

マクロビオティック・ヨガ教室

講師 森山 幹麗

マクロビオティック・ヨガを楽しむ 陰陽理論と五行説の応用方法

ヨガの言葉の意味は「調和や結ぶ、つなぐ」などで、総合的な理解が深く、さらに実行している内容も多いほど効力が高まり、幅広い分野との調和が体感できます。

今回はマクロビオティック・ヨガの基本的考え方となる、「大きな物の見方と考え方」の実行哲学に欠かせない「陰陽」と「五行説」の応用方法についてヨガを通じてわかりやすくお伝えしたいと思います。

世界的に長年親しまれ、良き教えとして伝えられることには、自然の原理・原則的な理論が存在します。

林水産業などの他、趣味、恋愛、スポーツなどなど、何でも自由に思い通りに実行できている人は、自然の力に逆らわず上手に応用しているようです。人それぞれに与えられている能力がありますし、今はそれが実行できないでいる人が多いことも事実ですが、自分を変えたいと考え摸索し、ある程度成功している人達はきっとこの自然の力に助けられそれを感じています。

現代社会では、特に都会の生活で自然と接することが少なくなるための弊害がいたるところにあり、五行説（自然界の木・火・土・金・水の相乗効果と相殺効果の循環関係）や陰陽（陰＝陸地・女性・冬・寒さ・受身的・偶数・月。陽＝大陸・男性・夏・暑さ・行動的・奇数・太陽。などの相対的関係）の理論を上手に理解し活用している人が少なくなっています。ヨガに限らず、自然と接している仕事の農



PROFILE
もりやま・みきよし
京都国立市出身。リマ・クッ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。NPO法人日本YOGA連盟仙台支部長。くつろぎ工房主宰。

他、個人差により幅があることを忘れてはいけませんし、安易に陰陽表に照らしあわせただけで良し悪しを判断し「この食物は陰性（陽性）だからいけない……」と否定するのではなく「今は必要が無い」くらいの寛容な心構えを持つことも必要です。自分の肉体と精神レベルでは、どこまでが陰性と陽性の限界であるかを確かめた上で、バランスが取れる位置を中庸とし、知覚（体感）しなくてはなりません。その中庸となる状態も常に変化しているので、盲目的な同じことの繰り返しは危険と言えます。

ヨガのポーズや呼吸法でも体質や精神を陽性に変化させたい場合のヨガの組み立て方は、やはり五行説の循環を重視した考え方（木・火・土・金・水のバランスと五臓・五体・五志・五液・五味・五色などとの関連を知ること）や陰陽理論（陽性＝求心力と、陰性＝遠心力の生命リズムなど）のバランスや呼吸の強弱・均等・癖なども考慮しますし、陰性に変化させたい場合もそのバランスを考慮して行います。さらに陰陽の相対的な刺激である、「動」と「静」のバランスのよいポーズの実践方法や呼吸法・瞑想方法の取り入れ方であります。日常ではお勤めの日と休日があるように、都会での生活と田舎暮らしを両立したり、相対的なライフスタイルの幅が大きい人は、そのバランスの大切さをよく理解していると思います。

都会には都会の営みがあり、自然には自然のリズムがあります。相手を否定するところから入るのでは話が進みません。ヨガやマクロビオティックを実践していくこうとするならば、双方の奥深さを体験し自分自身があるべき姿をそこから学び、五行説のようなお互いが助け合い協力し合つて今の状態があることを理解すれば、ご縁があつてお付き合いをしていただける方々に精一杯感謝し全力で接することでも、五行説や陰陽理論の実践につながると言う考えもできると思います。

ただ決められたプログラムを実践するだけではなく、これからヨガ及び自然食業界は精神面や心と身体の総合的な調和を、マクロビオティックのような幅広い理論を基に実践しているかが問われるようになるでしょう。社会生活においても仕事などで無理や無駄に気がつきながら状況判断ができず、ストレスを溜めすぎると、思考能力が停止し悪い方向に陥りやすくなるのと同じように、自分自身の負担を大きくするだけではなく、場合によっては自然環境などにもその波紋が広がることになります。

