



「第三回通常総会報告

及び新理事の紹介」

昨年、平成二十三年十一月十三日に、東京で第三回通常総会が開かれ、新年度の活動の体制が議決されました。また、新理事が選任されましたのでご紹介いたします。昨年三月の大震災の後の五月の合宿の際に、NPOの円滑な運営について、定款等の見直しが提案されました。このたびの総会では、その懸案が積極的に審議され議決され議案は承認されました。

『新理事の紹介』

- ・ 理事長 龍村修(東日本)
- ・ 副理事長 水野健二(北海道)
- ・ 副理事長 山田晃(東日本)
- ・ 理事 立花洋子(関西)
- ・ 理事 宮下佐和子(中部)
- ・ 理事 小暮富美子(東日本)
- ・ 理事 三好暁(東日本)
- ・ 理事 伊藤敦子(北海道)
- ・ 理事 内山英郎(北海道)



《理事新任の抱負》

いあい

NPO 法人国際総合ヨガ協会が、東京に拠点を移して新体制になり、活動を始め、一年余りがたちました。まだまだ、新しい活動を展開する準備段階ではありますが、着実に進んで来ています。五月の合宿のテーマは、震災を経験した私達の世代は、今後の子供たちの為にも、「想定外」などという言い訳をしないで、何を残すことが大切かを問いかけて行きたいと思えます。既に絶版になって久しい、沖先生の「生きてる教育」を見直すと、今後の自己全体が正しく伸びて行く為に何が根本的なことなのか書かれています。既にヨガ講師や指導員の方々も現状に満足せずに、生きていく教育、ホリスティックなヨガを目ざし、共に学びあい高め合い、未来担う子供たちの為に、ヨガの素晴らしさを活かした活動をして行きましょう。



理事長 龍村修

五月の合宿には環境教育家として、大自然を教材に子供たちに最も大切なものに気づいてもらう、という活動を展開されている高野孝子さん、また震災で痛められた子供たちをヨガで何とかしようと思われ活動されている、NPO 日本 YOGA 連盟理事長代理の宇部実智子さんを迎えて、当法人の講師陣と共に、合宿を導いて行きたいと考えます。

第5回協会びわこ合宿

NPO国際総合ヨガ協会 第5回協会合宿
 テーマ 「生きていく教育 -未来を拓く子どもたち-」
 「震災の学び & 社会のあり方」を沖ヨガに学ぶ

18日 特別講演：高野孝子さん 「昔の叢書は、未来の科学」
 ～子供たちの環境教育～
 19日 パネルディスカッション ボランティアとして 阪神淡路体験者として
 19日 ゲスト講演：小黒澤子付さん 東日本大震災 津波 そして
 20日 講演：宇部実智子さん 「生き抜く力を育てたい」
 ～フィールドレクリエーション親子ヨガへの取組み～

- 日時 2012年5月18日(金)
 ～20日(日) 昼食 (12:30～)
 後解散
- 受付12:30 講座開始13:30
- 会場 KKRホテルびわこ
- 滋賀県大津市坂本1-1-1
 TEL077-578-2020



第5回協会びわこ合宿のお問い合わせは・・・

- ・ 関西連合会総務 木村周平 TEL:06-6889-3711 FAX:06-6889-3712 MAIL:kansai@sougouyoga.com
- ・ 協会事務局 TEL:03-6908-5613 FAX:03-6369-3216 MAIL:kyoukai@sougouyoga.com

副理事長就任のご挨拶

副理事長 山田晃

時の流れは早いものでもう暖かな春を迎えます。会員皆さまにおかれましては益々ご健勝のこととお慶び申し上げます。
昨年は 東日本大震災という未曾有の大地震、つなみ、そして福島原発の事故と災害が起こり大変厳しい一年でした。私の住む新潟では夏の豪雨災害もありました。今年は災害の無い平和の年であることを願っています。



