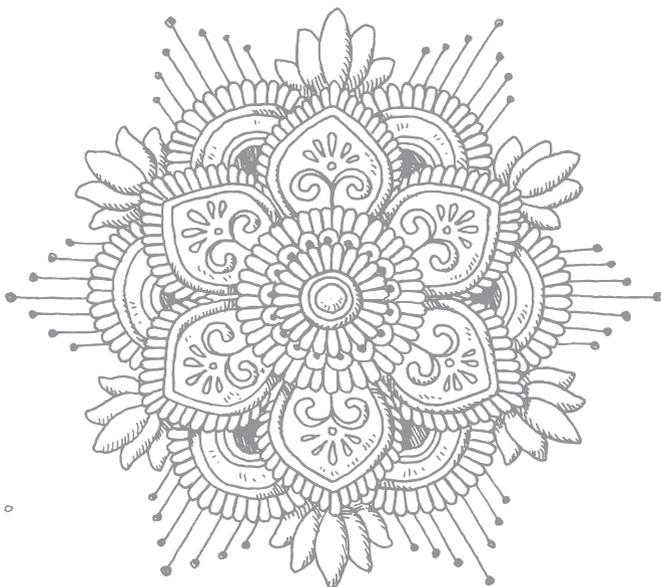




ヨガ・ボディ YOGA BODY

ポーズ練習の起源



マーク・シングルトン 著

喜多千草 訳

大隅書店



Yoga Body:
The Origins of Modern Posture Practice

by Mark Singleton

First edition was originally published in English in 2010.

Copyright © 2010 by Oxford University Press Inc.

This translation is published by arrangement

with Oxford University Press.



謝 辞 Acknowledgments	v
はじめに Introduction	3
第 1 章 A Brief Overview of Yoga in the Indian Tradition 略史：ヒンドゥーの伝統におけるヨガ	33
第 2 章 Fakirs, Yogins, Europeans ファキール、ヨギン、ヨーロッパ人	45
第 3 章 Popular Portrayals of the Yogin ヨガの大衆的イメージ	71
第 4 章 India and the International Physical Culture Movement インドと国際的身体文化	105
第 5 章 Modern Indian Physical Culture: Degeneracy and Experimentation 近代インドの身体文化：その停滞と実験	123
第 6 章 Yoga as Physical Culture I: Strength and Vigor 身体文化としてのヨガ I：強さと気力	147
第 7 章 Yoga as Physical Culture II: Harmonial Gymnastics and Esoteric Dance 身体文化としてのヨガ II：ハーモニアル体操と奥義ダンス	185
第 8 章 The Medium and the Message: Visual Reproduction and the Āsana Revival メディアとメッセージ：ビジュアルイメージとアサナ再興	211
第 9 章 T. Krishnamacharya and the Mysore Āsana Revival T・クリシュナマチャルヤとマイソールのアサナ再興	227
注 Notes	278
文 献 Bibliography	296
索 引 Index	332
訳者のことば	337

sample



この本の構想は、多くの人に支えられて形になった。初期版に完璧で深いコメントをしてくれたピーター・シュライナー。現代インドのハタ・ヨガ実践者について教えてくれ、ジョードプルにあるナータ派寺院のマハーマンディルの壁画画像を見せてくれたジェームズ・マリンソン。サンスクリット表記のひどい誤りを指摘してくれたグドラン・ブーネマン。ここ5年ほど近代ヨガについて語り合ったダグマーとドミニク・ユジャスティク。ヨガの同時代的な発展のありようを見つめている『LAヨガ・マガジン』編集長のフェリシア・M・トマスコ。この本が博士論文だった段階でアドバイスをくれたギャビン・フラッドとデイヴィッド・スミス。オックスフォード大学出版局を通じてコメントを寄せてくれたジョセフ・S・オルターとケネス・リーバーマン。原稿を読んでコメントをくれたケンブリッジ大学クィーンズ・カレッジのエイヴィンド・カース。ケンブリッジ大学神学部時代に研究を指導してくれたジュリウス・リプナー。こうした面々には非常にお世話になった。

エリザベス・ド・ミシェリスとスザンヌ・ニューコムと私が2006年4月に開催したケンブリッジ大学神学部での近代ヨガ院生ワークショップの参加者の方々、特にその後も交流を続けてくださった方には、この本に展開したアイデアを洗練出来たことに感謝している。なかでも、このワークショップに先立って身体文化や近代ヨガについての考えを語り合ったエリオット・ゴールドバーグには感謝に堪えない。ユニヴァーシティ・カレッジ・ロンドンのヴィヴィエンヌ・ローとロニト・ヨリー＝トラリムには、『アジア医学：その

伝統と現在』誌の2007年のヨガ特集号の編集を助けてもらったし、オーストラリアのクィーンズランド大学のジャン・マリー・ビルネとは、『近代のヨガ』 [Singleton and Byrne (eds.) 2008] で、ともに編集に携わった。こうした編集作業を通じて、同じ近代ヨガ研究分野の世界中の研究者たちと交流を持つことが出来たことは、この本に大いに役立った。

そして、サンタ・フェのセント・ジョンズ・カレッジのミーム図書館司書ローラ・クーニーには、この本の仕上げの段階で、数々の面倒な図書取り寄せのリクエストに応じていただき、大変感謝している。また、マサチューセッツ州のスプリングフィールド・カレッジのバブソン図書館司書ページ・ロバーツには、インドのYMCAの身体文化プログラムについての資料提供にご尽力いただいた。バンガロールのYMCA身体文化学校の上級スタッフでヨガ研究者のシュリ・ヴァスデヴァ・バットには、2005年のカルナタカでの調査で大変お世話になった。

2005年にサンスクリットのヨガ文献を読むのに、ユーモアを交えながらご指導くださったインド、マイソールのシュリ・M・A・ナラシムハンとM・A・ジャヤシリ博士、『ヨガ・スートラ・バーシャ』読解でお世話になったラクスミ・タッタカルヤ教授にも感謝している。バンガロールのK・V・カルナ博士には、父親であるK・V・アイヤーの思い出を語っていただき、さらに他では得難い文献や写真資料などを見せていただいた。そしてT・R・S・シャーマ教授には、1930年代、40年代のマイソール時代の記録や思い出をご教示いただいた。また聞き取り調査に応じてくださったシュリ・K・パタビ・ジョイス、シャンカー・ナラヤン・ジョイス、アナント・ラオ、A・G・モハン、ブネの個人蔵書を自由に使わせてくださったB・K・S・アイアンガーに大変感謝している。

また、私のヨガの師たち、特にシュリ・K・パタビ・ジョイス、

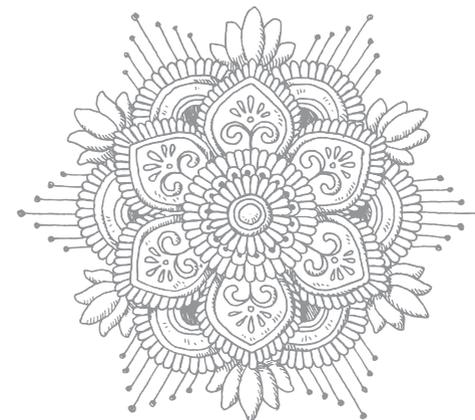
シャラート・ラングスワミ、B・N・S・アイアンガー、ルドラ・デヴ、ハミシュ・ヘンドリ、バーバラ・ハーディング、サシャ・ペリマンにも感謝している。練習の励みとなってくれた仲間たち、ルーイ・エトリング、ノーマン・ブレア、エマ・オーウェン=スミス、ナイジェル・ジョーンズ、タラ・フレイザー、ロモーラ・ダヴェンポート、ルイーザ・バルマー、ジェニファー・モリソンにもお礼を述べたい。そして、いつも笑いを振りまいてくれたローリン・パリッシュにも感謝する。

このプロジェクトは、ケンブリッジ大学の国内研究奨学金や、神学部やシドニー・サセックス・カレッジの旅費助成の数々がなければ成り立たなかった。奨学金・助成金を与えていただいて感謝している。そして、最後に、エリザベス・ド・ミシエリス博士に、6年間にわたるご指導と友情に対して厚くお礼を申し上げたい。

sample



ヨガ・ボディ
YOGA BODY
ポーズ練習の起源



sample



Introduction

はじめに



この本の概要

この本は、国際的に広がるアサナ（ポーズ）をとることを中心にした近代ヨガが、どのように始まったかを研究したものである。今日、欧米でヨガといえばもっぱらアサナ練習のことであり、そのようなヨガの教室はいたるところにあり、今では、中東、アジア、ラテンアメリカ、オーストラリアでも同じような状況になりつつある。「ジム」タイプのヨガは、インドでも都市部の富裕層で人気再燃している。ヨガ人口の統計は正確なものがないものの、ポーズをとるヨガが人気を博しているのは間違いないと言えよう^{*1}。1990年代以降、ヨガは数億ドル規模のビジネスとなり、アサナの知的所有権の激しい法廷闘争もいくつも起きている。スタイル、シークエンス、ポーズなどが、個人や会社、政府などによってフランチャイズ権が与えられたり^{*2}、著作権が設定されたり、特許を受けたりしているのだ。また、ヨガのポーズを使った商品は、ケータイからヨーグルトまで幅広い。2008年には、アメリカのヨガ実践者は、年間57億ドルをヨガ教室、ヨガ旅行、ヨガグッズに支出すると推計された [Yoga Journal 2008]。これはネパールのGDPのほぼ半分に当たる [CIA, 2008]。

