

藤本ヨガ 会報

No.1 ~ No.20

top page トップページ



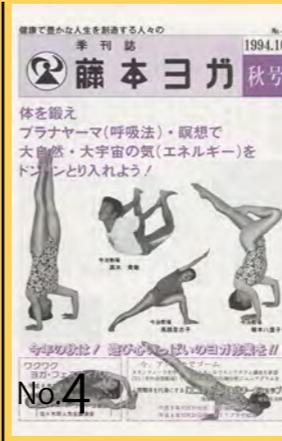
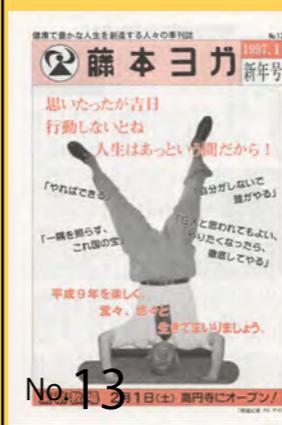
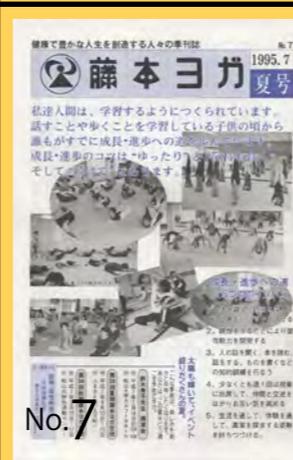
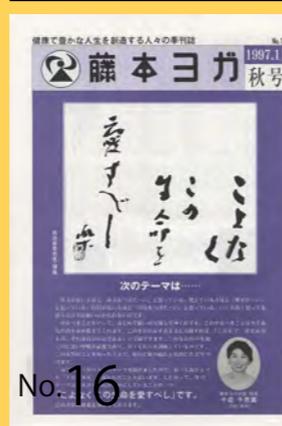
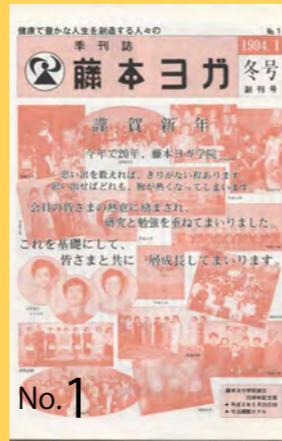
藤本ヨガ学院 院長
千能 千恵美



医学博士
日本健康運動指導士協会 会長
神山 五郎



ワンポイントレッスン



●各表紙をタップ
またはクリックで
各号に移動します。

●連載の3項目も
同様です。

藤本ヨガ 会報

No.1 ~ No.20



藤本ヨガ学院 院長
千能 千恵美

一日に一度は深く安らげる、瞑想時間を確保しましょう。

⇒ top page トップページに



医学博士
日本健康運動指導士会 会長
神山 五郎



ワンポイントレッスン

 No.1	 No.2	 No.3	No.4	 No.5
 No.6	No.7	 No.8	 No.9	 No.10
No.11	 No.12	 No.13	 No.14	 No.15
No.16	 No.17	 No.18	 No.19	 No.20

藤本ヨガ 会報

No.1 ~ No.20

⇒ top page トップページに



藤本ヨガ学院 院長
千能 千恵美



ワンポイントレッスン



医学博士
日本健康運動指導士会 会長
神山 五郎

ヨガの特色のひとつは、
ヨガが個人健康法であると同時に、
哲学的あるいは宗教的でもあることである。

 No.1	 No.2	 No.3	 No.4	 No.5
 No.6	 No.7	 No.8	 No.9	 No.10
 No.11	 No.12	 No.13	 No.14	 No.15
 No.16	 No.17	 No.18	 No.19	 No.20

藤本ヨガ 会報

No.1 ~ No.20



ワンポイントレッスン

呼吸法の基本、完全呼吸法を最初に体得することが必要です。

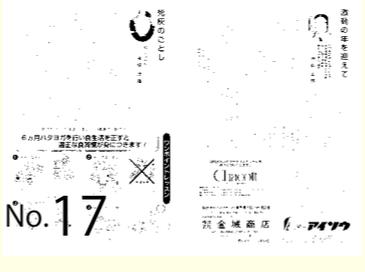
⇒ top page トップページに



藤本ヨガ学院 院長
千能 千恵美



医学博士
日本健康運動指導士会 会長
神山 五郎

No.1	No.2	 No.3	No.4	No.5
 No.6	No.7	No.8	 No.9	No.10
No.11	No.12	No.13	No.14	 No.15
 No.16	 No.17	 No.18	 No.19	 No.20

⇒ top page トップページに



藤本ヨガ学院 院長
千能 千恵美



医学博士
日本健康運動指導士会 会長
ワンポイントレッスン
神山 五郎



ワンポイントレッスン

ワンポイントレッスン

脳波の種類と心身状態の関係

人間にはそれぞれの心の状態により、脳波の種類が異なります。この脳波の種類が、心身の状態を反映しています。脳波の種類と心身の状態の関係は、脳波の種類によって異なります。脳波の種類と心身の状態の関係は、脳波の種類によって異なります。

脳波の種類	心身の状態
アルファ波	リラックスした状態
ベータ波	集中している状態
ガンマ波	興奮している状態
デルタ波	深い睡眠状態

「豊かさ」と「健康」を日々の生活の中で実感出来るように
「共に支えあえる社会・地域づくり」を使命として

いいきぎネットワークの広がりを

会員募集 (藤本ヨガ学院 3F)

平成5年は、各方面でいろいろな変化、変革がありました。社会的には、景気が後退し、高齢化が急速に進行しています。それにとりまわらない健康に関する環境も大きく変化しつつあります。そこで、「ヨガ」の果たす役割は、今後ますます重要になってまいります。こういう時代だからこそ、自分の健康は、自分でつとめていく必要があります。更に、個性を磨き、能力を開発することにより、より充実した人生を送ることが出来ます。こういった高い志をもった同学の方々の参加は、自身の大きな成長につながります。あなたも、あなたのまわりの方々に大いに助けて活力ある仲間づくりにご協力下さい。

指導員養成コース募集

①ヨガの普及・啓蒙活動
健康、能力開発の必要を広く知らせ、参加、実践、体験。
②健康づくり、人生、人間づくりに関する各種・研修、セミナー、合宿のシステム開発と講師の派遣。
③ヨガ指導員の養成
本格的ヨガを学び、実践し、人間性を高めながら、ヨガの指導者としての資格を取得。
研修会、セミナー、社員教育、合宿等の開催に際しては、お気軽にお問い合わせ下さい。企画・立案・講演等、日本健康運動指導士、健康生さがいづくりアドバイザーの資格を持ったヨガの講師を要請に応じて、派遣いたします。

【実績】 NTT 西日本ゴルフインストラクター研修講座 松山中央保健所 松山・今治市内・外 小・中学校PTA 成人教育講座 JA婦人部 各ライオンズクラブ 青年会議所 今治警察署 愛媛県警察学校 老人大学 その他

お問い合わせ・申し込みは…

藤本ヨガ学院

松山教場 〒790 松山市藤山町2丁目13-8 本ビル3F
TEL:(0899)41-6871(F) FAX:(0899)41-6875
今治教場 〒794 今治市常盤町4丁目6-27 高野ビル3F
TEL:(0899)31-2899(F) FAX:(0899)31-2895

健康で豊かな人生を創造する人々の

No. 1

季刊誌

1994. 1

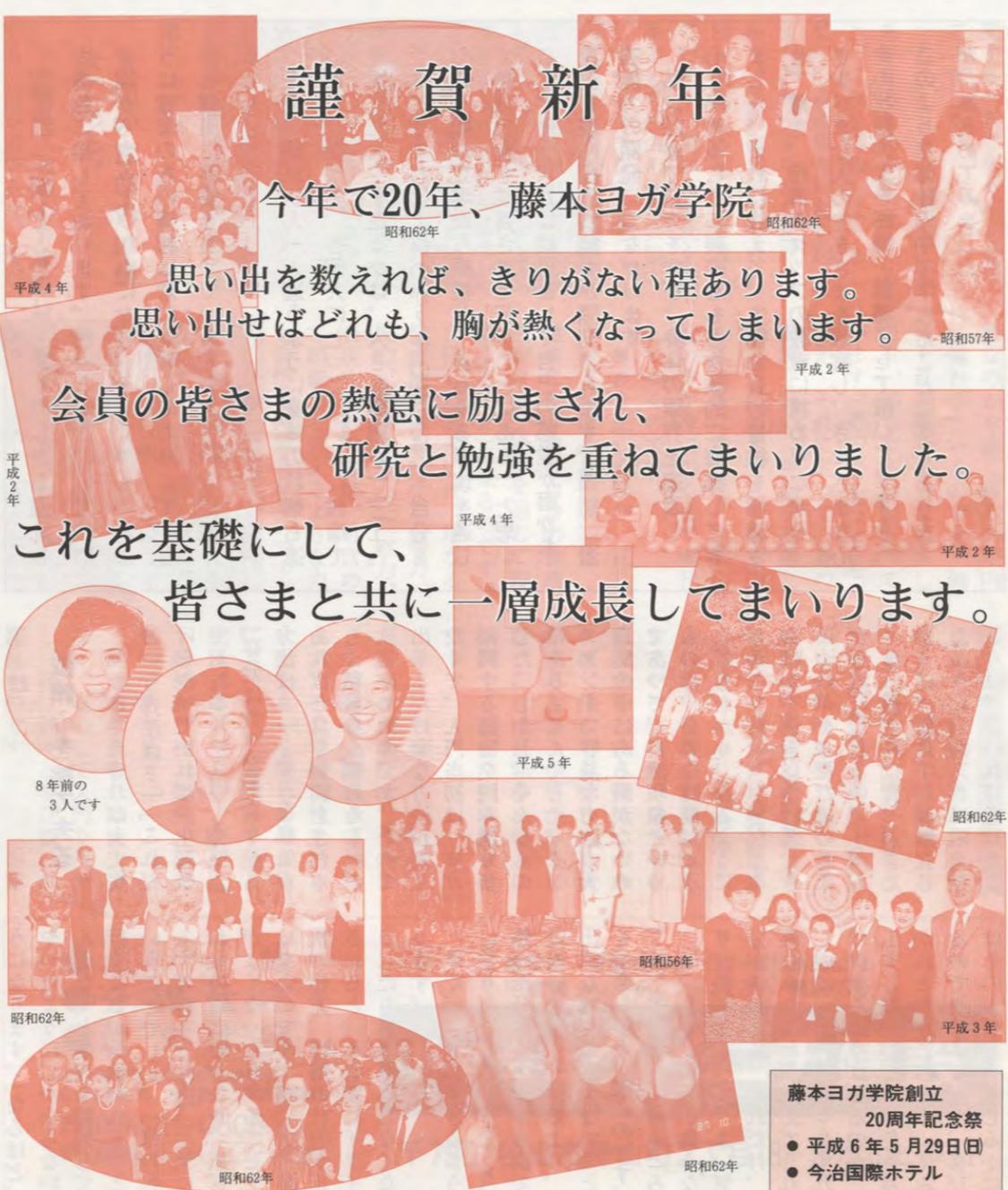


藤本ヨガ

冬号
創刊号

謹賀新年

今年で20年、藤本ヨガ学院



思い出を数えれば、きりが無い程あります。
思い出せばどれも、胸が熱くなってしまいます。

会員の皆さまの熱意に励まされ、
研究と勉強を重ねてまいりました。

これを基礎にして、
皆さまと共に一層成長してまいります。

藤本ヨガ学院創立
20周年記念祭
●平成6年5月29日(日)
●今治国際ホテル

藤本ヨガの原点とその願い

この雑誌は、藤本ヨガ学院の活動や、健康に関する情報を提供するために発行されています。また、読者の健康意識を高め、より良い生活を送るためのヒントを提供することを目的としています。

この雑誌には、最新の健康情報や、ヨガの歴史、そして読者の声などが掲載されています。ぜひ、この雑誌を通じて、健康で豊かな人生を送るためのヒントを見つけてください。

お問い合わせ先:
藤本ヨガ学院 事務局
〒790 松山市藤山町2丁目13-8
TEL:(0899)41-6871 FAX:(0899)41-6875



藤本ヨガ学院
院長
千能 千恵美

藤本ヨガの 原点と その願い

「健康」に関して私達は、多くのしかも混乱した情報に接しております。色々な「〇〇健康法」が次から次へとブームになり、そして消え、かように健康の為の情報に氾濫しております。しかし健康に不安をもっている人の数は一向に減りません。

人間、顔が一人一人違うように身体の状態も違います。従って、各個人にとって、いかに健康で充実した人生を送るかは、大きな課題の一つです。ではどうすればよいのか？その答えは、「自分を心身一如の立場から凝視し、あらゆる環境を通じて自分自身を成長させて行くことにある」と思っています。そうすれば結果として自己の感覚が磨かれ、自己実現に役立つ能力が開発されます。当然、潜在能力の開発につながります。

私は22歳でヨガを学び、身体の限界を追及し、心を高めることに興味をもち体験的に修業してきました。それに加えて、生徒会員の皆様を指導させて戴き、指導スタッフの教育に携わりながら、さまざまな人の生きざまを観察し、さまざまな心身の状態の人を指導・誘導させて戴いてきました。このような体験の中で学んだことは多くありますが、まとめてみました。

第一は、 依頼心を捨て去る

「これさえ守れば大丈夫」という方法は？」「これだけをやつていけば一生元気でいられるというポーズは？」

「存分に食べながらやせる方法は？」：そんな秘策があればと良く質問をされるし、私自身も頼れるものが欲しかったのです。それで出来るだけ楽な方法を知りたくて、入門当初は、ヨガに関する書物を読み漁りました。しかし、そんなものはありませんでした。インスタントで容易な方法が大自然の中にある訳がないのであって、自然現象というものは、必要な時間はどうしてもかかり、なるようにしかならないものなのです。とにかく、やっただけの効果に正直に現れるのです。

食べ過ぎれば食べ過ぎたように、断食すれば断食したように、鍛えれば鍛えたように、怠ければ怠けたように、怠れば怠けるのです。

早くポーズができるようになりたいと焦ってみても、焦った分早く上達する訳ではないのです。焦るより、出来るだけ出来ないことを、楽しむ方が賢いのです。「このポーズが出来るところには、もつと調子が良くなり、美しくなって、よい気分が味わえる。それだけ、楽しみなことが増えてうれしい。」と喜び、どうすれば出来るようになるのか、工夫し探さずには。色々かかれと思うことをやってみるのです。幸せとか、喜びはその人がどう感じるかに

「健康」に関して私達は、多くのしかも混乱した情報に接しております。色々な「〇〇健康法」が次から次へとブームになり、そして消え、かように健康の為の情報に氾濫しております。しかし健康に不安をもっている人の数は一向に減りません。

よって違います。自分で自分の心が安らぐように自分を操作してやればよいと思いません。

このように悩みを生かして、問題解決を図る生き方が身につくと、問題を解決することが大好きになり、「確かに自分は成長している」という実感が味わえるようになります。人間は、自分が成長していることを感じられると淋しくなく、相手のことも思いやれるのです。

第二は、
病気は生命の教えであり、自然回復運動である。

病気になる、不調になる、悩みが生じる、これらは生理的にも心理的にも不自然が発生したために、発生してきた生命現象であります。異常を作り出しているのも自分なら、異常を取り除けるのも自分です。私は入門前までは、「病気の時は栄養のある食べ物を食べ、休

悪なのかを感じ得る力が内に備わっているのです。例えばそれが説明出来ないにしても、感じ取る力ももっています。その感じたことを、考え、それに従って心身の訓練を行い、生活を改善して行くのです。こうして内なる教えに対して、正しい行いが身につくまで実行してゆくのです。

第三は、
人間の生命力は偉大である。

人間は他人に教わらなくても、何が善であり、何が

「その病気をしたことにより、多くのことを学んだ。あの病気をしたお陰で生活が正された。あの病気をしただけで良かった。」と、感謝の心になれるような治り方なのです。

そうすれば病気を活用して、以前より健康になり心も充実し、ものごとがよく解かるようになります。

「その病気をしたことにより、多くのことを学んだ。あの病気をしたお陰で生活が正された。あの病気をしただけで良かった。」と、感謝の心になれるような治り方なのです。

「その病気をしたことにより、多くのことを学んだ。あの病気をしたお陰で生活が正された。あの病気をしただけで良かった。」と、感謝の心になれるような治り方なのです。

健康法だけでなく、魅力、視力、聴力、発想力、洞察力、表現力、行動力等、も含めて超能力と思えるような力も自然と開発されるのです。

しかしその人が素晴らしい心身の持ち主になったとしても、それだけではヨガをやっていることにはなりません。その人が社会に貢献したくなり、結果として周囲から歓迎される存在になって、始めて「ヨガをやっ

以上3点は、それらを知識として知るには簡単でありましたが、「確かにそうだ」と解かるまでに、私は相当の時間を要しました。確かに時間は必要でしたが、やること自体は比較的簡単でした。「少しの勇気と、正しいやりかたが身につくまでやり続ける、ひたすら継続する」という根拠があれば、誰でも味わえる世界であることが解かりました。これは是非多くの人に味わって頂きたい世界なのです。

藤本ヨガ学院は、このような基礎の上に立っており、そこで現代生活を余裕をもって楽しめるようにユニークで創造的な支援・成長プログラムを、院長以下幹部が日夜、研究・開発しつつあります。

従って、あなたは迷う事なく、安心して入門を決断し、後は淡々と学び続けられたいのです。

合掌

- 土地
- 分譲住宅
- 注文住宅

その他不動産に関する事なら、
どんな事でも、お気軽にご相談下さい。

☎(0899)41-0808
☎(0899)47-0022(夜間)

建設業 愛媛県知事 (般-57)第8608号
宅建業 " (3) 第2958号

株式会社ダイニチ建設

〒790 松山市勝山町2丁目18-3 本山ビル1F



藤本ヨガ学院 院長
千能 千恵美



医学博士
日本健康運動指導士会会長
神山 五郎



ワンポイントレッスン



藤本ヨガ学院での学び方

医学博士・日本健康運動指導士会 会長
神山 五郎

ヨガの特色の一つは、ヨガが個人健康法であると同時に、哲学的あるいは宗教的でもあることである。ヨガを学ぶ者はこの特色を認めつつ学ぶと、師弟ともに好都合なのである。では、具体的にどうすればヨガの特色を認めたことになるのか？

この人生には死という終末が必ずある。このことを認め、常時「一期一会（いちごいちえ）」の気持で瞬間瞬間を感謝しつつ、己のたてた人生目標に向かい、一步一步歩み寄っていく。



プロフィール
神山 五郎

大正15年東京生まれ、東京育ち。牡牛座（5月5日）・A型。陸運士官学校より復員、東京大学医学部卒業。後に、米国ウイチタ州立大学留学、哲学博士、医学博士、「免許マニア」と言われる程、各種免許を取得、ご自身吃音体験を持ち、日本における吃音研究の第一人者。大学教授、大病院院長歴任、現在は、鳥山診療所所長、「土手医者」（「救急医」より先が見えない）と自称し、内科と皮膚科（永久脱毛）の診療をする。尚、詳細は下記の著書を参照下さい。

るいは気がついたときから、肚を据える。ここから真の元気が生ずる。厳然たる事実である死のことを敢えて意識の外におく生き方からは、本物は生まれえない。本当の感謝も生まれえない。

ヨガを学びつつ、このあたりのことを藤本ヨガ学院の院長、あるいは指導幹部の方々と語り合うのは良いことと信ずる。以上述べたように、あなたが全身の力で師に体当たりしていくことが、ヨガのもっとも正しい具体的な学び方なのである。

平成五年十二月一日

本の紹介
『鳥山診療所』神山五郎著
是非一読をおすすめします。

大塚社 発行
定価 1,500円
藤本ヨガ学院、松山・今治教場にて販売中。

処理能力がずいぶんついでいるのがわかりました。

△今治教場▽



馬越 佐知子

先日教場に入りますと唐嶋先生が突然、おめでとーございます。今日から十四年目に入りました。とおっしゃるので驚き改めてそんなになつたのかと思うと共に未だに失敗反省の繰り返しの日々で恥ずかしくなりました。そしてその日は一日中院長先生との素晴らしい出逢いからその後のヨガの日々が走馬灯のように私の脳裏を駆け巡りました。

ひどい交通事故に二度も逢い、諸々の後遺症を引きずっての暗い日々を過ごす私の手をしっかりと握って下さり満面の笑顔で「さつと良くなります。頑張りましょう」と励まして下さったのです。どんな事をするのかも分らず翌日から恐る恐る教場に通い始めたものの只々驚く事ばかり、頸椎を酷く痛めている私はポーズ一つ終る毎にそつと抜け出してトイレに吐きに走る日々でした。その上日によっては二時間中先生に愛の行法をして頂いたこともあり、さすがに私もこんなに御迷惑をおかけしてはと心苦しく思う事ばかりでしたがそんな時も「今日はこれがあなたに必要な行法だから素直に受けるべきです」と諭して下さい、どんな時にも全身の真心で笑顔を絶やさず御指導下さる先生方の御蔭で、何時とはなく自分でも驚く程考え方が変わったと思います。

何年か経って週三回以上受ける事を決めました。その結果自分でも信じら

れない程の体力が出来ている事に気が付きました。ヨガに行く為には家事も手速く片着けねばなりません。本当に充実した日々でした。

平成4年暮、旅行先で突然腹部に何分かは意識不明になる程の激痛が走り何とか家迄は帰りましたが入院検査々々の一ヶ月でした。暮の二十八日一度退院後又三月初め又激痛に襲われ、今度は六時間に及ぶ緊急手術でした。「ヨガをしていてよかった」と身にしみて感じました。一回目の検査中二十日余り一日水二百ccだけ、食事は全く抜きでした。手術後は十五日間今度は水一滴も許可されませんでした。時々



パリップルッタ
トリコーナ
アサナ
(回転する三角形
という意味)

多分再手術をして小腸に人工肛門をつける事になると云われていました。しかし、その必要もなく順調に回復しました。退

人生は“生きがい”がないと面白くない。“健康”でないと楽しくない。

では“生きがい”のある人生とは、「充実した交友関係」「精神的レベルでの充実感」「自分の能力の発揮」「性的充実感」「学ぶ喜び・知識欲」の満足度が高いという事だと思います。そして“健康”に関しては、何より切実に感じている運動不足を解消する事でしょう。

生きがい、健康づくりの第一歩はあなた自身の生活習慣の見直しが必要です。人間としての正しい生き方、鍛え方、勉強の仕方を教えているのがヨガなのです。

ワンポイントレッスン

院後辛抱出来なくなり術後五十八日目に教場に行きました。行けば何か先生が私に出来るメニューを考えて下さると信じ突然教場へ行き、以来少しずつ痛い処を騙し騙し、無理をせず一年近く経ち前程には出来ませんが何とかほとんどのポーズに取り組みました。今私の目標はヨガをしながら元気に楽しく年を重ねたいと思っております。

今後共よろしく御指導をお願い致します。

合掌

質の良い睡眠は疲労を回復し、エネルギーを蓄積する。

睡眠を上手にとるためにはやるべき事をやり、自分の力を出し切る事です。人間誰しもやるべき事をやっていると熟睡と安らぎが得られます。

ワンポイントレッスン

和洋家具・寿ご婚礼家具・システムキッチン
インテリア・室内装飾・設計・施工・トータルプランニングetc.
住空間のすべてをトータルコーディネート

日本最大の家具チェーン(ニッポンインテリアチェーン)店

家具の アイソウ

本店/松山市花園町3番地18(市駅前電車通り) TEL 43-1264代
南店/伊予市下香川字馬塚1214番2(国道56号線沿) TEL 83-1515代
建設業(内装仕上工事)許可番号愛媛県知事許可(般-2)第30号

“新しい価値を創造する”

川下総合経営研究所

社長・経営コンサルタント 川下静男

〒794 今治市北宝来町3丁目1-28
TEL (0898) 31-7777
FAX (0898) 25-0707

心はかたちを求めかたちは心をすゝめる

佛壇仏具神具

まつもと佛壇

〒790 松山市萱町2丁目7-3
☎(0899)41-3227

リサイクルセンター

YOKI 松山容器株式会社

松山市市坪西1007-1
☎(0899) 71-5403

藤本ヨガ 冬号

1994.1

冬号



藤本ヨガ学院 院長
千能 千恵美



医学博士
日本健康運動指導士会会長
神山 五郎



ワンポイントレッスン

松山 教場



渡辺 桂子

私がヨガと出会ったのは、今から十五年と十一カ月前になります。数多くの体験があり、何から会員の皆様にお伝えしようかと迷いました。私自身、一番良かったのは「休まなかった事です」やはり「継続は力」は真実です。



マユラ・アサナ

入門当初休みたい時、しんどい時には、いつも教室に電話をしました。その都度、院長先生に、乗りこえる秘訣を御指導頂きました。ヨガに入門する前は、胃が弱くて虚弱体質でした。とにかく元気になることが出来ず、七ヶ月も休んでしまいました。ヨガのやり方を実践すれば欲しいものが手に入る。これに気付かせて頂いたのは「合宿」です。今迄に三十回参加しており、私の生活の一部になりました。教室での授業も素晴らしいけれど、もっとも気分よさを味わえるのが合宿です。「ヨガは真実に素晴らしい！」やるのはむづかしいけれど、コツコツと築きあげて行けば誰でも出来ます。現在、調子が悪い時には、どんな事があったとしても絶対に教室に行きます。呼吸の仕方、体の動き

に工夫している自分に出合います。又、体力がついてくるという事が出てきて自己実現が可能になります。これからは、高齢化時代、私自身が将来寝たきり、又、痴呆にもならないよう足腰をもっともつと鍛えて、心身共に磨いて、誰からも愛されるおばあちゃんになりたいです。それには私は一生、ヨガをひたすらやり続けて行きます。「ヨガのお蔭で今の私があるから」「継続は力なり！」お金では買えない私の財産が出来ました。合掌

主人の転勤により新居浜に引っ越して来てから、フジ・ドルフィンでヨガを始めて二年になりました。始めてからは、体調も大変良く、背中もすっきりし、ヨガが楽しく出来る様になりました。ポーズもしやすくなりました。ここのうなるとどどん意欲も出て来て、ますます若返ります。川井先生を囲んで楽しくヨガを学び、又、三方を鏡に囲まれた広い教場でのびのび行い、帰りはいつもルンルンです。合掌



三浦 美代子

ドルフィンクラブ

現在高校生の私はヨガ歴3年になる母と教場に來ています。学校では試験ばかりありつまらないが、ヨガをやった気分がリフレッシュできるのです。ヨガをやりはじめてから、心と体も健康になってきた。あとはいきなり、みんなにも少しづつ勧めたい。ヨガをはじめ、ほんとうによかった。合掌



発知 淳子

(1階)自然食品 営申
松山市歩行町1丁目10-9
TEL 45-6663
自然食品・健康食品
自然派化粧品・無公害洗剤
無農薬野菜・果物・肉類
牛乳・有精卵(その他生鮮物)

(2階)アリア化粧品 (美顔サロン)
(素肌、よみがえる)
当サロンは健康美づくりのお手伝いをいたします。
TEL 45-6689

製紙原料のパイオニア・業界最大級の処理設備
段ボール・新聞・雑誌・故紙・その他 総合製紙原料
産業廃棄物処理業許可457号

株式会社 金城商店
(直納) 大王製紙・愛媛製紙・安倍製紙・オリエンタル製紙・その他大手製紙会社
代表取締役 小池 彰
松山市南斎院371 ☎(0899)73-2480(代)

△今治 教場▽



日野 暁子

ヨガ入門13年、あれ程ひどかった偏頭痛からも解放され、やせっぽちゃった体には筋肉もつき、今では病気がありません。力がついて来ますと体だけではなく精神面でも強くなる様です。と同時に周囲の人達に対してとても優しい気持ちが生まれて来ますね。

でも生きている内には毎日バラ色と云う訳にもゆかず時には気分が滅入ったり落ち込んだりする事も有ります。私にとってはそんな時の特効薬がこのヨガなのです。それも独りです。ではなく気合の入った先生方の参加のもとで体を動かして深い呼吸をし瞑想をして内にある自分にか元氣な自分に戻ります。だからどんな事でも難



サラバ・アサナ

私の特効薬はヨガ!!

なくクリアしてゆける様です。そして、又毎朝行うヨガもその日のスタートラインになって今迄眠っていた体、心を起こし一日をとっても気持ちよく過ごせます。何もかも良い方向へ力強く向かえるヨガを私から切り離して生活する事は出来ません。一生続け、元氣なおばあちゃんになって頑張り続けてはどうか自分を想像してください。

約7年前何か運動でもとの単純な動機でヨガとこのヨガとの出会いによって、私の人生は大きく変わりました。精神的にも、肉体的にも強くなったことを実感しています。初めの2年位はハタヨガをするのが精一杯でした。そのうち身体の気持ち良さが体感出来る様になるにつれ、ラジャヨガの講義も少しずつ理解出来る様になりました。ふり返るとこの7年間平穩無事な日々ばかりではなく、職場での人間関係又家庭でもいろんな事が次々と生じましたが、その都度

ヨガの教訓と照らし合せながら物事を見とらえ、行動すること、クリアして来ました。今考えても自分のどこにあれば程のエネルギーがあったのか不思議な位です。まさにこのパワーは、ヨガの持つ「力」に外考えられませんが、ヨガを教わっている事に誇りを持って、誰にでも、どこでもはつきり、ヨガは身体にいいと自信を持って云い切れます。

をどう料理して味付けしようかとワクワクしている今日この頃です。この充実感を一人でも多くの人に味わって頂きたく、ヨガをおすすめします。



宮谷 マスヨ

△松山 教場▽



ウツテイタ・パルシュウコーナアサナ

水の効用
ハタ・ヨガ(実技)の前にコップ1杯の生水を飲みます。汗がよく出て、新陳代謝が非常に良くなり、体が浄化されます。また、朝起きがけに、コップ1~2杯の生水を飲みます。一気に内臓が働き出し、特に大腸の働きが良くなり便の出がよくなります。

オートバイ買取り・販売・出張修理

エビメオートセンター

今治市郷六ヶ内町3丁目1の10
☎(0898)23-5294

(有)エム・エム・シー
奥田税理士事務所

所長 奥田 哲夫
税理士

事務所 〒790 松山市大手町2丁目6-23
☎(0899)32-9240





藤本ヨガ学院 院長
千能 千恵美



医学博士
日本健康運動指導士会会員
神山 五郎



ワンポイントレッスン

意志の鍛練・社会に対する適応力
そして
子供のやる気！育てます



わたしは今、小学五年生です。ヨガをはじめた四年目にはいっています。ヨガをはじめた理由は目が悪かったからです。体が悪かたて、動くことがあまり好きではありませんでした。でも週一回やってきましたおかげで、立ち前屈は指先もつかないくらいなのに今は、手のひらが少し床につくようになりました。母と兄と三人で合宿も参加しました。



行本 紀子

子供ヨガで一緒に学びましょう

子供ヨガ授業
松山教場・今治教場
・土曜日 ⑥
3時30分～4時30分
・受講料
1ヶ月(4回) 5,000円
3ヶ月(12回) 14,000円
(消費税は含まれません)
・対象：小・中学生



友だちもできて、ヨガに行くのが楽しくなりました。
子供ヨガは、一時間で楽しめ、場所も広いのでゆったりとヨガができます。ポーズカードもかわいいし、家でポーズをやっていると正の字がついているとシールをくれます。だから、時々家でポーズをしています。ヨガをやっていると体にいいので、わたしはこれからも子供ヨガを続けていこうと思います。合掌

■オフィスの情報化 ■事務器械・測量器械

株式会社 クロダ商会

代表取締役 黒田 利久

〒790 松山市宮田町108-1 ☎0899(31)7261
FAX0899(45)1486

広告・宣伝・デザイン・印刷

(有)プランニングバック

〒791 松山市石風呂町493番地
TEL 0899(53)3731代
FAX 0899(53)2169

萌える春、心もからだも伸びやかに...

レディースコース(月・火・木・金)AM11:40~12:40 } 月会費
マスターズコース(火・木・土)PM19:00~21:00 } 6,000円

●藤本ヨガ新居浜スクール受講生の方、
アスレチック無料で利用OK!

フジドルフィンクラブ新居浜

新居浜市新須賀町3丁目1-29
●フジ新居浜店北側 TEL(0897)33-4511

日本石油株式会社 特約店
日本石油瓦斯株式会社

工藤石油株式会社松山支店

代表取締役 工藤 憲治

本社 愛媛県西条市大町1215/1
電話(0897)1572代
松山支店 松山市山越町4丁目
電話(0899)5197番



井手 チヨコ

今治教場

九年前とは比較にならない充実した豊かな自分になった事を、本当にうれしく思っています。

△今治教場

先ず目が悪い！腰痛がひどい！胃腸が弱い！と肩凝り請負人の様な体でした。ですから、「出来物ですか？」と言われる様な大きなお灸の跡があります。半年位するうちに、大好きなお灸とも縁が切れ、体重も、8kg正常に戻りました。

しかし、私の目は、月蝕角膜炎というやっかいな目で、ハードコンタクトでさえ使えない様な状態でした。病院へ行って、何ら、なす術もなく、「このまま悪くなるんだったら死んだ方がまし

だ」と思っていました。しかし、私の目は、月蝕角膜炎というやっかいな目で、ハードコンタクトでさえ使えない様な状態でした。病院へ行って、何ら、なす術もなく、「このまま悪くなるんだたら死んだ方がまし

だ」と思っていました。しかし、私の目は、月蝕角膜炎というやっかいな目で、ハードコンタクトでさえ使えない様な状態でした。病院へ行って、何ら、なす術もなく、「このまま悪くなるんだたら死んだ方がまし

だ」と思っていました。しかし、私の目は、月蝕角膜炎というやっかいな目で、ハードコンタクトでさえ使えない様な状態でした。病院へ行って、何ら、なす術もなく、「このまま悪くなるんだたら死んだ方がまし

だ」と思っていました。しかし、私の目は、月蝕角膜炎というやっかいな目で、ハードコンタクトでさえ使えない様な状態でした。病院へ行って、何ら、なす術もなく、「このまま悪くなるんだたら死んだ方がまし

だ」と思っていました。しかし、私の目は、月蝕角膜炎というやっかいな目で、ハードコンタクトでさえ使えない様な状態でした。病院へ行って、何ら、なす術もなく、「このまま悪くなるんだたら死んだ方がまし



ウシユトツラ
アサナの
パリエーション
(はぐたの意匠)

視力回復ヨガ授業

松山教場
・水曜日 ⑥ 1時～3時
・月曜日 ⑥ 6時30分～8時30分

今治教場
・土曜日 ⑥ 6時～8時



取りながら、一歩一歩努力していきます。
先生方そしてたくさんの仲間の皆様、どうか末長く御指導下さいます様、お願い致します。

合掌

注目
視力回復ヨガ

思わず「うっそ！」と
叫んでしまいました。

と同時に、これもヨガと巡り会えたおかげと、感謝しています。

以前の私は、肩凝りがひどく、大変に疲れやすい体でした。何故だかわかりませんでした。ヨガをして初めて納得がきました。

先ず目が悪い！腰痛がひどい！胃腸が弱い！と肩凝り請負人の様な体でした。ですから、「出来物ですか？」と言われる様な大きなお灸の跡があります。半年位するうちに、大好きなお灸とも縁が切れ、体重も、8kg正常に戻りました。

しかし、私の目は、月蝕角膜炎というやっかいな目で、ハードコンタクトでさえ使えない様な状態でした。病院へ行って、何ら、なす術もなく、「このまま悪くなるんだたら死んだ方がまし



健康情報誌 季刊誌「藤本ヨガ」を応援しましょう



ニコニコ会 会長
株式会社ニチ建設 代表取締役会長
本山 キヌ子

今、健康づくりが企業の従業員対策の重点になってきています。健康づくりは、人々の最大の関心事です。病気になる欠勤の防止、医療費の削減、生産性の向上、仕事に対する満足度が高くなった、等と大きなメリットがあります。しかも、健康づくり教育をやるのに企業ほど条件の備わった場はありません。

健康人が多いということは企業にとっては事業の活性化、個人にとっては自己実現、社会にとって活力のある地域社会の形成、豊かな国づくりへの基本となります。

ヨガは私が体験的に獲得してきた健康法・美容法・治療法のエッセンスがすべてパッケージされており、さらに藤本ヨガ学院は未来的な展望にたって、これからの時代を生き抜くのに必要な個人の能力

『季刊誌 藤本ヨガ』 賛助会員募集のお知らせ

高齢社会・余暇の増大等世相の変化に対応する為には、ヨガの普及は不可欠の要素となっています。健康社会を実現するためには、広く社会的なご支持を得なければなりません。より多くの皆さまの入会を心からお待ちしております。

★個人会員 1口1,000円
何口でも可、賛助頂いた方の氏名を紙面に掲載させて頂きます。(匿名も可)

▲特典▼
1、季刊誌「藤本ヨガ」の無料購読
2、10口以上(累計可) 援助して頂いた場合、藤本ヨガ学院(松山、今治教場) 無料受講券1枚プレゼント
3、10口以上(累計可) 援助して頂いた場合、藤本ヨガ学院、スペシャル研修授業等の優先参加及び参加費の1割引

★法人賛助会員(ニコニコ会)も募集中です。
詳しくは「藤本ヨガ」編集部までお問い合わせ下さい。
TEL(0899)41-1687-1
担当 宮崎

ますますヨガに魅せられました

第25回秋期藤本ヨガ合宿(大洲)

総合感想文より

△今治教場▽



三木 照子

美しい緑の中、広い宿舎での断食班ヨガ合宿が終わってしまった。残念なようなまだ一日はがんばれると思うけど、家にかえってから頑張ろうと思います。

胃洗浄も思ったよりは楽でした。全部はやはり出なかった様ですが、まあ食べてないのであの位のつらさだったと思います。

富士山の歩行がきいて足にお土産がたんまりですが、又明日から歩行をしなくてはと思っています。普段のヨガの授業も良いけど、合宿のすばらし

△今治教場▽



黒川 千晶

合宿を終わって三日間の断食というはじめての体験をして正直言ってつらかったです。でも、皆がんばっているのだから自分だけ途中でくじけるわけにはいけな

△西条教場▽



岡 三樹子

いと昔がばり通すことができました。

正直言って合宿に参加する前は、ヨガには全然興味なくて、ただ単にやせたいという気持ちだけで参加しました。でも、いざ参加してみると皆ただやせる為に参加しているのではなく、楽しむ為、自分をきたえる為に参加しているのだということを知って、皆すごいなと驚きました。

また、いろいろな人の過去の話を聞いて、今は、こんなに明るくて笑顔のステキな方々が心の病気を抱っていたり暗かったりしたというのを聞いて、ますます驚きました。

私も、自分自身が輝けるようにこれからもいろいろとチャレンジしてがんばっていかうと思っています。

神山先生のお話を拝聴できたことが、何よりうれい事です。「記録をとること。豊かさの生死の問題。昔の人間生活。笑い等の二重否定の害。ゴールデンアワの件。」すべてためになることばかりです。

また、私の質問にも答えていただき、恐れ多くもなんと幸福ものだろうと感激しております。牛乳のおかげの反応で、中座したのが心残りです。院長先生のお声は、病を治す力があります。次の合宿を楽しみにしています。

指導員の皆さまの明るい様子も、ずいぶん元気づけていただきました。次回は、もっと西条教場の皆を誘って参ります。最後に、閉会式後の抱

△松山教場▽



佐々木 衛

今回の合宿はとにかく楽しくて、しようがありませんでした。普通の体力をもっている人なら最初からそう感じていたのではないが、全然体力が無かった私には合宿はつらい物と思っただけで、やっと今回合宿の楽しさが解りました。又



