

沖ヨガジャーナル

NPO法人沖ヨガ協会

第8回通常総会を開催しました。

2016年11月20日に、例年どおりNPO法人沖ヨガ協会通常総会を開催し、昨年度の報告と 新年度の予定について、全て承認いただきました。

総会後の意見交換会では、自由に様々なご意見をいただきましたが、その中で、総会へもっと積極的に参加していただけるような工夫をするという提案がありました。

今年の総会は、正会員数120名のうち、委任状と書面決議を合わせて 68名の参加表明がありましたが、会場への出席は18名でした。協会活動を盛り上げるためには、最高の意思決定機関である総会への参加をもっと 募る必要があるという意見でした。

今後はこの問題に対処すべく、総会開催にあたり正会員以外の方にも足を運んで頂けるような 参加者増加の工夫をしたいと思います、今後とも皆様のご協力をお願い申し上げます。



沖ヨガ国際キャンプのお知らせ(千葉県誉田)

日時：2017年5月12(金)～14日(日)

宿泊：リソル生命の森

〒297-0201千葉県長生郡長柄町上野521-4

東京駅から75分！JR外房線「誉田」駅から無料送迎バスで20分

ゲスト講師：田園調布 長田整形外科 院長 長田夏哉先生

日本医科大学卒業後、慶應義塾大学整形外科教室に入局し整形外科専門医の研鑽を積む。主流医学に没頭する中、自然な流れで全体性の視点を育みボディ・マインド・スピリット視点のトータルヘルスケアについても研鑽を深める。平成17年田園調布長田整形外科を開院、独自の直観医療で多くの方が「生き方」のアドバイスに訪れる。トータルヘルスケア・氣付き・教育・啓蒙の講演を国内各地で開催。

講師：龍村修(沖ヨガ協会理事長)、台湾沖道瑜伽会講師

その他 多彩な講師陣

※ 詳細・お申込み方法については3月以降チラシにてお知らせいたします。
皆様のお誘いあわせの上、ぜひご参加ください。



ファミリーヨガ代表

石井三郎先生

インタビュー

●石井先生が沖ヨガに出会ったきっかけは何ですか？

私は子供の頃家出した経験があるんです。家出した原因は、情けない話ですが学校時代勉強に全然興味がなくて。私は左利きなんです、学校に行きだしたら先生が右手で書けと腕を叩くんです。それから学校と勉強に全然興味が無くなって。それで学校出てからすぐ就職したんですが、字は書けないは、計算はできないはで、行き詰まってしまうんです。それから教科書を見直したりもしましたが、見ても基礎ができてないから分からないんです。

ずっとそれを悩んで、10代だから、とにかく普通に生活できるようになるまで自分でやろうって意地で、家を飛び出したんです。

それからドヤ街の山谷で日雇いで現金もらったりホームレスみたいな生活をしていました。その後、自衛隊の勧誘に乗って、自衛隊に1年以上上居たので運転免許なんかの資格も取れたんですが、その家出の間に私を心配してお袋がガンになって20歳のときに亡くなりました。

それがあって、それがずっと苦しくて、心を癒やすに

はどうしたらいいのかと、いろいろ本を読んで探していたんです。その中に禅や宗教なんかの本もありました。沖先生の本は「ヨガ叢書 人間をつくる」というのを読んだんです。沖先生以外の本は、具体性がなくて、私にはわかりにくかったですね。そうして、催眠だとか、滝に打たれたりとか、座禅だとか、そういうものを10年くらい試したりしていました。

そういう経験を経て、私が道場へ一番最初に行ったのは31か32才の時でした。

ヨガ道場に滞在する間の親の生活費を作るため、また、道場入門資金を貯めるために私は屋台をやりました。その後で道場に行ったんです。入門当初は沖先生が無茶苦茶に研修生を蹴飛ばしている様子を見て、このおやじ完全に狂ってるな。という印象でした。研修生が受講生の状態をきちゃんと把握していないとそれで叱っていたようでした。なんとか2週間くらい居て帰るときには、ここはすごいな、こんなところ2度と来るかと思っていました。でもその1年後くらいにまた今度は女房と一緒に行きました。実は他をいろいろ探したんですが、本格的にヨガを勉強できるのは他に無いんですね。しょうがないから沖ヨガ道場にまた行ったんです。奉仕生として、そのまま住み込んで1年くらいは頑張っていました。

●沖先生からの教えとして一番心に残っていることを教えてください。

私、道場を逃亡したんです。

奉仕生になってから、道場の関係者が持っていたプールの管理をさせていたことがありました。そういう作業で仕事のやり方なんかを体験させても

らっていたんですね。そのプールの管理は、私が責任者として行って、そこに道場から手伝いとしてノイローゼの受講生を15人くらい送ってくるんです。でも彼らといたら、掃除もロクにしないのに飯は自分のものじゃない玄米おにぎりを勝手に食ったりして、始末に終えないんです。

そして2週間くらいしたら、また新しいノイローゼの人を15人送ってきて。それをずっと繰り返して、心がガチガチになって首が回らなくなりましたが、夏の終わりまで頑張り、ほとほと疲れました。そのあと道場に戻って沖先生に報告し、「色々な角度からお客さんという神様が喜ぶことを考えてやりなさい」と教えられました。それが今の教室経営に役立っています。半年後、女房が一時帰省している時に、沖先生より受講生当番の係をやれとの指示がありました。周りの奉仕生がまたノイローゼばかりだったので、彼らと一緒にやるのはとんでもないと逃げ出しました。よっぽどでないと沖先生から帰る許可は出ないんです。沖先生の言っていることが理解出来ていけば許可は出るでしょうが、こちらからお願いますと言って入った修行の身ですから、自分の都



合で勝手に出ていく訳にはいきません。だから逃亡する人も多かったんです。

でもそれから3ヶ月くらいして、また道場に戻りました。逃げ出したことにすぐ後ろめたさがあったんです。私の場合夫婦で入りましたから、入門2ヶ月後から住むところはもう一組の夫婦と1軒屋を分けたアパートのようなところに入れてくれたんです。寝るのはそこで、そこから道場に通うという待遇を頂いていました。小遣いも半年後から普通の奉仕生より優遇されていたのに逃亡してしまった、ということにすぐ後ろめたさがありました。

先生には深く謝罪するつもりで戻ったんですが、そういう時、先生はすぐには会わないんです。最初の3日位は全く音沙汰がなくて、恐らくその間に道場の仕事を手伝うかどうか様子を見てたんでしょうね。4日目になったらやっと会ってくれて、その後すぐに下田に行くようにと言いつけられて、一旦お許しを頂いたと思いました。

その後何度か道場に行っているうちに、先生の私に対する対応が変だと思うようになりました。というのは、先生が何か怒っているけれど、それは私に何かを伝えようとしているんですが、それが何なのかわからない訳です。そうして私がわからないと、先生が周りの研修生に「お前どう思う」って聞くわけですよ。それで私もわからない、その研修生もわからないとなると、私ではなくて研修生を殴るんです。そういうのが2年くらい続いたので、これは私が行くと皆に迷惑がかかると思うようになりました。みんな私が行くと、「石井さん、何で来たの？」と怯えてるんですよ。そういう状況だから、これは私が行くとまずいなあと考えて、一時行くのを止めたんです。2年くらい。