こうした世界的なヨガ・ブームにもかかわらず、(瞑想用の座位を除いて)アサナが本当にインドのヨガ実践の伝統において中心的なものだったという証拠はほとんどない。ヨガ流派の多くが正統的ヨガを伝えていると

主張しているにもかかわらず、中世からある身体重視のハタ・ヨガでさえ、アサナ中心であったという確証はない(第1章参照)。今日のアサナ中心のヨガのありようは、近代以前にはみられなかったものなのである。

1800年代後半には、主に英語圏でのヨガの再興がインドで始まり、ヴィヴェカナンダ(1863-1902年)の教授法などにより、実践的なテクニックや理論が生まれた。しかし、その頃の新しいヨガのありようにおいてすら、今日ほど盛んなアサナ練習はみられなかったのである。むしろアサナや他のハタ・ヨガのテクニックは、ヴィヴェカナンダや同時代の人びとには、はっきりと不適切で悪趣味だとして退けられていたのだ。結果として、再興した英語圏に広まるヨガの世界では、アサナはほとんど影を潜めていたのである。そこでこの本は、まず、なぜ近代ヨガの草創期にアサナが避けられていたのか、またどうしてそれが大きく変化してアサナが含まれるようになったのかを解き明かそうとするものである*3。そんな始まり方をしたアサナ練習が、どうして今日、国際的に広がるヨガの基本として、これまでに広く受け入れられるようになったのか。どうして近代ヨガの創始者たちの青写真にはアサナが含まれていなかったのか、また、どうしてそれが復活出来たのか。

1890年代のヴィヴェカナンダの時代には、ポーズをとるヨガの実践は「ヨギン」(あるいは「ヨギ」と結びつけられていた。この用語は、厳密にはナータの系統に属するハタ・ヨガ実践者を指すが、広く苦行者、魔術師、大道芸人などを指すこともあった。また、よくイスラム教徒の「ファキール」と混同されることもあり、ヒンドゥーの宗教的構造の中では、あまりよくないものとみなされるようになっていた。ハタ・ヨガの大道芸的ポーズは、後進性や迷信と結びつけられていたため、科学的で近代的なヨガの再興にはお呼びでないと考える人が多かったのである。この本の前半は、こうしたヨギンが、旅行記や研究書、ポピュラー文化、ヨガ実践の文献の中でどのように描かれていたのかを調べ、ハタ・ヨガの同時代的イメージを探る。これは後半で、ハタ・ヨガがどのように変化

し、インドの宗教的・社会的構図の中で位置付け直されていったかを考察する基礎となるものだ。

この本は、重要な知られざるヨガの発展の歴史に光を当てるものだ。近代ヨガの研究といえば、1890年代半ばに行われたヴィヴェカナンダによるアサナなしのヨガ宣言から、1920年代に始まったアサナの間をつなごうとしてこなかった。ド・ミシエリス [De Michelis 2004] とオルター [Alter 2004a] は、この歴史の空白時期を扱った研究ではあるものの、どうしてアサナが排除されていたのに名誉回復出来たのかについては、充分には説明出来ていなかった*4。そこで、この研究では、今日の国際的ヨガをつくり上げてきた要素は何だったのかをみつけ、B・K・S・アイアンガーやそのほかの指導者たちによって1950年代に開花した、国際的アサナ革命の前史を明らかにする。

この前史には、国際的な身体文化運動や、それが19世紀から20世紀への転換期にどのようにインドの青年の意識に影響を与えたかという問題も含まれる。似非宗教の様相を示していた身体文化は、19世紀にヨーロッパでブームとなっていたが、それがインドに渡って、ヒンドゥー愛国主義と結びついた。そこで、インドの身体文化を育てようとする中で、ヒンドゥーの伝統的エクササイズとしてアサナ再興の道がついたのである。欧米の身体文化の流れをくむアサナ練習がインドで発展し、やがてそれが欧米に還流し、「奥義的体操」と合流して、(ヨガの伝統とは何の関係もなく)19世紀半ばのヨーロッパとアメリカで流行したのだ。今日知られているポーズ中心のヨガは、欧米の汎宗教的な身体文化とヴィヴェカナンダ以降に起こった「近代」ハタ・ヨガの言説との対話の結果生まれたものだといえる。それは常にインドのハタ・ヨガの伝統に根ざしているとされているものの、ポーズ中心のヨガは、その伝統の直系を継承しているとはみなせないのである。

この研究はまず、1800年代後半から1935年頃までの英語で書かれた大衆的なヨガ・マニュアル本を調べるところから始まった。ド・ミシエリス [De Michelis 2004] では、「近代ヨガ」はヴィヴェカナンダの『ラージャ・ヨガ』 [Vivekananda 2001 (1896)] に始まると定義されたが、神智学協会によるM・N・ドヴィヴェディ [Divedi 1885, 1890] や、ラム・プラサド [Prasad 1890] などの少数の例外を除いて、だいたい実用的な英語のヨガ・マニュアルがひとつのジャンルとなったのも、確かに『ラージャ・ヨガ』以降である。ただし、J・ゴードン・メルトン⁵は、ラム・プラサドの本を最初に「ヨガ練習を普及させよう」と解説した本」と評価している [Melton 1990: 502]。ケンブリッジ大学図書館と、ロンドンの大英図書館のインド事務所が所蔵している本の文献調査をしてみたところ、1920年代以前には「アサナ」や「ハタ・ヨガ」というキーワードでは、人気のある教科書はかなり少なかった。そこで、その後、スタンフォード大学のグリーン・ライブラリーとカリフォルニア大学バークレー校の図書館でも文献調査を行ったが、アメリカの文献についてもほぼ同じような結果となった。しかし、この文献調査のおかげで、現在入手可能なインド・イギリス・アメリカの1930年代までに英語で書かれたヨガ実用本を網羅的に確認することが出来たのである。しかし、第二次世界大戦後は、ヨガに対する興味が非常に増大したために、ヨガ本の数も増え、自分自身でも懐かしい本もいろいろあったのだが、この時期は文献調査の対象外であったので、私をもっとも詳しいわけではない。ただ、第二次世界大戦後の英語のヨガ・マニュアルは、以前とは格段に異なってポーズ中心になったという傾向だけは間違いなく指摘出来る⁵。

こうした文献調査を通じて、いくつかの研究テーマが立ち上がってきた。まず、なぜアサナやハタ・ヨガは初期のヨガ・マニュアルにほとん

ど現れなかったのか。次に、なぜ20世紀半ばになってポーズをとるヨガがこれほどまでに流行し始め、アジア圏以外ではむしろヨガといえばポーズをとるヨガとして普及したのはどうしてか。さらに、今日のヨガ実践やその信念の体系は、果たして「近代的」な類型に属しているのだろうか。また、もしそうであれば、しばしばつながりが主張されている中世のハタ・ヨガ伝統との関係はいかなるものであったのか。

ボンベイを中心に活躍したシュリ・ヨゲンドラ (1897-1989年) とスワミ・クヴァラヤナンダ (1883-1966年) の業績、それにT・クリシュナマチャルヤ (1888-1989年) とマイソール時代の有名な弟子たちの教えにより、ハタ・ヨガ的アサナ練習が注目を浴びたのはよく知られている。こうした人びととその弟子たちのおかげで、国際的なヨガの世界でポーズをとるヨガがこれほどまでに盛んになったとって過言ではないし、彼らの出版物は近代アサナのありようを確かめる上で、この研究の貴重な資料ともなった (第6-9章)。しかし、そうした出版物からだけでは、ヴィヴェカナンダがヨガを近代的実践者に向けて普及してから、ハタ・ヨガ実践がヨガの中心的実践へと推移するまでの、30年間の空白の時期をきちんと説明することは出来ないのである。どうしてクヴァラヤナンダらが、アサナを使って、人気のヨガという領域をつくり上げることが出来たのか。また逆に、ヴィヴェカナンダが新しい潮流において、なぜアサナを避けるべきだと考えたのか。

こうした疑問からこの研究は、17世紀から20世紀初頭までのヨーロッパの旅行記や学術書、大衆メディアに現れたハタ・ヨガやヨギンの表象を調べることに進んだ。リチャード・シュミットの1908年のハタ・ヨガ的な「ファキール主義」についての研究により、ベルニエ [Bernier 1968 (1670)]、タヴェルニエ [Tavernier 1925 (1676)]、J・ド・テヴェノ [Thevenot 1684]、フライヤ [Fryer 1967 (1698)] といったヨギンに関する早い時期の記録が存在することがわかった。そして、それらを実際にひもとくと、さらにムンディ [Mundy 1914]、オヴィントン [Ovington 1696]、ハーバー [Heber 1828]、ベルナ

ールの選集 [Bernard (ed.) 1733-36] といった記録が参照されていることもわかった。こうした過去の記録からは、ヨギンやそのポーズによる苦行が、倫理的・法的な批判や嫌悪の対象であり気味の悪いものとされていたことがはっきりしたのである。また、ヨーロッパの学者や英語で教育を受けたインドの学者による19世紀の学術書でも、似たようなハタ・ヨガ実践への態度が見られた。調査した学術書には、E・W・ホプキンス、W・J・ウィルキンス、M・モニエ=ウィリアムス、そしてマックス・ミュラーのものが含まれている。そして、19世紀末のヨギンの位置付けについては、1884年以降に行われたS・C・ヴァスによる初期のハタ・ヨガ文献の翻訳が非常に役に立った。またC・R・S・アヤンガー [Ayangar 1893] やB・N・バネルジェ [Banerjee 1894]、パンチャム・シン [Sinh 1915] の翻訳も参考にした。ヴァスの翻訳が特に役立ったのは、それが、1920年代以降のハタ・ヨガの近代的な「医学的」解釈を広めるきっかけとなり、ハタ・ヨガ実践を正統化する理由付けを提供した重要文献だったからである。これまでの研究では、英語圏でのヨガの発展にとって大事なこの時期が見逃されていたのだ。

