



2023年 5月11日発行 会報第1144号

### 今週のプログラム

(2023年5月11日 第1144回例会)

アセンブリー4

【25周年記念式典について】

全会員

### 次週のプログラム

(2023年5月18日 第1145回例会)

アセンブリー

【次年度活動計画について】

藤田 芳浩会長エレクト

第1143回例会 (2023年 4月27日) の記録

### 「会長の時間」

山田 克子 会長

本日のお客様は高尾会員のゲストで、後ほど卓話をして下さる清水 美紀様、高尾会員の奥様の高尾 千恵子様、米山奨学生のグエンさん、そして山田 千尋さんです。

清水様が「ヨガについて」お話ししてくださるのですが、皆さんはヨガ、あるいはヨーガをご存じでしょうか？

私自身は、昔から仕事でよく行くアリゾナ州セドナで、たくさんのヨガ教室があるのを見てきました。パワースポットでヨガのポーズをきめている方をたくさん見ていました。また私の年配のお客様であり友人で現在 92 才の高野山の大僧正だった山崎泰瀆さんが密教瞑想法でヨガについて本を出版され、その本を戴いたことがあります。

ヨガは 4500 年前にインダス文明の時に誕生したと教えていただいていたいました。

インダス文明の都市遺跡「モヘンジョダロ」では様々なポーズをとっている神の像があるようです。一般的にヨガは呼吸の仕方やポーズで心身を整え、心と体のバランスを良くすると言うことをよく耳にしますが私はヨガをまだ体験したことがありません。本日清水様のお話でどんなことを知ることができるのか楽しみにしています。

さて創立記念例会が迫ってきました。当初、アトラクションは無しとの予定でしたが、必要と言うご意見があり理事役員の方々も頭を悩ませました。近藤さんのピアノとご友人のヴァイオリンはどうかとのご意見が出たのですが、お酒が入ってしまうとクラシックに耳を傾けにくくなるので失礼かもと言うご意見が出たため、山田千尋さんにオペラの他に誰もが知る歌はどうか、と言うことでお話させていただきました。お酒が入り聞く耳を持たない方もおられるかもしれないと千尋さんに言いますと、昔お月見例会に呼んで頂きご縁のある方々のお祝いの席にお邪魔させて頂けるだけでも嬉しいので気にしないでくださいと言ってくれました。本日はル・ジャルダンを見に来てくれることになりました。清水様、本日の卓話どうぞよろしくお願い致します。

＜お客様＞清水 美紀様（高尾会員ご友人） 高尾 千恵子様（高尾会員令夫人）  
山田 千尋様（山田会員ご友人） 2023 学年度 米山奨学生 グエン キム フンさん

＜出席報告＞ 黒川 彰夫 SAA

会員数（内出席免除会員 1 名） 19 名  
本日の会員数 10 名  
（内出席免除会員 0 名）  
（内名誉会員 0 名）  
本日の出席率 55.56%  
4月のホームクラブ出席率 64.00%

＜ロータリーソング＞ 全会員

♪日も風も星も♪

＜本日の演奏曲＞ 近藤 美里さん

1. 夕焼け雲
2. <sup>ジュ トゥ ヴ</sup> Je Te Veux サティ
3. 悲愴ソナタ第 2 楽章 ベートーヴェン

＜幹事報告＞

山本 友亮 幹事

1. 大阪ロータリークラブより、100 周年記念誌が届きましたので回覧致します。
2. 25 周年記念式典プログラムのデザインが決まりましたのでご報告致します。
3. 来週 5 月 4 日は祝日休会です。次回例会は 5 月 11 日になります。
4. 5 月の例会プログラム変更についてお知らせ致します。
  - ・ 11 日 25 周年記念例会の打ち合わせ
  - ・ 18 日 アセンブリー 次年度活動計画について
  - ・ 25 日 25 周年記念例会のリハーサル
5. 25 周年例会翌日 6 月 9 日（金）の福島 21RC との親睦ゴルフコンペについて  
琵琶湖 C.C. 5 組エントリー  
福島 21RC より 10 名ご参加ですが、千里メイプル RC は現在 3 名の参加予定ですので  
送迎なども含め、参加ご協力をよろしくお願い致します。



清水 美紀様



高尾 千恵子様



山田 千尋様

<SAA報告>

※スマイルボックス

高尾会員

高尾会員 本日宜しくお願ひします。

山田会員

コメントなし

※ラオス基金

黒川会員

ヨーガを頑張ろう！！

相原会員

コメントなし

※ロータリー財団

なし

※米山記念奨学会

藤田会員

グエンさん お花見例会ありがとう！！

山本(雅)会員

コメントなし

※メイプル基金

山田会員

清水美紀様 ようこそ 本日はよろしくお願ひ致します。

山本(友)会員

ゲストの皆さま、ようこそいらっしゃいませ。

水本会員

いよいよGW！ 予定が何もないデス！

藤田会員

本日卓話 高尾会員、清水様 宜しくお願ひします。



<本日のお料理>



1. 棒々鶏
2. 福建海苔と筍のスープ
3. 海老のマヨネーズ和え
4. 春巻
5. もんごいか下足の甘辛炒め
5. 牛挽肉とレタスのチャーハン
6. ココナッツミルク

