



バラタナーティヤムの道

関西日印文化協会理事
マルガユニティー主宰

モガリ 真奈美

南インド古典舞踊・バラタナーティヤムを始めたのは今から26年前、偶然会った初対面の人から「南インド古典舞踊をやりませんか」と薦められたのがきっかけだ。当時は今のようにパソコン、YOU TOUBEなど情報をすぐに得ることが出来ないまま、見たこともない踊りを始めることになった。

しかし、それまでヨーガ教室（プレマ・サット・サンガ主宰／岡孝子氏）に通ってハタ・ヨーガのアーサナ（対位法、体操）、プラーナーヤーマ（調気法）などの実践や知識を学んでいたもので並行して行えば相乗効果があるかもしれないと思い、知識を体現していくことに興味を持った。

さらに、インド神話の面白さとそこに網羅されている宇宙大自然観、叡智、普遍の愛など生きる術に触れることでますます心が躍り出した。その心に従って南インドに行き、ありがたい出会いの中でK.P.ヤショーダに師事する機会に恵まれバラタナーティヤムへの道の入り口に立つ用意は整えられていった。

まだまだその道半ばではあるが、わずかな一歩を導く全てに感謝し、この先の果てしないが確かにある光に向わせてく

れているハタ・ヨーガとインド神話のつながりを紹介したい。

基本ステップ

南インド古典舞踊・バラタナーティヤムは、「純粹で抽象的な姿勢を形作り究極の理想的なバランスで複雑なりズムパターンの打ち出すフットワーク（ステップ）と合わせて精巧なマイムやジェスチャーにより唄の意味を分かりやすく表しドラマチックな表現力を兼ね備えた舞踊」であり、高い身体能力と豊かな心を兼ね備えた心身の強さ・美しさを求められる。

今でも新たな気づきの絶えない「基本ステップ」は、一番シンプルな動きなので一見すぐ出来るように思うのだが、ここにバラタナーティヤムのすべてが集約されているといっても過言ではない。揃えた足の裏を大地（床）につけてその上に身体を中心を頭頂まで整列させた状態で立つ。首筋・肩・腕の力は抜いたまま腰に手をあてる。

(1)つま先を開き股関節を緩めて腰を下ろし踵は床に付けた状態を保つと、膝がつま先の方向に開きひし形になる。

(2)この姿勢を保ちながら膝の位置は変えずに、右踵を身体を中心に引き上げて足の裏全体を床に落とすように踏み、音を出すまたは足首に付けた鈴が鳴る。これを右左繰り返し3つのリズム（基本のリズム、その1/2、さらに1/2）のステップが基本である。

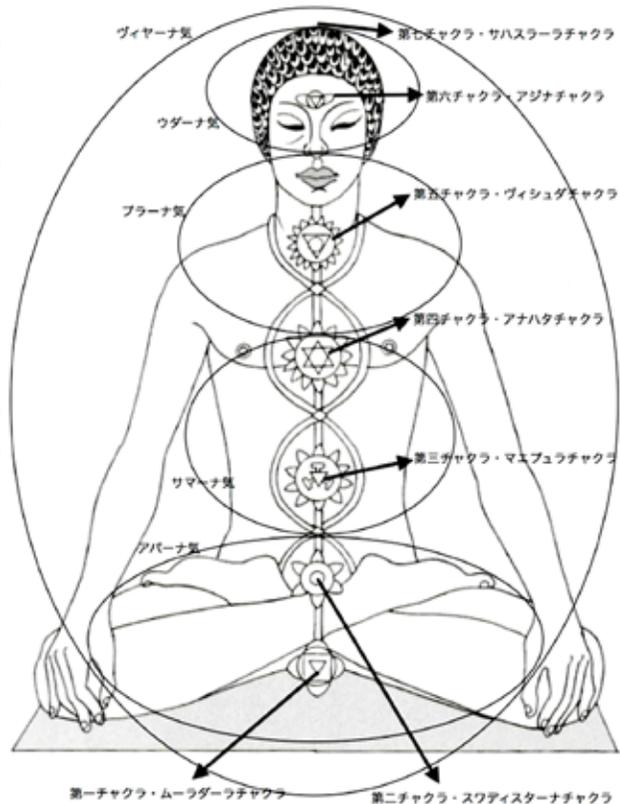
ここから2回ずつ3回ずつなど連続して踏んだりまたは、真下に踏む前に膝を伸ばして横に開き踵を床につけ、その踵を中心に戻して床に踏むなど、さまざまなフットワーク（ステップ）の型がある。さらに腕を動かし、指の形や視線をリズムに合わせるステップは多種類に及び、演目はそれらの組み合わせで構成されている。