又全世界的に見ても金融経済の不安定な情勢が続く、この面においても明るさが見えない状態ではないかと感じておりますが、このような世相の中にもありまして、我がNPO法人国際総合ヨガ協会は、会員の皆さまと共にNPO法人本来の市民活動としての機能を再構築し、「沖ヨガ」の真髓を通じて広く社会に「沖ヨガによる健康文化活動」を積極的に推進してまいりたいと考えております。
会員の皆さまの中には「沖 正弘」先生から直接指導を受けられ、今日のこういう時代にそのスピリットを発揮されている方も多くいらつしやることと思えます。

今後具体的な活動計画が事務局および各連合会などから発表されます。
どうぞ、このような考え方をご理解して頂きまして、なにとぞよろしくご指導ご鞭撻のほどお願い申し上げます。会員皆さまのご多幸をお祈り申し上げます。

合掌

副理事長に再選されて

副理事長 水野健二

会員のみなさま、こんにちは北海道の水野健二です。

このたび、私は理事就任の役職をいただき、沖導師が私たちに残した思想や行法を後世に残す大きな責任を担いました。任期の二年間を会員の方の声を聞き、役職ある方達とともに、後進に譲るための協会の基礎作りを行います。そのためにまず今までの内規を改め、新しい企画を定着させる業務を実行していきたいと思えます。



これから沖ヨガを学ぶ方々へお伝えしたいことがあります。当時、ヨガ道場には鍛錬班と改造班がありました。

今はもうありませんが、ヨガをする人の目的が自分の幸せのための、鍛錬と改造でありました。しかしそれは自分の幸せは周りの人たちとの共存共栄のためのものであることを学びました。沖導師の語録に「自他一如」がありますが、助けたり助けられたり、学んだり教えられたりする絆の中で自己の成長と幸せが得られると思えます。

今、私たちが共有できるものは協会活動です。私も今までも仲間と一緒に楽しく活動してきました。これから、この活動のご協力をよろしくお願ひします。

理事に就任して

理事 立花洋子

はじめての理事に就任させていただくことになり、新人一年生ですが、協会の発展と繁栄に微力ではありますが、貢献させていただきたいと思っております。



東日本大震災から、もう、一年になります。復興が遅々として進まないなか、将来に対して不安と焦燥感にかられる日々を送られている被災地の方々に寄り添えるように、ヨガの活動をとうして尽力させていただけたらと思います。

今年、五月十八日(金)十九日(土)二十日(日)に琵琶湖のKKRびわこで第五回協会合宿が行われます。琵琶湖が一望に見渡せる、眺望の素晴らしいところですよ。

多くの方々のご参加をお待ち致しております。活気の溢れた明るい合宿になるように願っております。

理事に再選されて

理事 三好暁

この未曾有の揺れ動く時代を迎えて、いよいよヨガの生き方が求められています。



「今ここ、人それぞれ、生命に立つた生き方をする」という総合ヨガの「対立しない生き方、差別のない生き方、争いのない、戦争のない生き方」を、一人でも多くの仲間と一緒に実行していきましょう。

沖正弘先生は「ヨガは主義主張ではないけれど、謂うならば生命主義だ。」「平和平和と言っているも平和になる訳ではない。一人一人が真に幸福に、平

和になるためにヨガを実践するのだ。「心、身、霊、生活、環境の総べてを、正す、整える、悔い改める、ことが総合ヨガの道なのだ。」と、おっしゃっていました。

この「正しく感じ、正しく考え、正しく行う」総合ヨガの生活法をすべての皆さんと分かち合いたしましょう。

合掌

心を合わせて

物もあふれ生活は豊かで便利になったのに、思いがけない事態に直面し、多くの方々が「人と人との支え合う心の大切さ」を痛感されていることと思います。その昔、私たち日本人にとって心を合わせ助け合う「結い」という考え方はごく普通のことでした。私の生まれ育った東北でも、生活を築いて行く為の農業、漁業他あらゆる分野で共同作業が基本となっていました。お茶っこ、子っこのように、「結いっこ」という言葉もあつたようです。それは、助け合いの精神が根付いていた証なのかも知れません。

またヨガの語源でもある「結」には、身の安全や幸せを祈る意味もこめられているのでしよう。沖ヨガは「生活総合ヨガ」です。私たちの生活そのものにびったり寄り添う独自の世界をもって、一人一人が実践されて初めて意味を成す「実践哲学」と言えます。

