

# マクロビオティック・ヨガ教室

講師 森山幹麗

ヨガは変化している心と

身体を調和させること

身体（物質）は心（非物質）の入れ物でもあります。心が身体に対しても依存や執着をしており、身体を心（精神面）でコントロールできず欲望に振り回されたり自由に身体を動かせなくなる経験は多くの方が実感されている事でしょう。今回はマクロビオティックヨガの楽しみ方と、精神と肉体の欲望とエネルギーのバランス調整について「食事」の面からご紹介します。

心は過去や将来についての記憶や理想・妄想に影響し、さらに知識も邪魔をして身体の状態を理解できなくなる場合が多く、高価で貴重なありがたい食べ物を摂取しても五臓六腑が精神的に身体をコントロールする力と、強調されずそのエネルギーを充分に活用できないことがよくあります。また、ヨガに限らず仕事でもスポーツでも常に動いている肉体に対して、心のあるべき状態がうまく噛み合わない食事をしている場合、物事がはかどらないだけではなく、精神的・肉体的負担が非常に多く、

れに頼らなくてもよい人が苦労せず安易な方法を選択し、その原因を追究することなく対処したとしても、またそれを繰り返すことになるでしょう。万事スマートには行かなくなったり、心も身体も疲れてエネルギーを消費してしまいます。精神的にも欲望を満たすだけで終わりそうで、成長したとは言えないと思います。

では心と身体を養う食事はどのようにするべきものでしょうか。まず食物は身体や心を作るので、無農薬・無化学肥料であり精白や加工がされていないもの、旬のもので生命力のある自然なものを食事とすることは言うまでもありません。ただし地球上では食料に不自由な人たちも多いので、当たり前のように良い物を食べるのではなく、世界を旅行した時も必要な食べ物が手に入らない時でも、与えられた物・命を支えてくれる物をありがたくいただくこと

といつた人間本来の力を意識的に実践・実行することで得られるものだと思います。現代食品の典型的な例で、「手軽に・簡単に…」と宣伝されている食品類の多くは、消化に悪化する物を嘔まなくて良いようにして飲むだけにしてみたり、変化に対応する為の生命エネルギーを無視した調理・過熟方法などで簡単に食べられる物が増えました。栄養として摂取する過程の行い（行法）が心と身体にどれだけの栄養になるかを考え、排除した物は有害な物として身体に蓄積されるだけです。「健全な心（精神）は健全な身体から宿る」と使わ

なります。自分自身にその報いが現れるのならば「自業自得」で済むのですが、高い食養補助食品を購入しながらその効果を打ち消すお菓子などを買ってみると、自己満足を追求する無駄な事が「裕福の証で贅沢なことだ！」などといった考えは、これから時代ではもう非常識となることでしょう。例えば、食事と運動のバランスが崩れて老廃物が体に溜まってしまった人がいたとします。命にかかる場合を除き、わざわざ浣腸などせずに不要な物を排泄する方法はいくらもあるのですが、そ

に食する事が健康で都合良く生活で

きると言えます。また、食べる物の質や現代栄養学的考え方も不要とは思いませんが、陰陽の理論や身土不二・一物全体などの判断基準と考え方、そして食べ方の食育（分量やよく噛むことなど）の秩序の方が身体と心への影響が大きい事にも気がついて作ることをしなければわからないことも多くなりますし、毒が薬にならぬことなど）の秩序の方が身体と心への影響が大きい事にも気がついて作ることをしなければわからない



■くつろぎ工房 東京事務所 屋上より (撮影:森山幹麗)

れる言葉はその逆も言えることとして、最近の社会現象や話題となつてゐる職権の乱用、非人道的な事柄は、食事の乱れと身体の乱れ（日常生活と労働の乱れ）が原因なのは明白であると言えるでしょう。心も身体も、双方の改善を同時に行なうことが大切です。いつからこの生活を改善しようと悩んでいる方は、早めに・あわてず大変動が起こる前に見切りをつけることをお勧め致します。

ヨガはこのような変化している（迷い・悩んでいる）自分自身を見つめ治す事ができます。さらに保険等をたくさん賭けなくても食事との両立て将来への貯えを「健康」とし

て身体に浸透させる事が可能で、お金にはかえられない大切な投資となります。「健康」が確立されていなければ中途半端に終わる事も増え、不平不満や将来の心配ばかりする事になりますし、今を楽しく生活することはできず、隣の芝生が良く見えることはあります。ヨガが良く見えてしまったのです。マクロビオティックを実践されている方でも、陰陽理論などを根拠に頭で考え判断し安易に善し悪しを決めつけ、すべてのものに存在の意味があることを忘れ、盲目的に（理論的なことを正当化し、間違いを認めないことなども含み）人間らしく生きていらない人がとても多くいらっしゃいます。

「一人適食」と言ってその人に合った食事があるのですが、口から肛門までの約9メートルを同じ食べ物で満たしてみれば、何が必要なものであるかは自分の身体ではつきりと感じることができます。調子が悪い方で何が原因かわからない人は、家にある食品等を陰陽表に照らし合わせてみてもそのバランスが崩れていることがすぐおわかりいただけます。

そして陰陽理論も理解できてくると、消化器官の中でも消化される栄養素の順番や吸収される内臓が理解

でき、身体の仕組みと身体の動かし方などが精神的に知覚できます。少しご自身の身体と心のバランスを見つめなおしたいと思われた方は、自分自身の欲とエネルギーのバランスを理解し身体を改善する方法を行なってみましょう。マクロビオティックも同じことです。マクロビオティックを学んでいたり、ヨガ教室に通わなくても、それを日常生活で自然に実践している人は多いものです。そのような人は「今この一瞬を大切に生きる」といった言葉を理解することもできますし、生命を繋ぐ「食事」から「いたいた命、生きられている自分自身」に気付き、自然と調和した生活が実行できることでしょう。



#### ●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修了。大森英櫻正食医学講座修了。龍村ヨガ&呼吸法研究所指導者養成講座修了。エコノートヨガサークル講師。NPO法人日本YOGA連盟仙台支部長。くつろぎ工房主宰。

### 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 (小学生未満無料)

○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
- ・タオル
- ・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

○講義 / 医療とヨガ

○実技 / 逆立ち系ポーズ

○呼吸法・食事 / 丹田呼吸①

○リラクゼーション / 手当て法①

1月16日 火曜日 10:00~12:00

1月22日 月曜日 14:30~16:30

1月23日 火曜日 10:00~12:00

1月27日 土曜日 17:00~19:00

1月29日 月曜日 14:30~16:30

1月 テーマ / アレルギー