えてみると、ヨガに代表されるような現代の女性文化を取り巻く空気は、「リトリート」という言葉によって象徴的に表すことができるのではないかと思うのである。このような空気は、ヨガと関係するいくつかの文化現象に共通のものであるように見える。以下ではそれを、癒し、LOHAS、スピリチュアルという3つの流行を中心に見ていくことにする。

#### <癒しの時代>

リトリートの時代の空気の変化を端的に示しているもののひとつが、「癒し」という言葉の流行である。上田によれば、「癒し」という言葉が今日的な意味で用いられるようになる最も初期の例は、1988年11月10日の読売新聞夕刊の文化欄における、「癒し一心に根ざす病を解く、宗教と医療の提携を課題に」という記事であるという。[上田 1997:7] しかし、当時の「癒し」は文字通り病を癒すことか、心を癒すという使用法が一般的であった。[櫻井 2009:261] 『朝日』、『毎日』、『読売』の三紙のデータベースを検索しても、「癒し」という言葉の登場件数は、89年、90年で年間2件、91年が6件、92年が7件、93年が11件とほとんど見られない。[上田 1997:7]

ところが、1994年の後半から、「癒し」の語の登場件数は急増し、この半年で32件に達する。続く95年前半には52件、後半では50件に達するのである。[上田 1997:7] 櫻井によれば、これは1995年のオウム事件や、阪神淡路大震災の影響で、「被害者の心の傷は癒えない」というような文脈のなかで頻繁に用いられた。しかし、1990年代後半に入ると、「癒し」は次第に「ヒーリング」を意味するようになっていく。[櫻井 1009:261]

この1999年は、「癒しブームの年」とも呼ばれ、「癒し」は流行語大賞でトップテンに入賞した。このときの紹介文には、以下のようにある。

「バブル華やかかなりし10年前、『24時間戦エマスカ』のコピーで大ヒットしたリゲインのCMが、坂本龍

一のピアノソロとともに『この曲をすべての疲れている人へ』というメッセージを送るようになるなど、『癒し』はもはや国民的テーマ。……」（下線永嶋）

「坂本龍一のピアノソロ」とは、「ウラ BTTB」という曲で、これは四週連続第1位の大ヒットとなった。また、2000年代には、様々な「癒し系グッズ」が販売され人気を呼ぶようになった。[櫻井 2009:261]

このように、わが国の大衆文化の空気は、2000年代を迎える頃には、確実にバブル時代とは対照的なものになっていた。エアロビクス・フィットネスからヨーガへの転換<sup>1</sup>は、明らかにこのような社会状況の変化と連動していると思われる。

癒しの象徴が栄養ドリンクのCMだったことから判るように、当初、癒されるべき対象は、仕事に疲れた男性たちであった。同時期に「癒し系女優」や「癒し系の女性」などの言葉が流行ったことも、このことを示しているであろう。

しかし、「癒し」の対象は、次第に女性へと移り変わっていく。ただし、癒しブームがただちにヨーガと結びついたわけではなかった。例えば、1999年2月号の『ケイコとマナブ』には、「超気持ちいい〜！私のおススメの極楽おケイコ！」という特集が組まれており、そのなかで、ヨーガ、フラワーセラピー、アロママッサージなどの紹介がされているが、この時点ではヨーガはそれほど大きく扱われていない。続く4月号の「問い合わせ殺到！の最新人気おケイコ38」<sup>2</sup>という特集では、「大人気その1 時代を反映してとにかく大人気の癒し系おけいこ。」との見出しで、次のように書かれている。

「不況の影響か社会の複雑化が原因なのか、心身ともにおツカレ気味の人が多い今日この頃。リラックス効果のあるおケイコや悩み解消につながるセミナーに人気集中している。まずは疲れた自分を癒すことからスタート。癒しの仕事は多様化しているから、本格的に学べば、プロとしてのニーズも高い！」

