

呼吸すること、今を生きること。手のひらセルフケア協会会報誌

BREATH

プレス
May 2016
第16号

●聞き手

龍村

理事
手のひらセルフケア協会

修

×
田中 映男氏

元オーストラリア全権大使

対談

龍村式指ヨガでできる
世界への貢献

マスターインストラクターの
皆さまへお願い

対談・龍村式指ヨガでできる世界への貢献

聞き手
龍村 修
理事長

元オーストラリア全権大使
田中 映男氏

今回は、去る2015年11月の龍村式指ヨガ京都2日間研修会でもご講演をいただきました。元オーストラリア全権大使の田中映男氏との対談。氏ご自身の海外での龍村式指ヨガの実践を通し、指ヨガを世界に伝播していく意義について、熱く語っていただきました。

日本の精神文化を伝え 世界へ恩返しする

田中映男氏（以下、田中）／龍村先生は国内だけでなく海外でも、龍村式指ヨガを含めたヨガの指導をされています。これはご師匠である沖先生が国の内外で実践された、人と人を繋ぎ、日本人と世界を繋ごうという仕事を受け継ぐ想いからでしょうか。

龍村 修理事長（以下、龍村）／そうですね。私は沖先生のご縁で、1976年に初めてヨーロッパに行くことになりました。

それまで沖先生は、ユネスコからの



正式な派遣第一号として昭和26〜30年に渡り、インドに5年間ほど滞在されていたのですが、その間にインド各地のヨガの姿を見て、いろんなアシラムに滞在されていました。また、マクロバイオティクスのキャンプや、アメリカでの解脱会などの講師の1人として欧米へも行かれたのですが、70年代の初めくらいから私を含めて、沖先生を全面的に師匠としようという人たちが増えてきて、そのなかで沖ヨガ中心の指導をしようということ、海外でも活動が増えていきました。

それは、明治以降の日本文化が欧米からの技術的な輸入を中心に発展してきた、そのお返しの意味で、日本の精神文化を海外に伝えようというスタンスでした。我々自身、奉仕行として自分を高め、清めることができるということだったのです。

田中／それは本当の国際交流ですね。私は、日本人の美質のひとつはチームワークがとてもいいことだと思います。日本のお父さんというのはよく国内でからかわれていて、子供はお父さんと話をしないとか、定年退職した後

は活躍する場がないなどといいますが、日本の中年の男性ほど、チームを組ませると綿密で良心的で責任感のあっている仕事をする人々はいないと、世界中見えてきて思います。

ヨガでも中年男性の数は少ないですが、定年後にヨガを始めようかという男性が増えてきたら、そういうチームワークをもって海外で奉仕活動などをすることは、日本の精神文化を伝えるひとつの術だと思っています。

龍村／私もこの龍村式指ヨガを、ただ健康法とか指圧法のひとつではなく、精神文化の現れにたまたま技術があるから、その技術を通じて思想を伝えるという形をとりたいと思っています。

田中／幸い、今、欧米では日本のそういった精神文化に興味を持っている人は増えていると思います。ただ、現状では捉え方は非常に表層的ですから龍村ヨガの優れた実践する方法論を体験して貰うといった、適切な支援が必要でしょう。

精神的な欠乏を満たす 求道のきっかけとして

龍村／日本人にとっても、ヨガは奈良時代にちゃんとユガという形で入っているのに、なぜかそれはヨガではないと思われていました。私たち日本人は、いいものになかなか気づかない

で、海外から入ってきたものばかりを尊んでいるようなところがあります。

田中／そうですね。戦後長く、日本でも議論されてきたのは、日本は欧米と同じかそれとも異質かということでした。今となつては笑い話ですが、当時昭和30年代には、両方、論客がいて、一方は、歌舞伎や寿司などをテーマにした映画を作つてヨーロッパなどで上映し、日本はこんなにユニークないいものを持っている。真似できないし、理解できないだろうという態度でした。それに対して、日本にも同じようにキリスト教徒がいるし、自由と民主主義で、日本人は欧米人と同じだから異質じゃないと伝えようとなりました。今思うと、どちらもコンプレックスから出ていることだったのですよね。