次の冬期藤本ヨガ合宿
・平成6年
2月11日(金)13日(日)
・久万高原ふるさと村



たいです。修了証も2枚に増えました。宝物が増えた気分です。特に今回は天気にも恵まれ、先生方の工夫を凝らしたメニューも楽しかったです。



藤本ヨガ学院 院長
千能 千恵美



医学博士
日本健康運動指導士会 会長
神山 五郎



ワンポイントレッスン



⇒ top page トップページに



藤本ヨガ学院 院長
千能 千恵美



医学博士
日本健康運動指導士会 会長
神山 五郎



ワンポイントレッスン

健康で豊かな人生を創造する人々の

No.2

季刊誌

1994.5



藤本ヨガ

春号

20周年記念号

ヨガに魅せられ15年…。
藤本ヨガ学院と共に歩んできました。
お蔭様で、心身共に鍛えられ精神力もつきました。
そして、これからも新たななる可能性にチャレンジ。
自己実現目指し、益々意欲をもって励みます。

今治教場

15年 会員

(ヨガ歴
15年以上)

松山教場

五年目の頃のこと…十年目の頃のことと
なく色々事が思い返されます。
そしてこれからも唯コツコツとヨ
ガを学び健康で充実した人生を送
れる様とめです。ちなみに十八
年目の今、幸福な日々を送って居
ます。
ありがとうございます。



片岡登志子



渡辺 桂子

今治教場
週二回休まず続けられたのは、仲間の皆
様のお陰です。ヨガは、気持ちが良いので大好きです。一生
やり続けますのでこれからもよろしくお願
い致します。



今治教場
(8ページを
見て下さい)
塚本八重子



南海放送本町会館教室

宮道喜智子
あふれる体力、気力で30代、
40代ヨガをやって寝込む事
もなく頑張った。
これから出会い・別れ・喜
び・悲しみもあれどコツコ
ツとヨガを続けるだけです。



矢野 和子



越智 妙子

今治教場
お蔭様で大病
もせず寝込む
こともなく元
気で頑張っ
ています。今後
もどうぞよろ
しく御願
い申し上げます。

“何事に対しても、感謝の心で、
前向きに受け止めてゆく”
このヨガ修行に魅かれて、
本町会館開講以来16年…。
“継続は力なり”私の生涯
学習として、素敵なヨガの
仲間と共に、頑張ります。

大和谷 節子

今治教場

今治教場
藤本ヨガ学院生誕20年/
おめでとうございます。
これからも益々元気で
頑張りたいと思います
のでよろしくお願い致
します。

アッと言う間に十七年過ぎました。処が不思議な事に年を重ねる程心身が若返
ってゆくの了我乍ら驚いています。体が健康になるとそれに伴って精神も健
全になるのが解ります。考え方も明るく前向きになり生きる姿勢が変わっ
てゆき、より一層の相乗効果を感じさせられます。私達の年代になります
と、集まる毎、頭痛がするのだ、めまいが起きるとか、ゆううつだとかい
わゆる更年期障害の話題に花が咲いていますが、幸いな事にその中には入
ってゆけない私です。だからその人達に勧めます。「此んなにも心身をす
こやかにしてくれるヨガをしてみませんか？」と…
同じ生きるなら毎日を明るく元気に過ごせる方がどれ位偉いぞか知って欲し
いから。



日野 暁子

季刊誌「藤本ヨガ」に
賛助して頂きました。
りがとごまかしてあげ
ました。

高橋 社会、全般的な健康増進
の普及は不可欠の要素として、ヨ
ガの普及は、健康増進の重要な
一環として、広く社会的な支持を
得なければなりません。
より多くの皆さまの心を心
からお待ちしております。

★個人賛助会員 1口(10,000円)
何口でも可。賛助頂いた方の
氏名を紙面に掲載させていただきます。
(匿名可)

★法人賛助会員(10口以上)
1、10口以上(一筆計可)の無料
購読
2、10口以上(一筆計可)の無料
購読
3、10口以上(一筆計可)の無料
購読
4、10口以上(一筆計可)の無料
購読
5、10口以上(一筆計可)の無料
購読
6、10口以上(一筆計可)の無料
購読
7、10口以上(一筆計可)の無料
購読
8、10口以上(一筆計可)の無料
購読
9、10口以上(一筆計可)の無料
購読
10、10口以上(一筆計可)の無料
購読

TEL(089)41-1675
TEL(089)41-2889

いきいきネットワーク
の広がり

会員募集 (藤本ヨガ学院 3F)

ヨガは、身体の張り、流れ、動きをとりとめます。
そして、正しく力を出す事により、深いリラックスが
味わえます。この深いリラックスの体験が、健康と美
しさを手にする。そしては能力開発につながります。
現在学院では、7才~80才の老若男女の素敵な仲
間が楽しくヨガに励んでいます。安心して自分に合っ
た指導が受けられます。

下記のような状態で困られている方々目的を持たれ
ている方、今すぐの入会を勧めます。又、まわりの方
にもお勧め下さい。

腰をいた、膝をいた、疲れをとり、便秘、下痢、痛
頭痛、内臓の異常、腰痛、頭痛、神経痛、リュウマチ、
視力回復、精神強化、不眠症、めまい、自律神経失調症
更年期、高血圧、糖尿病、婦人病、痔、アトピー、精神
疾患、一歩在能力の開発、瞑想、リラクゼーション等。

仕事等で、夜遅くでないと時間がとれないという方
には、毎週月曜日 PM8:00~10:00 (Dタイム)の授
業があります。(松山教場、今治教場)

指導員養成コース生募集

お問い合わせ・お申し込みは…

藤本ヨガ学院

松山教場 〒790 松山市山崎2丁目18-3 本ビル3F
TEL(089)41-2889 FAX(089)41-2885
今治教場 〒794 今治市常盤町4丁目6-27 高野ビル3F
TEL(0898)31-2889 FAX(0898)31-2885

藤本ヨガ学院
二十周年を迎えて

「継続は力なり」です。
一層励みます。

「何事に対しても、感謝の心で、
前向きに受け止めてゆく」
このヨガ修行に魅かれて、
本町会館開講以来16年…。
“継続は力なり”私の生涯
学習として、素敵なヨガの
仲間と共に、頑張ります。

アッと言う間に十七年過ぎました。処が不思議な事に年を重ねる程心身が若返
ってゆくの了我乍ら驚いています。体が健康になるとそれに伴って精神も健
全になるのが解ります。考え方も明るく前向きになり生きる姿勢が変わっ
てゆき、より一層の相乗効果を感じさせられます。私達の年代になります
と、集まる毎、頭痛がするのだ、めまいが起きるとか、ゆううつだとかい
わゆる更年期障害の話題に花が咲いていますが、幸いな事にその中には入
ってゆけない私です。だからその人達に勧めます。「此んなにも心身をす
こやかにしてくれるヨガをしてみませんか？」と…
同じ生きるなら毎日を明るく元気に過ごせる方がどれ位偉いぞか知って欲し
いから。

TEL(089)41-1675
TEL(089)41-2889



藤本ヨガ学院
院長
千能 千恵美

藤本ヨガ学院 二十周年を迎えて

『この二十年を 顧りみて』

やり甲斐のある仕事が出来たい。一生続けられる仕事が出来たい。それも、「あなたでないと出来ない」と言われるような仕事が出来たい。いろいろな調子がしたところ、ヨガの先生とこの二十年、ヨガの先生というのはそれにピッタリだ。ということが解った。ヨガの先生になれば、美しく元気でおられるし、何より私の性格がたまたま直されそうだし、という動機でヨガに入門したのである。

『ヨガの効果は』

「よく努力しましたね」と言ってくださる方もおられます。しかし、振り返ってみると、努力とか苦労とかいう記憶はなく、とにかく気持ちがよいくらいから、楽しいから、面白いからやり続けたというのが実情です。

『学んだことは…』

人は何故病気になるのか？どんな状況で腰痛に

また膝痛になるのか？視力の弱い人の特徴は？肥えていける人、痩せている人の特徴は？いきいきと生活している人とはどんな考え方があるのか？魅力が若々しい人の生活態度は？などと着目して見ると、全てが新しい発見につながりました。

驚くほど単純で共通している部分がある反面、ひとり一人全く違っているところがありました。同じだと思っていたものがちよつと条件が変わると、全く違った状態になってしまふ…

そして「ああ、なるようになっていたのだな」と納得出来ることも多くなってきました。

『自分への責任とは』

このように年々私の感じることは、考えることは変化しました。それに従い、出来るポーズも増え、堅い体も柔軟になってきました。

筋といましようか、一日中ヨガとかかわって参りました。ある意味では、ヨガの世界しか知りませんでした。

『ヨガと近代科学』

二年前、神山五郎先生より「そろそろ外の勉強をしだしてはどうか？ヨガの基本をしっかりとやっているのだから方向を見失う事なく学べよ」と言われて、「私は仏教、ヨガ、気功など伝統ある修行法と近代科学が統合された建設的な時代にすべきだ」と思っている。

『受講して…』

勉強しながら、「人間の運命」というものは四十歳を過ぎてからでも思いがけない道が開けるものだ」と興奮しながらも頭はますますささえていきました。

『ヨガの学び方』

しかし、ヨガはどの程度からも納得の行くように説かれてあり、そのやり方が身につく訓練の仕方も教えておりました。

例えば「ヨガ・アサナをやっていると、自分の体や心と対話するのが上手になってきます。「今日はここに良く効いている」「自分の弱いところはここだな」「調子悪いときはこのポーズがよい」「食べ過ぎるとできん自分はここに出てくるな」「本当は自分はどうしたのか」「こんな場合一体どうするのが一番良い方法なのか」、などと身体を鍛え深い呼吸をする

『ヨガとは』

ヨガとはサンスクリット語で「鞭」という意味で、「鞭」とは、牛馬の首に当てる横木であり、これで牛馬を馬車につなぎます。

五官(目・耳・鼻・舌・皮膚)を奔馬に例え、外からの刺激を受け、迷ったり、悩んだり、動揺し易い心をつなぎとめ、悟りの境地に高めて行く事です。

また、自分という小宇宙と、大自然という大宇宙

この状態が生きています。豊かな感情をもっています。ただしこれらの良さを十分に味わうには、人間としての勉強と訓練が必要です。

結論は同じでも理論的裏付けがあれば、やってる者にとってはより力強く輝かしいものになる。



藤本ヨガ学院 院長
千能 千恵美



医学博士
日本健康運動指導士協会
神山 五郎



ワンポイントレッスン

藤本ヨガ 会報 1994.5 春号

ヨガに魅せられた15年、藤本ヨガ学院と共に歩んできました。お陰様で、心身に鍛えられ精神力もつきました。そして、これからの新たな可能性にチャレンジ。自己実現目指し、益々意欲をもって励みます。

15周年記念号

1994.5 春号

“新しい価値を創造する”

川下総合経営研究所

社長・経営コンサルタント 川下静男

〒794 今治市北宝来町3丁目1-28
TEL (0898) 31-7777
FAX (0898) 25-0707

心はかたちを求めかたちは心をすゝめる

佛壇仏具神具

まつもと佛壇

〒790 松山市葦町2丁目7-3
☎(0899)41-3227

●土地 ●分譲住宅 ●注文住宅

その他不動産に関する事なら、どんな事でも、お気軽にご相談下さい。

株式会社 ダイニチ建設

建設業 愛媛県知事(般-57) 第8608号
建設業 (3) 第2958号

〒790 松山市勝山町2丁目18-3 本山ビル1F
☎(0899)41-0808 ☎(0899)47-0022(夜間)

リサイクルセンター

松山容器株式会社

松山市市坪西1007-1
☎(0899)71-5403



藤本ヨガ学院 院長
千能 千恵美



医学博士
日本健康運動指導士会会員
神山 五郎



ワンポイントレッスン

10年 会員

やはり『継続は力』です。一層励みます。

<p>森 恒和 目標をかかげそれに向かって実現努力すれば、おのずと、目標が達成されます。皆様試してみてください。</p>	<p>馬越佐知子 一寸した体の不調の時など色々動かして急場を凌ぎ、ヨガをお教え頂いて助かったと痛感する此の頃です。</p>	<p>井出チヨコ 何をさておいても、“ヨガ”だけは、これからもずっと続けるつもりです。私にとってヨガは何物にも勝るすばらしい名医です。</p>	<p>野間 信恵 熱心に教えて下さる通り動いていきます間に体の調子もよくなり心も安定して楽しく充実した毎日となりました。ヨガのお陰と日々感謝しております。</p>	<p>藤井 時子</p>
<p>松本 梅子 “明るく、楽しく、気持ち良く”をモットーに仕事に趣味にヨガに充実した毎日を送っています。</p>	<p>柳原 昭子 楽しくて夢中でヨガを始めてきて十年。心身が若返る感じが嬉しい。元気で生きていきたいから生涯ヨガを続けます。</p>	<p>山内 好美 ヨガは私に必要な事ばかりでした。結婚、出産、育児とヨガを通して生活が充実して幸福です。</p>	<p>品川 栄子 体の悪い時に自分を振り返ってみる事が出来るし今の自分を見つめる事が出来るようになり、ヨガをやっていた本当に良かった。</p>	<p>益田 政郎</p>

今治教場

南海放送本町会館

10年会員（ヨガ歴10年～14年）のご紹介

<p>千能ナツコ 73才から、始めたヨガ。加齢と共に元気で人間らしい生活が送れ感謝。人生二度ないのだからこれからも勇気を出し、楽しみます。</p>	<p>高津 綾子 母、主人を見送り、只今はこんなに楽しい老後でいいのかしらと思う幸な日々でございます。春麗ヨガに生かされ慈なく</p>	<p>三木野英子 “継続は力なり”をもって、自分の体調を見ながらマイペースで頑張ります。今後共御指導よろしくお願致します。</p>
<p>宮谷マスヲ よくも10年も続いたものだと思ながら驚いています。それがただヨガの持つ“力”が偉大だからです。仕事、家事、etcとても幸せです。</p>	<p>石丸 教子 臨月まで共に頑張った息子も10才。年月の重みとヨガの深さを痛感。やればやっただけの結果はごまかしなし。</p>	<p>加藤 省吾 この十年、「ヨガをやっていた良かった！」が実感です。人間として、まだまだ鍛え、学ぶ必要があるので、がんばります。</p>

10年 会員

- 吉海町海洋センター
毛利 俊子
- 南海放送本町会館
乗松美智子、鎌田トモ子、矢野 文子、石井 敬子
- 今治教場
神村 貞子
- 松山教場
杉野 昭子



ヨガをこ家庭へ



医師 医学博士
日本健康運動指導士会会長
神山 五郎

プロフィール

大正15年東京生まれ、東京育ち。牡牛座（5月5日）・A型。
陸運士官学校より復員、東京大学医学部卒業。後に、米国ウイネタ州立大学留学、哲学博士、医学博士、「免許マニア」と言われる程、各種免許を取得、ご自身吃音体験を持ち、日本における吃音研究の第一人者。大学教授、大病院院長歴任、現在は、烏山診療所所長、「土手医者」(「職医者」より先が見えない)と自称し、内科と皮膚科(永久脱毛)の診療をする。

(一)「ヨガ」を家庭へ

「ヨガ」の家庭内浸透、これこそ藤本ヨガ学院の二十年にわたる主張であり、現実的な原点である。昔間パブルがはじめて以来、「家庭回帰」が叫ばれ、徐々に「家庭機能」が見直されつつある。だが、実はまよえまよえから、当学院は考えの根本を「家庭中心」においていたのである。「ヨガ」の優れた点を、家庭内では、誰に遠慮することなくのびのびと主張できる。友人・知人のご家庭の包括的健康を願う気持ちがある。この原点の根にはある。つまり、友人・知人のご家庭のなかのどなたかに、例えば腰痛(運動不足性、あるいは姿勢不良性が多い)があったら、その場合、その方への「ヨガ」の浸透と

この工夫の効果は微々たるものであっても、全体の健康の「一隅を照らす」こととなり、その意義は大きい。藤本ヨガ学院存在の意義もまたそこにあると思う。

四月を迎えるにあたり、感ずることを述べさせていだいた。以上で堅い話は終わる。これからは服装が軽くなり、ボデイレインが目につく季節となる。肥満についての最近の進歩について、紙幅の許す限り解説しておく。

(二)肥満の二種類
検査法の進歩は目覚ましい。特に安全範囲内における放射線照射を利用した診断画像の鮮明さ、その画像による診断の進歩には目をみはる。CT スキャンという人体輪切

り画像(以下、CTと略す)もその一つである。さて、臍のところでCTをとると、脂肪の分布が判明する。この脂肪の分布から、肥満を皮下脂肪型肥満と内臓脂肪型肥満の二種類に分類できることが解ってきた。

(三)皮下脂肪型肥満
皮下脂肪型肥満では、肥満による合併症は少ない。つまりこの型の肥満は「良性肥満」といえる。そして、減量した場合にも話は簡単である。すなわち、どの部位の脂肪も同程度に減少するのである。エステ的(美容的)に考え、体のある部分だけを選択的に痩せようと試みても、それは比較的に難しいのである。

(四)内臓脂肪型肥満
内臓脂肪型肥満では、肥満による合併症は多い。つまりこの型の肥満は「悪性肥満」といえる。合併症としては、糖尿病・高脂血症・高血圧症・狭心症・心筋梗塞・冠動脈硬化などがあげられる。減量した場合にも、内臓脂肪だけが減少し、そ

れに伴って糖代謝や脂肪代謝が改善してくる。つまり糖尿病や高脂血症が良くなる。換言すれば、内臓脂肪自体を減少させると、特に合併症を治療しなくとも、合併症が良くなっていく。

(五)内臓脂肪に対する運動の効果
運動は内臓脂肪の蓄積を予防していると考えられる。その理由としては、力士たちは肥満していても、一般の肥満者ほど違って、内臓脂肪がほとんどたまっていないこと。また、実験的に動物に運動をさせてみると、僅か一週間の運動であっても、内臓脂肪の一つである腸間膜脂肪が減少していることなどがあげられる。

(六)ヨガの骨格への影響
最近、骨粗鬆症が話題になる。骨のなかのカルシウムが減少し、微小な骨折(「微小骨折」という)してしまう状態である。これは腰痛などの原因にも当然なる。ヨガのような運動では、筋肉が心地よく伸ばされ

る。その結果として、筋肉と運動している骨格を強靱ならしめる。勿論、吸収可能なカルシウムを食事としてとることがその前提となる。しかし、食事への注意だけでなく、筋肉を通じて骨へ刺激のある方がその予防効果は大きい。

(七)まとめと見直し
「ヨガ」の意義を考えた。ヨガの、包括的家庭健康への貢献を期待し、新年度にあたり、藤本ヨガ学院存在の原点を改めて確認した。最後に、肥満の二種類、運動の肥満への効果、運動の骨粗鬆症への予防効果などを解説した。家庭における「ヨガ」の活用と、その結果元気がでてきたところでの静かなる体の動き、特に、東洋の悠々たる運動(ヨガ)あるいはヨガをはじめての各種運動(ヨガ)およびこの東洋の悠々たる運動を手段にして編集されたストレッチ体操などの発展的应用が現在以上に盛んとなるであろう。藤本ヨガ学院のご発展を祈り、欄筆する。

脳波の切り口でヨガを見る



脳力開発研究所・所長
工学博士
志賀 一雅

「ヨガ実践の時の脳波は…」

ヨガの中級者・上級者の脳波は、アサナ(ポーズ)中はF・α波が、シャバ・アサナ(各ポーズの終了後に行うくつろぎのポーズ)の時にはS・α波が多く観察されます。ところが、初心者ではアサナ中はβ波が、シャバアサナ中はS・α波が多くなっています。

「達人の脳波は…」

私は長いこと脳波の研究に携わって、人並はずれた能力を持つといわれた人のその得意な能力を発揮している間の脳波を、計測してきました。将棋の米長邦雄名人、野球の落合博満選手、音楽家、画家、空手の達人など、あらゆる分野の人の脳波を測ったわけです。

それらの達人といえども苦手なことや気が進まない状態では、気が散ったり(β波)、眠くなったりします(S・α波やθ波)。

行う必要があるのだけれども苦手だ、とか、大事な時に興奮したり、緊

張ってしまう等といった場合は日常多々あります。そういつた可能性があるときには、前もってM・α波がでるようにしておいてから、勉強や練習をすると、予想外に旨いき、嫌だったことが得意になり、好きになってまいります。

「ヨガを続けると…」

日常の生活場面には、アサナほど体に集中した緊張を与える場面や、シャバアサナほど心身をリラックスさせる場面はありません。

ヨガをやり続けると緊張の場面でもβ波にならずリラックスしてもS・α波やθ波にならず、どんな場面にもM・α波が多くなり、すなわち余裕をもって堂々と対応できる状態になってまいります。

<脳波の種類と心身状態>

脳波	周波数	心身の状態
アルファ(α)波	8~14ヘルツ	無念無想の状態での注意、集中、カン、ひらめき、リラックス
ベータ(β)波	14~30ヘルツ	不安、興奮、イライラ、緊張
シータ(θ)波	4~8ヘルツ	疲労、うたた寝、ぼんやり、睡眠
デルタ(δ)波	0.5~4ヘルツ	昏睡状態

<アルファ波の種類>

ファーストアルファ(F・α)波	体の緊張を伴った意識集中の状態	12~14ヘルツ(周波数は高く速い)
ミッドアルファ(M・α)波	体はリラックスして頭が冴え、すばらしい発想やヒラメキが湧き出てくる	9~12ヘルツ(能力発揮の状態)
スローアルファ(S・α)波	脳が休息する方向に集中しているやがてシータ波になり居眠りを始める	8~9ヘルツ(ゆっくりした振動)

「ワンポイントアドバイス」 体力の低下と共に物忘れや記憶力の低下は老化だとあきらめていませんか？ 加齢とともに発達するものはたくさんあります。

老化の速度は食事の見直し、精神面・体の鍛錬でそれなりに遅らせれます。若いころに比べて速く走るとか、筋骨隆々というのは難しいですが、柔軟性・持久力・敏しょう性などは高齢者でも鍛え次第でかなり回復します。気持ち良く積極的に体を動かすと充実感・喜び・解放感などが味わえ、人生経験がより豊かになります。そうすると工夫する力・創造する力等の人間的な脳が発達し、この人間的な脳は年をとっても発達し続けます。

志賀 一雅 博士

昭和12年東京生まれ。電気通信大学卒業後、松下技研に入社。半導体の研究、LSIの製造技術開発などに従事。昭和52年より精神活動と脳波の研究に没頭。昭和58年、松下技研を退社。現在、脳力開発研究所所長。米国バイオフィードバック学会会員。脳波および能力開発に関する著作多数。

志賀 一雅

私は長いこと脳波の研究に携わって、人並はずれた能力を持つといわれた人のその得意な能力を発揮している間の脳波を、計測してきました。将棋の米長邦雄名人、野球の落合博満選手、音楽家、画家、空手の達人など、あらゆる分野の人の脳波を測ったわけです。

会員募集中!

子供のやる気育てます
子供ヨガ授業
＜毎週土曜日 午後3:30~4:30＞
★4/15(金)~5/31(木)のヨガ体験期間
入会金免除
お月謝(4回)⇒¥5,000
★期間終了後入会の場合
入会金⇒¥10,000 ⇒¥7,000
お月謝⇒1ヶ月(4回)⇒¥5,000

メディテーションヨガ授業
新設 今治教場
＜毎週火曜日 午後6:00~8:00＞
松山教場＜毎週月曜日 午後6:00~8:00＞
・ハタヨガ(実技のヨガ)⇒40分
・プラナヤーマ(呼吸法)⇒30分
・めい想⇒30分
平成6年5月より開講
★入会金⇒¥10,000
(会員紹介⇒¥8,000)
(会員の方は要りません)
★お月謝⇒1ヶ月(4回)⇒¥9,000
3ヶ月(12回)⇒¥24,000

松山教場
タイム変更のお知らせ
＜月曜日＞
午後6:30~8:30⇒6:00~8:00
8:00~10:00
会員の皆様からのご要望に応え、遅い時間帯を新設しました。仕事で疲れた時程、是非どうぞ！

藤本ヨガ学院 院長
千能 千恵美

医学博士
日本健康運動指導士会会長
神山 五郎

ワンポイントレッスン

藤本ヨガ 春号
1994.5
ヨガに魅せられ15年...
藤本ヨガ学院と共に歩んできました。お蔭で、心身に磨かれ精神力もつきました。そして、これからは新たな可能性にチャレンジ、自己実現目指し、益々意欲をもって歩みます。



藤本ヨガ学院 院長
千能 千恵美



医学博士
日本健康運動指導士会会長
神山 五郎



ワンポイントレッスン

藤本ヨガ 春号

15周年 会報

1994.5

春号

15周年 会報

1994.5

春号

十五年会員受賞のよろこび

今治教場 塚本八重子

生来健康には恵まれていた私。ほんの気軽な気持ちで「運動不足解消と痩身」が、ヨガ入門のきっかけでした。だが気が付けばもう十六年もの年月が経過していったのです。本当に昨日の事の様に感じられます。

体重は、正常体重を維持し、心の成長たるや大変なものがありません。

当初から振り返って見ますと、指導方法にもかなりの変化があり、その時々々のニーズに応じて一番良い方法をさがりつつ、現在に至っている様に思われます。

この間、ズル休みもしたり、週五回も行ってみたいというくらいでしたが、今迄続けられていたのは、ヨガの教義に共鳴したからです。ハタヨガを行っていた時でもけっこうハードなのですが、気持ちが良いので、終わりは元気が湧いてきます。



松山教場 堀江 久男



チャレンジ精神で、苦手なポーズを克服、シルシアサナをして、全開前屈...

「ヨガは苦しい、つらい。仕事で疲れた、お腹も空いていることだし教場へ行くの面倒だ」と思いつつ2時間しっか汗を流したあとの爽快感。体が柔らかくなり腰痛の不安が遠のいた感触は、「ああ、やはり老骨に鞭打つてヨガに来て良かった」と思う。転勤で松山に赴任し、当学院の扉を叩いて約二年、まだまだ未熟者の私は毎回この繰り返しであった。

「仕事で疲れたが、今日はなるべく予定を入れられないようにして是非ヨガへ行こう」という風に変わってきたのはつい最近のことだ。

ヨガを始めた動機は腰痛である。背中に鉄板が入っているのではないかと言われたほど体が硬かった。取り組む姿勢が前向きになつてきたのにあわせて腰

くことで励みが出る。教場に通える時間が思いに比べて短かっただけに、苦手のアサナをひとつひとつ克服していくこと、そのため毎日の練習する。就寝前十五分間で日課としている。飲んで帰った日(そういう日は多い)など「今日はパス、早く寝たい」と思うが、「いや待って、苦しみなくして進歩なしだ」と自らを励まして今までのところは何とか続けている。

シルシアサナが介助なしに何とかできるようになったのはこの成果である。チャレンジがひとつものになると次への意欲が湧いてくる。今では全開前屈に挑戦している。足が開かないのが最大のネックだが、それでも少しずつ前に倒れるようになってきたように自分で感じられるのが嬉しい。胃や肝臓の疲れがヨガのやりやすさに現れるため、食べ過ぎ、飲み過ぎに気が

入門当時、「元気ですか」と言う宮崎先生の問い掛けに対して、毎回のように「頭痛です。」と言うのが私の答えでした。でも、帰りはとてもすっきりしているのです。曲がりなりにも色々なアサナに一生懸命取り組み、愛の行法で全身をみまわしていただくことにより、滞っていた血液が円滑な巡りを始めるのでしょか。

腰痛(ぎっくり腰)の時は大変な感動でした。「辛い時こそ出て来る」と言われた先生の言葉に



松山教場 相原 本枝

感動!!ギックリ腰の痛みがとれていたので。

宿に参加する機会を得られないが、そろそろ老後のことを考えなければいけない年頃になってきたので、濡れ落ち葉にならず豊かな老後生活を送れるよう体と心のヨガに少しづつで精進していきたい。

支えられ、車に乗るのもやっとなさ、姿勢も変えるのが又々大変という状態が教場に向かいました。症状を訴えて先生が密着して、足裏、尻部、背中などをみまわしながら徐々に向いて誘導して下さいました。その結果なんと、後半になると、バシモタナアサナ、ハラアサナができる位、痛みは取れていたので。感動!!その日の私は病んだ体をヨガに預けさせていました。

筋肉痛や体のだるさに悩まされ自分のしていることが無意味に思えた時期もありました。が、今は、教場でヨガに体をゆだね心を組み、してアサナに取り組み、

そして行えば行う程、物事を深く感じ味わえる様になつてきているのです。行き詰まった時からの脱出方法も早くなつてきました。いやな時の意志表示も以前と比べると随分自分の気持ちで適確に伝えられる様になりました。

これからは何事にも知的好奇心を持ち続け家庭では太陽の如くありたいと思つていきます。そして健康で、楽しく



松山教場 榎田 幸子

私は、十六年前からは右足の関節が痛み、正座すること三十分もすれば、右足の膝が張って痛みを伴い、足をくずさざるを得ませんでした。立つ時は、さつと立って、腰をまげたまま歩いてくるうちに関節がのびて来るような状態でした。年令と共に動けなくなるので

医師から良くならないと言われましたが...

「松山教場 榎田 幸子」

「はなれないかと思う時、不安と寂しさを感じるようになり、千能ナツ子さんの紹介で入会致しました。

いざ始めてみると、身体が思うように動きません。本当に良くなるのかなあと、不安と迷いがあつた。ヨガにかける事に致しました。初心者コースの終わりの日に、グヌラアサナが、今まで足の方があがらなかつたのが、あがったのです。足を動いた事で、次の事を思い出したのです。

先日集いの中で、なんの抵抗もなく、相手のペースに合わせる話を聞く事ができました。普段ですと、あああるべき、こうあるべきと主張する私で、固定した見方考え方の強いところもあり、これを長年続けて来た結果、身体が堅くなり、動きが悪くなったのだと解かりました。自由自在な心で相手中心に考え、思いを寄せられる人間になる事を教えられたように思いました。四月より進級して、週二回に致しました。すると動き易くなり、足の痛さも軽く、立つた時座つたりが楽になつて来たり。

次は、「松山おどり」に参加する事を、目標に頑張りました。ありがたい事に参加して踊って見ると、足腰に悪影響なく踊る事ができ、ありがたくて、うれしくて、ヨガのすばらしさを知りました。入会当時は恥ずかしい思いがあつて、絶対にヨガスタイル(レオタード姿)にはならないつもりでしたが、気持ちがあがって、ヨガスタイルに変えられた時、動き易いの驚きました。ぐつと調子が良くなり、

楽しくなつて参りました。次は、すころく参りを目標に致しました。すころく参りは、十五ヶ寺を参拝するのですが、急な坂道、石段の道のお寺、バスを降りて、体力が必要で、昨年、ヨガを始めたばかりの参拜でした。たばかりの参拜で、いから、足を引くようにになり、足を引くづつ歩きましたが、一年経過した今年のすころく参りは何の心配もなく、楽に参拝できました。

医師からは良くはないと言われて居りますが、ヨガで鍛える事で筋肉が柔らかくなり、自由に動けるようになり、怪我防止にもつながることを、体験を通して確信致しております。一生ヨガを続け、人さまのお役に立てるよう、頑張っております。

指導員の先生方、誠にありがとうございます。

株式 会社 クロダ商会

代表取締役 黒田 利久

〒790 松山市宮田町108-1 ☎0899(31)7261 FAX0899(45)1486

(1階) 自然食品 営申

松山市歩行町1丁目10-9 TEL45-6663

自然食品・健康食品
自然派化粧品・無公害洗剤
無農薬野菜・果物・肉類
牛乳・有精卵(その他生鮮物)

(2階) アルシア化粧品 (美顔サロン)

TEL45-6689

和洋家具・寿ご婚礼家具・システムキッチン
インテリア・室内装飾・設計・施工・トータルプランニングetc.

住空間のすべてをトータルコーディネート

日本最大の家具チェーン(ニッポンインテリアチェーン)店

家具の アイノウ

本店/松山市花園町3番地18(市駅前電車通り) TEL43-1264(4)
南店/伊予市下吾川字馬塚1214番2(国道56号線沿) TEL83-1515(4)
建設業(内装仕上工事)許可番号愛媛県知事許可(般-2)第30号

製紙原料のパイオニア・業界最大級の処理設備

段ボール・新聞・雑誌・故紙・その他 総合製紙原料

産業廃棄物処理業許可457号

株式会社 金城商店

(直納) 大王製紙・愛媛製紙・安房製紙・オリエンタル製紙・その他大手製紙会社

代表取締役 小池 彰

松山市南斎院371 ☎(0899)73-2480(代)

何事にも気持ち前向きになりました。

西条教場 岡田 鉄男



ヨガ入門前の私を振り返ると、人事異動で職場の環境が全く変わり、対人関係や新しい仕事への不安などでストレスがたまりにたまっていました。集中力が無く、何かにつけてイライラとし、何事にも意欲のわかない毎日を送っていました。

最初の問診表もマイナス的な要素がほとんどでした。一年経過した現在、何事にも気持ちが前向きになり、意欲をもつ

このからの課題として各ポーズを完成ポーズに近づける事により、自分自身の潜在能力を伸ばし、どんな環境においても、平常心でいられるよう、ヨガを続けていこうと思います。



合掌

やれば出来る！と自信が湧いて来ました。

松山教場 真部 幸子



私はヨガを始めて十ヶ月です。入門した動機はどうしても元気がなくなるとはいけないう事がありました。その訳とは主人の看病をしなくてはならな

二月十一日から二泊三日の合宿に参加しました。この度の合宿は



松山教場 竹内 善子

二年前の冬に胃の手術をして以来、定期的な胃腸・血液検査をしていました。その度、何の異常もなく経過していましたが、先日行なった血液検査で異常が認められたのです。なんと肝機能検査で、GOT・GPTという

第一回真髓を学び実践するセミナー

セミナー以後、家でも少しづつヨガを行うようになりました。



松山教場 堀口 典子

今回のセミナーに参加した目的の一つに、メ切と時間に追われて過ごしていた苦しい生活に区切りをつけて、精神的にもリフレッシュしたいという思いがありました。この目的は十分に達成され、睡眠不足が続いていた体も、すっかり元を取り戻し、身も心も軽くなって帰ることができました。不思議なことだと思えます。

自分が思っていた以上に頑張れて、うれしかったです。そのあとの温泉入浴も、気持ちよかったです。欲を言えば、歩行法で、自然の中を、もっと歩けたらよかったですかと思



松山教場 村上真智子

ヨガは私の悩みを一気に解決してくれました。

木々芽吹く早春の高原での合宿、思えば感動の出合いでもありました。生活に刺激を与えたいと鬱状態になってしまいましたが、ヨガは私の悩みを一気に解決してくれました。今回はセミナーという事で実践も理論も教わる事が多く、精神的にも随分励まされました。高原状態が

合掌



藤本ヨガ合宿予定
春期 五月二日(火)五日(木)
松山市野外活動センター
夏期 八月十三日(土)十六日(火)
※場所は未定です。

広告・宣伝・デザイン・印刷
有)プランニングバック
〒791 松山市石風呂町493番地
TEL 0899 (53) 3731代
FAX 0899 (53) 2169

日ノ丸駐車場
〒790 松山市2番町2丁目7-19
TEL 0899-21-7371
藤田 善幸

第27回冬期藤本ヨガ合宿より



今治教場 橋本 晴美

職場での自分、家庭での自分をイメージした通り喜んで台所にも立っています。先生方が心をこめて作って下さった食事のお蔭で今までの私がいかに手をぬき誤った食生活を続けていたかを知り、より心をこめて手持ちの自分でない自分で取り組む事ができ、そんな自分がうれしくいそいそと動く私に娘が「お母さん合宿又行っていいよ」と言ってくれました。

藤本ヨガ学院 院長 千能 千恵美

医学博士 日本健康運動指導士会会長 神山 五郎

ワンポイントレッスン

藤本ヨガ 会報 1994.5 春号
ヨガに魅せられた15年...
藤本ヨガ学院と共に歩んできました。お蔭で、心身共に鍛えられ精神方も充実しました。そして、これからは新たな可能性にチャレンジ。自己実現目指し、益々意欲をもって励みます。

⇒ top page トップページに



藤本ヨガ学院 院長
千能 千恵美



医学博士
日本健康運動指導士会 会長
神山 五郎



ワンポイントレッスン

定期購読を
希望される方へ

購読料は、下記の通りです。
1年分(4冊) 1,500円
3年分(12冊) 3,500円
(送料・消費税込み、送料、
別納です)

銀行振込

郵便
口座番号 徳島 9-42158
口座名 藤本ヨガ学院
銀行 伊予銀行 一番支店
口座番号 普通 1578375
口座名 藤本ヨガ学院
お申込み・お問い合わせは、
〒790 愛媛県松山市番山町
2丁目18番3号 本ビル3F
藤本ヨガ学院内
TEL 0899-41-6871
FAX 0899-41-6875

季刊誌「藤本ヨガ」に賛助
して頂きました。ありがとうございます。
ごさいました。

季刊誌「藤本ヨガ」の発行
にあたり、ご賛助を頂いた方
の名前を掲載させていただきます。
ご賛助いただいた方の
氏名(敬称略)を掲載させていただきます。

いきいきネットワーク
の広がり

会員募集 (藤本ヨガ学院 3F)

ヨガは、身体の歪り、疲れ、歪みをとり、のびやか
な姿勢、正しく力を出す事により、深いリラクゼーションが
味わえます。この深いリラクゼーションの体験が、健康と美
しさを手に入れる、しるいは能力開発につながります。
現在当学院では、7才-83才の老若男女の素敵な仲間
が楽しくヨガに励んでいます。安心して自分に合った
指導が受けられます。
下記のような症状で悩んでいる方や目的を持たれて
いる方、今までの入会を勧めます。又、まわりの方々
にもお勧め下さい。

指導員養成コース生募集

ヨガ教育研究センター
(藤本ヨガ学院 4F)

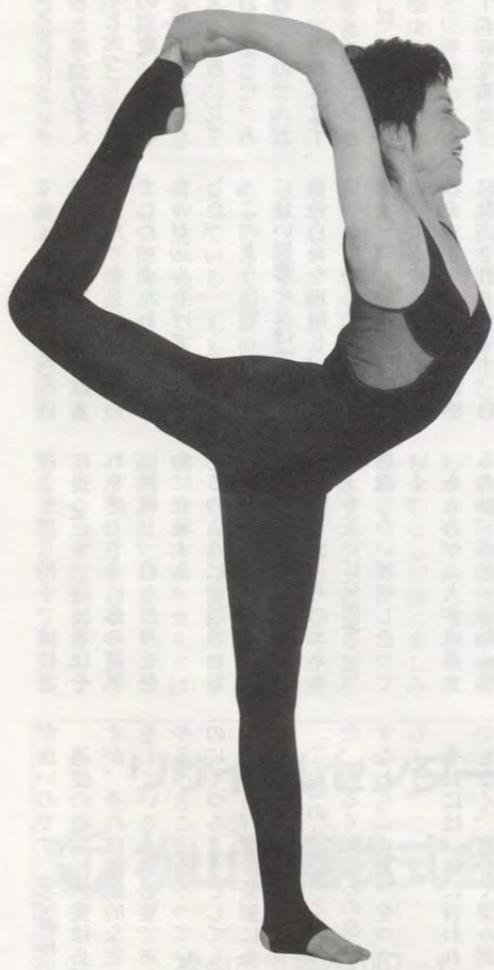
- ①ヨガの普及・啓発活動
健康、能力開発の必要を広く知らせ、参加、実践、
体験。
②健康づくり、人生、人間づくりに関する各種・研
修、セミナー、合宿のシステム開発と講師の派遣。
③ヨガ指導員の養成
本格的ヨガを学び、実践し、人間性を高めながら
ヨガの指導者としての資格を取得。
研修会、セミナー、社員教育、合宿等の開催に際
しては、お気軽にお問い合わせ下さい。企画・立案・
講演等、日本健康運動指導士、健康生さがいづくり
アドバイザーの資格を持ったヨガの講師を要望に必
じて、派遣いたします。
【実績】NTT 西日本ゴルフインストラクター
研修講座 松山中央保健所 松山・今治市内・
外の小・中学校PTA 成人教育講座 JA婦
人部 各ライオンズクラブ 青年会議所 今
治警察署 愛媛県警察学校 老人大学 立花
中学校 アイソワ 愛媛県倫理法人会 その他

お問い合わせ・お申し込みは...
藤本ヨガ学院
松山教場 〒790 松山市番山町2丁目18-3 本ビル3F
TEL(0899)41-6871 FAX(0899)41-6875
今治教場 〒794 今治市常盤町4丁目6-27 高野ビル3F
TEL(0898)31-2880 FAX(0898)31-2885

健康で豊かな人生を創造する人々の

季刊誌
藤本ヨガ No.3
1994.8
夏号

今年の夏は、
暑さの中にドゥプリっかって
大いに汗を流し鍛えましょう。



松山教場
金子あおい

『発汗法は物理的な体液浄化法として最上のものです。』

発汗すると多くの水分を失うので、一時的に血が濃くなり
ます。
これを正常濃度に回復するため組織の中から水分が吸収
されるのですが、この時、組織中の不要水分や有害物、老
廃物も運び去られ、不要脂肪は燃焼されるのです。
「よく体を使う人の血は清く、怠け者の血は濁っ
ている。」と言われるのはこの為です。

松山教場
田窪 京子

Grid of small advertisements and notices, including mentions of '松山教場' and '金子あおい'.



