

小野守道君（新潟西RC）3分間スピーチという事で…

梨本清一君 新潟西クラブの小野先生には無理なお願いをして失礼を致しました。ヨーガの普及のためお互いがんばりましょう

早川龍雄君 新潟西クラブの小野様ようこそおいで下さいました。ヨガのお話宣しくおねがいします。

佐藤啓策君 所用により早退させていただきます。

本間建雄美君 5月28日、小林満様宅の夜の家庭会合大変お世話になりました。

今井克義君 小林満さんの代理登壇を記念して

小林満君 スマイルBOX委員、全減のスマイルBOXに協力して

平松利朗君 この前の日曜日、年末のクリスマスパーティーで頂いた「嵐渓荘宿泊券」で山口会員夫婦と一緒に泊まってきました。大竹さんの計らいで、眺めの良い立派なお部屋をご用意頂き、おいしいお料理を満喫致しました。北クラブの皆さんに感謝してボックスへ。

イライラボックス： 4日現在累計 10,000円

3分間スピーチ： 「ヨーガのお話」 新潟西RC 小野守通さん



3千年～5千年の歴史のあるヨーガの話をもとめること自体無理な話なんでその辺のところはご容赦して頂きたい。ヨーガのとらえ方は宗教的なとらえ方、哲学的なとらえ方、それから健康保持の目的の意味あいなど色々な区分けの仕方があるのですが、皆様の中で一番関心のあることは「健康」であると考えます。「健康」のとらえ方というのは治療法としてのヨーガというものはあることはありますがこれは私達のやる範囲ではありませんで、肝臓が悪い、胃が悪いがどうしたらよいかという話を受けるわけですが、それはお医者さんの方へ行って下さいと……。私達は治療をやるわけでも何んでもありませんのでお断わりしております。では、ヨーガをやって「健康」になれないかというところではありません。又、ヨーガというのは治療法ではないけれど、健康法だというのが私の18年程やって来た一つの結論であります。そこで何故、ヨーガが健康法だと言えますかと申しますと、病気そのものは細菌性のものを除けば、全て自律神経の不調だというふうにとらえております。その自律神経は皆さんご承知のように交感神経と副交感神経がございますが、これは自分の意志ではどうにもならない神経でありますので、心臓速く動け、簡単に止まれとか…というふうにはいきませんで、そういう意味では人間が生まれた時から自然に動いている神経、これが自律神経といわれている神経系統でありますけれどもこの自律神経を整備をして「健康に生きて行こう」というのがヨーガの一つの目的であります。この

時、大変重要なものが、昔のインドの人々は神経的に自分の意志で一つだけ自律神経なんだけれど自分でコントロール出来る機能があることを発見した臓器があります。それは「肺」なんです。肺は自分達が眠っていても何をしていても自然に動いているわけですが、これを息をつめたり、或いは息を長くゆったり出来る唯一の臓器でもあるのです。これは自律神経が不調になりますと呼吸が乱れたり浅くなったりいろんなことが判かっているわけですが、これを逆にたどって呼吸の方を中にして行きますと神経も平穏になってくるのではなかろうかという風に逆の方からたどって行くわけです。不調になった神経そのものを治すのではなくてそれに連動する臓器を使って神経そのものを調子よくして行くというのがヨーガの考え方なのです。ですからヨーガのいろんな体操といわれておる、これは「マサナ」といわれているのですが全て呼吸がついてまわるのです。ヨーガの場合は体操といわれておっても必ず呼吸がついてまわると、逆に呼吸のないヨーガというのはあり得ないことなのです。従って呼吸を整えることによって身体の神経のバランスを整えていくと、外見上は体操であります、一言でいうなら「神経の体操」であるということが出来ます。ヨーガの話を致しますと短時間では無理ですので、又機会がございましたらお話させて頂くことで今日はこの辺で終りたいと思います。

次年度親睦委員長 梨木建夫さん

会長・幹事慰労会・事務局員歓迎会のご案内

100%出席例会であります

平成8年6月25日(火)会場 さどや TEL33-0155

pm 6:30 点鐘

pm 7:00 慰労会 会費：会より負担

今年度出席委員長 五十嵐英雄さん

本日の例会まで100%出席者25名おられます

あと味方年度は3回例会がございますので最後まで100%出席を達成されますようご努力をお願い致します。沢山の100%出席の記念品を獲得されますことを祈っております。

次年度社会奉仕委員長 山本 賢さん

平成8年5月30日(木)平成8年度三条クリーン協議会担当者会議に出席致してまいりました。

①演題「くらしと環境問題」(リサイクルを考える会発足一周年記念事業)

とき 6月19日(木)午後7時30分～9時00分

ところ 体育文化センター3F大集会室

講師 桃井清至氏 長岡技術科学大学教授

入場無料(整理券が必要です)各公民館にもあります。

問い合わせ リサイクルを考える会事務局 TEL33-7793

②クリーン運動普及キャンペーン週間