

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

ブレス
June 2017
第18号

◆対談◆

手のひらセルフケア協会

龍村 修 理事長 × 森安美月 理事

龍村式ヨガが育む智恵を ビジネスに生かす

～ヨガと食によるセルフケア～

2017年10月28日(土)

手のひらセルフケア協会

インストラクター1Day 総会 2017

開催と参加申し込みのご案内



龍村式ヨガが育む智恵を ビジネスに生かす

「ヨガと食によるセルフケア」

手のひらセルフケア協会

対談 龍村修理理事長 × 森安美月理事

今号では、手のひらセルフケア協会理事長の龍村修理先生と、理事である森安美月氏の対談です。森安理事は食の研究者として低糖質&グルテンフリー食スタイル、著書「ベジデコサラダの魔法」(幻冬舎)を17年5月出版。25年にわたる龍村式ヨガでの学びについてお話いただきました。

龍村修理理事長(以下、龍村)「名古屋でのヨガ講座がスタートして25年になりますね」

森安美月理事(以下、森安)「早いものです。私は高校2年生の1年間、ヨガ教室に通った経験から、ヨガが好きになりました。その後、龍村先生のホリスティックヘルスコンサルタント1級を認定していただき、当一般社団法人の活動にも関わらせていただき、ご指導に大変感謝しています」

龍村「森安さんは経営者としてレストラン業の会社をされていますが、ヨガ

がビジネスでどのように役に立っているかお聞かせください」

森安「30年を振り返って仕事を続けられたのは、体力や精神力は龍村ヨガで養われたと実感しています。龍村先生は『生活ヨガ』を重視されますが、特に女性は家事や子育てなど多くの役割がある中で、仕事と生活のバランスを自分らしい感覚として維持しストレスなく続けることがとても大切だと思います。この総合力を鍛えることが龍村ヨガの素晴らしいところだと思います。『無理するな、無駄するな、続けよ』ですね」

「ベジデコ」サラダ

龍村「今『ベジデコサラダ』がとても人気ですが、どのような考えで作られたのですか」

森安「このベジデコサラダができたのは、人の心に届くということを考えた時に、食物の生命を生かして、それがいかに美しく見せるかという思いや技術の大切さに気づいたことだと思います」



す。

ベジデコサラダのコンセプトは、『見られる新しいサラダのカタチ』としました。家族での食卓もなかなか叶わない現代の環境の中で、改めて食コミュニティの大切さや価値を笑顔があふれる時間に置いたのです。

ベジデコサラダの基本の材料は、季節ごとのカラフルな野菜、日本伝統の甘藷、野菜の色を使ったとうふクリームと国産大豆粉で作るスポンジです。特にピンクのとうふクリームはピーツという野菜を使っているのですが、皆さんが『わっ！可愛い』『女子力が上がるね』って喜んでもらえ、とても嬉しいです。そういった旬の野菜を愛でるとか五感で感じるような食べ方をしませんか？というのにはベジデコサラダの特徴です。

ベジデコサラダでは砂糖の代わりに日本伝統の糖を使っています。今スーパーフードという海外から来るものが多いのですが、実は日本の糖はビタミンB群や酵素やたんぱく質などたく

さんの栄養素が含まれる伝統的なスーパーフードだと思います」

龍村「そこは強調すべきですよ。それに野菜がこういう形で変身して、食として味わえるというのはすごく斬新ですね。サラダとしての全く新しい世界を開いた感じがしますよ。それはやはり食べ物に対するヨガ的な考え方とか、ホリスティックな視点があったからこそという気がしますね」

森安「そうなんです。野菜の色合いを生かす技術というか見せ方とか、そういうところにヨガの教えのひとつ、その人のいいところを生かす」という発想があったと思うのです。

それに、ベジデコサラダを作るにあたっては大事な作法があるのですが、それは、まさにヨガの三密(調息・調心・調身)を実行することです。ベジデコサラダはみんなでシェアして食べることを前提にしたサラダです。作り手は呼吸を整えて、集中し、一緒に食べる相手の笑顔をイメージをすることで、つまり作り手が呼吸・心・体を整えて調和し、自分の生命が喜ぶ状態を大切にしようとお伝えしています。

