

# ヨガの本来の意味を知る

ヨガの最終的な目的は、「自身の心のなかに究極の平穩を見いだす」

ヨガの語源はサンスクリット語の「ユジュ」が由来で「結ぶ、つなぐ、統合する」を意味しています。また「瞑想を深める」、「自分自身に意識を集中させる」といった意味を持つことから、ヨガは「自己と向き合い調和のとれた状態へ導くもの」として広く伝えられています。ヨガを行ううちに、身体だけでなく心も軽くなったり、穏やかになったりしたように感じた経験はありませんか？ 身体的な効果とともに精神的な効果も与えてくれるヨガ。心身のバランスが整った穏やかな生活を送りたい方の手段として多くの人々に愛されています。

おくる上での心得 社会生活を	1	<b>ヤマ</b> (禁止事項 / 他の人や社会に対して守るべきこと) 暴力を振るわない・嘘をつかない・盗まない・ 性的欲求におぼれない・物欲にとらわれない
	2	<b>ニヤマ</b> (推奨事項 / 普段の生活で心がけるべきこと) 身の回りを清潔に保つ・必要以上に贅沢をしない・自分を鍛錬する・ 精神的向上に努める・神さまに献身的な気持ちを持つ
身体の調整法	3	<b>アーサナ</b> (坐法・体位法) 瞑想のためのポーズ
	4	<b>プラーナーヤマ</b> (調気法) 呼吸を通して気をコントロールする
内的世界との 架け橋の役割	5	<b>プラティヤーハーラ</b> (制感) 感覚をコントロールする
	6	<b>ダーラナ</b> (疑念) 一点に集中する
つながっている状態 完全に内的世界と	7	<b>ディヤーナ</b> (静慮) 瞑想する
	8	<b>サマーディ</b> (三昧) 瞑想の最終段階、悟りの境地

## ヨガの歴史／紀元前 - インダス文明にまで遡るヨガ

ヨガの起源は、今から約 4500 年前（紀元前 2500 年）頃、インド地方に生まれたインダス文明にあると言われていています。インダス文明の遺跡で座法や瞑想する人が記された出土品が発見されたことから、当時から何らかの修行法が存在し、後にヨガとして確立されていったと言われていています。紀元前 1500 年頃に、アーリア人がインドに南下してヨガを発展させました。アーリア人はバラモン教を信仰し、紀元前 1000 年頃ヴェーダ聖典（宗教的書物）を編纂。その中にヨガに通じる哲学や考え方の記載があったと言われていています。

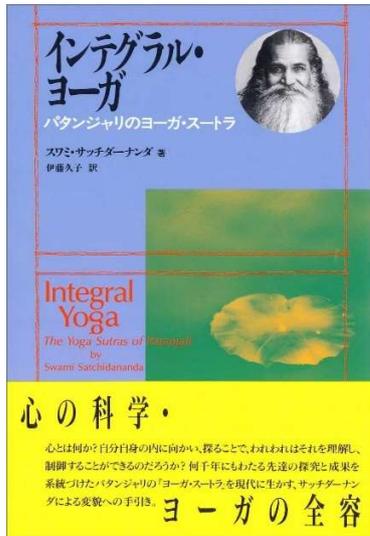


ヨガという言葉が明確に確認されたのが、**ウパニシャッド（奥義書）**の文献です。ウパニシャッドは紀元前 800 年から西暦 200 年といった長い歴史の中で 200 以上に上りますが、ヨガは中期のウパニシャッドに出てきていることから、紀元前 300～350 年頃には、ヨガが修行法として確立され、認知されていたと思われています。

**ウパニシャッド**（梵: उपनिषद् Upaniṣad）は、サンスクリットで書かれた**ヴェーダ**の関連書物。一般には奥義書と訳されます。ウパニシャッドの語源は「近くに座す」と解釈されそれが秘儀といった意味となり、現在のような文献の総称として用いられるようになったと考えられています。**ヴェーダ**（梵: वेद, Veda）とは、紀元前 1000 年頃から紀元前 500 年頃にかけてインドで編纂された一連の宗教文書の総称。「**ヴェーダ**」は「知識」の意。バラモン教とヒンドゥー教の聖典です。

**ウパニシャッド**の中心は、ブラフマン（宇宙我）とアートマン（個人我）の本質的一致（梵我一如）の思想で（ウパニシャッド哲学）宇宙の根源であるブラフマン（宇宙我）と人間の本質であるアートマン（我）を考え、この両者が究極的に同一であることを認識すること（梵我一如）が真理の把握であり、その真理を知覚することによって輪廻の業、すなわち一切の苦悩を逃れて解脱に達することができると考えています。