(1)の姿勢を維持することと、(2)の基本ステップの反復は体幹を鍛え、肩、肘や手の位置を整え理想的な姿勢を作り出し、演目の習得に進むのだが、それが目的達成ではなく、何度も基本のステップを反復して基本姿勢を完成させることだと気付く。これはハタ・ヨーガの実践と奥深い叡智が個々の成長を促し、真の(神の)目的を見失わないように導いていることと重なる。

ハタ・ヨーガとは

ハタ・ヨーガはアーサナ、プラナーヤマの実践によって身体を強靱にしかつ

(図1) チャクラの図



軽快にして、心の状態を一定に保つように気の動きを制御することだ。以下主要な点を簡略にまとめる。

身体には肉体と眼に見えない微細な質の身体（幽体・エーテル体）が重なっていて72,000の気道（エネルギーが流れる管）があり、その中心（脊柱の中央）にあるスシュムナーという管はムラダーラチャクラから脳内（ブラハマ・ランドラ）へと通じている。そのスシュムナーにチャクラ（エネルギーセンター）が下から第一チャクラ・ムラダーラチャクラ（会陰の上3cm／諸説ある）、第二チャクラ・スワディスターナチャクラ（へそ下・丹田）、第三チャクラ・マニプュラチャクラ（みぞおち）、第四チャクラ・

アナハタチャクラ（胸）、第五チャクラ・ヴィシュダチャクラ（喉）、第六チャクラ・アジナチャクラ（眉間）そして頭頂の第七チャクラ・サハスラーラチャクラがある（図1）。

スシュムナーの左にイダー（陰、月の道）と右にピンガラ（陽、太陽の道）という管がありそれぞれ左と右の鼻から脊柱の下底にいたる。呼吸とともに行うアーサナやプラーナヤーマのクンバカ（吸気の後に来るだけ長く息を止める）、バンダ（しめつけ）、瞑想などによりスシュムナー、イダー、ピンガラに詰まっている埃や垢をなくしてエネルギーの流れをよくしてクンダリーニを頭頂に上昇させていく。

クンダリーニは「とぐろを巻いているもの（女性）」といわれ背骨の最下部に眠っているエネルギー。このエネルギーは宇宙を創造し動かしている力（シャクティ）が小宇宙である人体のうちに潜んでいる姿でありものすごい力を秘めており火や蛇に例えられている。

この蛇をなんらかの方法で目ざめさせると、脊柱の中央を貫くスシュムナーという不可視の管の中を上昇して頭頂に達する。その時スシュムナー管の6カ所にあるチャクラを開くから、人間の本来持っているいろいろな能力や性質が、次第に低級なものから高級なものへかけて開発される。ハタ・ヨーガの目的は上記のことをスムーズに効果的に起こすことにある。

さらに体内には5つの気（生命のエネルギー）があり、アパーナ気はヘソから

足までの間ではたらき、サマーナ気はヘソから心臓まで、プラーナ気は心臓から鼻、ウダーナ気は鼻から頭、ヴィヤーナ気は全身にいきわたっている気が流れる。アーサナ・プラーナヤーマでそれぞれの機能を高める。

（ヨーガの師岡孝子先生の師である佐保田鶴治先生の「ヨーガ根本経典」を参考）

バラタナーティヤムと ハタ・ヨーガの相乗効果

前述の(1)の姿勢をアラマンディという。これができなければバラタナーティヤムは踊れない。しかし踊りたいという意味がアラマンディを維持するエネルギーを作り出す。とぐろを巻いて眠っていた蛇が頭を持ち上げるきっかけになるだろう。

しかし、はじめは身体の中心がどこにあるのかわからない。手探りで動き出すエネルギーをアーサナやプラーナヤーマが中心の管スシュムナーに整えていきアラマンディを理想的な姿勢に近づけるのだ。