自分自身はまだまだ学びの途上ですが、沖ヨガを学び合う仲間のみなさまと心を合わせ、国内外の一人でも多くの方々に、生活総合ヨガのすばらしさを発信し続けたいと願います。

理事 伊藤敦子



理事に就任して

人生の指針を求めてヨガに出会い、欲張りなので、心も体も食事(断食)も全部一緒に体験出来る道場に惹かれ、それが沖道ヨガの修道場なものでした。ヨガの哲学性に関心が強かったので、アクロバットなポーズだけでない沖道ヨガの、生活すべてがヨガだという考え方に深く共鳴しました。その初心を思い起こし、ヨガ本来の「総合的生活ヨガ」を普及することに、微力ながら協力させて頂きたいとの思いで理事を希望しました。沖導師に直接ご指導頂いた経験を生かし沖ヨガ哲学の普及啓蒙に汗を流したいと思えます。

担当委員会は、導師の出版物の復刻増刷などの検討企画で、委員長を拝命いたしました。

理事に就任して

新理事として、総会にて承認を戴き、数ヶ月が経過致しました。

新1年生です。覚束ない足取りですが、この度は広報部会の一員として、お役を戴きました。

会員の方々相互のさらなる親睦の和と繋がりを深める為の仲立ち役が出来たら良いかと考えております。

昨年を震災元年と捉えるならば、今年は2年目になります。

放射能汚染の実態が、次々と明らかにされるにつけ、生き難い時代をより良く生きる為は何をしたら

理事 内山英郎



理事 小暮富美子



良いか、共に知恵を出し合い生活する事、行動する事が求められて居るのでは無いでしょうか。

これからの地球環境と未来に生きる子供達の為に、今出来る事は何かを個々に模索されていらつしやる多くの方々と共に学び合い、相互の絆を深め合える、そんな協会活動を進めて行くお手伝いが出来たら幸いです。どうぞ、宜しくお願いします。

理事に再任して

NPOのヨガとして、また日本全体としても、試練の昨年2011年でした。2012年の今年はこれら出来事の一つ一つをNPO ヨガ再構築の糧とさせて頂きたいと思っております。

NPO 沖道ヨガ協会として、新指導員の養成講座と、合宿を通して、教室指導の新指導員育成だけではなく、各新分野での、次世代の、沖ヨガ指導者の養成も含め、東洋と西洋の叡智を、ヨガを通して、伝え残すお手伝いが、私の使命の一つだとも思っています。

合掌

理事 宮下佐和子



総合ヨガとは何か

協会Eコラムより

理事長 龍村修

『沖ヨガ』の始まり

沖正弘先生（1921～1985）は、戸籍上では、1921年生まれですが、実際は1919年生れと言われてました。特務機関員になる時に一旦戸籍を抹消したが、戦後に再度つくり直す時に、なんらかの間違いで1921年になってしまったのでは？という話でした。まだ15才未満の頃に父の関係で家に来たオッタマ僧正から、ヨガということを知り始めて聞いたとされています。ヨガの会はいつ頃からかは、一応戸籍に従えば、最初のヨガの会を創ったのは21才の時、1942（昭和17）年で、陸軍や海軍の将校の依頼でインドで習ったヨガを教えることになり、「ヨガ研修会」を創ったのが最初のヨガの会ということでした。その後、戦後引き上げて福井県の大野市に住んだ頃から、病人に依頼されて鍼灸指圧物療等の治療や病人指導の形でヨガ指導を行っています。その後、1951年にユネスコの奉仕活動でインドに



沖導師

たり、様々な奉仕活動を行い1955年に帰国する迄、活動の合間にインド各地で30カ所のヨガ道場やヨガ指導者のもとに行つて、ヨガを習い実践したと言われています。帰国後に1956年頃から神戸と東京でヨガ講習会を定例に行う様になった、とされています。そして、戦争体験とインドでの奉仕活動の体験から、日本人の手による平和国際平和奉仕団を組織して、1958年に日本ヨガ協会や自身の会のヨガ行法哲学研修会を設立し、活動が活発化したとされています。その後の大きな契機は、三島に沖ヨガ修道場を1967年ごろから、建設を初め、創設したこと