# ヨガの根本経典「ヨーガスートラ」



「**ヨーガスートラ**」は紀元前後にインドの哲学者パタンジャリによって編纂されたヨガの経典。ヨガを体系的にまとめたもので、ヨガの根本経典として最も古い古典文献。ヨーガスートラのヨガは、現在のアーサナ（ポーズ）を中心とした動的なものではなく、瞑想と座法を中心とした静的なヨガ。全4章で構成され、どのようにヨガを実践するのが良いかを分かりやすくまとめた実用書で、八支則が記されています。著書の冒頭で、パタンジャリ氏はヨガを「**チッタ・ヴリッティ・ニローダ（心の作用の止滅のことである）**」、つまりヨガとは「心を静めるものだ」と定義しています。

ヨーガスートラの著者**パタンジャリ**（पतञ्जलि、Patañjali）は、インドに実在していた人物でサンスクリットの言語学、インド伝統医学アーユルヴェーダにも長けていたと言われています。インドでは聖者として敬われていますが、ビシュヌ神の使いで守り主である白蛇アナンタの生まれ変わりともされています。※ **アーユルヴェーダ**とは代替医療・統合医療として注目を集めるインドの伝統医学で、インド最古の文献「**ヴェーダ聖典**」に神々に病氣治癒を祈願する讃歌や呪法の記述があります。



## 動的なハタ・ヨガの誕生

12～13世紀頃、それまでヨガの中心であった瞑想と座法に加え、ポーズと呼吸法で構成された「ハタ・ヨガ」が生まれました。（現在、世界的に広がっているヨガの原型。）ハタ・ヨガの「ハ」は太陽＝陽を「タ」は月＝陰を意味し、自分を客観的に見つめることから、その過程で集中することで、意識と身体を一体化させるというもの。また、陰と陽といったことなる要素を整えることを目的とするため、心身のバランスを整えることにもつながっているのです。

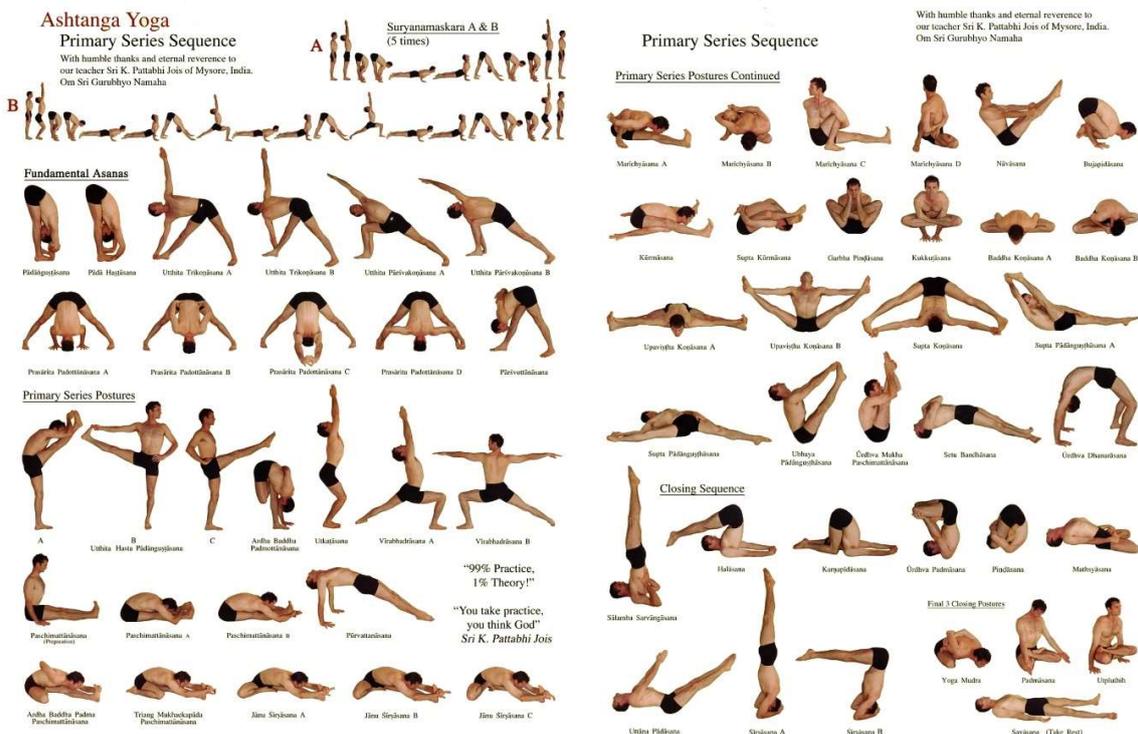
# ヨガの八支則 (Ashtanga) とは？

ヨガの教えには、アシュタンガ=八支則 (はっしそく) という 8 つの段階・行法があります。八支則は、ヨガの聖典、聖者パタンジャリが説いた「ヨーガ・スートラ」の中に出てくるヨガ哲学の基本的な教えで、定義されて以来、現代に受け継がれ、ヨガの素晴らしさを知る上でとても大切な哲学といえます。その中でも、「ヤマ」・「ニヤマ」は、日々の社会的・個人的行動規範となり、最も基本的で、実践するのが難しいと言える教えとなります。

