

## マクロビオティック・ヨガ教室

講師 森山 幹麗

## 「断食と半断食について」

断食でもヨガでもマクロビオティックでも、「生命活動の根源となる教え」を把握して実行するのは、ただセミナーや教室に参加していれば健康になるだろう……などと考えて何かを期待しているのでは、その教えを理解し体験する内容に大きな差が出てしまうものです。自分自身で自分を正しく見つめて理解し、常に変化している心と身体状況を確かめ「精神的な成長」を目指し、宇宙の秩序と上手にお付き合いしている人は、断食なども状況に応じて行い、感覚的な能力も研ぎ澄まされ、身体が浄化されやすく、高いレベルでの「気づき」が判断力として養われていることでしょう。

今回は断食について具体的な例を挙げながらお伝えしたいと思います。

## 食品表示偽装問題から断食を考える

有名な商品の賞味期限のごまかしや、原材料の偽装は今に始まったことではなく、賞味期限などの表示がほとんど無い国もあり、消費者の食品に対する理解不足や生産者に対する感謝の不足、さらにどんな人達も命をつなぐ食物に関する認識の不足と、経済優先的な目先の利益追求による矛盾の表れであると言えるでしょう。

自然の恵みで生かされている我々動物の仲間は、農作物など自然循環

能力を超える食料生産（食欲の過剰な追及による消費と廃棄）が、その秩序を乱し様々な問題を生んでいます。この事実について、地球規模でも国家的にもまだ一般的に教育されていないことをまず理解し、断食のような身体で感じる教育が、精神的な成長に欠かせないことを実践・体感すべきだと思います。

ヨガやマクロビオティックも、よい指導者について双方が満足する師弟関係を作りながら、本当に大切なことを親密な教え（密教とも言う）として伝授されてきました。ヨガで

言えばその人の個人的な能力を理解した上でこそ伝えるべき教えがあり、料理で言えばその季節や環境に応じた、さじ加減や火加減、味付けなどの微妙な違いでまったく異なる料理へと変わるものです。命の教えを命を懸けて伝える緊張感や真剣さが薄れているためか、日本人は特に断食の経験者が少ないように感じます。まずはご家庭でできることから実践し、地域社会も変わるきっかけになるように努力しましょう。

食品の表示や原材料の記載内容に頼らず、添加物の有無や、伝統製法であるかどうか、あるいは農薬の使用・不使用であるかも、嗅覚や味覚で判断できない人が非常に多いと思います。ハングリーな状況を常に維持していれば、食中毒を起こしたり、断食をわざわざしなくても半断食程度で充分身体の浄化ができ、食べた物への対応が容易にできることでしょう。本来食育とはそのようなものでもあると思います。

## 断食と半断食の方法と効能について

何のために食欲を絶つかは個人の自由で、宗教的であったり、体質改善であったり様々です。目的に応じて効能も変わるといってよいのです

が、現在ほどのような病気にこのような効果があるなどと明記しづらいので、精神的な内容を重視してお伝えします。

まず、始めにご自身がどのような体調かを理解し、指導を受けながら実践する場合も、自己責任においてどのような方法にするかを自主的にデータを取り、確かめながら行いましょう。陰陽理論に照らし合わせ中庸へ体質を近づける方法も良いし、少し強めの陰陽（体質と反対の陰陽）を上手に利用することもひとつの方法です。こまめに便の質や体調を確認するなどしてご自身の身体に聞きながら次の対応をすることが重要です。今まで蓄積されてきた食物の影響は根強いものです。いきなり断食よりも、食事の内容に注意しながら3食を2食、2食を1食にする半断食から行うことをお勧めします。自分の経験から断食で学び注意したいことは、宿便（便が凝縮された滞留便）が腸に溜まってくるので、始める前後や最中に下剤を飲む必要がある場合もありますが、体調に問題が無い方はそこまでしなくても水分の調整と体内の塩分量に気をつけ、適度な運動も行うことです。体の奥底から消化器に集まってきた老廃物が

