

マクロビオティック・ヨガ教室

ヨガ教室

アシスタント 七林 秀郷
Nanabayashi Shugouvol.
32

マクロビオティック・ヨガの歴史

私とマクロビオティック・ヨガ（以下MY）との出会いは2010年4月でした。当時私は日本CI協会の研修生で講座の受付担当をしていました。自らも講座を受け、2015年に修了しました。それからはより多くの方にMYをお伝えする活動をしています。

紹介クラスでは、MY修了生の方に指導をしてもらっています。MYの活動に賛同してくださっているマクロビオティック全体の大久保隆隆氏とMY&全体のコラボイベントを季節の変わり目ごとに開催しています。

ヨガは毎日の習慣として各自が実践するものですが、それを周りの方にお伝えしていくことが楽しみでもあります。長い間の習慣の結果生じた歪みを解消する手段として「整体」があります。

自分で行う整体（自力整体）も時には教えてくださり、それでも治りにくい歪みを大久保氏に治していただく毎回のクラスは大変ありがたいです。

MYの歴史はかれこれ60年以上も前に桜沢如一氏と沖正弘氏がインドで



桜沢如一(左)と沖正弘氏(右)



Macrobiotics and Yoga

Makiyoshi Moriyama
translated by Shugo Nanabayashi

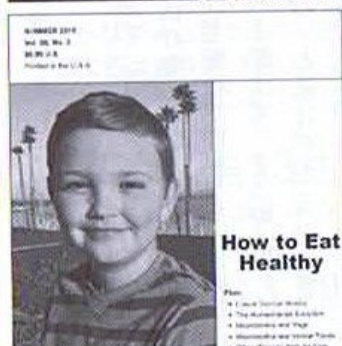
Macrobiotics/Yoga (M-Y) was named by Neppon CI Foundation (NCF) years ago with the intention of not leaving macrobiotics just as a food but rather of integrating it with yoga practice to help spread a macrobiotic way of life among the general public.

There were a few yoga teachers in NCF in the past and MI Satoru Miyoshi, one of the graduates from Oku-Do Yoga, was my predecessor. He wrote an article about 20 years ago in 1997, in the NCF magazine, where he explained M-Y at that time. According to his article, M-Y at the beginning was actually a seminar that



exercise. The yoga teachers at NCF all studied his Oku-Do Yoga and today we find Oku-Do Yoga in both domestic and international areas. At first, he established the domestic dojo at school in Mishima, Shizuoka. At present, we can find many dojos in Taiwan, Italy, Australia and elsewhere with his name Oku in the title. Master Oku (1921-1997) lost his parents as a child and therefore would call Geppu Ohsawa (1895-1966) and Lina Ohsawa (1898-1999) "Father and Mother." They became very close friends with each other in the 1950s. Master Oku became the yoga master at Maison Ignoramus (MI).

macrobiotics



マクロビオティック普及団体GOMF (George Ohsawa Macrobiotic Foundation)で紹介されたMYの記事

出会った頃に廻ります。沖氏は桜沢氏の私塾MI (Maison Ignoramus)の静岡・三島の道場長を務めていました。晩年、インドのジャイナ教の方々に信望され、ジャイナ教の瞑想・ブレクシャ・ディヤーナ（またはメディテーション）を日本に伝え、イタリアで

INFORMATION

「マクロビオティック・ヨガ講座」は、11月25(土)を予定しています。詳しくは巻末5ページをご覧ください。

ななばやし
しゅうこう LIMA

マクロビオティック・ヨガ教室第7期修了生。日本CI協会在籍時に同ヨガと出会う。オーサワジャパン株式会社入社時に同ヨガを修了。以後、同ヨガ事務局として、修了生の方々との協力し、同ヨガをお伝えするクラスを開催している。マクロビオティック・ヨガホームページ <http://macrobioticcyoga.com/>

最期を迎えました。現在、この瞑想指導における日本の大家が坂本知忠氏であり、MYでは年に一度、特別ゲストとして指導していただいています。MYと聞くと分かりにくいという印象があるかもしれませんが、歴史的な視点やヨガの観点を踏まえると、「マクロビオティックの陰陽」「沖ヨガ」「ブレクシャ・ディヤーナ」の三密で構成されているのがMYということになります。

私たちが現在存在することができるのは、先祖の一人も欠けることがなかったからです。MYという一つの知恵が残っているのは、歴史的な出会いがあり、それを後世に伝えていく先人の努力があったからです。MYにご縁がある方のコミュニティが形成され、平和な世界創造の一助となる活動を今後も継続していきたいと思えます。