私は道場を出てすぐに教室を開いてヨガを教えてい

ました。その仕事の中で、自分は一応指導者としてスタッフにいろいろ伝えるでしょ。その時ふと思ったのが「ありがとうと言うなら、態度で示せよ」ということでした。と同時に、沖先生はそれを私に伝えたかったんだなとハッと気づいたんです。

沖先生の教えは「感謝しているならちゃんと態度で示せ。それは1回だけのことでなく、本当に感謝しているならずっとだぞ。」ということだったわけです。要するに、自分の都合がいい時だけ道場に行っ手伝っても、休みの時は道場は忙しいわけです。なのにどうして来ないのかと。私はそれについて、やっと自分が教える立場になったときに、こういうことを先生は教えたかったのかと気づいたんです。ありがとうって言葉では簡単に言っているけれど、それを態度で示すにはどうするのかということです。そうしてはじめてそれまでの自分の感謝の認識が浅いということに気がつきました。

ついでに言うと、沖先生が私を叱るときに周りの研修生を殴っていたのは、私がそれを理解してなかったから、またそのことを周りの勉強材料にして皆に気

づかせたかったんです。「お前どう思う」と聞いて「私は○○さんと同じです。」なんて答えると「貴様くっ！お前は○○が死ねと言えば死ぬのかーっ！」とやるわけです。

それに気がついてから謝罪に行く前、どうしようかと悩んでいるうちに先生がイタリアで亡くなってしまったという知らせが入りました。すぐその日のうちに道場に行っ、お葬式を手伝っても、その後行っても、みんな私のことは知らんぷりなんです。研修生の人たちは散々私のせいで殴られたりしていたのですから、そりゃそうですね。

そういう状態が続いて、でも沖先生からは「感謝を態度で示せ」と言われていた訳ですから手伝いに行かなくちゃと、先生の死後15年間、連休中に道場に行き続けていました。1年間くらいは、行くときには「行きたくねえなあ、帰るときには「何で行っちゃったかなあ」と行き帰りの運転をしながら後悔していました。とにかく切ない思いをずっとしていました。そうしたある日、「石井さん、台湾に行ってみるか」と言われて20日間くらい行っ、それからだんだんと打ち解けることができるようになりました。

その後もお盆正月などのお休みには道場に行くようにしていましたし、台湾との交流もずっと続けてきました。

●そういった沖先生の教えをどのように生徒さんにお伝えされていますか。

私の教室では「心のヨガ」という、5行から10行くらいの文章にした紙を配っています。沖先生は宗教的な部分を教えてくれました。自分が思っていた宗教観とは全く違うんです。心のしくみとか。私もそう

いった精神的なことを自分の教室でも伝えようと工夫していました。最初は沖先生の書籍から部分的に抜粋したものを出して説明していました。でもそれだと、喋っていても自分の言葉ではなくしつくり来ないんです。困ったなあ。じゃあ、やっぱり自分で考えるしかない。元のアイディアは沖先生の言ったことですが、それを自分なりに解釈するようになるかと考えて文章化していました。要するに、日々の出来事を自分がヨガ的に考えてこう思うということを書章化したものです。毎週毎週考えなきゃいけないから、私自信も理解を深めることができました。

そういったこともやって、なんとかこれまで教室を続けてこれたんですが、ヨガ教室を初めた最初のころ、人とのつながりで、企業の福利厚生プログラムでヨガをやってくれないかと声をかけてもらって、それが20年くらい続いた経緯がありました。そういった人間関係も結局は沖先生に教えてもらっていたんですね。

沖先生の教えである「生命即神」、ヨガの意味である、心のバランス・調和・結ぶ、明るく気持ち良く、を心掛けて生活し、教室経営を続けられたのだでしょう。

昨年、うちの会員さん以外にもお伝えしたいと、電子書籍で「心のヨガ」を出版しました。ヨガをしている方はもちろんですが、ヨガと縁のなかった方にもヨガへの入り口として読んでいただけたら嬉しいですね。

石井三郎先生 プロフィール

昭和19年生まれ。東京都出身。50年前から禅、念仏、催眠、断食、操体法、ハタヨガ等を探求する。昭和52年夫婦で沖ヨガ道場入門、沖正弘導師に師事した後、東京神田にファミリーヨガスクールを創設。



石井三郎先生著書「心のヨガ」より一部ご紹介いたします。

「神経質」

神経質な人は、ふつうの人が気にかけない事に気がついて、いらいらしたり、怒ったり、落ち込んだり、不快な気分になります。

他の人が何気無しに話した事を、自分の事を言われたように感じて気に病んでも、相手は何も気にしていません。無神経は困りますが、聞き流すことも、自分を楽に、周りも楽にする方法です。

すべてに神経質な人はいないのです。気になったら、自ら進んで直しましょう。「KY」などと言って、場の空気が読めない無神経な人にいらいらするのなら、注意できるものなら、注意し、できないなら、仕方がないと、許してしまうことです。

神経質が一番好いのです。ただし自分の無神経な部分でも、神経質な部分でも、他人に迷惑をかけていないか、考える事も大事なのです。

二人組の強化(6)
かわるがわるしゃがむ



互いに左右の足の踵を突き出し
真横にリズミカルに突き出す。



1日1分!「読む」だけ

心のヨガ

ファミリーヨガ主宰
石井三郎

思考のクセを
知ることから
人生は変わる

※「心のヨガ」はamazonで電子書籍として購入できます。
「石井三郎 心のヨガ」で検索してください。こちらのQRコードからもご覧いただけます。



仲ヨガ会員に語る

それからまた三十年やってみて、「そうだ」と納得がいき、更にもう三十年たつてはじめて、「もうこれしかない。間違いない」と確信が得られる。一つのことを正しく把握するにはそのくらい長くかかるものなのです。ですから、三年や五年程度の経験で発言するのは全く愚かなことです。現代人の悪い癖は、あまりにも簡単に結論を出してしまうことだと思います。好きだとかきらいだとか、できるとかできないとか、おもしろいとかおもしろくないとか、そうした一時的な気分です。疑問をもたないで、これは学ぶ心がない証拠です。疑問をもたないで、わかったようなつもりになって満足したり、断定したりするからいけないのです。



沖ヨガ会員は

人生のコンサルタントである

私の会は「求道実行会」というのが本当の名まえです。道を求めて実行するのです。道を見出し、実行する方法を、私はヨガで知ったわけです。ですから、ヨガというのは私の方法であって、ヨガという言葉は会の名まえに用いているのは方便なのです。皆様方はそういう気持ちで、求道実行していただきたいと思います。道を求めるとは、すべての物事を教えとして受けとるということです。すべての物事を教えとして受けとることを感謝と言い、そういう生活を宗教生活と言います。そして、何が本当か、何が正しいかということをあらゆるご縁を通じて学び、気づかさせていただく、これを「悟る」と言うのです。そうして正しい方向へ伸びていく、これを「救われる」と言います。悟り、救われるところまで導くのが私の会「求道実行会」の目標です。そういう意味で、沖ヨガの会員は、本当の意味で人生のコンサルタントでなければなりません。またそうなり得るのです。沖ヨガの会員は、欲望がコントロールされていて、感情が美しく、しかも最高に知性的でなければなりません。他の人から見て「変だな」と思われることが一つもあるべきではありません。また接する人の程度に合わせてコンサルタントになり得なければ