しかし、もうそろそろ日本人はそういった劣等感が取れてきているでしょう。代わりに日本ではTVで、外国人が日本はすごいと褒めていたりする。すごく単純ではあるのですが、今、私たちがやるべきは、寿司があるぞではなく、外人が回転寿司で喜ぶのではなく、かといって日本の生活は朝はコーヒーとパンで同じだということでもなく、本当に精神的に欠乏を感じている人たちに酸素を与えるようなことだと思います。日本の精神文化が貢献するのは、実際、そういうところではないかと思っています。



ころもあります。頭と心と体は繋がっていると言葉で言わなくても、例えばこの薬指をちょっと回してみてください、それですぐわかります。そして、うまく指を回すことではなく、その先に社会還元があるということに気づかせてもらえるというところが重要なのだと思います。そういった意味で、龍村式指ヨガは、日本から世界への新しい形の社会貢献になり得るのではないかと思います。

龍村／私自身、日本はもちろん、海外でもこの龍村式指ヨガをひとつのきっかけとして、日本の精神文化を正しく伝えたいと思っています。ヨガを趣味や健康法として終わらせるのではなく、そこを超えた心の修業に繋がるものにするのが、沖先生も目指した日本から世界への貢献になるのだろうと思います。

田中映男氏 プロフィール

元オーストリア大使（兼マケドニアおよびコンボ大使）。40年間に海外の任地に8回勤務し、仕事で80カ国以上を訪問。海外での講演は200回以上に及ぶ。帰国後、日本人には「欧州など諸外国の対日関心増大に応じてもっと交流を深めるべし」、欧州の人には「日本の古い文化からもっと学べることを探すべし」と提案している。

マスターインストラクターの皆さまへお願い

一般社団法人手のひらセルフケア協会は、2016年5月に開設6年目を迎え、現在会員数は述べ700名を超えました。ひとえに皆さまのご活躍によるものと、深く感謝申し上げます。

今後、皆さまのご活躍をより一層サポートし、事務手続きにおいての行き違い等のご迷惑をなくすためにも、手のひらセルフケア協会事務局では、以下のことを改めてお願い申し上げます。

- **新たに養成講座を開講する際には、開講と同時に開講申請書のご送付をお願い致します。**
お送りいただきました開講申請書に記載された人数に応じた冊数で、随時テキストを送付させていただきます。開講申請書は、できるだけ第1回目の開講日が同じ受講者ごとに1枚でおまとめいただけますよう、お願い致します。特に、月をまたいでの受講者の追加記入による開講申請書の再送は避けていただけますと助かります。
- **受講者ごとの受講申込書類および修了証申請書のご送付をお願い致します。**
書類はすべて新会員様の登録情報として、厳に保存いたします。
- **修了証申請書は、講座修了後の翌月10日までにご送付をお願い致します。**
修了証申請書を確認後、新会員様の登録およびIDカード送付等の手続きを行います。
- **2016年から事務局のFAX番号が変わっております。書類等はこちらへご送付ください。**

新FAX 052-763-2577

- **養成講座の開設のお知らせなどを手のひらセルフケア協会ホームページに掲載されたい方は、掲載したい内容（テキストデータ、画像データなど）をメールにてお送りください。FAXでは受け付けておりませんので、ご了承ください。**

✉ info@terucare.com

以上、ご不明な点があれば、手のひらセルフケア協会事務局までご連絡ください。どうぞよろしくお願い致します。

「2016年 龍村式指ヨガ インストラクター総会」を開催します！

日時：2016年10月29日（土）14時受付開始予定 / 10月30日（日）正午閉会予定

会場：スターズ総合研修センター（茨城県つくばみらい市絹の台4-2-1）<https://www.starts.co.jp/ken/>

※詳細・お申し込み等については次号以降でお知らせいたします。

そういう意味では、龍村ヨガは、実は日本特有の視点を持っています。が、独自の、日本人のユニークなところだけを現しているわけではないのですよね。人間ならば誰でも持っているところに着目し、その発想から考えた実践の方法がかなり日本的で綿密できめが細かいのだと思います。

