慶應義塾大学学術情報リポジトリ
Keio Associated Repository of Academic resouces

Title	日本とヨガ
Sub Title	Japan and yoga
Author	大橋, 一陽(Ohashi, Kazuaki)
Publisher	慶應SFC学会
Publication year	2022
Jtitle	Keio SFC journal Vol.21, No.2 (2021.) ,p.22- 23
JaLC DOI	10.14991/003.00210002-0022
Abstract	日本におけるヨガの歴史とその影響、日本のヨガ史、仏教との関係について、最初に少し話し合いました。日本ではインド文化やヨガが人気ですが、本格的なヨガを知っている人は少なく、これまでは学問分野でのヨガに限られた重点が置かれていると強調しました。その点、全日本ヨガ連盟は、インドのアユシュ省と、国会議員、神奈川県、仏教寺院、海上自衛隊、教育機関、障害者グループと連携して、いくつかのプロモーション活動を行っています。 また、東京スカイツリーのような著名な場所で、国際ヨガデー（6月21日）が祝われています。日本初のヨガの聖地は西表市です。ヨガやアーユルヴェーダ製品のプロモーションなど、持続可能な観光、防災、健康、安全な都市のサポート活動も行ってきました。全日本ヨガ連盟は、IJLと協力して、防災におけるヨガの応用についてより多くのことを学び、呼吸運動で定期的に肺を訓練します。
Notes	特集 India Japan innovation potentials Panel talk : 日印合同のウェビナーシリーズ
Genre	Journal Article
URL	https://koara.lib.keio.ac.jp/xoonips/modules/xoonips/detail.php?koara_id=0402-2102-0022

慶應義塾大学学術情報リポジトリ(KOARA)に掲載されているコンテンツの著作権は、それぞれの著作者、学会または出版社/発行者に帰属し、その権利は著作権法によって保護されています。引用にあたっては、著作権法を遵守してご利用ください。

The copyrights of content available on the KeiO Associated Repository of Academic resources (KOARA) belong to the respective authors, academic societies, or publishers/issuers, and these rights are protected by the Japanese Copyright Act. When quoting the content, please follow the Japanese copyright act.

日本とヨガ

大橋 一陽
一般社団法人全日本ヨガ連盟理事長
Kazuaki Ohashi
Director, The Yoga Organization of Japan

§ 概要

日本におけるヨガの歴史とその影響、日本のヨガ史、仏教との関係について、最初に少し話し合いました。日本ではインド文化やヨガが人気ですが、本格的なヨガを知っている人は少なく、これまでは学問分野でのヨガに限られた重点が置かれていると強調しました。その点、全日本ヨガ連盟は、インドのアユシュ省と、国会議員、神奈川県、仏教寺院、海上自衛隊、教育機関、障害者グループと連携して、いくつかのプロモーション活動を行っています。

また、東京スカイツリーのような著名な場所で、国際ヨガデー（6 月 21 日）が祝われています。日本初のヨガの聖地は西表市です。ヨガやアーユルヴェーダ製品のプロモーションなど、持続可能な観光、防災、健康、安全な都市のサポート活動も行ってきました。全日本ヨガ連盟は、IJL と協力して、防災におけるヨガの応用についてより多くのことを学び、呼吸運動で定期的に肺を訓練します。

§ Q&A Session

◎プラナヤマ（呼吸法）を行う特定の順序はありますか？

ハタヨガは特定の順序がありますが、季節、身体の種類、身体の状態など、他のいくつかの要因にも依存します。その他のカスタマイズも可能です。

◎スーパーソウルやヨガの目標などのスピリチュアリティヨガを説明するにはどうすればよいですか？あなたはそれを説明するためのアイデアやアドバイスを持っていますか？

国際ヨガデーに関する一般的な議論の一つです。スピリチュアリティは宗教によって異なり、ヨガの学習者は、スピリチュアリティとは別にヨガとヨガのインストラクターを受け入れることができると考えることができます。また、哲学は、機関によって異なっています。それを標準化することはまだ非常に困難です。

◎コメント：‘ヨガ’または‘ヨーガ’、‘ナダヨガ’または‘ナーダヨーガ’と発音する差異があります。また、異なるタイプのヨガ、ナダヨガ（古代形而上学的システム）、ハタヨガもあります。ヨガは書道、華道（フラワーアレンジメント）、武道など日本の芸術「X-do」と似ています。

◎なぜ日本では自殺者の数がかなり多いのでしょうか？

多くの企業の人々は悪循環を持っており、自己内省の欠如は、その可能性が高い理由になる可能性があります。日本でのストレスの多い生活を楽にするため、ヨガは強い解決策となり、その中で活動を拡大していく予定です。