なりません。小さく叩けば小さくも響くが、大きく叩けば大きくも響き、赤ちゃんから専門家まで誰とでも話ができてはなりません。

体験、体得しなさい

そのためにはどうすればよいかというと、自分が体験し、自分で体得するのです。それには、最初にお話したように短絡的に考えないで、一つ一つのことについて腰をすえて取り組むことです。そうしないでおいて、コンサルタントになろうとしても無理です。それは、本を読んで知ったことは自分にとっての事実ではないからです。事実のみが真実です。事実のみが力強い自信を与えてくれます。私は自分が体験、体得した事実しか話しません。書きません。それ以外のことは「まだ体験していないのでわかりません」といいます。実に明白白々としています。ですから知らない人は、私のことを自信満々であるように言いますが、私は別に自信満々なわけではありません。ただ、体験・体得した事実は曲げようがないだけです。物事に対して特別に気負うことも、「私はうそは言いません」などと殊更言う必要もありません。ですから、皆様方にとって大切なのは、どれだけたくさん事実を自分のものにするかということです。事実を把握することが悟りを聞くことです。そのためには、あらゆることに哲学眼と科学眼と宗教眼を持たなければなりません。そうして一つ一つのことから正しさを体得する練習をするのをヨガ行法というのです。

次にお話することは、皆さん方が学び行じる上での心構えとして参考になると思います。

つい先刻、私は、ある女性にマッチを持って来させました。ところが、すつてみるとつかないマッチでしたので、厳しくしかつたのです。私がここで問題にしたいのは、マッチがすれないことではありません。人の所へ持って行くときは、すれるかすれないか試してから持って行くのが愛、思いやりというものです。彼女の

心に思いやりのないことを教え込むためにおこったのです。それは、「おこっている」ではありません。正しさを教えているのです。

また、本当から言うとその人自らが「おこってください」と頼むべきなのです。「どんな目に合わせてくださってもよいから、本当のことを教えてください」というのが求道者ではありませんか。

すべての縁を教えとしなさい

体験体得するという次に次いで、皆さん方は自分の言葉を、生み出す努力をしてください。「行法」というのは私が創った言葉で、生活行持の方法という意味です。「ヨガとはバランスである」とか「生命即神」とか私が創った言葉はたくさんあります。「感謝、懺悔、下座、奉仕」という言葉も私が気づいて取り入れた言葉です。自分の言葉を創るということとは、結局、その事柄を自分がどう解釈するかということを表します。そのようにして、現在の自分の程度、位置を自らに明らかにすることが大切です。それから、他の人々にそれを訴えるのです。「私はこう思いますがいかがでしょうか。あなた方が体験体得したことに合致していれば。そうだ。と言ってください。違っていれば教えてくださいませんか」と問いかけ、教えを請うのです。沖ヨガの会員はそういう見地で考えますから、もし縁あって人を指導する立場に置かれたとしても「教える」という上座の態度は取りません。「たまたま私があなたを指導する」という立場になったけれども、私は、私の知っていることをすべて出します。あなた方は、それに応えて、私が正しいかどうか教えてください。学ばせてください」という下座の心からのものです。沖ヨガの会員は人生のコンサルタントですから、自他が正しく生きるために、あらゆることを教えとして学ばなければなりません。私は、にわとりを飼う人と会ったら、にわとりの飼い方を、大根を作る人と会ったら大根の作り方を聞いて教わります。会う人、

会う縁すべてを師として教えを請い、自他への愛に還元できる人にならなくては、沖ヨガの会員たりえませんか。

真心を尽くしなさい

こういう心で当たるならば、おじけづくことも、ためらうこともありません。私は十八歳のときからヨガを説いています。そして二十歳過ぎの昭和十七年に、陸海軍の将軍たちにヨガを教えることになりました。しかし当時の陸海軍の将軍のことをものすごく偉い人たちだと思っていましたから、おじけづくところの話ではありませんでした。が、よしやってやれと腹を決めて始めたのがヨガ研修会の始まりです。そこで、自分の体験体得したこと、また、こうでなくてはならないと思うことを教えさせていただくことにしました。それこそ捨身の戦法だったのです。よく「人前に立つのが不安だ」と言う人がいます。しかし私のように年中講演をして慣れているような者でも、講演の前にはいつも震えているものです。ペテランになればなるほど、かえっておじけづいてきます。ですから、不安なのが当り前で、「失敗してもそれも勉強だ」という気持ちでやればよいのです。自然に、残された道は誠意を尽くすのみだの心になることができます。どれぐらい真心を出せるかやってみるのです。

沖ヨガは、心を中心にしていきます。ところが、「心が中心」というと何か難しい哲学や精神的生活をしなくてはならないのかと思う人がいますが、そうではありません。たとえ三分でも五分でも、相手に接したとき生き方の話をするのです。「胸を広げてごらんなさい。心が晴れ晴れとするでしょう。そういうふうにして応対すればよいのです」と、このようにもつていけばよいのです。自分の一挙手一投足についてもそのような気の配り方をするのです。

純粹な会をつくる

私たちの会は、他の会をよく研究してその一切の長所だけを集めて、短所をなくすることを目標にしないではいけません。小さくてもよいから、本当の会をつくることを考えてほしいと思います。ですから、俗化することに私は大反対です。今世界中どこを捜しても純粹な会はありません。なぜそういう会ができないかというと、皆エゴ的であり、俗的であるからです。エゴイズムというのは利己主義、自己中心、自己本意のことです。ほとんどの会が、主義エゴ、民族エゴ、制度エゴ、国籍エゴ、習慣エゴ、学閥エゴというぐあいに、自分の属しているもの、自分に関係あるもの、自分がそうだと思うものにとらわれた会なのです。とらわれると、どうしてもそれを中心

に考えてしまいます。エゴを捨て、放下し、とらわれず、こだわらず、ひっかからない状態を純粹と言います。私の会は、世界にたった一つ純粹な会であってほしいと思います。ですから、真実を求めるという純粹さがなければ私たちのヨガ会員になることはできません。求道を中心にし、愛の実行者にならなければなりません。人が好きでないと、社会が好きでないと、地球が好きでないといけません。人類のために憂い、社会を案じ、地球のことを心配する人でなければなりません。そういう根本的な思想が私たちの会員には要求されます。

真の求道者となるためには

では最後に、真の求道者となるためのヒントをさしあげましょう。それは、菩薩行をすることです。菩薩行とは、物事を行うときに「自分のために」行うのではなく、他人を中心に考えて行う練習です。ほとんどの人は、自分のために学びたい、自分のために治りたい、自分のために出世したいと自分を中心にして考えています。もちろんそういう欲望が刺激となって、働いたり学んだりできるわけですが、ずっとそ

うした心で続けるから、人間らしさを失い不幸を導くのです。私たちは誰しも自分が一番いいものである。「考えるな」と言われでも自分のことは本能的に考えています。ですから、そこで意識的に「他の人のために体験させていただき、他の人のために学ばせていただく」という、バランスのとれた考え方をすることが大切になってきます。これがプラス、マイナスのゼロの生き方です。