この記事でも、リフレクソロジー、カウンセリング、アロマセラピー、音楽療法士などが紹介されているが、ヨーガは取り上げられていない。

当時「癒し」を引き受けていた「おケイコ」の代表は、アロマセラピーやリフレクソロジーであり、これと並んでマッサージも注目されていた。これらは、人気のおけいこ事であるのみならず、転職のための資格としても人気を得ていた。

マッサージの人気の高まりは、2000年2月号の『ケイコマナブ』における、「みんなの声でわかった！2000年のやらなきやおケイコ」の特集の中にも見ることができる。「友達と仲良く一緒にやりたいBEST3」のランキングでは、1位「パート・ド・ヴェール（ガラス細工）」、2位「お菓子」、3位「マッサージ」となっており、「マッサージ」は「関心高まる『内側からキレイ』お助け度抜群！の東洋医療を体験。自分にピッタリの癒し&キレイが見つかるはず！」と紹介されている。

一方、既に2002年4月号の『ケイコとマナブ』には、ヨーガの紹介を見ることができる

が、この時点でのヨーガは、インド文化の紹介という文脈で登場しており、アメリカ式の現代ヨーガではない。

2003年7月号、『MORE』の「MORE ココロとカラダクリニック」のコーナー<sup>3</sup>では「今すぐ『ストレス』をためない女に変わる！」という特集が組まれており、「肌荒れ、便秘に生理のトラブル……。あなたの不調はみ～んなストレスが原因だった!？」という見出しがある。続いて、「みんな感じているストレス。でもしかたないものと諦めていると、いろんな不調であなたの身に! ココロとカラダをいたわる最新方法伝授します。」とあり、その中で「ストレスの対象法として」ヨーガが扱われている。ここでは、ヨーガは「ストレスがあると浅く速い呼吸になるので注意!」という見出しで、ストレスを取り除くための「呼吸法」として主に紹介されており、ポーズは「会社でもできるイライラが落ち着くヨガ」もご紹介」と最後におまけとして掲載されているのみである。このように、ヨーガが癒しと結びついていくのは、ヨーガ自体のブームが起きる2003年以降のことではないかと思われる。

#### <LOHAS>

同じような時代の空気を反映しているものとして、「LOHAS」にも注目しておきたい。LOHASとは、もともと1998年にアメリカの経済学者ポール・レイと心理学者ジェリー・アンダーソンが「環境や健康への意識が高い人々」を「LOHAS層」と呼ぶことで概念化したもので、本来はマーケティング用語であった。欧米では今日でもこの意味で用いられることが一般的であるが、日本ではそれが、ライフスタイルや理念のように使われるようになっていく。

レイとアンダーソンは、1986年から15年にわたって10万人を超えるアメリカ人を対象に、アンケートやグループインタビュー、個別インタビューによって彼らの価値観を調査した。その結果、アメリカ人には「信心深い伝統派 (Traditionalists)」、「民主主義と科学主義を信奉する近代派 (Modernists)」、どちらにも当てはまらない「新しい価値観をもったカルチャー・クリエイティブス (Cultural Creatives)」という3つの層が存在するとした。[大和田 2008:27] 「カルチャー・クリエイティブス」たちは、社会的な成功や上昇よりも、むしろ平和、社会的平等、自己現実、自己表現に高い関心をよせており、アメリカでは約5000万人 [約26%]、EUでは約8000~9000万人 [約30%] にのぼると推計された。[大和田 2008:28]

2000年になると、ポール・レイの著書『The Cultural Creatives』によって、アメリカではこうした社会層の価値観や消費行動に、ビジネス界からも注目が集まるようになった。そのような中で、エコ商品販売業者ジルカ・リサビが、ポール・レイの助言を受けながら生み出したマーケティングのコンセプトが「LOHAS」[Lifestyles Of Health And Sustainability] である。[ピーター2006:54]

日本で最初にLOHASが紹介されたのは、大和田によれば、2002年に自身が『日本経済

新聞』に書いた記事<sup>4</sup>においてであるが、それが日常的に聞かれるようになったのは、2004年に入ってからのことであつたいう。[大和田 2008:31]

