

# アシュタンガヨガの日常的なプラクティスを確立する

by David Roche

AYO Workshop 2015/04/09-14

聡明なりシに自然は語りかけた；

純粹な存在、

「二つと無い、一つの存在」

純粹な「存在」の内に自らを示す欲求が芽生えた時

「意識と意志」が現れる。

この二つは対となる。

この二つの子が「知性」であり、

識別の力である。

「知性」は自身を「アハンカーラ（私 - 自己）」へと個性化する

表現の方法を探し求める、全ての「知性」の塊、

数えきれないこれらの個性で宇宙は溢れている。

生来の傾向によって、これら「アハンカーラ」の塊たちは自らを以下のように示す：

キネティック・エネルギーの波「ラジャス（活動）」

潜在エネルギーの物質粒子「タマス（慣性）」

主体的意識「サットヴァ（バランス）」

【ロバート E. スヴァヴォーダ博士 “Prakrit- Your Ayurvedic Constitution” より】



欲求、発見、決断、規律、発展

皆さんは人生を変えたいという、何らかの欲求に動機づけられています。この欲求は皆さんの気質や知性から起こります。ヴァータの皆さんは自然と動きに傾倒し、ピッタの皆さんは強いフィジカルなエクササイズを必要とし、カパの皆さんは生来の慣性的な部分を解消するために動く必要があります。

体の痛みにも動機づけられる人、気持ち良くプラクティスしたい人、自身に対しても他者に対しても良く見られたい人、魅力的になりたい人もいるでしょうし、より強くなりたい、より真我に近づき、惑わされないように、と願う人もいるでしょう。

皆さんは自身の欲求を明らかにすることで、その欲求を達成する方法を発見します。

何かが、もしくは誰かがアシュタンガヨガへと皆さんを導きました。皆さんはアシュタンガヨガを学ばば学ぶほど、さらなる変化への欲求が起ることに気づくでしょう。初めてのアシュタンガのクラスに参加し、それが伝統的にムーンデイ以外は、週に6日間プラクティスするものであることを知ります。そしてひとまずそれを1ヶ月トライしてみようと決断し、受講料を支払います。

そして、これもまた伝統的に、アシュタンガヨガのクラスは早朝に開講されています。これはブラフマ・ムフルタと呼ばれる時間です。アーユルヴェーダではこの午前4:24から午前5:11、ブラフマ・ムフルタは、スピリチュアルなプラクティスに最適だとされています。皆さんはこれを最低1ヶ月続ける、と決断します。皆さんは決断し、選択するのです。

目標を達成するにあたって、多くの人達にとって規律が最大の障害となります。私たち人間はそもそも怠け者ですから。私たちはアクセスの簡単な「情報」の中毒に陥っています。しかし行為という要素、目標へと向かうカルマ（カルマとは単に「行為」を意味します）を理解するためには、実際的な取り組みが必要です。ところで、私は以前、青い肌の女性に自分が授乳されているという夢を見たことがあります。その青い女性は「人は規律無しにスピリチュアルな達成を成すことはできない」と囁きました。私はいまだにその青い女性のヴィジョンを忘れることができません。

アシュタンガヨガの日々のプラクティスにおける規律は、ライフスタイル全体の見直しを迫ります：

- 毎日のルーチン
- 食習慣
- 依存 / 中毒
- 仕事
- 配偶者 / パートナー
- 友人 / ペット
- 生活スケジュール

皆さんは仕事を中心に日々の習慣を組み立てていましたが、今、フィジカル / スピリチュアルなプラクティスを最優先し、その他は脇に置くよう、生活を組み立てることにしました。このことは皆さんの中に大きな抵抗をもたらすかも知れません。友人と遅くまで過ごした後ベッドから起き出す時や、他のこなすべき、さまざまな事柄が巨大なチャレンジとなってしまったことに気づいた時。しかし皆さんはたった1ヶ月の辛抱だと自身に言い聞かせます。そして皆さんは新しい友人を見つけたことにも気づきます。その人達が自分と同じことを毎朝行っているの、自分達は「同族」だと感じるようになります。自身が大きな存在の一部であり、そこに含まれていると感じるようになります。

