

## マクロビオティック・ヨガ教室

講師 森山幹麗

## ヨガから学ぶマクロビオティックの考え方

ヨガを実践しているとマクロビオティックの総合的な物の考え方や判断力が養われます。

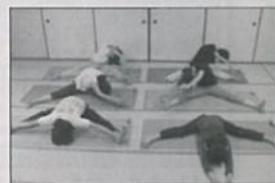
大人になるにつれ潜在意識の概念から頭で判断する事に慣れ、常に変化している環境や自分の身体の状態を把握し意識的にコントロールできなくなると、気がついたときには大変な事になってしまいます。

10年後は二人に一人が癌ではないかと予測される日本では、自分の健康をすべて医者に任せてしまう依頼心が勝り、わがままを聞いてくれる医者を探しさまよう人達「癌難民」が増加しているように傲慢病が一番治しにくい病気と言われているが、癌などが転移することも、葉を強くしてみたり、切り取るだけでは根本的な改善にならない良い実例といえるでしょう。そしてその心の病を治す事に医療関係者自身が混乱し侵され大きな間違いを繰り返していることが最近マスコミでも取り上

げられるようになりました。

死因のトップとなる癌の問題もそうですが特に現代では経済優先で専門的な考え方が優先され、かえってお互いに依存しあい双方が良い結果を得られないことが多くなっています。ヨガやマクロビオティックの考え方では自主自立・自耕自拓の精神が根本的に根付いています。それを実践するテクニクの違いが料理であつたり、身体を動かし呼吸や意識を繊細なものにすることで双方の良いところを常に再確認できるので。ヨガもマクロビオティックもある程度のレベルで慣れて来たらそこで満足をするのではなくその先を目指すことが重要です。

更なる刺激を与え加齢と共に判断力が低下し肉体的にも精神的にも衰えるものだと決めつけず日々の努力を積み重ねれば、我慢が出来なくなるような病気や感覚の麻痺を乗り越えられる肉体の再生方法を習得する



ことができるとしよう。

実際に多くの人がヨガやマクロビオティックの両立で奇跡的な事を実証しています。それは全体の調和や相対的なバランスを総合的に考えられる範囲が広まっていくことや、日常生活において大切で必要なことは意外とシンプルで単純なものが多いことにも気がついた結果でもあると思います。

ヨガのような身体を通じた知覚訓練はマクロビオティックの考え方と、その実践に欠かせない要素となっていて、教室でお会いする方々も同じような意識をお持ちになり日々実践されているようです。

## ヨガから学ぶ治病方法

ヨガ教室に参加される方々の様子を拝見すると、自然な生き方と食生活等を中心掛けている人は身体が柔らかすぎたり山登りや力仕事で困難な状態でもなく、硬すぎて柔軟性がまっ



## ●PROFILE

もりやま・みきよし  
東京都国立市出身。リマ・クッキングスクール師範科修了。東京英桜正食医学講座修了。大森村ヨガ&呼吸法研究所指導者養成講座修了。国際総合生活ヨガ研修会講師。読売・日本テレビ文化センター講師。くつろぎ工房主宰。

たくなく不器用といった両極端な肉体ではありません。ヨガの経験が無くてもマクロビオティックの知識がなくても応用力と創造性が豊かで精神的・肉体的力強さを兼ね備えている方も多く拝見し、お話をしてみますとやはり日常生活で調和のとれた生活を実践されています。

ヨガの目的を体質改善とした場合、学び始めてから基本的なポーズをマスターしてきますとそれを一連の連続した流れに組み立てることができ、呼吸力向上・血液循環向上・各感覚神経の向上・バランス感覚の向上などにつながり、様々な症状への改善効果が期待できます。さらにたくさんポーズを覚えることも大切ですが一つのポーズをできるだけ長く続けることもポーズの意味(身体への影響など)を深く理解する上で重要になってきます。開脚など30分以上続けてみると骨格を支える筋肉が意識と調和し特に内臓の調

