

# マクロビオティック・ヨガ教室

講師 森山 幹麗

## 「激動の時代を賢く楽しく生き抜く」

呼吸法と瞑想法を重視した

ヨガの実践

人間の身体は家電製品・機械類などとは違い取扱説明書はありません。

個人の年齢や性別・環境や生活習慣・状況に応じ自分自身で試行錯誤しながら生きています。この世に生れ死ぬまで止まることなく生き命を維持しているのが呼吸です。その奥深さや強化・訓練方法・生理的現象を学ぶ機会は特別な環境にいなければ少ないものかもしれません。現代人は文明の発達から肉体的にも精神的にも呼吸が上手にできなくなっている人やコントロールする方法を知らない人が多いといえます。その一番基本となる呼吸をコントロールすることが一瞬で変化し続いている流れに合わせ最善を尽くし生きることにつながります。

「呼吸法」も「瞑想法」も心と身体の調和や生命エネルギーの有効利用

など目的に応じて様々な手段と方法があります。身体が健康な状態を維持できていないと、それらの効能を深く理解するのに時間がかかることがあります。その重要性に気がついた時にいつでも始められます。すると今までの悪い癖や習慣に気づき自分から開放され潜在能力を最大限に利用し賢く楽しく生活できるでしょう。

今年のヨガプログラムは瞑想や呼吸法を行うための修行として伝えられた「アサナ(ポーズ)」の修得方法を、意図的に「瞑想法や呼吸法を学ぶためのアサナ」と題して、精神性を重視し古典的でながら現代に適した「総合的ヨガ」の実践を試みます。マクロビオティックやヨガの普及から、これらの学びを深めることも求められています。そのため個人差を把握しご参加いただく方々に効果的となるよう、初心者の方々にも本質を見抜き感じる能力(知覚力)

る「知覚・三昧」の時間となるよう教室の雰囲気作りに努めます。さらに総合的なヨガをマクロビオティックの陰陽五行などの基本的な考え方を調和させ解りやすくお伝えし、体験・実感していただきます。

特に現代人特有の「過食・怠慢・執着」による問題点から、肉体や精神を患っている人が少なくありません。ヨガの教え「断・捨・離」から心理的・栄養的・運動的にも「出しきり・捨て去り・こだわらずとられない」訓練方法を心理面や精神面からも学んでいきます。

例えば、断食でも陰性体質と陽性体質・病弱的症状によって手段と方法が違うように、対症療法的な判断ではなく命の輝く方法を命の理解を深めて実践・実行する場となります。このような「人間」について学べることが、人生でいかに重要であるかを知り、学んだことへの感謝の行為としてその感動を伝え広め共有しよ

●PROFILE  
もりやま・みきよし  
1975年生まれ。東京都国立市出身。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/>

すべてを  
マクロビオティック(ヨガ)的に

うとする方が増えることを願います。そして「マクロビオティック」や「ヨガ」を一つの合(愛)言葉に素晴らしいご縁が広がるとよいと思っています。

ツク的な生活が必要な感じがしながらも維持していくのは難しいかもしませんが、家もお金も地位や名譽ももたない野生の動物達は、自然界の現状を受け入れ病院にも行かずに生きていますので、我々人間も食い改めるべき必要があることはご理解いただけます。粗食で適切な労働により、胃腸が浄化され整い正食の効果が現れ、すべての行いに対し感謝の心で接し気持ちが込められます。そしてその一瞬を大切にすることで食事や睡眠などの「生理作用」と人間関係や文化的な行いとなる「心理作用」は常に密接につながり宇宙の秩序ともつながっていることがご自身の身体で感じ体験できるようになります。

考える能力だけではなく感じる能力を高めることがいかに重要であり、自己啓発と理性のコントロールとなる「瞑想」や「呼吸法」が多く知識を身につけることやお金をたくさん稼ぐことよりも、自分自身や他の人々に対しても重要であり得なことです。マクロビオティックやヨガは現代にもわかりやすくその手段と方法が実践できる体系が整っています。そして思いやりがある人を育てられる学校教育や不自然ではない社会福祉、自給自足的循環型経済社会の安定へとつながり財政赤字や・失業問題の改善などに貢献していくことでしょう。



小さなお子様もお母様と一緒に自由な時間をお過ごしています

「マクロビオティック・ヨガ」教室では社会構造の縮図が存在する深い「学びの場」となるよう、年齢や性別・経験の区別をせずお互いが協力し支えあいながら自由にご参加いただいております。瞑想や呼吸法を行う時間も、理解できない年齢と思う時間も共有できるものです。

写真はその一例です。

## 自分の身体への氣配りから 他人への氣配りへ

今起こっている人間同士の争いやテロ・食糧難・失業や貧富の格差などは他人事ではなくなってきています。ましてや自然淘汰や増えすぎた人間の浄化の一つなどと偏った見解をする人もいますが、今起こっています。またや自然淘汰や増えすぎた人間の浄化の一つなどと偏った見解をすること、この時代を体験していることには皆さんにとつても意味があることだと思います。

人は「人」として生まれたのではなく「人」になるために生まれたわけで、自分自身の健康や幸せだけを考えるようなことでは欲のみに生きる人となり、結局健康も幸せも得られないといえます。現代社会ではそれを感じさせない経済の仕組みや情報の氾濫と教育的な物事の曲解などについて今一度考えるべきであると思われます。

海外のテロ・貧困・人種間の争いなどの惨事を見聞きし心を痛め平和を願いますが、残念ながらお金の送金や物資の援助だけでは根本的な解決はなされません。自国の状況と自分の生活する環境をまず振り返り何を考え想い生きていくかを再確認します。そして思いやりがある人を

勢につながっていくと思います。誰もが独善主義的で利己主義であることを悟り、狭い知識や体験から「嘘」を「眞実」と思ってしまう妄信的な考えがありえることも理解し、信じすぎず・疑わず・確かめることを怠らず・心の成長を忘れず、分かち合ひ助け合えてそのような自己啓発を共有し合える仲間を増やすことも学びにつながります。客観的な物の見方と考え方を意識的にコントロールできるような自己訓練が、マクロビオティックやヨガであると言えるでしょう。大きな自由を手に入れることができる人は、大きな枠の宇宙の法則などが理解でき実行している氣配りの上手な人であるともいえます。ご自身の身体と心は計り知れない未開の領域への可能性を秘めていますが、その氣配りと覚悟のようなものを使いこなすことはできないのです。がしつかりしていなければ潜在能力をその氣配りから広い意味での他人への氣配りが広がり、今まで気が付かなかつた自分（眞我）にも気が付くことにもつながり、さらに魂の成長に発展して大不況の時代でも動することなくどんな状況でも楽しく幸せに生きられることでしょう。

※マクロビオティック・ヨガ教室プログラムは巻末色紙頁のご案内をご覧下さい。