自分のために苦しむのはものすごく苦しいけれども、他の人のための苦しみは、苦しいけれども良い気持ちにするものです。更に自分のためだけに行っていると、「痛いから寝ていれやすむだろう」ぐらいになるかもしれないませんが、他の人との関連で考えると責任がかかりよい刺激になるのです。コントロールしなくなくても、コントロールせざるを得ないのです。他の人にめいわくをかけたくない、いやな感情を抱いてももらいたくないと思えばいやが応でも自分を高め、みがかざるを得なくなるのです。この様に「他の人」をいつも念頭において考え行うのが「愛の行者」への道です。

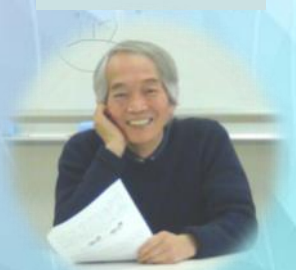
私達はどうせ生まれてきたのだからすばらしい人として生きようではありませんか。「すばらしい」ということは自分がよい気持ちになることではありません。他の人に、どれだけ良いことを捧げられるかということなのです。人から感謝されながら生きていくのがすばらしい人生です。

※『沖ヨガ会員に語る』は求道実行会発行の求道実行(昭和56年9月号)に掲載されたものです。
沖ヨガ協会ホームページに全文を掲載しています。
メニューから「文献」→「沖ヨガ会員に語る」をご覧ください。下記、QRコードからもご覧いただけます。



龍村理事長インタビュー

沖先生記述『沖ヨガ会員に語る』を読んで



「平和運動が根本にあり、ヨガ活動が始まった」

沖先生の意図としては、求道実行の大切さ。一人ひとりの人間が「何が真実か」という道を求める心をもって、それを実行する生き方をすることを強調されています。

ヨガとは一つの方便であって、心の面ではとらわれない、こだわりのない心の状態にするため、身体の間では奉仕行ができるような体を作るためというのがヨガであって、アサナや呼吸法の技術を教えるのが自分の仕事ではない、私はヨガ屋ではないということ。一人ひとりの人間が人間性を回復して、救われるということを中心に行っているのです。

沖先生がインドから帰って直ぐの頃に書かれた文章を見ると、先生にとっては戦争体験がものすごく大きかったことがわかりますし、感恩奉仕行が心を磨く、と大切にされたことがわかります。戦後は価値観を変えざるを得ない、正しいと思ってやっていたことが実際は嘘の情報に基いていた、何かおかしいと思いつながらそれに従ったことで、結果的に自分だけではなく周りも不幸になることをやっていたという。平和社会をつくるにも、暴力的ではなく、一人ひとりが心の中に平和を創造するということが、最終的には人の心の中から恨みや怒りを少なくし、そうすることで人間の真の価値、人間性の真理がわかり、共存共栄できるような平和な社会を作り上げることが目的であるとされているのです。

「真実が神、生命が神」

沖ヨガが「日本人国際奉仕団」という集まりから始まった理由の一つは、先生の戦争体験から来ているし、誰もが平和であるべきだと思っても、結局暴力に訴えれば、決して本当の意味の平和は来ない。一人ひとりの人間が心身共に変わっていくようなことを生活的にやらねばならないので、沖先生は修行の場を作ったという人材を作られたのです。

沖先生の「日本人国際奉仕団」の活動の底辺には、非暴力による平和運動、国際的な活動で偏見を脱する等の思想があったことがよくわかります。大きく影響を与えたのはマハトマ・ガンジーです。日本人でガンジー・アシュラムに行った人は少ないと思いますが、沖先生は17、18歳の頃に、アシュラムに滞在されています。10年ほど前に、私がワルダールのガンジー・アシュラムに10人くらいのグループで行ったときは、生活スタイルにガンジーの意思が現れているというか、朝からイスラム教、ヒンズー教、キリスト教、仏教の良い言葉を抜き出してお祈りの時間に唱える。決してひとつの宗教だけが正しいという立場をとらない。一切の独善性や不平等性を廃する。「真実が神」「Truth is God」真実こそが宗教である、人は皆平等などの立場で人材育成を行っていたのがガンジー・アシュラムでした。ヨガを通じて自分だけでなく広く平和の心を広げるのが、沖ヨガの活動です。

「ヨガ指導はその資格があるからするんじゃない」

沖先生が三島に道場を開いても、現実的には社会活動・奉仕活動を目的とする人が来たのではなく、腰が痛い、首が痛い、難病だという病気の人が半分以上居ました。元気な人が来るのは年末年始や夏休みなどでした。でも病気を治すことがヨガを指導するきっかけになった人は沢山居て、先生も帰省する会員に「帰ったら、お前が本当に治るためにはヨガ教室をやれ。お前にその資格があるからそう言うのではなく、お前は自分だけだとやらんだらうから、人に教えさせて頂くことによって、一緒にやれ」と言っておられました。

沖ヨガ修道場で受講生が病氣や悩みから救われた、という理由には、肉体の訓練だけではなく、幅広く深い内容の沖先生の講義があり、それで心と生活が変わったからなのです。ところが、教室を開いても、体操ばかりやっていて講義をしない。自分がよくなったのは先生の哲学講義がきっかけなのに、自分が伝えているのは健康体操的なことだけだということになっている人が多い。そういうのは脱皮しないといけないと思うのです。

「お前こそは体操教室じゃないんだ、講義をしろ」

私が先生に幾つも叱られました。その内の一つの話です。私は、学生時代にヨガに出会いアサナをしつつ、体育施設などでやっていたのです。だから体操的なヨガ指導は最初からできたのです。それで、74年春に先生から朝日カルチャーの指導員をやれと言われて、やり始めた時に、沖先生が様子を見に来られて、その時私が指導させて頂いているクラス内容に対して、先生から「お前こそは体操教室じゃないだ、講義をしろ」と言われたことがありました。「え、自分



よく「狭く深く」「広く浅く」といいますが、広く学ばねば、決して深くならないと感じていますから、そうしています。ヨガは行法・哲学であることを忘れてはなりません。

「ヨガは幅広い人材育成の叢智」

70年代から85年当時は道場には会社の社長さんが来て、自分の会社にヨガを取り入れる、社員研修を道場で行う、ということもよくありました。それは体操として取り入れるのではなく、会社の理念や社訓として哲学性をもった経営をし、社員にはヨガ実習も行うことで、心身共に健康であるようにする、とされていたのです。経営者には商道を、医者には真の医道を、教育者には真の教育者を、目指しなさいと説かれ、その哲学と方法を指導されていました。今はそういう形で活かしてヨガをやっている人はどれだけいるでしょうか？ 沖先生は本当に幅が広く深かったのです。そういう人、医者であれ、経営者であれ、武道家であれ、アスリートであれ、様々な職業の人であっても、相手が納得する話ができたわけですね。ヨガを教える先生によっては、インドの古典的なヨガを正確に伝えることが大切だと思ってもらえる方達もあります。そうするとそれがヨガだと思われない人が出てくる。去年日本でヨガナンドの映画の上映会がありました。ヨガナンドが20年代にどういう講演をしていたかというところ、宗教とは科学である。「神とは何か」「人生に成功するには」「経済的にも豊かになるには」等など、そういう話をしています。ヨガとは本来そういうものであって、あらゆる場面で人生に役立つような科学性、哲学性と行法性、宗教性を併せ持ったものなのですが、今はヨガがそういう意味のホリスティックなものになっていない。私達のような沖先生の教えを受けたものがあるべきことは、ヨガは哲学性、宗教性、科学性をもったものだということを幅広く生徒に伝えるようなやり方をしなければいけないと思います。

