

LEVEL III

レベルⅢは特にマクロビオティックを仕事やライフワークに取り入れたい方のためにもデザインされています。自分や家族の成長のために努力を続けるのはもちろん、レベルⅢはより社会や地球的規模のマクロビオティックのアプローチを広く学びます。私たちの生き方において食や日々の生活を改善することが、地球やそこに住む全ての生命にとっていかに大切かを学びます。

その上では、自分が変わることが世界を変える鍵であり、人類が現在直面している危機への解決の糸口につながります。レベルⅢでは地球規模のマクロビオティックの食べ方の応用や、人類が長きにわたって持続可能で、環境にやさしく公正にみんなに恩恵が行き渡る生き方、食べ方を見出す「新しい世界的食文化」への可能性を見つけていきます。

また、健康面では現代の主な症状—高血圧や心臓病などの循環器系疾患、脳卒中、癌、メタボリックシンドローム、肥満、糖尿病、骨粗しょう症などの骨の問題、精神的な問題、感染症などの予防、緩和や改善法も学びます。レベルⅢでは久司道夫の深い洞察に基づいた根源的な教えや、気づきを深め、私たち自身や生命について理解してより意識的に生きるための具体的な教えを含みます。一つの平和な世界と人類が共有する夢に対するマクロビオティックの役割についても考えていきます。このプログラムをより有益なものにするためには、学ぶプロセスにおいて受講者の積極的な専心と、自ら考え、実践する姿勢や、人を助けガイドすることに心を砕き思慮してクシマクロビオティックを通してより良い世界をつくることに貢献しようとする姿勢が求められます。

内容

—人類が今日立ち向かうべき主な問題

- ・ 健康問題
- ・ 環境問題
- ・ 社会や経済の問題
- ・ 闘争やテロリズム、戦争の問題

—世界的な問題へのマクロビオティックの解決法

- ・ 農業、食品加工、料理、食べ方を変える
- ・ ライフスタイルを変える
- ・ 健康管理の方法を変える
- ・ 科学やテクノロジーを変える
- ・ 意識や生命観を変える

—気候や地理的環境、文化や伝統の違いに基づいたマクロビオティックの食べ方の応用

—人間にとって自然な食物

- ・ 人間の構造と食について
- ・ 食物と生物の進化の過程

—マクロビオティックアプローチの概要

- ・ セルフケア：自分自身の健康に責任を持つ
- ・ 食やライフスタイルの役割
- ・ 自分の健康状態を知る
- ・ マクロビオティックアプローチと代替療法
- ・ 統合的なホリスティックな方法

—セルフケアのためのマクロビオティックアプローチ

- ・ 高血圧などの心血管疾患、心臓病、脳卒中などの原因、リスク要因、予防と自然な緩和法
- ・ がん：原因、リスク要因、予防と自然な緩和法
- ・ メタボリックシンドローム、肥満、糖尿病：原因、リスク要因、予防と自然な緩和法
- ・ 骨、関節、歯の問題：リスク要因、予防と自然な緩和法
- ・ 免疫系の問題：リスク要因、予防と自然な緩和法

—包括的なマクロビオティックの生き方について

—マクロビオティックの観点から見た九星気学

—マクロビオティックの望診：自分自身、体調、人々を理解する

—マクロビオティックの教育：意識を向上し新しい地球意識を育てる

—現代の時代とサイクルを理解する

—生命の見方を広げる

- ・ 陰と陽：生命を理解し、変化に対応して調和を図る
- ・ 生命の旅：私たちの共通の起源と運命

—ワンピースフルワールド：夢を共有し、実現する

マクロビオティックボディーワーク

—家族や友人のための基本の指圧

—身体や心のためのマクロビオティックエクササイズ

- ・ 呼吸法
- ・ 瞑想
- ・ 前向きな思考とビジュアライゼーション
- ・ 詠唱

クッキングクラス・ワークショップ

- ・ インターナショナルなマクロビオティック料理
- ・ ワークショップ：手作り味噌、甘酒、発酵食品
- ・ 血圧を下げ、循環器系を強くする料理
- ・ がんを予防し、自然に緩和する料理とお手当法
- ・ デトックス、ダイエットのための料理とお手当法
- ・ 糖尿病を予防、緩和する料理とお手当法
- ・ 骨、関節、歯を強くするための料理
- ・ ワークショップ：粉を使った料理
- ・ 免疫系を強くして感染症を防ぐ料理とお手当法
- ・ 脳と神経系を強くして精神の問題を防ぐ料理
- ・ ワークショップ：健康を高める
- ・ キッチンでスキルを高めて感覚を育てる