※ 本場インドのアシュラム (寺院) では、「ヤマ」「ニヤマ」を実践できなければ、アーサナ (ポーズ) の練習をするスタート地点にさえ立っていない、とされます。

## アシュタンガヨガ

現在ヨガスタジオで広く実践されているアシュタンガヨガは、正式にはアシュタンガ・ヴィンヤサ・ヨガと言われています。シュリ・K・パタビジョイス師によって考案され、南インドのマイソールシティで教えられていたものです。運動量が多く、中上級者のヨガとも言われていますが、ヨーガスートラに記された八支則に沿ったプラクティスを通して自分自身と向き合っていくのが特徴のヨガといえます。



# ヨガの八支則

1 禁戒 (ヤマ : Yama) 日常生活で行なってはいけない 5 つの心得

2 勸戒 (ニヤマ : Niyama) 日常生活で実践すべき 5 つの行い

## ASHTGANGA (八支則) ASHTGANGA (八支則)

8 STEPS ↓

1	ヤマ
2	ニヤマ
3	ポーズ
4	呼吸
5	制感
6	集中
7	瞑想
8	悟り

8 STEPS ↓

1	ヤマ
2	ニヤマ
3	ポーズ
4	呼吸
5	制感
6	集中
7	瞑想
8	悟り

STUDIO

3 **アーサナ** Asana (坐法)

ヨガのポーズ。瞑想に適した「安定して快適な座法」を身につけるための練習をすること。

アーサナ (ポーズ) は瞑想を深めるための座法の事を指します。単にヨガのポーズを指すものではなく、瞑想を行なうための姿勢や道具を指すアースが語源。様々なポーズの実践により体を鍛錬し、長時間の瞑想に耐えうる状態を作ります。心と体はつながっている為、身体能力の向上は心の調整にもつながります。アーサナは安定していること、快適であること、冷静・客観的に自分の身体感覚や心の状態を観察し、他者と自分を比べたりすることなく、その空間と一つとなるような感覚で集中して行く事が大切です。

4 **プラーナヤーマ** Pranayama (呼吸法・調気法)

「プラーナ」は生命エネルギー (氣)、「ヤーマ」は運ぶを意味します。呼吸を整えることで、生命エネルギーを良い状態にする事が出来ます。「プラーナヤーマ」は呼吸をコントロールすることによって、体内の見えないエネルギーを調整すること。呼吸法を学ぶことは、感情に支配されがちな心のコントロールを学ぶことです。呼吸を深めていく為には、正しい姿勢を心がけること。これはアーサナの実践を通じ、身体を鍛錬することとも密接です。

## 5 プラティヤハラー Pratyahara (感覚の制御)

感覚への意識を深め、コントロールすること。

プラティヤハラーは感覚への意識を深め、繊細に感じる事、外側に向いている五感の知覚を内側に方向づけ、内的感覚を高める事を指します。感覚を内側に向ける練習で、瞑想感覚に意識を向け続ける事が出来るよう修練されて行きます。アーサナの実践は、感覚を我慢したり抑えついたりするのではなく、それを感じている自分を常に冷静客観視し、日々起きる様々な出来事や問題に感情を振り回されない「自己の中心」を作る精神の鍛錬につながっていきます。

**この先の「ダーラナ」「ディヤーナ」「サマーディ」の3段階は、  
区切りの付けられない一連の心の流れとなります。**

## 6 ダーラナ Dharana (集中・精神統一)

意識を特定の対象物に長時間留めておくこと。

心が集中すればするほど、一点に向かう大きなエネルギーが生まれます。

## 7 ディヤーナ Dhyana (無心・瞑想)

一点集中。瞑想状態。意識を特定の対象物に長時間向け、心を集中させる状態。

仏教の「禅」は、サンスクリット語で「瞑想」を意味します。意識が一方向に深く集中している状態。プラティヤハラー（感覚制御）とダーラナ（集中）が深まった段階で、自分と他を分け隔てなくなった意識の状態。雑念から解放された無我の境地。