大衆メディアにおけるヨギンの表象に関しては、19世紀のイギリスのグラフィック誌『ストランド』『ピアソンズ・マガジン』『スクリブナー・マガジン』、19世紀から20世紀への転換時期については、奥義に関する文献で「ファキール・ヨギ」とその技について書かれたもの、その後については、大衆的なインドの民族誌などの文献のほか、想像上のインドのヨギンが登場する初期の映画なども取り上げた*6。18世紀の「ポーズの達人」(1800年代後半に現れる「大道ヨギン」の前身にあたるヨーロッパの大道芸)の新聞広告は、二次文献の注からたどり着いたもので、ケンブリッジやロンドンで入手することが出来たものである。こうした、ベルニエ以降のヨーロッパのインド旅行記や、19世紀のオリエンタリスト学者たちや大衆メディアがとらえたヨギンの表象をみれば、初期の英語圏ヨガにおけるヨギンの位置付けや、どうしてハタ・ヨガが初期のヨガ・マニュアルで触れら

れなかったのがよくわかる。初期のヨガ啓蒙者のうち、もっとも重要なスワミ・ヴィヴェカナンダとH・P・ブラヴァツキー夫人の2人が書き残した文献は、当時のハタ・ヨガへの態度が記録された貴重な資料である。ただ、こうしたヨーロッパの解釈以前から、ハタ・ヨギンがインドのカースト制のみ出しものであったことには、注意しておかなければならないだろう。インドのヨガ再興の動きでハタ・ヨガが含まれなかった理由は、こうした位置付けに淵源をもつからである。

以上のような資料から、ハタ・ヨガが初期の英語圏ヨガに含まれなかった理由ははっきりさせることが出来たが、それがその後なぜ復活出来たのかはこれだけではわからない。そこで次に、もう一度ヨガ・マニュアル本の調査に立ち戻る必要があった。そしてまず、マニュアルに現れたハタ・ヨガのアサナは、だいたいいつも体操と比較されていたことがわかってきた。こうしたポーズの解釈は、ヴァスによるハタ・ヨガ「古典」文献翻訳などの解釈とは著しく異なっていたのである。こうして新しくつくられた英語圏のヨガの文脈では、肉体に関する概念体系や哲学的内容が、近代的な健康とフィットネスに関する語り口へと変化した。大英図書館やケンブリッジ大学図書館に所蔵されている18世紀から20世紀初頭にかけてのヨーロッパの体操マニュアルを調べてみると、英語でのヨガ本著者たちは、紛れもなく、そうした近代の身体文化の概念を使ってハタ・ヨガを説明しようとしていたことがわかる。しかも、健康とフィットネスの文脈にうまく合わない部分は削除してしまったようなのだ。

こうした観点に合致する例が、リン、サンドウ、YMCAに淵源をもつスカンジナビアのシステムであった。これらの3つは、インドの身体文化形成に大きな影響をもった舶来のシステムであり、そのためにそれに合わせた新しいハタ・ヨガのありようにも、当然大きな影響があったものである。このうちインドのYMCAの身体文化プログラムについては、複数の情報源に当たっているが、まずは、1887年にルーサー・ハルセイ・

グリックがYMCAの身体文化プログラムを最初に始めた場所であるマサチューセッツ州スプリングフィールド大学のバブソン図書館。次に、インドのYMCA身体文化学校の草分けであるチェンナイ校の本やアーカイブ記録、そして、バンガロールのYMCA身体文化学校の資料とそこでの聞き取り調査が主な情報源である。またインドの近代的身体文化については、このほかマハラシュトラ州の雑誌『ヴィヤーヤン：ボディビルダー』や、K・ラマムルティのほかP・K・グプタやP・K・ゴースといった、インド人で身体文化に関する著作があった人びとの作品群も大事な資料となった。さらに、同時代のイギリスの身体文化雑誌にも手を延ばすことになり、『健康と力』『スーパーマン』といった雑誌で、国際的な身体文化の文脈でのヨガとフィットネスの関係について調べたのである。

第6章と第9章に使った、1930年代のマイソールやバンガロールでのヨガ練習の様子については、本人が練習に参加したか、近い親戚が参加していたという人への聞き取り調査が、主な情報源となっている。それらはすべて2005年に3ヶ月現地調査をしたときに行ったものである。こうした聞き取り調査対象者は、だいたい80歳代か90歳代になっており、ひとりなどは100歳を超えていた生き証人たちであり、その後の国際的な近代ヨガの発展を見てきた人びとである。そうした人びとを探して聞き取り調査した理由は、その当時にヨガなどの身体文化を練習するのはどう感じだったのか、当事者に聞きたかったからであり、キーパーソンとなるT・クリシュナマチャルヤやK・V・アイヤー周辺の「ボディビルディング・ヨガ」の様子を伝えてもらいたかったからである。

研究対象となった空白時期は、かろうじて証言者が生き残っている時期にあたり、ときとして記憶は曖昧になっている。ほぼ半世紀前のことを老人に語ってもらおうというわけであるから、細部ははっきりしないか、ほとんど覚えていないということも多い。しかも、近代ヨガでは派閥もあれば利害関係もある。特に、T・クリシュナマチャルヤの伝説に関しては、彼の教えから派生した、ポーズをとるヨガの各流派にとって

の大きい関心事でもある(第9章参照)。現代の国際的なヨガの世界では、何が真の正統的な練習法であるかという正統性の議論は熱く、ときに偉人化や記憶の改竄によって権威が作り上げられている場合すらある。そこで、背景を踏まえて聞き取り内容を解釈する必要があった。こうした難点はあるものの、聞き取り調査することによって、カルナタカの1930年代のヨガや身体文化の練習の様子について、それを行わなければ得られなかった貴重な情報が得られたし、珍しい文献に触れる機会にも繋がった。

聞き取り調査を受けてくれた人びとのうち、主たる情報源となったのは、マイソールでのクリシュナマチャルヤの弟子であったという3人で、世界的に有名で最近亡くなったシュリ・K・パタビ・ジョイス、そこまでは有名ではないがマイソールのヨガ指導者であるB・N・S・アイアンガー、そして、T・R・S・シャーマ教授である。シャーマ教授については、かなり時間をかけ、また数回にわたり、マイソールのヨガ・シャララについて語ってもらった。また、ポーズをとるヨガでは世界的に有名なB・K・S・アイアンガーは、何度もお願いしたにもかかわらず、この問題について聞き取り調査を受けることは拒否したが、その代わりにブネの研究所にある個人蔵書の使用を許してくれた。私が接触したクリシュナマチャルヤの弟子のうちの5番目の人物は、チェンナイでのクリシュナマチャルヤの弟子で有名な指導者であるA・G・モハンであり、聞き取り調査も受けてくれたが、マイソール時代のことについては直接の経験はない。

ここで、マイソールのジャガンモハン宮殿の公式記録の管理をしているシュリ・M・G・ナラシムハンが、クリシュナマチャルヤのヨガ・シャララの記録が含まれている1930年代、1940年代の年次報告を見せてくれたことにも触れておきたい。彼の妻、M・A・ジャヤシリ博士と、義兄弟のシュリ・M・A・ナラシムハンは、私のハタ・ヨガ理解を助けてくれ、サンスクリットで書かれた、『ハタ・ヨガ・プラディーピカー』に対

するブラーマナダの『ジョツナー』注釈の読解についても指導してくれた。クリシュナマチャルヤのカンナダ語で書かれたこれまで未翻訳・未公刊であった『ヨガ・マカラダ』[Krishnamacharya 1935]をシュリ・ナラシムハンが英訳したのがあり、マイソールから帰るとすぐに、私とその英訳を編集した。この書物は、パタジ・ジョイスの弟子たちの間では半ば伝説と化しているものだが、実際に見たことがあるという人は非常に少ない。この本の完訳を出版する計画はまだ実現していないが、シュリ・ナラシムハンの翻訳の一部は、どういう文脈で書かれた文献かという議論とともに私の論文 [Singleton 2008b] で発表された。このほとんど知られていない大事なテキストは、同じくシュリ・ナラシムハンによるクリシュナマチャルヤのアサナ・マニュアルである『ヨガーサナガル』[Narasimhan (trans.) 2005 (1941)] とともに、1930年代から40年代にかけてのマイソール時代のクリシュナマチャルヤの教授内容についての、私の理解の主たる情報源となった。オータム・ジェイコブセンとR・V・S・サンダラムによる『ヨガーサナガル』[Jacobsen and Sundaram (trans.) 2006 (c.1941)] の部分訳も、翻訳内容を確認するのに役立った。

「国際的英語圏ヨガ」

近代的な世界的ヨガは、もともとほぼ英語圏での現象であり、私の資料のほとんどが、一部の他のヨーロッパ言語のものを除いて、ほぼ英語で書かれている。私が研究対象としたのは英語を介してインドが欧米と関わる中で形成されて伝えられたヨガの形態だったので、「近代ヨガ」というのではなく「国際的英語圏ヨガ」という用語を使ってきたのである。また「国際的」という形容を付けたのは、概念や信念、練習法などが、国境を越えて伝わったり行われたりしているからだ。そうした理由から私の研究対象については、サンスクリットの原典を詳しく読むこと