藤本ヨガ学院 院長
千能 千恵美



医学博士
日本健康運動指導士会会長
神山 五郎



ワンポイントレッスン



藤本ヨガ学院
院長
千能 千恵美

人間は家族を通して、友人、知人と
出会って様々な事を学びます。
「愛を表現すること」「愛を受け取ること」
「人を許し助けること」「人を信じる事」等、
様々な出逢いでお互いに影響を与え合っ
ています。

「お母さん」
先日、この日のビデオ
を職員と共に見ておりま

「お母さん」
先日、この日のビデオ
を職員と共に見ておりま

「調和すると…」
舞台上立つと、今まで
習ったこと、ややつこし

「完全燃焼を！」
スタートの次に我々の
なすべきことはより良き

「ふりかえって」
五月に開催しました二
十周年記念の講演会は大

「ふりかえって」
五月に開催しました二
十周年記念の講演会は大

「ふりかえって」
五月に開催しました二
十周年記念の講演会は大

「ふりかえって」
五月に開催しました二
十周年記念の講演会は大

「ヨガの効用」



医師 医学博士
日本健康運動指導士会会長
神山 五郎

神山五郎自身が、ほと
ぼつとヨガを学んでいる。
会員の皆様のように熱心
ではない。しかし、目下
のところ継続しそうな
のである。

「お母さん」
先日、この日のビデオ
を職員と共に見ておりま

「お母さん」
先日、この日のビデオ
を職員と共に見ておりま

「お母さん」
先日、この日のビデオ
を職員と共に見ておりま

「お母さん」
先日、この日のビデオ
を職員と共に見ておりま

リサイクルセンター
松山容器株式会社
松山市市坪西1007-1
☎(0899) 71-5403

佛壇仏具神具
まつもと佛壇
〒790 松山市萱町2丁目7-3
☎(0899) 41-3227

ハウジングパートナー
ダイニチ建設
総合不動産業・総合建設業
建設業 愛媛県知事(般-60) 第8608号
不動産業 (4) 第2958号
〒790 松山市勝山町2丁目18-3 本山ビル1F
☎(0899) 41-0808 ☎(0899) 47-0022(夜間)

藤本ヨガ 夏号
1994.8
今年夏は、
暑さの中にトップリッパって
大いに汗を流し鍛えましょう。



藤本ヨガ学院 院長
千能 千恵美

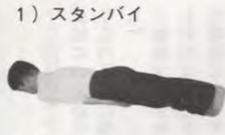


医学博士
日本健康運動指導士会 会長
神山 五郎



ワンポイントレッスン

- ①うつ伏せで両足を揃え、膝裏、アキレス腱を伸ばす。
- ②両腕は、軽くコブシを握って、体の下に敷き込んでしまう。
- ③頬かアゴを床につける。



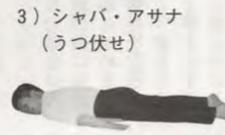
1) スタンプイ

- ④①の状態ですら2~3呼吸、気力と共に深呼吸を繰り返す。
- ⑤大きく深く息を吸い、吸った息をお腹(下腹部)に溜めたまま、下半身をあげる。(5~10秒)



2) 完成ポーズ

- ⑥吐く息と共にゆっくりと足を降ろし、シャバアサナ・うつ伏せで、足の甲を床にし、ほぼを床にして全身の力を抜いてリラックスする。



3) シャバ・アサナ (うづ伏せ)

※①~⑥の順番で、2~3回繰り返すとより一層の効果があります。

【注意】
高血圧症・心臓疾患のある人・妊産婦はやらないこと。

夏バテには ズバリ このポーズ

サラバアサナ (バッタのポーズ)



今治教場 吉井幸三郎

効果

- ①肺を拡張強化させ、心臓を強化する。
- ②内臓(特に腎臓)の下垂と位置異常を正す。(女性の場合、子宮の位置異常にも良い。)
- ③ウエストをひきしめ、ヒップを上げ、プロポジションを美しくととのえる。
- ④腰に力が入ることにより、気力、活力が湧きバイタリティーがついてくる。

夏になると、食欲がない・便秘・目まいがする。だるい・しんどい・やる気が起こらないという時は、休まない事、寝ない事。30分、40分のハタヨガで汗を出しきって深いリラックスを!!

To お母さん
お元気ですか

写真が出来たので送ります。遠くから撮ったので小さくてごめんね。お母さんのヨガ、すごく良かったよ。正直に言って感動しました。私、会社での事もあって自分自身に自信がなかったの。いわば五月病みたいなのかかっちゃって、落ち込んでた。それがお母さんの一生懸命に演技する姿を見て

「やっぱりお母さんはすごい。失敗があってもちゃんとそれを乗り越えて何度も何度も挑戦している。生き生きしているお母さんだからその子供である私も当然生き生きしなくちゃいけない！」ってその時すごく思ったの。お母さんの子供だから、辛抱強く明るく生きて行かなくてはいけない。何があっても、越智家の人間になっても私はやっぱりお母さんの子供であることに変わりないから、それを誇りに思っ生きて行きたい。お母さんのヨガを見るまでは毎日の生活に追われて自分自身全く見えてなかった。油絵も手芸もいつの間にかせんでいって…」

でももう大丈夫。改めてお母さんの姿を見て、それで勇気が出たから。お母さんのヨガを見る時に思い出した事があったの。恥ずかしいけど、うちが結婚する時にお母さんと2人で考えた「お母さんへの感謝の言葉」なんよ。うちは本当にお母さんのこと誇りに思ってるんだよ。つらい事があっても一番つらかった時の事を思えばちゃんと乗り越えられる。この年になって、お母さんが今もなお現役で一生懸命仕事をしている意味が、今、やっと分かるような気がする。うちは多分子供ができてお母さんみたいに仕事を大事にすると思う。そうすると、郁ちゃん(主人)をもっと大切に思うような気がするから。お母さん、うちに一番大事なことは何かという事を教えてくれてありがとう! うちも生きがいを見つけてそれを一生懸命続けるよう努力しようわい。

じゃあね。

『娘からの手紙』

松山 教場
宮谷 マスヲ

今回のデモンストレーションは自分の好きなしかも得意でもあったアサナで失敗し、自分自身に落ち込んでいた。原文のままです。恥ずかしいけど、今までの一番体は軽くお願致します。

いま。と。ころ。が。3日後今治に嫁いでいた次女からの手紙(左記)を読んで、私はうれしくて涙がとまりませんでした。落ち込んでいた気持ちが一気に吹き飛んでしまいました。お金では買えない大きなプレゼントを頂き、感謝しています。ありがとうございます。(手紙原文のままです。恥ずかしいけど、今までの一番体は軽くお願致します。)



いですが。本当にヨガの持つパワーはすごいです。

去る5月29日(日)藤本ヨガ学院発祥の地、今治国際ホテルに於いて開催しました創立20周年記念フォーラムは、お陰様をもちまして大成功裡に終えることができました。会場には約370名の参加者(三分の一は初体験者)で埋め尽くされ、私達は勿論参加者全員、心身ともにパワーアップした一日でした。

開会とともに、10年15年会員の表彰式。15年会員は5名(該当者9名)、10年会員は20名(該当者37名)が受賞しました。年齢も29才、84才、松山教場・今治教場のみならず、南海放送本町会館学苑、フジドルフィンクラブ、新居浜・吉海町海洋センターといったネットワーキングからも受賞し、歴史の重みを感じずにはいられません。

志賀一雅先生は「脳力のつけ方」という演題で脳波の切り口から大変分かりやすくご講演いただきました。会場中アルファ波で一杯でした。と同時に、「突発的な事態に落ちついて対処できる脳力をつけているのがヨガ」と解かれ、ヨガの素晴らしさを科学的裏付け

した。やはり「継続は力なり」と実感しました。ハタ・ヨガ(ヨガ)のポーズのデモンストレーションは各教場から有志の皆さんが出演し、息の合った演技を披露しました。一生懸命日々積み重ねて来た練習の成果が十分に発揮された素晴らしい舞台でした。舞台と会場が一体となり熱気に包まれ、会場では感激のあまり涙する場面もありました。

高年齢社会となり、一人一人の心と体の健康が問われる現在の現在、ヨガは急速な勢いで求められています。時代のニーズにあつたヨガの普及を更なる日々の修行と研究の中から進めて行きたい。今後ともご指導よろしくお願致します。

私、半年前からフォーラムのイメージトレーニングを行いました。面白いほどイメージしたとおりになり驚いている次第です。開催するにあたり、いろいろな方々のご協力とお力添えをいただきましたこと心より御礼申し上げます。

私、半年前からフォーラムのイメージトレーニングを行いました。面白いほどイメージしたとおりになり驚いている次第です。開催するにあたり、いろいろな方々のご協力とお力添えをいただきましたこと心より御礼申し上げます。

けとともに立証していただきます。神山五郎先生は「医学とヨガ・ヨガの学び方」という演題で、ご自身のユニークな体験談や失敗談などを交えながら、「ご指導いただきありがとうございました。終わるご講演でした。終わるご講演でした。終わるご講演でした。」など出てきました。神山先生のお人柄に触れることのできた心温まるご講演でした。

③西条教場 秋山しげみさん
デモンストレーションをされている方がキラキラと輝いて、思わず吸い込まれそうでした。感動で涙が止まりませんでした。「私も負けちゃいけない。しっかりと生きていこう。」と私の生命がよみがえりました。

④西条教場 秋山イク子さん
フォーラムが終わってアンケータ用紙の字がよく見えるのでびっくりしました。何故か視力が回復しているのです。

⑤西条教場 秋山しげみさん
デモンストレーションをされている方がキラキラと輝いて、思わず吸い込まれそうでした。感動で涙が止まりませんでした。「私も負けちゃいけない。しっかりと生きていこう。」と私の生命がよみがえりました。

⑥西条教場 秋山しげみさん
デモンストレーションをされている方がキラキラと輝いて、思わず吸い込まれそうでした。感動で涙が止まりませんでした。「私も負けちゃいけない。しっかりと生きていこう。」と私の生命がよみがえりました。

⑦西条教場 秋山しげみさん
デモンストレーションをされている方がキラキラと輝いて、思わず吸い込まれそうでした。感動で涙が止まりませんでした。「私も負けちゃいけない。しっかりと生きていこう。」と私の生命がよみがえりました。

⑧西条教場 秋山しげみさん
デモンストレーションをされている方がキラキラと輝いて、思わず吸い込まれそうでした。感動で涙が止まりませんでした。「私も負けちゃいけない。しっかりと生きていこう。」と私の生命がよみがえりました。

⑨西条教場 秋山しげみさん
デモンストレーションをされている方がキラキラと輝いて、思わず吸い込まれそうでした。感動で涙が止まりませんでした。「私も負けちゃいけない。しっかりと生きていこう。」と私の生命がよみがえりました。

⑩西条教場 秋山しげみさん
デモンストレーションをされている方がキラキラと輝いて、思わず吸い込まれそうでした。感動で涙が止まりませんでした。「私も負けちゃいけない。しっかりと生きていこう。」と私の生命がよみがえりました。

藤本ヨガ 夏号
今年のは、暑さの中にドップリつかって大いに汗を流し鍛えましょう。

1994.8
夏号

製紙原料のパイオニア・業界最大級の処理設備
段ボール・新聞・雑誌・古紙・その他 総合製紙原料
産業廃棄物処理業許可457号

株式会社 金城商店

(直轄) 大王製紙・愛媛製紙・安倍製紙・オリエンタル製紙・その他大手製紙会社
代表取締役 小池 彰
松山市南斎院371 ☎(0899)73-2480(代)

(1階) 自然食品 営申
TEL 45-6663
自然食品・健康食品
自然派化粧品・無公害洗剤
無農薬野菜・果物・肉類
牛乳・有精卵(その他生鮮物)

(2階) アリシア化粧品 (美顔サロン)
TEL 45-6689

和洋家具・寿ご婚嫁家具・システムキッチン
インテリア・室内装飾・設計・施工・トータルプランニングetc.

住空間のすべてをトータルコーディネート

日本最大の家具チェーン(ニッポンインテリアチェーン)店

家具の アイノウ

本店/松山市花園町3番地18(市駅前電車通り) TEL 43-1264(代)
南店/伊予市下吾川字馬塚1214番2(国道56号線沿) TEL 83-1515(代)
建設業(内装仕上工事)許可番号愛媛県知事許可(般-2)第30号

“新しい価値を創造する”

川下総合経営研究所

社長・経営コンサルタント 川下 静男
〒794 今治市北宝来町3丁目1-28
TEL (0898) 31-7777
FAX (0898) 25-0707



藤本ヨガ学院 院長
千能 千恵美



医学博士
日本健康運動指導士会会長
神山 五郎



ワンポイントレッスン

『タヌキ型から愛嬌のいいキツネ型へ』



今治 教場
鳥海美津恵

「お母さんが何故、
此処にいるの」「お母
さんの写真が出ていま
すよ」
家族がタヌキの置物
を見つけた時や、新聞
や雑誌にタヌキの話題
が掲載された時の言葉
です。
少しムツとして、
「タヌキは愛嬌が良い
から我慢するか」と思っ
たものです。この時の
体重は56kg・ウエスト
66cmでしたので、これ
では仕方ないと思いま
した。元氣そうな体型
に見えても実際は疲れ
やすく、肩凝りがひど
く、喉には何か詰まっ
たような感じがして、
よく熱を出し、一度寝
込むと元氣を取り戻す
までに2週間はかかり
ました。こんな風に家
族に迷惑をかける自分
が嫌で一人悩んでいま
した。
そんな時に藤本ヨガ

学院を知り、即座に入
門しました。週に1回
のコースから始めてま
したが、最初は体が堅く
動きは重く、皆さんに
ついていく事も体を思
いどおり動かすこと
も出来ませんでした。
でも、休まずに通い続
け、家庭でも時間を作
りポーズカードに基づ
いて練習を続けていま
した。こんな風に続け
られたのはヨガを終え
た後で、気持ち良いさ
わやかさが味わえるか
らです。
楽しみながら練習を
続けていると、いつの
ころからか、身体は軽
くなり、動きやすくなっ
た事に気が付きました。
それに加えて嬉しい事
は、以前のように熱を
出して寝込む事がなく
なり、家族も喜んでく
れている事です。
一番嬉しい事は、物
事をプラス思考で考え

『低血糖症』

今、アメリカや日本の子供達
と若者の間に増えています。

体のエネルギーのも
とになっている血液の
糖分(血糖)のレベルが、
すい臓がインシュリン
(血糖を制御するホル
モン)を出しすぎるた
めに異常に低くなってし
まう、という病気で
す。血糖値が低いだけ
なら砂糖(糖分)を補
わなければ、などと考
えるのは実に短絡的な
考え方です。実はその
ような子供達は、甘い
菓子やスナック、さら
には砂糖を多量に含ん
だ、コーラ、ジュース
等の清涼飲料をたっ
ぷり口に入れていま
す。
このように砂糖をや
たらにとりすぎるので、
すい臓が懸命にイン
シュリンを出し続け、
その蛇口がバカになっ
てしまわなくなるとい
うのが本当のところ
のようです。
すい臓が異常に機能
して止まらなくなる現
象は体内を異常な砂糖
づけにされた生命の必
死でなければ抵抗な

学院を知り、即座に入
門しました。週に1回
のコースから始めてま
したが、最初は体が堅く
動きは重く、皆さんに
ついていく事も体を思
いどおり動かすこと
も出来ませんでした。
でも、休まずに通い続
け、家庭でも時間を作
りポーズカードに基づ
いて練習を続けていま
した。こんな風に続け
られたのはヨガを終え
た後で、気持ち良いさ
わやかさが味わえるか
らです。
楽しみながら練習を
続けていると、いつの
ころからか、身体は軽
くなり、動きやすくなっ
た事に気が付きました。
それに加えて嬉しい事
は、以前のように熱を
出して寝込む事がなく
なり、家族も喜んでく
れている事です。
一番嬉しい事は、物
事をプラス思考で考え

『私の生涯学習』



松山 教場
山本 紀子

藤本ヨガ学院に入学
して9カ月がたち、瘦
身も着々と成功してい
ます。
私は長い間、ダイエツ
ト、腰痛解消の良い方
法はないものかと色々
悩んでおりました。あ
る日知人からヨガ学院
の事を聞き、前々から
機会があればヨガを行
てみたいと思っていた
ので、「やはりこれだ」と
迷うことなく入会し
ました。
ダイエツトを目的に
入会したのですが、最
初の半月は心と体がパ
ラバラで、身体が思う
ように動かず、「こん
な事では目標達成ど
ころか、続かないので
ないか」と思うほどで
した。そして、「先輩
の方々は難なくポーズ
をこなしているのに」
と、焦りと悩みが私を
襲いました。
こんな状態の時、先
生の「焦らないでじ

私には、最初は無理せ
ず、週3回のペース
クコースで始めまし
た。胃と肝臓の強化体
操やクロス腹筋法など
基礎的なことを、家
にいる時でも暇があれば
やるように心がけてき
ました。すると1カ月
もすると体重が5kg落
ちたのです。思った以
上の効果に驚きました。
先生方や同じ教場の
人や、職場の人にも
「随分しまったね」と
言われ、もっとヨガに
積極的に取り組もうと
思い、フリーコースに
入会し
ました。
私は、最初は無理せ
ず、週3回のペース
クコースで始めまし
た。胃と肝臓の強化体
操やクロス腹筋法など
基礎的なことを、家
にいる時でも暇があれば
やるように心がけてき
ました。すると1カ月
もすると体重が5kg落
ちたのです。思った以
上の効果に驚きました。
先生方や同じ教場の
人や、職場の人にも
「随分しまったね」と
言われ、もっとヨガに
積極的に取り組もうと
思い、フリーコースに
入会し
ました。

を貰わなければなら
ない、という嬉しい悲鳴
をあげている今日この
ころです。
不思議なもので減量
するにつれて、身体
ゆがみや捻れが正され
バランスの良い体形と
なり、今では腰痛に悩
んだころがあったのか、
と思いきり出さなくな
りました。
私は、瘦身目的で入
学したのですが、それ
だけではなく、心(精
神)の面で欠かすこと
のできないものを学ん
でいる最中です。外見
だけでなく身体の中
から自分と対話して、充
実した毎日を過ごすこ
とができるようになり
たいと思っています。
これからも瘦身、健
康維持等、次々と課題
を持って、私の生涯学
習として続けるよう
に、決意も新たにす
取り組みますので、よ
ろしくご指導下さい。
合掌



松山 教場
仙波 一美

『2カ月で9kg瘦身』

私は、藤本ヨガ学院
に入門して2カ月目に
なります。中学時代は
陸上部に所属してい
たのですが、高校に
入学後は部活をやら
なかった為、どんどん
り始めて20kg近く増
えしてしまいました。
「何とか痩せなくて
は」と真剣に考えて
いた時に、ある雑誌で
「ヨガをやると心も心
も浄化されて健康的に
痩せられる」という記
事を目にしました。
私は早速ヨガを始め
ようと決心し、入会し
ました。
私は、最初は無理せ
ず、週3回のペース
クコースで始めまし
た。胃と肝臓の強化体
操やクロス腹筋法など
基礎的なことを、家
にいる時でも暇があれば
やるように心がけてき
ました。すると1カ月
もすると体重が5kg落
ちたのです。思った以
上の効果に驚きました。
先生方や同じ教場の
人や、職場の人にも
「随分しまったね」と
言われ、もっとヨガに
積極的に取り組もうと
思い、フリーコースに
入会し
ました。

ワンポイントアドバイス

本来ならば、栄養素は食べ物から、自分の力で取り込んだ方がよいのですが、事情があってビタミン剤を飲んだり、健康食品を食べている方は、例えば朝、まともて3錠飲むよりは、朝1錠、昼1錠、夜1錠というように分けたほうが効率よく吸収されます。一度に一定量以上採っても、水溶性の為、尿中に溶けて排出されてしまうからです。

日本石油株式会社 特約店
日本石油瓦斯株式会社
工藤石油株式会社松山支店
代表取締役 **工藤 憲治**
本社 愛媛県西条市大町1215ノ1
電話 (0897) 1572(代)
松山支店 松山市山越町4丁目
電話 (0899) 25197番

オートバイ買取り・販売・出張修理

エヒメオートセンター

今治市郷六ヶ内町3丁目1の10
☎(0898)23-5294

(有)エム・エム・シー

奥田税理士事務所

所長 税理士 奥田 哲夫
事務所 〒790 松山市大手町2丁目6-23
☎(0899)32-9240

■オフィスの情報化 ■事務器械・測量器機

株式会社 クロダ商会

代表取締役 **黒田 利久**
〒790 松山市宮田町108-1 ☎0899(31)7261
FAX 0899(45)1486

広告・宣伝・デザイン・印刷

(有)プランニングバック

〒791 松山市石風呂町493番地
TEL 0899(53)3731(代)
FAX 0899(53)2169

健康で豊かな人生を創る人々の
季刊誌 **藤本ヨガ** 夏号
1994.8
今年の夏は、
暑さの中にトップリッパって
大いに汗を流し鍛えましょう。
No.3
1994.8
夏号

ヨガに励む人は 皆エリート



医師 医学博士
日本健康運動指導士会会長
神山 五郎

「エリート」とは「選ばれた人」のことである。誰によって選ばれるか？ 実には、誰が選んでもよいのである。選んだ人々によって、選ばれた人（冠（かんむり）がのつかる。「ヨガに関心あり」という共通項の人々によって選ばれれば、その人は「ヨガエリート」である。また、「健康に関心あり」という人々によって選ばれれば、「健康エリート」である。

では、選ぶ人々の選ぶときの基準は何か？ ここで基準と言っても、難しいことではない。基準は、選ぶ人があるに懂（あ

感謝の姿勢）、その他いろいろである。

しかも、その人がその人の本当にやりたい目標に向かって（将来を予測して）、清く、尊く、強く、正しく進んでいる、その生きざまなどは、我々の感性に大きく響くであろう。そして、自然と憧れの感情が芽生えてしま

（二）エリートを選ぶチャレンスは常時ある。ヨガの領域であれば、ヨガの日々の道場、会場、着替えの場所、会った場所（挨拶の真心）食堂（食物への

以上のことは、イメージの心理学からも言えるのである。目標とするイメージが詳細かつ具体的であり、しかもひとり静かにそれを温めている方が、その目標に到達しやすい場合もある。

逆に、公表すれば引つ込みがつかない。だから、やりやすい。この立場もある。要は、個人差や目標の性質などにより適宜使い分ければよい。

（四）ヨガ・フェスティバルの意義

平成六年十一月二十日（日曜）にはヨガ・フェスティバルが瀬戸内海の中でも美しい島の一つ・大島で行われ、そこでは通例に従って、中級者・上級者のヨガ実技を拝見でき、しかも体験談も伺えるという。

この場所も憧れの人を心の中でつかまえるチャレンスであろう。とくに自分と類似の長所・短所をもつ先輩の成長された道程なども聴かせていただけるとすれば、それは万巻の書に優つてありがた

（五）島の味を！

大島というと、すぐに思い出すのは、吉海町役場課長・矢野日出男氏よりいただいたお手製の海苔の味である。聞くところによれば、各家によってその味も異なるという。とにかく、すばらしいのである。是非、島に行かれたら味わってきていただきたい。

がそれに匹敵するのである。これをチャンスと言わないで、他に何がチャンスかと私は言いたい。

（六）最近学んだこと

藤本ヨガ学院では、最近、故・中村天風先生の教えを、KDDアカデミー社長・岡暢彦氏よりご紹介いただいた高知女子大 学合気道部師範・佐々木将人（まさんど）先生から伺った由。そのお話の内容は別に伝達されるのであろうから、ここでは述べない。しかし、講師・佐々木先生は、藤本ヨガ学院職員をミスで、「そのお陰で、自分は話がしやすくなった。ありがたう。」と庇つて下さり、むしろ褒めて下さつてい

佐々木将人先生講演会

『人生山河ここにあり』



今治教場部長
唐嶋 和子

去る8月28日(日)午後1時より伊予鉄福祉会館5F（松山）に於いて、佐々木将人先生の講演会が開催されました。佐々木先生は山藤神道の宮司と合気道の師範という文武両道の生き方をされておられ、(故)中村天風先生に師事しヨガの修行も積まれた方です。

ご講演が終わった時の、参加者約100名全員のにこやかな顔の中に、きらりと光る瞳が印象的でした。二時間中笑いの渦で、その笑いの中にスパイスの効いた集えがちりばめられ会場に集まった全ての方々がぐんぐん引き込まれていきました。強力な引力と申しますか。"氣"を感じた次第です。当日参加された方々より、後日「とても元気づけられました。やはり、今治から行って良かった。」「本で読むよりもやはり生が良い。凄いやつです。」「ヨガと相通じる所が多くヨガをやっていると良かったと感じました。」「会場の人の姿勢がピンと伸びていて皆、身を乗り出して聞いていましたね。」「と喜びの声しきりでした。主催した我々も感無量のものがありました。

また、佐々木先生より「受講姿勢が大変良く、つい熱が入ってしまった。」との言葉を頂戴し、やはりヨガの仲間には素晴らしい。万歳ノ万歳ノと心の中で叫んでいました。最後に、素晴らしい出会いをつくって下さいましたKDDアカデ



合掌

今・この一瞬が大切なのです



松山教場
猪木 真弓

佐々木先生の経歴を拝見して、この方ほどのような生き方をされて来られたかとても興味がありました。

当日、羽織り袴でご登場。堅いお話が始まるかと思つていると、さあらず、とてもユーモアたっぷりのお話で、笑いの中での2時間でした。

その中で死について、どなたでも一度は考えたことのある死、「それを気にしてどうする死ぬときが来れ

先生のお言葉がたく胸にしみました。



松山教場
酒井 美千代

佐々木先生の講演を聞いてみたと思つたのは、第一に中村天風先生を師と仰ぐ方であり、第二に講師紹介を読み大変面白くどんなことですか。その訓練がヨガで出来るのです。

よし／＼続けて行こう、心を強くして、もつと体力をつけよう、そしてマイペースで無理をしないでやって行こう。

こんな私ですが、先生今後ともご指導くださいますようお願い申し上げます。

合掌

「病は氣から」と申します。病が本心に一つで不治の病まで治してゆく、なんと素晴らしいことでしょうか。2時間余りの先生の講演は聞いている全員に「明るくほがらかに、あせらず落ちついて楽しく生きていってほしい。」という一言が響きました。今、私は、つい愚痴をこぼしたり、やる気をなくしたりで、先生のお言葉がありがたく、胸にしみました。いつの日か、もう一度佐々木先生の講演を聞ければと思います。

合掌

当目の講演のビデオテープ・カセットテープがキスト付で購入出来ます。お申し込みお問い合わせは、各教場カウンター、又は指導員まで



藤本ヨガ学院 院長
千能 千恵美



医学博士
日本健康運動指導士会会長
神山 五郎



ワンポイントレッスン

藤本ヨガ 秋号 1994.10

体を鍛え
プラナサーマ(呼吸法)・瞑想で
大動脈・大宇宙の氣(エネルギー)を
ドンドンと入れよう!

1994.10 秋号

ヨガ講演会・一日ヨガ教室報告(ヨガ教育研究センター)

6月7日 アイソウ会・商品研究会

日頃は仕事で忙しい男性80名が、心身を鍛え磨こうと一時間半の講演を熱心に受講されました。懇親会の席でも活発な質問が出ておりました。早速、株式会社アイソウ代表取締役社長・薦田力さんがヨガ入門され励んでおられます。



私も大いに学ばせていただきました。



講師 宮崎 敦子

自分自身の健康と治療患者の方の健康体操指導のためにヨガを活かしたいと受講されました。私共は視覚障害者の方にヨガの講演をさせていただくというのは、



初めてのことでありまして、前以て二度勉強させていただきました。特に実技がどの程度通じるものか一抹の不安はありましたが杞憂に終わりました。聴く力が有り、感性が豊かなので動きが素早く約50名の方が楽しく励まされました。

8月7日 視覚障害者夏期大学

8月1日 特殊教育実技研究会



「子供の柔軟な心をより広げ、正しく導く方法」を自主的に勉強会を開き勉強をされる方が集まられました。「子供を育てるという



「子供は柔軟な心をより広げ、正しく導く方法」を自主的に勉強会を開き勉強をされる方が集まられました。「子供を育てるという

7月26日 フランスベッド四国チエーン会

アイソウ会で受講したのが勉強になったので「当社でも是非」と、渡辺輝忠所長様よりのご依頼で開催されました。懇親会では「ヨガを見たのは初めてです」「ついて行けないかも



講師 黒川 明美

8月18日 今治東ライオンズクラブ

8月18日。村瀬牧男会長のご挨拶を皮切りに今治東ライオンズの定例会が開催されました。八十余名の方々の礼儀正しく、風格ある雰囲気にも緊張しながら大いに学ばせていただきました。

お聞きしたところにより、数年前にも院長先生は今治東ライオンズで卓話をされたとか。これを機に「二日のばし」にされ



「二日のばし」にされ

ることなく、ご自身の健康と幸せづくりに一層励んでいただきたいとの思いを強くしました。正しく系統立てて法則に則って体や心を鍛える。ヨガをもっと指導させていただきたいと意欲が湧いてきた一日でした。私も一層の意欲を持って修業して参ります。



松山教場部長 宮崎 康則

8月4日 松山赤十字病院 第3回喘息児サマーカーン

去る8月2日、4日、北条青少年スポーツセンターで、松山赤十字病院小児科主催による、第3回喘息児サマーカーンが開催されました。これは、小児科部長小谷先生が小児科喘息学会でヨガを体験された「是非ヨガを取り入れたい」と望まれておられましたところ、小児科の看護婦をされている松村美智子(松山教場会員)さんも前々から願っていたことでしたので話がすすんで、

実現の運びとなりました。喘息児(6歳、14歳)36名と指導スタッフに方26名の合計62名が大研修室一杯になって、約2時間ヨガ実技に励みました。子供達は、最初は少し緊張気味はおとなしくしていましたが、小谷先生が「伸びと力を出し切らせたい」とおっしゃられたとおり、本当に喘息児かと疑いたくなる位、元気に、にぎやかにヨガの各ポーズに取り組みました。また、小谷先生はじめ指導スタッフの方々も慣れないヨガのポーズに悪戦苦闘しながら心地よさそうに汗を流していました。ありがとうございました。お陰様で私達も良い勉強をさせて頂きました。



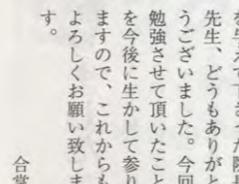
また、小谷先生はじめ指導スタッフの方々も慣れないヨガのポーズに悪戦苦闘しながら心地よさそうに汗を流していました。ありがとうございました。お陰様で私達も良い勉強をさせて頂きました。



指導員 稲森 里美

(東京大学医学部) 小島通代教授をお迎えして

去る八月二日、三日、東大の小島通代教授にお越し頂き、K・J法についての勉強会、並びに、医療関係の勉強会が行なわれました。K・J法とは川喜多二郎さんの考案した発想法のことで、今回は「成長」をテーマに話し合いました。みんなが発想を出し合うことにより、言葉は様々な方向に広がりますが、生みの苦しみを経て次第にまとまり、最後にすばらしい大目標が出来上がりました。言葉に生命が与えられたように感じられました。このK・J法を通して、今までいかに自分が自分だけの考え方に固執していたかがよく解りました。そのため、考えが行き詰まったり、知らぬ間に歪んだ物の見方をしたりしていました。それにより、人の意見もまず受け入れてみて考えるという心の柔軟性が出てきました。二日目の医療についての勉強会では、まず「感染」についての御講義を受けました。人間は、薬によって



人間は、薬によって

病原菌に勝つたかに見えるますが、それらは姿や形を変え存在するものもあるし、新種も発見されています。結局人間は病原菌に対して負け戦をしているのではないかと、という先生の御意見を聞き、そして自然に対しての人間の無力さを感じるようになりました。地球上最古の生物と戦おうとするより、共存の道を考える、すなわち、病原菌が体内に入っても発病しないだけの体作り、また自然治癒力をつけることが必要であるとお話から、ヨガの重要性を強く感じました。生命力をよみがえらせることのできるヨガは、抵抗力のなくなってきた現代において、とても楽しく有意義な二日間でした。優しく御指導下さった小島教授、このような機会を与えて下さった院長先生、どうもありがとうございました。今回勉強させて頂いたことを今後に生かして参りますので、これからもよろしくお願致します。

合掌

川下総合経営研究所 社長・経営コンサルタント 川下 静男 千794 今治市北宝来町3丁目1-28 TEL (0898) 31-7777 FAX (0898) 25-0707

佛壇仏具神具 まつもと佛壇 千790 松山市蓋町2丁目7-3 ☎(0899)41-3227

リサイクルセンター 松山容器株式会社 松山市市坪西1007-1 ☎(0899)71-5403

ハウジングパートナー 髯ダイニチ建設 総合不動産業・総合建設業 建設業 愛媛県知事(般-60)第8608号 不動産業 (4) 第2958号 千790 松山市勝山町2丁目18-3 本山ビル1F ☎(0899)41-0808 ☎(0899)47-0022(夜間)



藤本ヨガ学院 院長 千能 千恵美



医学博士 日本健康運動指導士会会長 神山 五郎



ワンポイントレッスン

藤本ヨガ 秋号 1994.10 体を鍛え プラナーマ(呼吸法)・瞑想で 大動脈・大宇宙の氣(エネルギー)を トンネルと入れよう!



藤本ヨガ学院 院長
千能 千恵美



医学博士
日本健康運動指導士協会会長
神山 五郎



ワンポイントレッスン

「痩身10kg、お蔭でずっと悩まされていた腰痛が嘘のようになくなりました」



松山 教場
重松 純夫

「ダイエット」、「シェイプアップ」現代はやりの言葉で、雑誌などの広告に「一週間で〇キロ」などとよく紹介されています。

私の体重も学生時代からどんどん増え続け今年の正月明けには九〇キロを越えていました。さすがにシヨックで何とかしないといけないと思っていたところ、同僚から「ヨガをしてみませんか」と誘っていただきました。肩こり、腰痛に効果があるので、早速体験入学をしてみることになりました。

た。レッスンを終了後、体が楽になりましたので腰痛が解消できるのならと思いい、一月末入会しました。ヨガの効果に痩身もあると聞いて、毎日ランニングをしてもあまり効果がなかったので週一回では無理だろうかと正直思いました。でもせっかく教えていただいたのだからとポーズカードを見ながら家庭でも少しずつ練習をしたり、生活を見直し正しい食生活を送るように心がけました。すると、週に一キロ前後のペースで体重が減少していき、



「週3回にするとみるみる成果が上がりました」



今治 教場
山本 信子

私はもともと健康には恵まれているほうで、ヨガを始めた動機は痩身と運動不足解消の為に。働く婦人の家での3ヶ月間習い、気持ち良かったので、今治教場に入会しました。

また、学生のころから肩凝りがつらくて一生付き合っていたのかと半分あきらめていた。その肩凝りも随分楽になり、ひどかった生理痛も良くなりました。

「継続は力なり」の言葉通り毎日少しずつ努力することが大切だと感じています。まだまだ苦手をポースもありましたが、少しずつコツがつかめるようになってきました。一つずつ焦らずマイペースで楽しくヨガを続けて行くかと思うしておりますので、これからもご指導よろしくお願いします。



「夏が来るのが恐かった私に、夏大好きに!!」



今治 教場
矢原 イサミ

私は、主人と小さな申かつの店を営んでおります。

五月も半ば頃になると冷房を入れて、お店に立ちます。足、腰は冷え、肩はこり、水分を取っても、発汗がうまくいかず、年齢と共に、手足はむくみ、体重はふえ続け、気力も無くしかけていました。

「今年の夏は、夏バテしないで越せるかしら」が、口ぐせでした。そんな時、お店に来て下さるお客様の中で、体はスリム、お肌はつやつや、いつも明るく、生き生きと輝いている人がいました。どうして、そんなに生き生きと輝いていられるのかしらと思いい、たずねて見ました。すると「ヨガ」をしているとのこと。

さっそく紹介してもらい、即座に入門させて頂きました。

最初は、体は重く、ポーズに気を取られ息をとめてしまい、終わった後はボツボツして、時間ぐらいいらないとお店に出られませんでした。その上、寝返りもうつのもつらいほどの筋肉痛でした。でも週二回休まず教場に通い続けました。半年も過ぎ、いつしか、肩のこりも忘れ、体のむくみも取れ、身体が軽くなり、楽しくなりました。

入門してから一年を迎え、又暑い夏がやって来ましたが、今年も夏は、いままでもない猛暑、毎日毎日暑さと冷房との戦いです。でも今年の夏は、恐くはありません。私にはヨガ教場



(1階)自然食品 営申
松山市歩行町1丁目10-9
TEL 45-6663
自然食品・健康食品
自然派化粧品・無公害洗剤
無農薬野菜・果物・肉類
牛乳・有精卵(その他生鮮物)

(2階)アルニア化粧品 (美顔サロン)
TEL 45-6689

■オフィスの情報化 ■事務器械・測量器機

株式会社 クロダ商会
代表取締役 黒田 利久
〒790 松山市宮田町108-1 ☎0899(31)7261
FAX 0899(45)1486

送電線土木建設工事

伊藤索道工業株式会社
代表取締役 伊藤 栄二郎
〒792 新居浜市中萩町5番31号
TEL (0897) 41-7036(代)
FAX (0897) 43-9253

運輸省認定 高松陸運局指定車検代行
伊予三菱自動車サービス指定工場
西四国三菱ふそう自動車サービス協力工場
販売協力工場
愛媛県共済協連指定サービス工場
四国交通共済協同組合指定工場

有限会社 秋山自動車
代表取締役 秋山 岩雄
西条市神拝甲172番地の3 ☎(0897)56-3018(代)

広告・宣伝・デザイン・印刷

(有)プランニングバック
〒791 松山市石風呂町493番地
TEL 0899(53)3731(代)
FAX 0899(53)2169

ここに掲載させて頂いた以外にも、「ヨガを始めてこんなにも良くなった」という事例がたくさんあります。会員の皆様への生の体験談を季刊誌編集部までお寄せ下さい。

合掌

製紙原料のパイオニア・業界最大級の処理設備
段ボール・新聞・雑誌・故紙・その他 総合製紙原料
産業廃棄物処理業許可457号

株式会社 金城商店
〈直轄〉大王製紙・愛媛製紙・安倍製紙・オリエンタル製紙・その他大手製紙会社
代表取締役 小池 彰
松山市南斎院371 ☎(0899)73-2480(代)

和洋家具・寿ご婚札家具・システムキッチン
インテリア・室内装飾・設計・施工・トータルプランニングetc.

