

健康セミナー便り 講師 森山幹麗

瞑想・呼吸法からアサナを学ぶ

③



●PROFILE

もりやま・みきよし
1975年生まれ。東京都立市出身。北海道農業専門学校農業本科卒業。リマクッキングスクール師範科卒業。マクロビオティックインストラクター。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/>

ヨガの人間関係について

私は「ヨガ」に出会ってまだ20年程ですが、言葉の意味である「調和」や「結」の人間関係に助けられ励まされた経験が今の生き方の原動力となりヨガの感動を伝えようとする原点になっています。

この世で同じ時間を共有している世界中の人たちと、人種や年代や習慣や権力の差別をせず、常識的な範囲で仲良くお付き合いできることは、地球の平和にもつながり良縁が増えます。多少の縁でも付き合う人に対し、損得勘定をしたり、過去の記憶や前評判・自己中心的判断で対立を生むような言動を繰り返さなければ、自分も他人も疲れず、息が合い心から本音で語り合えるようになるでしょう。

人は人との間で人間らしく生きていきますので、まず自分自身を感じ・覚知してストレスを溜めず、あがままです飾らずに感情や愛情を上

手に表現できて、お互いに喜び感動できることが増えれば、金銭的で物質的なものにはかえられない本当の学びと、生きる喜びにつながるお付き合いができるようになるのではないのでしょうか。そのためには、生命の教えや秩序が通じず、不自然に変化している様々な世の中の現状と上手にお付き合いし、動物の間でもある人間らしさを損なわないよう間違った社会システムや教育内容にマインドコントロールされず、些細なことにも過剰反応せず、落ち着いた心構えができて本質を見抜き感じられる魂と肉体を養う必要があります。自然な食事や自然に近い行い（仕事など）が自然体となった良い人間関係を創るのです。自分自身が変われば人間関係も変わり、無意識にコントロールされてきたことから開放され執着もなくなり、自由で思い通りの人生となります。その人を形勢している一定の感情は一定の姿勢や行動から発生するので、その癖や習

慣の条件反射を悟り、心身の双方で意識的にコントロールできれば、世界が変化し生まれ変わって新しい人間関係を築き、人生の幸せと感動が多くなります。

ヨガ・冥想行法・呼吸行法では、力が強まりバランスが保たれ心身の統一された状態が訪れ持続できるよう訓練します。そして分裂し病んだ反応となって現れやすい己の心と身体を、総合的に集中・調和させようとしていきます。すると迷いがなく的確で高能率な精神と肉体が自然体となって光り輝き、状況に応じた「呼吸」などから、多くの人と「息」が合い周囲に人が集まって、明るさと安らぎと穏やかさで幸せな人間関係を広められるようになります。自然のリズムを感じ、生きとし生けるものが幸せであることを祈れるような、万事に非暴力・不殺生となる生活内容を実践することが、良い人間関係を創り、これからの天変地異や激動の世界情勢を賢く生き抜く鍵になります。

マクロビオティック・ヨガ+陰陽五行 ~瞑想・呼吸法 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。

参加費：一回5,000円

場 所：日本CI協会2階ホール 10:00~13:00

講 師：森山幹麗 (マクロビオティック・ヨガ講師)

【スケジュール】 いずれも木曜日

10月 8日 頭立ち・逆立ち系ポーズ 立位バランス系ポーズ

10月22日 連続ポーズ② 道具を使ったヨガ②

11月 お休み

12月 7日 復習② 連続ポーズ③

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