や、一部の例外を除いてはインドでの他のマイナー言語で書かれている近代のヨガ・マニュアルを調査することは必要ないと判断した。

一次文献、二次文献

この本では、その時代のヨガ（特にハタ・ヨガ）のありようを伝える文献であれば、それが大衆的なヨガ教科書であろうと「古典文献」の学術的翻訳であろうと、一次文献として扱っている。そのどちらもが、近代ヨガの概念を形作るのに関わったからである。双方とも、自らのことを既に存在している現象の記述であるから重要なのだと主張しているものの、実際は近代ヨガ概念の形成に関わっている。学術的業績も、実用的な近代ヨガに対して、何が「古典的」であるかとか信念の体系を与えることに関わっているのだ。こうした意味で、学術もヨガの真実を明らかにするメタな言説だというばかりにはいかず、やはり新しい時代におけるヨガの歴史的構築につながっているのである。例えば、私の研究では、S・C・ヴァスの翻訳を、真実を伝える文献としてではなく、ある時代におけるハタ・ヨガ解釈を構築したものと捉えている。これは、ヴァスの文献がハタ・ヨガの真実を明らかにしていないといっているのではないし、ヴァスの翻訳家・注釈家としての業績にけちを付けようという意図もないし、その学術的一貫性を否定するものでもない。ただ、そうした文献が行った強調や解釈や、取り上げなかった内容が、近代におけるハタ・ヨガ解釈を形作ったということを指摘しているのだから、伝統に照らしてそれがどれだけ信頼に足るかを決めたいのではないということだ。

オリエンタリズム

こうしたアプローチは、いわゆる「オリエンタリスト」の学術的業績に対しても当てはまる。ここで「オリエンタリスト」というのは、主に19世紀のイギリス、ドイツの研究者でアジアの言語を学び、文献を解釈し「オリエンタリスト」と自称していた学者たちのことである。エドワード・サイードの『オリエンタリズム』（1978年）以降のこの語の持つ含意はない。サイードは、この語を、もともとこの語がもっていた言語学者や文献学者という限定を外して東洋について書いた西洋人全般へと拡大解釈した。彼によれば、こうした著者たちは、より大きな帝國的な企てとしてオリエントのイメージを、西洋より劣った「他者」として規定し、政治的・経済的・文化的に従属したものにすることに貢献したと指摘したのである。デイヴィッド・スミスは「オリエンタリスト」とヨーロッパのインド学者の意味を混合させるサイード的な用法は、「本来のオリエンタリストLが、生涯をかけて東洋の文化と文明の成果を理解しようとつとめ、翻訳や辞書作りにいそしんだことをないがしろにする、誤ったマジックだ」と批判した [Smith 2003: 46]。スミスは、特にロナルド・インデンがサイードのやり方を継承した『インドのイメージを創る』 [Inden 1992] をやり玉に挙げて、その中でルイ・ルノーのようなサンスクリット学者を、帝国を作るのに貢献したと「何の根拠もなく」片付けてしまったことを批判している [Smith 2003: 46]。

私は、自分自身の研究上の立場をはっきりさせるために、スミスによるインデンやリチャード・キング [King 1999] への批判に向かい合った。私がそうした古典学者のヨガに対する態度をとり上げたという事実は、なにも彼らの業績を否定したり、彼らのインド学への貢献を「消し去ろう」としたりするようなものではないと考えている。しかし同時に、スミスのいうところの「本来のオリエンタリスト」はもちろん生涯を学問

に捧げた人であるのは間違いないが、だからといってヨガについての当時ありがちだった否定的な見方をしていなかったと決めつけるわけにも行かない。実際、こういう学者たちの態度は、彼らの学問的業績そのものよりも、哲学的体系や実践としてのヨガの機能や地位やあるべき姿を規定することに大いに貢献したからである。

オリエンタリスト版の古典や英語の『パンディタ』は、ヨガについて学びたいと思う人びとにとって唯一の「古典的」ヨガ文献となっており、古典学者による解説や注釈、補遺、注に残された彼らの価値観（例えばヨギンの倫理観に対する説明など）は、近代ヨガ形成に少なからざる影響があった。スミスによるインデンの業績に対する批判はここには当てはまらないし、私の意図は植民地的言説に関する学説を使ったり、それを近代ヨガに当てはめようということではない。オリエンタリスト批判とは関係なく、彼らにある種のヨガに対する共通する態度があった、という事実を指摘しているだけなのだ。しかも、古典学者としての彼らの業績にけちを付ける気はまったくないのだ。そしてこの点に関して、スミスがインデンを批判したような、知的な「悪意」は私の研究には含まれていないと信じる。

同様に、確かにオリエンタリストが民族誌や口承に重きを置かず、文献のみを重視したことを指摘したとしても、それによって彼らをどうこう批判する意図はない。こうした文献の重視はヨガに関する学術的業績には特に当てはまっていて、そのためにインドでのヨガ実践の実態や口承を無視して、少数の「古典」テキストが古典としての地位を確立したのが、ちょうど私の研究対象とする時期に起こったことだったのだ [Singleton 2008a]。しかし、例外的にインドのヨガの実態に即した研究もあった。「現地人に溶け込んだ」ヨギンであるイギリス人、キャプテン・シーモアからの情報をもとにした、N・C・ポールがインドで行った19世紀半ばのヨガ調査などである。しかし近代の英語によるヨガは、結局多かれ少なかれ19世紀後半のオリエンタリストによる文献と英語で書かれたインド学

文献に影響されていたと考えるのが妥当なのだ。

そこで、彼らが民族誌的なフィールドワークを無視したことを批判するよりも、彼らの書いたものがどのようにヨガの本質に関する理解に影響を与えたかを調べるのが重要となる。彼らが文献に固執したのには意味がある。そもそもヨーロッパの学術的伝統では、古典学というのは基本的にギリシャ・ローマの文献に則ったものだったからだ。だから、彼らが古典に興味を持ち、同時代のハタ・ヨギンの様子などを気にしなかったのも道理なのだ。(そのほうがよかった場合もあるもの) あやしげなヨギンのありようを顧みなかった彼らの見方が、近代ヨガの形成に影響したのには違いない。しかし、彼らの方法が誤っていたとか、「フィールド」に出たほうがよかったなどとは考えていない。また、当時は、学問領域の垣根は今よりも高く、今日の学者が行うようなフィールドワークは、文献学者や文化史家がするようなものではなかったのである。

しかしここで、学者がヨガを理解するのに文献中心であったことで、近代のヨガ理解も文献中心主義になったということは指摘しておきたい。ヨガ教師やヨガ実践者の間で頭で理解することを否定する傾向が広がっているにもかかわらず(そして一方で、「実用的ヨガ」の悪趣味を批判する学者も多いにもかかわらず)、ヨガ実践者たちが自分たちの練習の源流であると考えている伝統について知るのには、結局古典学者たちのテキストを通じてなのだ。

ヨガの表象に関する研究方法について

この本では最初の部分で、19世紀末と20世紀初頭の大衆メディアと学問の世界に見られたヨガやヨギンのイメージを取り上げた。私が注目したのは、ヨガについての視点と表象であり、そうした視点から(あるいはそうした視点への反発から)近代ヨガの練習方法やセオリーが生まれている

ということだ。ハタ・ヨガについて少数の中世の文献が伝える定義以上に、「本当の」ハタ・ヨガとは何か(あるいは何であったか)を記述することには力を注いでいない。

ここで2つのことを伝えておきたい。まず、私はいわゆる「創られたインド観」説のように、オリエンタリストや初期の英語圏ヨガのパイオニアたちが、何かの大きな思想的企図に沿って、ヨガやヨギンについての概念を作り上げたのではないということだ。植民地の為政者やオリエンタリスト学者やインド社会の一定の層の間で、いわゆるヨギンの評判が悪かった理由のひとつに、ヨギンが実際に悪意のある危険な人びとであったという、ある程度の裏付けがあったのは疑いの余地がない。しかしもちろん、ここで大事なことは、そういう悪評判そのものではなく、それがどう近代英語圏ヨガの形成に影響を与えたかだ。

次に、私は「近代ヨガ」が何かもっと正統的な古い形態のヨガに比べて劣っているというような、方法論的なアプローチを避けているということだ。近代ヨガについて研究するのに、そうした比較がもっと大衆受けするに決まっている。かくあるべき「古典」ヨガから、「近代ヨガ」がいかにかけ離れているかというような点を指摘すればいいのだ。例えば、論理的一貫性や方法や救済論の観点から、国際的な近代「ハタ」・ヨガとその淵源だとされている「古典」的テキスト(例えば『ハタ・ヨガ・プラディーピカー』や『ゲランダ・サンヒター』や『シヴァ・サンヒター』)の間の不連続を示すのは難しいことではないだろう。こうしたアプローチが含意しているのは、そのような違いは近代ヨガが古典から離れた間違いによるという価値観だ。これは下手をすると、オリエンタリスト学者が依拠したような文献原理主義になりかねない。それでは、年代的に遡る前近代のヨガの形が、もっと多様で変化しやすいものであったことや、「インドの伝統」そのものが、「近代ヨガ」がそうであったように、分派や発展や革新が起こったりするものだという事を見逃すことになる。また、学者が一番偉いという考え方にも繋がる。正統的なヨガが「どういうものか

解っている」古典学者は、古典を知らない人びとより、ヨガの本質について正しいことが言えるはずと考えがちだ。こういうものの見方が、学者にヨガ実践者に欠けていると考えられがちな権威を与え、意図的であるか否かは別に、つい近代ヨガの「正体を暴露する」のが正しいような気にさせるのだ*7。こうした考え方によれば、「古典的テキスト」に現れる前近代のヨガのありようこそが、近代ヨガの正統性の試金石だということになってしまう。