## 8 サマーディ Samadhi (三昧)

ヨガの最終目標。悟り。

梵我一如。煩惱からの解放。解脱。瞑想がさらに深まり、集中の対象との一体感を感じている状態。心の平静を保つ精神的な喜びを感じ、至福とされています。

瞑想の状態をかなり長い時間維持できるようになったらサマーディの状態に入ります。

# ヤマ・ニヤマとは？

「ヨガスートラ」の中に出てくる八支則の基本となる日常の心得

Yama: ヤマ 禁戒：日常生活でおこなってはいけない心得

非暴力  
Ahimsa

正直  
Satya

不盗  
Asteya

禁欲  
Brahmacharya

不貧  
Aparigraha

Niyama: ニヤマ 勸戒：日常生活で実践すべき心得

清浄  
Saucha

知足  
Santoshā

自制  
Tapas

献身  
Ishvarapranidhana

向上心  
Svādhyaya

## ヤマとニヤマ

### 1 禁戒（ヤマ：Yama）日常生活で行なってはいけない5つの心得

日常生活の中で、他人や物に対して慎むべき5つの心得。

環境や人間が良い関係を保つために自制すべきことが記されています。

#### ・ アヒムサ Ahimsa

非暴力、非殺生。肉体的な暴力だけでなく、精神的な暴力、言葉の暴力も振るっては  
いけない。 他人だけでなく、自分自身に対しても同様で、何事に対しても思慮深く  
あることが大切です。

#### ・ サティヤ Satya

正直、誠実であること。自分の利益を守るためや、見栄を張って嘘をつかないこと。  
心穏やかに、自分に正直に生きていれば嘘をつく必要もありません。

- ・ **アステーヤ Asteya**

盗まないこと。他人の所有物を奪わないこと。

独り占めしたり、欲張って必要以上に所有しようとしなないこと。

- ・ **ブラーマチャリヤ Brahmacharya**

性欲や物欲、食欲、名誉欲など、欲望と快楽に惑わされエネルギーを消耗しないこと

- ・ **アパリグラハ Aparigraha**

執着しないこと。次から次に沸き起こってくる欲望に翻弄されず、何かを必要以上に所有しないこと。必要以上に所有し執着がすることで、失うことへの恐怖や奪われるかもしれないという疑い、他人への嫉妬や怒りも自分の中に沸き起こると言われます

## 2 勸戒（ニヤマ : Niyama）日常生活で実践すべき5つの行い

**日常生活の中で、自分に対して守るべき5つの心得。**

**自分自身と良い関係を保つために進んですべき自己鍛錬が記されています。**

- ・ **シャウチャ Shaucha**

自分自身の心身や、身を置く環境を清潔に保つこと。

- ・ **サントーシャ Santosha**

「足る」を知ること。

与えられた環境に感謝し、満たされていることに気付き満足すること。

- ・ **タパス Tapas**

努力すること。鍛錬すること。

- ・ **スワディヤーヤ Swadhyaya**

経典など自分の心を良い方向へ導く書物を読み、向上心を持って学習すること。

- ・ **イシュワラプラニダーナ Ishvarapranidhana**

神への信仰心、感謝の念、献身的な気持ちを持つこと。

## 八支則を生活に取り入れる

---

ヨガと言うとマットの上でポーズや呼吸の練習をするイメージですが、心と体の調和、自分自身の成長過程の練習を「ヨガ」とすれば、ヨガをしていない時間（日常生活）もヨガを実践すると言えます。ヨガの八支則は日常生活でも実践できることが分かります。「ヤマ」のアヒムサ（非暴力）やサティヤ（正直・誠実）、サントーシャ（足るを知る）を意識できれば、ヨガのアーサナ（ポーズ）も自分が今行える段階以上のことをしてケガをすることを回避し、穏やかな心持ちで無理のない範囲で実践をすることができます。ブラーマチャリヤ（禁欲）では「ヨガを深めるために禁欲的に生活しなければいけない」と受け取られますが、禁止ではなく「何に対してもエネルギーをコントロールする」という教えであり、自分自身や他人を縛り付ける程、必死になる必要はありません。哲学を理解しながら、現代を生きる自分の生活に柔軟に取り入れていくことが大切です。自分自身が穏やかに快適に過ごすツールとして実践してみましょう。

