

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の調和

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。
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。



調和の取れている状態とは

おかげさまで、「マクロビオティック・ヨガ教室」は4年目を迎えることができました。

マクロビオティックとヨガのブームに便乗しているのではなく、営利追求が目的でもなく、マクロビオティックやヨガの本質とその調和を目指して本日まで開催しております。

そしてそれを伝える場として主催いただいている日本CI協会と、ヨガの学びを深めようとお越しいただけている参加者の皆様に支えられ、今まで継続させていただけています。

この3年間は実に多くの方々との出会いがありました。生徒さん同志の交流も年々深まっております。そして私自身が学ばせていただきことが多い3年間でした。

日本CI協会でヨガ教室を行うこ

とではいえませんが、3階は料理教室、2階は書籍売り場、1階は自然食品店となつていてマクロビオティックの本家本元で学べる環境の利点があります。少人数制での教室スタイルからマクロビオティックやヨガに対する個々のご質問に充分お答えできるよう、スタッフの経験と情報を整え努力しています。さらに全国各地で指導させていたたく機会にも恵まれ「マクロビオティック・ヨガ」に対する期待なども理解できるようになり、独自の体系を作つてしましました。

マクロビオティックやヨガの実践から得られる効能として、「すべてに調和していく」ことがあげられます。それはあらゆる状況に適してい無理や無駄のない自然な状態であり、こだわらずとらわれず自由な状態（許容範囲や可動範囲が広く適応能力が高い状態）であることと言えます。一つのことにつかうたり・とらわれたり・妄信的になりすぎて選択範囲を狭め状況に応じた適切な対応を妨げることになり、さらには自分や他を害し私利私欲を追求しすぎることすら気付かず、独善的に思っていることは本当の幸せにならないことは本当の幸運につながるとは思えません。

その理論を体感するためには、あえてそれまでの習慣とは逆の状態を訓練しその影響を克服しながらバランスを維持する能力をコントロールし高めなくてはなりません。

ヨガの高度なアサナ（ポーズ）などで、「なぜそこまでするのか？」というようなポーズをしてこそ本当にわるよう、基本的な考え方を理解し守りながらも人それぞれのヨガやマクロビオティックがあつてよいと思います。他人に対しても自分自身にも「あれだめ」「これだめ」などと批判否定することは本来の趣旨が、そのポーズを形作ることが大切に反しているといえるでしょう。

「今は必要ない……」くらいの心構えでよいのです。

て大きな意義となるのです。マクロビオティックでも同じなのですが、料理の分野だけではなく、それらをどのように日常生活と結びつなげて応用・実践していく「自分自身で創造し実践していく「自主性」をぜひ身に付けていただきたい

否定的な考え方から始まり自分自身を苦しみ、結果的に調和が取れていな状態を作ってしまうと、自己満足の報いを受けることになります。

マクロビオティック・ヨガの目指すところ

自分自身の行いが今の自分を作っています。今まで想い望んできたことが結果となって現れてきているので、どんな災難や病気・怪我・事故さえも「ありがたい教え」であり無駄な事ではないのですが、人生は楽しく有意義に過ごしたいものです。

立派な理論をいくら学び記憶し人に伝えることはできても、自分自身が実践実行していなければそれらを理解し体得していることにはつながりません。できているように思っても、どこかで「ズレ」が生じるでしょう。「こんなはずではなかった……」ということがあるのは、常に自分自身の状態を客観的に観ていないことが原因となつていて、ヨガや瞑想などの実践でそれに気がつくことができるようになると思います。そしてよい運がめぐつてくるようになります。

私が「マクロビオティック・ヨガ」を指導する上で一番気にしているこ

とは「全肯定・全活用」（すべてを肯定し、すべてを活用する）ことで、不殺生・非暴力・無執着・無所有などもこれにあたります。あるがまま、滞らせず自然にまかせることです。

命の働きの邪魔をするような、偏ったマクロビオティックやヨガの指導をする人が最近とても多いことに気がつきました。心の声を聴き現在の自分自身を適切に見つめる（知覚する）ことが指導できていないことが原因としてあげられます。どん

なに惨めでつらい状態に陥つたとしても、人それぞれの違いや与えられた使命があり、人それぞれの人生で必要な課題が与えられるとしたら、それを理解し受け止められる心の余裕を作つていただきたいと思いま

す。それは心と身体の物理的な健康状態がよいという事も重要です。

浅い呼吸や硬い考え方しかできない脳細胞など、健康的な基礎と土台となる肉体と精神のバランスが機能的に不充分で調和が保たれていないと、幸せな結果になかな

かたどり着けません。「マクロビオティック・ヨガ教室」ではそのきっ

れば幸いと考えております。

マクロビオティック・ヨガの生き方

私の場合は生まれたときから両親が自然食品店をしていて、一時期リ

マ・クッキングスクールの姉妹校もしていたことから、マクロビオティック的な生活習慣は何の抵抗もなく身体に染み付いているようです。しかし、あえて一般的な食生活と会社勤めも経験し、現在はマクロビオティックだけ、あるいはヨガだけで生

計を立ててやうな仕事の仕方はせず、より広域なマクロビオティックとヨガの調和を実践・実行しながら、「マクロビオティック・ヨガ」

の可能性を追求しています。

今は変化の時代です。食文化の無秩序で危険な品物が氾濫していた今までの経済社会の構造などは、わずか数年で激変するような状態になつています。しかしそれは今までの悪循環を一新するよい機会でもあると言えるでしょう。人間が生活する

新刊案内

『玄米豆ごま100のレシピ』

¥1,365(税込)
B5型/208頁
Yogin編集部○編

森山幹麗先生 & くつろぎ工房スタッフが一部監修。マクロビオティックに応用できる100のレシピと、食に関する解説付きの充実した内容が魅力。

書籍のお問い合わせ・ご注文は……
TEL:03-3469-7631
FAX:03-3469-7635

「マクロビオティック・ヨガ教室」のご案内・ホームページ・アドレス
<http://www.ci-kyokai.jp>

「くつろぎ工房」のホームページ・アドレス
<http://www.kutsurogi.cia.o.jp>

さん出でています。次の世代に進化して受け継がれていくべき人間としての本能的な能力も変化してきます。変化している環境や時代に適応した地球人になるべく、お金をかけなくても海外に出かけなくとも、どこの時代にも世界各国に行つても、万能に通用する真理と叡智を養うことができるひとつの手段として「マクロビオティック」と「ヨガ」を調和させ、実践することをお勧めいたします。

1日5分でもご自身の心と身体に耳を傾け癒す時間を作つてください。そこから全てが始まるのです。