

実践しよう！養生生活10訓

現代人に必要な、そして誰にでもできる「養生ヨガ運動法」として考案しました。”養生”という貝原益軒（1630～1714）の「養生訓」がありますね。

私は「養生生活10訓」をこの「養生訓」を参考に考案いたしました。

心身を健全にさせるためには、普段の生活のバランスも大切になります。ヨガは遠く離れたインドで生まれました。でも私たちが生きているのは、四季のある日本です。この土地における必要な養生法（「養生ヨガ運動法」及び「養生生活10訓」）を実践し、習慣にしていきましょう。

以下〈養生生活10訓〉をご紹介します。

1. 人間は、宇宙・自然の一部だということを理解し生きること
2. 我が国（日本）の風土の中、土地の「氣」に合わせ、内欲を抑え、長寿に生
きること
3. 七情（喜・怒・憂・思・悲・恐・驚）を抑え、中庸（～しない、～し過ぎ
な
ど共にいけない）を守ること
4. 身体の中の流れを滞らせることなく、若いうちから代謝をよくすることを心
がけること
5. 健康の定義と人生の三楽※を忘れずに生きること
※・・・三楽について、
①道理に外れたことはせず、養生の道を正しく実践して善行を楽しむ（規則正しい生活〈睡眠・食事・栄養〉を心がけて生きる）
②病にかからず、健康で快適に楽しむ（健康増進を心がけて生きる）
③長生きをして末永く楽しむ（生きがいを持って生きる）
6. 養生の四寡（①思いを少なくして神＝心を養う、②欲を少なくして精
（靈）

を養う、③食欲を少なくして胃を養う、④言葉を少なくして氣を養う) により、予防する養生へ

7. 一無 (禁煙) ・二少 (少食・少酒) ・三多 (身体を動かす。休養を多くとる。

多くの人や物事に接すること) で規則正しい生活をして、長寿の習慣をつけていくこと

8. 呼吸法で「氣」を目覚めさせ、全身に「氣」を巡らせること

9. 食物は、自分にとって、身体のためになるものを摂り、食べ過ぎぬこと

10. 四季の中、日々浄化を行い、季節病などに対する予防を行うこと