

「命をつなぐ」ということ

ヨガ哲学から読み解いてみよう!

～世界でも数少ないといわれる「ヨガマスター」であるマスター・スダカーにお話を伺いました!～

● 命があるということ

それは生きているということ。ヨガ的にいうならば「プラナ」が宿っているということ。

● PRANA (プラナ) とは? PRA=以前 + ANA=ANU=原子

つまり原子が存在する以前からある力であり、すべてを動かす力です。話すことも、ろうそくの炎が揺れることも、星が流れることもプラナなくしてありません。ミクロからマクロまでにある力をプラナといいます。

ヨガでは 「受精してから21日目にプラナが宿る」といわれています

この時期はちょうど妊娠したかもしれない気づくタイミング。そんなタイミングを、何千年前にヨガを残してくれた先人たちは知っていたんですね。今は様々なことを科学的に証明することが出来るようになり、人の体の変化が年齢や月齢に合わせて「この時期はこれが正しい成長・変化」というような認識になっていたりするようですが、僕は「一学問の一つの結論」だと思います。命とはそんなに簡単にはまとめられない、奇跡と神秘に満ち溢れているものです。スピリチュアルな世界といえば分かりやすいでしょうか。今は昔と比べて「スピリチュアル」という言葉が一般的になり、とても良いことだと思います。ただその反面で、間違った理解や個人的な見解が入り、本来の意味とは違ってしまっていることが多いことが残念です。

● 「スピリチュアル」とは一体なんだろう?

最近「チャクラを活性化しよう」「チャクラを使って」「チャクラが開くように」「チャクラに効く○○」というようなクラスやイベントがあるようです。チャクラとはそんなに簡単に開いたり活性化したりすることが出来るのでしょうか?だとしたら、ほとんどの人がブツダのように苦しみから解放されているのではないのでしょうか?考えてみてください。昔よりも五感も肉体も鈍ってしまった人間が簡単にそのレベルへ行けるのでしょうか?少し辛口になりましたが、私たち一人一人の心身に合わせて、一段ずつ階段を登って行くことが大切だということをお伝えしたいのです。あなたのことを大切に想う人が悲しむようなことがないよう、ご自分を本当の意味で大切に扱うために、正しく学びましょう。快適さの追求は執着に陥りやすいもの。心の充足感のために、心身を整えているということをお忘れずにいたいですね。



● ヨガと数字

最近は数秘術も人気ようです。ヨガを実践していると「21」「8」「108」など数字がよく出てきます。こうした数字についても、ヨガではより深く学ぶことが出来ます。是非ヨガを学んでみてください。皆さんが想像しているよりもスピリチュアルなことが、現実に、日常的に、結びついてくるはずですよ。

● 食べるということ

命を繋いでいくために「食べるということ」は毎日していることの一つです。便利な世の中になり、「食べる」ということがとても「簡単なこと」になっている方が増えているようです。立ったまま水分補給をしたり、パソコンやスマホを見ながら飲食したりしていませんか?そうして体の中に入ったものが果たして本当に「栄養」となり、私たちの「健康維持」に繋がるのでしょうか?



～日本人の昔からの食べ方を思い出してみよう～

ちやぶ台に食事を並べ、正座で合掌「いただきます」と感謝の気持ちを言葉にしてから頂いていました。実はこうした日本文化はヨガ的な視点から見てもとても理にかなっており、健康寿命(心身共に自立し、健康的に生活できる期間)を引き伸ばす生活習慣なのです。もし足が痛い、痺れる、などの理由で正座が出来ないならば、ヨガをして「正座が出来る身体」に戻していくことで健康につながっていきます。

①食材を育てた人や五元素(※1)があり ②その食べ物を作った人がいて ③その器を作った人がいます
そう考えると、悲しくても、怒っていても、食事をするときは笑顔で、心から感謝をし、味わって食べることで「消化」されるのだと思いませんか? 私たちが食事をするのは、より良く、より健康的に生きるためであつたはずですよ。皆さんの健康を願って、今回は昔から伝えられているヨガスートラ(※2)をご紹介します。

※1:五元素=ヨガにおける「五元素」は空間、風、火、水、地球(土)を表します。
※2:スートラ=古代インドでヴェーダ理解の為に作られた短文の規定

「自分が食べているもの・飲んでるもの・自分が考えていることやしていること全て、それは自分自身の内側だけに影響を及ぼすだけでなく、次世代、子孫全体に影響を及ぼす」

「飲んでるもの・食べてるもの」と聞くと「質」だけを見てしまいがちですが、ここではそれだけを指していません。

- ◎ どんなお金で買ったものなのか?
- ◎ どういう仕事で得たお金なのか?
- ◎ 何を考えて買い、食べているのか?