## 4500年の時を経て現代に受け継がれるヨガ

---

### 世界のヨーガの歴史

紀元前 2500 年頃：インダス文明でヨガの起源となる何らかの行法（修行）が行われていた。

紀元前 1000 年頃：最古のヨーガと言われている「ギヤーナ・ヨガ」が誕生

古典「ウパニシャッド聖典」に「ヨガ」という言葉が記されていた。

400 年頃：ヨガの古典文献の中で最古の「ヨガスートラ」の成立が記されている。

1300 年頃：「ハタ・ヨガ」が大成（ラージャヨガを進化させたものが現在の「ハタ・ヨガ」）

1600 年頃：ヨガ論書「ハタヨガ・プラディーピカー」ハタ・ヨガ体系化

1920 年代：ヨガの科学的な研究が、インドのカイヴァルヤダーマ・ヨガ研究所で開始、インド中央政府は、ヨガ大学を設立、ヨガ学科を設置。

1970 年代：米国の若者を中心に、反社会的ムーブメントの中でヨガが一時的にブーム

1990 年代：米国を中心にファッショナブルなスポーツとしてヨガがブームとなる。

## 日本のヨガの歴史

- 平安時代： 平安京の時代。ヨガは瑜伽（ゆが）と呼ばれており、瞑想が中心。  
遣唐使を使った唐とのやり取りの中で日本に上陸したと推定されています。
- 806年： 唐から帰国した人によって日本に最初に瑜伽（ゆが）としてヨガが伝わる。
- 1919年： ヨガを最初に日本に広めたと言われる、中村天風が「心身統一法」を創案
- 1940年代： 古くからのヨガ指導者、三浦関造によってハタヨガの修行活動が行われる。
- 1958年： 日本のヨガの父、沖ヨガ創始者の沖正弘らが「日本ヨガ協会」を設立
- 1966年： 日本を代表するヨガ指導者、大阪大学名誉教授、インド哲学の権威の  
佐保田鶴治が「ヨガ・スートラ」翻訳・解説
- 1970年代： 初めてのヨガブーム。  
綿本昇によって、エクササイズ的な見せ方で美と健康促進的要素を  
盛り込んだヨガを求めて、多くの人がカルチャーセンターなどの教室へ
- 1980年： 第1回国際総合ヨガ世界大会開催。健康法としてフィットネス界にヨガが進出  
健康と美容のためのヨガが全世代に浸透
- 1990年代： ファッションナブルなスポーツとして若い女性を中心に生活に根付き始める。
- 1995年： オウム地下鉄サリン事件。聖音オウムや瞑想、ヨガという言葉が嫌われ、  
ヨガ人口が激減
- 2003年： 米国からマドンナなどハリウッドセレブを中心にした世界規模のヨガブーム
- 2003年： 木村慧心により「日本ヨーガ療法学会」設立。  
ヨガの効果について科学的な検証を進め、統合的な健康実現を目指す。
- 2004年： 日本最大級のヨガイベント「ヨガフェスタ開催」  
流派を超えて指導者が集まり、多様なスタイルのヨガを体験できる場となった。
- 2010年代： ヨガ人口が100万人以上となる。