「個人別に人の特性を見抜き、原理を把握する指導の仕方」

先生は各個人にそれぞれ個別にいろいろ指南してくれました。例えばある人には世界一の料理人、心が高まる仏性が高まるような料理人になれ。治療する人には修理屋になるな、修理じゃなくて教育なんだ。治療を通じてその人の生き方が変わるようなことをしろ。という言い方をしていました。難病から良くなった人には、その経験を活かして同じ病気で苦しむ人を救う活動をしなさい、など。それぞれの人が沖先生からそれぞれのミッションを受けているわけです。皆「私は先生に言われたこのことが心に残ってそれを続けてやっています」ということを言います。先生はひとりひとりの何かを見抜いて、どんなことでも、宗教性、哲学性、科学性の側面を持つと言っておられました。また、道場ではダンスの先生が来たらダンスを、お茶の先生にはお茶をお花の先生にはお花を教えなさいと言っておられました。それは、それ自体をやるというのではなく、それを通じて体や心の使い方を学ぶように活かさないということでした。それで、その先生たちも、ヨガを学びつつそれをする中で、その道のことがかかってきて、○道を進むことになって良かった、とよく言われていました。沖先生は例えばお茶やお花を詳しく習ったわけではないですが、他の分野の研究によって、それらの話がわかり、道には共通することがあるから、それを指導することもできるわけです。豊富な経験のあるお茶やお花の専門家にとってもびっくりするような優れた話ができるのです。沖先生は求道のヨガをやったからそれということができるわけですね。現代に流行っている技術の伝達が中心のヨガでは、そういうことは無理だと思います。

「自分のテーマを探すには、それが好きで縁を活かすこと」

私は道場を最初に訪れた時、10日間滞在した後の面接で新宿の朝日カルチャーに指導員として行けと言われました。先生は私に「お前ヨガが好きか」と言われて「はい、好きです」と答えました。結局好きだったら続くのです。お金が目的であれば、なかなか続かない。そういう本当の意味で自分がおもしろい、好きだということをやることです。それは自分の遺伝子の声というべきもので、自分に合ったことなのです。またその縁です。そういう心を持っていれば、そういう縁が来るのです。武道なら武道、芸道なら芸道だし、その分野でだんだん一流とか達人とか言われる方向にヨガを活かせば、結果社会的に役に立つと思います。ダンスは教えるけれど、ダンスを通じて何を生徒がつかむか、お花ならお花を通して、アサナならアサナを通じて何を伝えるかということ。自分で持つておかなければいけません。こちらのお茶の流派の作法はこうです、お手前はこうです、順番はこうですということだけやっていては求道的とは言えませんし、ヨガとは言えません。

本来はアサナを教える人の集まりがヨガの会ではなく、それぞれ別々の専門があるが、それにヨガを活かして活躍している人の会が沖ヨガの会です。沖先生は人生のコンサルタントになれと言っています。それは立場が何であれ、それだけの価値ではなく、その人からは違ういろいろなことが学べるような人材になれということです。ヨガを学びに来た方は、きっかけはアサナから始めるしかない状況ですが、いずれはそれを他の分野にも活かしていただきたいです。アサナの指導に留まらず、自分の体をテキストとして学ぶことで、どこに持っていても通じる法則

を発見して、それをいろいろに活かす。アサナは自分をじっくり見つめやすいという利点があります。但し同じアサナをやるにしても、連続的に早い動きでエクササイズ的な目的でやると瞑想的な部分が薄くなってしまいます。それは現代の人の運動欲求には合致しますが、人生全般に役立つ原理的なことが、その結果を通じてわかるようになるのかということは考える必要があります。行法性と哲学性を兼ねたものには深いものを感じて学びたいという感覚がですが、そうでなければ本当のヨガでないかもしれません。とにかく瞑想的なやり方を取り入れなさいということです。原理を把握したら、目的に応じて、今日は汗をかくやり方でやって全身を動かす、全身を観察する目的ならゆっくりと目を瞑って動かしてどうなるかをじっくり確認すればいいし。そうやって目的に応じてやり方を選択するというのが本来のやり方です。同じポーズでもやり方を変えれば効果を変えられる、そういう学び方をしなければやり方だけをきっちり真似できるようにするだけです。こうやればどうなるという効果を自分で把握してそれを指導しなければいけません。ある意味で言えば形が定まりにくいので、学びにくいというマイナス面もあります。形と順序を決めれば覚えやすいですが、それには個性が生まれません。皆自己発見してよかったと思うことをやれば、バラエティに富んだ内容になります。

2017年3月4～5日 第3回東日本 アドバンスセミナーのお知らせ 「求道ヨガ」真実・道を求める

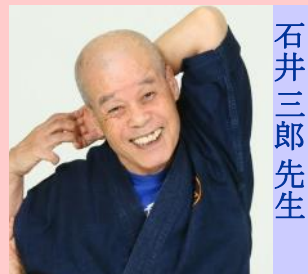
沖ヨガの行法哲学は(生命)に聞くと。生命が喜ぶ生き方とは呼吸・気分・脈を目印として
ちよど良い行い方を体得していくことです。機・度・間、自然、生命の法則を学びます。

3月4日(土)

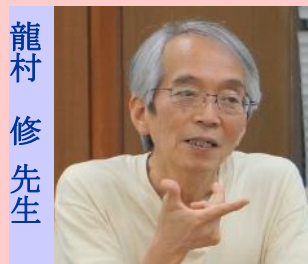
- 10:00～受付
- 10:30～11:30 石井 生命に聞くとは
- 11:30～13:30 石井 生命に聞く手当て法
ショウガ湿布 瓦湿布
- 13:30～14:30 昼食
- 14:30～17:30 龍村 真のマインドフルネス
呼吸と冥想
- 17:30～18:00 質疑応答

3月5日(日)

- 10:00～12:00 石井 生活の中で役にたつ修正法
積極法と消極法の違い
- 12:00～13:00 昼食
- 13:00～15:00 龍村 呼吸法と関連部位
- 15:00～17:30 座談会
沖先生のビデオから学ぶ
質疑応答



石井三郎先生



龍村修先生

申込・お問合せ：NPO法人沖ヨガ協会 東日本連合会 総務（武田修）

Tel：080-5450-2505 Fax 03-6369-3216

Mail：higashinihon@okiyoga.com

会場 沖ヨガスタジオ 〒164-0003 東京中野区東中野3-16-14 小谷ビル301

詳しい情報は右のQR
コードからチラシをご
覧ください→



北海道連合会

内山英郎様の追悼会（平成28年12月4日）

内山様は平成28年2月に急性の肺炎にて亡くなり、当会ではご家族の了承のもと、追悼会を開催しました。この追悼会では内山様に30年以上学んでこられた方も数人参加されました。彼の講義・指導ぶりなど、参加者がそれぞれエピソードを披露し話がどんどん広がり当初の予定をはるかに超えてしました。彼は宇宙人だった、いや仙人だった、と彼のユニークな生き方を惜しみ合いました。