でしょう。これ以後は、年中無休の沖ヨガ修道場は、いつ誰が来ても受け入れる、という形になりました。沖先生の講演や直接指導を受けた人の数

沖先生が日本でヨガ団体として活動された昭和30年頃から35年頃迄の間に、道場外での講演や道場内等で直接に沖正弘先生を通じて沖ヨガに触れた人々の数は、のべ人数で30万人以上と思います。その根拠は、以下です。沖先生はほとんど休みがなかった人で、私が直接知っている昭和38年から39年の間で、例えば昭和35年ごろで、夏の講習のピークなど、多いときは300名が毎日滞在しています。最小人数の時でも、受講生は10名位はいました。それにスタッフはどんなに少なくても10名以上いました。講演会は多い時は一度に1000人を超える人がいたと聞いています。それで平均人数をどんなに少なく見積もっても30名はあったとします。すると、1日平均30名が沖先生の話を聞く等の直接指導を受けたとして、40名×365日×30年＝438000名です。実際は昭和30年以前も活動されていますから、もっと多くなると思います。テレビや書物で知っているという数をいれると100倍以上となります。

国際的な活動

海外ではOKIDOやOKIDO YOGAは日本のヨガとしてヨガ関係者はかなり知られています。台湾の「沖道瑜伽会」は、台湾最大のヨガ組織で社団法人です。沖先生のヨガ指導の足跡のある主な国々は、アメリカ、カナダ、イギリス、フランス、オランダ、イタリア、ベルギー、ドイツ、スイス、スウェーデン、オーストリア、イスラエル、南アフリカ、ブラジル、アルゼンチン、オーストラリア、台湾、韓国など、世界30カ国以上にわたって活動しています。

沖ヨガと沖道

私は1973年の沖ヨガ修道場冬期特別講習に初めて参加して、指導者養成班に入り、10日間初めて沖導師の指導を受けました。その頃は、「沖ヨガ」

という名称はありましたが、「沖道」はまだありませんでした。沖先生自身は、既に述べて来た様に、「求道ヨガ」と一方で言いつつも、弟子が「沖ヨガ」という表現を使うことも認められてました。沖ヨガとは沖正弘先生がインド・中国・日本のYOGA（瑜伽）およびアジアの医療法、民間療法、中国の陰陽道など、伝統的精神文化の良い所を集めて、総合化・生活化しているのが特徴です。私は1976年にアメリカにニューヨーク支部創設の目的で、渡米し半年間滞在しましたが、その前からポストンで支部活動を開始していた上嶋氏が、インドヨガの亜流でない独特のヨガという点や、日本のヨガというポイントをハッキリ打ち出すのに「道」をつけたら、という発想で「沖道（OKIDO）」という名称はどうでしょうかと沖先生に進言して、それを使うことになりました。この頃は、他に「禅ヨガ（Zen Yoga）」という名称も使っていました。「Zen」をつける、インドヨガとは違う印象になるからです。

『総合ヨガ』とは何をもって総合というか

ヨガは本来、総合的・段階的・生活的ですが、現代社会を健康に生きる技術と捉えていますと、体操的部分や呼吸法の部分を取り出して、ヨガと提示することが多くなってしまいますが、これが社会に大きな誤解を招くこととなります。禅も本来は、「デアナ（禅定）」の状態を、生活全体で実現するものなので、座禅をしているときだけが、「禅」をしているのではなくありません。禅寺での清掃の様な、様々な業務の時間も、食事をつくることも、禅の行法なのです。

沖先生は「総合的でなければ、ヨガでない」という考えをもっていました。この総合的という語は、生活全体的、即ち、「生きていく」ということに影響を与えている全て（例えば、心、体、食物、仕事、環境など）を合わせて、という意味で、逆に言うところ的部分的でない、集合的でない、という意味がこもっています。本来の意味のホリスティック（身・心・