LOHAS という価値観について、大和田はその著書『ロハスビジネス』の中で以下のように紹介している。

「LOHAS はアメリカのコロラド州ボルダーで 1990 年代後半に生まれた新しい価値観、ライフスタイルのことである。『Lifestyles Of Health And Sustainability』の頭文字をとったもので直訳すると、『健康と持続可能な社会を志向するライフスタイル』となる。

LOHAS の『h』は『健康』を意味するヘルスですが、ここで言うヘルスとは、人の身体や心の健康だけでなく、地域社会の健康、地球の健康も含まれます。一般的に『エコロジー』というときは地球の健康のみを指しますから、『ひと』と『地域』と『地球』という三者の健康が密接に関係していると考えられる点がロハスの特徴といえるでしょう。

しかし、地球規模でモノを考えるからといって、修行僧のような禁欲的な生活を送る必要はありません。また、『地球のために懸命に我慢を重ねる』など、ストイックな生活を強いる必要もありません。日々の暮らしの中で、自分のできるところから、少しずつ無理なく楽しく取り組んでいく、それがロハスタイルです。『Lifestyles』と複数形を表す『s』が付いているのはまさにそんな考えを表しています。『ライフスタイルは人それぞれ、自分に合った方法をとればいい』という意味が『s』には込められているのです。」[大和田 2008:24]

また、「LOHAS」という価値観が普及する前の 1991 年、流行語大賞において「地球にやさしい」という言葉が表現部門で銀賞をとった。<sup>5</sup>その紹介文は以下のようなものである。

「エコロジー問題が将来の最重要課題になるとの認識が社会的に深まるなか、講談社は本格的にこの問題に取り組む姿勢を打ち出した。テーマ『地球にやさしい』は、抜群のネーミングでたちまち流行語となった。シリーズの出版活動のほか、シンポジウムなどで地球環境問題に取り組み、企業の在り方までも視野に入れている点が高く評価された。」

この様に LOHAS という価値観が普及した背景には、環境問題が深刻化し、1993 年には環境基本法が成立し、1997 年にはダイオキシン問題が発生するなど、人々の間で環境に対する意識が高まっていったことがあつた。LOHAS は、環境問題に貢献できるように何か行動を起こしたいというニーズを満たしていき、そこに「オシャレ」なイメージが含まれていたことが流行へとつながっていったと考えられる。

アメリカでは、そのようなライフスタイルを志向する層がすでに社会のなかに一定数存在することが発見され、それに経済界が眼をつけて、そうした層に訴えるような商品開発が行われたのであるが、日本の場合には、LOHAS は外来の新しいライフスタイルとして受容された感がある。



2004年、スローライフやエコロジーを提唱していた雑誌『ソトコト』は「ロハス特集」を組み、「LOHAS宣言」を行った。同じ年、FMラジオ局の「J-WAVE」も、「ロハス」の名前を冠した番組を始めた。また、「ウラ BEET」をヒットさせた坂本龍一が、風力のみで発電された電気を使ったコンサートを開催し、「エコとエゴは両立する」というメッセージを送ったことも若い世代の共感を呼び、LOHAS という価値観は普及していった。[大和田 2008:31]

日本における LOHAS は、その言葉やイメージの輸入とともに、2004年10月以降に突如として広まったようである。ピーター・D・ピーダーセンは、著書『LOHASに暮らす』のなかで以下のように述べている。

「私は 2002 年頃から、LOHAS というキーワードでインターネットの検索ヒット数を時々見ていました (Google で日本のサイト “LOHAS” で検索)。2002 年夏の 50 ヒットからそれなりに増えていき、2004 年 10 月 6 日の調査説明会の 10 日前、9 月 27 日には 6700 件。10 月 2 日 7370 件。5 日 8560 件。6 日 9850 件。7 日 9880 件。8 日 1 万 1700 件。と一日平均 1000 件ずつ増えている。そして、一か月後の 11 月 18 日には 3 万 9200 件へと跳ね上がっていったのです。