龍村式指ヨガはその一番良い例だと思います。毎回、一人ひとり体の状態によって違う。宇宙から与えられた自分の生命の働きが、十全で円滑か、どこか働きをそこなう箇所は無いか、観察する習慣を作る。体の働きに気づくことから出発して、最初は体調を改善する。次に周囲の人間関係や環境や自然までも観察する。観察して、場合によっては繋がる、繋げるよう努力することやがて生命体として十全に働く状態まで持つて行く、これは日本人の見出した道ですね。体の変化から始まって周りの人と仲良くなって、世界を良くして行くことができれば嬉しいと感じる。それに気がつくということから始まるのだと思っています。要は、求道のきっかけとして、自分の体を良くするとか周りの人と仲良くなったりというものの先があると、最初からその先のことを考えてやるのが大事だと感じます。

龍村／私も、今後もっと海外での指導の機会を増やそうと思っています。日

本の若い男性と一緒に同行してくださっている方もいて、頼もしいですね。

ただ、日本でも、ヨガの指導員自体がアメリカナイズされていて、その観念のまま筋肉で説明しようとしたり、心と体を別々の形で扱ってしまう。言葉の上では丹田に力とは言うけれど、本当に丹田に力とすることを理解しているのかという思いはあります。

また、よく重心を下げて、と言うでしょう。前にアメリカで指導させていたただいた時に面白かったのが、ある時、現地の受講生が重心が下がりにすぎましたと言うのです。どういう意味かと思つたら、足が重たいと(笑)。普通に私たちが使っている意味が、違う意味で捉えられてしまうのですね。海外の人に指導するとそういう学びはありますよね。

田中／物理学と同じ言葉の重心ではないほうがいいのでしょうか、表現する最適な言葉がないのでしょうか。気そのものも、私も聞いたことがあります。せんが、いい言葉がない。誰かが新しい言葉をそろそろ考える必要があるの



かもしれせんね。

龍村式指ヨガは新しい形の社会貢献

田中／現在、欧米の人でも、自分たちが何かを世の中にお返しをしたいけれど、どうやってお返しをするかわからないという人たちがいます。マテリアルな部分はもういい。そうではなく人と人の関わり合いの中で、この病んだ社会のなかで自分に行けることはないかと思っています。

それにはやはり、気づきという自己発見が大切だと思うのです。自己発見というのは一番古いキリスト教の伝道なんだそうです。神を自分の中に見出すということ、紀元前後のキリスト教徒のグループの指導者たちが言っています。

結局、自分をちゃんと見れば、自分が何を社会にできるのかわかるということですが、それが忘れられている。ですから、欧米の人にとって龍村ヨガのような思想としてのヨガを知ること、昔のキリスト教的な考え方を取り戻すことにもなるかもしれせん。

もうひとつは、指ヨガをやって自分のことを発見した人がたくさんいると思うのですが、それを作文みたいにして集めて外国語に翻訳してみるのもいいかもしれせん。あまりそういうのを発表する習慣が日本にはないかもしれせんが、それが参考になる人も

ると思います。

龍村／確かに龍村式指ヨガを手のひらセルフケア協会の活動として5年間やってきたなかで、脳のリラククスとか、ストレスの解消に繋がって、子供の多動が落ち着いたり、介護施設でいい効果があったとかあちこちで良い話はいろいろあります。また、それによって受け手だけでなく、施術者本人も変わっていきます。

そういう相互作用があるというのは、指ヨガの大きな特徴かと思えます。現代人はやはりどこか閉ざしているところがあって、それが親子や人間関係にいろいろ起る原因でもあります。それが手をもみ合うことで、開いていくんですね。急に親しくなるという部分がありますが、それはその人の何かが開いていき、互いを受け入れるようになり、そして変わりますのではないかと思えます。

これはやはり指ヨガだから範囲が広いのかなと思うのです。ヨガをやるうとうと、なかなか入りづらいところがあるのかもしれせんが、手と脳の関係は本当に密接で面白いと思えますね。

田中／私の経験上、龍村式指ヨガがいろいろ思うのは、術者と被施術者がボディ・コンタクトでどこ痛い、もつとやって欲しいか意思疎通ができることです。言葉の問題が少して足りると