住空間のすべてをトータルコーディネート
日本最大の家具チェーン<ニッポンインテリアチェーン>店

家具の アイノウ
本店/松山市花園町3番地18(市駅前電車通り) TEL43-1264(代)
南店/伊予市下香川字馬塚1214番2(国道56号線沿) TEL83-1515(代)
建設業(内装仕上工事)許可番号愛媛県知事許可(般-2)第30号

藤本ヨガ 秋号
1994.10
体を鍛え
プラナヤーマ(呼吸法)・瞑想で
大動脈・大宇宙の気(エネルギー)を
トントンと入れよう!

1994.10
秋号

⇒ top page トップページに



藤本ヨガ学院 院長
千能 千恵美



医学博士
日本健康運動指導士会 会長
神山 五郎



ワンポイントレッスン

健康で豊かな人生を創造する人々の季刊誌

No.5



藤本ヨガ

1995.1

新年号

謹賀新年

ヨガの法則を活用されて、
あなたの本領を発揮され
ますよう祈っております。



季刊誌「藤本ヨガ」に賛助して頂きました 賛助人員名簿のお知らせ

貴社が、全体的な増大発展の為に知らず知らず
のうちに、貴社が社会に貢献して頂いていること、
私達は心から感謝しております。貴社が社会に貢
献する際には、広く社会的な責任を担って頂きたいと思
います。
より多くの皆さんの心を大切にしております。
本誌に賛助して頂いた方の氏名を掲載させて
頂きます。氏名も「〇〇〇〇」
の形にしてください。

1. 季刊誌「藤本ヨガ」の無料掲載
2. 10人以上（原則1社）の無料掲載
3. 10人以上（年間累計）無料掲載1枚フレシメント
4. 藤本ヨガ学院 スペシャル研修受講生の優先参加及
び一百分の参加費の割引
*法人賛助会員（2015年）も募集予定です。
TEL 0898-41-6871 16871 担当 宮崎

氏名	氏名	氏名	氏名	氏名	氏名
山本 浩二					
山本 浩二					
山本 浩二					
山本 浩二					
山本 浩二					
山本 浩二					
山本 浩二					
山本 浩二					
山本 浩二					
山本 浩二					

感動体験！ 藤本ヨガ合宿

心・食・動の総合指導により、あなたの生命力がイキイキと甦ります。

冬期	気軽に参加出来る1泊合宿 時)平成7年2月11日(土)・12日(日) 所)松山市野外活動センター
春期	ゴールデンウィークを最高に活かす 時)平成7年5月3日(木)〜7日(日) 所)松山市野外活動センター

いきいきネットワークの広がり

会員募集

（藤本ヨガ学院3F）

ヨガは、身体のほぐし、ほぐし、歪みをとりのぞきます。そして、正しく力を出す事により、深いリラクゼーションが味わえます。この深いリラクゼーションの体験が、健康と美しさを生み出します。そして能力開発につながります。現在合宿では、7才〜84才の若者男女の素敵な仲間が増えてきています。安心して自分に合った指導が受けられます。

下記のような症状で困られている方や目的を持たれている方、今までの人生を振り返り、又、まわりの方々にもお話し下さい。

【募集】NTT 西日本コルインストラクター
研修講座 松山中央保健所 松山・今治市内・外の小・中学校PTA 成人教育講座 JA婦人部 各ライオンズクラブ 青年会議所 自治警察署 愛媛県警察学校 老人大学 立花中学校 アイソワ 愛媛県福祉法人会 松山県十字病院 フランスベッド 視覚障害者協会 特殊教育実践研究会 その他

お問い合わせ・お申し込みは...

藤本ヨガ学院

松山校場 〒790 松山市山手町2丁目16-3 本山ビル3F
TEL (089) 41-6871 FAX (089) 41-6871
今治校場 〒794 今治市常盤町4丁目8-27 高野ビル3F
TEL (0898) 31-2889 FAX (0898) 31-2885

ヨガの法則とは

ハタヨガ(実技)で身体を整え鍛え、心を練る。
プラナヤマ(呼吸法)で呼吸を深め宇宙の偉大な力を取り込む。
ディヤーナ(瞑想)で宇宙の法則に自分をスッポリと乗せ、その法則を体得していく。



藤本ヨガ学院
院長
千能 千恵美

新年明けまして
おめでとうございます。
ヨガの法則を活用されて、あなたの本領
を発揮されますよう祈っております。

「能力開発のため
のイベント」

ヨガ仲間の皆様と共に修業しました平成六年には様々な事がありました。大きくは昨年の五月に行いました「二十周年記念祭」、そして十一月に催しました「ワクワク・ヨガフェスティバル」でした。今まで大きなイベントは、会員の皆様の一層の成果向上には必要なことでありながら、費用的にもスケジュールの面からも考えて、二三年前に一回位が適当と考え、そのペースで行っております。

「成功の秘訣は」

「妖艶で力強く神秘的で」と、賛辞をいただいたデモンストレーションでした。その成功の大きな要因は事前から瞑想を盛んに行った事にありました。特に参加回数、三回四回のベテランの方には瞑想を取り入れました。そうすると、今までは伸び具合に格段の差がでて参りました。「これは凄い、いけるぞ」と次から次へと難易度の高いポーズを注文しました。しかし、次の週にはすでに「クリア」しておられるのです。ですからまた次のポーズと毎回のように高まって行きました。

「瞑想とは」

ヨガというのは語源的には牛や馬を耕作機に結び付ける軛(くびき)と、この音が「やる」と決まっております。平成七年度の授業は「瞑想」が一層上達するよう工夫しております。ご期待下さい。

「プラナヤーマとは」

ハタヨガの中心は呼吸です。これは「プラナヤーマ」といって我々が普通に行っている呼吸とは違います。空気を取り入れてその中の酸素を身体に細胞や肺に入れて血液で全身にゆきわたらせ、不要なものを体外に出す。この普通の呼吸に加えて大きくは宇宙を動かしている力、あるいはエネルギーを自分の中に取り込み、うまく回して行くというのが排出させるといういわゆる「気」を高め、

「これから」

ヨガというのはなかなか解りにくいものであり、私は二十年続けてやっと少し解って来たように感じます。一生かかっても今の私の修業ペースでは神にはなれません。しかしその正しいルートには確かに乗っております。何故ならば、幸福を実感し味わえる量が、年々広がって深まっているからです。そして何より講師・指導スタッフは勿論、生徒会員の皆様方がそれを実証されておられるからです。

「五六歳からの
静かなる挑戦」



今治 教場
越智 達彦

平成五年二月六日、京都の同志社国際高等学校で、すべて英語で指示するヨガのレッスンを見学した。生徒たちの英語を聞く力に驚くと共に、軟らかいリズムカルな姿勢の流れが強く脳裏に焼きついて離れなかった。

ほどなくして三月六日、藤本ヨガ学院の門をたたくことになった。あれから一年六ヶ月になる。週一回で都合八十回を越える程度で芋虫みたくにただごろごろしているだけだが、一日の憂が晴れ、心身に浄化される。私の腹式呼吸はまだ浅い。呼吸にあわせて動作をすることは、容易ではない。途中息をつめていることもたびたびである。しかし行を終えての帰り



の列車の中、爽快な気分になることができる。ジョギング(8キロの山道を一年に一五〇回以上)やボウリング(JBC会員一五年)による筋肉痛で足や手が動かない時でも、金曜日になるとヨガに出かける。特に捻る動きはきついが、それでも身体をなじませていくと次第に痛みが消え、ほぐれてきて、晴れ晴れとした気持ちに浸れる。学院のヨガをやっている雰囲気がとてもなごやかで好きだ。身体の硬い、動きのぎこちない私でもあまり劣等感に悩まされることのないのは、先生やみなさんのおかげである。

私にできることといえれば、蛙のポーズぐらいで、

ワンポイントレッスン
骨粗鬆症

「寝たきりになる原因の20〜30%が骨粗鬆症です」

中年の方の骨の病気がこれには、「骨粗鬆症」が良く知られています。これは、一般には「骨量が減少して骨折しやすい状態」と定義されていますが、重症になると大根にスが入ったように、骨がスカスカになってしまいます。そこで、転んだり、足をひねったりして骨折して、そのまま寝たきりになってしまうこともよくあります。

では、何故骨粗鬆症になるのか？一番はカルシウムの不足によつて起こります。他にカルシウム代謝調節ホルモン(副甲状腺ホルモン・ビタミンD・カルチトニン)の異常によるもの、年をとることによる骨量の減少、閉経・無月経等女性ホルモンの欠乏による骨量の

カルシウムを骨に吸収させるには毎日、適度の運動が必要！

骨は、コンクリートの柱のように、堅く変化しないもののように思われていたかも知れませんが、そうではないのです。日々古い骨が壊され新しい骨がつくられているのです。

「腸が吸収を調節するので、カルシウムは取り過ぎても心配いりません」

「骨粗鬆症は普段の努力次第で予防することが出来ます」

カルシウムは運動をすることによって骨に吸収され、骨に力加わることにより強くなります。ですからカルシウムをいっばいとりながら、毎日適度の運動が必要です。そして、骨は夜寝ている間に盛んにつくられますので、夕食にカルシウムの含まれている食べ物とるのが効果的でしょう。(宮崎)



藤本ヨガ学院 院長
千能 千恵美



医学博士
日本健康運動指導士会会長
神山 五郎



ワンポイントレッスン



この冬を楽しもう！



医師 医学博士
日本健康運動指導士会会長
神山 五郎

【一】風邪をひくこと
風邪をひく、冬だから。夏風邪は馬鹿がひく。風邪は万病の元。等々。風邪にまつわる諺や格言は多い。と言うのは、それだけ、風邪という病気が身近いからなのである。

「衛生」である。ご存じのように、「衛」という文字は「守る」という意味であり、この意味での実例としては、防衛庁の看板がそうである。専守防衛であり、敵軍の来襲を防ぐ意味である。

学問的というと、風邪と流行性感冒との違いなどとなかなかうるさい。だが、ここでウイルスの種類の問題を論じるつもりはない。では、何を論じたいのか？ より基本的なことを論じたい。

「大」のあとでお尻を水で洗えるようなトイレ設備があるからである。そのような設備がない学校のトイレでは「大」がでさないのである。それで

我慢しようとするのだが、我慢しきれず、「おもらし」という次第。これが衛生的によいか、どうか？

「発病」という過程にうつる。発熱・頭痛・咽頭痛・関節痛・発咳・痰（膿の一種）・全身倦怠（けんたい）などの症状を呈することとなる。

【二】防衛体力をつけるには

さて、ここで世界史に想いを馳せてみよう。一国が減るには、何が原因となるか？ 外敵に襲われて滅びた国も確かにある。だが、詳細に調べてみると、多くの国では、内部が腐っており、内部崩壊が亡国の真因となっている。汚職・派閥争いなどの内敵により国力が衰えていること（内憂）を、外敵が察知して兵をおこし襲撃し（外患）、

このように「感染」したとしても、防衛体力がしっかりとしていれば、白血球などの防衛軍が水際で外敵を撃滅してしまふ。そのときの尊い犠牲者が膿（うみ）である。もし、逆に防衛軍が外敵に圧倒されると、「感染」から

先程、防衛体力、あるいは抵抗力と書いた。それらは、不摂生で衰えるとも書いた。普通はこれだけで十分に通ずる。だが、ここでは十分ではない。なるほど不摂生は防衛体力減退の原因の一つではあるが、それが全てではないからである。

「大」のあとでお尻を水で洗えるようなトイレ設備があるからである。そのような設備がない学校のトイレでは「大」がでさないのである。それで

このように「感染」したとしても、防衛体力がしっかりとしていれば、白血球などの防衛軍が水際で外敵を撃滅してしまふ。そのときの尊い犠牲者が膿（うみ）である。もし、逆に防衛軍が外敵に圧倒されると、「感染」から

防衛体力は減退する。防衛体力の基礎は「免疫」である。かつては、行動体力をつけられ、自

然と防衛体力もそれに比例してついてくるもの。多くの者が思っていた。だが、運動を非常に頻繁にやる選手層がよく風邪をひいていたりする事実がある。この事実が免疫学の領域で研究されるようになった。その結果、

活を整理し、余裕をもって人生をおくる。その余裕を自己の人生目的のために堂々と使う。そのうえに、寝・食・動のパラ

分の日常生活の欠点を、発病という形で教示してくれたのである」と考へる。このように考えられる人の場合には、病気が

体重が超過している場合、単に体重減少のみを目的にしても、体重減少を果たしても、すぐもとと体重に戻ってしまう。それより、次の夏には一家全員で颯爽と富士登山を

と、冬だから運動が不足するということにはならない。冬から徐々にトレーニングを開始しておく

「生兵法は怪我の元」である。自己診断は医師自身であつても危険な行為である。慎重なため、自分のことだから、自分ではわからないのである。

ヨガはこのような生活の中で、潤滑油としての貴重な働きを果たすことができる。当然である。

「廃用萎縮（はいよういしゆく）」という不使用のための生活機能の後退現象は、想像以上に速く、しかも深刻である。だから、運動をしなくては

「活用活発」といきたい。このような一寸した考へ方の工夫をヨガの生徒さん・会員さんにお伝えしたい。瘦身以外にも広く応用の効くことである。

藤本ヨガ学院・千能千恵美院長・千能武専務・宮崎康則部長は既に、健康運動指導士（厚生省・保険医療局・健康増進栄養課）であり、さらに、平成7年1月から3ヶ月間（1週間ごと）に亘り、

各位は防衛体力のつけ方はおわかりくださったことと思う。ヨガは以上の各ステップにおいて、防衛体力を維持・増強するのに有力である。全身が快適になるということは、防衛体力増強にとって必須のことだから。

ヨガはこのような生活の中で、潤滑油としての貴重な働きを果たすことができる。当然である。

「生兵法は怪我の元」である。自己診断は医師自身であつても危険な行為である。慎重なため、自分のことだから、自分ではわからないのである。

「活用活発」といきたい。このような一寸した考へ方の工夫をヨガの生徒さん・会員さんにお伝えしたい。瘦身以外にも広く応用の効くことである。

藤本ヨガ学院・千能千恵美院長・千能武専務・宮崎康則部長は既に、健康運動指導士（厚生省・保険医療局・健康増進栄養課）であり、さらに、平成7年1月から3ヶ月間（1週間ごと）に亘り、

【三】具体的にはどうするか

生活上の基本は日常生活の快適化である。これを「快の原則」と命名しておこう。公生活・私生活

「天から与えられた休暇」であると考え、それに徹するのである。平生から、それ位の休暇がとれるように余裕のある生活を

「強制的・いやいややらせられる」を暗示する台詞（せりふ）があるからである。前に述べた「快の原則」に違反し

このように考えていく

このように考えていく

川下総合経営研究所
社長・経営コンサルタント 川下 静男
〒794 今治市北宝来町3丁目1-28
TEL (0898) 31-7777
FAX (0898) 25-0707

佛壇仏具神具
まつもと佛壇
〒790 松山市萱町2丁目7-3
☎(0899)41-3227

リサイクルセンター
松山容器株式会社
松山市市坪西1007-1
☎(0899)71-5403

ハウジングパートナー
ダイニチ建設
総合不動産業・総合建設業
建設業 愛媛県知事(般-60)第8608号
不動産業 (4) 第2958号
〒790 松山市勝山町2丁目18-3 本山ビル1F
☎(0899)41-0808 ☎(0899)47-0022(夜間)



藤本ヨガ学院 院長
千能 千恵美



医学博士
日本健康運動指導士会会長
神山 五郎



ワンポイントレッスン

藤本ヨガ 1995.1 新年号
謹賀新年
ヨガの法則を活用されて、あなたの本質を究められますよう祈っております。



藤本ヨガ学院 院長
千能 千恵美



医学博士
日本健康運動指導士協会会長
神山 五郎



ワンポイントレッスン

「エニアグラムワークショップ」は大成功でした



今治教場部長
唐嶋 和子

去る10月29日(日)今治・30日(月)松山の両日に渡り、KDDアカデミーのご後援で、第一回エニアグラム実践ワークショップを開催しました。盛大にノック好評の内に終了したことを報告致します。受講生は新しい事を学ぶという気持ちもあり最初緊張がみでしたが、和泉育子先生に、9つのエニアの性格を分かりやすく説明していただき、エニアごとのワークショップに入りますと、一気に盛り上がりました。絵を描くことも何十年ぶりという人が多く、子供に返ったように楽しく勉強出来ました。エニアごとの発表では、自分との違いに感嘆の声があちこちで漏れていました。第一回目ということもあり、自分のエニアを知る、エニアの特徴を知るといふ所で

悩むより前向きに

今治教場 三瀬 たつこ

終日タイプ3で学んだ。タイプ1ではないかと思いつら過してしまつた。帰宅して見直すことにより、やはりタイプ3かも知れない。心の底には常に強いものが存在している。例えば仕入れ先でも道理をはずれた間違いがあれば、損をしても絶対に後に引かない。「女のくせに」と、言われたこともしばしば。自己顕示が強いのがタイプ3とか。反面、ついこの間まで徹底して苦勞性。物事を暗い方暗い方考え一人苦しみ夜中まで目を覚まし、くよくよする性格。「ヨガ」に入門させて頂いて一年余りしか過ぎてないけど、何となく少しずつ感情のコントロールができた様にも思える。もともと物事を人のせいにしてたり人を非難することは避けた。争えば何事も成立はせず、進歩はない。悩むよりも前向きにと思え始め



3タイプの人を描いた絵です



8タイプの人を描いた絵です

「人それぞれ、感じ方がこんなに違う…」



松山教場
升井 扶三子

仕事をしていると、毎日本当にいろいろな事があります。そんな中で自分には何ができるのだろう。自分って一体どういう人間なのだろうと考えることがあります。その答えの端々でも見えてくればもつと楽に生きていけるのではないかと思ひ、参加させて頂きました。私は講師の先生にも言われた通り、典型的な4タイプであると自分でも思っていました。はじめのチェックでは7が一番多く、7タイプの方々に交ざって、自分の

今治教場

浮穴 礼美代

一、性格タイプの多様性に、今改めてじっくり致しました。一、自分の性格探しに興味を持ち参加しましたが、

合掌

重なつた分野の多い方々と一緒に時間を過ごすこと、こんなに居心地がいいものかと言うことを肌で感じました。一、私の短所であった理想像に向かい過ぎることを、心して目の前の事を明るく気楽に向かつて行ける

合掌

ようにしたいと思います。一、家族の人々の性格もそつと覗いて見ましたが、正にそつとおりで驚いていきます。一、この度の意義のあつたそして楽しかつた、研修会を生活の場で明るく活かしたいと思ひます。

楽しく学んでイキイキ人生！・総合カルチャーセンター
80教科120講座……いつからでも入苑できます

南海放送学苑本町会館教室

ヨガ教室は火・木・金・日

受講料(週1回・月額)4,330円(消費税込み)

講座パンフレットをお送りします。
お問い合わせ
☎0899-33-5151 にどうぞ!!
〒790 松山市本町一丁目

(有)エム・エム・シー 奥田税理士事務所

所長 奥田 哲夫
税理士
事務所 〒790 松山市大手町2丁目6-23
☎(0899)32-9240

(1階)自然食品 営申



松山市歩行町1丁目10-9
TEL45-6663
自然食品・健康食品
自然派化粧品・無公害洗剤
無農薬野菜・果物・肉類
牛乳・有精卵(その他生鮮物)

(2階)アルノア化粧品 (美顔サロン)

(素肌、よみがえる)
当サロンは健康美づくりのお手伝いをいたします。
TEL45-6689

オートバイ買取・販売・出張修理

エヒメオートセンター



今治市郷六ヶ内町3丁目1の10
☎(0898)23-5294

製紙原料のパイオニア・業界最大級の処理設備

段ボール・新聞・雑誌・故紙・その他 総合製紙原料
産業廃棄物処理業許可457号

株式会社 金城商店

〈直轄〉大王製紙・愛媛製紙・安倍製紙・オリエンタル製紙・その他大手製紙会社
代表取締役 小池 彰
松山市南斎院371 ☎(0899)73-2480代

和洋家具・寿ご婚嫁家具・システムキッチン

インテリア・室内装飾・設計・施工・トータルプランニングetc.

住空間のすべてをトータルコーディネート

日本最大の家具チェーン(ニッポンインテリアチェーン)店
家具の アイノウ

本店/松山市花園町3番地18(市駅前電車通り) TEL43-1264代
南店/伊予市下番川字馬塚1214番2(国道56号線沿) TEL83-1515代
建設業(内装仕上工事)許可番号愛媛県知事許可(般-2)第30号

藤本ヨガ 1995.1 新年号
謹賀新年
ヨガの法則を活用されて、あなたの本質を究めさせていただきます。
1995.1 新年号



藤本ヨガ学院 院長
千能 千恵美



医学博士
日本健康運動指導士会会長
神山 五郎



ワンポイントレッスン



大自然に調和した 幸福な生き方を求めて!! ワクワク ヨガ・フェスティバル



共に学び合い参加者
全ての方々の熱い交
流がはかれた素晴らしい
大会でした。

関係者の方々に参加
者の全ての方々に心よ
り感謝いたします。

感激感動した事、取
穫した事、等々を書く
にはこの紙面で足りま
せんでした。そこで続々
と今も届いております、
お手紙や感想文、印象
記をまとめて冊子にし
て皆さんのお手元にお
届けします。

改めて熱い感動を受
ける事まちがいなしで
す。
乞うご期待を!

吉海ヨガクラブの皆さ
ん、開校10周年お目出度
うございました。
そして、当日出場した
各教場のメンバーとそ
の応援隊、暖かいご支援を
頂いた全ての会員の皆様、
本当にありがとうございます。
私がヨガ入門をして8
年目。たくさんのお話を
学ばせて頂きました中で、
これが「真実」と思える
内の一つ、イメージ
とした通りになる
！、ということだ
す。



このヨガフェス
ティバルで多くの
方々に、素晴らしい
生命の躍動を
感じていただきた
いと強くイメージ
しました。
練習に迎う心得
から出発して、練習
各チーム毎、練習



高齡化社会に入った
日本は、「自分の健康
は自分で創る」その基
本として、より質の高
い生き方を求めていく
ことが必要となって
来ている。そして後
者の一人が言いました。
「やるだけのことはや
った。このやすらぎの
為に色々やってみた
のですが、この思いは
参加者全ての方々の実
感なのです。」
高齡化社会に入った
日本は、「自分の健康
は自分で創る」その基
本として、より質の高
い生き方を求めていく
ことが必要となって
来ている。そして後
者の一人が言いました。
「やるだけのことはや
った。このやすらぎの
為に色々やってみた
のですが、この思いは
参加者全ての方々の実
感なのです。」



講師
三好 佳子

イメージをはるかに越 えた輝かしい日でした。

時間の調整、振り付けの
変更にと頭と身体をフル回
転させながら、急速に皆
のやる気が高まり、団結
が強くなっていくプロセ
スを見る毎に、私共指導
員は、「もっと良いもの
を。」と心が高まるので
す。この思いが、人を健
康にし、美しくし、生き
生きさせている。のだと
実感致しました。

そして終了後会員の
一人が言いました。「や
るだけのことはや
った。このやすらぎの
為に色々やってみた
のですが、この思いは
参加者全ての方々の実
感なのです。」



今後はますます、心・技・
体を鍛え磨き、自分の力
を精一杯出し切る生き方
を進め、皆さんのお役に
立てる力をつけて行き
たいと、指導スタッフの一
人として力強く熱い力が
湧いて来る、長くて短い
一日でした。
この日の為に、素晴らしい
ご講演をしてくだ
さった佐々木将人先生。
そして日頃より我々指導
指導スタッフがご指導頂
いている医学博士の神山
五郎先生には心に染み入
るご挨拶をちょうだい致
しました。そしてKDD

ヨガは芸術だと知った日



松山教場会員
川口 梅子

さわやかな潮風に吹
かれながら大島に渡る
と、吉海町の家並みは
ゆったりとした大気の中
で、おだやかにたた
ずんでいました。
モダンな町民会館
大ホールに足を踏み入
れると、外の静けさと
は対照的に、そこは熱
気とほよい緊張感に
包まれていました。
私は、子供ヨガをは
じめて2カ月の娘(小
学1年)と一緒に、う
きたつ気分です席につ
きました。
いよいよヨガフェス
ティバルの始まりです。
最初の院長先生の
お話しはもともと聞
きたかったのです
が、時間の都合で
短く残念に思いま
した。いつも院長
先生の話には勇気
づけられ、やる気
がわいてくるので
楽しみにしていた
のですが。



そして、次はデモン
ストレーションです。
幕が上がリ、演技が始
まるや胸の奥からつき
あけてくるものがあり
ます。私もステージの
演技者と一緒の中に
でヨガのポーズがつぎ
つぎに演じられ、宙を
切り、包み込み、動く
とき、「これが人の身
体なのだろうか。」と、
その美しさに息をのみ
ました。
それとともに演技者
の「氣」がステージ中
央の一点に集まり、そ
れがまた会場中に拡散
していき、その「氣」を
私も受けとめた
という喜びがあ
りました。隣の
娘も夢中で見て
いました。時
折「この〇〇ア
サナは私も出来
るよ。」と大喜
びでした。さら
に教場で知って
いる人が登場す
るとうれしくてたまら
ず声援をおくりまし
た。次第に私は細胞の一
つ一つから沸き上がっ
てくる熱いもの、今ま
で味わったことのない、
私のもっと深いところ
で心と体が震えている
のに気づきました。身
体を通してきた感動!!
これが本物の感動とい
うのでしょうか。
そして、何といて
も圧巻だったのが講師
の先生方の模範演技で
した。ポーズの完璧な
美しさは言うに及ばず、
精神と肉体の極致。ヨ
ガの理想のかたちを見
た思いでした。あの表
現力の豊かさ、頭の上
から降ってくるような
強いエネルギー。ヨガ
は芸術なのだと思い
ました。
さらに、ハイレベル
の先生方に指導して
もらえる幸せを思い、も
っとしっかりしてい
かなくてはと、心新たに
しました。
その感動もさめやら
ぬうちに佐々木先生の
講演があり、人間とし
てのあり方や心の持ち
方、出会いの大切さな
ど、笑いの中に人の道
を指してくださいまし



た。「も」と原点に返
りなさい。」と言われ
ているように、とても
勉強になりました。
最後になりましたが、
神山先生のごあいさつ
は心にしみ入りました。
私はヨガ・フェステ
ィバルで参加して、本
当に感激しました。ヨ
ガを始め5カ月の私が、
デモンストレーション
を目の当たりにし、そ
の素晴らしいさと奥深
さに驚き、心身の両面
でそれを体験しました。
この深い感動はひそや
かに燃え続け、明日の
私の力となり、生き方
にまで深く影響を及ぼ
すでしょう。
これからは、ヨガで
出会えた喜びを忘れず
に、娘や友人達と一緒に
鍛錬に励み、ヨガを
ずっと続けていきたい
と思います。 合掌

土木建築総合資材・仮設資材
道路交通安全資材・保安用品
労働安全衛生保護具・作業衣料

株式会社城西
代表取締役 山本 貢

本社/松山市富久町422-7 TEL(0899)73-5858
高松営業所/高松市飯田町817-1 TEL(0878)81-7700
高知出張所/高知市朝倉己129-1 TEL(0888)40-6614

日本石油株式会社 特約店
日本石油瓦斯株式会社

工藤石油株式会社松山支店
代表取締役 工藤 憲治

本社 愛媛県西条市大町1215/1
電話(0897)15724
松山市山越町4丁目
松山支店 電話(0899)5197番



■オフィスの情報化 ■事務器械・測量器機

株式会社クロダ商会
代表取締役 黒田 利久

〒790 松山市宮田町108-1 ☎0899(31)7261
FAX0899(45)1486

藤本ヨガ 1995.1 新年号

ヨガの法則を活用されて、
あなたの本質を究められ
ますよう祈っております。

1995.1 新年号



藤本ヨガ学院 院長
千能 千恵美



医学博士
日本健康運動指導士会 会員
神山 五郎



ワンポイントレッスン

「八十歳、いや、生きていく限り」 ヨガを続けよう



今治教場会員
柳原 昭子

感動の ヨガフェスティバル

八十二歳の毛利さんが、腕を曲げ上体を乗せ、前かがみになり、おもむろに両足を上げる。二本の腕で支えた体から、後ろに高く上がった足。マユアサナ孔雀のポーズがびたりと決まる。

熱いものが胸に込み上げてきて、目頭が潤む。痛くなる程、手を叩く。会場には拍手の波が響きわたる。しばらく興奮の渦。藤本ヨガフェスティバル吉海会場。後ろを振り向くと、階段式の広い会場は満員の。

ふと我にかえる。も

自分も皆さんと同年代のつもりになって、心も体も若返る。年齢の差を感じさせない仲間の人達の思いやり、やさしさ。フェスティバルに向かつて、一丸となって練習に励んだ。楽しい充実した一カ月。とうとう晴れの舞台？

「精一杯やった。」という充実感と安堵で、落ち着いて次々と続く皆さんの演技を見守る。みんな精一杯やっている。山五郎先生と肩を並べてカメラに収まること

感動の一日。企画して下さった院長先生、指導下さった先生方、一緒に励まし合って練習してきた仲間の皆さん、本当に有難うございました。

感動の連続で、涙が溢れて仕方がなかった。一緒に練習していると、

は高く。そして「八十歳、いや生きていく限り、ヨガを続けよう。」と心に誓った。

盛況のうち、に会も終わり、夜のレセプションは昼の緊張感もなく、和やかな雰囲気うちに、楽しい、たのしい、ひとときでした。

佐々木将人先生の大きな手と握手をし、神山五郎先生と肩を並べてカメラに収まること



合掌

指導員養成コースに入門して

私が出来るのだから、となたにでも出来ます。



指導員
鳥生 聖子

指導員養成コースに入門して、2年が経ちました。振り返ると、あつという間でした。

養成コースに入るきっかけは「なんとなく」でした。ちょうど、会社をやめたばかりでやることもなく家の中にいてごろごろしていました。母親がその私を見かねて、「そんなんだったら、ヨガでもすればノ体ないらしいし、アトビーにもいいそうだから。お母さんの友達が言うんだから間違いないから。あんたは今まのまんまだとほろぼろになるよ。」と言われ母親に引張られるようにして、ヨガの教場に連れていかれました。

生に「週に何回にする？」と聞かれ、「まー2回くらいにしようかな」というと、母親が「何言ってるの。あんな暇なんだから毎日来るのよ」ということで、フリーコース（毎日出席するコース）になりました。

いし、仕事がみつかるまでよ。」と思っていたのですが、今現在も続いています。反対に今では、ヨガの指導が楽しくて他の仕事が出来なくなっています。

ヨガを始めて2週間で養成コースに入り、3週間目で合宿がありました。そのときは久万高原のふるさと村でした。しかも、いきなり断食をしました。おなか

以前の私を知らない人はアトビーだと全くわからないくらいです。合宿などで、久しぶりに会う会員の方は「すっごく肌がきれいになったね。」と言います。体力にしても、アトビーにしても、また考え方も入会当初とは随分変わりました。

慢が出来る程です。（例えば、ダヌラ・アサナはそれ程肥えていたわけではないのですが、体が硬い為に手で足を持つことが苦しかったです。サラブ・アサナをする

今では、反るポーズは得意になり、全開前屈はおなかが床につくようになりました。これも合宿のおかげです。合宿のたびにどんな体がやわらかくなりました。

変わります。是非指導員養成コースで勉強しましょう。今の自分がいやになっている人、体を鍛えたい人、心を磨き鍛えたい人、お薦めします。私たちと一緒にヨガを勉強しませんか？



今ではこのくらいまでいけるようになりました。

合掌

健康で豊かな人生を創造する人々の専門誌

1995.1 新年号

藤本ヨガ

謹賀新年

ヨガの法則を活用されて、あなたの本領を発揮されますよう祈っております。

1995.1 新年号

⇒ top page トップページに



藤本ヨガ学院 院長
千能 千恵美



医学博士
日本健康運動指導士会 会長
神山 五郎



ワンポイントレッスン

健康で豊かな人生を創造する人々の季刊誌

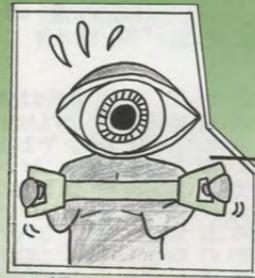
No.6



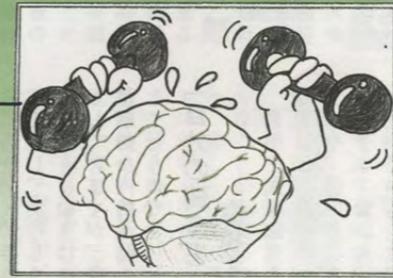
藤本ヨガ

1995.4
春号

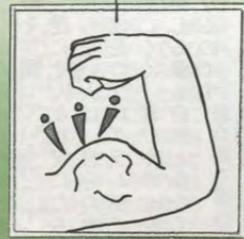
「健康」がすべてだと気づくころには、
その肝心な「健康」が損なわれている場合が多い。
「健康」は平素から考えておくべき人生の大問題なのである。



視力を回復する



脳を活性化する



筋肉を鍛える



心を磨く



骨を丈夫にする



血管を大掃除し若返らせる

人間として、一度いただいた“命”
死ぬまでは幸せに生きましょう。
ヨガは、世界で最も古く、完璧にシス
テム化された能力開発プログラムです。
日常生活にどんどん取り入れましょう。

イラスト：奥岡康世



季刊誌「藤本ヨガ」に
賛助して頂きましてありがとうございます。

平成7年度 生徒募集中!
会員募集 (藤本ヨガ学院 3F)

ヨガは、身体の歪り、捻れ、歪みをとりのぞきます。そして、正しく力を出す事により、深いリラックスが体感できます。この深いリラックスの体験が、健康と幸せを手に入れる、しつこい能力開発につながります。現在当学院では、7才~84才の老若男女の素敵な仲間が楽しくヨガに動いています。安心して自分に合った指導が受けられます。下記のような体状で困られている方や目的を持たれている方、今までの人生を振り返り、又、まわりの方々にもお勧め下さい。

腰が痛い、膝が痛い、疲れをとりたい、便秘、下痢、偏頭痛、内臓の異常、腰痛、膝痛、神経痛、リュウマチ、視力回復、精神力強化、不眠症、めまい、自律神経失調症、更年期、高血圧、糖尿病、認知症、うつ病、アトピー、精神統一、潜在能力の開発、瞑想、リラクゼーション等。

お問い合わせ・お申し込みは
藤本ヨガ学院

松山教場 〒790 松山市錦山町2丁目16-3 本ビル3F
TEL(0899)41-6671 FAX(0899)41-6675
今治教場 〒794 今治市常盤町4丁目6-27 高野ビル3F
TEL(0898)31-2289 FAX(0898)31-2285

平成7年阪神大震災
(兵庫県南部地震)
被災地の皆様へ心から
お見舞い申し上げます

阪神大震災被災者救済会
ご協力頂いた方々へ心よりお礼申し上げます。

被災者の皆様へ心から
お見舞い申し上げます。

被災者の皆様へ心から
お見舞い申し上げます。



藤本ヨガ学院
院長
千能 千恵美

問題が発生した時は、藤本ヨガ学院
で学び、トレーニングした注意集中
力と体力を発揮すれば、その問題解
決は可能となります。

「興味と好奇心」

平成七年度の新授業を
開始します。昨年度の授
業プログラムはどんなふ
うに仕上がりましたか？
「順調にこなせて、自
信が付いた」思っていた
ほど集中できなかった」
「計画が大幅に狂ってし
まった」何かコツをつか
んだ実感がある「訳が分
からずに、がむしゃらやっ
ただけで充実した」と色々
な心模様や感想をおもち
でしょう。それらを一年
毎に書き留めておくと、
自分の成長過程が客観視
でき、ヨガ修行に、興味
と好奇心が一層高まりま
す。

「目指すところ」

平凡なこともやり続け
ると非凡な才能になるの
です。
真剣にひたすらコツコ
ツと続けていけば、「信
念」をもって力強く自分
の道を歩くことが出来る
ようになります。
何故ならば、ヨガは世
界で最も古く、完璧にし
てシステム化された能力開発
法です。ストレスが
解消されたり、ダイエツが
ト出来たり、体の歪みが
整ったり、血液循環や代

「授業中は…」

謝が良くなったたりするの
はおまけで付いてくるの
です。
意識的に違う姿勢ポー
ズをとると、自分の限界ま
で極めると、おのずと自
分の弱いところが感じら
れます。そこに深い呼吸
と共に意識を集中させて
いると、体の反応が強く
なり「よくなった」とい
きもちがはいります。この
状態が味わえます。
自分の意思で自分の力
で自分の心身を癒し、鍛
えるという体験を積み重
ねるのがコツです。
つまり、ヨガのポーズ
は全てあなたの思いや感
情、気分、呼吸に意識を
集中させておこなえば弱
いところが強くなるので
体で探し、実行します。
このように動きはゆつた
りしていますが、非常に
積極的な内的活動を集中
して行うのです。

「自分の弱点を
直視する」

人生を大事に生きてい
る人ほど、自分のいた
らなさを、弱いところと直
面し、賢い人、ヨガ
をやっている人は、その
不安や怖さに対して逃げ

「勇気とは」

真の勇気とはこの不安
感や怖さに対して手を打
つ事だと思えます。
生きていく間は誰でも、
痛みや悩み、そしてスト
レスに翻弄されることが
あります。大切なことは
しんどくても、辛くても、
不安だつたり怖くつ
ても、それら全てを事実
として受け止め、客観的
に自分を観察し、解決法
を考え実行するのです。
日頃から小さな勇気を
「出し慣れ」させておく
と徐々に大きな問題にも
取り組めるようになります。
大きな問題だと一時的
に混乱したり自暴自棄に
なったりする時もあり
ますがその状態でも、深
呼吸をゆっくりやって、
「自分を鍛えるチャンス
が来た」と喜んでしま
うのです。そして前記した
通りに実践してください。

「学んだ事の活用」

このように、皆さんが
藤本ヨガ学院で学んでお
られる注意集中力を発揮
すれば問題解決を間違え
るということはありません。
注意を集中する事が出
来れば、何をしても
瞑想のトレーニングにな
ります。自分の行動や行
為に注意を集中すること
によってあなたの見方を
広げ、あなた自身に対す
る理解が深まります。
「理性」
右の作業をすることで
「理性」という自分の中
の素直な声が開いてく
るのです。
そして皆さんが日々、
体力をつけているのは、
この素直な声(理性)にし
たがって断行出来る体
をつくるためでもあるの
です。
そこで「考え抜く」と、
過ちも、失敗も成長する
には必要なことだと感
じるようになります。

「逃げないで」

しかし、体力がないと
「思いはすれど何様あれ
があるから、これがあ
ら…」と実行せずじま
から…」

「あなたにも出来る」

ですからハタヨガ(実
技)・プロナヤーマ(呼
吸法)・瞑想がひたすら
必要となります。
これらの方法は半年以
上のヨガ歴がある方とし
たら誰でも出来ます。ど
んどん活用してください。
やり続け乗り越え方がう
まくなつてくると自信が
つき「信念」となるので
皆さんが受けておられ
る2時間の授業では集中
してこの訓練を行って
います。
最後に、大事なことが
あるので繰り返しますが、
「困ったとき、問題が発
生したときは藤本ヨガ学
院で学び、トレーニングし
ている注意集中力と体力
を発揮すれば、その問題
の解決は可能となります」
平成七年度の授業はハ
タヨガ(実技)を通じて
瞑想のトレーニングを、
今までより多く入れます。
面白いですが、大い
に挑戦してみてください。
合掌

心のふる思ふこと



医師 医学博士 哲学博士
日本健康運動指導士会会長
神山 五郎

(一) 職員の風邪ひき

今年の冬には風邪が流
行った。診療所でも患者
さんから貰うのかどうか
その感染源は不明である
が、勤務する看護婦さん
が時々熱を出す。発熱す
ると、私に問い合わせの
電話がくる。日(いわ)く、
「風邪をひいたので、休
んでもいいですか?」と。
その時に私は「イヤイヤ
しながら答えて曰く、「休
んでもいいかではない。
休まなくてはいけない。
患者さんの安全の為に
動してはいけないのだ。:
何故か? 風邪をうつさ
ない為だ。」と。
アメリカでは、医師が
患者を激励する目的で握
手をしようとしても、患
者の方がその手を不潔か
もしれないと思ひ、握手
を拒否することがあると
聞く。
エイズなどの流行によ
って医療機関・医療関係者

(二) 日常の備え

阪神・淡路大震災のよ
うなことが現実におこ
ると、誰も日常の備えに
ついて考えるようになる。
ポイイスカウト(少年団)
の服装の一部に、「備
えよ、常に!」と書かれ
ていたのを忘れな
い。「常に!」なのだが、実際
は、「災害は忘れたころ
にやってくる」であり、
多くの場合災害予測は忘
却の彼方にある。
私自身は政治的にはノ
ンポリ、すなわち、どこ
の政党にも属していない。
保守でも革新でもない。
終戦後の公開政治討論会
などを、マスコミを通じ
て視聴し時々感じていた
ことがある。それは、「有
事の際にはどうする?」
という論議になると、一
部の政党関係者が「有事
云々」という問題提起
自体を否定していたこと
である。
それは、災害および外
国からの武力行使を含め
てであった。詳細には記
憶してないもの、「そ
のように考えること自体
が悪い」というような論
調の非難であった。それ

(三) いかにかに備えたらよ
いか?