あるコンセプトが社会ではやり出す、ひとり歩きを始める臨界点をティッピング・ポイントと言いますが、それがどうやら 2004 年の 9 月末だったようです。(中略)

2005 年 12 月でのヒット数は “LOHAS” で 52 万 7000 件、“ロハス” で 25 万 5000 件。説明会のころに比べると約 80 倍増に迫る勢いで、この数の多さは世界でも日本が群を抜いています。[ピーター 2006:46]

このように、日本で LOHAS ブームが始まるのは、ヨーガ・ブームが起こるとほぼ同時期であった。既に見たとおり、女性を対象とした「癒し」産業においては、既にリフレクソロジー、カウンセリング、アロマセラピー、音楽療法士など、既存の心理療法的なものが先行していたが、LOHAS ブームとヨーガ・ブームも、そのような状況の中に成立したと考えられるであろう。実際、『Yogini』は、2002 年 6 月に創刊された雑誌『アロマじかん』の別冊として 2004 年の 3 月に出版された『YOGA でシンプル・ビューティー・ライフ』の売れ行きが好調であったことを受けて定期刊行されるようになったものである。

#### <スピリチュアル>

もうひとつ、ヨーガ・ブーム、LOHAS ブームと相前後して、同じような文脈のもとで始まったと思われる現象として、ここではスピリチュアル・ブームについても少しだけ触れておきたい。

2001 年、「スピリチュアル・カウンセラー」江原啓之の『幸運を引よせるスピリチュアル・ブック』が 70 万部のベストセラーとなり、漫画『陰陽師』のコミックや映画がヒットした。[有元 2011:38] 2005 年になると、『国分太一・三輪明宏・江原啓之のオーラの泉』が TV

で放送され、「スピリチュアル」という言葉が急速に浸透していった。[有元 2011:45-46]

既に 2002 年には、「すぴこん」が始まっている。「すぴこん」とは、東京、大阪、福岡などの日本全国の主要都市でおこなわれているイベント、「Spiritual Convention (スピリチュアル・コンベンション)」の略称である。[佐藤 2007:144] このイベントは、2011 年の時点で年間約 60 会場、10 万人以上を動員しているとされている。[有元 2011:51]

スピリチュアル・ブームについては、すでいくつかの研究があるので、詳しくはそれに譲ることにしたい。<sup>6</sup>ただ、そうした先行研究は、このブームをスピリチュアルなもの歴史の文脈だけで理解する傾向があるように思えるのだが、本稿ではそれが、ヨーガや LOHAS、癒しなどの、さらに大きな現象のひとつとして理解する必要を指摘しておきたい。この点については、次項でもう少し詳しく述べることにしたい。

#### <消費される「精神」>

ヨーガ、癒し、LOHAS、スピリチュアルは、いずれもその語りの構造において大枠で共通する部分を持っている。すなわち、本来の意味から離れ、新しい意味を獲得している点、そこに文化的アイコンが存在する点、それが発するメッセージが「無理をしないこと」など、従来の産業社会の価値観とは逆の方向性を持っている点、しかし同時に、カウンター・カルチャーやニューエイジのような対抗すべき既存の文化や社会は前提とされておらず、むしろ新たなファッション、生き方のひとつのオプションとして、消費文化の一部に組み込まれている点、一種の精神性を帯びている点、などである。

ヨーガと癒しの場合については、既に言及したので、ここでは LOHAS とスピリチュアルについて、いま少し考えたあとで、さらにこれをヨーガの場合と比べてみたい。

LOHAS には、「エコロジー」や「グリーン・コンシューマー」などの先行概念があった。しかし、たとえば「エコロジー」が、大量生産大量消費型の近代資本主義に対するアンチテーゼとしての側面を持っていたのに対して、そしてそれゆえに場合によってはラディカルな政治性を帯びる可能性を持っていたのに対して、LOHAS は最初から「ライフスタイル」という名で提供される消費形態のひとつとして現れている。