霊性などの全ての位相から「全的」という意味が込められています。本来のヨガの修行スタイルは、師匠の下に(修行道場)住み込んで、生活全般にわたり、「ヨガ(神々真理と結ぶ)」を学び身につけるという方法です。精神修養を中心とした施設では、大体において、早朝には祈りの時間があります。お寺で言えば勤行として「読経行法(経典の内容の口唱すること、声を出し呼吸すること、を通じて内容を身につける)」、したり、冥想・座禅したりするのです。身の回りの清掃も、料理をして食事を食べるのも「ヨガ」として行います。清掃行法、調理行法、正食行法(栄養摂取行法)、です。師匠から、ヨガ哲学の講話や経典の読解を通じて、ヨガの哲学を学ぶ時間(座学)があったり、ポーズや呼吸法、浄化法、冥想法等の実習があります。

だから沖ヨガ! (生き方の教え)

2012年2月 協会用コラムより

青森 向井昭子



心身ボロボロ、途方にくれている時友人のすすめでヨガに出会い、沖ヨガにご縁を得て、道場通いの中で、健康を取り戻し、現在の倅せにつながったのは、偶然ではなく、神の采配と信じ続けている。沖ヨガの教えは、「今起こったことから逃げな!俺のことも言葉も信じるな、疑うな確かめよ!騙すな騙されるな!今日一日を生きたら!明日の事を思いわずらうな!日々の生活がヨガだ!」。この教えは、二人の息子、二歳と四歳を抱えた母子家庭の私の大きな支えになった。

日々の生活の苦悩の中にでも、沖ヨガに学ぶ絶対

的な手応えを感じた。青森で沖ヨガを広めよう。(沖先生に)「行ってあげよう」と応援のお言葉をいただきながら実現できなかった自分の力不足を、未だに引きずっている。しかし沖ヨガにいただいたご縁は私の助けになり、窮地に立った時、アイアンガー先生の「ターダアサナ、足の裏脚全体でしっかりと立てなければ、命を使いこなせない。中心をぶれる事なく、しっかりと立って前に進め」と、自分に言い聞かす。又、これでいいのかと心に迷いが生じた時、唯坐って、タチャ先生、ジャイナ教のプレクシャール冥想をすると先が見え光が届くのを感じる。そうだ!思いわずらうな!今日一日でいいと今日まで来たではないか、と感謝、ありがとうございます。

小さな事でいいから喜んで欲しいと、ヨガ教室に玄米試食を持ち運ぶ様になった時、「おいしい!ありがとう!」のキャッチボールに励まされ、続けたかいが有り、玄米弁当は現在、幼稚園に配達し、仕事に発展したのも沖ヨガ道場での体験からであった。食を正し、心身を正し、自他の喜ぶ生き方、感謝、懺悔、下座、奉仕、愛行を学んだら、本当のヨガが解る。

多くの人が、今のご自分のヨガをしながら、沖ヨガの生活ヨガを学んだら、さらにヨガ界は繋がりが、人びとの生き方はとても生きやすく、世の中は明るくなるのではと、沖ヨガを絶賛する私なのです。

生命即神とは 沖道ヨガとは

2012年3月 協会用コラムより

東日本 坂本知忠



生命とは生き物のなかに生起している特殊なエネルギーの流れです。そのエネルギーには情報がインプットされています。その情報を仏陀はカルマと云

いました。人間には体温や脈拍、血圧を一定に保ち生体を保持する機能がそなわっています。それが生命の働きです。生命の働きは自然法則そのものでバランス維持回復の働きであり、身体内部で潜在意識的に働いています。生命の働きは常に変化、バランス、安定を繰り返しています。病が起これば生命の働きは病を治そうとして働き、痛みが起これば痛みを軽減しようとして働き、悩みが起これば悩みを解決しようとして働きます。身体の病気がなかなか治らないのは生命の働きを阻害させている原因があるからです。その原因に対して変化刺激を与えバランスさせれば生命が正常に働き病気という現象はなくなりません。身体や心が病んでも生命は病むことはありません。加齢によって生命力は衰えますが、老化が病気の直接原因ではありません。精神力や高潔な人格は衰えません。

