健康セミナー便り

マクロビオティック・ヨガ教室

講師 森山 幹麗

「逆刺激」を受け入れられる生活環境の改善

新年が近づき夢や希望を実現させるため、今までの生活環境や仕事を変えるなどして新しい自分を見つけ発展していくきっかけを作りやすい時期となりました。

マクロビオティック的ヨガでは慢性的になり固まりやすい心と身体の普段動かさない部分や領域に対して、瞑想や呼吸法とアサナ（動禅）で痛快な刺激を与えたり生活する環境を変えるなどして、いつもと違う「逆刺激」（不便なこと・苦手なこと・理解に苦しむことも含む）を心身に与える行法を実践し受け入れる努力も致します。すぐに結果として現れなくてもその行いが陰陽の変化刺激によって生命エネルギーとして心地よい感覚となって伝わり、応用力が増し日常でも仕事が順調になりマクロビオティックやヨガなども楽しく継続することにつながります。身近な方法では行楽ともなる登山（ハイキング・ピクニック等）や海水浴・温泉旅行・農業体験などもあげられます。近代的な生活の場と違う環境でこそ感じられる自然界の有り難さや、マクロビオティックとヨガのうわべだけではない命と魂に関わる根本的な真実への理解が深まる大切な行いにもなると言えるでしょう。出歩き難い精神的に辛く苦しい時や病んでいるときこそ効果があるものです。

特に近代的都市環境で生活する場合は、自然環境から遠ざかりがちです。さらに会社組織や医療や政治の現場・学校教育環境やヨガ&マクロビオティック業界でも、一部の利権や営利追求を保守するため規制を加え、その組織の一員としてならば手厚い保護や権利を与えるなどして、自由を奪い考える能力をなくし機械化・マニュアル化された人々が増えたといえます。そして現状の環境に甘えてしまう傾向があり自然環境に生かされていることやその厳しさから生まれる社会の矛盾なども理解できなくなってしまう場合が多くなります。新聞を定期的に購読したりテレビを無意識につけていることなどで、知らなくていい事件や自分自身には必要のない情報や宣伝広告などが過剰に入ることも不自然で現実的ではないといえますし、穏やかな精神文化的生活に害が多くなることでしょう。

人類の発展と世界平和にほど遠い環境破壊的で非人道的な経済効果優先の行いに矛盾を感じながらも、食べていくためと理由をつけたり改善する努力や抜け出す勇気が持てず骨抜きになり楽をしてしまった結果残念な思いをした経験がある方も多いと思います。命をかけ自分に厳しく不利な状態に仕事や生活環境を変えてでも真実を貫く信念をもって生きることで、相手の気持ちがわかり同じような経験をしている仲間と心から協力できて有意義な人生をおくる判断力が養われ感謝の心がわいてきます。すべてを受け入れてくれる大自然の中に身を投げ出すなど、今までと違う環境で自分自身で自分を見つめなおすことから大きな視野で物事を解釈できる余裕を持ちましょう。常に変化している宇宙の秩序の中で生かされている意味と本当の自分に気付く事にもつながり、新しいスタートができると思います。

●PROFILE
もりやま・みきよし
東京都国立市出身。
ヨガ歴15年、マクロビオティック歴30年。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連盟公認トレーナー。マクロビオティック・ヨガ主任講師。くつろぎ工房主宰。

くつろぎ工房HP
http://kutsurogi.ciao.jp/

写真は日本CI協会主催のセミナー会場で福島県重要文化財「叶津番所」と、仙台SORA主催のカヤックでしか行けない日本の秘境岩手県三陸海岸の写真です。どちらも古代から場のエネルギーが高い自然環境で、海外に行かなくても日本には世界に誇れる美しい自然環境があり、そこに行くだけで過疎地域への活性化と関連する問題点の解消に貢献し、素直にこの素晴らしい場所を守ろうと思え

ウインズフロー HP http://www.windsflowcafe.com/

マクロビオティックとヨガ

自然・健康・環境をテーマに、人との出会いを通して様々な風を吹かせたい……そんなエコロジーショップ「ウインズフロー」をオープンして、もうすぐ3年になろうとしています。

