

ヨーガにおける人間存在からみた摂食障害とその身体性

米澤紗智江

兵庫教育大学大学院 学校教育研究科, 黒川内科

黒川内科では2013年より、併設する心理研究所において、摂食障害患者の回復支援の一環として、対象を摂食障害患者に限定したヨーガ療法グループを実施している。ヨーガ療法は、伝統的修行体系としてのヨーガが現代における医療・心理臨床への適用を目的として再構成された健康増進法であり、その一面において心理療法的側面も有している。

約2,800年前に記された『タイッティリーヤ・ウパニシャッド(TAITTIRIYA UPANISHAD(以下、大文字はサンスクリット))]に示されている「人間五蔵説(Five Layered Existence)」によると、人間存在は5層の多重構造を有する統一体であり、ヨーガ療法においても、この人間構造論に基づいて患者の病態を理解し、介入を行う。まず、肉体の層である「食物鞘(ANNAMAYA KOSA)」次に呼吸によって体内に取り込まれるエネルギー(プラーナ PRANA)で形成される層の「生気鞘(PRANAMAYA KOSA)」さらには、知覚作用と感情・感覚の伝達作用が行なわれる層の「意思鞘(MANOMAYA KOSA)」認知や知的判断を司る最も重要な心的活動を行なう層「理智鞘(VIJNANAMAYA KOSA)」記憶を貯蔵する内的心理器官である「心素(CHITTA)」や、「私」という自我意識を生じさせる「我執(AHAMKARA)」を内含する「歓喜鞘(ANANDAMAYA KOSA)」である。そして、これら5層の最深部に鎮座している生命原理“真我(ATMAN)”が、五蔵に浸透し、人間を生命たらしめている。

摂食障害患者に対するヨーガ療法の実際においては、過去記憶(歓喜鞘)や認知(理智鞘)については瞑想法や心理教育によって働きかけを行う。また、摂食障害の病理は身体性と深く関連することから、特に身体的側面(食物鞘)からの介入を重要視している。具体的には、アーサナ(ポーズ)によって生じる感覚の意識化によって身体への気づきを促し、そこに判断を加えることなくあるがままを受け入れる作業を繰り返し行う。このアプローチは、切り口としては身体的側面であるが、その先に心を含めた成層的な統合体への働きかけを想定しており、これはまさに〈身〉に働きかける技法であるともいえる。

本シンポジウムでは、ヨーガの人間観による摂食障害の病態理解を試みた後、摂食障害患者に対するヨーガ療法の実際について紹介する。