ウパニッシャドの哲学では内なる神をアートマン(真我・魂)と云い、外なる神をブラフマン(梵)と云います。梵我一如がウパニッシャドの理想です。沖先生の哲学はウパニッシャドを基としています。ウパニッシャドの意味は師匠の側に座ると云うことで、書物や文献で学ぶのではなく以心伝心で師匠から弟子へと教えを伝える密教と云う意味です。また、密教には教えに対して行動する実践するとの意味があります。沖先生は真我即神と云わず、なぜ生命即神と云ったのでしょうか。ゴータマ仏陀以前の哲学は魂が輪廻転生すると考えました。仏陀は不滅の魂を否定しましたが、途切れることなく継続変化してゆく生命という特殊なものがあることを洞察していました。生命は死によっても分断されずエネルギーとして継続していくことを知っていました。生命は今、現在を起点に過去と未来に繋がっています。川の流れにも似ています。仏陀はその生命であるエネルギーの継続を輪廻転生と云いました。沖先生は仏陀の生命観からヒントを得て生命即神という言葉を生みだされたのであると思います。生命は無限

継続を求めています。生命は無限拡大を求めています。生命は無限自由を求めています。なぜならそれが神である生命の性質だからです。

南伝仏教・上座部仏教は世界を苦であると見ました。又、輪廻転生を苦であると見ました。現世を否定し人格を否定して、理想状態を欲望や自我を全て吹き消して無くなったところニルバーナ(涅槃)としました。出家主義で自己救済と解脱を目的にした教えです。この考えは厭世的になる恐れがあります。これに対して北伝仏教・大乘仏教は煩惱や欲望を否定せず、むしろそれを肯定し活用する方に目をむけたもので、自己拡大と社会救済を目的にした教えです。沖先生の哲学はこれに近いと考えます。

ジャイナ教は出家主義をとりますが全ての生き物には魂があつて、魂が輪廻転生していると見ています。魂イコール生命と定義すれば、仏教とジャイナ教はまったく同じ教えです。ジャイナ教は非暴力・不殺生を教えの第一に位置付け、全ての生き物達と仲良くするという平和主義を掲げているのが魅力的な教えです。

沖先生は出家主義をとらず、我々一般社会人が実社会で現実的な生活を営んでいくなかで、どの様にしたら幸福で豊かで平和になれるかの実践哲学を編み出しました。身体の健康法だけのヨガ、自己救済だけに終わってしまうヨガをはるかに凌駕した総合的な求道ヨガを提唱したのです。これはまったく新しいヨガであり全生命救済の教えです。沖道ヨガが消極的ヨガでなく積極的ヨガだと評価される所以がそこにあります。

生きがい講座〜沖ヨガは生きていく〜

2012年4月 協会Eメールコラムより

北海道 山口紀恵子

その日は、室蘭市が主催する障害者のための「生きがい講座」平成23年度の最終日でした。三年目終了です。「来年度はどなたが見えるか解りませんが

ヨガを続けて下さい。どこで会ってもお互いに声をかけ合いましよう！」と挨拶致しました。その途端びっくりした様子で「別の方のヨガなら受講したくありません」との声があがり、その中の一人が早速事務所へかけ合い、結局次年度も続行という事になりました。何故：？沖ヨガの内容が良いからと云う事のようにです。「今、この様なお話を聞く機会が

少ないので楽しみなのです。だから続けて下さい。」と。直接そのような事を聞いて(私自身障害から始めたヨガ人生でしたから)嬉しくて、続けてきて意味があったと、又喜んで頂ける幸せを今噛みしめております。視力障害、聴力障害、脳梗塞、パーキンソン脳性マヒの人達に、盲人ガイド、手話通訳の方々に加わり20名になります。身体の方は思う様に動く事は出来ませんので心の部分が中心となります。

「感謝・懺悔・下座・奉仕・愛行」「断捨離」「修・破・離」「修正法」「呼吸法」とらわれない、ひっかららない。こだわらない、など。この様な言語(ことば)が新鮮に感じられるようです。講座終了間際、突然ろうあ者の鈴木さんから「センセイ！4ガツノケツコン50シユウネン オメデトウゴザイマス」と花束を戴きました。どうして知っていたのか不思議でしたが、昨年私が話していたように、すっかり覚えて下さって、一人一人がお金を出し合つてのことだと聞き、この思いがけない暖かいサプライズが最高に嬉しくて感激で泣きました。心がひとつになった瞬間でした。