このことは、「スピリチュアル」にも共通している。スピリチュアルにも、「精神世界」と呼ばれた先行概念があった。そしてそれは、それが流行した当時においては、一種怪しげなカウンター・カルチャーであり、これもまたラディカルな別世界への回路とつながり得たのである。しかしこれもまた「スピリチュアル」と呼ばれるようになった時点で、消費文化のオプションのなかに組み込まれていった。有元は次のように述べている。

「“精神世界”と“スピリチュアル”が包括する範囲にはそれほど大差はない。精神世界がカタカナのスピリチュアルとなってリニューアルされたのだから当然だ。しかし、このカタカナ表記となった点が意外に重要である。精神世界は物質世界の対立概念として考えられた言葉であり、米国から入ってきたサブカルチャー（ニューエイジ）の思想を忠実に再現している。一方、スピリチュアルは最初からマーケティング

グありきのネーミングである。

また両者とも神秘主義やエネルギー療法等が中心となっている点は同じであるが、どちらかというところ、精神世界は心霊現象や超能力、UFOといった超常現象を、スピリチュアルは風水や占星術、天使等を扱う感が強い。精神世界は物質中心世界へのアンチテーゼであり、社会の変革が目的の一部となっているところがある一方、スピリチュアルは個人の変容を中心に焦点が当たっている。このように思い切って単純化すると、『硬派で男性的な精神世界』に対し、『優しく女性的なスピリチュアル』というコンセプトの違いが読み取れる。

また、従来かた、儒教や先祖供養などをきちんとしないと“たたる”、あるいは、運の悪い時期に物事を開始すると失敗するという星占術の“天中殺”などの考えがあった。それらは『こうしないと痛い目に遭う』という“脅し”である。その点、スピリチュアルは、あからさまな批判は避け、『守護天使が守ってくれるから大丈夫』と優しく励ます。

このように、限られた人々の間で愛好されていた“精神世界”が、“スピリチュアル”とお洒落に言い換えられた結果、社会的受容の高まりと相まって、昨今のスピリチュアル・ブームにつながったと考えられる。」[有元 2011:vi]

櫻井は、2003年に大ヒットしたSMAPの「世界に一つだけの花」<sup>7</sup>のなかに、スピリチュアリティを見出している。この曲がヒットした社会的背景について櫻井は以下のように言う。

『そうさ 僕らは 世界に一つだけの花 一人一人違う種を持つ その花を咲かせることだけに 一生懸命になればいい』『小さい花や 大きな花 一つとして 同じものはないから No.1 にならなくてもいい もともと特別な Only one』(中略)

社会の活力が競い合いによって支えられているのと同様に、学問の進展に競い合いは欠かせないものなのだ。ところがトップでなくともいい、もともと特別なオンリーワンだといういい方は、現在ではクールダウンの役割を超えて、競い合うこと自体の無意味さという含意で使われることがある。(中略)

あまりに加熱した競争社会に疲れた人たち、参加するのに躊躇する人たちへの癒しのメッセージとなるからである。1990年代後半から日本の企業は人件費を抑えるためのさまざまな施策を行い、削減された正規労働者は長期時間労働に喘ぎ、非正規労働者に最初から従事せざるを得ない若者世代にはホームレス寸前の不安定な生活を強いられているものが少なくない。これ以上競い合えば身体・精神ともに壊れてしまうという一般の人々の不安を救ってくれるのが、そのままでもいいというメッセージである。(下線永嶋)[櫻井 2009:248-249]

LOHAS やスピリチュアルと良く似た語りの構造は、現代ヨーガの中にもはっきりと見てとれる。第1章で見たように、ヨーガ専門スタジオのクラスでは、冒頭で5分から10分間程、インストラクターによる「お話」や自分を内観するための「瞑想」の時間が設けられているが、その典型的な「お話」の内容は、たとえば以下のようなものである。<sup>8</sup>

①「怒りを感じた時。少し落ち着いて自分の心を見つめてください。怒っているのはあなたですか。違います。あなたの心なのです。怒りは時間とともに過ぎていき、やがて心には平穏が訪れるでしょう。」