## 古代ヨガ（ヨガの原点となる主要なヨガ）

---

最終的にはブラフマン（インド哲学で「宇宙の根源」という概念）との調和を目指す。

### カルマヨガ（業ヨガ）(Karma Yoga) 行動のヨガ

【目的】利益や報酬を求めず無私の心で行動し、それを神に捧げることによりエゴを昇華させる。

【実践法】 マントラを唱え精神集中する

### バクティヨガ (Bhakti Yoga) 信愛のヨガ

【目的】祈り、崇拜、儀式を通じて自分を神に捧げ、自分の感情を愛や献身に向かわせる。

【実践法】 神を称える言葉を詠唱する

### ジニャーナヨガ (Jnana Yoga) 知識のヨガ

【目的】無私の心と神への愛、強い心と体を以て、真我実現や神との合一を目指す。

【実践法】 ヴェーダーンタ哲学に則り、自らの心で自己を観察する

### ラージャヨガ (Raja Yoga) 心身制御のヨガ

【目的】精神と肉体のエネルギーを霊的エネルギーに転じることで思考の波を制する。

【実践法】 ヨーガ・スートラでパタンジャリがあげている八支則を実践する

### タントラヨガ (Tantra Yoga) 共鳴のヨガ

【目的】チャクラと呼ばれる人の体の中心にあるエネルギーの出入り口を意識し心身の力を引き出す

【実践法】 基本的には男女一組で行われるヨガ。瞑想、禁欲主義、祭儀なども取り入れている

### マントラヨガ (Mantra Yoga) 真言のヨガ

【目的】唱えるマントラの音と振動で身体と魂を浄化、その個人が必要とする**チャクラ**を目覚めさせる

【実践法】 マントラを唱える（一般的にサンスクリット語） \*体内に点在する心理エネルギーの中心部

### クンダリーニヨーガ (Kundalini Yoga) 火の呼吸のヨガ

【目的】「ムーラーダーラ」に存在する「クンダリーニ」を、順番に引き出す（別名：ラヤヨガ）

【実践法】 火の呼吸で酸素を急激に取り入れ毛細血管まで循環させる。上級者向け

### ハタ・ヨーガ (Hata Yoga) ポーズと呼吸のヨガ

【目的】ポーズと呼吸法は、心と身体を動かす原動力という考えでコントロールして調和させるヨガ

【実践法】 呼吸を意識したアーサナの実践

## ヨガの代表的な流派（古代ヨガ／ハタヨガを元に発展したヨガ）

### アイアンガーヨガ (Iyengar Yoga) 瞑想のヨガ

世界中に広まったきっかけは、1966年に出版されたB.K.S. アイアンガー師の著書「ハタヨガの真髄」

【目的】 自分の内面に深く向き合い、集中力や心の安定調和を目指す

【実践法】 道具（補助器具）を用い出来るだけ楽な姿勢でキープを長めにポーズを行う

（**アライメント重視** ポーズによって腕や足の角度や幅など細かな部分が決められている。）

【向く人】 妊婦、初心者、高齢者、リハビリ目的の人

### アシュタンガヨガ (Ashtanga Yoga) 8階梯のヨガ

クリシュナマチャリヤ師(1924-1989)が基盤。90年代にシュリ K パタビジョイス師が発展させたもの

【目的】 動く瞑想と言われるヨガ。八支則を理解し実践することで、解脱を目指す

【実践法】 八支則を理解し実践する

【向く人】 中級者～

### シヴァナンダヨガ (Sivananda Yoga) 癒しのヨガ

西洋医学の医師スワミ・シヴァナンダ師がインドで考案したヨガ 1957年以降、欧米へ広まり定着

【目的】 チャクラの柔軟性、体と心の健康を促進、精神状態の安定、スピリチュアリティを高める

【実践法】 2種の呼吸法（プラナヤマ）、太陽礼拝、12ポーズ、瞑想で構成されたものを実践

【向く人】 初心者～上級者

### インテグラルヨガ (Integral Yoga) 総合のヨガ

1966年にスワミ・サッチダーナンダ師によって確立されたハタヨガのスタイル

【目的】 人間が本来持っている自然治癒力を高め、心身ともに美しいライフスタイルにしていく。

【実践法】 ハタヨガをベースにした総合的なスタイルのヨガ「呼吸法」「アサナ(姿勢)」「瞑想」

【向く人】 ダイエット、リラクゼーションを目的としている人

### サティヤナンダヨガ (Satyananda Yoga) 自我の目覚めのヨガ

シュリ・スワミ・サティヤナンダ・サラスワティ (1923-2009) 現代人もヨガが利用できるよう貢献。

【目的】 滞りのない「エネルギーの流動」を意識 ヨガの基本を行い精神面と肉体面へ働きかける

【実践法】 アサナ（ポーズ）、プラナヤマ（呼吸法）、心の平静と集中を促す瞑想を実践

【向く人】 精神鍛錬、リラクゼーションを求める人

# 1990年代のヨガブームと合わせて生まれたヨガ

## ヴィンヤサヨガ (Vinyasa Yoga) 呼吸と連動するヨガ

アシュタンガヨガから派生。シヴァ・レイ、ショーン・コーン、シンディー・リー代表的な指導者

【目的】 骨盤や筋肉（インナーマッスル）を強化、自然との一体感を覚え、心を安定させる効果  
サンスクリット語で(vi)特別な方法、(nyasa)配置するという意味がある