現在、全国の仲間が沖ヨガを残そうとNPOを立ちあげ日々努力しております。二年間、私も理事として北海道く東京日帰り理事会に出席させて頂きました。今が一番大切な時期を迎えていることを強く感じております。3.11の大災害から「絆」という一文字が選ばれました。言葉だけが一人歩きしないよう、風化されないよう、心して行かなければならないと思います。「絆から結へ」東北観光博が始まりました。残り41都道府県へのメッセージです。

ヨガの語源は「結ぶ」ということを思い起こして目的に向かつて話し合い、力を出し合つて社会貢献出来る協会に育てていきましょう。

手記…大震災ボランティア

東日本 松井智恵子

震災直後、ヨガ友の青年が東北に向かいました。「何もない者は汗を出せ」という沖導師のお言葉を思い出しました。それでも出せるのは僅かな義援金だけだと思っていた私に「避難所生活者支援に行けますか？」と声をかけてくださる方がありました。

何が出来るかわからないまま降り立った仙台駅は、拍子抜けするほど明るくて惨事の後とは思えないほどでした。ところが車で少しく行くと世界が一変しました。担当させていたたく人々の住んでいた海岸地区に入ったのです。瓦礫の悲惨さは映像で見えていきましたが、撤去が進み全てが無くなったことを付きつける風景も惨いものです。「ここに私の家があつてね・・・」と微かに残る土台を指した方の目には何が映っていたのでしょうか。後方には瓦礫の山、前方には海と同じように何もない空間がどこまでも広がっていました。

それが初回の七月で、以来、不定期で「出前ヨガ」に出かけています。マッサージを含む個人対応+傾聴が主な活動です。十二月には半日ヨガセミナーもさせて頂き、看護士さんを中心に三十人近くが集まってくれました。毎回六時台に野口整体やカウセンセララーの方と新幹線で出発。帰路につく十七時頃には疲労困憊の筈ですが、朝より元気な笑顔を交わします。「差し上げると、より大きなものを頂く」というのは真理であるようです。ヨガの学びに感謝するひと時でもあります。距離を考えれば、その分東京で働き、得たお金と交通費を寄付した方が合理的かもしれません。でも、欲張りな私は「自分の為」も手に入れたくて現地向かいます。今月はどれだけ雪が降っているでしょうか。 合掌

第4回協会合宿研修会報告

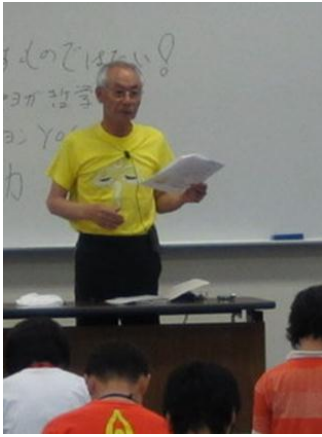
第5回協会合宿が迫っています。昨年開催した第4回協会合宿研修会の様子をお伝えします。
前回の合宿は5月21日から2泊3日の企画で千葉にて開催しました。東日本大震災の影響で開催が危ぶまれましたが、活動することが早期復旧につながると思われ、実施を決定しました。当初は50名を目標に参加者を募ったところ、結果的に約2倍の98名の参加を頂いて、大盛況の開催となりました。



揃えました。

・講座：「断捨離」

講師：やましたひでこ
今回のテーマは、「断捨離・ヨガ行法と哲学」。著書「新・片づけ術 断捨離」で、断捨離という言葉を一語に広めたやましたひでこさんの講座の他、その他道場体験のある指導歴30年以上の講師陣を



・講座：「修正法の理論と実技」
講師：数珠泰夫

・講座：「強化法」



講師：三好暁

・講座：「アサナの実践講座」

講師：張廷楨 (台湾沖道瑜伽會 理事長)



・全員集合



協会講師陣の講座

【平成23年度協会活動計画】

■協会本部

- 第五回協会合宿(五月十八日～二十日)
「生きている教育」未来を拓く子供たち

■東日本連合会

- 第十四回マザーツリーの会(五月六日)
「生命を大切に生きる生き方」森信子
- 第十五回マザーツリーの会(五月二十七日)
「自分らしく生きる「生命即神」」龍村修
- 第九回連合会合宿(七月八日～一五日)
開催場所・福島県只見町叶津番所
- 第一百十二回指導者養成講座(八月五日)
「こころの健康」龍村修
- 第一百十三回指導者養成講座(九月二日)
「食事による健康」武藤吐無