もともと女性が持っている母性とは、思いを込めるとか、相手の笑顔や喜びに繋がることを無償でできるということなのではないかと思えます。料理の作り手の本質的な部分で母性をも

う一度發揮するということも、ベジデコサラダを作る上で伝えてきたら嬉しそうですね」

龍村「母性がベジデコサラダの作り手の作法というのはいいですね。私も、今の男女平等は権利としてはいいのですが、その生かし方にはやはりそれぞれの個性と特性があつてこそと思えます。相手の生命が喜ぶような、笑顔になるような思いを込めて作れば、より美味しく、健康も考えるだろうし、いろいろな意味でプラスになりますよね」

ヨガをビジネスに生かすには瞑想が不可欠

森安「私自身はベジデコサラダを作ること、ひとつの瞑想だとも思っています。それがどうビジネスに生かされたかのポイントを一言で伝えることはとても難しいのですが、物事に取り組む姿勢や心構えが yogic な判断に繋がっているといえます」

龍村「やはり、ビジネスに生かすまでの応用力がつかようなヨガの学びが大切だと思えます。そういった指導には、瞑想が不可欠です。今、企業でも瞑想を取り入れているところが多いのですが、瞑想というのは脳をリラクセスさせるとか治療力を上げるとかそういうようなレベルに留まるものではないですね」

本来の瞑想はもつとホリスティックなものであつて、物事に囚われない、

こだわらない、そして本質的なものに気づくという方向に向かうものです。例えば、糖が甘いということは甘酒とかでなんとなく知っていても、砂糖の代わりにとうふクリームと混ぜて今のようないかに生かされる。それはまさに、囚われないからこそ物の見方がどんどん広がり、新しいものを作り上げる発想も能力も出てくるということなのです」

森安「その人の能力を開発するという要素がヨガにはあるということですね」

龍村「多くの人は、例えばヨガでポーズをやる時に、体のアンバランスに気づいて直していくことを体の変化だと思つていますよね。でも、実際は脳が変えているのです。体ができなかつたことをできるようにしたり、バランスがとれてくるのは、脳の回路が変わっているからなのです。脳の回路が変わるといふことは違うものの見方や可能性が出てくるということでもあるのですが、そういったきちんとした哲



学までを学ばなければ、ヨガはただの体操になってしまうし、結果、いつもの通りの自分の業に縛られた生き方に変化は起きません。

結局、その人の能力を開発するのも、それがビジネスに生かされるのも、源泉は心と体です。体や脳というハードがきちんとして可能性があつても、心が今までの古いソフトのままであれば、なにも変わらないですね」

森安「私が先生に学ばせていただいたことを振り返ってみると、まずは体の修正によって気持ちがよくなる、楽になるという体感があつて、そこから心が安定して、呼吸が変わってくることを実感してきたわけです。そのなかで先生の哲学を学ばせていただきながら、考え方のこだわりを修正していった、段々自分本来の能力を生かすような道になってきたように思います。仕事という与えられた人生の場と、自分を生かす開発をさせていただいたヨガの学びとの接点で、今までにないものを創造することができたことに大変感謝いたしております」

龍村「そうですね。やはり真剣に勉強しているし、探究心を持って仕事をしているということも大きいですよ」

森安「その探究心というか、日常を変えていくポジティブにしていくエネルギーみたいなものもヨガにはあると思います」

龍村「それはやはり、ヨガは生命のバランスを取る力を高めるものだからです。ヨガをやっていると自律神経が安定するし、脳の新しい回路も増えるから、刺激に対して瞬間的にパツと理解できる仕組みが気づかないうちに開発されているのです。だから、ヨガをやりながら勉強していれば必ず何か新しいことに触発されてくるはずですよ」

龍村式ヨガとは、沖正弘先生の教えをベースにした、日本のヨガです。それはインド古来の伝統的なものとも少し違うし、仏教的なものでもない、もつと日本的な生命観とか神道的な自然観が土台にあります。常に、自然を尊敬し、自然から学んで、自然を生かしてというのが根本ですね。ベジデコサラダも、野菜や食物への敬意がなかつたら生まれませんよね。そういうことだと思えますよ」