②「今日は少し難易度の高いポーズをとります。少し難しくても、無理のない範囲で挑戦してみてください。ここは練習の場所なので、失敗しても大丈夫です。皆さんの本番は、人生なのでから。」

③「このクラスでは、自分のココロや身体をメンテナンスする方法を教えます。なので、この場所（ヨーガスタジオ）以外の職場などでも、その方法で、自己をメンテナンスしてください。」

「お話」は、一見内省的で、自己の解放へと向かうスピリチュアルな言葉であるように見える。事実、①のような語りは、ラジニーシなどのそれ<sup>9</sup>にきわめて似ている。しかし同時に、②に見られるように、それは人生という「本番」のための「練習」であり、③に言うように、そのための心身の「メンテナンス」なのである。その点では、エアロビクスにおいてジェーン・フォンダが女性たちを叱咤した言葉とも共通している。だとすればそれは、むしろエアロビクスで求められた精神性以上に、徹底した効率主義の思想かもしれない。「怒る」という行為は「時間の無駄」であり、ビジネス社会の中では効率の悪いことなのである。そのため、ヨーガの教義を利用して、「怒る」というプロセスを省いているともいえる。つまり、実践者たちは無意識うちに、ヨーガを通じて、東洋思想を用いた「スピリチュアル」を現実社会の中で効率的に機能する方法として、自己の社会的適応のツールとして使用していると考えられる。

1960年代のカウンター・カルチャーは、明確な政治性を帯びていた。そこでは「反戦・反核・人権・平和」などが叫ばれるとともに、デモや反抗、対抗文化などを通して社会変革を志向するものであった。1970年代のニューエイジ・ムーブメントになると、カウンターのカルチャー的な文化は受け継がれつつも、社会変革よりはむしろ自己変革のほうが志向されるようになった。「精神世界」という言葉が流行するのもこの頃からであるが、それは「物質世界」への対抗概念であり、エコロジーや自然志向など、「個人の生き方」のほうが強調されるようになっていったのである。地球・環境といった形で抽象化され、その意味で非政治化しているとも言える。

現在の「LOHAS」や「スピリチュアル」も、カウンター・カルチャーやニューエイジ・ムーブメントで見られた文化的要素の多くが引き継がれているように見えるが、今日の状況が60年代や70年代と異なるのは、それが消費文化の一形態としてビジネスと結びついていることであろう。

<注と参考文献—第4章第3節>

- 1 ただし、もちろん現在でもエアロビクスやフィットネスは一定の支持を得ている。
- 2 『ケイコとマナブ』、1999年4月号、p12-13
- 3 『MORE』、2003年7月号、p201
- 4 『日本経済新聞』、2002年9月21日夕刊
- 5 受賞者は田代忠之（講談社学芸局局長）
- 6 例えば以下のようなものがある。櫻井義秀編、『カルトとスピリチュアリティ—現代日本における「救い」と「癒し」のゆくえ—』、ミネルヴァ書房、2009年。有元祐美子、『スピリチュアル市場の研究』、東洋経済新報社、2011年。『アジア遊学 No 84』、勉誠出版、2006年、155-165項。
- 7 作詞・作曲・編曲槇原敬之、ビクターエンターテインメント、2003年
- 8 永嶋のフィールド・ノートより。
- 9 例えば以下を見よ。『存在の詩』、めるくまーる、1977（2003）年

## 結章

現代のヨーガは、ただのブームに過ぎないと言う人がいる。それは目新しいから流行っているのであり、そのうち飽きられると。あるいは、そのようなヨーガは「本物のヨーガ」ではない、という言い方もある。確かに、そのとおりかもしれない。しかし、そのようなブームや流行からも学べることは多い。

ヨーガをはじめ、癒し、LOHAS、スピリチュアルなどがブームとなる 2000 年代初め、日本の自殺者数は 3 万人を超えた。現在、鬱病患者の数は推計 6 万 6 千人を超える。第 1 章でヨーガスタジオの広告のなかに見られたように、現代ヨーガは、そのようなストレスに満ちた時代に、女性達が自分を見失わないために見出した、しなやかでファッションブルな新しいライフスタイルであると言えることができるかもしれない。筆者自身、本研究を始めるまで、そのように考えていた。そのためには、ヨーガが本来持っている精神性がまさに時代にフィットしていると。