■北海道連合会

- 機関紙ともいきの7号発刊(四月一日)



沖正弘師(右)

1980年3月、第1回国際総合ヨガ世界大会にて
左はシブ・シャーマ氏・中央は B.K.S アイアンガー師

- 室蘭総合ヨガ研修会(四月十五日)
- 小樽総合ヨガ研修会(六月二十四日)
- 機関紙ともいきの8号発刊(七月一日)
- 千歳ミニ研修会(七月八日)
- 連合会合宿 輪厚・竹山温泉(八月四日～五日)
- 札幌ミニ研修会(九月二日) 午前 正会員集会

■関西連合会

- 阪神第三十六回指導者セミナー(四月十五日)
- 阪神第三十七回指導者セミナー(六月十七日)
- 松山第八回指導者セミナー(六月二十四日)
- 松山第四十七回合宿研修会・資格審査会
(七月十四日～十六日)
- 阪神第三十八回指導者セミナー(八月十九日)
- 松山第九回指導者セミナー(八月二十六日)
- 阪神第三回セミナー総会(九月九日)

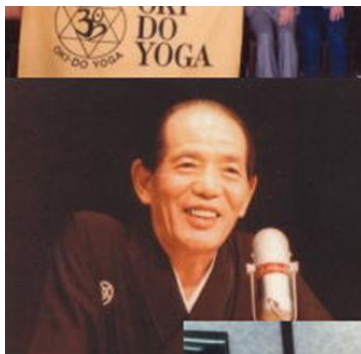
■中部連合会

- 名古屋
月一回第四金曜日
指導員養成講座。
不定期デイサービ
スヨガとハタヨガ
合宿など。
- 静岡
月一回第四日曜日
指導員養成講座。
秋から 合宿予定。

【協会事務局からお知らせ】

■協会事務局を移転します。

協会では、七月に常時ヨガ教室が開催できるヨガスタジオ兼事務局に移転します。場所は「JR東中野駅から徒歩四分、東西線落合駅から徒歩二分の場所になります。移転後は、沖ヨガを中心としてバラエティに富んだ講座を開催していきたいと考えています。これまでは、「沖ヨガはどこで学べますか?」とのお問い合わせに、月一回の各連合会の指導者養成ご紹介するしかありませんでした。常時クラスに参加できる場所ができれば、利便性が向上し、当協会の活動に賛同して頂ける方がより増えることと確信しています。移転については随時ご案内していきますので、皆様にもご支援いただけます様、お



願い申し上げます。

■ネット上でのサポートをお願いします！

新たな会員を随時募集しておりますが、今やインターネットでの広報活動は欠かせません。もし個人でブログやホームページなどお持ちであれば、是非当協会ホームページへのリンクなどでご協力頂けないでしょうか。リンクを貼って頂くことで、「沖ヨガ」の情報をお探しの方が当協会のホームページを見つけやすくなります(検索ページでの順位が上位になります)。その他、ブログ、ツイッター、フェイスブックのページもありますので、それぞれリンク、フォロー、友達申請などご支援いただければ大助かりです。よろしくお願い致します。

ホームページ <http://sougyouyoga.com>
ブログ <http://ameblo.jp/okidoyoga>

ツイッター http://twitter.com/okido_yoga
フェイスブック <http://facebook.com/okidoyoga>

※現在、ブログ、ツイッター、フェイスブックのそれぞれのページでは、ほぼ同じ情報を発信しております。予めご了承ください。

＜編集後記＞

- ・誌名が変わりました。
 - ・編集スタッフも変わりました。
 - ・斬新な編集には今一つのところですが、
 - ・沖ヨガの真髓をお伝えしようと
 - ・スタッフ一同、志を新たにしています。
 - ・沖ヨガジャーナルを育ててください。
- 宜しくお願ひ致します。

広報委員会：立花洋子、内山英郎