それが次世代に残されていくのだと言っています。



おむすびを召んでくれる手ご紹介コーナー

ヨガ教室
Aruptham Saitama
埼玉県でインド由来から伝わるヨガの源流である古典ヨガを広げる活動をしているAruptham Saitamaです! 流派問わず、ヨガを心身のみならず、日常生活へとヨガ効果を受け取れます。毎朝のヨガの習慣と対面クラスも充実。埼玉でヨガをやるならアルプーダン埼玉へ!

アルプーダンさいたま
「Aruptham Saitama」
https://aruptham-saitama.localinfo.jp
aruptham.saitama@gmail.com

布おむつ
布おむつをするなら簡単かわいいPekpiで♡吸気力抜群のインサートがついたワンサイズ仕様で、新生児からおむつはずしまで、お子様の成長と一緒に寄り添う布おむつです。
www.pattyandmira.com
info@pattyandmira.com
@patty_and_mira

ヨガ教室
今必要なのは笑顔の力! 自分への不調やネガティブな感情に丁寧に向き合う事は人生をより豊かに生きるために必要な時間。ヨガをはじめませんか?
www.michiyoga.com
@chisato5361
chisato.tanaka.507

ヨガ教室
キッズヨガ、シニアヨガ、セラピークラス、レベルアップクラス、充実のプログラム! ビジターからインストラクターまで、誰でも通えるアットホームなヨガスタジオです。スタッフは、地域にヨガを還元する活動も行っています。オンライン、スタジオクラスどちらもお選びいただけます!

「Studio MOZE」
moze-yoga.jp 090-2730-7146 info@moze-yoga.jp
神奈川県藤沢市藤沢3-1-11 第1デンドービル3F

新築
木の家
自然素材で身体にも環境にも優しい空間づくりませんか? おうち時間が長くなった時代に、化学物質でない本物の木で作る家は、空気も変わって家族が気持ちよく過ごせます。おうちに関わるどんなことでもお気軽にお問い合わせください。

「内田工務店」
jiyusekkeinoie.jp 東京都清瀬市下宿2-472
048-482-3939 uchida-m@mwc.biglobe.ne.jp

私たちはつい、解決法や問題を外側に求めがちです。「今よりもっと」と足し算をする毎日から「今やらない方が良いことはなんだろう?」と、引き算をする毎日に変えてみませんか? そして自分の体の癖や考え方の癖に気づき、まずは自分を整えてみましょう。知らないうちに自分をとりまく環境が変わり、笑顔で過ごす時間が多くなるはずですよ。

まずはこれからはじめよう!
みんなにオススメ! ヨガ習慣!
朝1番にお白湯を700ml以上飲む!!!
(出来れば電気ではなく火を使って沸かしたものを)
※腎臓に不調のある方は、医師の指示に従ってください。

監修: マスター・スダカー more info▶ vanakkamyogaschool.com
インドで最も聖なる都市の一つ、カンチプラムで生まれ、11歳からヨガを始める。スワミ・チャンドラナンダに弟子入りし、15歳でティーチャートレーニングを終えると、国際シヴァナンダ・ヨガ・ヴェダンタ・センターにて最高の指導者を意味する「ヨガ・バスカラ」を、さらに2001年には「ベスト・ヨガ・マスター・アワード(最高指導者賞)」を受賞。子どもから高齢者、障がい者まであらゆる人々を対象に20年以上に渡って指導を続けており、その生徒数は世界で1,000,000人以上に及び、ヨガをマットの上に限らずに伝えるべく、世界でも数少ないヨガマスターとして、絶大な信頼と人気を博している。

Chisato の部屋 vol.2
職業柄なのか「正解ですか?」「合っていますか?」と聞かれることが多い私。私も昔そうだったな...。正解が知りたいし、早く知りたいうって焦ってばかり。今考えてみると「考える時間をもたない!」とか「近道したい〜」とか「正しい人でありたい〜嫌われない!」って思っていたりとかしたんだなって思う。そんな過去を経て昔より経過を楽しめるようになった気がする最近です。