子がよくなることでしよう。教室の時だけではなく日常でテレビを見ながらポーズを練習するなど状況に応じたヨガの実践も出来るようにするとさらに楽しみ方が広がりますね。

それから病気療養効果も高い脳細胞への刺激をヨガのポーズと呼吸法や瞑想法を通じて実践する事により、自分の身体にしかできない治療方法が発見できます。痛みや病気・災難・事故は悪いことではなく「最良の薬」としてありがたく受け止めると、身体の異変や判断力の低下を覚えてくれるお知らせであると解釈でき、他人の力を借りなくても充分意識のレベルから病を改善することが出来るのです。能書きや分厚い書籍をいくら読んでも感じなければわからないことがヨガの最大の教えであり哲学で身体を正常に保つ学習方法なのです。

まれに瞑想など長く続けると不思議な感覚を感じる場合があります。それは特別なことではなく常に変化している身体を知覚しただけなので大げさにする必要はありません。

病気だけではなく体力・記憶力・精神力・判断力の強化にもヨガを活用し、無駄な知識は捨て、心と身体に真剣に向き合う姿勢により様々な

症状の改善に役立てて下さい。

マクロビオティックヨガ教室は色々な問題に真剣に対応している方々と、ヨガの原点を学びながら痛みを分かち合う教室にもなっております。

### 「私のヨガ教室体験記」 早くも実感できた体の変化

大野晴生

5月の連休明け、心の落ち着きを求めて月2回の先生のヨガ教室に通い始めて数回、早くも体と心の変化を感じ、正直驚いています。いくつかその一端をご紹介させていただきます。

変化①「一日が始まる爽快感を味わえる」

ヨガ教室に出た翌朝の爽快感は他になとえられません。予定していた時間にふっと、しかもワクワク感を伴い朝の生活を始められる様になりました。今のところレッスンの翌朝は必ずこの様にすっきりした目覚めと共に起床しています。

変化②「体が振りたい食材を選択してくれる」

時間に終われ、ストレスがたまった時、私はコーヒーをがぶ飲みしたり、やたらとチューインガムを買っ

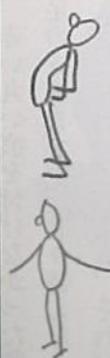
ては噛みということを繰り返してきました。自分でも不思議ですが、数回ヨガを始めただけで、体というか、心の奥底が、刺激物を求めなくなり、浄水やお茶類など、さっぱりした飲み物を選択する様になりました。ストレスから来る悪循環を断ち切る新しい循環を体が欲していることを日々実感しております。

変化③「体力向上・運動センスがアップした」

趣味で、テニスをしています。練習の間があいたり体調のよしあしにより、ボールのコントロールが乱れたり調子が出ないことがままありました。ヨガを始めたら、あら不思議、コートを見渡す視野が広がり、非常にプレーがし易い体調をキープすることができるようになりました。通常の練習では乗り越えにくいセンスを磨いていただいた気持ちでおります。

始めたばかり、特に変化に敏感な時期だということがあるかと思いますが、上記の効果が早くも見られ、ヨガのレッスンは私の生活に欠かせないものとなりました。これからの様な変化・成長が起こるのか、期待しつつコツコツと継続できればと考えております。

## マクロビオティック・ヨガ教室開催！健康になる！判断力がアップする！体を動かすことが楽しくなる！



今話題の「マクロビオティック」と「ヨガ」の調和により、自然の原理・原則と本格的なヨガを分かりやすく、個々のレベルに応じてお伝えします。お子様連れのお母様やこれからヨガを始めたいとお考えの方、経験者の方や学生の方も歓迎致します。同じ目的をお持ちの方々とお心身共にリフレッシュできるひとときを共有してみませんか？

- ◎料金：1回3,000円(税込) 入会金不要
  - ◎会場：日本CI協会2階ホール 小田急線「東北沢」駅北口より徒歩2分
  - ◎ご用意頂くもの
    - ・お持ちの方はヨガマット。あるいは敷物(身長以上の長さの布、またはバスタオルなど)
    - ・運動しやすい服装
- ※貴重品や体調の管理は各自でお願い致します。

お問い合わせ、お申し込みは  
日本CI協会まで  
TEL.03-3469-7631

9月  
テーマ／疲れ目対策

◎講義／気流修正法

◎実技／復習②

9月 9日 土曜日 17:00～19:00

9月 11日 月曜日 14:30～16:30

9月 12日 火曜日 10:00～12:00

9月 25日 月曜日 14:30～16:30

9月 26日 火曜日 10:00～12:00