その過程で迷いや焦り、不安などが生じて、ヨーガでは瞑想によりスシュムナー上方のシヴァ神とひとつになることを目的とするように、バラタナーティヤムではナタラージャ神（バラタナーティヤムの踊りの神・シヴァ神の別名）が宇宙のステージで踊る楽しいリズムを心に広げて至福の喜びへと目的を定めてくれる。

アラマンディからまずは(2)の基本ステップで3つのリズムを繰り返す。姿勢の維持はたいへん辛く「どうしてこれを始

めたのかなー……」と後悔しながらも、リズムに合わせて視線を一定にし足裏を大地に踏むステップは、今までにない新たな自分に出会える期待感を与える。

同時に、アパーナ気の流れがよくなり、良質な筋肉によって大腸・腎臓・生殖器を正常な位置に保ちその機能を高め体幹を整える。さらに排泄を活発する。ステップは冬でも汗をかくので頑張った後のご褒美のように気分を軽くしてくれる。

ステップを踏む位置が徐々に身体の真下をとらえて中心に近づいていくと力を込めなくても力強いステップが踏めるようになり、スシュムナーの第一チャクラが刺激され頭を上げた蛇に振動を与える。すると“とぐろ”にあった潜在意識が現れてくる。「底に溜まっていたヘドロのような汚物が出てくる」とも表現される。

今まで気付かず知らなかった自分と初めて向き合うことになり、息ができないような苦しみや逃げ出したくなるような恐怖を感じるかもしれない。それは心に生じる人もいれば、熱が出たり吹き出物になる人もいるようだ。

まずはこのはじめの関門を突破しなければならぬのだが、自らのエネルギーが起こしたは困難はどんなに辛いと感じても自らの力で突破できる。発端が好きなことであればその情熱がわき上がりパワーとなるだろう。

アラマンディとステップは、下に下がろうとするアパーナ気を上に引き上げる訓練も兼ね備えており、ヘソ下の第二チャクラに生命力を上げて力をつけていく。

しかしそのエネルギーが増すとともに、

物欲も増したり情熱が冷めたり繰り返しに飽きるなど情緒のバランスをとるよう注意しなければ、エネルギーの使い道を誤りかねないことになる。いずれにしてもスシュムナーの埃をなくすというのは、困難やストレスに向き合って解決していく生命力・精神力・を高める訓練（基本ステップ）を繰り返すということだ。

ある種のストレスを持ちながらもそれに振り回されずに見つめることが出来るのは、イダー（月の道）とピンガラ（太陽の道）を流れるエネルギーも手伝って、一方へ偏った意思にならないように陰と陽、ネガティブとポジティブなどまたは、交感神経と副交感神経のバランスをとろうとする力、または中心に近づこうとする力が働いている。

ナタラージャ神の踊りで、「月と太陽を一つにし、あなたの身体が宇宙のすべてであることに驚きます」というジェスチャーがあるのだが、まさにクンダリーニと呼ばれる体内に存在する宇宙エネルギー（シャクティ）がスシュムナーをすばやく真直ぐに伸び上がる時、左の気道イダー（月）と右の気道ピンガラ（太陽）はその中心に一つになることを教えてくれている。

バラタナーティヤムは頭にスシュムナーのようなセンターラインと左に月・右に太陽のオーナメントをつけるのが特徴だ。

スシュムナーの埃や垢にたとえる心の癖やネガティブな思考と、困難を乗り越えようとする力の強弱を繰り返し、情緒の波に翻弄されつつも鍛錬は体力をつけ

ていくのだが「それらのすべてが自分なのだ」とすべてをかかえ込んで頑張り踏ん張ろうとする。しかし、バラタナーティヤムはそういう重い（想い）荷物を持ちながらは踊られない。ステップは単に力強さだけではないのだ。

ヘソから心臓までのサマーナ気は、胃腸・肝臓・消化器全般に関連し知識・情報の消化吸收をする。アーユルヴェーダではトリ・ドーシャ（3大基本エネルギー要素）を人体分布で表すとピッタ（火）にあたり、口から摂取した栄養物質や体内でおこるあらゆるものを消化するアグニという消化の火が活発に働く領域である。

