

「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～

スポーツ文化研究領域

5010A058-4 永嶋 弥生

研究指導教員：石井昌幸 准教授

【序章】

現在、日本では若い女性を中心に空前のヨーガブームが起こっている。ヨーガ専門スタジオは年々増加し、フィットネスジムでもヨーガは人気のスタジオプログラムの一つとなっている。

なぜ、これ程までにヨーガが流行し、定着しつつあるのでしょうか。本研究はこの問題を現代日本における女性エクササイズ史の中に位置づけることで現代のヨーガブームの意味を考察しようとするものである。

【第1章】

現代ヨーガの諸相として、グローバルなヨーガブームの紋様と、日本におけるヨーガの実態を明らかにする。

インドで発祥したヨーガがアメリカに渡り、フィットネスの要素を加味したヨーガが現在世界各地でブームとなっており、グローバルな展開をなしている。

アメリカ、インド、バリ島、シンガポール、韓国など、各国の文化の文脈の中でヨーガは再解釈され、独自の展開をみせている。我が国日本においても同様であり、2003年頃からヨーガブームが起こり、女性の「お稽古文化」のなかで人気を博している。

現在、ヨーガが実践されている場所は大きく分けて3つに類型化できる。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、である。本論文ではヨーガブームの中核をなす、①のタイプのヨーガスタジオを扱う。

この種のスタジオは都道府県別では東京が最も多く、特に23区内に集中している。なかでも都心部と世田谷区・杉並区に多く分布し、路線別では東急田園都市線、横浜線がJR山の手よりも多い。これらのスタジオに通う人々は圧倒的に女性が多く、現代日本のヨーガブームは20～30

代の女性を中心とする都市的な現象である。

また、クラスの始めには毎回先生の「お話」があり、宗教色を排除しているものの、個人の「内面と向き合う」ことがエクササイズの一部となっている。

【第2章】

現代ヨーガの成立過程と、日本における受容過程について歴史的展開を追っていく。まず、インドを中心としたヨーガの歴史的展開について概観する。ヨーガは長い歴史をもっており、その時代の流れとともに少しずつ意味合いを変えて、現在まで受け継がれてきた。現代ヨーガは主にポーズを中心とした体操法の意味合いを示すが、古典ヨーガにおいては瞑想が中心であった。その後、ポーズや呼吸法が発達した「ハタヨーガ」が成立し、19世紀後半になると西洋式身体文化と結合し、現在実践されているような多くの種類のアーサナが誕生し、近代ヨーガが成立した。

次に、インドで発達したヨーガが所謂「アメリカ育ちの現代ヨーガ」として成立するための布石となる、アメリカの西海岸を中心として起こった「ニューエイジムーブメント」とヨーガの関係について照射する。

ニューエイジムーブメントは、1960年代に起こったカウンターカルチャーをその起源とし、西洋の価値観や文化を否定し、東洋思想や精神性を追求し、ホリスティックな価値観を重視する思潮である。この動きの中で、欧米諸国にヨーガを包括した東洋思想が受け入れられ、現在も「LOHAS」層にその精神は継承されている。

【第3章】

現代ヨーガの流行を「戦後日本における女性エクササイズの変遷の歴史」の中から考察していく。エアロビクスとフィットネスをヨーガの前史と位置付け、同時代の社会歴背景と照らし合わせながら検討することで、現代の

ヨーガブームの意味を論じていく。

1980年代からの女性が一定の対価と時間を費やして、エクササイズを行うことがビジネスとして普及し、ファッション性を伴った商品として消費されるようになった歴史を「女性エクササイズ史」とする。

1981年からのエアロビクスの流行は女性エクササイズ史の皮切りとなった。エアロビクスはもともと、アメリカで兵士の健康増進と体力向上のために開発された科学運動プログラムであり、70年代前半から美容体操ダンスとして一般にも普及し始めていた。それが79年頃からハリウッド女優のジューン・フォンダをアイコンとしてファッションブルなエクササイズとしてアメリカで大流行し、日本にも輸入された。それは鏡の前でレオタードを纏った自分の身体を見つめながら「自分を鍛え上げる」鍛練的なエクササイズであった。

1985年以降、エアロビクスはフィットネスという概念の中に包括され始める。当時の新聞に「フィットネスという耳慣れない言葉がアメリカから上陸してきました。」「身体を鍛えるために運動することをすべてフィットネスといます。」とあるようにそれは当時新しい概念であった。

1984年からフィットネスクラブは、大衆的な料金設定と高いファッション性を兼ね備え、健康、ストレス解消、痩身を全面に押し出すことで、若い女性の取り込みに成功した。エアロビクスやフィットネスクラブが成功した、80年代の日本はバブル経済の最中にあり、ディスコブームやグルメブームが起こった時代でもある。ワンレン・ボディコンといった華やかなファッションやマリンスポーツが流行しており、フィットネスは見栄えの良い身体造りのために「鍛える」ことであった。

そして、2003年頃からヨーガの流行が始まる。日本における現代ヨーガの受容過程において「オウム事件」は大きな影響をもたらした。ヨーガは、戦後日本に徐々に普及していったが、ヨーガを修行に取り入れていたオウム真理教が凶悪事件を起こしたことによって、一気に下火となりヨーガ界に震撼をもたらした。しかし、事件の記憶が人々の中で薄らぎだした、2003年頃に、アメリカ経由のヨーガが美容や痩身を前面に押し出した「オシヤレ」なものとして紹介されたところで、瞬く間に若い女性の心を掴んでい

った。日本のヨーガはオウム事件の前後で一定の断絶をもっており、宗教色を排除し、流派の垣根が取り払われ、オープンなものへと変化していった。

【第4章】

上記で見てきたような女性エクササイズ史は「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」が担い手の中心であり、女性の社会進出と共にその数は増加していった。ここでは彼女たちがエクササイズに何を求め、その時代歴な背景はいかなるものであったのか、を通時的に考察していく。

1980年代にエアロビクスやフィットネスで「鍛える」女性たちが普及した背景には、「女性の自立」が盛んにうたわれ、女性の価値観やライフスタイルが大きく変わり、「仕事に生きる」という新しい選択肢が生まれた時代があった。そのような時代を生き抜くために、女性はお心身とも鍛えることをエクササイズに求めたといえよう。

続く1990年代後半には「癒し」ブームが訪れ、2000年代になると、「LOHAS」や「スピリチュアル」という言葉が浸透していった。日本において、これらへのニーズが高まっていった2003年頃に、ヨーガが流入し、「癒し」、「LOHAS」、「スピリチュアル」、はヨーガの中で演出された。これらは「無理をしなくてもよい」というメッセージを発しながら、「生き方のコツ」として、消費文化の一部に組み込まれていった。そしてそれは現在、ヨーガというエクササイズを通じて「癒されるべき女性達」に消費されている。

【結章】

「鍛える」ことから「癒される」ことへとエクササイズの質が変化していった背景として、現代社会は「リトリート」を求めている時代であることがあげられる。現代のヨーガブームを担う女性達は、ヨーガを「ファッションブルなライフスタイル」として楽しみながら消費すると同時に、ヨーガの教義を、現実社会の中で効率的に機能する「自己の社会適応化のツール」として選択しているのではないだろうか。つまり、ヨーガというエクササイズの「癒される」という機能が、現代女性のニーズに適っていること、それが現代のヨーガブームの意味であるといえるだろう。