



OKAYA

岡谷ロータリークラブ

- 会長／宮坂由己
- 副会長／笠原新太郎・中嶋孝一
- 幹事／井上保子
- 会報委員長／原 史郎

■ 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 2669 回例会 2014 年（平成 26 年）7 月 15 日(火)

点 鐘：宮澤由己 司 会：林 裕彦

早朝例会 於：照光寺・午前 6 時 30 分

### 会長挨拶

ロータリークラブは 7 月が年度始めになりますが、我が岡谷クラブでも無事総会が終わり新年度が始まりました。そして、丁度この時期にこうして早朝例会があります。宮坂宥洪会員のお話を聞き座禅を組みながら、自分自身を見つめ直し、心新たに新年度に入って行く、実にこの流れというかタイミングが絶妙だと思います。是非これからもこの早朝例会続けていってほしいものです。



### 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。



2014~2015 年度 RI テーマ  
ロータリーに輝きを  
Light up Rotary