## <卓話> 「ヨガについて」

清水 美紀様

- 健康運動実践指導者（公益財団法人健康、体力づくり事業財団）
- ヨガ講師
- 介護福祉士

ヨガの起源は、約 4500 年前のインドのインダス文明で誕生したと言われています。インダス文明の都市遺跡「モヘンジョ・ダロ」では、あらゆるポーズを取る冬季の像や坐法や瞑想する神像などが数多く発見されています。この頃から「ヨガ」の起源が存在し、それが現代の「ヨガ」へと発展したのです。

### 【世界でのヨガの歴史】

紀元前 2500 年頃・・・インダス文明で「ヨガ」の起源となった修業が行われていた。

紀元前 1000 年頃・「ヨガ」が初めて言葉として記載された「ウパニシャッド聖典」が出来る。

400 年頃・・・「ヨガ」が体系化された最古の根本経典「ヨーガ・スートラ」が編纂  
1300 年頃・・・アーナサ（ポーズ）と呼吸法を主軸とした、現在主に行われている  
「ハタ・ヨーガ」が大成。

1600 年頃・ヨガ論書「ハタヨガ・プラディーピカー」によるハタ・ヨーガの大系化。

1920 年代・・・ヨガの科学的研究がインドで始まり、世界初のヨガ学科が設立される。

1970 年代・・・アメリカの若者を中心にヨガがブームに（第一次ヨガブーム）。

運動量の多いアシュタンガヨガやパワーヨガも台頭する。

1990 年代・アメリカを中心に第二次ヨガブームが到来。アメリカのハリウッドセレブをはじめとして瞑想だけではなくエクササイズとしても注目を集める。

### 【日本でのヨガの歴史】

平安時代・・・天台宗や真言宗の教祖である空海が、中国から持ち帰ったとされている。  
ヨガは「瑜伽（ゆが）」と呼ばれ瞑想が中心に行われた。

1919 年・・・インドのヨガを日本に最初に広めたとされている、中村天風が  
「心身統一法」を考案。

1940 年・・・ヨガの指導者である三浦関造によって、ヨガが普及する。

1958 年・・・沖ヨガ創設者の沖正弘らが「日本ヨガ協会」を設立する。

1970 年・・・第一次ヨガブームが到来。

美と健康を促進する要素を、多く取り入れたヨガが流行する。

1980 年・・・第一回国際総合ヨガ世界大会が開催される。

2003 年・・・「日本ヨーガ療法学会」が設立され、ヨガの効果について  
科学的な検証が進む。

2022 年・・・日本のヨガ人口は推定 800 万人～1000 万人で世界では推定 3 億人といわれる。



## 「ヨガの呼吸法」

### ① 複式呼吸

横隔膜を使って行う呼吸法。吐く時お腹をへこめ、吸う時お腹を膨らませます。

複式呼吸は副交感神経が優位に働くのでリラックス効果が有り、意識して行う複式呼吸は多くの酸素を取り込めるので全身の細胞に酸素が行き渡り老廃物や二酸化炭素の排出が促されるのでデトックス効果もあります。また、意識して行う複式呼吸は腹横筋、骨盤底筋を使うので体幹を安定することができます。

### ② 胸式呼吸

肋骨の間にある外肋間筋が委縮して肋骨を挙上し胸郭を広げ胸腔が広がり空気を取り込み、外肋間筋が弛緩し空気が排出されます。

交感神経が、優位に働くので元気に活動的になります。

### ③ 完全呼吸

複式呼吸、胸式呼吸、そして鎖骨や肩も動かして行う呼吸法です。

心と身体をリフレッシュさせ、姿勢の改善にも効果があります。

### ④ 片鼻呼吸 ナーディ.ショードナ

親指で右の鼻を押さえ左の鼻から吸い、左の鼻を薬指で押さえ親指を離して右の鼻から吐きます。吐ききったらそのまま右の鼻から吸い、右の鼻を親指で押さえ薬指を離し左の鼻から吐きます。これを1セットとして繰り返します。

### ⑤ ウジャイ呼吸

「勝利の呼吸」とも呼ばれ、集中力を高め心と身体をポジティブにする呼吸です。

骨盤底筋を収縮させ、お腹もへこませた（バンド）行う胸式呼吸です。

舌を上顎に付け、喉の奥を閉じてシューと音を出して行います。

### ⑥ カラパラバティ呼吸（火の呼吸）

両鼻から息を吸いお腹を膨らませ、吸いきったら両鼻から一気に強く吐きお腹をへこませます。1秒に1回のペースでフッフツと鼻から吐きだし、20回くらい行い最後は

一気に吐き切ります。横隔膜、腹筋を動かすことで、血行が良くなり気分もすっきりします。

「ヨガの呼吸は基本、鼻呼吸です」

ヨガの呼吸方は色々な種類が有り、その効果には

- 自律神経のバランスを整える
- リラックス効果
- インナーマッスルを鍛える
- 内臓機能の活性化
- 集中力を高める

などがありますので、日常生活に取り入れてみて下さい。