この項目を書くにあた
り、かなりの新聞・週刊
誌(災害特集号を含む)
単行本を購入し、読んで
みた。
自然災害を含め「有事」
災害にまで応用できそう
な資料を可能な限り集め
、今回の事態に当てはめ
読んでみた。類似の資料
内容の場合には、今回の
事態発生以前に刊行され
ていた資料の方を優先し
た。それは、「有事」対策と
いう予測因子の強く関与
する性質の資料である以

上、予測が適確であった
という事は評価すべき
であり、その資料の今後
の有効性がある程度保証
すると思つたからである。
さて、結論は、植村久
慶(つげ・ひさよし)著、
「新版サバイバル・バイ
ブル」・一千六百元・原
書房刊であった。著者は
一九六五年生まれ、愛知
県出身、慶応義塾大学法
学部政治学科の卒業生で
ある。全く異なる環境で
の経験と、酷しい訓練、
海外における実践などを
通じて得たサバイバルの
ノウハウを述べている。
私には貴重であると思
え、今後激増するであ
らう誘拐への対策
も述べられている。
安全に慣れ、安全、
平和ボケした日本人
が海外勤務を命じら
れた場合に限らず、
国内でも必携の資料
である。本書の後半
約三分の一には「生
き残りのための必需
品」が写真入りで列
挙されている。それ
らは海外からも取り
寄せられるよう関係
資料が付記されてい
る。ただ、残念なこ
とに索引はない。
本書は危機管理に
関する基本書である。

不動産に関する事なら、
どんな事でも、お気軽にご相談下さい。
ハウジングパートナー
株式会社ダイニチ建設
総合不動産・総合建設業
建設業 愛媛県知事(般-60) 第8608号
不動産業 (4) 第2958号
〒790 松山市勝山町2丁目18-3 本山ビル1F
☎(0899)41-0808 ☎(0899)47-0022(夜間)



藤本ヨガ学院 院長
千能 千恵美



医学博士
日本健康運動指導士会会長
神山 五郎



ワンポイントレッスン

藤本ヨガ 会報
「健康」がすべてだと気づくには、
その対となる「健康」が損なわれている場合が多い。
「健康」は早業から育てておく人生の大問題なのである。
1995.4 春号



藤本ヨガ学院 院長
千能 千恵美



医学博士
日本健康運動指導士会会長
神山 五郎



ワンポイントレッスン

「備えあれば憂いなし」



松山教場
ニニコニ会副会長
松山容器株式会社代表取締役
中野 隆男

平成七年一月十七日
早朝、未曾有の阪神大震災、テレビ画面に映し出される悲惨な場面、家屋破壊、火災、道路崩壊、死傷者続出、自力で脱出する人あり。助けを求めている者あり。どれを見ても地獄絵そのものであり、胸の痛み場面ばかりである。

九死に一生を得た人も次には空腹と寒さと避難生活が待っている。健康な人と共同生活をしなければならぬ高齢者や病人には苛酷すぎる。「一日も早く暖かい春よこい」と願うばかりである。

しかし、他人ごとでは済まされない。災害はいつどこで起きるかわからない。

もし、あの災害が愛媛であったならば。そこが家が家も早速避難時の用意をしようと思いい立ち、家族と相談しながら、先ず懐中電灯・リュックサック・貴重品・若干の食料品・飲料水等をリュックにつめて各自の枕元におくことにした。これで用意が出来た。先ず安心と思っていたが、「何か足りない。大切な何か足りない。」そんな思いでいた。

私は平成六年一月十七日朝、救急車で病院に運ばれ診察の結果は「脳梗塞」と宣告され、即入院。私にとっては一月七日という日は忘れられない日になった。適切な治療の甲斐あって一カ月で退院。あとはリハビリ次第というところである。治療を試み、それなりの効果はあったが、もう一つほしいのは気力と体力である。そこにはヨガが一番適しているのではないかと、藤本ヨガ学院に再入会

ヨガと縁を結んでくれた娘に感謝！



松山教場
奥岡 登美江

私のヨガとの縁は1昨年でした。娘が先にお世話になり、少し遅れて入会したものの週1回のヨガが仕事の関係上なかなか通えませんでした。今思えばすぐにもつたない話ですが、会費だけ払ってそれが昨年4月より勤務交替になり、昼間に時間が取れるようになったのです。昼寝だけに終わらせたくないと思い、週2回はヨガに通うようになりました。

ヨガに通ううちに自分の体力のなさをひしひしと感じるようになりました。

それまでは仕事柄、廊下は毎日走り回っているし、太っている人を移動したりしているので、同年代の人より体力はあるだろうと無意識のうちに思っていたのがみごとにくつがえされました。

それまでの私は肩凝り、頭痛、便秘がひどく、痛み止めや下剤の世話になつていました。それが昨年の夏の猛暑は、減量作戦の夏となり、3ヶ月で5kg減量出来、今は何を食べても美味しい時候ですが、多少の変動はあるもののヨガのおかげでどうにか維持出来ています。

院長先生が「自分が元気でなければ相手、周りの人の事を思いやれない」と言われることが良く分かりました。信号待ちしながら車の中や、一人で座っているトイレ内で、院長先生に教えて頂いた呼吸法(バストリカ・アダニサー)を実行す

6ヶ月で理想体重に…!



松山教場
三宅 由利子

私は、エステサロンを経営している関係、仕事で一日中立っているのが、足腰にかなり負担がかかり、10年前から椎間板ヘルニアで腰痛があり、その為よ整体に通っていました。

以前から少し体重が増え、体も重くなっていったので、何かやらなくてはと思っていました。友達の店のお客

縁がなくなり、月に4〜5回の病院や針灸と

ヨガ入門前の自分を振り返ると、集中心、体力もなく、何か問題が起きる毎に「何で私だけが」と家族を非難し、自分で悲劇の主人公になりきっていました。人の言葉に耳をかさず、目を閉じ、心を閉ざして落ち込んで行く毎日でした。

体も自律神経失調症と肩凝りのため、月4〜5回病院や針灸へ通っていたのが、今は全く縁がなくなりました。最初は三好先生のお話しも全く頭の中を素通りしていましたが、

感性が豊かになり驚いています。



今治教場
高木 貴敏

血液が、体中を駆け巡ってジンジンしています。体が軽くなり、頭が冴えています。これが始めての授業を体験した後の感想です。

今まで、空手や自転車、山登り、水泳などをしてきましたが、どれも事後は使った筋肉の部分には身が入り、練習を終えた充実感、満足感はあるのですが、頭は逆にボーッとした感覚で意識が朦朧とするのが常でした。

この感覚はストレス解消には丁度良いと判断し、翌週から早速入

会しました。西条の今治へ週1回ペースを決めると、1週間が充実し、感性が豊かになってゆくのに驚いています。

いつも教場の雰囲気、前向きな姿勢である為、合宿は6度参加しました。断食コースでは、合宿後1週間位で6kg位減った事もありますが、体力はつき、それまであまり気にしなかつた内臓の働きまで感じられるようになりました。

断食中は、頭が澄む事や、睡眠時間が普段より少なくとも眠気が

藤本ヨガ 春号

「健康」がすべての土壌に育つには、その豊かな「健康」が損なわれている場合が多い。「健康」は早業から考えたい。人生の大問題なのである。

1995.1 春号

和洋家具・寿ご婚嫁家具・システムキッチン
インテリア・室内装飾・設計・施工・トータルプランニングetc.

住空間のすべてをトータルコーディネート

日本最大の家具チェーン(ニッポンインテリアチェーン)店

家具の アイソウ

本店/松山市花園町3番地18(駅前電車通り) TEL43-1264
南店/伊予市下香川字馬塚1214番2(国道56号線沿) TEL83-1515
建設業(内装仕上工事)許可番号愛媛県知事許可(般一2)第30号

“新しい価値を創造する”

川下総合経営研究所

社長・経営コンサルタント 川下静男

〒794 今治市北宝来町3丁目1-28
TEL (0898) 31-7777
FAX (0898) 25-0707

心はかたちを求めかたちは心をさす。める

佛壇仏具神具

まつもと佛壇

〒790 松山市蓋町2丁目7-3
☎(0899)41-3227

リサイクルセンター

YOKI 松山容器株式会社

松山市市坪西1007-1
☎(0899)71-5403



藤本ヨガ学院 院長
千能 千恵美



医学博士
日本健康運動指導士会会長
神山 五郎



ワンポイントレッスン



『悪循環を断つ』 為の合宿

松山教場
若狭 多美子

今回の合宿は1泊2日ということで少々旅行気分がありました。始まってみるとなんと密度の濃い、内容が充実したものでした。院長先生につきっきりで指導して頂いて、うれしいのと敵しいのと!!

ヨガを初めて4年。少しは体力がついたと思っていたのですが、最初のハタ・ヨガでその自信はガラガラと崩れ去りました。

昼からは歩行法。これは気分爽快。青空のもと緑の空気を体いっぱい吸い込んで、心までも健康にもどったのを実感しました。

実は1ヶ月程前から風邪より体調を崩し、気分が萎えて何もする気になれず、頭はボンヤリ重く、いつも寝不足のようで昼寝ばかりしていました。

朝コーヒーを飲みたいのか、紅茶をのみたのか、ご飯かパンか決められないで、迷ってしまふそんな日々を送っていました。このままではボケ老人になってしまうと不安に思っていましたので、なんと1泊2日目の早朝

今日の良いお話しを聞かせて頂きました。(一般 片野 直枝)

瞑想「ハイ、オレンジ色の玉を思い浮かべて」と、院長先生がしゃべられましたが、私は黒いが見えませんでした。私は腰が曲がっていたので、ヨガを始めました。そこへ先生が毛布を敷いてくださっていました。すると背骨がシャンとし、きれいな紫色が見え始めました。毛布でカバーしてもらって、はじめて人並み。後で院長先生のお話しをお聞きして、毎日の積み重ねで上へ上へと進歩していきたいです。(伊予ヨガクラブ 金岡 常子)

今日は良いお話しを聞かせて頂きました。(一般 片野 直枝)

2カ月前、夜寝る前いつものように本を読んでいたところ、突然字がぼやけたのです。咄嗟的に「アー、きたな」とつぶやいていました。

本の内容が退屈などき、また眠いときの見えづらさを感じました。「ああ、老眼だ」と、感慨深いものがありました。

私の平常視力は左右とも1.5です。合宿などのときは、2.0くらいまでは見えます。したがって見ることで不自由した経験がなかったの、「しばらく味わってみたい」と思い、2週間と期限を決めました。

やはり寝る前の読書

ワンポイントレッスン

2カ月前、夜寝る前いつものように本を読んでいたところ、突然字がぼやけたのです。咄嗟的に「アー、きたな」とつぶやいていました。

本の内容が退屈などき、また眠いときの見えづらさを感じました。「ああ、老眼だ」と、感慨深いものがありました。

私の平常視力は左右とも1.5です。合宿などのときは、2.0くらいまでは見えます。したがって見ることで不自由した経験がなかったの、「しばらく味わってみたい」と思い、2週間と期限を決めました。

やはり寝る前の読書

自覚症状が出たらぜひこのポーズ!!

① 腕立て伏せ
② クロス腹筋法
③ シルシアサナ
④ 猫3番のポーズ
⑤ リラックスキャット

は焦点を合わせにくく、少し本を遠ざけると焦点が合います。そして、老眼とはこんな感じというのを堪えた2週間後、腕立て伏せ、クロス腹筋、シルシアサナ、リラックスキャット、猫3番のポーズを入れたプログラムの効果がでてきました。だからお勧めです!!

お勧めです!! これからも様々な形で「きたな」を体験すると思います。だからお勧めです!!

広告・宣伝・デザイン・印刷
有プランニングバック

〒791 松山市石風呂町493番地
TEL 0899 (53) 3731(代)
FAX 0899 (53) 2169

■オフィスの情報化 ■事務器械・測量器機

株式会社 **クロダ商会**

代表取締役 黒田 利久

〒790 松山市宮田町108-1 ☎0899(31)7261
FAX 0899(45)1486

『悪循環を断つ』 為の合宿

松山教場
若狭 多美子

今回の合宿は1泊2日ということで少々旅行気分がありました。始まってみるとなんと密度の濃い、内容が充実したものでした。院長先生につきっきりで指導して頂いて、うれしいのと敵しいのと!!

ヨガを初めて4年。少しは体力がついたと思っていたのですが、最初のハタ・ヨガでその自信はガラガラと崩れ去りました。

昼からは歩行法。これは気分爽快。青空のもと緑の空気を体いっぱい吸い込んで、心までも健康にもどったのを実感しました。

実は1ヶ月程前から風邪より体調を崩し、気分が萎えて何もする気になれず、頭はボンヤリ重く、いつも寝不足のようで昼寝ばかりしていました。

朝コーヒーを飲みたいのか、紅茶をのみたのか、ご飯かパンか決められないで、迷ってしまふそんな日々を送っていました。このままではボケ老人になってしまうと不安に思っていましたので、なんと1泊2日目の早朝

今日の良いお話しを聞かせて頂きました。(一般 片野 直枝)

瞑想「ハイ、オレンジ色の玉を思い浮かべて」と、院長先生がしゃべられましたが、私は黒いが見えませんでした。私は腰が曲がっていたので、ヨガを始めました。そこへ先生が毛布を敷いてくださっていました。すると背骨がシャンとし、きれいな紫色が見え始めました。毛布でカバーしてもらって、はじめて人並み。後で院長先生のお話しをお聞きして、毎日の積み重ねで上へ上へと進歩していきたいです。(伊予ヨガクラブ 金岡 常子)

今日は良いお話しを聞かせて頂きました。(一般 片野 直枝)

2カ月前、夜寝る前いつものように本を読んでいたところ、突然字がぼやけたのです。咄嗟的に「アー、きたな」とつぶやいていました。

本の内容が退屈などき、また眠いときの見えづらさを感じました。「ああ、老眼だ」と、感慨深いものがありました。

私の平常視力は左右とも1.5です。合宿などのときは、2.0くらいまでは見えます。したがって見ることで不自由した経験がなかったの、「しばらく味わってみたい」と思い、2週間と期限を決めました。

やはり寝る前の読書

合宿参加で収穫したこと

今治教場
村上 輝久栄

ヨガを始めてやっとな月になる時期に早速合宿に参加でき、少しはヨガについて知ることができました。ポーズも、特に合掌礼拝時の呼吸が合いやすくなったのが合いやすくなったことをうれしく思います。初心者で初歩的な質問をさせて頂きましたが、解りやすく説明して頂きありがたうございました。特に「悪循環を断つ」2日

就寝時、手と足がポカポカとして気持ちよかったです。二つ目は食事が待ちどおしくおもしろかったこと。とてもすばらしい変化でした。

二日間にわたって院長先生の講義でまず行うことをモットーに努力します。

神山五郎先生には初めてお目にかかり講義を頂きました。初日は「悪循環を断つ」2日

失敗で減入るのは時間のロスであり、ではどうすれば良くなるか、常に頭をフル回転させたいと思います。太腕、鎖骨あたり、太ももの筋肉痛は、ここを鍛えないといいう天の声だと自覚し、今日からハタヨガ、瞑想を家で作ってゆきます。充実した連休を過ごさせていただき、どうもありがとうございました。

最後に参加メンバーの皆様全員とお話しができたことを幸せに思います。感謝。合掌

製紙原料のバイオニア・業界最大級の処理設備
段ボール・新聞・雑誌・故紙・その他 総合製紙原料
産業廃棄物処理業許可457号

株式会社 **金城商店**

代表取締役 小池 彰

〈直轄〉大王製紙・愛媛製紙・安倍製紙・その他大手製紙会社

〒790 松山市南斎院371 ☎(0899)73-2480(代)

(1階)自然食品 **営申**

松山市歩行町1丁目10-9
TEL 45-6663

自然食品・健康食品
自然派化粧品・無公害洗剤
無農薬野菜・果物・肉類
牛乳・有精卵(その他生鮮物)

(2階)アルノア化粧品
(美顔サロン)

当サロンは健康美づくりのお手伝いをいたします。
TEL 45-6689

⇒ top page トップページに



藤本ヨガ学院 院長
千能 千恵美



医学博士
日本健康運動指導士協会 会長
神山 五郎



ワンポイントレッスン

健康で豊かな人生を創造する人々の季刊誌

No.7



藤本ヨガ

1995.7

夏号

私達人間は、学習するようにつくられています。
話すことや歩くことを学習している子供の頃から
誰もがすでに成長・進歩への道を歩んでいます。
成長・進歩のコツは“ゆったり”と“気持ち良く”
そして“続けて”であります。



成長・進歩への道 (5つのポイント)

1. 体を鍛え、呼吸を深くして心身をリラックスさせる
2. 瞑想をすることにより潜在能力を開発する
3. 人の話を聞く、本を読む、話をする、ものを書くなどの知的訓練を行なう
4. 少なくとも週1回は授業に出席して、仲間と交流をはかりお互い気を高める
5. 生活を通して、体験を通して、真実を探求する姿勢を持ちつづける。

太陽も輝いて、イベント盛りだくさんの夏。

こんな季節は、楽しみを誰かと共有したくなります。あなたは、この夏をどう過ごす予定ですか。

鈴木秀子先生 講演会

時 平成7年7月16日(日) 13:30~15:30
所 松山大学カルフォルホール

時 平成7年8月12日~15日
所 ふるさと村(久万町)

第34回秋期藤本ヨガ合宿

時 平成7年9月15日~17日
所 松山市野外活動センター

近々開催予定
語学・発音研修会

永保澄雄先生
龍谷大学教授(日本語教育学)

NTT 西日本コルフィストラクター 研修講座 松山中央保健所 松山・今治市内・外の小・中学校PTA 成人教育講座 JA 藤本部 各ライオンズクラブ 青年会議所 今治警察署 愛媛県警察学校 北人大学 立花中学校 アイワ 愛媛県倫理法人会 松山南十字病院 フランスヘッド 視覚障害者協会 特殊教育実践研究会 伊予商工会議所 その他

季刊誌「藤本ヨガ」は、藤本ヨガ学院の発展と、会員の方々の健康増進を目的として発行されています。この季刊誌は、藤本ヨガ学院の活動や、会員の方々の健康増進の取り組みについて、詳しく紹介しています。また、藤本ヨガ学院の最新のヨガプログラムや、健康増進のヒントも掲載されています。ぜひ、この季刊誌を読んで、藤本ヨガ学院の魅力を体験してください。

楽しいお花見会
「これは来年もぜひ参加したいですね」
去る4月16日(日)午後、花見の会が、松山市の公園で開催されました。この日は、お天気に恵まれ、多くの方々が参加されました。藤本ヨガ学院のメンバーも参加し、楽しい時間を過ごしました。お花見の会は、毎年恒例の行事です。ぜひ、来年も参加してください。

いぎいきネットワークの広がりを
会員募集 (藤本ヨガ学院3F)
ヨガは、身体の痛み、疲れ、ストレスをとり、心身ともに健康になるための素晴らしい方法です。このネットワークを通じて、多くの方々が健康になり、幸せな生活を送っています。ぜひ、このネットワークに参加してください。

お問い合わせ・お申し込みは...
藤本ヨガ学院
松山教場 〒790 松山市藤山町2丁目18-3 本ビル3F
TEL: (0899) 41-6871 内 FAX: (0899) 41-6875
今治教場 〒794 今治市東通町4丁目27番 森野ビル3F
TEL: (0898) 131-2829 内 FAX: (0898) 131-2825



武芸秘伝道歌を読み



医師 医学博士 哲学博士
日本健康運動指導士会会長
神山 五郎

1 はじめに

武芸においては、日本人が古来命をかけてそれぞれに練習していた。何故ならば、敵を倒さなければ、自分が倒されるのであるからである。したがって、そこでは己の意識レベルは勿論、己の無意識(潜在意識)レベルまでも動員して、相手に「勝つ」方策を研究している。換言すれば、そこには最高に洗練された自己実現・自己啓発の方策が編み出されていることになる。

2 秘伝道歌

①切りむすぶ
太刀の下こそ地獄なれ
身を捨ててこそ
浮かぶ瀬もあれ
浮かぶ瀬もあれ
(古歌・剣)

あとには極楽 (古歌・剣)
振りかざす
太刀の下こそ地獄なれ
ひと足すすめ
先は極楽 (二刀流・剣)

読むにつけ、「勝ち」を得る方法にはいろいろあることを知った。中でも孫子の書かれた兵法書、豊臣秀吉の戦術、などには「戦わずして勝つ」ことの尊さがしきりと述べられている。「不戦勝」こそが、最高の勝利であることを気づけたのは幸である。さて、一歩を譲って、「戦わずして勝つ」ことができない場合のことを考えてみよう。この場合どうしても戦うこととなる。そこでどうするか? この場合には次の槍術の歌が、逆の意味で参考になる。

位を確保すべし」ということが、参謀の作文ほどにはうまく実現しない。今次大戦において、これが達成できたリーダー(指揮官)はどれくらいおられたのだろうか。私は、ある武勲赫々(かくかく)たる陸軍の先輩の話を伺って、その先輩が部下を物凄く大事に考えておられたことを知った。その先輩は、「人間は弱い」ということを話の間、繰り返して述べられ、この考えを基準にして毎回状況判断を守りつつ、しかも攻撃の機会を逃さないリーダーはおられる。しかし例外なのである。守りを基調に計画・行動すると、多くの場合諸事受け身となり、主動的地位を失い、その結果折角のチャンスを見すみす逸するという弊害が発生する。

よくスキー・ゴルフなどを始めるに当たり、多くの書籍を読み、高価な道具を丹念にそろえる人がおられる。そのうえに理論書を熟読し、精通しておられる。このような人では進歩がむしろ遅い。師について、師のいわれるままに、基礎を繰り返して実行する人の方が進歩は速い。ある程度実践すると最初疑問に思ったことが、氷解していることが多い。それでも疑問に思うことが残った場合にこそ、師に質問するとよい。このような場合は、師の答えがごく短くてもとても役に立つのである。

プロフィール
大正15年東京生まれ、東京育ち。牡牛座(5月5日)・A型。
陸軍士官学校より復員、東京大学医学部卒業。後に、米国ウイチタ州立大学大学院卒業。医学博士、「免許マニ」自研究と言われる程、各種免許を取得。吃音研究、吃音体験を持ち、日本における吃音者の第一人者。大学教授、大病院院長歴任、「(救医者)より先が見えない」と自称し、現在、鳥山診療所所長、「主手医者」内科と皮膚科(永久脱毛)の診療をする。

②むかしより理を好めるは
下手と成る
初学は業よ
上達は理ぞ
(直心影流・剣)

この歌が剣道・剣術の領域でしばしば口にされる「秘伝道歌」である。剣道・剣術以外の領域でもいろいろと引用されている。したがってご存じの方も多いことと思ふ。私も小学校1年のころから、当時の中山博道先生の統括された系統の町道場へ通い、剣道を学ばせていただいた。そのような環境であったので、これらの歌を誦じたのはかなり幼いころであった。校長は、陸軍予科士官学校生徒(61期生乙)として短期間ながら陸軍士官となるべき教育を受けた。当時は戦況が海軍に逼迫しており、陸軍・海軍とも命をかけて攻撃の成功を期する戦法、例えば神風特別攻撃隊・回天特別攻撃隊・対戦車肉迫攻撃隊・挺身切込隊などの「皮を斬らざる、骨を斬る」戦法に頼らざるを得なかった。そのような状況下においては、どのような用されたのである。

鳥作戦で失敗したのは、残念ながらこの歌の通りであった。我が方の作戦参謀が、米国の艦隊など「鈍拙(鈍)とたかをくくっていた。つまり、「おくり」の結果、索敵にも不備があり、その隙を衝かれ、日本海軍は惨敗したのである。

③顔のそ(反)るくせの
なほらぬ人ならば
胸をいれよと
云てなほせよ
(竹内流・柔)

この歌における、「心」には「イメージ」、「形」には「具体(体格)」、このように置換してみれば、イメージの重要さが判らう。イメージの描き方のヒントが述べられている。

ある人の姿勢・行動・行為に直した方がよいと思われる欠点・癖などがあつた場合、周囲の人は、その欠点・癖を指摘して、「:を やめよ!」、あるいは「:をやめた方がいいよ!」などというやすい。だが、このようなアドバイスでは、その欠点・癖などのイメージを結果として強調してしまひ、反って直しくくくってしまうことが多い。

④息合の調ふ射手ぞ
射手ならん
呼吸につれて
所作も張合う
(雪荷流・弓)

イメージと共に重要なものが、呼吸であろう。私はかつて早稲田大学弓道部の弓道場に向き、弓道部員の呼吸パターンを呼吸曲線で測定した。矢を放つ瞬間における、呼吸開始前後の呼吸曲線において主将(学生)のパターンは息合(呼吸運動と指の運動との協調)の点で見事であった。

⑤わすれずとも
力いだしないたづらに
敵のちからぞ
我ちらなる
(制剛流・柔)

日本人が命をかけて研究し、まとめあげたきた武芸のエッセンス、つまり「秘伝道歌」の若干を讀まれば、いかかであつたらうか? さてと読者のおひとり、おひとりが違つた読後感をもたれたことと思う。和歌という日本人になじんだ形式をとっているのに、読者から琴線に触れやすい。したがって、個人ごとに読後感がこととなることが予想される。また、ご覧のとおり和歌の形式なので記憶しやすい。記憶し、自家薬籠中のものとされれば、その活用は自在である。

かき、「心・技・体」のバランス、などである。この両者に共通するものがあるのは当然である。ヨガを学ぶ読者が、これを機会にひろく他の文化、例えばここにあげたような武芸(武術・芸術)の奥義(おうぎ)である「秘伝道歌」にも接し、各個人に適合し、よりよき自己実現・自己啓発の方策を確立されるよう期待する。



藤本ヨカ学院 院長
千能 千恵美



医学博士
日本健康運動指導士会会長
神山 五郎



ワンポイントレッスン

1995.7 夏号
藤本ヨカ 夏号
私達人間は、学習するようにつられていきます。話すことや多くことを学習している子供の頃から、誰もがすでに成長・進歩への道を歩みだしています。成長・進歩のヨカは、つらつらとして、進歩の道を歩むことです。

リサイクルセンター
YOKI 松山容器株式会社
松山市市坪西1007-1
☎(0899)71-5403

地 土
分 分
注 注
宅 宅
住宅 住宅

その他不動産に関する事なら、
どんな事でも、お気軽にご相談下さい。

ハウジングパートナー
DAINICHI 経ダイニチ建設
総合不動産・総合建設業
建設業 愛媛県知事(般-60)第8608号
不動産業 (4) 第2958号
〒790 松山市勝山町2丁目18-3 本山ビル1F
☎(0899)41-0808 ☎(0899)47-0022(夜間)



藤本ヨガ学院 院長
千能 千恵美



医学博士
日本健康運動指導士協会長
神山 五郎



ワンポイントレッスン

厚生省・認定 健康運動指導士資格試験に 合格しました。



今治教場部長
唐嶋 和子

平成7年1月～3月まで(一週間ずつ)、健康運動指導士(厚生省)の講習会に参加しテストも合格しました。(既に、千能院長・千能専務・宮崎部長は資格取得済み)

要性と認識を高めることになりました。西洋医学と東洋医学(ヨガ)の叡知を結集すれば、健康人口は増えるものと確信しました。

〈印象に残ったこと〉

- ①講義の中で「よく歩くこと」「予防医学として運動を」「肥満は食事制限だけでは駄目。無理のない運動を」ということを、繰り返して強調されておりました。
- ②受講側にもなることにより、私自身の指導側としてあるべき姿勢を見直す良い機会にもなりました。
- ③一緒に受講された方々がとても熱心で一生懸命な前向きな生き方に接し、初心に戻ることができました。
- ④ヨガ会員の皆様方はやはりエリートだと実感しました。

〈終わりに〉

その他取寄せさせていただいたことは数多く、言葉では言い尽くせないものもあります。3ヶ月を通して「私は何と恵まれた環境で仕事をさせていたのだらう。」と感謝せずにはおれません。この講習会で勉強したことは既に日々の指導に活用されておられ、平成7年度

カードの中にもエキスがふんだんに盛り込まれておりますので、会員の皆様方は大いに2時間の授業を楽しみ、是非日常生活にも活用して下さい。(希望、感想などどしどしお寄せください) 今後も会員の皆様の健康で生きがいのある人生づくりの役に立ち、お手伝い出来るよう一層励みます。

〈健康運動指導士とは〉

近年、急速な高齢化の進行と習慣病ともいわれる成人病(子供までもが)が急増し社会問題となっている中、厚生省では、栄養・運動・休養のバランスがとれたライフスタイルを確立することを目標とした「第二次国民健康づくり対策(アクティブ80ヘルスプラン)」を昭和63年度から実施しています。その一環として呼吸循環器の生理機能の維持

向上を図ることにより、動脈硬化・心臓病・高血圧などの成人病を予防し健康水準を保持・増進するという観点から、医学的基礎知識、運動生理学の知識等に立脚しつつ、個人個人の体の状況に適した運動指導のプログラムを作成することのできる指導者を養成する機関です。(神山五郎先生は、日本健康運動指導士の会長をされておられます。)このように今や国がかりで運動習慣のある生活づくりを推し進めています。

だ。」と実感し誇りを感じました。⑤ますますヨガの素晴らしさを実感しました。ヨガは運動が苦手な方、身体の弱い方にも「年齢に関係なくいつからでも取り組み、一人でできるし、一生やり続けられる」と更なる自信と確信を得ました。

鈴木秀子先生講演会 “ころころをつなぐもの”

時：平成7年7月16日(日) PM1:30~3:30
所：松山大学 カルフルホール
参加費：2,000円(学生一割引)



東京大学大学院人文科学研究科博士課程修了。イタリア、フランスに留学。スタンフォード大学、ハワイ大学で教鞭をとる。現在、聖心女子大学日本語日本文学教授。シスターになるための修道院で8年間、書物を読む以外に誰とも話をしないという沈黙の修業を経験。そのとき澄まされた感性と暖かさが幅広く活躍する。文学療法、ゲシュタルト・セラピーに従事。「名作と人生」「小鳥たちの贈り物」「死にゆく者からの言葉」などの著書がある。日本エニアグラム学会の設立に伴い、現在、同会名誉会長としてその指導にあたる。聖心会会員。



松山教場
宮武 和夫

講演会で鈴木先生が話された「一人一人に特別の使命がある」「死ぬ人はその使命を果たして帰ってゆく」ということが印象的でした。東京出張の列車のなかで、あの時買った本を涙を流さないよう読み終えましたが、感動でした。あの後、人生がゆったりとした気がしました。私は、人生の折り返しを過ぎ、自分のこと、仕事のことなど考えている、いつも焦りを感じていたのですが、ああいう考え方いいですね。あれ以来、「人はそれぞれ天から与えられた使命を持って生きていく。いや生かされて

良かったです。皆々も是非参加してあげてください。



カレッジ一期生
村上真智子

鈴木先生は開口一番「皆さんここに来られたのは偶然じゃないんですよ、この世で起こることは総て意味があります」と言われまして。目に見えてる部分では一人一人違うが心の奥の奥の部分では皆繋がりが、自ら場所を選び使命をもって生まれて来ているそうです。そして私たちが気づくと気づかないに拘わらず、使命を果たす為に生きていくそうです。物欲が際限なく出てきますが私たちの目的は魂の奥の神性の部分を磨くことにあると思えます。大きくそれた部分に惑わされる事なく私の置かれた環境の中で本当は何なのか、真実を見極めて生きていきたいと感じました。こんな素晴らしいお話は、ひとりでも多くの方に聞いて頂きたいと思えます。

御本にも出逢ったし感謝で一杯です。神山五郎先生、志賀一雅先生、佐々木将人先生、中村天風先生……。そして見近にいつも居て下さる千能千恵美先生、唐嶋和子先生、そして指導して下さいる先生方、そしてヨガ仲間。ヨガをして居て良かったとしみじみと感じます。申し遅れましたが、本当はこの事から先ず言うべきなのに。此の度は鈴木秀子先生の御本をご紹介下さり有難う御座いました。又々御本に出逢えた事嬉しく思います。感動の内に読みました。どうぞ今後とも何卒よろしく御指導下さいませようお願いします。

今治教場 大澤 糸子

鈴木秀子先生の講演では、まず淡々とした話され方や堂々としたお姿に感動しました。又、人間は一人一人別々のようでも根の大きな所では一つだと話された事、そして総てこの世の中に何か役目

(1階)自然食品 営申 松山市歩行町1丁目10-9 TEL45-6663
自然食品・健康食品
自然派化粧品・無公害洗剤
無農薬野菜・果物・肉類
牛乳・有精卵(その他生鮮物)

(2階)アミノ化粧品 (美顔サロン)

TEL45-6689

製紙原料のバイオニア・業界最大級の処理設備
段ボール・新聞・雑誌・故紙・その他 総合製紙原料
産業廃棄物処理業許可457号

株式会社 金城商店
〈直納〉大玉製紙・愛媛製紙・安芸製紙・その他大手製紙会社
代表取締役 小池 彰
松山市南斎院371 ☎(0899)73-2480代

“新しい価値を創造する”

川下総合経営研究所
社長・経営コンサルタント 川下静男
〒794 今治市北宝来町3丁目1-28
TEL (0898) 31-7777
FAX (0898) 25-0707

心はかたちを求めかたちは心をさすめる

佛壇仏具神具
まつもと佛壇
〒790 松山市萱町2丁目7-3
☎(0899)41-3227

藤本ヨガ 夏号 1995.7

私達人間は、学習するようにつくられています。話すことや多くを学習している子供の頃から、成長と共に成長・進歩への成長・進歩のヨガは変わったりもします。

1995.7 夏号



藤本ヨガ学院 院長 千能 千恵美



医学博士 日本健康運動指導士会会長 神山 五郎



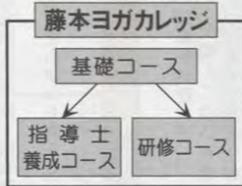
ワンポイントレッスン

仲間を増やしてコンパをしたい!! いっしょに勉強しませんか。



カレッジ一期生 若狭多美子

「のびのびやる」といいますよ。と教子先生より言っていたんです。厳しすぎたのかな?と内心不安でいっぱいだったので、大変うれしかったです。ヨガカレッジに入塾して三ヶ月、自分が楽しいと思える方法をさがしてマイペースで勉強しています。週に四日教場に通っています。研修会では指導員の先生方といっしょに院長先生の厳しくも温かい、温かくも厳しい指導を受けています。時には逃げだしたくなる時もありますが、いつか会員の方の役に立ちたいと自分の短所から目をそらす、長所をさらに伸ばすよ



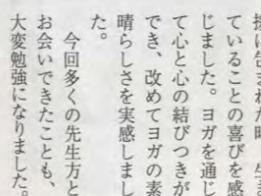
う日々勉強中です。今、私が取り組んでいるのは体力をつけることと、体重を正常にもどす事です。カレッジに入塾して2kgヨガを始め、10kgも正常に戻りました。自分の心と体がどう変わっていくかをしつかり見つけていこうと思っています。一つ一つのポーズを意識して行くと、今まで以上にポイントとして、ただやっていただけと判ります。自分を知る為の旅に出たような気がしています。今現在一期生二名です。仲間を増やしてコンパもやりたい!! いっしょに勉強しませんか。 合掌

健康づくり研究村開村式に参加させて頂いて



稲森 里美

私は、リウマチと付き合いつづけて九年になります。新潟にリウマチ村が出来ると聞き、興味を持っていたところ、院長先生がお声をかけて下さり、迷わず同行させて頂きました。今、医療はどんどん細分化され、医師との信頼関係が問題視されています。しかしここでは、患者を最優先に考え、その人なりに健康に生きられるにはどうすればいいか、真剣に考えてくれます。この健康村の特徴である「極低温療法」も体験しました。自分で生きようとする力が湧いてくるのを感じました。院長先生のご講演、又鳥生先生と私もデモンストラーションを行いました。ヨガは、自分分は勿論回りの人も明るく元気にするものだという事を伝えたい、そして、同じリウマチで悩む方に、未来に希望を持ってもらいたいという気持ちでした。舞台の上では無くなっていました。曲が終り、大きな拍手と暖かい声援に包まれた時、生き生きとした喜びを感じました。ヨガを通じて心と心の結びつきが、改めてヨガの素晴らしさを実感しました。今回多くの先生方とお会いできたことも大変勉強になりました。



合掌

日本石油株式会社 特約店
日本石油瓦斯株式会社

工藤石油株式会社松山支店

代表取締役 工藤 憲治

本社 愛媛県西条市大町1215ノ1
電話 (0897) 1572代
松山支店 松山市山越町4丁目
電話 (0899) 25197番

オートバイ買取・販売・出張修理

エヒメオートセンター

今治市郷六ヶ内町3丁目1の10
☎(0898)23-5294

末期の腎臓病を克服された寺山心一翁先生のお話をお聞きし、健康の秘訣は、感謝の気持ちを持つこと、人のお役に立つことであると解りました。回りに感謝する事がたくさんあるのに、今迄それに気付かず恨んでばかりいました。そういう自分が見え、リウマチになって本当に良かったと思えました。このような機会を与えて下さった神山五郎先生、院長先生、本当にありがとうございました。

興味のある方、特にリウマチの症状がある方は、現地を見学体験されることをお奨めいたします。

現地住所
〒959-46 新潟県東蒲原郡三川村字内川20番地
TEL・FAX 02549-9-2888

広告・宣伝・デザイン・印刷

(有)プランニングバック

〒791 松山市石風呂町493番地
TEL 0899 (53) 3731代
FAX 0899 (53) 2169

「質問」瞑想を行って来ているのですが、雑念が出て来て困っているのです。どうすれば無心になれるのでしょうか? **〔答〕** 無心というのは、いってしまえば、雑念が出て来ない状態のことです。雑念が出て来ない状態を、無心状態と呼びます。自分自身が全ての対象物と全ての人と調和状態にあり、全てが肯定できる状態です。無心になろうと思つてなれるものではありません。私も四年ほどは雑念が出て来て困りました。「本当に瞑想なんてできるようなものか?」と「向いていないのでは?」と何度も書物も読みいろいろなやり方をやってみました。平常心、安定心を得たくて座っているのに却って自分のいたらなさやイライラと言った雑念と戦うために余計雑念が出て来てくたばっていました。



雑念 雑念 雑念 雑念 雑念 雑念

雑念が起ころうとしたら起ころうとしたままに去る。これに任せればよい。これを「無執着」と言う」とありました。何だそんなことだったのか?と感激しました。実践しました。雑念が邪魔でなくなりました。良い悪いも評価せずひたすら自分の心を観察しました。



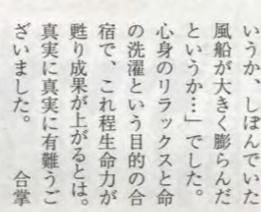
ナント視力が
右 0.06→0.4
左 0.07→0.2
に回復!!