Chisato の部屋 vol.2
お寺でのクラスも全てオンライン受講対応! 全国から参加されています。ヨガを通してこの時代をポジティブに生きていきましょう!
「お寺ヨガTokushima」で検索!!
@oterayoga.tokushima
oterayoga.tk@gmail.com
興源寺(徳島市下助町2-45)

ヨガ教室
滋賀県の天津、草津、守山でヨガを伝えています。自分という土壌にヨガの種をまき、心身の世話をした笑顔の花を咲かせましょう!
yogabeeja.wordpress.com
shigamikimiai@gmail.com
ameblo.jp/apas8/
lin.ee/1PtKcW



ダウンロード版

ナチュラルライフを提案するフリーペーパーです



Vol.14 ◆プレゼント | 「瞑想ワークショップ」参加券



¥0 Take Free!!

omusubi-paper.com

フリーペーパー



台所のお手当、アロマセラピーやヨガなどのナチュラルセラピーで、自然の力を生かし、心と体の免疫力を維持することで、みんなが幸せに生きる方法を提案するフリーペーパーです。

募集!! 「おむすび」の仲間に加わりませんか?

- 広告掲載 共感して下さる方の広告掲載(詳細資料お送りします)
■ おむすび配り隊 20部以上配布協力いただける方に毎号無料配送いたします!

Webダウンロード版フリーペーパー「おむすび」



omusubi-paper.com/saishin

こちらからダウンロードいただけます



LINE スタンプ 好評発売中!!

購入はこちら line.me/S/sticker/11969773

PRESENT 1名様

瞑想ワークショップ無料参加券

2023年1月7日(土) 5:30-6:30開催@オンライン

今回はワナカムヨガスクールよりプレゼント! サンスクリット語でパワナミとは満月を指します。マスタースダカーがナビゲーターを務める内側への旅。新しい一年の始まりに、ヨガ哲学に耳を傾け、プラナヤマで内側を整えながら、目を閉じて静かに座りましょう!

応募方法 下記SNSでお知らせしますのでぜひフォローしてお待ちください!!

「おむすび」をつくった人

文 / 田中千紗登 (たなかちさと)
一児の母、michi yoga主宰、シンガーソングライター、サポートミュージシャンとして、海外、日本で活動中。声帯より出血し長期療養中にヨガと出会いました。

デザイン & イラスト / WOODY (ウッディ)
2014年、長女出産。娘が生後3ヶ月より保育園に預け、仕事を再開、フリーランスのグラフィックデザイナー/イラストレーター、CDジャケット等、音楽関係のデザインや雑誌の挿絵などをメインに活動していましたが、長女出産を機に育児に専らします。

「おむすび」vol.14 2022年12月18日発行 発行/編集/企画/制作: おむすび編集部

「おむすび」を包んでくれる手ご紹介コーナー

ファーマシー未来堂
12/17(土) 冬のデトックス祭
12/18(日) 命の授業&日常で使える漢方の智慧コラボ講演会開催
12/21(土) 大宮の父によるタロット占い&天然石の販売
12/29(日) 映画「蘇れ命の力」上映会&出演者トーク開催

子育てサークル「タンポポキッズ」
自然体験とホンモノの思考力を育てる教育を
最近では地域関係なく、広域で参加される方が増えています。子育てや子ども達を守るというのが合言葉であり、今後はフリースクールやノーマルな環境を守るために活動と教育を進めていく予定です。

「おむすび」を包んでくれる手ご紹介コーナー

古民家ヨガ教室小松 & 加賀大聖寺yoga studio as
石川県で本格的にヨガを習いたい際にはこちらの教室がお勧めです。指導者から、自分の為の学びまで、年齢層も幅広い生徒さんたちが通われています。

ALOHA FARM
アロハファームです! 私たちは栃木県那須町を拠点に農業、加工、企画をし、埼玉、東京、茨城のマルシェに出店しながら販売、発酵食のすすめをしてあります。

シブヤヨガサークル
ヨガのおかげで、かつて悩まされていた腰痛も副鼻腔炎も改善! 仕事や子育てに忙しくても心穏やか♡そんなヨガの素晴らしさを一緒に体験しませんか。

湯本味噌
創業120年、無添加・天然熟成の老舗蔵。美味しさが全身にこだまするお味噌や麹、甘酒をお届けしています。お料理するのがさらに楽しくなるお味噌、ぜひご賞味ください。