腸の内壁からはがれ落ち凝縮され、肛門が切れるくらい大きな硬い宿便が出ようとすると痛い思いをする場合もありますのでご注意ください。健康な状態で行うのなら、身体に負担がかからず浄化も期待できますが、やせすぎていたり、病状も悪化して体力が無いときに行う場合は十分な注意が必要です。

効能としまして、禁酒禁煙のきつかけや・あらゆる病・精神的な症状が改善する効果があるのですが、年齢や体重、季節に応じた適切な対応が効果を発揮しますので、いろんな情報を得てから始めることも必要です。半断食などは、水だけ摂取したり、粉(粉ミルクなど)を食べることだけを続けたり、青汁やフルーツやジュースだけを食してみたり、穀物菜食で行ったりと、その人によってはいよいことも、別な人には危険な場合もありますので色々な食物をバランスよく摂取し、常に変化している体調に合わせた方法を身体に聞いて探しながら行うことをお勧めします。

断食前後の食事も断食以上に重要です。全身の細胞を作ってきた昔の好物を身体が欲するようになり、断食を上手に組み合わせて行くことにより感覚が鋭くなり、自分の

身体に適している食べ物がどのようなものか、不必要なものかどうかのようなかたがはつきりしてきます。また断食をすると身体の弱くなっているところなどの不具合がよくわかるようになり、腰が痛くなったり頭痛がしたり様々な症状が出ます。その原因を追求して自分自身で克服できるようにしましょう。人間は周りの意見や知識に左右されやすく、自然界の動物などのように体調が回復するまで断食をして病気を治すことを忘れてしまっているようです。口に関する病気や、胸焼け、吐き気、嘔吐、下痢、妊娠中のつわりなども余計な物を食べるという反応です。実際に断食を上手に活用し、上記の軽い症状を回復した人や、妊婦さんが元気な赤ちゃんを生み育てている実例を幾つも知っています。

ヨガの上達に欠かせない重要な「気づき」の実践にも、断食はとても有効的です。ヨガにおける精神的成長の他にも、ポーズや瞑想方法も奥が深まり、呼吸法や高度なポーズの質も高まり安定します。身体が柔らかく、必要なときには強靱な筋力を発揮させられる能力を兼ね備えられると、大脳の発達も良くなるので、

経済力や地位や名誉にこだわる必要

はありません。身体が軽くなり、精神性も高まり、不随意筋も随意筋となり思い通りに心身が動かせるようになり、周囲の環境もすぐ変化してきます。

一日一食でも定期的で体調の改善となる断食をしてみると、どんな食べ物でも有難くいただけるようになり、玄米菜食にこだわらなくても、小食でもよく噛み、じっくり味わって、自分自身の欲求のコントロールができるようになります。気がついたときに実行のときです。そして実践しているかいないかが身体に現れます。食物の蓄積がその人を作ると言っても過言ではありません。食べたことによる消化のためのエネルギー消費も意外と身体に負担を与えています。

食い改められると、今まで思うように行かなかったことも、スムーズに変わることでしょう。



#### ●PROFILE

もりやま・みきよし  
東京都国立市出身。リマ・クック  
キングスクール師範科修了。  
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。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(※遠方の方は不用)、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

「くつろぎ工房自然食品店」〒279-0002 千葉県浦安市北栄1-11-40-306  
TEL&FAX047-380-7122 営業時間 10:00~18:00 定休日 土・日・祝日

HP:<http://kutsurogi.shop-pro.jp/>

### 12月テーマ/腰痛対策

- ◎講義/断食と半断食
- ◎実技/連続ポーズ
- ◎呼吸法・食事/断食と半断食
- ◎リラクゼーション/アーユルヴェーダ

12月8日	土曜日	17:00~19:00
12月10日	月曜日	14:30~16:30
12月11日	火曜日	10:00~12:00
12月22日	土曜日	17:00~19:00
12月24日	月曜日	14:30~16:30
12月25日	火曜日	10:00~12:00