松山教場 宮内 泰三



合宿から帰って妻の第一声「魂のない人形に魂が入ったというか...」

合宿もあつたという間に、非常に密度の濃い充実した時間を過ごすことができた。最高に爽快な満ち足りた気分です。恵まれた環境(大自然と整った設備)の中で、存分にヨガを味わえ、生命力がメラメラと燃やりました。修正補助法を加えたハタヨガにブラナヤーマ、瞑想で本当に心身共に気持ち良くリラックスでき、正常になってゆく



合掌

を喚起されました。院長先生はじめ指導員の先生方、本当に有難うございました。合宿に関わった全ての皆さんに心から感謝します。この素晴らしいヨガが一人でも多くの人に伝わり、学院も益々発展するようお祈り致します。私も情眼をむさぼり馬蹄を重ねてきた年月を改め、日々少しでもヨガを実践し成長してゆきます。

合宿から帰った時の妻の第一声が「魂のない人形に魂が入ったというか、しばらくいた風船が大きく膨らんだというか...」でした。心身のリラククスと命の洗濯という目的の合宿で、これ程生命力が甦り成果が上がるとは。本当に本当に有難うございました。 合掌

■オフィスの情報化 ■事務器械・測量器機

株式会社 クロダ商会

代表取締役 黒田 利久

〒790 松山市宮田町108-1 ☎0899(31)7261
FAX0899(45)1486

(有)エム・エム・シー 奥田税理士事務所

所長 奥田 哲夫
税理士

事務所 〒790 松山市大手町2丁目6-23
☎(0899)32-9240

1995.7 夏号

藤本ヨガ

1995.7 夏号

⇒ top page トップページに



藤本ヨガ学院 院長
千能 千恵美



医学博士
日本健康運動指導士会 会長
神山 五郎



ワンポイントレッスン

健康で豊かな人生を創造する人々の季刊誌

No.8



藤本ヨガ

1995.10
秋号

あなたの中に、大きな力が秘められている！ 大自然と調和した時、その力は、 最大限に発揮される。それを 引き出すのがヨガの力。



トータルコース

人間が本来持っている「生命力」「自然治癒能力」の開発を行い、その為の「基本ポーズ・プランヤーマ・瞑想」を体得していくコース。



私達人間は、

ソフトコース

“なめらかに” “楽しく” “気持ちよく” をモットーに無理なく体力をつけていくコース。



指導士養成コース

生理学的知識を深めながらヨガの指導法を修得し、指導士としてランクアップしながら「心・技・体」を磨くコース。

視力回復コース

各種アサナで身体のアンバランスを正しながら、眼球訓練・視神経刺激・ロウソク瞑想など効果的なヨガ行法を取り入れ、確実に無理なく視力を回復させるコース。



マタニティーコース

出産時に必要な体力や呼吸法をマスターし、心身のアンバランスを正しながら、豊かな心を育て無理なく安産へと導くコース。

フィットネスコース

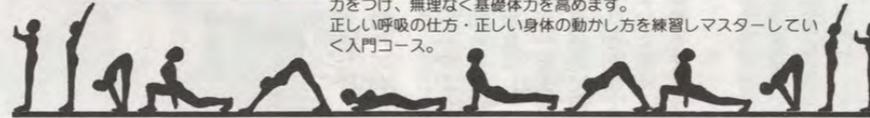
“ヨガ瘦身” 本来人間が持つ美しさを引きだし、快適な日常生活を送れるように、動きやすく引き締まった体作りをするコース。

子供ヨガコース

子供が本来持っている「明るく」「優しく」「たくましい」心を引きだし、積極心・集中力を高める楽しくヨガを学ぶコース。

ベーシックコース (初心者)

体癖（身体のねじれ・歪み・偏り）をとり除きながら、柔軟性や筋力をつけ、無理なく基礎体力を高めます。正しい呼吸の仕方・正しい身体の動かし方を練習しマスターしていく入門コース。



季刊誌「藤本ヨガ」に賛助して頂きましてありがとうございます。

松山教場 綾子

幸せな生活とは、健康であり、いつも心が落ち着いており、人のために居ること。その様な願いを持って学院に通いはじめました。初めての授業で驚いたこと

「自分の心と身体が繋がって、呼吸が楽になり、体が軽くなる。そして、自然と笑顔が溢れ出す。それは、私にとって、人生の中で最も大切な瞬間でした。」

「藤本ヨガ」を通じて、自分自身と向き合い、心と身体を癒すことができました。そして、周りの人々にもその恵みを伝えたいと、指導士として活動を始めました。

「藤本ヨガ」は、単なる運動ではなく、心と身体を癒すための素晴らしいツールです。これからも、この素晴らしい世界を広げたいと思います。

会員募集 入会随時・見学歓迎

健康であれば、仕事に、勉強に、遊びに、ドンドン意欲が湧きます。そして、人生がイキイキ、ワクワク楽しくなってまいります。

指導士養成コース生募集

下記のような症状で困られている方や目的を持たれている方、今すぐの入会を勧めます。又、まわりの方にもお勧め下さい。

痩せたい・肥えたい・疲れをとりたい・便秘・下痢・偏頭痛・内臓の異常・腰痛・膝痛・神経痛・リュウマチ・視力回復・精神力強化・不眠症・めまい・自律神経失調症・更年期・高血圧・糖尿病・婦人病・痔・アトピー・精神統一・潜在能力の開発・瞑想・リラクゼーション等。

お問い合わせ・お申し込みは…

藤本ヨガ学院

松山教場 〒790 松山市藤山町2丁目19-3 本ビル3F
TEL:0899(41)0871 FAX:0899(41)0872
今治教場 〒794 今治市東町4丁目6-22 高野ビル3F
TEL:0895(31)3394 FAX:0895(31)3885





藤本ヨガ学院 院長
千能 千恵美



医学博士
日本健康運動指導士会会長
神山 五郎



ワンポイントレッスン



藤本ヨガ学院
院長
千能 千恵美

「長く、集中して 目的意識を持つメリット」

物事は目的意識があると成
就し易いものです。目的意識
があると、長く集中してひた
すらやり続けることができま
す。例えば体力造りとして5
km走るとします。その5km先
の目的地点に大好きな人が待っ
てくれていると、楽しさ、ス
ピード、などが倍増します。
このように楽しいことがあ
ると意識は集中し易いもので
す。
さらに、意識を集中してい
るとほんの少しのヒントで理
解が出来たり、見る物聞く事
全てが血肉となり、活かさま
す。素晴らしい案、面白い工
夫や知恵は目的意識をもって
それに集中している人からの
み生まれます。
あなたがヨガに入門した目
的は、動機はなんでしたっけ？
ヨガで体力が付き、元気になっ
たら何がしたいのですか？
ヨガで健康度・幸福度が高まっ
た後にしたいことは何ですか？
一生かけての自分の使命は？
この答えは人それぞれ違いま
す。ですから、一度あなたの
人生を見直すと人生がさらに
楽しくなりますよ。



鈴木秀子先生 平成7年7月16日 感動の講演会より

鈴木秀子先生の講演会
は総参加者数412名のご参
加をいただき盛会のうち
に終了致しました。
貴重な一日でした。鈴
木先生の魂からの語りか
けに感動し涙された方が
多く、感謝とお礼のこ
とばが沢山届き関係者一同
安堵しております。
講演会の後、鈴木秀子
先生をお迎えしての親睦
交流会は講演会の余韻冷
やらず、参加者全員が
本音をだしあい、大いに
盛り上がりました。最後
に鈴木先生から「もう一
度お話しをさせて下さい。
どうしてもお伝えしたい
ことがあります」とおっ
しゃられました。お話し
下さったことをそのまま
ご紹介したいと思います。
「100匹の狼」の話
100匹の狼という話があ
ります。宮崎県の東海岸
に幸島（こうじま）とい
う島があります。そこは
野生の狼が棲息していま
す。餌付けをする人がサ
ツマイモを猿に上げてい
ると、ある日、一匹の狼
が海水で芋を洗って食べ
はじめました。それを見
たほかの猿が徐々にまね
しはじめました。そして、
その仲間の全ての猿が影
響を受けました。そのこ
ろ高崎山や伊豆の猿も海
を越えたアメリカやほか
の国の猿もいつせいに海
水で洗い始めたのです。
物事を変革していくと
いうのは、100匹の猿が
いけば、物事は変化して
いく。世界中が変わって
行く。
例えば、ドイツの二つ
に分かれて分裂していた
のが突然あの壁が壊れて
しまった。あんなに堅固
で変わることがないだろ
うと思っていたソ連が崩
れてしまった。それに関
係していた、わずかに100
人の人がいたからだと言
われている。
だから世の中が変わっ
て行く時というのは、例
えば日本人ならば全ての
日本人が変わる何てこと
はありえない。全人口の
0.001%か0.003
%か、その人達が、100匹
にあたる人が変われば全
部が変わって行く。世界
中の人達が21世紀に向かっ
て、新しい意識の時代、
あらゆる所で新しい意識
を持つている人が、100匹
のサルになる人が、意識
を新たに、とんとん
出て来ているのを私は身
を持って感じております。
そうしてここに何って
「100匹の猿になる、21世
紀に向かって、日本中ま
た世界を変えて行く変え
ていく意識に目覚めた人
達がいる。こんなにも沢
山いる」と言うのを你一
人一人のお話しをお伺
いしながら、非常に深く、
感激と感銘を持って伺
いました。
「どこかでだれかが何
かいことを始めると、
その周りの人が真似しだ
します。それが一定人数
に達すると世界各地で同
じことをする人が出てく
るのです。よいと思うこ
とはとんとんやりましよ
う」
収録テープをご希望の
方は、担当指導員まで
おたずねください。
(宮崎康則)



ヨガをしながらおなかの 赤ちゃんとコミュニケーション

松山教場
稲田 優枝
(尚悟君)
私がマタニティヨガを
始めたのは、妊娠5カ月
からでした。先生方の細
やかな指導のお陰と、以
前からヨガをしていたた
め特に不安はありません
でした。自分のペースで、
体と相談しながらヨガに
取り組めたため、出産1
週間前迄、ヨガに通うこ
とができました。この事
はすごく自分の中で自信
と励みになり、出産に対
しても前向きに取り組め
ました。そのお陰で安産
で出産することができま
した。
マタニティヨガの
素晴らしさは経験し
た人にしか分からない
い神秘的なことがた
くさん有りました。
その一つは、ヨガを
しながら胎児とコミュ
ニケーションがとれ
ることです。ヨガの
後シャバアサナをす
ると何時にもまして
おなかの中で赤ちゃん
が動くのです。そ
して私に「気持ちい
いよ、「一生懸命大きく
なってるよ」と知らせて
くれます。私も「頑張っ
て大きくなってね」と心
の中でつぶやきながらお
合掌



マタニティ・ヨガで、 あなたも神秘体験を!!

なかに擦るとクニグニユ
動いた赤ちゃんが静に
なります。このような貴
重な体験をヨガを通じて
感じることができてと
てもよかったです。
マタニティヨガで一つ
だけ心残りなことがあり
ます。それは臨月にシャ
クラアサナ（ブリッジ）
をしている写真を撮り忘
れたことです。これから
の自分の人生の勇気のため
に2人目の時は必ず撮っ
ておこうと思います。
これからもヨガをして
ました。
松山教場
松友 美由紀
私は、昨年の9月に、
藤本ヨガ学院のことに知
りました。教子先生が安
産だった話を聞き、妊娠
しても中断せず続けられ
るということで、ヨガを
始めました。
妊娠が判りマタニティ
ヨガになりました。
まず初めに先生から
「良き母親になるための
心得」のプリントをいた
だきました。その中に
「妊娠をするということ
はホルモンの分泌状態が
最高に良くなり、加えて
ヨガを行うと心身を根底
から良くし、出産によっ
て身体の中の毒素が出て



妊娠期間中は、 体質改善の貴重な期間

更に美しくなる絶好のチャ
ンスなのです。」と書か
れてありました。これを
読んだとき、妊娠期間中
を体質改善の貴重な期間
ととらえ、ヨガに取り組
むことで怠けず大切に過
ごしていこうと思いまし
た。週1回のペースでは
ありますが、怠け者の私
が今日までヨガを続けて
こられたのも、こうした
思いがあったからだと思
います。
ヨガをやっていた
おかげで、9月から
臨月に入りますが、
体重増加は6kg程、
妊娠に伴う不快な症
状や腰痛もあまり感じま
せんでした。母親学級な
どで安産体操を習った
家ではなかなかできにく
いものですが、教場に行っ
て皆さんと一緒にすると
楽しく取り組みました。
股関節を柔軟にしたり、
骨盤底筋を強化したりと
出産の際に必要な筋肉を
鍛えることで、多少は安
産体型に近づいたかなと
期待しています。母親学
級で安産体操をしたとき、



藤本ヨガ 秋号
1995.10
No.8
あなたの中に、大きな力が秘められている！
大自然と調和した時、その力は、
最大限に発揮される。それを
引き出すのがヨガの力。
1995.10
秋号

人生は肯定的に！



医師 医学博士 哲学博士
日本健康運動指導士会会長
神山 五郎

1 ホリスティック健康・ホリスティック医学

最初に、日本ホリスティック医学協会において、考え方を定義している2つの用語を、許可を得たので引用します。その内容は日ごろ藤本ヨガ学院において、「耳にたこ」のできる位聞いておくことです。従って、内容について復習する必要があります。しかし、ここで用語と接続しておきたい。その理由は、会員各位が、学院以外の健康に関心のある人々と会話をするとき相手が

これらの用語を知って、会員各位が知らなかったのでは具合が悪い。これらの用語は現に日常会話のなかにそろそろ出だし始めているからです。

「ホリスティックヘルス」とは？
「病気ではない状態が健康」という否定的な定義や「血液や尿や細胞組織の検査結果が正常値の範囲内であれば健康」という消極的な定義ではなく、「精神・身体・環境がほどよく調和し、与えられた条件において最良クオリティ・オブ・ライフ(生活の質)を得ている状態を健康と考える、より積極的な態度のことです。Health」という言葉そのものが「Holos」に由来し、「Halo(光)を意味しているの」ことを意味しているのです。

「ホリスティック医学」とは？
日本ホリスティック医学協会ではホリスティック医学をつぎのように定義しています。

1、ホリスティック(全的)な健康観に立脚する
2、自然治癒力を癒しの原点におく
3、患者が自ら癒し、

2 ヨガは医業なのか？

いかがでしたか？よく聞いていた、聞かされていた内容だと思ってしまう。その通りです。ですから、ヨガはまさにホリスティック医学の実践そのものなのです。しかし、「医業」をおこなってはおけません。何故ならば、「医業」は法律上診療所(十九床以下)・病院(二十床以上)内で、しかも医師・歯科医師でなければ行うことが禁止されているからです。

さらに、ヨガは「医業」という症状(悪いこと、悪いところ)を治療(治す、否定する)する立場ではないからこそ、健康確保上有利であるからです。このあたりの解説をいたし

ましよう。
ヨガの現場では、「あなたのその症状はヨガをやれば治ります。だから、ヨガをやって治すといひます。」と治すして申します。むしろ「ヨガは医療の方法・道具ではありません。ヨガは心身の健康のための方法・道具です。したがって、ヨガで治るかどうかはわかりません。治す為ならば、診療所・病院へ行くことをお勧めします」と申します。

しかし、質問者がさらに続けて、「ヨガで腰痛が治ったという友人が数人もいます。だから、自分の腰痛を治すために、ここでヨガを始めたいのだが」と言ったとします。そこまで迫ってくる質問者には、「ヨガをやっている会員で、数ヶ月ヨガを続けていて、数ヶ月付いてみたら、入会時にある症状(例えば、腰痛・膝痛・肩凝り)で苦しんでいた。だが、いつの間にか症状がなくなった」と忘れられて

まっていた」と言う人はおられます」と答えます。ご存じのようにこれは事実だからです。さらに面白いことがあるのです。「治るか、治らないかは別として、とにかく自分の健康のためにヨガを始めたい」と心の底から思っている人は、心の底から思わず、内心では治療のために入門した人より治るのが早いのです。

次に、このあたりの理論を述べましょう。それはこの理論がヨガだけでなく、自己実現(自分がなりたい自分になること)の上での基本でもあります。

3 努力逆転の法則
藤本ヨガ学院の合宿などのおり、神山が既に話したことですが、ここではより広い文脈の中で話るので、繰り返します。例の、身体不自由児(脳性マヒ児)養護学校における石段のある玄関の話です。普段は転ばずにそ

「治そうと思うから、かえって治らない」ということの理屈が批判的になりがちです。では、常習遅刻者がいたときどうします？「遅刻するな」と言うより、「五分前」という肯定的表現(指示)を与えます。表現(指示)を与えたら、間違った努力の結果を記述してあります。

「治そうと思うから、かえって治らない」という現象を学問的に表現すると、「努力逆転の法則」と言えます。悪いことを否定する・禁じるという努力は結果として逆の効果をあげてしまうことをまとめて言っております。つまり、間違った努力の結果を記述してあります。

4 治そうと思うから、かえって治らない
努力逆転の法則を理解できたので、次ぎはその応用です。「症状」は悪いことを治療したい。つまりその悪いことを無くしたい。そう思って努力する。すると、努力逆転の法則が働きはじめ、皮肉にもかえって治りにくくなります。

自分の健康のためにヨガを始める人は、間違った努力をしないので、内心治療のためにと思って入門するより治りが早いのです。

このあたりのことで、疑問・質問のある方は、

治療者は援助する
4、様々な治療法を総合的に組み合わせる
5、病いへの気づきから自己実現へ

「イメージ」
ほんのほんの小さなことをやるときも自分に語りかけ上手上手と誉めちぎりながら行います。そうすると、

「イメージ」
ほんのほんの小さなことをやるときも自分に語りかけ上手上手と誉めちぎりながら行います。そうすると、

「イメージ」
ほんのほんの小さなことをやるときも自分に語りかけ上手上手と誉めちぎりながら行います。そうすると、

「イメージ」
ほんのほんの小さなことをやるときも自分に語りかけ上手上手と誉めちぎりながら行います。そうすると、

和洋家具・寿ご婚礼家具・システムキッチン
インテリア・室内装飾・設計・施工・トータルプランニングetc.
住空間のすべてをトータルコーディネート
日本最大の家具チェーン(ニッポンインテリアチェーン)店
家具の **アイノウ**
本店/松山市花園町3番地18(駅前電車通り) TEL43-1264代
南店/伊予市下吉川馬塚1214番2(国道56号線沿) TEL83-1515代
建設業(内装仕上工事)許可番号愛媛県知事許可(般一2)第30号



「フォーラム」第39号
編集・発行 田賀南科医院

うまくいくように
思います。
田賀ミイ子

(註)
前号の「武芸秘伝道歌
を讀みて」の2の③の
道歌
顔のそ(返るくせの
なほらぬ人ならば
胸をいれよと
云てなほせよ
(竹内流・柔)

“新しい価値を創造する”
川下総合経営研究所
社長・経営コンサルタント 川下静男
〒794 今治市北宝来町3丁目1-28
TEL (0898) 31-7777
FAX (0898) 25-0707

心はかたちを求めかたちは心をすゝめる
佛壇仏具神具
まつもと佛壇
〒790 松山市蓋町2丁目7-3
☎(0899)41-3227

リサイクルセンター
松山容器株式会社
松山市市坪西1007-1
☎(0899)71-5403

●土地 ●分譲住宅 ●注文住宅
その他不動産に関する事なら、
どんな事でも、お気軽にご相談下さい。
ハウジングパートナー
髙ダイニチ建設
総合不動産業・総合建設業
建設業 愛媛県知事(般一60)第8608号
不動産業 (4) 第2958号
〒790 松山市勝山町2丁目18-3 本山ビル1F
☎(0899)41-0808 ☎(0899)47-0022(夜間)

藤本ヨガ 秋号
あなたの中に、大きな力が秘められている！
大自然と調和した時、その力は、
最大限に発揮される。それを
引き出すのがヨガの力。
No.8
1995.10
秋号



藤本ヨガ学院 院長
千能 千恵美



医学博士
日本健康運動指導士会会長
神山 五郎



ワンポイントレッスン

伊予市の皆さんの一生懸命な お姿はとても素敵です。



伊予商工会議所
補助委員
亀岡 千絵

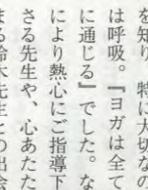
私達は、中小企業事業者の経営の発展と安定のため、国県からの指導のもと経営改善普及事業を中小企業相談所の職員として行ってあります。この事業は、今や経営ばかりでなく、事業者の福利厚生、健康面も指導するようになっております。私は、この事業のもと婦人会の担当をしております。女性経営者の森栄子さんを訪ねた折、「明るくてハツラツとしているなあ」と思っているの先に、「元気がうね。何かやっているの」と聞かれました。(体が大きいので必ずそう言われます。かわいいと言ってくれませんか。これあつかましい要望です。私は学生時代からバレーボールを続けてい

ヨガはビタミン剤であり、心の栄養源です。



今治教場
伊藤 タミ子

私がヨガを始めたきっかけは、四十才の声を聞いてからです。「こんなまま年をとっていかしら?」このことについて身体の不調はないものの、動きの積極性のなさ、ほおっておけば何時間でもじっとしているのが平気になってきている。こんな自分にうんざりしてしまいました。「元気に年をとりたい」そう思い入会しました。最初の頃は、ベテランの人を横目で見ては、「同じ人間なんだろうか?」指導員の先生方は、何食べてるんだろ?」と思っていました。石の地蔵さんの様な自分に呆れていたのです。今迄とても健康だと思っ



松山教場
高橋 小百合

私はヨガを始めて1年3ヶ月程になります。始めた動機というのは、同僚の方に誘っていただき(その方も未経験)日頃の運動不足解消になるだろうと考えたからでした。ヨガについて何の知識も持っていませんでしたが、始めたその日から、これは気持ちがいいと思えました。コンピュータ関連の会社に勤めている私は、ガチガチの肩こり、首こりに悩んでいたのですが、呼吸に合わせて体を動かすことによって、みるみる血のめぐりがよくなるのが分かりました。今迄、自分の呼吸が浅いとか、深いとか考えた事もありませんでした。深い呼吸を繰り返すと気持ちが落ち着いてきます。深くして

3カ月で体重10.6kg、ウエスト9.3cm減!



松山教場
木村 芳恵 (14歳)

私がヨガを始めたきっかけは、私より少し先にお世話になっていた、母に勧められたのがきっかけでした。その頃の私は、いつもイライラ、カリカリしてました、やせたいと思ってダイエットしてみたいけど意志が弱くて続ける事ができません。でもヨガに出会った時、これなら続けられるかなと思っ

1995.10 秋号
あなたの中に、大きな力が秘められている! 大自然と調和した時、その力は、最大限に発揮される。それを引き出すのがヨガの力。

広告・宣伝・デザイン・印刷
有)プランニングバック
〒791 松山市石風呂町493番地
TEL 0899 (53) 3731代
FAX 0899 (53) 2169

■オフィスの情報化 ■事務器械・測量器機
株式会社 クロダ商会
代表取締役 黒田 利久
〒790 松山市宮田町108-1 ☎0899 (31) 7261
FAX 0899 (45) 1486

(1階)自然食品 営申
松山市歩行町1丁目10-9
TEL 45-6663
自然食品・健康食品
自然派化粧品・無公害洗剤
無農薬野菜・果物・肉類
牛乳・有精卵(その他生鮮物)

製紙原料のパイオニア・業界最大級の処理設備
段ボール・新聞・雑誌・故紙・その他 総合製紙原料
産業廃棄物処理業許可457号
株式会社 金城商店
(直納) 大王製紙・愛媛製紙・安芸製紙・その他大手製紙会社
代表取締役 小池 彰
松山市南斉院371 ☎(0899)73-2480代

⇒ top page トップページに



藤本ヨガ学院 院長
千能 千恵美



医学博士
日本健康運動指導士会 会長
神山 五郎



ワンポイントレッスン

健康で豊かな人生を創造する人々の季刊誌

No. 9



藤本ヨガ

1996.1
新年号

昨年秋における藤本ヨガ学院院長・千能千恵美の米国視察から既に始まっている、ある新しい動き…これを「脱皮」と言うか、「成長」というかは自由でありましょうが…それが悠々と発展していき始めるのが、平成8年元旦でありましょう。この鼓動を、藤本ヨガ学院に勤務する院長はじめ全職員は新春にあたり厳粛にうけとめております。この気持ちをこめて、

新年おめでとう存じます！

を発送申しあげます。



では、教場でお元気なお姿を拜見できることを祈って、新年の挨拶といたします。

平成8年元旦

愛媛県の、否日本の
藤本ヨガ学院 職員一同

会員募集 入会随時・見学歓迎

健康であれば、仕事に、勉強に、遊びに、トンドン意欲が湧きます。そして、人生がイキイキ、ワクワク楽しくなってしまう。

下記のような症状で悩んでいる方や目的を持たれていない方、今までの入会を勧めます。又、まわりの方々にもお勧め下さい。

痩せたい・肥えたい・疲れをとりたい・深層・下層・強固・内臓の充実・腰痛・膝痛・神経痛・リュウマチ・視力回復・精神力強化・不眠症・めまい・自律神経失調症・更年期・高血圧・糖尿病・婦人病・痔・アトピー・精神統一・潜在能力の開発・瞑想・リラクゼーション等。

指導士養成コース生募集

藤本ヨガカレッジ 第3期 (平成8年4月) 生徒募集

藤本ヨガカレッジでは現在、心と身体のバランスの取れた、自然と調和した人間となるべく、和気あいあいと学んでいます。現代の複雑な社会や環境にも自然体で適応出来て、個々に与えられた能力が充分発揮出来る人格を作り上げます。期間は6カ月。フリータイム受講制でのハタヨガと院長先生の直接指導によるフジャヨガを受講することが出来ます。年齢の制限はありません。

《ヨガカレッジ(基礎コース)を終えて》

ヨガカレッジに入塾してからも大きな成果は自分の目的に向かって決意と努力する事が出来る様になったこと。心が安定して、私には無理だとか自信がないとかの否定的な考えがなくなり、感情に支配される事なく理想に向って進むことが出来ます。基礎コースで学んだ事を生かしてでもう一歩先の指導士養成コースで学んでいきたいと思います。

第1期生 村上真智子

カレッジ生活で多くの新しい体験をしたため「探求・発想・発想文・意見発表等、自分の考え方を切り替えたり、まとめること」が出来るようになったことに驚きを感じています。脳に筋肉痛が起きることがあります。その結果思い悩むことがなくなり、今必要なこと、後回しにしてよいこと、優先させることなど早く考えられるようになりました。継続時間も5~6時間で済むようになりました。

第1期生 若狭多美子

心・食・動の総合指導で身体も心もイキイキ・ワクワク！！

藤本ヨガ合宿

冬期 ヨガ仲間と共にホットな合宿を！
① 平成8年2月10日(土)~12日(月)
② 松山市野外活動センター

春期 ゴールデンウィークを有意義に過ごしましょう
③ 平成8年5月2日(木)~6日(日)
④ 松山市野外活動センター

お問い合わせ・お申し込みは…
藤本ヨガ学院
松山教場 〒790 松山市藤山町2丁目18-3 本山ビル3F
TEL(089)941-6871 FAX(089)941-6875
今治教場 〒794 今治市東陽町4丁目8-27 島野ビル3F
TEL(089)31-2888 FAX(089)31-2895





藤本ヨガ学院 院長
千能 千恵美



医学博士
日本健康運動指導士会会長
神山 五郎



ワンポイントレッスン



「留学するならば」
今、高校生、大学生を始め一般の方々にも海外留学が盛んです。ニューヨークでは特に二十代三

お陰で色々な種類のさまざまなヨガを見学できました。米国の特徴は
①東洋の神秘性を強調していること。例えば、祭壇が設けられている。香を焚いている。ロウソクの明かりで授業を行う。
②授業中は先生と生徒の会話は余りない。(藤本ヨガ学院では説明が有り過ぎるのか?)
③ほとんど白人であり男性女性比は半々位
④九十分授業で、一回の授業料は十ドル二十



共通していることは、みんないい顔をしており、特に目が輝いておりました。同じ道を求めている仲間として身近に話が出来、とても親切に話してもらえました。
国は違っても、英語は話せなくても、人間としての道を極めるといふ共通目的があると、伸び伸びと話ができ、すぐに仲良くなれリラックスして学べました。それは大きな収穫でした。
会員の皆様には是非体験していただきたいヨガ教場の三カ所、見学・体験の交渉をして参りました。

「カーネギーホールは」
カーネギーホールは噂どおりの豪華絢爛たる舞台でした。ここでヨガのポーズを取っている様子を想像すると震えがきました。
「これは良い体験が出来る、決めて良かった。やはりアメリカまで行くのだからこのくらいの刺激がないと面白くない」と益々の意欲が湧いて参りました。
伊予銀行のニューヨーク

十代の英会話を学びたいという人が多かったです。アーナンド・マリさんは「ニューヨークは目的をもつて行く人にとっては魅力的な街です。しかし、目的がないと途中で挫折して麻痺に陥れたり、おかしくなります。そんな人も多く見えました」と言っております。
これから留学するときには勉強以外にヨガとか、合気道とか、柔道とか、世界共通の習い事を身につけておくとその土地になじみ易く、すぐ友人が出来ます。そして効率的に勉強が出来ると思えます。



「しめくりとして」
インドで生まれ、年輪を重ねてきたヨガを、日本文化と調和させようとしている藤本ヨガ学院のあり方は素晴らしいことであると、改めて認識しました。ニューヨークの人々にも学んでいただきたいと思えました。
日ごろの授業の工夫はもちろんの事、様々な行事を積み重ねながら会員一人一人がより健康になり、さらに知能を開発し、創造力が增大するような

ク支店・菊池和夫支店長さんを表敬訪問し、今年三月の公演時のご協力をお願いして参りました。
まだまだ海外への旅はこれからも続きますが、予定紹介は次回に回したいと思います。
「しめくりとして」
インドで生まれ、年輪を重ねてきたヨガを、日本文化と調和させようとしている藤本ヨガ学院のあり方は素晴らしいことであると、改めて認識しました。ニューヨークの人々にも学んでいただきたいと思えました。
日ごろの授業の工夫はもちろんの事、様々な行事を積み重ねながら会員一人一人がより健康になり、さらに知能を開発し、創造力が增大するような



ヨガ研修システムを研究致します。
この理想を成就するには会員の皆様、お一人お一人の内部の力を開発し隠されている可能性を引き出す必要があります。ともに、最初に述べた通りこの実現を目指し楽しく励みませう。
合掌

新年、明けまして おめでとうございます



藤本ヨガ学院・院長
千能 千恵美

厚生大臣認定
健康運動指導士
心理指導員
健康生きがいづくり
アドバイザー

ご自身の精進の成果として輝かしい新年を迎え、そしてそれがさらに未来に向かって膨らむ決意をされておられることでしょう。
この年も、ともにその決意の実現を目指しましょう。

「二十二周年記念祭をこの夏に予定しております」
皆様が学ばれておられる藤本ヨガ学院は創立は一九七四年、即ち昭和四十九年であります。沖ヨガの流れを汲む大槻ヨガに入門し、一年半後、教場を今治市旭町に開設致しました。
徐々に教場も大きくなり三回転居致しました。同時に松山市の活動拠点となった、南海放送本町会館で指導をさせていただいているうちに、会員数が多くなり、昭和五十七年松山教場(現本部)を開設するに至りました。その頃結婚(藤本)より「千能」となる)をしました。学院の名称は皆様に馴染み深い、と言う理由でそのままに致しました。
また平成五年八月大槻ヨガから独立し、体制を整えながら現在に至っております。
本年度は、創立二十二年に当たります。皆様と共に楽しみ込んで来たこの歴史を、共に記念祭で祝いましょう。記念祭

「ニューヨーク公演を」
記念祭の前の三月に本年度最初の大きなイベントとしてニューヨーク・カーネギーホールでのヨガ公演があります。既にその下見をして参りました。
そのきっかけは、以前指導員をしていた女性(森田千恵子さん)のロサンゼルスでの留学です。平成八年五月度に卒業すると言ったのを聞き、英語を話せない私は、森田さんがアメリカにいる間にヨガの教場を見学したいと思っております。



はこの夏を予定しております。

「アメリカはヨガが盛んである」
と云いますのも森田さんから「ロスアンゼルスには多くのヨガ教場があり盛んであり自分の通っている大学にも週に一回正規授業としてある」と言うことや、ニューヨークに一年間滞在していた会員の方より「こちらにもヨガの教場はたくさんあり、特に中年の人が多く学んでいますよ」とか、又朝のラジオ番組でキャスター・森本毅郎さんと評論家・小沢遼子さんがロスアンゼルスからのラジオ中継で「ここに来て驚いたことはどこにいても禁煙禁煙とうるさいこと、ヨガをやっているという話題が多い」と語っていたのです。
(ちなみに、小沢遼子さんはタバコが大好きだそうです。)



「研修の旅の内容」
経路は、成田→ニューヨーク→ロスアンゼルス→成田とし東・西アメリカで研修することになりました。
ニューヨークでは森田さんの友人である、アーナンド・マリさんに案内してもらいました。アーナンド・マリさんはヨガの指導をしながら自分もいろいろなヨガを習っており、「ニューヨークは世界のヨガが学べるのもう五年も住んでいます」と言っていました。

リサイクルセンター
松山容器株式会社
松山市市坪西1007-1
☎(089)971-5403

ハウジングパートナー
ダイニチ建設
総合不動産業・総合建設業
建設業 愛媛県知事(般-60) 第8608号
不動産業 (4) 第2958号
〒790 松山市勝山町2丁目18-3 本山ビル1F
☎(0899)41-0808 ☎(0899)47-0022(夜間)

おめでとうございます！



医師 医学博士 哲学博士
日本健康運動指導士会会長
神山 五郎

プロフィール

大正15年東京生まれ、東京育ち。社中
座(5月5日)・A型。
陸軍士官学校より復員、東京大学医学
部卒業。後に、米田ウイチタ州立大学留
学、哲学博士、医学博士、「免許マニア」
と言われる程、各種免許を取得、ご自身
が体験を持ち、日本における吃音研究
の第一人者。大学教授、大病院院長歴任、
現在は、鳥山診療所所長、「土手医者」
〔「載医書」より先が見えない〕と自称し、
内科と皮膚科(永久脱毛)の診療をする。

さて 何を? 本年行
事の特徴から考えたい。

それも、藤本ヨガ学院の
院長はじめ、幹部の先生
方が述べられることと同
じでは意味が少ない。切
り口を変える必要がある。
年末の台湾旅行は既に
おわった。これは国際化
への準備運動である。こ
の三月の行事では、もつ
と国際色が出る。多少他
流試合的要素もあるので、
それだけに楽しい。しか
も、それらは無理なく自
然に導入されてきている。
この自然さがヨガ的であ
る。しかも、昨春秋には
現地の偵察を終わって
いる。ご成功を祈るのみ。

価値観の多様化

当然この中には、「日
本の常識は世界の非常識、
世界の常識は日本の非常
識」という面も入って
くる。一方、日本古来の美
点は残すべきである。こ
の価値観変動の予測的
を絞り考えておけば、自
分の人生の本質が見え、
幸福の達成につながる訳
である。さらに日本を含
めた東洋文化と、欧米文
化とからより良い明日の
文化を構築できよう。

第一に、時間に対する
考え方である。出勤して
いる時間の長さによる評
価から、出勤しなくとも
目的に貢献できる程度、
つまり貢献度による評価
に移行していく。通信の
効率化・日本の土地の狭
さ・長時間通勤による疲
労蓄積、などなどからこ
の移行は促進されよう。
出勤せず、つまり事務
所の貴重な空間を占有せ
ず、しかも目的に貢献で
きる仕事の仕方こそ尊重
される。要するに、時間
の長さより、働きの内容
が問われてくる。

その反面、カウンセリ
ングなどのように、面接
でなければ達成できない
行為は際立って重要にな
る。米国には、日本でよ
く見かける喫茶店、およ

日本経済の行方について



日本銀行 京都支店長
堀江 久男

日本経済のお話しをす
る前に、自身のヨガ体験
についてお話しをさせて
いただきます。

藤本ヨガを離れて一年
半、東京でも、今いる京
都でもヨガ教室に通って
いるほか、自宅でも就寝
前には必ず、短時間で
ハタヨガの練習をして
います。もともと体が極
めて硬いのですが、練習
の甲斐あって少しずつ進
歩しています。シルシア
サナは足を蹴上げなくとも
上がるようになりまし
たし、全開前屈はやつ
と顔がつくようになりま
した。「継続は力なり」
を実感しています。しか
し、藤本ヨガのように、
体系立ち、理にかなった
教えを得ることは他所で
はなかなか難しいです。
千能院長はじめ先生方の
教えが懐かしく、今回、
予定がうまく合いました
ので合宿に参加させてい
ただきました。背中が硬
さの弱点、これを克服す
るには正しい姿勢を保つ
こと、とのご指摘をいた

だき、これでまたひと
つ目標ができたと思ん
でいます。

さて、日本経済の方
ですが、不況が続いていま
す。昨年、いったん良
くなりかけたのですが、こ
のところまた足踏みです。
金利も〇・五%と未曾有
の低い水準まで下げまし
た。預金者には大変迷惑
を掛けています。それ
でも景気はなかなか良く
なりません。なぜな
りましょうか。理由は二つあ
ると思います。ひとつは
パブルの反動です。パブ
ルの時代、日本経済はそ
の実力(三・四%)以上の
成長(約五%)を四年間も
続けました。経済とい
うのは良い時もあれば悪い
時もあるわけで、必ず循
環します。従って、高成
長の反動がその後続いた
のです。しかし、それに
しては不況が長引いて
います。今年も成長率は低
いでしょうからゼロに近
い成長が四年も続くこと
になりません。地価はまだ
下がり続けていますし、

株価はピークの半分にも
達していません。それは、
もうひとつの理由、すな
わち、日本経済が世界経
済の統合化という大きな
うねりのなかで構造変革
を迫られているという事
情からきているのです。

昔は資本主義経済と共
産主義経済が分離され、
両者相互間の経済交流は
それほど盛んではありま
せんでした。しかしパブ
リンの壁が崩れ、ソ連が
崩壊した現在、中国、東
欧諸国、ロシアといった
旧計画経済の国々が競つ
て市場経済化をめざし、
安い人件費を武器に生産
を増加させています。ま
た、他のアジアの国々も
経済力、技術力をつけて
きて電気製品をはじめ色々
な製品を日本に輸出して
います。かつて日本が欧
米諸国からその得意分野
を奪ってきたのとちよ
うと同じ局面に、今日、こ
の日本が立たされている
のです。人件費、地価、
税金の高い日本の製品は
よほど技術力が高く、付
加価値の高いものでない
とではや競争力を失いつ
つあるのです。海外から
競争力のある安い製品が
どんどん入ってくるので
すから、価格破壊という

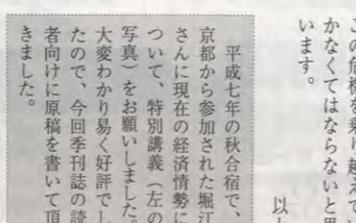
現象も決して一過性のも
のではありません。

先般の公定歩合引き下
げに続き、政府も最大規
模の経済対策を発表しま
した。これによって低迷
している景気が再び回復
に向かうのは確かだと思
います。しかし、日本経
済がかつてのような力強
さを取り戻せるかという
と、それは今のままでは
難しいかもしれません。
円相場も一歩行きますが
八十円から戻ります。一
〇〇円近辺に戻ってきた
ら。しかしこれも、日本
の膨大な対外赤字が残る
限り、再び円高に戻るお
それはなきにしもあらず
です。景気の問題も円高
の問題も根は一つだと思
います。要はここでしつ
かりと、新しい時代に対
応した構造政策をとるこ
とが必要なのです。

今、日本の製造業は生
産基地をほとんどコスト
の安い海外、とくにアジ
ア諸国に移してしま
い、いわゆる空洞化です。
多少円高が修正されても、
この流れを止めることは
できません。このまま
のままだと日本に
は、極端に言いますと、
農業やサービス業のよう
に、これまでも国際競争に
さらされず生産性が低い
まま残された産業ばかり
が残るといふことにもな

あつた。つまり知識の豊
富なことが日本の社会で
尊重された。これからは
違う。つまり、少ない知
識(情報)で目的を達成
できることが評価される。
暗記するより、必要に応
じての情報検索能力であ
る。情報検索とは、回答
となるべき情報を探し求
めることだからである。
(陰の声・ヨガで養った
集中力もここで威力を発
揮しだすのです)

「1年に1回は合宿に参加したいですね」と堀江氏



平成七年の秋合宿で、
京都から参加された堀江
さんに現在の経済情勢に
ついて、特別講義(左の
写真)をお願いしました。
大変わかり易く好評で
たので、今回季刊誌の読
者向けに原稿を書いて頂
きました。



藤本ヨガ学院 院長
千能 千恵美



医学博士
日本健康運動指導士会会長
神山 五郎



ワンポイントレッスン





藤本ヨガ学院 院長
千能 千恵美



医学博士
日本健康運動指導士会会長
神山 五郎



ワンポイントレッスン



もう腰痛なんかこわくない!!
健康雑誌のコピーのような言葉を、ヨガをはじめたからようやく三年が過ぎた今実感しています。



今治教場
近藤 堅一

もう腰痛なんかこわくない!!