五行説も理解した上でその負担や責任も修行の一環として実践し、自分自身ですべてを受け入れているのならよいのですが、無意識のうちに自己を害することが多くなると命にかかるわる問題に発展してしまいます。

ヨガを通じて人生の楽しみ方を開花された方々をご紹介させていただきますと、やはり自然を愛し大切にしたいと感じている人が多いことにも気がつきます。下記ホームページアドレスや連絡先から詳しい活動をご覧いたたくことができるお二人

は、よく仕事でお世話になるのですが、大自然の中に自身の心と身体を投げだし、自然環境におけるあらゆる問題を受け入れられる構えを養つて、その感動ややらなくてはならないことを伝え広め、すべてを楽しめる環境を作る努力をされています。

個人的な地位や経済力や立場を投げ捨ててなくては得られない幸せもありますが、五行説や陰陽の応用ができると、わざわざ遠くまで旅行に行かなくても近いところで今できることから自分を変えることができ、大きな幸せにつながる道筋が拓けてくることでしょう。

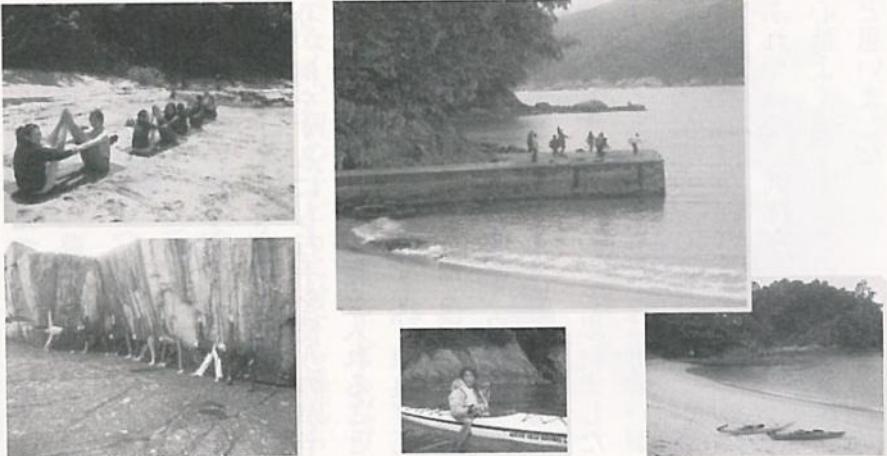
8月31日から福島県只見町のタイムスリップをしたような感覚になる貴重な重要文化財に宿泊し、マクロビオティックの食事ときれいな空気を身体の中に取り入れ、ヨガやハイキングを楽しむ「マクロビオティック・ヨガリトリート2007」を開催いたします。

写真は海でカヤックに乗り、無人島の一角でマクロビオティック料理とヨガを堪能した企画の写真
主催は仙台市の「SORA 武内ヒロコさん」シーカヤックを乗りこなし、マクロビオティックやヨガ、農業や整体・鍼灸などあらゆるジャンルのコラボレーションから参加される方々へリラクゼーションを提供する活動をしています。

ホームページとお問い合わせ先
<http://www.sora-mame.com/index.htm/>
TEL&FAX 022-222-9660

このイベントで協力してくださったヨガインストラクターの森田尚子さんは、ヨガを実践しながらフリーダイビング・インドアカップの世界大会に日本代表で選ばれるなど、活躍されている方です。

<http://www.yogini-nao.com/>



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」〒168-0064 東京都杉並区永福2-50-20
TEL&FAX03-3327-3383 営業時間 10:00~18:00 定休日 土・日・祝日

- | 8月 テーマ / 陰陽理論の応用 | ○講義 / 陰陽理論とヨガ |
|------------------|-------------------------|
| | ○実技 / ねじる |
| | ○呼吸法・食事 / 総合応用呼吸法 |
| | ○リラクゼーション / 症状別リラクゼーション |

8月11日 土曜日	17:00~19:00
8月20日 月曜日	14:30~16:30
8月21日 火曜日	10:00~12:00
8月27日 月曜日	14:30~16:30
8月28日 火曜日	10:00~12:00