【実践法】 太陽礼拝をベースに、呼吸を安定させながら一連の動きを行う

## パワーヨガ (Power Yoga) 筋トレヨガ

古典的なヨガを現代風にアレンジしたヨガ。1990年代に米国でブライアン・ケスト氏らにより考案

【目的】 アメリカで派生した筋トレ要素の高いヨガ。ダイエット効果、精神の集中

【実践法】 アシュタンガヨガをベースとしたポーズ（アーサナ）を行う

## クリパルヨガ (Kripal Yoga) 慈しみのヨガ

スワミ・クリパル（1913-1981）創設。伝統的なヨガの神髄を現代社会に合うようアメリカで開発される

【目的】 「あるがままの自分の内面（感情）」を受け入れる精神性に重きをおいた静的なヨガ流派

【実践法】 無理のない自然で安定したポーズと、呼吸をゆっくり行う

【向く人】 セラピー要素、心の安定を求める人、自己理解や人間関係の改善効果

## ジヴァムクティヨガ (Jivamukti Yoga) 「ジヴァ」個人「ムクティ」解放のヨガ

ヴィッド・ライフ（1950～）とシャロン・ギャノン（1951～）が1984年に考案したNYを代表するヨガ

【目的】 ヨガの哲学をベースにしたパワフルなアサナの練習で心身を浄化

伝統的、古典的なヨガの教えに基づきながら、現代生活の中で自己の解放を目指す

**ヴェーガン（完全菜食主義）も多く、倫理的な菜食主義、動物愛護、環境保護などを提唱。**

【実践法】 5つのヨガ基本要素（ヨガ聖典、非暴力、献身、瞑想、振動）を実践

【向く人】 肉体的側面の鍛錬と併せ、ヨガ哲学を通して精神性側面もより重視している人

## ビクラムヨガ (Bikuram Yoga) ホットヨガの元祖

ホットヨガの創始者、ビクラム・チョードリー氏が1972年カリフォルニアで始めたヨガ（ビクラムヨガ）

【目的】 収縮しがちな筋肉を柔軟にする効果、ポーズを効果的な順番で行い体と心を柔軟に健康に導く

【実践法】 室温40℃湿度40%以上の環境で90分間26の伝統的ハタヨガポーズと2つの呼吸法で行う

【向く人】 1つの事に集中したい人、高い発汗作用を期待したい人

## 現代的ヨガとして人気のリラックス系ヨガ

---

### 1990年代の“陽”のヨガブームの後、2000年代初頭より人気が高まった「静のヨガ」

#### ■ 陰ヨガ (Yin Yoga) 自律神経 (陰陽エネルギー) を整えるヨガ

1980年代ポール・グリレイ氏が指導を始める (哲学は鍼治療、経絡、チャクラ研究の本山博より影響)