メインの追悼DVD鑑賞は琵琶湖合宿で講演したのを選びました。いつもの彼らしくヨガの独特の視点から、「いつもヨガとはとか、平和と健康、人間が人間として自

覚しないと平和にならない、ヨガをすることで平和を実現できる」というところに焦点を当てています。彼自身のヨガも

「世我」と称し、その世も宇宙生成、地球誕生から火水や空気から始まり、草虫魚獣ヒト

（1234567890）となり、サルと違ったヒトになるためには「ないものをあるとする考え」が必要だといいます。気がそうであるし、霊がそうだ。無いものを有るとした神道の世界も「産霊むすひ」といって万物が「むすひ」の働きによって生じ発展すると考えていると彼は説明をし、「むすひ」＝ヨガを彼独自の発想として繰り返し説明をしていました。

彼の考え方はホームページに今も掲載され、多くの学びを残してくれました。



むすび世我

<http://musubi-yoga.chicappa.jp/>

むすび世我
since 1975 Sapporo



TEL 011-222-1480(水野) MAIL hokkaido@okiyoga.com URL <http://okiyoga.com/hokkaido/>

東日本連合会

それぞれの先生の持ち味を十分な時間で充分に発揮していただくことをセミナーの趣旨として開催しています。参加者のご意見の一部をご紹介します。



9月アユルベータ・安藤るみ子さんは、調理実習を兼ねた実演があり良く理解できた。



10月三好暁さんは、知らなかった消極的修正法や心と生活の気づきを教えていただいた。



11月ジャック・ロッシ氏との交流の話から松井智恵子さんの深く幅広い人柄が理解できた。
佐藤松義さんのお遍路話は笑いつばなし。



12月石ヶ森光政さんの声ヨガの判りやすさと実習方法は目からウロコの素晴らしさ。



新年1月加藤眞智子さんの教室運営のコツは恩師大槻先生伝統の替歌あり愛ありで元気をたくさんいただいた。



参加者アンケートでは、再講を望む多くの意見を頂いています。



TEL 080-5450-2505(武田) FAX 03-6369-3216
MAIL higashinihon@okiyoga.com URL <http://okiyoga.com/higashinihon/>

中部連合会

砂浴リトリート ～究極のデトックス～

毎年恒例ブラーフマンヨガセンター主催の砂浴合宿が8月27日・28日に開催されました。三保の松原は、安倍川から海へと流された土砂が、何百年もかけて寄せては返し形成された砂浜です。粒子がとても細かく、サラッとした良質な砂で、立っているだけで大地の静かなエネルギーを感じるパワースポットです。そんな砂浜の一角に穴を掘り、顔以外の全身を砂で覆ってデトックス！今年は天候にも恵まれ、時間を忘れて一日中砂に浸かりました。不要なものを出し、大地からのエネルギーを頂き、『毒が抜けた～！』という爽快感が帰ってからも長く続きました☆
NPO沖ヨガ協会指導員 小島絵里



神経を穏やかにする食事講座

毎月一回の沖ヨガセミナー。12月2日は、食事の講義の後、酵素玄米と菜食のおかずを各自一品ずつ持ち寄り懇親会をしました。酵素玄米おにぎり、玄米粉のシチュー、チヂミ、マクロビ風キッシュ、根菜サラダ、キノコのマリネ。デザート

にはプリンや米粉の鬼まんじゅうなど、レシピや食の悩みを意見交換しながら頂きました。講義では『もしよい食材が手に入らなくても One for you が大事なんですよ！』と言った北山先生の言



葉が印象的でした。大切な人のために愛情を込めて作った料理に勝る栄養はありません。忙しい時、簡単なものでいいから、愛情込めて作ろうと改めて思いました。

NPO沖ヨガ協会指導員 小島絵里

ブラーフマンヨガセンターアシェムで毎年恒例の玄米餅つきが12月17日(土)に開催されました。餅つきの日は、いつも天気が良い！という記録を今年も更新し、たくさんの方が参加されました。玄米餅米を1週間前から浸水させ毎日水を変えて洗う仕込みをして、当日は、外に設置した釜戸2つを薪の火力で50分程蒸します。一般家庭では3キロぐらいですが、今年は20キロの玄米餅をつきました。玄米餅米を蒸している間、お腹をすかせた子供達は、釜戸の薪の中の焼き芋をロー一杯頬張って待ちます。蒸し上がった餅米を石臼の中に入れ木の杵で交代で餅をつき、私は手返し担当でした。餅をつく男性が、腕の力ではなく、上虚下実、丹田を意識し脱力して杵で餅をついた時の音は、心地良い音だなあと、手返しをしながら感じました。体・生命が喜ぶ玄米餅を(大根、豆、きな粉、ぜんざい)などで頂き皆さんと一年の締めくくりを玄米餅つきの石臼と杵の音を聞きながら～子供達ともに笑顔での1日でした。NPO沖ヨガ指導員、相馬恵美



TEL 052-791-1885 (北山) FAX 052-791-1808 MAIL chubu@okiyoga.com

関西連合会

2017年1月は沖正弘著『ヨガの喜び』をテキストにして、ヤマ・ニヤマ、座法、食事法、呼吸法、アサナ、修正法、強化法、冥想行法など沖ヨガの十段階の行法を学びます。沖先生の「総合ヨガ」「生活ヨガ」の考え方をつかみ生活に活かして体験を積んでいきます。そのなかで「人間としての生き方」を学び合います。

開催したセミナー(2016年7月以降)

- ・H28. 7. 24 13:00～17:00
第75回沖ヨガセミナー (講師 立花洋子)
- ・H28. 8. 21 13:00～17:00
第76回沖ヨガセミナー(講師 木下友恵、山本正子)
- ・第52回関西連合会合宿セミナー
H28 9. 18(日)13:00～19日(祝)12:00 六甲保養荘
「心に癒しを、からだに新鮮な息吹を、
マインドフルネス、瞑想ヨガ」
(講師 永井幹人、金廣富子、神園愛子、
延廣輝基、立花洋子、杉本清子)
- ・H28. 11. 13 13:00～17:00
第77回沖ヨガセミナー講師 (神園愛子、立花洋子)
- ・H28. 12. 18 13:00～17:00
第78回沖ヨガセミナー (講師 珠数孝、延廣輝基)



今後の取り組み(2017年1月現在)

トランプ米国大統領候補は、「雇用確保」「反移民」を掲げて、選挙期間中「個人のエゴ」をあおり、社会の分断をはかる主張を繰り返して当選し、1月20日に大統領に就任しました。この流れが世界各地に飛び火する動きを見せています。世界が地球が大きな変化をむかえていると感じています。社会の「分断と排除」ではなく、地球上で多くの人が貧困、紛争などで日々苦しんでいる事態への痛みや苦しみに思いをはせ受けとめて、ともに共存する方向で暮らしをよくする道を選ぶのが「ヨガのこころ」であり、未来を担う子どもたちに残す財産になるのではないのでしょうか。国連で採択された国際ヨガデイズの精神を活かし、世界が足並みをそろえて、ヨガを通じた働きかけで暮らしや平和な社会をめざす大切さを訴えていくことが大切になっています。年10回程度のセミナーとそれ以外にも、言われて久しい「1億総うつ時代」(瞑想ヨガ)または「超高齢社会」(高齢者ヨガ)などの社会の動向を受け止め、社会貢献につながる企画もたてます。



