

瞑想・呼吸法からアサナを学ぶ

講師 森山 幹麗

「マクロビオティックの実践で深まる呼吸と瞑想」

マクロビオティック呼吸法

よく「息が合う・合わない」や「意気（息）込む・息抜きをする」などと呼吸の状態が表現されます。が、人との付き合い方を含め自己コントロールは命の維持に欠かせない呼吸のコントロールから始まるといつよいでしょう。

エネルギーの高い食事の摂取と、消化・排泄まで考えた本当の栄養に関する理解とその総合的な実践が欠かせません。

食べることも呼吸をすることも感情の変化がすぐ現れる生理的現象です。意識的にも無意識的にも作用し五感と第六の感覚（心）にも大きく影響します。経験を積むことでコントロールが可能となり、本能的生命活動も向上させます。繰り返し意識的に実践することにより、内面から感覚のバイブルーションが生じ美的感覚が研ぎ澄まされ繊細で奥深い物事への理解も深まります。そしてマクロとミクロの相対的な幅広い視野で己の肉体への瞑想のような内観と知覚が実践できるようになります。言葉では表現できないほどの超越されることにつながるでしょう。

人間は進化の過程から他の生物とともに

マクロビオティック的呼吸法の解説は、単に酸素を取り入れ二酸化炭素の排出能力を機能的に高めるだけではありません。何をするにも呼吸が先に働くといつてよいほど重要な生命のリズムである呼吸を、心と氣のレベルからコントロールし強化することで、「内なる気づき」が生まれ自己の行動に対しより意識的になります。そして健全な心身を保つことで、意識や知識の純粹なる働きが永続可能な状態となるのです。

そのためには呼吸に合わせた生命のレベルからコントロールし強化することで、「内なる気づき」が生まれ自己の行動に対しより意識的になります。そして健全な心身を保つことで、意識や知識の純粹なる働きが永続可能な状態となるのです。

マクロビオティック瞑想法

昨今の世界的な経済恐慌からも、立派な学歴や仕事での肩書きや経験も時が変化すれば役に立たないことが多いあります。全ては無駄にならないものではありますか、あらゆるものでは宇宙を含め変化しないものは

大きく変化した呼吸器（横隔膜など）の発達から、肺の構造の変化や二足歩行への発展と穀物を摂取できる歯の構造などの進化と続き長生き（長息）できる身体になつたのだと思いまます。腸も長く氣（感情や思考）も長く保てるようになっています。しかし低血糖症を引き起こすような不自然な甘味料などの摂取や退化する

ような有害な食事や生活習慣が、様々な病気や社会問題と自他を害する行為などの原因となっています。それがわかりながら改善する方法が一時的で継続しない理由がどこにあるか考へると、やはり生かされてい

ることによる我々の命の基本となるマクロビオティックと調和した呼吸法を学びコントロールする方法を研ぎ澄ますことで、年齢を問わず能力の維持と発展に大きな効果が期待できます。

クロビオティックと調和した呼吸法を学びコントロールする方法を研ぎ澄ますことで、年齢を問わず能力の維持と発展に大きな効果が期待できます。

●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/>

ないのです。たくさんの知識を得て経験や理解をしているつもりであつても、貪欲であつたり固執したり感情的に巻き込まれてしまつては正しい判断ができません。どんな時でも起こつている物事に対して、いかに感情的にならず冷静に自己コントロールするかによつて、眞実を見抜き正しい行動をする高い判断力が養われます。今何を行うべきなのか、生かされている自分は何を生業とするべきなのかなど、正しい瞑想的行いにより自分が進むべき道を見出すことができるともいえましょう。



個人個人が自立し何の固定観念も資格も持たず権力にすがることなく、無の状態で辛く苦しい物事ほど楽しく率先して対応できるようになると、新しい物事が受け入れやすく純粹で宇宙の秩序のような普遍的な物事を実践でき感性が磨かれよりよい判断ができるま

す。そしてカルマ（業）の精神と肉体の双方からの根本的な浄化にもつながります。日本○協会の「無知なる者の集まるところ」の由来のように、そのような仲間が自然と集まつて良い縁が訪れるようになるでしょう。調和やバランスをその場に適した形で追及しようとする広い意味での瞑想（冥想）的精神が、日々の暮らしを有意義にすることとなるのです。

ヨガや瞑想を宗教的行いのような解釈で考える人も多いのですが、それらの歴史を調べれば积淀やキリストなどもヨガ・瞑想から悟りを開き宗教を興してきたように、ヨガ的行為の歴史は記録が残つていなくても数々の宗教が広まる以前から人類の歴史そのものと言える程の大昔から継承されてきた人類の英知であると私は考えます。

環境汚染や温暖化・病原菌の耐性進化や植物・昆虫類の進化など激変する世界の流れに動物の仲間である人の能力も進化しなくてはならないでしょう。時代に適したマクロビオティック的呼吸法や瞑想法の実践から精神の安定が保たれ、身体の使い方も思い通りになり目的に応じて無駄がなく効率のよい状態となりま

す。そして深い瞑想の実践につながり微細で繊細な感覚と氣のコントロール方法が生命エネルギーと調和して、精神文化的な今までの世代にはない超越的な人間性を構築できると考えます。

物質的経済優先の社会構造から資本主義の行き過ぎた部分が大きな問題を引き起こしています。例えば「収入源が教育不良や不健康な人々を作る……」などと不安をあおる宣伝報道などは、マクロビオティック的な生き方には無関係で通用しないことです。地球上の人々が依存しあわざ自助力をもち連携し合い瞑想的行いが深まることで、今まで人智の及ばなかつた大きく広い可能性に満ちた平和な世界的社会構造につながり発展することでしょう。そのような生活を多くの人達と共に共有するための健康な身体を維持する様々な物事の基本となる呼吸や身体の意識的な動かし方（瞑想など）について、先人から伝え受け継がれてきた素晴らしい教えを学び自分自身に適した形で実践することをお勧めいたしま

ヨガ・マクロビオティック・瞑想・呼吸法・気功など自分自身で本当の自分を知る行い

ゆったりとした呼吸
適切な食事
意識的な行動
純粋な心
感謝のある表現・会話など

潜在意識やトラウマ・カルマ（業）の浄化
精神性の向上
生命エネルギーが高まり安定する
自他共に満足し、楽しめる調和の取れた生活
自分自身で眞実を見つけだす意欲が持てる
助け合い・分かち合い・人生を楽しめるなど

宇宙や自然界の法則からなる環境という土台