この新しく発見したアクティビティに対する熱意は一ヶ月は持つでしょう。良い気分になり、見た目も良くなり、精神も活気づき、生活の他の部分も楽になったように思えます。集中力も上がり、より生産的になり、おそらく次の月も、その次の月も続けようと思うでしょう。しかし、ある時期、不満足を感じ始めます。新鮮さは薄れ、終わる事の無いハードなプラクティスという現実と向き合うこととなります。そして皆さんは言い訳を始めます。毎日のプラクティスは難しすぎる、クラスの料金が高すぎる、人との社会的な付き合いが無くなる、夜遅くに食べることもできないし、朝起きることができない、などなど。そして皆さんは「マットを持って帰って、家でプラクティスしよう。」と言い始めます。



自宅で一人プラクティスを行うことは、継続することも成功させることも、最も難しいことの一つです。そこには多くの障害があり、皆さんの集中を損ないます。フィジカルなプラクティスも、スピリチュアルなプラクティスも、そのために用意された時間と場所で行うのが最も適しています。しかし、それでも決断し、皆さんは試みます。人によっては上手くいく時もあり、人によっては全くの不成功に終わるでしょう。しかし自宅でのプラクティスを試みることで、クラスとの比較から差を感じることが出来ます。そして、その試みを継続するか、もしくは同族のもとへ戻るかを決断することができます。

クラスに戻ることを決断した場合、この取り組みの、次のステップへ進んだことを意味します。クラスに戻ると、クラスに参加することから得られる恩恵に皆さんは気づき始めるでしょう。例えば、第一に講師の存在があります。いつもそこにおいて、皆さんを迎え、肉体的精神的なサポートを与え、その経験と知識で、皆さんがさまざまなポーズを含むシリーズを進む手助けをしてくれます。アシュタンガヨガのアーサナの多くは、その最適な達成のために、フィジカルなアジャストメントによる支えが必要です。言い換えれば、講師はポーズにより深く入る手助けができるということです。例えば、プライマリー・シリーズのウツィタ・ハスタ・パーダングシュターサナ、マリーチアーサナ、スプタ・クールマーサナなどは、プラクティスの後半で行う後屈のポーズ同様、手を触れるアジャストメントが有効です。

また、困難を感じた時、講師や同族の仲間達がいることは心強いものです。サポートを求められることのできる頼りになる存在です。

困難とは、例えば：

慢性的な症状や障害

ケガとアンバランス、もしくはそのどちらか

身体的弱さ / 強迫観念

行為と決意

惑い、注意散漫、障害となる執着

長年続ける中、マンネリの気持ちが起こった時、プラクティスへの興味を再燃させる方法を私はいくつか見つけてきました。

- ・ワークショップ：三島での沖正弘先生との人生を左右する出会い。世界中で参加したさまざまなアイアンガーヨガのワークショップ、中でも特に重要なアイアンガー師とシャンドゥール・レメテ / ザンダーによるワークショップ。グルジのハワイでのワークショップ。1996年の旅でティム、リチャード、エディと共に学んだこと。デーナ・キングスバーグのバリでのワークショップ。シドニーでのグルジのワークショップ。
- ・読書：数年分の「ヨガ・ジャーナル」の記事や写真。「ハタヨガの神髄」や「ヨーガの真実」などの偉大なテキスト。
- ・偉大な実践者の写真を観察し、アーサナや体位をどのように実現しているかを学ぶ。
- ・インターネット：古い動画や、経験豊かな実践者のデモンストレーションを見る。
- ・他の実践者との対話：ヨガ界のゴシップや政治的動向などではなく、プラクティスそのものについて。

「バガヴァッド・ギーター」は、私たちの一生は、3つのことを探すことに費やされると、私たちに教えてくれます。安寧、永続、そして達成です。数え切れないほどあるサダナのうち、アシュタンガヨガはマインドの集中方法についての学びと、プラクティスへの取り組みを同時に行える、たった一つの方法です。毎日のフィジカル / スピリチュアルなプラクティスを確立し維持することで、私たちの探求には、規律の存在が必要であることを学ぶことができます。そして無知と誤解の堆積が剥がれ落ちていくプロセスを学び始めます。自身のパーソナルな心理を学ぶ取り組みのためには、自身のダルマ、自身の道を認識することを私たちは学ぶべきでしょう。グルジがかつて言った「私たちは誰か？どこから来たのか？どこへ行くのか？」について、洞察を深めることができるでしょうし、愛のトレーニングとして、自身と他者との繋がりを私たちは深めることになるでしょう。