しかし、こうしたヨガに関する「金科玉条」のアプローチを拒否することが、必ずしも正統性を主張する近代ヨガのすべてが「正統」だという歴史相対主義にはならないことをはっきりさせておきたい。むしろ問題なのは、そういう正統性の主張がいかにかに真摯に行われていたとしても、それをきちんと調べてみようとする拒絶される場合が多いことなのだ。もし、学者としてわざと何も解っていないように振る舞うなら、思想の歴史があるということに気がつかないふりをするということになる。ジョセフ・オルターが最近論じたように、方法論的に重要なことは「民族誌的な相対主義と、歴史的視点と、知的な批判精神を同時に働かせること」[Alter 2008] だ。つまり、近代ヨガの正統性の主張について知的に批判を行いつつ、どういう状況からどういう根拠でそういう主張がなされているかを理解するのだ。この研究に即して言えば、ハタ・ヨガと国際的身体文化の融合がどのように行われたかを分析し、かつ、近代ヨガが「単なる」体操だというのではなく、ポーズをとるヨガがどのように発展してきたのかを記述するということ、そしてこうした融合を通じて出来たものに関する正統性の主張が、それほど堅固なものではないという批判精神をもちつつ、国際的ハタ・ヨガのペテンを暴くといった姿勢にならないことが必要だ。学問的批判と非難とはまったく異なることなのだ。

例えば、ある体操的なアサナ・シークエンスが、今日欧米で人気の流派で教えられているとして、それが『ヤジュル』や『リグ・ヴェーダ』

に書かれていたものだというのは、歴史的、文献学的にみて支持出来ない。こうした主張は、K・パタビ・ジョイスが彼のアシュタンガ・ヴィンヤサ・システムの中の太陽礼拝（スーリヤナマスカーラ）シークエンスについてなされているものだ（第9章の注4参照）*8。この手の主張は、大衆的なヨガの世界では多く見られるものだが、これが歴史的・文献学的に正しいとはとうてい認められない。しかしだからといって、そういったヨガ実践そのものが、ヨガの世界では最近作られたものだからとか、元となった「伝統的ヨガ」とかけ離れているからといった理由で、意味がないとか正しくないといったことにはならないはずだ。ジェフリー・サミュエルは「近代ヨガは、現在欧米で、身体鍛錬として重要なものとなっている以上、それ自体として評価すべきであって、もっと正統なはずのインドでの実践と近いかどうかで評価すべきではない」と主張している [Samuel 2007: 178]。私もこうしたサミュエルの主張に与したい。つまり、国際的ヨガの中で、「伝統」からいかにかけ離れているかばかりを気にしているのは、近代的な形が持っている特質を見逃すので不毛だと考えるからだ。だから私は、この研究を、近代「ハタ」・ヨガと中世ハタ・ヨガを比較するようなものにはしたくなかった。最初の章で、古いハタ・ヨガとはどういうものだったかを短く説明はしているが、それは、ハタ・ヨガの理論と実践が歴史的にはどういうものだったかを知りたい読者の参考になれば、という意味でしかない。

これまで数年にわたって、この研究で提示した材料について、折に触れて人びとと話合ってきた結果、この研究が一部の人びとからある種の拒絶反応をうけるであろうことは重々承知している。ポーズをとる近代ヨガが「伝統的」なものだという主張を擁護したい、偉人化が好きな人びとにとっては、この研究は不適切で、有害だということになるだろうし、私は学問によって神聖な領域を侵したということになるだろう。逆に、近代ヨガの「伝統」に辟易している人や、近代ヨガがヨガの伝統を「汚してきた」と思っている人にとっては、ここで示されたことを、

見かけ倒しの都合のいい神話が崩されたといって大いに喜ぶかもしれない。しかし、こうした反応はどちらも、私の意図を近代ヨガの正統性を「否定しよう」というものだと勘違いしたり、私が真の意味と正統なヨガ実践の観点から、今日のポーズをとるヨガを「庶出だ」とか「妥協の産物だ」とか「薄められたものだ」などというような主張をしたいと勘違いしていることから起こる。こうした反応は、私の意図を誤読しているだけではなく、いずれにしても近代ヨガに関して凝り固まった考え方をしている点で、あまりよろしくない。この本が論争を巻き起こしたくて書かれたものでもなければ、偶像破壊主義なのでもないと言っても仕方ないかもしれないが、この本を学術的に不適切な好戦的態度だと言って批判したり、間違っただけの偶像を破壊するものだと言ったりするよりも、もっといい読み方があることを伝えるのは意味のあることだろう。

そうした近代ヨガについて非生産的な立場をとるより、パタンジャリの哲学的体系に関係したヨガ、あるいは、シヴァ派タントラの統合的な要素としてのヨガ、または『バガヴァッド・ギーター』のヨガといったものは、みな同じ意味の言葉ではなく、むしろ同音異義語だと思えばよいのだ。つまり、「ヨガ」という語はひとつでも、その指し示す意味は多様で、淵源も異なるということだ。ヨガにもいろいろあって、信念の体系も実践も他の同じ名前のヨガとは異なる。これを認めれば、近代ヨガも、それ自体として確固たるヨガであり、他の「ヨガ」と呼ばれる伝統と比較したりする必要はないということになる。そうなれば、近代ヨガの擁護者は自分の信念の体系を曲げることなく、ヨガの実践や信念は実際に変化してきたのだと認め、歴史を振り返ることも出来るようになる。また偶像破壊主義者が、死んだ馬にむち打つこともなくなる。

だからといって、現在人気のあるヨガが一切の伝統と切り離されるべきだと言いたいわけでもない。それらの関係は対話的な同族関係とでもいべきもので、大なり小なり構造的類似性はあるが、実践とセオリー

の関係や、そのシステムのめざすところが、かなり幅広いと考えればよい。同じヨガという名前の伝統とどう似ているかを明らかにするよりも、どうして今日のような形で練習されるようになったのかを歴史的に明らかにするほうが、ずっと意義深い。次の節で示すように、近年の研究では、ヨガは欧米で普及する間に、異なる世界観や、論理的な傾向や、近代的人びとの希望に合わせていることで、かなり根本的な変容を遂げたことが明らかになってきている。こうした近代的な形のヨガは、欧米の文明と出会ったインドで、過去150年間にヨガ練習を作り直したり、信念の体系を変化させたりして出来たものだということだ。現在インドやその他の地域で人気のあるヨガは、西洋と東洋の対話の中から生まれたのだ。この研究で、私は現在行われているポーズをとるヨガ練習が、どうしてそのように行われているかの理由のいくつかを示そうと思う。もし、それが満足に出来たのなら、現在のように2つの極端な態度に分かれて、近代ヨガを抹殺するか、完全擁護かといった対立をするのではなく、この本で示した資料によって、将来もっと入念かつ知的に、ポーズをとるヨガについて語り合えるようになるきっかけとなると思う。

近代ヨガの研究

近代ヨガが、人文系や社会科学系の研究対象になるようになったのは、1990年代以降のことである。初期の研究としては、クリスチャン・フックによる、ドイツにおけるヨガ受容の歴史に関する研究 [Fuchs 1990] や、ノーマン・スジョーマンによるマイソール宮殿のヨガ伝統に関する研究 [Sjoman 1996] や、カール・バイヤによるヨガが欧米に伝わった経路に関する研究 [Baier 1998]、シルヴィー・チェッコモリのフランスのヨガ史 [Ceccomori 2001] といった研究が挙げられる。そして、近代ヨガの研究のうち主要なものが2004年に2つ現れた。ジョセフ・オルターの『近代イン

ドのヨガ：科学と哲学の間の身体』[Alter 2004a]と、エリザベス・ド・ミシェリスの『近代ヨガの歴史：パタンジャリと欧米の奥義主義』[De Michelis 2004]である。オルターの本は、文化人類学的アプローチによるもので、スワミ・クヴァラヤナンダによって始まり、1920年代以降にボンベイ地区で行われた医学的・科学的実験に焦点を当てている（この本の書評を私自身が2006年に書いている）。また、ド・ミシェリスは、宗教史の研究者として、欧米における奥義主義の影響がスワミ・クヴァラヤナンダの大衆的なヨガ（1896年）の形成に働き、それがB・K・S・アイアンガーの教授法にまで至っていることを示した。ヴィヴェカナンダに関する分析において、ド・ミシェリスは「近代ヨガ」の分類を行い、それがこの分野の後の研究に大きく影響を与えた。2005年には、オルター同様、人類学者として教育を受けたサラ・ストラウスが、インドでのフィールドワークをもとにした、リシュケシュのスワミ・シヴァナンダによる国際的なヨガ教授法についての研究を出版した。ただしこの本では、オルターやド・ミシェリスが示したように伝統との対話的な関係によって近代ヨガが形成されたという側面は、あまり注目されていない。

こうして少なからざる興味がこの分野に向けられるようになり、近代ヨガを研究する学者や学生が増えてきた。最近では2つの非常によく出来た博士論文がこの分野で受理され、出版の機会を待っている。ひとつがスザンヌ・ニューコムによる2007年の、イギリスのヨガ受容についての研究 [Newcombe 2007a] で、もうひとつがクラス・ネヴリンのスウェーデンのヨガについての研究 [Nevrin 近著] である。また私とジーン・ビルヌが編者となった近代ヨガに関する研究書 [Singleton and Byrne (eds.) 2008] では、オルター、ド・ミシェリス、ストラウスといった有力な研究者の他、若手の業績も含んでいる。また、アメリカ宗教学会の年次総会での3年にわたる「近代ヨガ」に関する会議（2006-2008年）も、ここでは内容を繰り返さないが、この分野への学問的関心が増大していることの証であろう。

