



OKAYA

岡谷ロータリークラブ

- 会長／中畑隆一
- 副会長／小口泰史・原 史郎
- 幹事／佐藤有司
- 会報委員長／北澤洋之介

- 事務所／岡谷市中央町 1-4-12 ホテル岡谷 3F・Tel/0266-22-6939・Fax/0266-23-6939
URL:<http://okayarc.org>・E-mail:okayarc@bz04.plala.or.jp
- 例会／毎週火曜日 PM12:30 ホテル岡谷

第 2624 回例会 2013 年（平成 25 年）7 月 16 日（火）

点 鐘：中畑 隆一 司 会：林 靖高

早 朝 例 会 照光寺 午前6時 30 分

会 長 挨 拶

今、マラソンで注目を浴びている「公務員の最強市民ランナー」の川内優輝選手を御存知でしょうか。先週 7 日の日曜日にオーストラリアのゴールドコーストマラソンに出場し、大会タイ記録の 2 時間 10 分 1 秒で優勝しました。この川内選手のすごいところは、その日の内に飛行機に飛び乗り、翌月曜日の早朝 6 時すぎに埼玉の自宅に戻った後、約 20 分のランニングをし、疲れもなく元気いっぱい勤務先の高校に出勤したところです。

また、来週の 21 日の土別ハーフマラソンに出場し、コンディションを整え 8 月の世界選手権に日本代表として照準を合わせています。ぜひ注目してみてください。



卓 話「呼吸法について」

宮坂宥洪 会員

今日は呼吸法についてお話したいと思います。その前に、背筋を伸ばして、なおかつ肩の力を抜いて下さい。人間は悲しいときや、落ち込んだり、怒ったり、誰かを恨んだり、妬んだり、つまりマイナスの感情を持っているときは、必ず肩に力が入っています。その反対に、幸せな気分や、嬉しいとき、笑っているときのように、プラスの感情を持っているときは、肩の力が抜けています。

さて、呼吸法ですが、私たちは生きている限り、誰に方法を教わるでもなく、特に意識しなくても呼吸をしています。息をしていることが生きているあかしです。

そこでまず、普段は意識していない息そのものを意識することから始めます。それには順序があり、「呼」が先で、「吸」が二番目です。「はいて、すう」ということを意識して行います。「はく息」を強いて言葉にすると「あ」です。「すう息」を言葉にすると「ん」です。日本語の五十音が「あ」で始まり、「ん」で終わるように、人間は「あー」と生まれて、「ん」と息を引き取って死んでいきます。「あ」と「ん」の間に一生があるわけです。それは「呼」と「吸」の繰り返し、積み重ねの全部ということになります。「阿吽の呼吸」とはこのことをさします。

次に、「はく息」を意識的に深く行います。お臍の下に「丹田」というところがありますが、ここにいわばエネルギーを充電するようにつもりで、大気のをとりいれるようにして、おなかをへこませていきます。はききったら後は自然に吸い込みます。これを何度か繰り返します。きっと力がみなぎってくることでしょう。

最後に、仏教では人間の心の奥底は清らかで輝く満月のようなものであると説いています。心の中にいつも光り輝く満月を思い浮かべるようにしましょう。



r



2013～2014 年度 RI テーマ
ロータリーを實踐し
みんなに豊かな人生を