森安「ビジネスのシーンでも龍村ヨガのこの哲学を、たくさんの方に活用していただきたいと思えます」



森安美月氏の著書「ベジデコサラダの魔法」(1404円・幻冬舎)は、現在、好評発売中
<http://www.mituskistyle.jp>

2017年10月28日(土) 手のひらセルフケア協会 インストラクター1 Day 総会 2017 開催と参加お申し込みのご案内

2017年10月28日(土)、愛知県名古屋市内の会場で、インストラクター、マスターインストラクターのための1 day 総会を開催致します。今回は"食"をテーマに、独自の若返り健康法で話題の南雲吉則先生のご講演や、龍村先生直接指導による実習会などのカリキュラムに加え、オリジナルの健康弁当付き！
以下のお申し込み用紙にご記入の上、FAXにて参加をお申し込みください。

●2017年のテーマ：実践！体の声を聴く生活スタイル ～龍村式指ヨガと食によるセルフケア～

参加費無料

※手のひらセルフケア協会会員様限定。
当日受付で有効期限内のIDカードをご提示ください。(一般参加不可)

●開催日と主なスケジュール(予定)

2017年10月28日(土)
8:30～18:30(19:30～21:00 懇親会)

8:30	開場・受付開始・本の販売
9:30	龍村 修理事長 開会の挨拶
10:00	南雲吉則先生 講演「命の食事～30年間で 倍増したがん死亡率を次の30年間で半減させる～」
11:30	龍村式指ヨガと食についてのお話(森安美月理事)
12:00	お弁当タイム
13:00	龍村 修理事長 講演と実技指導
15:45	会員交流 全国のインストラクターの活躍発表
18:00	閉会の挨拶
18:30	閉会
19:30~21:00	懇親会

※会場：「ラ・ポルト・マルセイユ」(参加費別途) 予定

●総会会場

オフィスパーク名駅・プレミアホール
愛知県名古屋市中村区名駅4-5-27 大一名駅ビル4F
<http://www.officepark-net.jp/access/conference/>
【アクセス】名古屋駅・ユニモール(地下街)7番出口目の前(1FがJTBのビル)

●当日の持ち物&ご留意点

<持ち物>
筆記用具、動きやすい服装、水分、ヘアハンドヒーリング時に腕の下にしく浴用サイズのタオル1枚

※参加される方には1人1つお弁当が付きますが、内容はおまかせとなります。特別な食スタイル(ビーガン、アレルギー等)をお持ちの方はご自由にご持参ください。

※懇親会の参加は事前のお申し込みが必要です。
懇親会の参加費(4000円予定)は当日会場にてお支払いください。

●南雲吉則先生●プロフィール



ナグモクリニック総院長、医学博士。
全国で乳癌手術、乳房再建術を行うかたわら、「一日一食」「ゴボウ茶」「水シャワー」などの独自の若返りダイエット健康法を展開して多数のベストセラーを輩出。
『主治医が見つかる診療所』などテレビ出演も多数。近年は、がんから命を救う食事と生活の指導・講演にも力を注ぐ。

手のひらセルフケア協会 インストラクター1 Day 総会 2017 参加申込書

お名前 (登録名)			IDナンバー	
ご住所				
電話番号 ※普段連絡が つく番号を	メールアドレス ※普段連絡が つく アドレスを			
◆懇親会 参加 ・ 不参加 ※懇親会会場 ビストロラポルトマルセイユ 愛知県名古屋市中区錦3-17-5 (地下鉄東山線栄駅1番出口より徒歩1分) http://www.marseille.jp/				

※1人1枚にてお申し込みください。お申し込みはFAXのみにて受け付けます。

参加申し込み先：FAX 052-763-2577 (手のひらセルフケア協会事務局)
参加申し込み締め切り：2017年9月20日(水) 必着にて

<総会に関するお問い合わせ先>

一般社団法人 手のひらセルフケア協会 TEL: 052-763-2757 <http://www.terucare.com>