

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

「生き方としてのマクロビオティックヨガ」①



●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/>

マクロビオティックヨガ教室は5年目を迎えます。ヨガそのものにマクロビオティック（食養）が含まれているものですが、あえて「マクロビオティック・ヨガ」と体系付けることによって興味をもたれる方や期待を抱き参加される方々が増えてきていると毎回感じられます。

何のためにマクロビオティックやヨガを学び実践するのか

よく呼吸法（ヨガや瞑想も同様）を学びたいと生徒さんが集まります。多様な呼吸法の種類や技術的なことを覚える前に、本質を学ぶための基礎となる“自分自身”（呼吸が浅ければその原因を知覚することなど）を理解しようとせず、自分に都合のよいことだけをやらうとする人がいます。まず「何からするべきか・何が必要であるか」に気付き本末転倒とならないようご本人の希望に合わせながらも自発的に知覚できること

をお勧めしています。

堕落・怠慢・執着の癖や習慣を改善する為には、手間がかかり苦しく辛い各種行法などが必要なきもありません。それを固定観念で否定し受け入れずあきらめてしまふなどして楽な方法に逃げ本質の改善につながらないと、いつまでも目標の達成や生きる為の本能的能力の開発に進みません。まず“自分を知ること”がマクロビオティックやヨガを通じて学ぶことであると思います。

深く幅広い感謝から始まる生き方

個々に与えられた役割と誰でもありえる怪我・病氣、失敗や挫折なども、人生をあきらめず魂が磨かれるよい経験として積み重ねながら、困難を受入れ克服しようとする純粋な生き方をどのように望んでいるかによって、歳を重ねることの幸福感が違ってきます。この心構えが「感謝」の気持ちとして何事にも現れると、

潜在意識の内面から沸き起こるエネルギーとして生きていくこの瞬間に調和され、生命現象の源となる魂と環境や食の影響を受けている微細な感覚の質が精神と肉体の双方のバランスが調う形で純粋に高まります。そして健全な心と身体が精神力をともなった形で養われ生きていく喜びを本能的に実感できるのです。

具合が悪くなつたことを食べ物のせいにしてみたり、政治や社会情勢に文句を言いたくなるのも解りますが、まず感謝し、執着を無くせば世の中そんなに捨てたものではないと悟り、新しい生き方が始まることでしょう。

若者が有機農業や環境保護に意識を向け始め、大きな活動に発展し始めています。今まで我々大人たちが無頓着であった後世に伝え残すべき大切な物事を、今一度先人の英知に感謝し向き合う時がきているように感じます。

(つづく)

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

6月18日 復習① 道具を使ったヨガ① 連続ポーズ①

7月23日 後屈系ポーズ各種 弓・バット・ハトなどのポーズ

8月20日 すきのポーズ各種 肩立ちのポーズ各種

9月17日 立位系ポーズ 木・T字・オンドリ・つりばりなど

10月22日 頭立ち・逆立ち系ポーズ 立位バランス系ポーズ

11月19日 連続ポーズ② 道具を使ったヨガ②

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