TEL 090-3624-8343(片山) FAX 078-891-9308
MAIL kansai@okiyoga.com URL <http://okiyoga.com/kansai/>

青森支部

平成28年12月11日(日)冥想講座

講師 龍村修 会場 青森市中央市民センター

冥想講座に参加して

前半は冥想の本質の意味についてわかりやすく講義受け、後半は呼吸冥想法を行いました。講義で一番印象に残ったことは、ヨガのポーズは冥想の準備段階であるというお話です。実際の冥想法では、呼吸にひたすら集中するということが存外難しいと感じました。私は呼吸法にとらわれて、腹式呼吸や長さなどに意識が向いたり、雑念が入ってきたりして、ただ呼吸を感じる、呼吸を観察することになかなか集中できませんでした。時折鳴る鐘の音に、はっと立ち返りながら続けました。終わった後は手のひら全体が温くなり、指先がぴりぴりするような感覚があり、とてもさわやかな気持ちになりました。青森はなます教室 尾崎洋子

感謝！「生龍村」の面授

何より「生龍村」の「気」を浴びての直の指導に感動しました。冥想やマインドフルネスのお話もわかりやすく、目から鱗のことがたくさんありました。僅かな時間でしたのに、今まで行った座禅よりも格段に深く静かで心地よい冥想をすることができました。じっと座っていると、もちろん雑念や妄想は湧く(人間だもの)のですが、呼吸筋を伸ばし、アサナを行った後に骨盤を立てて座ることで、それらに拘泥しない感覚が降りてきました。また、順序を踏んで、意識しながら呼

吸をただ見つめていくことで、体や心の変化について不思議な客観性をもって捕えることができたのです。この体験から、正しい方法で精進すれば、凡夫の典型の私にも「宇宙の智慧」が生じるかも知れないという希望(野望?)をいただくことができました。青森はなます教室 白戸真紀子

改めて思い出すヨガの教え

映画 聖なる呼吸を観ました。92歳のアイアンガー先生が画面いっぱいに写り、自分の師は自分を認めなかったと語り、長い年月苦しんだことを感じられた。私達には良き師を持ちなさい。師を裏切ってはいけません！と言われた！1ミリ伸ばすことの大切さ、体を正しく使ってこそ心を正す事を全身(心)全霊でご指導下さいました。沖先生は今日一日を見事に生き切り、見事に死ぬ事が出来る！！この2つの教えが有った事で、死の淵から甦った経験を持つ私は、改めて教えの深さ、重大さに心が奮い立ちました。他の病気は解らないが、毒物が体に廻り筋肉が弛緩する時1ミリ1ミリ死んでいく、解毒注射しても、恐怖心で心まで硬直しては、助かる者も助からない。見事に死ぬ覚悟を決め、吐き切り、力を抜き、感謝心とお任せの心を持つ事、助かるとき、1ミリ1ミリが甦るとき、アイアンガーと沖先生の偉大さを知りました。ヨガの教えは永遠です。向井昭子

TEL 017-742-3538(向井) FAX 017-742-3538 MAIL aomori@okiyoga.com

静岡支部

H28年8月20日(土)～21日(日)静岡支部合宿

講師 山本竜隆

静岡支部で初めての合宿でした。一昨年5月、静岡 御殿場で行われた国際キャンプに、地元朝霧で統合医療を実践されている山本竜隆先生をお呼びしました。その講座で、ヨガ哲学と統合医療の考え方はとても近いところにあると感じました。そこで、山本先生の総合医療をより深く学ぼうと山本先生企画の合宿をしました。

富士山からの御来光！朝の雑木林お散歩！富士山湧水のお水取り！大自然のエネルギーを存分に吸収しました。朝陽を浴びることがアンチエイジングや自然欠乏症候群改善に効果的だそうです。食事も地の自然食材を基本にしたものを美味しく頂きました。

また、良導絡検査を体験しました。微電流を手首と足首に流すことで、体の状態が数値で表れるというものです。内臓の強いところ・弱いところが分かります。精神と体のバランスも分かります。部分即全体を目で観ることができました。

普段の生活では味わえない体験、自然と会話し、自然のリズムと波長を併せる時間が持て、とても癒されるいい合宿でした。

今回は素晴らしい紅葉が見られる時期(2017年11月)に合宿します。是非、多くの方に同様の体験をしてもらいたいと思っています。

静岡支部 杉山理保(＃_＃) 合掌



TEL 054-294-0130(杉山) FAX 054-294-9367 MAIL shizuoka@okiyoga.com

松山支部

第1回沖ヨガ松山支部セミナー 「プチ断食セミナー」

平成28年11月19、20日（土、日）シーパマこと

講師 芝容子

プチ断食は昨年6月から始め、今回で3回目になります。

一日目（19：00～21：00）

芝講師の少しきつめのフローと快眠フロー。マラソンの土佐玲子姉妹も参加され、時には悲鳴をあげながらも一緒にいい汗をかきました。そのあとは、天然温泉につかり、就寝。

二日目（7：00～9：00）

目覚めたら、各自朝日を浴びて冥想、サウナセッションして心身の準備をします。集合してから水素水・炭酸水・リンゴジュースなどの水分のみで食事はとりませんが、ヨガフローのおかげか、皆と一緒に過ごしているおかげか案外空腹を感じず、食べたいという欲もでません。食べないことの心地よさ、日々食事に執着し食べ過ぎていたことを実感。生活を見直すいい機会となりました。お腹を空っぽにしての、朝のフローは



心も身体も軽く、集中して行えます。心身の強化にはとてもいい時間を過ごしたセミナーとなりました。

第2回沖ヨガ松山支部セミナー 病気になる10段階

平成28年12月13日（日）10：00～17：00 Ysスタジオ

講師 芝容子・小橋規貫男

毎年12月にお招きし、恒例になりつつあるセミナー。不健康、病気行きの列車に乗車してしまったら、どの駅（段階で）どのような症状がでるのか…間違いに気づいたら早い段階での乗り換えが必要。食事の大切さはわかっているつもりであっても、実行しなければ、乗り換えはできない。乗り換えには反省して決心することが必要であることなど食と身体、心の関係を列車の駅に例えてわかりやすく、ユーモアを交えて講義していただきました。講義終了後にはこれも恒例になっている「気流測定」もしていただき、身体を中からチェックしました。



TEL 089-924-7364(須賀) MAIL matsuyama@okiyoga.com

2016年台湾沖道瑜伽秋季營會が開催されました

台湾の高尾での2016年秋季營10月8～10日に参加させて頂きました。18年前に大阪の珠数先生と一緒にさせて頂いて以来、久しぶりの参加です。

TreeYogaのアメリカの男性講師の先生方はじめ、活気ある講座内容でした。私は沖ヨガ修正行法の講座を担当させて頂きました。台湾の街で食べる台湾料理より、秋季營の食事の玄米菜食のバリエーションが多く、野菜だけでも、今回もとても美味しかったです。この玄米菜食の料理を食べに行くだけでも(笑)台湾秋季營参加する価値があるかと思います。今年の秋季營には、皆様参加されるのは如何でしょうか。

中部連合会総務 北山佐和子



国際ヨガの日にイベントを開催します!