こうした先行研究の中で、私のアプローチに近いのがノーマン・ス

ジョーマンによる『マイソール宮殿におけるヨガ伝統』[Sjoman 1996] である。スジョーマンは今日の世界的なアサナ・ブームの「ゴッド・ファーザー」であるT・クリシュナマチャルヤのスタイルが、マイソール宮殿の体操の伝統に根ざして形成されたものだというを指摘した。彼は宮殿の図書室に残されていた体操のマニュアルと、クリシュナマチャルヤの弟子たち（特にB・K・S・アイアンガーとK・パタビ・ジョイス）によって有名になったポーズの数々を比較した。こうしたスジョーマンの業績は、もっと注目されてしかるべきだと思う。これがどうして注目されてこなかったかには、おそらく2つの理由があるだろう。ひとつは、この本が流派の正統性を支える歴史観を否定するために、アシュタンガ・ヴィンヤサのようなポーズのシステムを擁護する人びとから、敵意を以て迎えられたため。もうひとつは、アカデミックとは見なしにくい形態で出版されたためである。こうしたスジョーマンの業績と、この本の特に第9章が似た対象を扱っていることから、ここではっきりさせておくべきなのは、私は近代におけるアサナの系統図を作りたかったわけではないということだ。私が研究したかったのは、近代にハタ・ヨガ再興が起こった文化的背景であり、個々のポーズの発展史ではない。

スジョーマンに続いて、まだ出版されていないエリオット・ゴールドバーグの業績にも触れておく必要がある。ゴールドバーグは、この本の第6章で取り上げた、インドの有名ボディビルダーでありヨガ実践者であったK・V・アイヤーについてまとめている。オルターやスジョーマンの仕事に積み上げる形で、ゴールドバーグは近代ヨガのポーズやテクニックは、近代体操やボディビルディングから来ていることを示そうとした。ゴールドバーグは親切にも、彼の構想中の研究ノートや2005年にケンブリッジで行われた会議で報告した太陽礼拝（スーリヤナマスカーラ）についての論文を見せてくれた。注につけたところ以外では、彼の論文が、この本に与えた影響は強くはなかったが、彼のK・V・アイヤーとその弟子のアナント・ラオに関する知識は、私の研究より前からのもので

あり、その深さでもしのいでいる。ゴールドバーグの身体文化とヨガの関係に関する研究はこれから出版されるはずだが、必ずやアイヤーやその関係者についての研究分野への貴重な蓄積となるだろう。

こうして、この本は数々の先行研究に書かれたこと、あるいは書かれなかったことによって、刺激を受けて出来たものなのだ。この研究は、私がケンブリッジのダーラム・ヒンデュジャ・インド研究所で、エリザベス・ド・ミシェリスのリサーチ・アシスタントをしていた2003年から2004年にかけての時期に構想され、彼女の指導のもとで博士論文にまとまったものである。そうした事情により、彼女の近代ヨガに関する理解には少なからず影響を受けたが、彼女の研究とは異なる点について述べておきたい。

まず、私は近代ヨガという用語による類型化には疑問を持っている。ド・ミシェリス以前にはこうした分類はなかったが、現在では国際的な近代ヨガについての研究者たちが使う用語はこの強い影響を受けている。こうした枠組が創られたことは有意義ではあったが、この仕事は経験則的な価値以上の意味を持ち始めてしまったように思う。もちろん、ヨガについて考えるときに「有効な」分類であることは間違いないが、歴史にとって分類というものは、その細部やバリエーションや例外を記述するのを妨げるものでもあるので、分類を前提にするのはよくないように思う。近代ヨガという用語で、私たちは本当に信念と実践の体系としてしっかりとした実体をさすことが出来るのだろうか。近代ヨガは存在論的に（つまり固有の価値も）「伝統的ヨガ」と切り離して考えられるのだろうか。これは伝統の継続よりも断絶を意味するのか。どんどん変化する今日の国際的ヨガの世界で起こる実験や新しいものの取り込みや変革を、すべて近代ヨガに属するひとつの類型として扱うことが出来るのだろうか。近代ヨガはひとつのアジェンダを共有する企てとみなされるのだろうか。

これらにイエスと答えることによって、「古典ヨガ」はそうでないの

に、ときとして近代ヨガは再構築されるべき対象として攻撃されることがある。または、ヴィヴェカナンダによって始められたミッションが今日まで続いているものと考えてることによって、概念的にも思想的にもバリエーションはあるものの根本的にはひとつのものと考えられる場合もある。しかし、こうした読み方がド・ミシェリス自身のものかといえば、そうともいえない。彼女自身は、自分の類型化が暫定的で初期的な研究段階のものであることをはっきり認めているのであって、こうした読み方は彼女の分類を固定したものとして扱った結果、生じているといえる。そこで私は近代ヨガという用語をひとつの類型をさす語として使うことを避けたのだ。この本の「近代ヨガ」は、単に、近代におけるヨガを意味するか、近代の国際的英語圏ヨガを指すのであり、ド・ミシェリスの2004年の本に現れる枠組を使っているのではない。

また、ド・ミシェリスの研究では、『ラージャ・ヨガ』[Vivekananda 2001 (1896)]からアイアンガーの『ハタヨガの真髄』[Iyengar 1966]の間の70年間を扱っていない。いろいろな意味で、私の研究はこの時期を扱おうというところから出発している。ヴィヴェカナンダの教えた内容と、アイアンガーのポーズ中心の教え方にはかなりの開きがあり、近代ヨガの類型化では説明しきれない。アイアンガーがニューエイジと深い関係があるというド・ミシェリスの分析には説得力があるが、しかしそれだけでは、どうしてアサナ中心になるのかという点には答えられないし、ヴィヴェカナンダの教えからどのようにすればアイアンガーのような形になるのか（あるいはヴィヴェカナンダのアサナ嫌いからどのようにアイアンガーのスタイルへ至るのか）ははっきりしない。国際的に広がる英語圏ヨガではアサナが中心になっているが、近代ヨガでは当初はヴィヴェカナンダのヨガが支配的だったことを考えると、ここが説明出来ないのは苦しい。もちろん、ヴィヴェカナンダが重要な人物ではないということでもないし、また後のアサナのパイオニアであるシュリ・ヨゲンドラなどに影響を持たなかったということでもない。そうではなく、ポーズをとるヨガの再興には関

わらなかったということが言いたいのだ。アイアンガーがヴィヴェカナンダからの影響を受けニューエイジとつながったという、ド・ミシェリスの記述では、なぜアサナ中心になるのかが説明出来ない。今日の多くのポーズ中心のヨガがそうであるように、アイアンガーでは実践においても教授法においてもポーズが中心になるが、そういうことがヴィヴェカナンダからの影響では説明出来ないのだ。

戦後の国際的ヨガの発展

この研究は、どうして今日のヨガが、実践的にも意味的にもアサナ中心になったのかを明らかにしようというものだ。だから第二次世界大戦後に、ポーズをとるヨガがどのように発展したかは射程に入っていない。この点に関しては、かなり大部な研究が必要になるだろう。しかしこの本で扱った実験的な時期のあとに、そうした実験がどのように今日のポーズ中心のヨガのありようを形成することにつながってきたのかについて、ここでざっくりと概観しておくことにも意味があると思われる。あくまでも概観であるので、ヨガの発展に関しての重要なディテールには触れることは出来ない。詳しい記述は、「近代ヨガ」に書いた私の論考 [Singleton 2007m] や、ド・ミシェリス [De Michelis 2004] の第6章、あるいはニューコム [Newcombe 2007a] などを参照されたい。

20世紀後半には、欧米でポーズをとるヨガへの興味が急速に高まり、いくつかの重要なポーズ中心のシステムが生まれた。1950年代には、クリシュナマチャルヤの弟子のインドラ・デヴィなどによる、かなり劇的に宗教臭を排除し医学的にした、ヨガによる健康と若さを保つための実践的マニュアル本が普及した。アメリカの身体文化推進者で元ミスター・アメリカの、ウォルト・バプティストも、ヨガを欧米のスポーツやエクササイズの一つとして位置付けるのに貢献した。テオ・ベルナルの仕事

も影響力を持っており、彼の参加者／観察者の観点からのハタ・ヨガ・サーダナの本（『ハタ・ヨガ：個人的体験の報告』 [Bernard 1950]）はヴィシュヌデヴァナンダのアサナ百科事典やアイアンガーの本（『ハタヨガの真髄』 [Iyengar 1966]）の前身となったものだ。

1960年代には、いわゆる「フラワー・パワー」がヨガにももたらされ、アメリカやヨーロッパの青年にヨガへの興味を起こさせることとなった。インドの哲学やヨガがカウンターカルチャーの代表的な人びとにもはやされることにより（例えば、ビートルズとマハリシ・マヘーシュ・ヨギとの邂逅など）、大衆的な精神論の世界でヨガがしっかりと位置付けられ、多くの若者がインドへの「ヒッピーの道」をたどり、オルターナティブな哲学やライフスタイルを求めた。ヨガへのメディアの注目度も上がり、主流に近い位置付けになりつつあった1960年代、70年代には、雑誌やテレビ番組シリーズがヨガをカバーするようになった。例えば、リチャード・ヒトルマンの「健康のためのヨガ」（1961年初放送）などにより、人びとはポーズを基礎としたヨガの世界に、それぞれの家庭で取り組むようになったのである。1970年代、80年代には、欧米でヨガがしっかりと根を張り、かなりの数の流派や組織が新たに作られたり拡大したりした。この時期に、ニューエイジ運動が起こり、ヨガが100年ほど前から関わってきていた奥義主義と結びつくことによって、ヨガへの興味が増大した。これは今日にまで続いている傾向である。1990年代半ばごろまでには、ポーズを中心にしたヨガは欧米の都市部で、すっかり定着した。そして、1990年代にはヨガ・「ブーム」が訪れ、商業的な動きと結びつき、さまざまなレベルでの商品化が進み、関連商品が売れるようになったのである。