○年前、二十一歳の時から始まります。朝、洗顔をしていてギクッときました。両膝をつき洗面器にしがみついた。

「基礎編」&「応用編」
「お問い合わせ先」
藤本ヨガ学院・今治教場部長
唐嶋 和子



今治教場
中村 博子

『身体は柔軟に、精神面でも大きなプラスに』

運動不足と肥満で悩んでいた時、町内の有線放送でヨガ教室の募集があり、一目散で見学に行き、これは体にいいなあと、すぐに入学しました。

か問題が、スムーズに解決する糸口につながります。
ヨガ仲間も出来、気持ち良く出してくれる家族に感謝すると共に、敬しく、やさしくご指導下さる先生方に深く感謝しつつ、教室へ通う足も軽やかです。自分の健康のために!



大好評 視力回復スペシャル研修



・10月10日(火)
〈松山教場〉参加者43名
・11月19日(日)
〈今治教場〉参加者30名
右記のとおり、視力回復スペシャル研修を開催しました。一般からの参加者が合計15名(愛媛県下・この日の為に名古屋から)と、反響の凄さに驚きました。



西条教場
岸本 千登世

30分もすると目がパッチリと開き、まわりがぐんと明るく感じられました。

今日は、伯母や従兄弟などヨガは初めての人を3人誘いました。私はヨガの良さや、体の気持ち良さ、楽しさを少しでも多く味わってもらえたらと思って、前もって先生にそれぞれの年齢や体の調子などを簡単にFAXでお知らせしておきました。

もちろん本人にも「食事は軽く」とか、「何でも先生に聞くといいよ」など私なりに分かる事を伝えて、ワクワクしながら、みんなで出かけました。



帰りは、行く時には痛かった口内炎も治っているし目の弱い私には疲れる事の運動もラクラクで、ますますおしゃべりに花が咲きました。

藤本ヨガ 1996.1 新年号
No.9 1996.1 新年号

製紙原料のパイオニア・業界最大級の処理設備
段ボール・新聞・雑誌・故紙・その他 総合製紙原料
産業廃棄物処理業許可457号
株式会社 金城商店
〈直納〉大王製紙・愛媛製紙・安倍製紙・その他大手製紙会社
代表取締役 小池 彰
松山市南斎院371 ☎(089)973-2480(代)

和洋家具・寿ご婚嫁家具・システムキッチン
インテリア・室内装飾・設計・施工・トータルプランニングEtc.
住空間のすべてをトータルコーディネート
日本最大の家具チェーン(ニッポンインテリアチェーン)店
家具の アイノウ
本店/松山市花園町3番地18(市駅前電車通り) TEL 943-1264(代)
南店/伊予市下吉川字馬塚1214番2(国道56号線沿) TEL 983-1515(代)
建設業(内装仕上工事)許可番号愛媛県知事許可(般-2)第30号

“新しい価値を創造する”
川下総合経営研究所
社長・経営コンサルタント 川下 静男
〒794 今治市北宝来町3丁目1-28
TEL (0898) 31-7777
FAX (0898) 25-0707

心はかたちを求めかたちは心をすめる
佛壇 仏具 神具
まつもと佛壇
〒790 松山市荻町2丁目7-3
☎(089)941-3227



藤本ヨガ学院 院長
千能 千恵美



医学博士
日本健康運動指導士会会員
神山 五郎



ワンポイントレッスン

ワンポイントレッスン

長く同じ姿勢を取ったり、運動不足が続いたりすると筋肉が凝ってきて呼吸は浅くなります。すると肩が凝ったり頭がボーとしたり、ひどいときは腰痛になります。このポーズは壁があるところでもできます。職場の休憩時間に、ドライブの休



(モデル 大山 文子 指導員)

- ①壁を背にして1m位前に立つ。
- ②足は腰幅くらいに開き、吐く息で後ろを振り返り、手のヒラで壁を押す。
- ③吸う息でもとにもどり返す。
- ④左右交互にくり返しネジル。



イスに浅く腰がける。両腕を背もたれの上にのせておく。徐々に腕の幅を狭くしてゆく。ここでも胸を前に突き出してゆくと、刺激が強くなる。



イスを使って行う場合はイスに浅く腰かけ、背もたれを持って左右交互にネジル。

神山五郎先生
ご推薦の著

癒す心 治る力(自発的治癒とはなにか)
アンドルー・ワイル著 角川書店
定価一、六〇〇円
心と身体、食物と環境に関心がある人すべてに贈る現代医学からシャーマニズムまで人が治るメカニズムを究めたワイル博士が、自らの体験をもとに奇跡的治癒例と実際の処方箋を、具体的にわかりやすく記した画期的著作。

マフィー値千金の1分間
(J・マフィー名言集489)
編著 三笠書房
定価五五〇円
あなたの人生そのものを激変させる、この「マフィー」の考え方。この「人生哲学」。「自分の人生は自分の思い描いた通りになる」という法則を信じてください。「良いことを思えば良いことがおきます。悪いことを思えば悪いことがおきます」

「継続は力なり」が
実感出来る今日この頃
(三年で十六kg正常に戻しました)
松山 教場
渡部 美香子
私がヨガを始めてちょうど三年が過ぎました。三年の区切り、そしてもう一度自分を見つめ直すいい機会でもあると思います。振り返ってみることにしました。

「継続は力なり」が
実感出来る今日この頃
(三年で十六kg正常に戻しました)
松山 教場
渡部 美香子
私がヨガを始めてちょうど三年が過ぎました。三年の区切り、そしてもう一度自分を見つめ直すいい機会でもあると思います。振り返ってみることにしました。



合掌

夢を踊りつづけていたい
ダンス・ファッション
Chacott
大坂支店 / 〒542 大阪市中央区南船場3-11-10心斎橋太陽ビル3F・4F ☎06-244-5811
心斎橋店 / 〒542 大阪市中央区南船場3-11-10心斎橋太陽ビル1F・2F ☎06-244-1411

(有)エム・エム・シー
奥田税理士事務所
所長 奥田 哲夫
事務所 〒790 松山市大手町2丁目6-23
☎(089) 932-9240

広告・宣伝・デザイン・印刷
有)プランニングバック
〒791 松山市石風呂町493番地
TEL 089 (953) 3731代
FAX 089 (953) 2169

萌える春、心もからだも伸びやかに…
レディースコース(月・火・木・金)AM11:40~12:40 | 月会費
マスターズコース(火・木・土)PM19:00~21:00 | 7,000円
●藤本ヨガ新居浜スクール受講生の方、
アスレチック無料で利用OK!
フジドルフィンクラブ新居浜
新居浜市新須賀町3丁目1-29
●フジ新居浜店北側 TEL(0897)33-4511

■オフィスの情報化 ■事務器械・測量器機
株式会社 **クロダ商会**
代表取締役 黒田 利久
〒790 松山市宮田町108-1 ☎089(931)7261
FAX 089(945)1486

(1階)自然食品 営申
松山市歩行町1丁目10-9
TEL 945-6663
自然食品・健康食品
自然派化粧品・無公害洗剤
無農薬野菜・果物・肉類
牛乳・有精卵(その他生鮮物)
(2階)アリア化粧品
(美顔サロン)
TEL 945-6689

楽しく学んでイキイキ人生!・総合カルチャーセンター
90教科120講座……いつからでも入苑できます
南海放送学苑本町会館教室
ヨガ教室は火・木・金・日
受講料(週1回・月額)5,450円(消費税込み)
TEL 089-933-5151
〒790 松山市本町一丁目

藤本ヨガ 1996.1 新年号
新年おめでとう存じます!
No.9
1996.1
新年号

⇒ top page トップページに



藤本ヨガ学院 院長
千能 千恵美



医学博士
日本健康運動指導士会 会長
神山 五郎



ワンポイントレッスン

健康で豊かな人生を創造する人々の季刊誌

No.10



藤本ヨガ

1996.5
春号

Yoga is Global Health Art

ヨガは、
地球的規模において
通用する
心身健康の
芸術である。

ロダン作
ヨガのポーズ：立ちアーチ

AUGUSTE RODIN
Erotic Watercolors
Introduced by Anne-Marie Bonnet
STEWART, TABORI & CHANG より

『カーネギーホール・チャリティーフェスティバル参加とニューヨーク・ワシントンの旅 8日間』 ありがとうございました。 おかげさまで、大成功でした。



今知教達部長
唐崎 和子

平成八年三月二十三日
出立三十日、藤本
ヨガ学院創立二十周年
記念行事の一環として、
カーネギーホール・チャ
リティーフェスティバル
に参加いたしました。参
加者は千能千恵美院長
長とスタッフ五名、会員
計二十八名です。うち
十一名が舞に立ちまし
た。七日間の旅は、長
かったようですが、言
うまでもなく、この
旅はひとりの成長、こ
れだけの旅が楽しかつ
た旅です。

この旅は、山五郎先生は、
この旅で、多量の
リフレッシュし、日ごろの
練習の成果が十分に発揮
できたと感じました。
そして、その上になり
ました。

あなたのまわりの方々に“愛”と“正しい情報”を！ ヨガの気持ち良さ・充実感を身近な方々とともに 分かち合いましょう。

若い人にも
ヨガは若々しい心
身の柔軟性を保ち、
夢や希望を実現させ
る力の強い意志を
養います。

男性にも
ヨガは、心身の強さと柔軟性を養い、スト
レスを解消します。集中力や創造力を高め、
統一感をつくり出します。

**ヨガはあらゆる
人のライフスタイル
を向上させます。指
導士養成コースも
あります。**

年配の方にも
ヨガの緩やかな動きが体の
活動力を維持し、関節炎や筋
肉痛の軽減を和らげます。

お問い合わせ・お申し込みは、
藤本ヨガ学院
松山校 千790 松山市藤山町2丁目18-3 本ビル3F
TEL(089)1841-6671 FAX(089)1841-6976
寺池校 千794 松山市寺池町4丁目1-27 高野ビル3F
TEL(089)131-2864 FAX(089)131-2865

ニューヨーク・カーネギーホール
ヨガ公演で学んだこと

三益酒造

山口口夕陽會

新金城商店

入道：ヨガポーズを
行くと、精神の成長や
健康の改善が見られ
今、大好評

0890 59660 650



藤本ヨガ学院 院長
千能 千恵美



医学博士
日本健康運動指導士協会会長
神山 五郎



ワンポイントレッスン



藤本ヨガ学院・院長
千能 千恵美

- 厚生大臣認定 健康運動指導士
- 心理指導員
- 健康生きがいづくりアドバイザー

ニューヨーク・カーネギーホール ヨガ公演で学んだこと

「なぜカーネギーホールなのか？」

なぜか2時間おきに目が覚める。自分が今ニューヨークにいるというだけでこのように興奮してしまう。昨年の10月の下見の時の街のイメージは「ニューヨークは刺激的な街」だった。道行く人は背筋を伸ばしきびきびと歩き、高齢の方ほど色とりどりの明るい服装でおしゃれをし、会話をするとときはきちんと相手の目を見つめて話し、仕事をしている女性は「さすがプロだな」と感じさせるような見事な応対をする(ただし金銭の計算は遅い)など。私の場合はこのように多種多様な刺激を受けると、やる気が頭をもたげてくる。

「こんな街の住人には是非藤本ヨガ学院のヨガの素晴らしさを感じさせてみたい。彼らにどんな反応が起きるのか楽しみだ。またそうすれば自分自身も会員もどんな風に成長出来るのか見極めたい。」との思いが日増しに強くなっていた。そして本番の日に向けて練習が開始された。

案外かかる費用と時間・エネルギーを費やし、「ここまでする必要があったのか？」と疑問に思うこともあった。しかし日増しに全員の目の輝きが増し、ヨガのポーズが洗練されて行く。こういう進歩を目の当たりにしていると前述の疑問も霧散し、「もつとこうしたい、この辺りはああしたい」という構想がおのずと湧いてきた。

「大成功！」

結果、大成功だった。出場しヨガをやり通した会員及び指導スタッフの目が一段と輝いていた。全てとても素敵だった。米国人を含むかなりの観衆からは「オーノ」という感嘆の声とともにひたすら大きな拍手を戴いた。苦しさ喜びに変わるまで練習し続けて、共に一つのものを作り上げた達成感、生涯忘れぬ事はない。折に触れ湧き出してくるのである。本番でこ

「これから目指すところは」

震えて来ます。」藤本文子さんは「みんな皆、素晴らしいね。次は私も出たい、あんなに輝きたい。帰ってから休まずに教場に通うから」と。会員の皆さんの生の声を聞けば聞くほど「やって良かった。体験したことを確実に自分の力にしておられる。それぞれが新しい自分に出会い新しいスタートを切っている。嬉しい。」との喜びが深まった。同じ道を歩むヨガ仲間として誇らしいことである。

「これから目指すところは」

出場されたほとんどの方の感想が、「とても落ち着いて出来ました。」であった。これは大成功の要因でもあるので、お一人お一人に聞いてみるとほとんどの方が「一番前の真ん前の席でニコニコ笑いながら見守ってくださる神山五郎先生がいてくださったから。」とおっしゃる。企画の段階からお教え下さり、最後まで見守って下さり、し

「Global Health Art」は、神山五郎先生は次のように言われた。「五千年の歴史を経て磨き抜かれた東洋の叡知「ヨガ」は立派な芸術であり、社会人としての健康のあり方をシステマ的に教えている。藤本ヨガ学院の今回のデモンストレーション



ではシステム化された体の動きに光と音楽とが調和し、さらに20名の「一気」の集中が加わり演技者だけでなく、観客にまでやる気を誘発し感動させてしまった。



ジョンレノンをしるのんでイマジンの文字が刻まれているストロベリーフィールズ

「ロタンのデッサン」に「ヨガのポーズ」がデモンストレーションへの参加を呼び掛け、舞台上に立てるようにと指導させて戴くと、今まで出来なかつたポーズが直ぐにできるようなったり、瘦身効果がグングン上がったり、長年訴えていた膝痛が一気に消えたり、周囲の変化に対応出来なかつた人が、容易に対応出来るようになったりなど、心身の成長が速く進む現象が生じた。

この面白さでここ10年間光と音を調和させつつヨガを学んで来た。それを「Global Health Art」と命名し、その価値を明示してくださったので、今後より励みやすくなつた。

ヘルスアートを目指したヨガ修行となればヘルスケア(癒し)の領域は、今以上に早く楽しくクリアできる。ヘルスアートとして、美と健康を探究しようとする心は真実への道だから。」と。

このようなお教えを聞いていた佐藤 等さん(今回初出場・カーネギーに参加したくてヨガに入

このように思った翌日、首都ワシントンのスミソニアン博物館でヨガのポーズ「立ちアーチ」のデッサン(表紙で紹介していた)を見つけた。作者は彼の有名なロタン。他にもヨガのポーズがいくつもあった。昨晚お教え

和洋家具・寿ご婚礼家具・システムキッチン
インテリア・室内装飾・設計・施工・トータルプランニングetc.

住空間のすべてをトータルコーディネート

日本最大の家具チェーン(ニッポンインテリアチェーン)店

家具の **アイノウ**

本 店 / 松山市花園町3番地18(市駅前電車通り) TEL.943-1264代
南 店 / 伊予市下香川字馬塚1214番2(国道56号線沿) TEL.983-1515代
建設業(内装仕上工事)許可番号愛媛県知事許可(般一2)第30号

心はかたちを求め かたちは心をささめる

佛壇仏具神具

まつもと佛壇

〒790 松山市蓋町2丁目7-3
☎(089)941-3227

リサイクルセンター

YOKU 松山容器株式会社

松山市市坪西1007-1
☎(089)971-5403

●土地 ●分譲住宅 ●注文住宅

その他不動産に関する事なら、どんな事でも、お気軽にご相談下さい。

ハウジングパートナー
ダイニチ建設

総合不動産業・総合建設業

建設業 愛媛県知事(般-60)第8608号
不動産業 (4) 第2958号

〒790 松山市勝山町2丁目18-3 本山ビル1F
☎(089)941-0808 ☎(089)947-0022(夜間)

藤本ヨガ 1996.5 春号

Yoga is Global Health Art

1996.5 春号

カーネギーホール・ヨガ公演同行記

(一九九六・三・二十三) (三・三十)



医師 医学博士 哲学博士
日本健康運動指導士会会長
神山 五郎

すみ心地よかった。留守中の職員・役員の業務の推進に感謝した。以上が身辺雑事の報告である。

(二) ヨガとは何か

今回のヨガ公演は、日本を代表する諸芸術・諸文化グループとの競演でもあった。旅行中私は「ヨガとは何か」という本質的問題と終始自然と取り組んでしまっていた。本質をつかむには、「比較」という手法が便利である。しかも米国という異国において、いろいろな文化の中で、いろいろな日本の諸芸術・諸文化に接するのである。同行者というのんきな立場にいても、我々グループの提示するヨガと他グループのそれとを比較してしまおう。

「ヨガとは何か」…私の結論を大胆に要約しよう。「ヨガは地球規模において通用する心身健康の芸術」である。英語にすれば「Global Health Art」ということになる。近時、ヘルス・ケアというものが叫ばれているが、このヘルス・ケアは当然のこととしてヘルス・アートの範疇に包含される。肉体によって描かれたのが絵画である。肉体によって演奏されたのが音楽である。肉体の活動においてもっとも基本的であり、したがって諸民族に共通な体動要素を賢くシステム化されたのがヨガである。つまり、ヨガは立派な芸術なのであり、それを実践する人を自然と健康に導いてくれる貴重なシステムなのである。今回は、このシステム化された体動要素に「喜多郎」の音楽が調和し芸術性を高め、さらにそこに20数名の「気」の集中が加わった。これらの統合されたものが、観衆に鋭く訴えたのであった。



(三) 「祖国」を忘れた日本への憤りと悲しみ

米国にも何回か行った。欧州にも。しかし、そのほとんどは学会への参加が目的であった。日本の空港から、現地の空港へ。そこから直ちに学会会場へ向かい、学会終了して現地の空港から直接日本へ帰る旅であった。およそ観光とは縁がなかった。今回はじめて観光バスに乗って落ち着いて周囲を眺められた。そこで感じたことは、米国人の祖国愛であり、祖国を守るために殉じた人々への尊敬と感謝である。公園には至る所、第二次世界大戦ははじめ米国が参戦した折々に戦死された方々の



銅像・石碑があった。ニューヨークでは日曜日でもあったためか、大通りを交通禁止(歩行者天国?)にして戦死者慰霊のパレードがもよおされていた。我々の貸し切りバスはそのために迂回したのである。

宣伝におどらされた心なき同胞によって、我々の仲間が「軍国主義の走狗」とよばれているのである。日本の天皇や元首は外国の公式訪問時には、真つ先に無名戦士の墓に献花するのである。それなのに、日本内地では日本の天皇も元首も公式にはそれがかなわないのである。瀬戸内海の美しい島の忠霊塔を残すのにご苦労された話もかつてうかがった。「同天」という一人乗りの人間魚雷の訓練基地・大津島における慰霊祭の日に、同じ瀬戸内海の大津島に近い大島・吉海町の美しい会館におけるヨガの集まりに偶然参加できていたことも想起された。それらの想いがこもこも来り、そして去りとても涙なくバスから降りられなかったのである。



が深くこめられていた。これを思うと、生きている自分たちが散華した友の心を想いつつ、明るく日々を送ればよいことがわかる。なぜか? それは、散華された方々の多くは、「戦争が終結してからの日本が平和で幸せと美しさに満ちた国であつてほしい」と、突入の最後に念じておられたからである。この心なくしてだれが己の命を国に捧げられようか?

一三九ページから：特攻の若者たちが、百死零生の飛行をつづけてまで護ろうとしたのは、その日本という祖国とそこに住む人びとの命でした。彼らの一人で、敗戦直前の八月九日、本州東海上で戦死した二十五歳の神風特別攻撃隊員、林憲正(としまさ)は、その日記に次のように書いています。

また林と同じ慶応出身の学徒で、金華山沖を飛行中殉死した宅島徳光(たくしま・のりみつ)、二十四歳も、恋人八重子への手紙に、

▲俺は昨日、静かな黄昏(たそがれ)の田畑の中で、まだ顔も見えない遠くから俺たちに頭を下げてくれた子供達のいじらしさに強く胸を打たれたのである。(略)ほんとうにあのような可愛い子供達のためなら、生命(いのち)も決して惜しくはない▼

誰が大義名分などのために死を選ぶものか、特攻の若者や少年たちは、彼らの故郷のために、恋人や幼い子供達たちを護るために、わが命をすてて出撃していったのだ。



藤本ヨガ学院 院長
千能 千恵美



医学博士
日本健康運動指導士会会長
神山 五郎



ワンポイントレッスン

Yoga is Global Health Art

1996.5 春号

貿易・コンピューターソフト・ハード販売

(有) 三益通商

愛媛県今治市郷六ヶ内町3丁目1-10

TEL 0898-24-2170

FAX 0898-31-9893

■オフィスの情報化 ■事務器械・測量器機

株式会社 クロダ商会

代表取締役 黒田 利久

〒790 松山市宮田町108-1 ☎089(931)7261

FAX 089(945)1486

製紙原料のバイオニア・業界最大級の処理設備

段ボール・新聞・雑誌・故紙・その他 総合製紙原料

産業廃棄物処理業許可457号

株式会社 金城商店

(直納) 大王製紙・愛媛製紙・安倍製紙・その他大手製紙会社

代表取締役 小池 彰

松山市南斉院371 ☎(089)973-2480(代)

(1階) 自然食品 営申

松山市歩行町1丁目10-9

TEL 945-6663

自然食品・健康食品
自然派化粧品・無公害洗剤
無農薬野菜・果物・肉類
牛乳・有精卵(その他生鮮物)

(2階) アルシア化粧品 (美顔サロン)

(素肌、よみがえる) 当サロンは健康美づくりのお手伝いをいたします。

TEL 945-6689

カーネギーホール・チャリティフェスティバル参加とニューヨーク・ワシントンの旅八日間



ニニコ会 会長
(株)ダイニチ建設
代表取締役会長
本山 キヌ子

凱旋將軍のように誇らしい
気持ちで帰って参りました。

ニューヨークから、帰って参りました。カーネギーホールから、帰って参りました。凱旋將軍のように、誇らしい気持ちで、帰って参りました。

三月二十三日の出発の日、大きな舞台に立つて本日に演技が出来るのだろうか、不安でいっぱいでしたが、ここまでできてしまったのだらかなか八かやってみるしかない、腹をくくって飛行機に乗ったのでした。着いてからは遊ぶ間もなく舞台でのリハーサル、練習とこなし、ついに本番を迎えました。聞いて下さい!! 大成功なのです!!

さり院長先生に叱られました。「会長ともある人が、一度決めた事を途中で投げだしたりしてどうするのですか。」と。私は意地も手伝って、毎日毎日、練習に励みました。そしてカーネギーホールの大舞台で演技を終えた時、割れんばかりの拍手の音が私の体全体を包み、自分をほめてやりたい様な満足感で、体が震える思いを、味わう事が出来ました。あの時、院長先生が叱って下さった事に、今は感謝しております。この年です、又会社に於ても「長」という立場にある為、何年か叱ってもらう事の心地良さを忘れていた様に思います。「叱ってくれる人が居るという事は偉大な事なのだ」と、今しみじみと感じているところですよ。そして、八十六才の千能さんが、すばらしい演技をされた事、それにもまして、アメリカ旅行の間中笑顔絶

やさず「しんじい」の一言も聞えなかつた事に、尊敬の念を禁じ得ません。私も八十六才を迎えた時かくありたいと願い、これからは自らも実践していきたいと、心を新にしております。大成功の高揚した気持ちをもって、アメリカ観光もして参りました。ワシントンに行き、世界の中枢ホワイトハウスを見学したり、一つ一つが何ぞ知らない私にとって、勉強になりました。今までにヨーロッパ、アメリカ、アジア他と、いろいろな国への旅行をしてきましたが、今回は、一生忘れることの出来ない感激を味わうことの出来た旅でした。今回のイベントを企画して下さった、千能院長先生、又、藤本ヨガ学院スタッフの皆様大きな感動を、ほんとうにありがとうございます。合掌

Central page with photos of the Carnegie Hall performance and several circular text boxes containing testimonials from participants like 金子 イウ, 黒川 久子, 宮武 和夫, etc.



藤本ヨガ学院 院長
千能 千恵美



医学博士
日本健康運動指導士会会長
神山 五郎



ワンポイントレッスン

藤本ヨガ 1996.5 春号
Yoga is Global Health Art

ヨガで痩身！
健康も回復！



西条 教場
亀岡 泰子

小さいけれど、いつも元気がいいと言われる私が体調異常を感じ、2年前に検査してその結果に愕然としました。「場合によっては、手術もある」と告げられました。一回目のホルモン療法は、老化現象と共に初めて経験する頭痛・肩こり・不快な腰痛といった副作用がとてつらかったです。また身体に全く力が入らず寝込んでしまっていました。



合掌

以前は二kgづつ増やした体重も、ヨガ入門以来毎日1kgづつ減少して、七カ月目にはなんと四十二・三kgに瘦身が叶い喜んでおります。ヨガで元氣になつたため、「口癖のようになり、「しんどい、しんどい」といつていたのが言わなくなつたね」と友人の加藤さんからも喜ばれています。ご縁のある全ての方に深く感謝しております。ありがとうございました。

素晴らしい笑顔を求めて
ヨガを続けていきます。



南海放送本町会館
池田 エツ子

ヨガに出会えて八年も過ぎたのに、そんな気がしないのはどうしてでしょうか。好きなこと、楽しいことは、時のたつのも忘れてしまふものですね。最近になってやっと呼吸の大切さ、イメージでできる素晴らしい感覚に気がつきました。体力が落ちて、主人のために料理を作ることが、私の楽しみに変わりました。今では主人の不平、不満、体の不調の訴えも日毎に少なくなりました。

四季の養生訓 春

いまどきの けんこうの ひけつ

かすかな疲れの兆候があるときに体を動かし、呼吸を深くしよう。

春眠暁を覚えず

春は眠いです。とにかく眠いです。冬の寒さから気温がどんどん上がり、体内の新陳代謝は良くなっているのに、ホルモンの働きが十分についていないというインバランスが、主な原因だと言われています。これは「変化に適応する力が弱い」と言うことであり、老化現象(若くても)とも言えます。

さらに症状が進むとアレルギー症状がでる、体がだるい、古傷が痛む、持病がでる、頭が重い、などと身体の不調を訴えるようになります。いわゆる「木の芽時の病」と言われる症状です。「五月病」と言うものもあります。新入社員としての仕事、昇進、転勤などの環境の変化に適応出来ないうえに、生体の変化にも適応出来ないというマイナスが重なり、心の失調をおこしてしまう病です。

こういった心身の失調は、かすかな疲れの兆候があるときに体を動かし、呼吸を深くし、爽快感を体感するようになります。それは日頃からめりはりがあり、しかもリズムのある生活を続け、一日に一回は自分の心身ときちんと対面する時間を作ることです。一方、ハタヨガの後の「シャバサナ」や「瞑想」の効果が一番上がる季節でもあります。この好季をつかまえますように。

季刊誌「藤本ヨガ」に賛助して頂きまして
ありがとうございます。

Table listing names of donors and their affiliations, organized by school (e.g., 松山教場, 久保嘉代子, フジドルフィンクラブ).

季刊誌「藤本ヨガ」
賛助会員募集のお知らせ

高齢社会・余暇の増大等世相の変化に対応する為には、ヨガの普及は不可欠の要素となっております。健康社会を実現するためには、広く社会的なご支持を得なければなりません。より多くの皆さまの入会を心からお待ちしております。

★個人賛助会員
何口でも可、賛助頂いた方の氏名を紙面に掲載させて頂きます。(匿名可)

★法人賛助会員(ニコニコ会)も募集中です。詳しくは「藤本ヨガ」編集部までお問い合わせ下さい。TEL(089)941-1687 担当 宮崎

入浴後、ヨガポーズを行うと、随分と冷えや疼痛の症状が軽減され
今、大好評

遠赤外線の入浴により、本来自分の身体を正常にしようとする力をより活発に作用させ細胞の活性化を促すことができます。

＜体験者の声＞

- 200を越えていた血圧がサウナに入るようになって、150位に下がった。
腎臓疾患で15分毎にトイレに行っていたのが、3カ月間の入浴で解消した。
夜中にトイレに起きなくなった。
疲れがとれて気持ちが良い。
肌がツルツルになった。
便の出がすごくよくなった。
入浴後、ヒザや肩の痛みが減少しポーズがやり易くなった。



家族みんな
美容と
健康に

詳しい資料・体験入浴をご希望の方、購入されたい方は藤本ヨガ学院まで(体調・症状にあわせた正しい入浴法を指導します。)

広告・宣伝・デザイン・印刷
有)プランニングバック

〒791 松山市石風呂町493番地
TEL 089 (953) 3731代
FAX 089 (953) 2169

千能千恵美先生推薦の書

ババジ伝

ラデシヤム著
はんだまり 訳
向後 嘉和 訳
森北出版
定価 1,200円

ババジとは、神の偉大な顕現であり、肉体を持った人の姿で、人類文明の推移の中で、人類が神との関係を理解し体験し到達することを助けるために出現すると言われる存在です。

「悩み」に
負けない!

心が強くなる新逆転発想法
元気があふれ出す心のトレーニング
ストレス、不安、サヨウナラ!



⇒ top page トップページに



藤本ヨガ学院 院長
千能 千恵美



医学博士
日本健康運動指導士会 会長
神山 五郎



ワンポイントレッスン

あなたのまわりの方々に“愛”と“正しい情報”を!

ヨガの気持ち良さ・充実感を身近な方々とともに分かち合しましょう。

下記のような症状で困られている方、今すぐの入会を勧めます。又、まわりの方々にもお勧め下さい。

- 痩せたい・肥えたい・疲れをとりたい・便秘・下痢・頭痛・神経痛・内臓の異常・腰痛・膝痛・神経痛・リュウマチ・視力回復・精神力強化・不眠症・めまい・自律神経失調症・更年期・高血圧・糖尿病・婦人病・痔・アトピー・精神統一・潜在能力の開発・瞑想・リラクゼーション・パソコン疲労軽減等。

藤本ヨガ・会員コース

ひとり一人の希望・目的や体力・体調にあわせた指導により、どなたにでも無理なく気持ちよく楽しく取り組めます。

<p>一般コース</p> <p>マンツーマン指導</p> <p>ベーシックコース</p> <p>ヨガの基礎を学ぶ初心者入門コース 3~6ヶ月後、希望コースへ進級します。</p>	<p>フィットネスコース</p> <p>引き締まった美しいからだ作りをする瘦身コース</p> <p>トータルコース</p> <p>総合的にヨガを学び生命力・体力を強化するコース</p> <p>ソフトコース</p> <p>主に65歳以上の力を対象にゆっくりやさしく取り組むコース</p>
<p>特別コース</p> <p>視力回復コース</p> <p>体のアンバランスを正しながら視力を回復させるコース</p> <p>マタニティコース</p> <p>出産時に必要な心身を整え呼吸法をマスターし安産へと導くコース</p> <p>子供ヨガコース</p> <p>小学生を対象に子供の成長に必要な呼吸法・集中力のトレーニングを行うコース</p>	

藤本ヨガ・カレッジコース

「お手本の中でヨガが出来よう」

- ベーシックコース** (6ヵ月間)
会員コースよりヨガを深く、広く学びヨガの基礎知識を身に付け、日常生活に活用出来るようにする期間です。
- ① ヨガ研修コース**
自分自身を知ることによって、自己の革新を図り、より高い人間性を求めて質の良い生き方を学ぶ。
- ② ヨガ指導士養成コース**
ヨガは勿論運動生理学等の知識を深めながら、ヨガの指導法を修得し、ヨガ指導士としての資格を取得する。ランクアップを目指し“心・体”を鍛く。

グループあすなろ会員集

日頃の授業では味わうことのできないヨガ(笑)とツジャガ(心のヨガ)院長先生の講義・質疑(心)をじっくり堪能できます。ヨガを深く勉強したい方、是非どうぞ。

- 伯方 教場 9月1日 日
- 松山 教場 9月8日 日
- 西条 教場 9月29日 日
- 吉原町海センター 10月1日 火
- 今治 教場 10月6日 日

参加費：500円(あすなろ会員)
2,000円(あすなろ会員以外の方)

視力回復スペシャル研修

1ヶ月に1回の割合で、松山教場・今治教場を交互に開催しております。「視力回復」に本当に効果的なんです。これが毎回の参加者の声です。近視は勿論遠視・老眼・乱視・飛蚊症等方も是非どうぞ。

- 第8回 松山教場 7月28日 日
- 第9回 今治教場 9月8日 日
- 第10回 松山教場 10月10日 木
- 第11回 今治教場 11月10日 日

参加費：3,000円(あすなろ会員：2,000円) / 1回 (日程は変更する場合がございます。)

瘦身スペシャル研修

個々の生活全体を見直し、心・食・動のバランスのとれた生活に切り替えて行くことにより、無理なく引き締まった美しいからだを創っています。

- 第3回 今治教場 7月14日 日
- 第4回 松山教場 10月10日 木
- 第5回 今治教場 11月17日 日
- 第6回 松山教場 12月15日 日

参加費：3,000円(あすなろ会員：2,000円) / 1回 (日程は変更する場合がございます。)

お問い合わせ・お申し込みは—
藤本ヨガ学院
松山教場 〒790 松山市藤原2丁目18-3 松山ビル3F
TEL(089)341-0871 代 FAX(089)341-0875
今治教場 〒794 今治市東横町4丁目5-27 東野ビル3F
TEL(0896)31-2859 代 FAX(0896)31-2855



藤本ヨガ

1996.7
夏号



美と健康を芸術に

Fujimoto Yoga is
Global Health Art

【ニューヨーク・カーネギーホール公演】

藤本ヨガ学院 平成8年3月

近刊予告

近く、旺史社より当学院の創設者・千能千恵美著「ヨガで健康を…」(表題未定)が発行される予定です。
本書はヨガの本格的な手引書ですが、類書と異なるのは『生命への賛歌』とも言うべき著者の心の発動が感じられることです。
また23年にわたる著者のヨガの経験は豊かな指導例、的確なポーズの解説となつて、親しみやすく信頼できる本になっています。
一読をお勧めいたします。

ニコニコ会・副会長
松山容器(株)代表取締役・会長
中野 隆男





藤本ヨガ学院 院長
千能 千恵美



医学博士
日本健康運動指導士会会長
神山 五郎



ワンポイントレッスン

改善向上の目的づけをする。

脚下照顧



医師 医学博士 哲学博士
日本健康運動指導士会会長
神山 五郎

藤本ヨガ学院をもっともつとよくしたい。こういう願いが関係各位にはある。では、どうすべきか？この時のヒントをご参考まで。

(1) いままでにいたっていた苦情(クレーム)を改めて検討する。

これは医学でいう対症療法に似た方法である。著効はあるが、危険もある方法である。確かに、腰痛という症状があったら、腰に注射一本で腰痛がなくなればうれしい。しかし、腰痛の本当の原因が腹筋・背筋の筋力の弱さにあるときに、姿勢の悪さや運動不足に目がいかない危険がある。

ある。つまり注射に著効があるだけに、注射に依存してしまい、「また腰痛がおれば医師に注射してもらえばよい」という考えが定着し、真因が放置され、原因療法にいたらない危険がある。

腰痛という症状(サイン・信号)がその人に何か、その真意を汲み取り、対策を根本的に考え、姿勢・運動不足などから手をつければよいのである。そして、その実行は、腰痛というサイン・信号があつたことを感謝するところから始まる。

この腰痛という症状に対応するのがクレームの発生であるといえよう。

そのサインの真意を汲み取り、可能なかぎり原因療法的に再発予防を達成できれば良いのである。クレームへの言い訳はいくらでも可能である。だが、言い訳を列挙しても

わざわざクレームを届けたくださった方々の親切には充分答えていない。問題点を指摘してくださったことには徹底して感謝することから本当の改善が始まる。そして改善に成功したおりに、クレームをとどけてくださった方々にお礼の報告をなすべきなのである。

これは前項(1)と異なる方法である。すなわち、受け身の苦情処理ではなく、積極的に自らの長所・短所を求め、もつぱら長

所をより伸ばさせようというのである。幸い、自らの長所を考えようとすると、どうしても自分らの「志」が何であつたかを考えることとなる。自己(学院としての・個人としての)実現したい方向を確認することとなる。偶然ある人から聞いた、藤本ヨガ学院の長所を列挙した一覧表「藤本ヨガ学院の特徴」が下記にある。藤本ヨガ学院の関係各位はこれを「たたき台」として、関係各位お一人お一人がこれを添削されるようお願いする。なぜヨガを学ぶのか？ヨガを学んでより健康になり、そしてどうしたいのか？などを個人として考えるきっかけとなる。つまり、学んだヨガが関係各位の個人としての自己表現により貢献することとなる。その個人としての自己実現が集大成されてこそ、学院としての自己実現が達成されることとなる。

藤本ヨガ学院の特徴 (順不同)