今回のワークショップから、  
参加者からデイビッド・ロシュ先生に質疑応答：



### 【プラクティスを一人で行うことについて】

- ・どのように維持し、継続するか？
- ・週に一度しかクラスに参加できない時にはどう進めるべきか？

まずは自身をリスペクトすることです。そして自身の欲求を見直し、アシュタンガヨガのプラクティスを行うことについての、自身の意図を確立することです。皆さんのプラクティスの目的は何でしょうか？プラクティスにどのぐらいの時間を捧げる意志がありますか？その結果何を得たいと思っていますか？もし自身をリスペクトできれば、皆さんのベストな取り組みに、全ては従うと思います。

グルジは、私たちの生活の他の部分のパラメーター（制限）に従って、出来る限りのプラクティスを行うようにと言いました。まず、障害を最小に抑えるために出来る限りのことを行って、マットの上に立ちます。そしてアシュタンガヨガのマントラを唱えます。もし皆さんがスリヤナマスカーラを1～2回しか行えなかったとしても、それはアシュタンガヨガです。そしてこの2回のスリヤナマスカーラが、皆さんの継続的なプラクティスへの取り組みが、皆さんへと反映するでしょう。プラクティスそのものからの要求が一講師の要求ではなく一皆さんが皆さんの意図や目的に向かっているかどうかを知らせるでしょう。もしプライマリー・シリーズを全て行いたければ、もちろんハーフ・プライマリーを行うよりも、もっとプラクティスが必要です。プラクティスそのものがそれを要求します。マリーチアーサナ、クールマーサナやスプタ・クールマーサナを行いたいと思い、皆さんの体が硬い場合、誰かにアジャストメントを求める必要があります。例えばパートナーや友人や子供にやり方を教えることも出来るでしょう。もしインターミディエイト・シリーズへと進みたければ、長い時間をかけてプライマリー・シリーズの強い基礎を築き、プライマリー・シリーズ全てのポーズを達成する必要があります。それには確固とした日々のプラクティスが必要です。

## 【ティーチングとプラクティスのバランスについて】

ティーチングはティーチング、プラクティスはプラクティスです。この二つを一つのセッションで同時に行うことはできません。ただし講師としていなければ、他の皆さんと練習を行うことは可能です。ヨガのプラクティスを行うにあたって、一番最悪なことは講師になることだ、と言う人がいました。生徒が来る前にプラクティスを終わらせるには、これまでの二倍早起きをしなくてはいけなくなります。クラスが終わった後は、練習するには疲れ過ぎていますから、タイミングを失ってしまいます。

## 【現在のプラクティスについて】

私の現在のプラクティスは、より良いティーチング方法を見つけることを主軸に行われています。アシュタンガヨガを媒介に、身体の主な筋膜経路に働きかけることで得られる効果を探求しています。プライマリー・シリーズに、インターミディエイトとアドヴァンスから選択したいくつかのポーズを組み合わせています。非常に疲れていたり、身体に痛みがある時は、ポーズを数分間保持する陰プラクティスを行います。

## 【日々の生活について】

私の現在の生活の場はオーストラリアのアデレードです。朝にプラクティスを行い、食事の用意、家事、メールなどの対応、旅の計画、祖父としての役割を果たすこと、サンسكريット語の学習、スワミ・パラマータナンダによる「バガヴァッド・ギーター」の解説を聞くこと、飼い犬の世話や食事などです。まず始めにプラクティスを行います。その他は、特に順番は決まっていないので、その時の気分や予定によって入れ替わります。

## 【困難が起ったときどのようにプラクティスを継続するのか？】

### 【人生が退屈で、何も感じないときは？】

人生において困難や停滞は避けられないものです。心の平安、永続の感覚、充足などがカオスに投げ込まれた時、私は悲しみを認識し、それをプラクティスの中心に置きます。自分自身をリスペクトし、どのシリーズをどれだけ完遂できたかどうかには関わらず、そのプラクティスを終えることで、常に気持ちを取り戻すことができます。私にとってプラクティスは、人生、生活においての重要な習慣になっています。時々、これ以上プラクティスが出来なくなったらどうしようと心配になることもありますが、しかしその時はその時なりに対処するでしょう。