今日隆盛しているポーズ中心のヨガは、この本が扱ったポーズ再興の動きに大きな影響を受けている。アシュタンガ・ヴィンヤサ・システムや、その派生形である「パワー・ヨガ」などを行う都市部のヨガ・スタジオのありようは、20世紀初頭のインドの体育教育機関の直系の後継である（第9章の主題）。現在商業的に成功しているピクラム・ヨガ・システム

ムも、同様に1930年代にボディビルダーのB・C・ゴッシュが発展させた身体文化の融合形から派生したものである(第6章)。しかし、これ以外にも数多くのポーズ中心のヨガのスタイルが、この本が主に扱った身体文化と奥義的身体運動の文脈から生まれている。

こうしたつながりは、これまではっきりしておらず、この本は、歴史的に明白なことを繰り返しただけのものではない。世界中でヨガ実践者がアサナに夢中になっているのには気付いていたけれども、どうしてそうしたポーズをとるヨガがこんなに広がったのかについて、その起源のきちんとした研究はなかったのである。ヨガと関わりのない人も実践者も、こうしたスタイルのヨガが、インドの伝統的ヨガにはなく、20世紀初頭に初めて登場したことをほとんど知らない。この研究は、今日流行っているポーズをとるヨガの基礎が出来た、およそ40年間の時期に焦点を当てたものなのだ。もちろん、今日に至るまでのヨガの歩みをすべて網羅は出来ないし、21世紀のヨガのありようを、すべてその初期のありようが規定しているとはいえない。ただ、はっきりしているのは、ヴィヴェカナンダからはこうしたポーズをとるヨガのスタイルは生まれえないし、この本が扱ったシステムの数々が、ポーズをとるヨガの最終形態というわけでもないということだ。ヨガの新しい試みは、第二次世界大戦中にも続き、今日でも新しいポーズが生まれている。しかし、私がここに集めた証拠によれば、こうしたスタイルと今日のポーズをとるヨガの基礎となっている信念の体系は、この本で扱った創造力あふれる時期に根を持つのは間違いない。

各章の概要

第1章では、インドの伝統の中におけるヨガについてまとめた。特に、中世のテキストや近代の歴史学研究を通じて知られている、ハタ・ヨガ

を中心に扱った。こうすることで、今日のヨガがこうした古い伝統に根ざしているといわれているものの、あまり類似性がないことが確認される。

第2章では、17世紀にヨーロッパの人びとがヨギンに出会った初期の様子を確認し、植民地でのヨギンの社会的地位が低かったことなどを分析している。19世紀のオリエンタリストの研究により、ヨギンの位置付けは確定し、最初のハタ・ヨガ文献の英訳には、彼らのヨガ実践に対して強い敵意が含まれていた。また19世紀には、近代的な医学的ヨガが兆し、それがやがて20世紀のパイオニア、クヴァラヤナンダによるハタ・ヨガ再興につながる道となったことも確認する。

第3章では、ヨギンのパフォーマンスがどう扱われていたかを確認する。18世紀末のインドの不況と政治的な行き詰まりから、ハタ・ヨギンの多くが大道芸で糊口をしのぐようになった。ちょうど勃興した写真ジャーナリズムの技術により、曲芸的ヨギンの姿が「エキゾチックな東洋」の一部として盛んに紹介されるようになった。19世紀末のヴィヴェカナンダやブラヴァツキーなどによるヨガ再興では、ポーズをとるヨギンの悪趣味とは距離を置き、そうした実践をけなす傾向がみられた。これが、初期の国際的英語圏ヨガの世界でアサナが顧みられなかった理由である。

これらの最初の3章は、どうしてヨガ再興の動きの中で、ハタ・ヨガ、特にアサナが無視されたのかということを説明するために書かれている。その後の章では、そのアサナがどうして復活し、どう形を変え、やがて国際的ヨガの中心的要素となりえたのかを、世界の身体文化運動との関わりの中で描く。

第4章では、近代の愛国的身体文化について述べる。ここでは19世紀末から20世紀にかけてのインドに影響を与えた、重要な欧米の身体文化がどのようなものだったかを記述することになる。リンをモデルにした北欧の体操、サンドウに影響を受けたボディビルディング、H・C・バ

ックに率いられたインドYMCAで取り入れられたさまざまなメソッドについて書いている。こうしたもののすべてが、国際的ヨガの形成において、実践的にも精神的にも深い影響を与えた。

第5章は、同時代のインドの身体文化の様子を述べたものである。植民地下の教育者たちは、ヒンドゥー教のインド人が身体的に劣っていると考えがちで、だから支配されても仕方ないとみていた。しかし、インド人によって導入されたイギリス式の身体文化が、植民地支配への愛国的な抵抗に取り入れられるようになる。この過程でアサナが近代的身体文化と結びつけられるようになり、人間形成を行う「土着の」身体文化として再興する。ここで、ヨガと身体文化を結びつける最初の実験的な動きを取り上げる。

第6章と第7章では、20世紀初頭のヨガと身体文化を結びつける試みを取り上げた。実践的な英語圏ヨガの教科書には、アサナはまだ20世紀初頭の10年間には見られなかった。そこで、どうしてポーズをとることが近代ヨガの主流になったのかを考察した。ここで、近代のヨガの身体観は、紛れもなく身体文化の「健康主義」や欧米の奥義主義の実践や思想に根ざしていることを明らかに出来たのではないかと思う。第6章は、体操やボディビルディングの一種としてのヨガの確立と、それが第5章でも取り上げたように、しばしば愛国的な人材育成プロジェクトと結びついたことを扱う。第7章では、近代ヨガと身体文化の関係の別の側面である、「ハーモニアル体操」との関係を取り上げる。女性向けの「精神的」運動法とダンスが、19世紀末にヒンドゥーのヨガと結びついた。21世紀の都市部で開かれているハタ・ヨガ教室は、哲学的にも実践的にも、支える層のありようも含めて、20世紀初頭の女性向け身体文化教室の再来である。

第8章では、近代的なポーズ中心のヨガ実践が、ビジュアルな再現方法の技術と密接に結びついて発展したことを論じる。写真と印刷の技術が向上し、大衆的な身体表現としてのヨガが登場する土壌が出来、写し

取られるようになった。写真によるリアルな再現に近代ヨガが依存したことで、「伝統的」ハタ・ヨガの身体観が払拭されたのである。

第9章では、いよいよ最後にT・クリシュナマチャルヤがマイソールのヨガ教師となった1930年代から40年代にかけての時期に、非常に影響力を持ったポーズ中心のヨガのスタイルを発展させたことを取り上げる。これまでの章を踏まえると、この非常に抜本的な改革を行い、今日隆盛を極めるいくつかの流派の元となったスタイルが、近代的な身体文化の影響のもとに生まれたことが理解出来るはずだ。また、クリシュナマチャルヤのヨガ実践スタイルが、今日考えられているほどユニークなものではなく、当時の欧米とインドの身体文化の融合形態の一種が、「伝統的」ハタ・ヨガの文脈でも起こったものと位置付けられることを示す。

sample



訳者のことば

日本のみならず、世界でも「ヨガ」はすっかり日常的な言葉になりました。スポーツ選手やハリウッド・セレブがヨガをエクササイズに取り入れていると言っても、違和感なくすんなり受け入れられています。

ただ特に日本では、宗教色の強い「ヨーガ」が先に浸透し始め、健康法として一定の評価を得た後に、欧米のフィルターを通したフィットネスとしての「ヨガ」が広まったこともあり、人によって「ヨガ」のイメージはさまざまでしょう。

この本は、そんなヨガのイメージの多くが、どうして出来上がってきたかを丁寧に教えてくれます。多彩なイメージにはそれぞれ根拠があり、特に欧米での紹介のされようによって、ある特定の付随するイメージが出来上がっていったことがわかります。例えば、ヨガがオカルト的なイメージと結びついた理由のひとつが、20世紀初頭のイギリス人黒魔術師がヨーロッパに紹介した際に、密教ヨガをインドの性の奥義と関係があるとしていたせいだった、などということも書かれています。また「肩こりに効くポーズ」などというように、ポーズのひとつひとつにどういう治療的効用があるのかという紹介の仕方は、ヨガの近代化の流れの中で19世紀末に始まり、1930年代から40年代にかけてヨガが自然治療に取り込まれる中で定着してきたことも説明されています。

しかし何といっても圧巻なのは、ここ10年ほどのヨガ人気の元になったパワー・ヨガなどでおなじみの「太陽礼拝（スーリヤナマスカーラ）」が、もともとボディビルディング系のエクササイズとして20世紀初頭辺りに定式化されたものだったということや、現在の「ストレッチしてリラックス」といったヨガの要素は、ヨーロッパでは1930年代には女子の柔軟体

