

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」②



●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/>

マクロビオティックに通じる仕事

マクロビオティックやヨガなどの基本原則や哲学を実践し、ワークシエアリングや複数の職業をこなせる適応能力の開発をお勧めします。単独職で多く稼ごうとすると、幅広い世界を理解し努力をしているつもり



野草いっばいの畑

写真はくつろぎ工房が援農している畑の管理人「格三園芸」(千葉県市川市富浜)の岩崎店長とCI協会ヨガ教室生徒の小針さん。



でも、家庭・社会・自然環境などに無理や無駄を強いることが多いものです。異業種との関連性や、可能性を知る機会も少なく調和が保たれなくなる、そのしわ寄せで職を失い路頭に迷うなど不安や恐怖を抱える人が多くなるでしょう。

農業など兼業者の増加や条件付副業を認める大企業も最近増えてきました。時代の変化に対応し生き方の基本となる精神文化的で、自然環境配慮型となる雇用の安定と、そのような職業への就職はとても大切なことです。

田畑を耕す腕前や物を作る技術など肉体の健全さが能力や収入に値してきた「お百姓さん(農民に限らず)」と呼ばれる人たちは、名前通り仕事内容も多芸多才で無双原理を理解している人も多い仕事であるといえるでしょう。昔は病院も薬にも頼らず、旬を理解し豊・凶作などの不安定さがあるものの、宇宙のリズムと自然

の微妙な変化を楽しめる生活であった人が多かったと思います。

自主性があり、自分の人生を自分でコントロールできていたことでしょう。我々も現代生活に適した形でお金のためだけに欲の追求を行い、思考能力を無くすような仕事のあり方から身を引くなどして、今一度職について改め考えるべき時代だと感じています。分ちあひ助けあえる感動の多い仕事をしましょう。

さらに、生きていく上で欠かせない衣食住の身の回りの物事について、まずお金儲けにならず他人任せにできない大切な仕事であることを認識すると良いでしょう。そして仕事を選ぶときなど、報酬金額よりも仕事内容とお金の質についてどのような過程から収入を得て使用するのかを考え、個人の自立から社会全体が自立できる流れに仕事をあわせることも必要だと思えます。

(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

- 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 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