しかし、第 2 章で見たように、アーサナの実践自体、時代を通じて変わらない精神性を帯びていたわけではなかった。それは、ある時代には土着の宗教的思想の一部であり、ある時代には支配への抵抗のための身体訓練であり、ある時代にはカウンター・カルチャーとしてのムーヴメントであったのである。逆に、エアロビクスにおいても精神性が強調されていたように、運動行為それ自体が、かならずしも特定の精神性と不可分に結びつくわけではないのである。

脱 OL して、なんらかの資格を取り、産業社会のなかで男性と対等なキャリアを目指すよりも、「自分らしい生き方」を模索し、「自分探し」、「自分磨き」に邁進する女性が増え始めるのも、ちょうどこの頃である。1980 年代には、「一人で生きていくことを決意し」、女性誌を読んでキャリア・ウーマンとなった女性達<sup>1</sup>を取り巻く空気は、21 世紀に入ってひとつの挫折感を経験した。「どんなに美人でも、仕事ができても、30 代・未婚・子ナシは『女の負け犬』なのです」と喝破した『負け犬の遠吠え』<sup>2</sup>はベストセラーとなり、2004 年度流行語大賞のトップ 10 入に入った。

資格のなかには、保育士や介護関係の仕事と並んで、アロマセラピーやリフレクソロジー、ヨーガのインストラクターなどは高い人気を得ている。当初は習い事の雑誌であった『ケイコとマナブ』も、現在ではこうした資格取得に関する情報が非常に増えている。

これらの資格を取得した人々は前職よりも給料が少なくなってしまうも「生きがい」を求めて転職をする人が多いという。

ヨーガ・ブームは、このような社会を生きる女性達にとっての、したたかな、しかし懸命な、「生存戦略」であると言えないであろうか。つまり、現代のヨーガ・ブームを担う女性達は、ヨーガを「現代社会を快適に生き抜くツール」として選択し、「ファッションブル

なライフスタイル」を楽しみながら消費しているのだ。ヨガを実践することで、自分を「癒し」、一時的にリトリートすることによって、再び現実社会の中に適応させているということが、現代のヨガ・ブームの大きな側面であると言えるだろう。

<注と参考文献—結章>

---

<sup>1</sup> 1990年に谷村志穂の『結婚しないかもしれない症候群』[角川文庫]が発刊され、「30代未婚でもヘッチャラ」（と思いたい）女性に圧倒的支持を受けた。