## 【どのようにヨガ講師になったのか？】

まず私の先生、シャンドゥール・レメテから「教えるように」と言われました。その後、グルジ、パッタビ・ジョイスに、彼の教えに報いる一番の方法は何かと聞くと、「教えなさい！」と。

だから私はそうしています。私はサーティフィケーションをお願いしたわけでもなく、ある日、グルジの代理の人から電話があり、「グルジがサーティフィケーションを与えているから、サーティフィケーションの代金を振込むように」と言われただけなのです。



#### 【ヨガはオールマイティか？】

ヨガはそこに皆さんが注いだパワーの、それ以上でもそれ以下でもありません。人生を変えるかもしれないし、変えないかもしれません。それは全て皆さん自身の選択にかかっています。もし皆さんが、高い次元での「自分」を求めて行っているのであれば、きっとその目標を達成させてくれるでしょう。

#### 【自分を振りかえることはあるか？】

もちろん、しょっちゅうです。このトークの準備は、自身を振り返る素晴らしい機会でした。自身を振り返ることは私の人生の歩み方です。

#### 【特定のアーサナでの痛みにはどのように対処するのか？スキップする？軽減 / モディファイする？】

痛みの原因を突き止める手助けをしてくれる人と取り組むことを勧めます。アラインメントの間違い、もしくは身体の特定の部分の弱さが原因となっている場合がほとんどです。そして、その痛みを感じている場所と、弱い場所は違う箇所の場合が多いです。軽減 / モディファイの方がスキップするより良いでしょう。アシュタンガヨガのシーケンスは固有のもので、その流れに出来る限り近づけることでベストの働きがもたらされます。

#### 【なぜ「アシュタンガ・ヴィンヤサ・ヨガ」という名前が選ばれたと思うか？】

パタンジャリが言うアシュタンガヨガと、クリシュナマチャリヤ、そしてグルジが言うアシュタンガヨガは同じです。「ヴィンヤサ」はシンプルに、グルジが指導する肉体的プラクティスのメソッド、アーサナとプラーナヤーマへの大きな指向性を表しています。ポーズの間をつなぐヴィンヤサはグルジが加えたと、サラスヴァティは言います。それをクリシュナマチャリヤに見せ、許しを得、それを教えるようにと言われたそうです。このことについては、さまざまな話があると思います。

### 【講師が原因のケガにはどう対処したらよいのか？】

オーソライズを受けた質の高い講師が、ケガの「原因」になることは稀だと私は思います。以前からある、長年に渡った身体の弱さが、多くのケースで原因となります。アジャストメントを受けることで、その弱さが急速に現れ、痛みを生むことはありますが、しかし講師がその弱さの原因となっているわけではありません。生徒も自身で判断を行うべきです。もしアジャストメントが行き過ぎていると感じる場合は、即座に「ストップ！」と言わなければなりません。痛みが鋭くなったと感じた場合は「RICE」を実践してみましょう。

Rest= 休息、Ice= 冷却、Compression= 圧迫、Elevation= 上昇です。

講師は生徒がクラスに参加する以上、生徒がそのプラクティスにフィットできるよう務めるものです。もし以前からのケガや慢性のケガがあるなら、それを講師に事前に知らせるべきです。

### 【体が堅く、後屈に全く進歩がみられない】

このトークの最初でお話したように、ライフスタイルの見直しをお勧めします。私は食事の習慣をまず最初に見直してみます。

### 【加齢に伴って、プラクティスをモディファイする必要があるか？】

一般的には「イエス」でしょう。加齢に伴ってプラクティスは軽減 / モディファイする必要があります。しかしどの程度、いつから軽減 / モディファイするかは個人により、さまざまです。もし皆さんが緻密で活気あるプラクティスを保持していれば、それほどのモディファイを必要とすることなく続けることが出来るでしょう。身体は老いることで、乾き、縮み、堅くなります。食事や栄養補助サプリメントなどで、それを抑えることは出来るかも知れませんが、老いるという事実を変えることは出来ません。

2015年4月11日

東京・ASHTANGA YOYOGI @OMOTESANDO Workshop

デイヴィッド・ロシュ (<http://www.haveyoga-willtravel.com/>)

翻訳：宮村 葉

(無断での引用、転載を禁じます)