地域の皆さんに必要な情報もいっしょに提供できればとの思いから、エコクラブをつくり、ショップ内にある本の貸し出しや、ヨガ教室、健康講座、マクロビオティックの料理講座などを始めました。現在は、マクロビオティックの講師でもあり、ヨガの講師でもある森山先生に指導していただいています。森山先生の「小さなお子さんも一緒にどうぞ」という一言で、参加したくても参加できなかった若いお母さん方にとっては、自分を開放する時間でもあり、ヨガを楽しみながら「ほっとする」時間でもあるようです。このような子供たちと一緒のヨガ教室はなかなか無いようですが、森山先生は参加者の方々に合わせて内容を考えてくださっています。

毎回テーマを決めて、子供たちのにぎやかな声の中でもリラックスして身体をゆるめることができるように工夫してくださっています。普段使っていない筋肉が気持ちよく伸び、毛細血管の隅々まで血流が促され、ほんとうに気持ちが良く、身体全体がゆるんでやわらな気持ちになることができます。そして、ヨガを学んで得ることができた大事なことの一つに「呼吸法」があります。

日頃忙しく動いていますと、どうしても呼吸が浅くなります。そのため体がいつも強張っているような気がします。ヨガで深い呼吸をしますと、本当にリラックス出来ます。

体のすみずみ、60兆あるといわれる細胞一つ一つに酸素がゆきわたっていくような感じがとても心地よいのです。体が冷えているときも効果的です。

ヨガの呼吸は体をとても温めてくれます。呼吸法を身につけておけば、日常生活でとても便利です。ストレスでイライラしているとき、ヨガの呼吸法を行えばすぐにリラックス状態になることができます。

マクロビオティックを実践されている方は、運動をあまりしないという方が多いように思います。たとえ5分でも自分のからだのお手当てに、毎日の生活にリラックスタイムを作り出すことで、確実に身体は変わっていきます。そして筋肉は貯筋することができないということを肝に銘じておくことも忘れてはいけないことのひとつです。

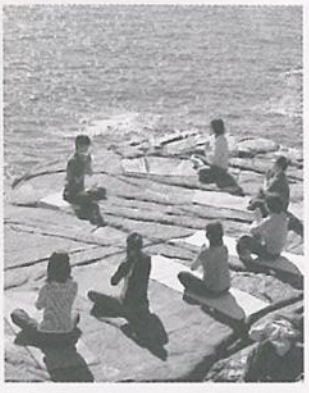
マクロビオティックの食事法をするようになって、食事と運動と穏やかな心、このバランスによって健康を保つことができると言うことがよく分かりました。昔は現在のように時間に追われることも少なく、食べ物も流通が発達していない分、身近な所の作物で十分満足していたと思います。現在は24時間あかりがついていて、仕事をしなくてはならず、心身ともにストレスフルな毎日が多いものと思います。

冷蔵、空調、輸送などの技術の発達により、私たちの生活はどんどん自然から離れていっています。このことが私たちの動物としての本能を失わせているのではないでしょうか。

ヨガをすることは人間が自然の一部であることを気がつかせてくれる貴重な時間でもあるのです。

ウインズフロー店主　日高晴美、雄一

るのです。そして今までと違う刺激が感じられ、命が輝く真実として心身に伝わります。



Relaxing Program SORA HP
http://www.sora-mame.com/

マクロビオティック・ヨガ＋陰陽五行　特別集中講座

食事とヨガの大切さを、季節に応じた陰陽五行などの東洋思想から学びます。また、季節の変わり目の体調コントロール方法など、陰陽五行のヨガと自然食の密接な関係を解りやすくお伝えします。ヨガアサナや呼吸法、そして瞑想法の実技では、世界に通用する技術を実践・実行致します。

【スケジュール】
春ヨガ：4月10日 5月 8日
夏ヨガ：6月25日 7月10日
秋ヨガ：8月14日 9月11日
冬ヨガ：10月 9日 11月13日
まとめ：12月11日（木）
春ヨガ：2009年1月22日（木）

終了

参加費：一回5,000円（全9回一括は40,000円）
場　所：日本CI協会2階ホール　午前10時～12時
講　師：森山幹麗（マクロビオティック・ヨガ講師）

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