また、みぞおち（太陽神軽叢）の第三チャクラには、不必要に抱え込んだモノや物欲を手放して、個性を磨いていこうとするエネルギーが満ちてくる。アパーナ気が下への強さ（腰が低くしてステップする強さ）に対して、サマーナ気はヘソから上へみぞおちを引き上げる強さをもつことで、重荷が消化されていきアラマンディの形が整っていく。ここまで培った自信とそこに含まれる重荷を手放すことの不安との葛藤を経験しながら、新たな自分との出会いや知識を吸収することに喜び感謝する心はアグニのはたらきをコントロールしていく。

第三チャクラまでは、自らの意思・情熱や行動がスシュムナーのエネルギー振動を上げていき、または困難を解消する力とそれを見つめる心と共にチャクラを刺激していくのだが、ハタヨーガでもこの第三チャクラまでクンダリーニを上げることは並大抵のことではないという。

何度も下の第一チャクラに下がりまた少し上がったりがつたり下がつたりするので上がったエネルギーをキープし続けるには訓練が不可欠になる。

しかし、第三チャクラまでクンダリーニが上がるとサマーナ気の第四チャクラ（胸）は自ずと開くという。ハートチャクラともいい、心がオープンになり愛・信頼に溢れ感情表現を豊かにする領域なので、それまでの訓練はハートチャクラを開くための準備ともいえる。ハートチャクラから指先に流れるエネルギーは指の形で手話のように唄の意味を分かりやすく表すべく愛や感情を伝えドラマチックな表現力を高める。

アラマンディの姿勢は、さらに胸が開き肩の力みはなくあるべき位置に安定し肘の位置も整ってくる。従って腕の動きを伴うステップやジェスチャーでは腕の角度も定まっていきスピードにも対応していき、理想的な姿勢でバランスよく複雑なステップを力強く、美しく踊るバラタナーティヤムに近づいていく。

第三チャクラから第四チャクラにエネルギーがつながると脳内までのスシュムナーは心のコントロールにより開きだす。胸から鼻の範囲にあるプラーナ気は気を運ぶ役目をし、呼吸器や心臓の機能に関連する。これより上へエネルギーをあげるにはラージャ・ヨーガによって鍛錬が始まるのだ。ハタ・ヨーガはラージャ・ヨーガを始めるための準備といえる。ラージャ・ヨーガの説明は今回は省略させていただきます。

バラタナーティヤムを踊るために基本ステップやアラマンディーはアパーナ気(第二チャクラ)を充実させる。この第二チャクラとプラナ気(第五チャクラ)が合流するとクンダリーニ(シャクティ)が目覚めて、掃除されたスシュムナーをクンダリーニが上昇しブラハマ・ランドラという脳内の神聖な空洞に達するとのことだ。ぜひ体感してみたい。

そして、眉間にある第六チャクラと頭頂の第七チャクラへと開いていくことは三昧の境地が実現することであり、自己を超越し宇宙・神との一体感を得る。

これらは、遙か彼方にある目的のようで他人事のようにも感じてしまうのだが、先人たちは自身の体験を通して得た叡智を脈々と伝えてくれているのだ。自身の内にその目的があることを。

バラタナーティヤムは、困難なその道に光を照らしてくれる神々への祈りや感謝、叡智や普遍の愛を伝えるインド神話を表現している。演目や神話には、ユーモアや摩訶不思議な表現をしながら人生の目的に迷うことなく向えるように先人の叡智を伝えている。その一部を簡略して紹介したい。

「パールヴァティー(シヴァ神の妻サティーの生まれ変わり)は「とぐろを巻いているもの」と例えられる。ある時、シヴァはヒマラーヤで苦行に専念していた。その頃、神々は無敵の悪魔に悩まされていた。この悪魔を倒せるのはシヴァの息子のみであったので、シヴァと結婚する

と予言されていたパールヴァティーが気を引こうとするが全く相手にされなかった。

そこでパールヴァティーは、「遙か彼方上方に居るシヴァ神の愛情を得たい」と意思しあらゆる苦行を続けた。誘惑に負けない不動の心も備えたパールヴァティーにシヴァは「今日から私はあなたの奴隷だ。あなたの苦行によって買われた……」と言い結婚した。」

