

ヨガって本当に心も体も  
健やかにになれる

# ヨガで 健康を!

健康になる理由  
ヨガで健康、そして医療へ  
健康になれるポーズ  
ヨガセラピーって?  
女性ホルモンについて  
デトックス



あんなに気持ちいいポーズはない!

“変わる”のが当たり前

# 「内なる変化に向き合う」 女性はヨガそのもの

私達の内側ある、充実した生命。

体や心の変化に敏感な女性は、その内なる生命とつながりやすい。

医師の目から見た、“女性とヨガ”の話。

監修=稲葉俊郎 (P40 参照)  
写真=樋口勇一郎 モデル=MaiMai  
文=平地菰子 構成=大嶋朋子 (Lotus8)

生命をつないできた女性は  
どんな変化をも受け入れる

女性の変化について話す前に、人間の性の決定の仕方について少し話したいと思います。人は必ず女性の体内で育ちます。母体は女性ホルモンで満たされているので、そこから生まれる人間は基本的に女性型です。ではどうして男性が生まれるかというと、Yという性染色体を持つっていると妊娠の早い時期に男性に分化するスイッチが押され、精巣(内性器)ができます。精巣から男性ホルモンが放出されるようになると外性器ができ、脳も「私は男性」として認識していくのです。ただ、これらの過程で男性ホルモンの量が少なかったり受け手側がうまくいかない和外性器の形がいまいちなものになったり、染色体は男性型のXYなのに行動は女性、という性の状態が起こります。また、母体内で決まっていた身体的な性とは別に、生まれた後に「どう育てられるか」といった、社会的な性、でも脳が影響を受けます。つまり、性の決定の仕組みはとても複雑かつ繊細。簡単に男か女かとデジタルに分けられる話ではないのです。これを踏まえた上で大事なことは、「人のプロトタイプ(原型)は女性である」ということ。人は基本的に女性型なんです。なぜこういう仕組みになったのか理由はわかりませんが、人間は女性からしか生まれませ

んから、人間という生命体は女性の母系でつながってきたことに関係があると私は思っています。そして、女性には「生命を産み出す」という役割があるから、月経が備わっています。月経のリズムが月に1回はいわば強制的に自分の体の変化を感じさせ、自分の内側へと目を向けさせる仕組みを作っているのです。周期的に変化する自分の体を直視せざるを得ないんですね。このサイクルによって体への感受性が自然に育まれ、どんな変化も受け入れられる土壌が育っていくのだと思います。生命をつないでいく性としては、変化に耐えて対応していく必要があったとも言えるでしょう。

自分の体へと目を向けるということとは、それは内なる自分、内なる生命にも意識を向けやすいということ。私達人間の体は「死」が表面を覆い、内部に「生」があります。どういふことかという、体の表面を覆う皮膚細胞は、すでに体内で分割を終えて細胞核を失った死んだ細胞が表面に押し出されてきたものです。つまり、私達は死んだ細胞が鎧のように表面を覆い、体の内側にある充実した生命を守っているのです。ヨガには「合一」という意味があります。それは、外側に見える社会的な自分と、内側にある充実した生命とを一体化させていくということ。内なる自分と外なる自分をきちんと調和させていくことです。自分の



体の变化を受け入れて、自分の内なる生命に意識を向けている女性は、存在そのものがヨガであると言えるのではないのでしょうか。

### 内界と外界の調和を図り 本来の輝きを放たせる

内なる自分と外側とのバランスを取るためにも、私達は内側に意識を向ける時間、いわば瞑想のように内側の目を育てる作業が必要です。とはいえ、インターネットを含め情報があふれ返っている社会においては、女性であっても意識が外側に向きがちで、脳の中にいろいろな情報が乱立しやすくなっています。情報におぼれてしまうと、女性でも瞑想が難しくなってしまうでしょう。

そもそも人間は、起きて意識が外界に向かっている時と、眠って意識が内界に向かっている時とが、一定の周期で現れてきます。そして、外界と内界の境目をまたぐ領域での意識状態で生命が更新され、考え方を含めた意識の構造自体も更新されているのです。外側と内側の意識とが重なる瞑想の状態をなるべく多く持つことで、外に向かう意識の世界と内に向かう意識の世界とが調整されて橋渡しができます。これはどちらに偏ってもよくありません。内界だけに向くと引きこもって社会に背を向けることになり、外界だけに向くと世間体はよくても自分の感受性を無視して体を壊したり、家庭内ではめっちゃくちゃだったり…とい

うことが起きてしまうのです。

実は、内にも外にも意識を向けている瞑想の状態は芸術や芸能においてもあります。能楽は元々この狭い領域をターゲットにしています。能の舞台では日常と異なる抽象度の高い空間の中で「ボン、ボン、ボン」と誘導瞑想のような単調な音で始まります。単調な音のリズムの中では外に注意を向ける必要がなくなり、意識が必ず内界に向います。だから眠くなるわけですが、熟睡してはダメで、外側と内側の意識が重なった狭い領域にいさせるために時々「ヨーツ」とかけ声が入ってくる。そこで一瞬意識が外側に向くけれども、またスッと内側に戻っていく。こういう仕組みです。

私達の内側にある生命は、常に変化している状態が通常の状態です。常に変化するのは、成長や発展を求めている存在だからです。そのことに気づけば、苦勞や悲しみも成長のプロセスとして位置づけることができ、次第に本当の自分の源、生命の源泉にもたどり着けるのではないのでしょうか。それをインドで表現してきたのがヨガでしょうし、日本では芸道、茶道、弓道などの「道」の世界になったんだと思います。

生命をつなぐ存在として備わる能力のために内側の変化に敏感な女性は、生命に対しても常に開かれていると言えます。意識を内側へ向けて充実した生命とつながり、女性本来の輝きを放ってほしいと思います。