2015年に6月21日が国際ヨガの日として創始されました。沖ヨガ協会では国際ヨガの日記念として、各地で無料ヨガイイベントなどを開催します。各地のイベントについては、各連合会支部より随時案内いたしますので、奮ってご参加ください。最も大きなイベントは名古屋において中部連合会を中心に開催する「ヨガデイズTOKAI」です。ヨガデイズTOKAIの概要は以下をご覧ください。



ヨガデイズTOKAI 2017のお知らせ

無料ヨガ、椅子ヨガ、ヨガとベリーダンス、笑いとヨガ 他

日時 2017年6月18日 AM9:00~17:00

会場 愛・地球博記念公園モリコロパーク内地球市民交流センター

いばらがばさま

〒480-1342 愛知県長久手市茨ヶ廻間1533-1

ヨガクラス参加費 1日券

前売 小学生1,500円 中・高校生 2,500円 一般5,000円(弁当付)

当日 小学生2,500円 中・高校生 3,500円 一般6,000円(弁当付)

※小学生、中高生、弁当付きは1,000円追加

お問合せ・お申込み <http://www.yogadays.jp/>



主催：ヨガデイズTOKAI実行委員会 後援：インド大使館、名古屋市、朝日新聞社

協賛：一般社団法人ヨーガ療法学会・NPOメダカの学校・jonetuYoga・松下ヨガ学院・キアーナヨガユダ

中部沖ヨガ結びの会冥想道場・easyoga・医療法人ヒダ耳鼻咽喉科、心療内科・NPO法人沖ヨガ協会中部連合会

YUJIのつぶやき

ヨガの喜びより。「自分で自分をコントロールする。・・・たえず自分が自分に命令し、自分を律し、処するようにするわけだ。・・・こうすることで、いまあるものに対して、自分の思考の状態を取り組む心構えが自然に出てくる。注意力も増すし、思いやりも自然にかけなくなるし、とにかく自分の最善をつくしたくなってくる。そのような心のもち方を、日々練習する。」。私はヨガに会う前に、例えば車の運転をしていて、他の車がノロかったり割り込んで来たりすると、「なんだよ〜(怒)。」と思う自分にふと気がついて、これは良くないことなんじゃないだろうかと思ったことがありました。でも感情を抑えるのは決してよいことではない



かとも考えたりして、それは今自分が正すべきことかどうか決め兼ねているところがありました。そんなときに沖先生が前記のように書かれているのを読んで、自己コントロールしろと教えてもらった気がしました。これがヨガを勉強しようと思ったきっかけでした。ただ、それ以降度々気にかけてはいるのですが、一瞬の「ムカッ」という心は未だコントロールできていないのが現状です。特に身内に対してはね。。。本当に難しいですね。深い教えだと思います。写真は、いつも感情むき出しのツクさんです。でもそこがいいところなんです。



各連合会スケジュール

H29年2月～7月

北海道連合会

沖ヨガセミナー

2月5日

内容：「大海に水一滴」-いのちの叫び-

講師：山口紀恵子

内容：気持ちいいヨガ

講師：小川菊代

会場：水野ヨガ学院

4月23日

講師：廣瀬淑子・太田裕子

場所：日本ヨガ研修道場

6月4日

講師：伊藤敦子・小谷光子

場所：小樽市民センター

7月23日

講師：国安妙子・米澤静香

場所：室蘭市男女参画ミナクル

合宿

3月4-5日 合宿研修会

場所：札幌ハウスセミナーセンター

内容：総合ヨガを学ぶ

講師：水野・伊藤・米澤・笠井

東日本連合会

沖ヨガセミナー

場所：沖ヨガスタジオ

2月5日 13:00～17:00

内容：ハタ・クンダリーニヨガ&
息吹呼吸法で生命力強化ヨガ

講師：橋本光

4月2日 13:00～17:00

講師：自然やす

6月4日 13:00～17:00

内容：マクロビオティック

講師：森山幹麗

アドバンストセミナー

3月4～5日

内容：「求道ヨガ」真実・道を求める

講師：石井三郎・龍村修

場所：沖ヨガスタジオ

合宿

7月22～23日 御嶽山滝行合宿

場所：御岳山荘

中部連合会

沖ヨガセミナー

2月3日、3月3日、4月7日、

5月5日、6月2日、7月7日

各 18:15～20:45

内容：「瞑想ヨガ入門」をテキストとして
(5)～(10)

会場：ブルーファマンヨガセンター

総合ヨガセミナー

2月6日、3月6日、4月3日

5月8日、6月5日、7月3日

各 10:00～11:00

内容：有償ボランティア

会場：楠メンタルホスピタル

関西連合会

沖ヨガセミナー

2月5日 13:00～17:00

講師：立花洋子・龍村修

3月19日 13:00～17:00

講師：杉本清子・未定

会場：ヨガシャンティ心斎橋

4月16日 13:00～17:00

講師：金廣富子・未定

会場：ヨガシャンティ心斎橋

6月18日 13:00～17:00

講師：延廣輝基・未定

会場：ヨガシャンティ心斎橋

★5月は国際ヨガデイズ連携した企画を検討中

青森支部

2月5日 9:30～13:00

内容：新春写経ヨガセミナー&
「ヨガの喜び」を学ぶ

会場：青森中央市民センター

3月5日 9:30～13:00

第4回 写経セミナー

会場：青森中央市民センター

4月2日 9:30～13:00

第5回 写経セミナー

会場：青森中央市民センター

6月18日 9:00～12:00

会場：青森市合浦公園

7月9日 7:00～8:30

第1回 浜辺のヨガセミナー

会場：青森市合浦公園

静岡支部

沖ヨガセミナー

会場：番町市民活動センター

2月19日 13:00～17:00

内容：いのちの悦ぶヨガ

～沖ヨガの基本を深める～

講師：武藤吐無

3月19日 13:00～17:00

内容：指導員養成講座

講師：尾崎訓子

4月16日 13:00～17:00

内容：指導員養成講座

講師：尾崎訓子

ヨガデイズイベント

6月18日 13:00～17:00

会場：番町市民活動センター

ヨガボランティア

7月17日 13:00～17:00

講師：鳥井海仙人

会場：あおぞらデパートセンター焼津

松山支部

沖ヨガセミナー

3月5日 9:00～12:00

講師：芝容子

4月23日 9:00～12:15

講師：杉本清子

6月25日 13:00～15:00

講師：佐藤松義

■ 編集後記 ■



気づけば、沖ヨガ協会に勤めて5年が経ちました。東中野のスタジオの周りも随分様変わりしています。まだ来たことがないという方も、ぜひお越しください。ついでに散策もたのしいですよ♪最近お隣のビルに“東灯”という中野の人気店“マグロマート”の姉妹店ができました。美味しいマグロや

カキクレソンが頂けます。中島希依 ☺

沖ヨガジャーナル19号

発行：2017年2月1日

発行責任者：龍村修

編集責任者：大石裕司

編集者：中島希依

NPO法人沖ヨガ協会

東京都中野区東中野3-16-14

小谷ビル301

TEL：03-6908-5613

メール：kyoukai@okiyoga.com