操として定着していたものだったという事実です。さらに、現代のヨガの「立ちポーズ」の練習方法は、こうした体操の影響を受けているということも、あまり知られていないことでしょう。それでは現在、ヨガ・スタジオで教えられている多くのスタイルがどのように生まれたかについて、この本は次のように説明しています。インドがイギリスの植民地だった頃、ヨーロッパ式の体操が取り入れられましたが、やがて19世紀末にインドがイギリスから独立しようとする中で、国産エクササイズを生みだそうという動きが生まれ、古典的なハタ・ヨガの技法を取り入れて欧米の体操やボディビルディングなどと融合させる実験的な試みが始まり、20世紀に入ってからアシュタンガ・ヨガを始めとする新しいスタイルが生まれてきたというのです。この本が明らかにしている、こうした近代のヨガ再生物語には、非常に説得力があります。

「ヨガは、パタンジャリの『ヨガ・スートラ』の実践として古くから連綿と行われてきたのではなかったの？」という疑問を持つ人も多いでしょう。多くのヨガの歴史ではそのように説明されてきたからです。著者は、こうした定番の歴史の流れについて第1章で手際よくまとめた上で、それが国際的に広がる英語圏ヨガの世界には、そのまま伝わっているわけではないことを解き明かしていきます。その一例として、サンスクリット文献が英訳されるたびに、哲学として立派な部分を伝え、欧米に受け入れられにくい「わいせつな技法」の記述を外したことが明らかにされています（ここは実は日本では事情が異なり、インドの古典文献を英訳を経ずに読みこなしてきた実績により、こうした英語圏ヨガでは隠蔽されてしまった行法も宗教色の強い「ヨーガ」の文献としては邦訳されて伝わっています〔佐保田鶴治『ヨーガ根本教典』平河出版社、1973年参照〕）。

それでは、ヨガの行法はまったく廃れてしまった時期があったのでしょうか。それも違います。この本では、ヨガの哲学を高く評価したヨーロッパの古典学者たちが、なぜ実際のヨガの行法をそこから逸脱したものとして切り離そうとしてきたのかについて、第2章、第3章を割き多

くの資料を駆使して詳しく説明しています。ヨーロッパにいた曲芸師の技と瓜ふたつのヨガ実践を見た欧米人が、曲芸の一種としてヨガのイメージを消費していったことなどが、多数の図版を使ってわかりやすく示されています。

ところで、日本でも修士論文のテーマにヨガを取り上げる例なども出てきていますが、欧米では近代ヨガの研究はある程度厚みをもった領域に育ってきています。この本の著者は、そうした研究史の上に乗って、「はじめに」に詳しく書かれているように、これまでの研究で十分に説明出来てこなかった「1890年代半ばの『ラージャ・ヨガ』の著者ヴィヴェカナンダのアサナなしのヨガ再興の後、何故1920年代以降にポーズ練習が復活・普及したのか」という問題を追究しました。そして、先ほども触れたように、インドが独立国家への道を模索する中で、愛国心のある強い肉体をもった国民を育てるための体育の一環として、ハタ・ヨガの技法を取り入れた身体文化としての国産エクササイズが創り上げられたことが、明らかにされたわけですから。

実は、こうした「伝統を創りあげる」ことは、新しい国民国家が出来上がる19世紀末から20世紀初頭には、ヨーロッパでも広く行われていたことが、近年の歴史研究で明らかになっています。E・ホブズボウムとT・レンジャーが編んだ『創られた伝統』（Hobsbawm and Ranger eds, *The Invention of Tradition*, 1983）は、こうした研究の嚆矢となった本ですが、この中で「創られた伝統」には2種類あると述べられています。それは、「実際に創り出され、構築され、形式的に制度化された「伝統」と「容易に辿ることは出来ないが、日付を特定出来るほど短期間——おそらく数年間——に生まれ、急速に確立された「伝統」です。そして、両者とも「歴史的な過去との連続性がおおかた架空のものだ」という特徴があるのです。

インドにおける近代ヨガの成立の過程は、存在しない可能性が高い古典を典拠にするなどして歴史的過去との架空の連続性を謳ったこと、独立するインドの愛国的国民を育成するための国民文化の象徴として創ら

れ、体育にも取り入れられたことなどから、前者のタイプに近い「創られた伝統」のひとつとして機能したと解釈出来ます。逆にいうと、こうした現象はヨガに限られたものではなく、似たような時期に世界中で起こっていたことでもあったわけです。

しかし、この本の素晴らしいところは、こうしたヨガの知られざる歴史をセンセーショナルに扱うのではなく、あくまでも知的に淡々と論証する一方で、こうした「伝統を創った」人びとが、インドの賢者のやり方に従って、過去の状態を維持することに拘泥せず、今日的な解釈を加えながら自分の会得したヨガを後世に伝えたのだと評価したところでしょう。そして、この本が明らかにしている事実を根拠に、近代ヨガのスタイルが古典的ヨガを正統に継承していないとして批判することも出来ることを、著者は充分に承知しながら、そうした読み方を導かないよう、非常に繊細に論を進めています。そのヨガへの温かいまなざしは、ポーズ練習も含めてヨガを自ら深めている著者ならではのものなのかもしれません。

実際、ポーズをとるヨガに親しむ人びとの中には、ヨガの実践をきっかけに古典文献を勉強する人もあれば、日本に別ルートで伝わっていたような宗教色の強い「ヨーガ」に興味を拓げる人などもあります。また訳者自身も、座禅ではあれほど難しかった数息観が、アシュタンガ・ヨガを通じて誰にでも自然に出来るようになることを見つけて以来、「動く瞑想」としてのヨガにすっかり魅せられて、数年間も飽きることなく修してきました。つまりポーズ練習としてのヨガの中にも、ハタ・ヨガ、あるいは他の古典的ヨガへ連なる要素が確かにあるということでしょう。そして、この本を読んで、その独特なスタイルが、20世紀初頭インドの体育のスタイルに共通した要素をもっていることや、新しい国産エクササイズサイズのデモンストレーションとしてのアクロバティックな要素を持っていることなどを知ること、むしろよりはっきりと、その中にあるヨガ的なものを感じる事が出来ることすら出来るように思います。

訳者は、在外研究のためスタンフォード大学で学んでいた2010年に、カリフォルニアのヨガ・スタジオで行われたハタ・ヨガのワークショップに参加した際に、画期的な本が出たと紹介されて、この本に出会いました。ヨガ実践も少々している歴史研究者として、内容を非常に興味深く思い、是非、日本でも紹介出来ればと思ってから数年が経ってしまいましたが、校正者の方々の並々ならぬ力添えを得て、この間、ますます評判が高くなったこの本を訳し得たことを幸せに思います。

2014年 9月

Mysore 京都の皆様にご感謝しつつ

喜多千草



著者プロフィール

マーク・シングルトン (Mark Singleton)

ケンブリッジ大学神学部にて博士号取得。近代国際ヨガについての研究・執筆を行っており、本書以外の著書に、*Roots of Yoga* (2015)、編書に、*Yoga in the Modern World, Contemporary Perspectives* (2008)、*Gurus of Modern Yoga* (2013) などがあある。ヨガの実践者としても、サトヤナンダ・ヨガ、アイアンガー・ヨガでは、認定講師の資格を持つ。現在、アメリカのインド研究所の研究フェローとして、インドのジョドプル滞在中。



訳者プロフィール

喜多千草 (きた・ちぐさ)

関西大学総合情報学部教授。博士(文学・京都大学文学研究科現代文化学系二十世紀学専修)。専門は技術史。

ヨガ・ボディ

ポーズ練習の起源

2014年9月30日 第1刷発行

著者：マーク・シングルトン

訳者：喜多千草

発行者：大隅直人

発行所：大隅書店

〒520-0242

滋賀県大津市本堅田5-16-12 コマザワビル505号

電話 077-574-7152

振替 00930-9-272563

<http://ohsumishoten.com/>

装幀者：北尾 崇 (HON DESIGN)

装画者：スズケー (ハート*フル)

校正者：上念 薫

大林和子

印刷所：共同印刷工業

製本所：藤沢製本

協力：清田一真

Copyright ©2014 by Chigusa Kita

Printed in Japan

ISBN 978-4-905328-06-3 C0020



Dies ist ein WWF-Dokument und kann nicht ausgedruckt werden!

Das WWF-Format ist ein PDF, das man nicht ausdrucken kann. So einfach können unnötige Ausdrücke von Dokumenten vermieden, die Umwelt entlastet und Bäume gerettet werden. Mit Ihrer Hilfe. Bestimmen Sie selbst, was nicht ausgedruckt werden soll, und speichern Sie es im WWF-Format. saveaswwf.com

This is a WWF document and cannot be printed!

The WWF format is a PDF that cannot be printed. It's a simple way to avoid unnecessary printing. So here's your chance to save trees and help the environment. Decide for yourself which documents don't need printing – and save them as WWF. saveaswwf.com

Este documento es un WWF y no se puede imprimir.

Un archivo WWF es un PDF que no se puede imprimir. De esta sencilla manera, se evita la impresión innecesaria de documentos, lo que beneficia al medio ambiente. Salvar árboles está en tus manos. Decide por ti mismo qué documentos no precisan ser impresos y guárdalos en formato WWF. saveaswwf.com

Ceci est un document WWF qui ne peut pas être imprimé!

Le format WWF est un PDF non imprimable. L'idée est de prévenir très simplement le gâchis de papier afin de préserver l'environnement et de sauver des arbres. Grâce à votre aide. Définissez vous-même ce qui n'a pas besoin d'être imprimé et sauvegardez ces documents au format WWF. saveaswwf.com



SAVE AS WWF, SAVE A TREE