【目的】 「陰陽五行思想」陰陽のバランスを調整。体と精神の深部に働きかけるセラピー効果。

【実践法】 ひとつのポーズを3分から5分、深い呼吸とともにゆっくりと保持する。

【向く人】 運動量の多い「陽」のヨガを行っている人

#### ■ リストラティブヨガ (Restorative Yoga) 心身制御のヨガ

1990年代 アメリカの理学療法士/アイアンガーヨガ正式認定指導師ジュディス・ラサター氏が考案

【目的】 心身の回復と深いリラクゼーション

【実践法】 プロップス (補助道具) などを使い、身体に無理のないようにポーズを行う

【向く人】 不眠、緊張感が取れない人、疲労回復、または精神の不調回復を望む人、

ヨガニードラ、ヨガセラピーなども「静のヨガ (陰のヨガ)」に含まれるリラックス系ヨガの派生

## 現代に日本で派生したヨガ

---

#### ■ 沖ヨガ (正式名称「求道ヨガ」) 真理探究を深めるヨガ

沖正弘 (1921-1885) 創設。1957年ヨガ行法哲学研修会の活動開始。1960年に日本ヨガ協会設立。

真理探究を深める沖正弘の教えは戦後の日本人の心に大きな影響を与えヨガを日本に広める原動力となる

【目的】 「生き方をヨガにする」という一生涯の目的に向かう

【実践法】 インドの伝統的なヨガに陰陽道、禅、神道、中医学、マクロビオティック (自然食) など

日本や中国など東洋の修行法・鍛錬法・健康法を融合した内容

#### ■ 経絡ヨガ (Meridian Yoga) 経絡体操法

1972年 IARP 創立者 本山 博 (文学博士・Ph.D) ヨガアーサナと経絡医学を組み合わせた経絡体操法発足

【目的】 呼吸とポーズで経絡を刺激し、気の流れを良くする自己治癒力向上を目的としたヨガ

【実践法】 気の流れ道である経絡(けいらく)を意識しながらヨガを行う

【向く人】 誰でも

## 近年の新しいジャンルのヨガ（世界共通）

---

### 現代社会&各世代のライフステージに合わせて派生されたヨガ（流派のないヨガ）

#### エアリアルヨガ (Aerial Yoga) 空中で行うヨガ

1991年、ブロードウェイダンサーと体操選手の経歴を持つクリストファー・ハリソン氏がNYで考案

【目的】 浮遊感、無重力感を利用して、筋力アップ、骨格矯正などの効果が期待される

【実践法】 天井から吊るしたハンモックに様々な体勢でぶら下がる

#### SUPヨガ (SUP/Stand Up Paddle board Yoga) 水の上で行うヨガ

2014年 一般社団法人 日本サップヨガ協会が設立（理事長：田中律子）

アメリカで流行している大きく浮力の高いボードを用いたマリナクティビティをヨガに活用

【目的】 自然を感じる／自然との一体化 体幹を意識してバランス感覚やインナーマッスルを養う

【実践法】 スタンドアップパドルボードの上で、水の上に浮かんで行うヨガ

#### アクロヨガ (Acro Yoga) ダイナミックなペアヨガ

創設者はジェイソン・ニマー、ジェニー・サエークレイン（2003年アメリカ西海岸）

ヨガのひとつのスタイルとして捉えられ世界で流行 2013年アクロヨガジャパン設立（代表：西浦莉紗）

【目的】 柔軟性、筋力向上、集中力、自分以外の他者との信頼を深める「ヨガを楽しむ」

【実践法】 アクロバットとタイ古式マッサージを融合させた、数人で協力して行うヨガ

#### マタニティヨガ (Prenatal Yoga) 妊婦のヨガ

【目的】 出産前後の「心と体の安定」を目指す。妊娠中の健康促進、出産に備えた呼吸調整。

【実践法】 呼吸に合わせて、無理のないポーズを穏やかに行う

#### 産後ヨガ (Yoga After Birth) 産後のヨガ

【目的】 骨盤の歪み矯正、身体の回復、産後のメンタルケアなど

【実践法】 産後1ヶ月以降、産後に適した

#### シニアヨガ (Yoga for Senior Health) 高齢者向けのヨガ

【目的】 “健康寿命を5歳引き上げる” 心身の健康を保ちながら、老化による筋力低下を防ぐ

【実践法】 壁、道具、椅子などを用いた「心身のほぐし」と「筋肉や脳のトレーニング」

日本では1998年に開校したYMCメディカルトレーナーズスクール（一般社団法人国際ホリスティックセラピー協会・IHTA）が妊娠期や各年代に合わせたヨガ指導資格のコース提供を行っています

## 近年の現代的ヨガ（日本国内の新しいヨガスタイル）

### 2000 年前後以降に派生したヨガ 流派ではなく®は商標登録されたヨガのスタイル名

#### キレイになるヨガ 女性・初心者向けヨガ

IYC インターナショナルヨガセンター／ケンハラクマ考案（日本人初のアシュタンガヨガ正式指導資格者）  
運動不足の方や、運動が苦手な方がヨガを始める前の準備となるやさしいプログラム

【目的】 ゆったりとした流れ。呼吸で代謝を上げ、ポーズで内臓を活性化、筋肉のバランスを整える

【実践法】 初心者／女性向けにやさしくアレンジされた太陽礼拝がベース

#### テンセグリティーヨガ®（Tensegrity Yoga） 自立するヨガ

ヨガ講師 ACO が考案・創始したスタイルのヨガ

引っ張る力（tension）＋統合（integrity）テンセグリティー理論を 身体のかい方に応用したヨガ

【目的】 インストラクターのアジャストに頼るのではなく自分自身で調整する自立したスタイルのヨガ

【実践法】 「引っ張ろうとする力」と「戻ろうとする力」でポーズひとつひとつを自立安定させる

#### アノミック骨盤ヨガ®（Anatomic Pelvis Yoga method®） 発汗熱量のヨガ

内田かつのり考案／解剖学をベースに骨盤に特化したメソッド

【目的】 身体と心の不調改善を目指した、自力整体ヨガ調整法

【実践法】 骨盤周りの関節、筋肉、また体幹(コア)を鍛え、柔軟性を向上させる

#### 美脚美尻骨盤®ヨガ（Meridian Yoga） 美脚美尻に導くヨガ

湊 洋二考案／普段使い過ぎている思考と身体を休ませ、また本来持っている身体の治癒力を高める

【目的】 「背骨」「意識」「対極」の三つを柱に対極意識を高め、観察力・判断力を向上させる

【実践法】 背骨を中心に肩関節股関節を意識したポーズ、姿勢、アジャスト（修正方法等）を学ぶ

#### オダカヨガ®（Odaka Yoga） 現代的コンテンポラリーヨガ

伝統的なヨガをベースに「武道」「禅」「波の力学」が融合された 現代ヨーガの一つ（ヴィンヤサクラス）

創始者ロベルト・ミレッティとフランチェスカ・カッシア「O.D.A.K.A.」は、5つの言葉の頭文字

O=Ocean（海）D=Dynamics（力学）A=Arashi（嵐）K=Kyo（京）A=Arts（道）

【目的】 喜びと調和のなかで生きる 関節にスペースを与え、安全且つ効率的にアーサナを行う

【実践法】 丹田から波のように体を動かす 調和のとれた動きは緊張なく体と精神の静寂を促します