<sup>2</sup> 酒井順子著[講談社]2003年発行

## 参考文献一覧

### 【書籍・論文】

#### <邦語文献>

- (1) 有元祐美子、『スピリチュアル市場の研究』、東洋経済新報社、2011年
- (2) 伊藤雅之、「現代ヨーガとスピリチュアリティ」、『アジア遊学 No 84』、勉誠出版、2006年、155-165項
- (3) 伊藤雅之、「スピリチュアル文化風にアレンジされたヨーガ・ブームとその背景」渡
- (4) 邊直樹編『宗教と現代がわかる本』平凡社、2007年、148-151項
- (5) イデトシカズ『いきいきロハスライフ!』、ゴマブックス、2005年
- (6) 伊藤雅之、「現代ヨーガの系譜—スピリチュアリティ文化との融合に着目して—」、『宗教研究』84巻4輯、2011年418]
- (7) 上田紀行、『癒しの時代をひらく』、法藏館、1997年
- (8) 海野弘、『世紀末シンドローム』、新曜社、1998年
- (9) 大和田順子、『ロハスビジネス』、朝日新聞社、2008年
- (10) 「河原和枝、『日常からの文化社会学—私らしさの神話』、世界思想社、2005年
- (11) ケン・ハラクマ、『ヨガから始まる一心と体をひとつにする方法』、朝日出版社、2008
- (12) 佐藤壮広「癒しの見本市『すびこん』」渡邊直樹編『宗教と現代がわかる本』平凡社、2007年、144-147項
- (13) 櫻井義秀、「現代日本社会とスピリチュアリティ・ブーム」、櫻井義秀編、『カルトとスピリチュアリティ—現代日本における「救い」と「癒し」のゆくえ—』、ミネルヴァ書房、2009年
- (14) 島藺進、『精神世界のゆくえ—現代世界と新霊性運動』、東京堂出版、1996年
- (15) 佐保田鶴治、『ヨーガ根本経典』、平河出版社、1973年
- (16) 鈴木七美、『癒しの歴史人類学—ハーブと水の進歩リズムへ』、世界思想社、2002年
- (17) ピーター・D ピーダーセン、『LOHASに暮らす』、ビジネス社、2006年
- (18) 松原惇子、『クロワッサン症候群』、文藝春秋、1988年
- (19) 松本芳明、『『気』ブーム再来の意味—『気』に託されているもの—』、『近代スポーツの超克—ニュースポーツ・身体・気—』、叢文社、2001、164-182
- (20) 諸橋泰樹、「女性雑誌にみる“痩せ”ブームを探る」松井豊編、『ファンとブームの社会心理』、サイエンス社、1994年、115-140
- (21) 三浦雅士、『身体の零度』、講談社、1999年
- (22) 山下博司、『ヨーガの思想』、講談社、2009年



<英語文献>

- (1) Joseph S. Alter, *YOGA IN MODERN INDIA: THE BODY BETWEEN SCIENCE AND PHILOSOPHY*, New Jersey: Princeton University Press, 2004
- (2) Mark Singleton, *Yoga Body: The Origins of Modern Posture Practice*, New York: Oxford University Press, 2010
- (3) Mark singleton and Jean Byrne, *Yoga in the Modern World : Contemporary Perspectives*, New York : Routledge, 2008
- (4) .E.Sjoman , *The Yoga Tradition of the Mysore Palace*, New Delhi : Abhinav Publications, 1996
- (5) Elizabeth De Michelis, *A History of Modern Yoga: Patanjali and Western Estericism*, London: Continuum, 2004

【組織および団体発行書籍・雑誌・調査】

- (1) 『暮らしの年表／流行語 100 年』、講談社編、2011 年
- (2) 『女性白書 2011』、日本婦人団体連合会編、ほるぷ出版、2011 年
- (3) 『余暇・レジャー白書 2005』内閣府、「体力・スポーツに関する世論調査」、2005 年
- (4) 『ライフデザイン白書 2006-07』(株) 第一生命経済研究所2005年
- (5) 『アン・アン』、マガジンハウス、1982年7月号
- (6) 『ヨガでシンプル・ビューティー・ライフ』(アロマじかん別冊) 榎出版社、2004 年
- (7) 『ヨガのすべてがわかる本』(Yogini 別冊)、榎出版社、2006 年
- (8) 『Cancam』、小学館、(1983年5月号、1986年9月号、1988年8月号)
- (9) 『MORE』、集英社、(2003年7月号、1982年1月号)
- (10) 『Jane』(Tarzan 特別編集 vol.4)、マガジンハウス、2007 年
- (11) 『Jane2008Early Summer』マガジンハウス、2008 年
- (12) 『Tarzan』、マガジンハウス、(1986年4月20日発売号、1986年4月5日発売号、2008年3月12日発売号)
- (13) 『YOGAJOURNAL 日本版』、インフォレスト、2009 年 1 月 (vol.3.2008 年冬)
- (14) 『YOGINI』、榎出版社、(vol.4[2005年6月]、vol.12[ 2007年7月]、vol.13 [2007年10月]、vol.14 [2008年1月号]、)

文部科学省「学校基本調査」

- (15) 厚生労働省統計情報部「人口動態統計」
- (16) 総務省「国勢調査」2005 年

【ウェブサイト】

<[http://www.balispirit.com/our\\_vision.html](http://www.balispirit.com/our_vision.html)>

<<http://www.yogaroom.jp/>>