・上記は、悪魔は心の闇・邪悪のことで、それに支配されて苦しむシヴァにとってパールヴァティーの誘惑も邪悪としてはねのける。しかし生命エネルギー(シャクティ/パールヴァティー)はヒマラーヤで例えられる第七チャクラにいるシヴァに会いたい(自己を超越し宇宙・神との一体感を得る)の意思を持ち、蛇の頭をもたげ苦行によりスシュムナーの結界を通過してクンダリーニを上げていく。元々一つであるシヴァとパールヴァティーだが、イダーとピンガラが中心のスシュムナーに一つになった様を結婚と表していると解釈する。

「南インドの聖者が、南インドの人々が困難に苦しんでいる状況から抜け出せるようにヒマラーヤにいるシヴァ神に助けを求めた。シヴァ神は南インドに行くことと約束をした。南インドに来たシヴァ神は踊りの神ナタラージャ神の姿で楽しいリズムで力強いダンスを踊った。その振動に驚いたアナンタという蛇は飛び上がり、他の蛇たちもリズムに乗ってナタラージャ神と一緒に踊り出した。人々はそれを見ているだけでステージアップした。」

・上記は、踊りの神／ナタラージャ神のステップの振動で、目的を見失い苦しんでいた人々の基底に眠る蛇（エネルギー）は頭をもたげ、気道のエネルギーも活性しそれらは頭頂に向うことを知る。それにより意識を上げることが出来た、と解釈する。

「光を失った神々はブラフマー神に相談し一緒にヴィシュヌ神に助けを求めに行った。そして、「アスラと協力しマンガラ山を海に運んで蛇の王バスキを山に巻き一方を神々が引き、もう一方をアスラが引いて海をかき混ぜなさい。すると最後に神の酒アマリタが出てくるのでそれを飲むといいだろう。しかし、それまでにいろいろなモノや宝が出てくるがそれを自分のモノにはいけない。たとえアスラがアマリタを手にしてもそれを奪わないことだ。アマリタは神々に与えることを約束する」言った(図2)。

神々とアスラは海をかき混ぜたがすぐに山が沈んでいった。ヴィシュヌ神は亀の姿になり海の中で山を背中に置いてかき混ぜることも手伝った。かき混ぜ出したら海の底に沈んでいた毒がわき上がり息ができないほどに神々とアスラを苦しめたので、シヴァ神が毒を飲んで助けた。

その後長い間攪拌を続けると最後にダヌヴァンタリ神(アーユルヴェーダの神)がアマリタの壺を持って現れた。アスラは我れ先にとそれを奪い仲間同士で争ったのでヴィシュヌ神は美しい女性(モヒニ)の姿になって現れた。

アスラはその美貌に惑わされアマリタの壺をモヒニに渡し分配を委ねた。モヒニは神々にアマリタを配り終えアスラには与えることはなかった。こうして神々は、ラクシュミー女神の祝福と永遠の光を持つことができアスラの怒りの攻撃を抑える力をもった。」

(図2)



・上記は、とぐろを巻く蛇(エネルギー)がスシュムナーを上昇する為にイダー(左の気道)とピンガラ(右の気道)が作用していること、または心や思考の善悪、陰陽をアスラと神々にたとえて、それら相反するものが一つの内にあることを表し、その両者が協力するがゆえに一つの目的に達するために避けることの出来ない葛藤や対立を重ねながら成し遂げることを、とぐろを巻いた蛇を両者が引き合いエネルギーを高めていくと解釈する。

そして、目の前に目的が現れた時の心の在り方を教えている。すべてが善(光)になることはないだろう。悪(闇)があ

ってこそ本来の目的を目指すエネルギーになる。その割合が永遠に光が闇より勝っていることを豊穡の女神は祝福している。

バラタナーティヤムの道を歩むことで、ハタヨーガ・インド神話を深く掘り下げる機会を得た。そのつながりを知れば知るほど未知の道があることを知り、それは計り知れないと感じる一方、自身の内にある遠い記憶が甦り、その合点をたどる道でもあるように感じる。ひとりひとりの歩む道はさまざまだがその道はひとつの目的に導かれ、つながっている。