1、健康運動指導士の有

記

資格者三名が中心となり、難解ないわゆるヨガ語を可能なかぎり少なく使い、一般に通用する用語で指導している。

2、瞑想、集中心力、体力を社会生活や勉強に活用(アプライド・ヨガ)する側面がある。その人の自己実現に大いに貢献している。

3、骨折、脱臼、筋肉断裂等の事故が開院以来全くない。

4、リピーターが多い。10年15年と継続している会員も多い。

5、会員は食事の質と量が自然と良い方向に変化している。

6、音楽と光を工夫し、活用している。

7、10年以上の実績がある指導スタッフが6名おり、キメの細かい指導が可能になっている。

8、百人百様を基本としている(希望別・目的別・状態別の指導)のため、年齢層が広く5歳から86歳までの方が楽しく励んでいる。

9、「痛い」「苦しい」「疲れた」「問題が起きる」「悩む」これらは今の生活に問題があり

資格者三名が中心となり、難解ないわゆるヨガ語を可能なかぎり少なく使い、一般に通用する用語で指導している。

ますよ、心の動かし方に問題がありますよ、呼吸の仕方、食生活に問題がありますよ、という教えるが故に、そういった問題のあるときほど心・食・動を正しくする方法を学ぶべきです」と教えております。その方法を学び実践することにより自身のコントロールの仕方を体得して行くのがヨガであると思っております。

10、合宿や集中セミナーを通じて、ヨガの真髄を堪能し、集中的に効果を上げている。

11、会員の憩いの場になっている。

12、日常の雑事から離れて自分の身体や心と対話する時間が持てる。

13、授業内容は安全に効率良く成果が上がるプログラムになっている。

14、会員の健康で生きがいのある生活づくり支援のための公演・講演会等のイベントを開催している。

カーネギーの次はオペラハウス？ 下見に行ってきました。



松山教場 部長
宮崎 康則

前編

(1) シドニー

南半球最大の都市豪州・シドニーに到着したのは平成八年五月二十一日(火)午前十時、青空に太陽がまぶしいさわやかな気候である。季節は枯れ葉散る秋、日本とは逆である。気温も少し涼しい程度で、一層快適である。「オペラハウス館内下見と事前研修の旅」一行十九名全員至って元気である。約十時間のフライトであったが、日本との時差が一時間しかないから元気なのである。早速、大型バスに乗り込んでシドニーの市街地に向けて出発。車は右ハンドル、左側通行なので日本と同じである。走っている車も約六

十%が日本製とのこと。路上の車もそう多くなく、走り方も穏やかである。注意すべきは、日本と違って車優先が原則であり、横断歩道を渡るとき歩行者専用の信号の押しボタンを押さないこと、何時まで経っても赤のまま渡ることが出来ないという点である。

最初に着いた場所は、湾の向かいにあり、シドニーを象徴する建築物・オペラハウスを望むミセス・マックオリーズ岬である。その岬に立つオペラハウスの白い建物青い空と海に映え、あたかも帆船が海に浮かんでいるようであり、そのイメージが印象的である。ガイドの説明によれば、オペラハウスの設計者デンマークの建築家ヨ

ルン・ウツツオンは、帆船のイメージではなく、オレンジを縦に八等分に切って開いたところをイメージして設計したそうである。

風光明媚な国だけあつて観光客が多い。しかも団体客はほとんどが日本人である。他の観光地や宿泊したホテルも日本人が一杯で、日本に居るのと同じ感覚である。ちなみにシドニー在住の日本人は九千人にも達する由。気候が温暖で冬



ミセス・マックオリーズ岬から見たオペラハウス

(2) オペラハウスのいかし方

さて、次はオペラハウスの見学である。入口付近の壁には近未来の催し物のポスターがずらりと並んでいる。最初に通されたのは①「グリーンルーム」であり、そこでは出演者が食事したり休憩をする。舞台の状況がわかるようにモニターテレビが設置してある。②「一般の控え室」は「使用中」につき見学できなかったが、③「指揮者専用の控え室」にはグラブ

「八月」でも最低気温が五〜六度で雪も降らない。すぐ目の前には広々とした青い海があり、街中には至る所に緑一杯の芝生と木々に囲まれた公園がある。治安も良いそうなので、老後をゆつたりと過ごすには適当なところらしい。ただし、紫外線が強いので外出時は要注意である。現地での生活一年余の若い日本人言語留学生に聞いたところ、「こちらに来てから、日光の当たる皮膚にシミが増えた」と言う。

まっつたり、ゆつたりと広く、窓からは海を眺めることもでき、さすがといった設計である。更に迷路のような通路を通つてたどりついたのが、舞台のすぐ裏の④「出番待ちの控え室」である。ここでもモニターテレビがあり舞台の状況が分かる。いよいよオペラハウス中最大規模を誇るコンサート・ホールの舞台である。(他にオペラ・シアター、ドラマ・シアター、ブレイハウスなどがある)ここが我々がヨガのデモンストラーションをするジャパン・フェスティバルの会場となる。観客席が二六九〇席、舞台前方だけでなく両側面、そして後方にもあり、舞台上のことは全て丸見えである。音響効果は国際的に定評があると言われるだけあつて天井が非常に高い。二十五mもあるそうだ。更に舞台後方座席上に設置されたパイプオルガンは世界最大のものである。このパイプオルガンの演奏をバックにヨガのデモンストラーションをするのもいいものである。一通り内部の見学を終



シドニー郊外のヨガ教場にて

えてロビーに出ると外は夕暮れ、だんだんと暗くなるに從って街の灯がともり、シドニー湾にかかるゲートブリッジにも照明がつき、湾内を航行する船の明かりが流れていく様は、何ともすばらしい光景でしばし時を忘れてさせてくれる。ジャパン・フェスティバルでは絵画や押し花などを出品し、ロビーに展示するグループもある。その打ち合わせが終わってオペラハウスの外へ出るともうあたりはすっかり暗くなっており、照明で夜空に浮かび上がったオペラハウスの光景は神秘的な美しさを漂わせていた。

(次号につづく)





藤本ヨガ学院 院長
千能 千恵美



医学博士
日本健康運動指導士協会
神山 五郎



ワンポイントレッスン

ヨガのおかげで安産の 人が増えました。

健康で上手に年を重ねていくには、 ヨガが一番！



今治 教場
日浅産婦人科
田窪 真由美



今治 教場
日浅産婦人科
田川 由佳里

私がヨガを始めたとき、
かには、職場から半ば
強制的なもので、私自
身、これが一体何に
なるのだろうか、という
思いでした。しかし、
回を重ねる度に、身体
が、心が、ヨガを求め
ていると感じる様にな
りました。

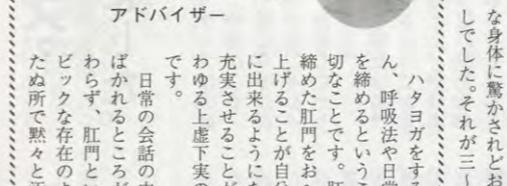
私がヨガに出逢った
のは二年前の夏でした。
私は産婦人科に勤めて
おります。入門動機は
D.E.に「安産の為の呼
吸方法・骨盤調整・緊張
と弛緩を体験するには
ヨガが良いのでは？」
患者さん(妊婦さん)に
勧める前に先ずD.E.も
含めスタッフが交替で
「ヨガ体験を」というこ
とになったのです。今

思えばこれが良かった
のです。D.E.きつかけ
をどうもありがとうございました。
そして初日、マタニ
ティヨガとはいえ何と
まあヨガとはしんどい
なあと感じつつも、
もとの硬い私から見
れば先生方の同じ人間
とは思えない程の柔軟
な身体に驚かされどお
それともう一つ入門
して当初、唐嶋先生か

ら「これから、もつと
もつと身体は変化しま
すよ」と言われ、今で
はそれを実感しながら
も、まだまだこれから
先を楽しみにしている
私です。先日も職場の
方に「最近、背中があ
たりが、以前よりすっ
かりとしてきたみたい
ね」と言われとても嬉
しくなりました。
まだまだ長い人生、
健康で上手に歳を重ね
ていくにはヨガが一番
だろうと思っております。
これからも気負わ
ずマイペースで頑張り
ていくつもりですので
宜しくお願い致します。
合掌

「リラククス」がと
ても上手になりました。
これは全てヨガの成せ
る技だと思えます。更
に、身体を動かし、骨
盤を開くことで、安産
の人が増えたのは言う
までもありません。
近頃、妊婦さん向け
にいろいろな取り組み
がありますが、これは
効果的な、そして気
持のいい体操はないと
思います。
一般の方はもちろん
ですが、これから母親
として一歩を踏み出す
妊婦さんに、ヨガで心
身共にリフレッシュし、
「生き生きと」過して
いただきたいと思います。
私も少しずつですが、
気持ちのいいポーズも
でき、また、心の栄養
剤として、これからの
頑張りだと思います。
ので、宜しくご指導く
ださい。 合掌

ワンポイントレッスン 「肛門をしめよう」



藤本ヨガ・カレッジ指導講師
宮崎 敦子
健康生きがいづくり
アドバイザー

ハタヨガをするときはもちろ
ん、呼吸法や日常生活でも肛門
を締めるということはとても大
切なことです。肛門を締めその
締めた肛門をおへその方に引き
上げるのが自分の意志で自由
に出来ることになれば、丹田を
充実させることが出来ます。い
わゆる上虚下実の体ができるの
です。
日常の会話の中で語るのとは
ばかれるところがあるにもかか
わらず、肛門というのは外に出
ていない存在なのです。目立
たぬ所で黙々と汚れ仕事をしな

リサイクルセンター

松山容器株式会社

松山市市坪西1007-1
☎(089)971-5403

視力も上がり、乗馬の 成績も上がり調子



今治 教場
矢野 恵子

私が、藤本ヨガ学院に通
い始めたのは、去年の夏で
した。ちょうどその頃、玄
米食に興味を持ち始めて、
ある自然食品のお店で玄米
を分けて貰っていたのです
が、その御主人に「ヨガは
ええぞ」と勧められて、「
じゃやってみるか」とい
うノリで始めました。
つまんなかったらやめれ
ばいいし、なんていう軽
いノリで物事を決めてしま
うのが、私の悪いクセ。案
の定、玄米食の方は、自分
ではなくて、きちんと圧
力釜を使って御飯を炊き、
煮干しと昆布ダシをとり、
という手間が私にはむか
なかつたのです。本当の玄米
食レストランの食事はすこ
く素朴な味がして、味わい
深く、良いのです。で、
あつてなく挫折。しかし、
ヨガの方は、もうすぐ一周
年を迎えようとしています。
なぜ、ヨガは続いている
のかというと、単純にヨガ

はすこく気持ち良いからじゃ
ないかなあと思っています。
だから、つい来ちゃうんで
すよ。週一回のペースで、
曜日の方は仕事で遅くなつ
たりして、いろいろな都合に
合わせて頂いて、すこく助
かっています。本当は、決
まった曜日にキチンとする
方がいいんだと思います。け
ど、この辺の融通がきいて
貰えているのも、続けられ
る理由のひとつです。強制
されるとすこくツライし、
いやいやすると、効果も弱
いと思います。
おかげ様で、就職して以
来、少しずつ落ちていた視
力も、学生の頃と同じ位に
戻ったし、(〇・五・一〇・八)
他にやっていると興味乗馬
の成績も大会で二度も入賞
する程、目に見えて上がり
調子です。ほんとにヨガと出
会えてよかったなと思いま
す。「日本人がみんなヨガ
を学校やなんかで習い始め
たら、眼鏡屋さんは困るよ
な」なんて思ったりして。
ヨガはほんとに興味深い。
合掌

四季の養生訓

夏
いまどきの けんこうの ひけつ
しんどい時はすくんに休ま
ず正しく力を出し切ると
熟睡(大シャバアサナ)が
得られます。

松山教場部長 宮崎 康則
・厚生大臣認定 健康運動指導士
・心理相談員
・健康生きがいづくりアドバイザー

真夏です。毎日照りつける湿度の
多い日本の暑さは、「夏痩せ」「夏バ
テ」「暑気あたり」「冷房病」などを
引き起こします。夏は大嫌いな言
う人がいます。しかし、これは言い換
えると、基礎体力のなさや老化現象
であり、だから環境の変化について
いけないということなのです。
暑いとどうしても水分をたくさん
とりまします。そこで発汗、排尿が悪いと体内に水分
が溜まり余計暑く感じます。腎臓機能が弱り気力
が低下し、腰が硬くなってきます。また、冷房の
よく効いた部屋に一日中いる人は、特に冷気のよ
く当たる肩は、筋肉が収縮して血行が悪くなり肩
こりになります。また冷気は足元に溜まり、下
肢を冷やすので足首が硬くなります。それにもな
って首・後頭部が詰まってくる、ひどくなると頭痛
や吐き気を催すこともあります。一日中冷房に浸
かっている人は、一〜二時間に一度は外に出て、
伸び欠伸や足の屈伸など簡単な運動を勧めます。
この時期を快適に過ごすためには、一日に一回
(三十分〜四十分)はハタヨガをして、体内の水分
を汗で出すことです。後で水浴(水でシャワーを
浴びるか、風呂に入る)を勧めます。このよう
に体をよく動かして力を出し切るとよく眠れます。
夏を快適に過ごす秘訣はよく眠ること、即ち大シャ
バアサナにあります。

和洋家具・寿ご婚嫁家具・システムキッチン
インテリア・室内装飾・設計・施工・トータルプランニングetc.
住空間のすべてをトータルコーディネート
日本最大の家具チェーン(ニッポンインテリアチェーン)店
家具の **アイノウ**
本 店/松山市花園町3番地18(市駅前電車通り) TEL 943-1264代
南 店/伊予市下志川字馬塚1214番2 (国道56号線沿) TEL 983-1515代
建設業(内装仕上工事)許可番号愛媛県知事許可(般-2)第30号

佛壇仏具神具

心はかたちを求めかたちは心をささめる

まつもと佛壇

〒790 松山市萱町2丁目7-3
☎(089)941-3227

自然食品 営申

松山市歩行町1丁目10-9
TEL 945-6663
自然食品・健康食品
自然派化粧品・無公害洗剤
無農薬野菜・果物・肉類
牛乳・有精卵(その他生鮮物)

(素肌、よみがえる)
当サロンは健康美づくりの
お手伝いをいたします。
TEL 945-6689

製紙原料のバイオニア・業界最大級の処理設備

段ボール・新聞・雑誌・故紙・その他 総合製紙原料
産業廃棄物処理業許可457号

株式会社 金城商店

(直納)大王製紙・愛媛製紙・安倍製紙・その他大手製紙会社
代表取締役 小池 彰
松山市南斎院371 ☎(089)973-2480(代)

健康で豊かな人生を創造する人々の専任誌
1996.7 夏号
Global Health Art
No.11
1996.7 夏号



藤本ヨガ学院 院長
千能 千恵美



医学博士
日本健康運動指導士協会 会長
神山 五郎



ワンポイントレッスン



★個人賛助会員
1口1,000円
何口でも可、賛助頂いた方の氏名を紙面に掲載させていただきます。
(匿名可)

★法人賛助会員(ニコニコ会)も募集中です。
詳しくは「藤本ヨガ」編集部までお問い合わせ下さい。
TEL(089) 941-6871
担当 宮崎

- 季刊誌「藤本ヨガ」に賛助して頂きましてありがとうございます。
- 松山教場**
森田 好子 Y.M
長井みえ子 S.M
北村須磨子 M.M
白石 晴美 H.O
黒川 澄子 C.O
大澤美知子 M.A
松崎 純子 K.S
K.I
- 今治教場**
中村 篤志 T.A
西内 朋江 N.K
柳原 昭子 S.U
矢野 光嘉 H.K
村井 博章 N.H
- 南海放送本町会館**
K.N
C.N
E.N
S.N
R.N
Y.N
K.N
T.N
S.N
R.N
Y.N

千能千恵美先生の「病気が治る」

「ヨガ」は病気を治すのではなく、病気を極みの意味とその理由を理解して、その異常を調整する自分の内にある働きに協力し、その働きを活用して進化させることです。病気を極みを自己改造への教えるとして脱皮するのです。「ヨガ」はむづかしいものでしょうか? いいえ、一番やさしいものです。なぜなら生活にバランスをとる工夫をする事だからです。

快楽を呼ぶ「脳と性」の使い方
人生は定年
からが面白い

京都大学名誉教授 大島 清著
定価 1,800円
定価 1,200円

- 伯方教場B**
中野 芳子 H.W
渡辺美知恵 C.K
馬越 正子 M.K
馬越美代子 M.K
- 伯方教場C**
高須真弓 H.O
真田 聡美 M.A
山本 淳子 K.S
白石 幸子 S.I
- 西条教場**
岡三樹子 M.K
秋山イナ子 K.F
高橋しげみ S.I
- 大西ヨガクラブ**
R.M
H.N
M.U
E.K
M.M
Y.N
M.K
T.R
K.W
Y.W
- 学院**
Y.H

風薫る五月、目にしみるような青葉、若葉に囲まれた松山のヨガ会館。東京では、まるで想像できなかった。五十九歳の私にとって、生まれて初めての貴重な体験の機会を得て、人生、まだまだこれから無限にひろがっていくんだなあ、私の行く道にさらに輝く何か、生きる自信のようなものが見えてきました。

ヨガ会館に参加させていただいたのですから、当初からハタ・ヨガのポーズとか、瞑想とか、ある程度予習でき、それが健康に良く、瘦身にも効果的だということは期待してました。それが、なんと五体投地法、ローソク瞑想にいたっては、私の予測、期待をはるかにこえた、宇宙的な、まさにGlobal

五日間の断食で精神的にも体力的にも確固たる自信がもてました。

ダイナミック 日本語学校・校長
吉成 久子

五月五日、前日までの雨もあがり気持ちのいい一日になりました。朝六時、到着してすぐ他の方々に紹介していただき。ヨガ会館初参加の私にとって、初めてのうちは、は、初めの方はわかりませんが、みなさん明るくパワーが感じられ、何よりヨガを楽しんでいる印象を強く受けました。初めてでもすぐとけこめるような雰囲気



合掌



松山教場
堀口 典子

合宿でつけた不思議なパワーを持ち続けたい!

とても楽しい合宿でした。前回の合宿とはまた違った味わいがありました。合宿中は、とてもリラックスして過ごすことができました。夜中にも何度も目がさめたり、毎朝たいがいある排便が二日続けてありませんでした。前回よりは、

私自身もずいぶん成長したように思いますが、まだまだたくさん残っている余地があるように思っています。合宿の私はどんな人かな? とか、合宿から帰った翌日は、体がよく動いて仕事もはかどり、特に午後からは、ガチガチになりかけていた体がほぐれ、ますます調子がでてきました。実家に帰って合宿へ行くとき、こんなにもパワーが出てくるのか不思議です。ヨガ正食、五時の起床、ハタヨガ、歩行法もさることながら、出会ったいろいろな人から、たくさんのパワーをいただけて帰ったような気がしています。



一〇八回終わった時は、成長した気分でした。

五月五日、前日までの雨もあがり気持ちのいい一日になりました。朝六時、到着してすぐ他の方々に紹介していただき。ヨガ会館初参加の私にとって、初めてのうちは、は、初めの方はわかりませんが、みなさん明るくパワーが感じられ、何よりヨガを楽しんでいる印象を強く受けました。初めてでもすぐとけこめるような雰囲気

五月五日、前日までの雨もあがり気持ちのいい一日になりました。朝六時、到着してすぐ他の方々に紹介していただき。ヨガ会館初参加の私にとって、初めてのうちは、は、初めの方はわかりませんが、みなさん明るくパワーが感じられ、何よりヨガを楽しんでいる印象を強く受けました。初めてでもすぐとけこめるような雰囲気

は、深い呼吸、足腰の強化です。こつこつと取り組んでいこうと思います。

抱きつき法があるなら逃げたいと最初の合宿で思った私ですが、今回の合宿で一足早く帰る時には、一人ひとりの体にあふれた心からのお話をいただきました。合宿でいた皆さんの方のお話、だいた不思議なパワーを持ち続けていきたいと思えます。



広告・宣伝・デザイン・印刷

有プランニングパック

〒791 松山市石風呂町493番地
TEL 089 (953) 3731代
FAX 089 (953) 2169

日本石油株式会社 特約店
日本石油瓦斯株式会社

工藤石油株式会社松山支店

代表取締役 **工藤 憲治**

本社 愛媛県西条市大町1215/1
電話 (0897) 56-1572代
松山支店 松山市山越町4丁目
電話 (089) 922-5197番

■オフィスの情報化 ■事務器械・測量器機

株式会社 クロダ商会

代表取締役 **黒田 利久**

〒790 松山市宮田町108-1 ☎089(931)7261
FAX089(945)1486

(有)エム・エム・シー 奥田税理士事務所

所長 税理士 **奥田 哲夫**

事務所 〒790 松山市大手町2丁目6-23
☎(089) 932-9240

⇒ top page トップページに



藤本ヨガ学院 院長
千能 千恵美



医学博士
日本健康運動指導士会 会長
神山 五郎



ワンポイントレッスン

健康で豊かな人生を創造する人々の季刊誌

No.12



藤本ヨガ

1996.10
秋号



毎日の生活を見直して
できることから始めよう

HATA-YOGA [ヨガ実技・呼吸・リラクセス・
食生活(食べ物、食べ方)]

生活変えると カラダが変わる

仕事も大事、遊びも大事、
それにはあなたの身体が資本です。



何となく疲れやすい、体が重い、肩こり、
冷えなどの症状は身体からの救助信号。
大きなトラブルになる前に、病院へ行く前に、
HATA-YOGAを!



近刊予告

近く、旺史社より藤本ヨガ学院の創設者・千能千恵美著「ヨガで健康を…」(表題未定)が発行される予定です。
本書はヨガの本格的な手引書ですが、類書と異なるのは『生命への賛歌』とも言うべき著者の心の発動が感じられることです。
また23年にわたる著者のヨガの経験は豊かな指導例、的確なポーズの解説となつて、親しみやすく信頼できる本になっています。
一読をお勧めいたします。

ニコニコ会・副会長
松山容器㈱代表取締役・会長
中野 隆男

藤本ヨガ学院・創立23周年記念 ヨガフェスティバル

と き：平成9年9月21日(日) 午後 1:00 ~ 4:00
と ころ：松山市総合コミュニティセンター キャンペリアホール

第37回 オータムキャンプ

と き：平成8年11月2日~4日
と ころ：松山市野外活動センター

鈴木秀子先生講演会

心に安らぎと真の自由を与えてくださる分かれ易いが、深遠なお話を聞くことにより、ラジャヨガ(心のヨガ)の修行をもっと奥深く立派なものにする為、この企画を実施いたします。是非ご参加いただきお役立てください。お知り合いの方にもお勧め下さい。

演題『新しい“ころ”の時代へ』
〔「自分らしくいきる」コツが学べます〕
日 時：平成8年10月20日(日)
AM 10:00~11:45
会 場：南海放送本町会館(6F) オークルーム
参加費：2,000円
(チケット各会場にて発売中)
当日も、お申し込みのうえでお越しください。

あの感動を
再び
酒井 美千代
松山放場
講演会を開催いたします。

講演会を開催いたします。お申し込みのうえでお越しください。

Table with names and dates for various events and classes.

「スペシャル研修授業」はおすすりです。
西条 教場
岡 三樹子
この研修授業は、お申し込みのうえでお越しください。

お問い合わせ・お申し込みは...

藤本ヨガ学院
松山教場 〒790 松山市藤山町2丁目18-3 本山ビル3F
TEL(089)1841-8871 199 FAX(089)1841-8875
今治教場 〒794 今治市常盤町4丁目8-22 高野ビル3F
TEL(0898)31-2989F FAX(0898)31-2985

Grid of small advertisements for various products and services, including health supplements and local businesses.



藤本ヨガ学院 院長
千能 千恵美



医学博士
日本健康運動指導士会会長
神山 五郎



ワンポイントレッスン

藤本ヨガ学院・院長
千能 千恵美
(旧姓 藤本)

- ・厚生大臣認定
健康運動指導士
- ・心理相談員
- ・健康生きがいづくり
アドバイザー



なぜヨガが良いのか

「なぜ人は運動をする必要があるのか」
「私は体力がないので」「あの人は体力があるね」「近ごろ運動不足で体力が衰えて来た」とよく口にします。体力とはその言葉どおり体力であり、活動的な生活をする源となる能力といえます。

この体力は行動の基礎となる行動力と、生命を守り維持する防衛力の2つに分けられます。行動力は筋肉の力や持久力、敏捷性や柔軟性等の行動を調整する能力です。防衛力は自律神経系と内分泌系の機能が関係します。

身体的機能がいくら高くても、防衛力が優れているとは限りません。しかし身体的能力が年とともに衰えてくれば防衛力に関係する機能（循環器系・内分泌系・体温調節系など）が衰えてくるのは明らかです。したがって、防衛力の向上のために適度の運動は必要です。快適な生活をす

るために人間には必要不可欠なのです。体を繰り返し鍛えることによって効果は必ず現れます。高齢になっても柔軟性、筋持久力、心肺機能も高いレベルで維持でき、敏捷性もやりかた次第で向上します。

【加齢とともに「発達するものは…」】
中年を過ぎると体力だけでなく、視力や記憶力、暗記力が衰えたと言われている方もいますが、徐々に衰えて行くのは止むを得ません。しかし何もかも衰えてゆく訳ではありません。深い呼吸を行い「生命の声」を聞きながら心身を鍛え続けていると、判断力、創造力、総合的な分析力など、生きて行くための生活の知恵がどんどんついてくるのです。この人間的な脳は年を取っても発達しつづけます。

子供は記憶力は抜群ですが判断力はほとんど有りません。壮年になると記憶力は少し落ちますが判断力は有ります。

【「忘れる事は必要な能力」】
記憶力の件で先日おもしろい話を聞きました。仕事の関係の方で三十七歳の男性です。二十代のころ記憶法をマスターし受験勉強に非常に役に立っていたそうです。しかし、しばらくするとだんだん自分の頭がおかしくなっていくのを感じて怖くなったそうです。

例えば三カ月前に何処で何を食べたかとか、隣に座っていた関係のない人の服装まで覚えていたのだそうです。不必要な些細なことまでしつこく記憶し、どんどん確実におかしくなっていくので、この能力を消すのに内観法とか座禅とか様々なことをしたそうです。「記憶法の訓練よりこちらの方が大変でした。お陰で今はアッパッパーの空っぽになりました。ワッハッハ」(空っぽどころか精神的に仕事をされている経営者です) まだまだこの話の続きはあります

神山五郎先生は「必要でないだから忘れるのであり、ほとんど忘れれば良い。必要ことは覚えていない。必要であれば記憶している。ならばそれを必要とする事に自分自身をほうり込めば良い。英語を上達したければ英語を使う仕事、美しく健康になりたればヨガの先生に。と。忘れる心配するよりも新しい自分に必要を勉強をどんどんすればいいんだ。これからの時代、記憶すべきことはコンピューターに任せて人間は本来の創造性を開発していく時代。」と、よくおっしゃられます。

【なぜヨガが良いのか】
多くのスポーツは記録を向上させたり競うのが目的です。従って強い筋肉が必要であり筋肉が衰えたと、引退となります。しかしヨガは筋肉に頼りません。自分の意思の力で体を内分を、内蔵を働かせます。いわゆる「なぜヨガが良いのか」からこの扱いは上手に

同じ心身を鍛えるならヨガは合理的です。ヨガは正しい体の動かし方を、正しい心の働かせ方を、正しい呼吸の仕方を教えています。正しさを学び直しを身につけ、たくましく楽しく生きまします。

「循環維持の法則」



医師 医学博士 哲学博士
日本健康運動指導士会会長
神山 五郎

先日、第三十六回サマーカーンプ体験集の中の千能院長の「法則」という言葉が目にとんだ。それは「法則」というからには、他のことにも応用がきくからである。ニヤリと笑って読み返した。

あった！ あった！ それは善循環という隠し絵であった。悪循環の逆のことが文の中にかくされていた。「継続して体に良い食べ物を食べ、楽しく動き、好奇心がわいてくると、自然と元気になってしまおう」という文章自体がそれを露呈してしまっています。

「元気になるから、ますます継続する。ますます元気になる」というこの循環の構造が、善の面で好ましく働きます。つまり、これが「法則」なのであり、沖 正弘導師(故人)は「循環維持の法則」と命名しておられる。しかも、この循環の回転速度は循環の回数が増え、それに比例して加速度的にはやくなる。だからますます面白い。

次に、以上の「法則」に乗っかるコツを知りたい。実は、このコツは既に公開されているのである。お忘れの方のために、再度述べておきたい。

【イメージ】
ほんのほんの小さなことをやる時も自分に語りかけ上手上手と誉めちぎりながら行います。

「短い時間しかヨガの実技をしなかった」「家ではなかなかやらないので一日おきになってしまおう」などと思って自己卑下しても意味は少ない。それよりも田賀先生(合宿に参加された元気のよい歯医者さんです)の言われているように、「短い時間でもヨガをしたのは偉い」「一日おきでも、とにかくヨガをしたのは偉い」と自分で自分を誉めちぎるのです。

神山五郎先生の鳥山診療所で正看護婦募集

- ①月給27万円上(一律手当含)
- ②時給1200円上
- ※社(脱毛士研修期間有)1ヶ月24万円、年齢考慮
- 9:30~17:30
- 交 京王線千歳鳥山駅・西口 1分

京王線千歳鳥山駅 1分!!
リニューアルOPEN! 綺麗な診療所
完全週休2日制 日勤のみ

資 ▶35歳位迄 待 ▶昇給1、賞与2、◎全給、社保完、社員旅行 地 ▶南鳥山

休 ▶完週休2(水曜、第2・4日曜、他選択制)、夏季、年末年始、有給

応 ▶電話連絡の上、履歴書(写貼)を持参下さい。

事 ▶皮膚科

☎03-5384-5551 担当/本田
……又は、089-941-6871 藤本ヨガ学院まで
医療法人社団 整盛会 鳥山診療所
東京都世田谷区南鳥山6-7-19
グレイビル102 …………… 〒157

藤本ヨガ 秋号 1996.10

生活態度とカラダが変わる

No.12 1996.10 秋号



藤本ヨガ学院 院長
千能 千恵美



医学博士
日本健康運動指導士会会長
神山 五郎



ワンポイントレッスン

カーネギーの次はオペラハウス？ 下見に行ってきました。



松山教場 部長
宮崎 康則

後編

(3) ニュートラル・ベイ・ヨガ・スタジオ

翌日もいい天気だったので、旅行社を通じてコロンタクトしていったシドニーのヨガの教場「ニュートラル・ベイ・ヨガ・スタジオ」の訪問となる。そこはシドニー湾を隔てた対岸にあるので、運動がてらにベイブリッジを歩いて渡って行った。途中何度か現地の人に道を聞いた。勿論英語である。知っている単語を適当に並べただけの片言英語でも結構通じるものである。にっこり笑顔で「イクスキューズ、ミィ」と言えば、皆さん丁寧に教えてくれた。現地の人

も大変親切である。何とか無事に予定の時刻に到着できた。そこは郊外の新興住宅街の一角にあるこじんまりとしたヨガ教場である。五十歳ぐらいの二人の女性に迎えられた。肥満気味のクリスチーナ先生とアシスタントのスーさんである。我々が今年の3月にニューヨークのカーネギーホールでヨガのデモンストレーションを成功裡に終わり、近く来年の8月にはこのオペラハウスでそれ以上のことをやる予定と伝えたらびびりしていた。そしてオペラハウスの公演には是非行きたいとのこと。実技ではお二人とも器具を使つてのポーズのやり方や補助の仕方などを熱心に教えてくれた。ここでは、木のブロッ



ベイブリッジから見たオペラハウス

英語の勉強をする必要がある。ヨガで鍛えた集中力にものを言わせよう。

(4) 瞑想



ニュートラル・ベイ・ヨガ・スタジオ

シドニーでの2日間はあつという間に終わってしまった。3日目はもう帰途につく。院長先生がニューヨークから帰りの飛行機の中で瞑想された時、直ちに瞑想状態に入りがついたら3時間も経過していたと言う。私も帰りの飛行機の中で挑戦してみた。すると日頃瞑想をあまりやらない私でも2時間も座ってしまつた。ときどきおこる揺れや騒音などの刺激がえつて良かったのであろう。瞑想の後はすっきりとした。宇宙飛行士が宇宙空間に出ると、よく神秘体験をするといわれるが、上空(天)に昇ると言うことは神の領域に近づくことなのかも知れない。皆さんも旅行の機会があれば、一度試して頂きたい。また、瞑想を語学な

「ヘルスケアトレーナー養成研修会を終了して」



今治教場部長
唐嶋 和子

THP(トータルヘルス・プロモーションプラン)昭和六十三年に労働安全衛生法(労働省)が改定され、すべての働く人を対象に、若年時から継続的で計画的な、心と身体の両面から、トータルな健康づくりを進める運動がスタートしています。

去る平成八年八月二八日(水)九月六日(金)、ヘルスケア・トレーナー養成研修会(特別コース)東京会場(中央労働災害防止協会 健康確保推進部)で研修して参りました。本研修は、健康運動指導士の有資格者を対象に、THPを実施するための運動指導に必要な知識や実務技能を高める研修会で、全単位消化するとヘルスケアトレーナーの資格を取得できるシステムです。実技研修は、レクリエーション、スポーツマッサージから始まり、野外活動、

「二、五時間という通勤時間のことなどを考える」とも頷けました。働く人の場合、就業中にほとんど強制的にでも実施しない限りは「時間」と「継続」の問題は解決しないだろうと思いました。また、「特に運動が苦手な人にとって、何とか体を動かす気持ちの良さを味わって欲しい。」という声も多く聞かれました。以上のことから、元々運動嫌いだつた私を含めて、何故当学院の会員の皆さんは十年を優に越えている方が多いのかを改めて考えてみました。それは、「ヨガは個人を



大切にし、無理がなく、楽しく気持ちがいいから」続けることができる。そして「やり続けるほど積極的になり、充実した毎日が過ごせるようになる」とことや、「一年ごと成長していく生命の喜びが体感できる」からだとななる確信を得ました。またそれは、二十二年間、ヨガの指導方針を貫いておられる、当学院の院長千能千恵美先生によるものが大きいと思われま

製紙原料のパイオニア・業界最大級の処理設備
段ボール・新聞・雑誌・故紙・その他 総合製紙原料
産業廃棄物処理業許可457号
株式会社 金城商店
(直轄) 大王製紙・愛媛製紙・安曇製紙・その他大手製紙会社
代表取締役 小池 彰
松山市南斉院371 ☎(089)973-2480(代)

和洋家具・寿ご婚礼家具
住空間のすべてをトータルコーディネート
日本最大の家具チェーン(ニッポンインテリアチェーン)店
家具の アイソウ
松山 店/松山市花園町3番地18(市駅前電車通り) TEL.943-1264(代)
伊予 本店/伊予市下香川字馬塚1214番2(国道56号線沿) TEL.983-1515(代)
建設業(内装仕上工事)許可番号愛媛県知事許可(般-5)第30号

心はかたちを求め かたちは心をすめる
佛壇仏具神具
まつもと佛壇
〒790 松山市荻町2丁目7-3
☎(089)941-3227

リサイクルセンター
松山容器株式会社
松山市市坪西1007-1
☎(089)971-5403

●土地 ●分譲住宅 ●注文住宅
その他不動産に関する事なら、どんな事でも、お気軽にご相談下さい。
ハウジングパートナー 磐ダイニチ建設
総合不動産業・総合建設業
建設業 愛媛県知事(般-60)第8608号
不動産業 (4) 第2958号
〒790 松山市勝山町2丁目18-3 本山ビル1F
☎(089)941-0808 ☎(089)947-0022(夜間)

1996.10 秋号
藤本ヨガ
No.12
1996.10 秋号



藤本ヨガ学院 院長
千能 千恵美



医学博士
日本健康運動指導士会会長
神山 五郎



ワンポイントレッスン

ヨガ指導士
若狭 多美子



「The Power of Dreams」
(夢の力)
伊予市商工会議所婦人部主催
ヨガ講演会

日本人なら誰もが持つ暖かいふるさとの原風景が伊予市郡中地区のまちなみに残っていました。八月六日、その伊予市商工会議所のお招きで、院長先生のお講演が催されました。夜遅い時間でしたが地元商店会のおかみさん、が多数集まってくれました。



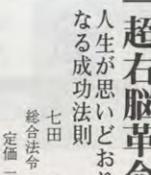
「合宿が転機でした。」



フジドルフィンクラブ
新居浜
青野 敬子

私は、藤本ヨガに入塾して二年目になりました。最初の一年間は週一回教室で先生の指導を受けるだけの生徒でした。

千能千恵美先生推薦の書
「超右脳革命」
人生が思いどおりになる成功法則



七田 眞著
総合法令
定価 1,200円

あなた自身を、あなたの最上の友に。自分に対して暖かい優しさを持ち続けられ、あなたは自分自身を最上の友とすることが出来ます。

松山市歩行町1丁目10-9
TEL 945-6663
自然食品・健康食品
自然派化粧品・無公害洗剤
無農薬野菜・果物・肉類
牛乳・有精卵(その他生鮮物)

『継続は力なり』って
本当ですネ。



南海放送本町会館
和泉 瑞子

Q ヨガを始めたきっかけは？
A 更年期障害がひどくて肩凝り、食欲不振、体重が三十七kgしかなくて、自動ドアが開かない時もあったんです。



ワンポイントレッスン
「食生活を正す」



ヨガ講師
栄養士
早川 由美

1、未精製のご飯を食べる。
ご飯は糖質です。ご飯を食べない別の糖質(ケーキ・菓子類)がほしくなります。またパンはご飯に比べて満腹感が少なく、砂糖、油脂、食品添加物が入っています。



広告・宣伝・デザイン・印刷
㈱プランニングバック
〒791 松山市石風呂町493番地
TEL 089 (953) 3731代
FAX 089 (953) 2169

株式会社 クロダ商会
代表取締役 黒田 利久
〒790 松山市宮田町108-1
TEL 089 (931) 7261
FAX 089 (945) 1486

藤本ヨガ 秋号
No.12
1996.10
秋号

太ったぼろ雑巾が見事に変身



松山教場
野間 節子

私の周辺では二年ほど前からヨガブームで、数人の友人が週に一回小さな教室に通っていましたが、その中でも一番熱中しそうな彼女が藤本ヨガ学院に移り、合宿にまで参加したのです。その彼女は、ヨガを始めて待望の赤ちゃんにも恵まれ、現在はマタニティコースで励んでいる高橋小百合さんです。

「彼女をそこまで本気にさせるヨガって？」と言う謎と「ヨガは素敵なもの」という確信が私にはありました。今年の三月三十一日思い切って仕事を辞め、半年間の夫の実家での単身居候生活にもピリオドを打ち、晴れて我が家に戻ったときには、私は太ったぼろ雑巾に

なっていました。そこで、これからは今までの分を取り戻そう、何でもいから身体に良いことをしよう、私は藤本ヨガ学院の門をくぐったのです。

驚いたのは、先輩方がスリムなのにパワフルでかつしなやかなことです。きっと何年もハードな訓練を積み重ねたのでしよう。私も私なりに、出来るところまで精一杯やってみよう。そう思いながら、先生方のご指導を受けることを素直に聞いて生活していると、一汗かくことに体が軽くなり、ウエストが細くなり、呼吸が深くなるに従って各ポーズが少しずつまよるようになってきました。お陰様でこの八月末には六キロ痩身して目標体重を達成しました。

草花は人が気持ちを注いでやらないと育たないと言いますが、私の身体も同じなのです。ね。やっとなんかことを教わる場が出来たことがうれしく、そして徐々にではあっても向上出来る身体が、我ながら頼もしい気がします。ヨガのポーズは理想の姿をイメージしてやればより効果があるように、明日の自分像も、もつともっと明るいものにしていきたいと思っています。先生方ご指導よろしくお願いたします。

合掌

十二年かかってできたブリッジ



今治教場
藤本 和枝

今回の合宿では体重は一キログラム減っただけなのに、何故かウエストが四、五センチも細くなり、玄米食（ヨガ細食）でこんなにも体が軽く、伸びやかに、まるで背中が羽根が生えたように感じる。

ハタヨガでは今までがなかったブリッジがあった。2-3年前に一度上がったことがあったがそれっきり出来なくなり、どうしたら出来るようになるのか、いろいろ考えてみたが、やはり体重を減らすことしかないとはいえない。今回のブリッジは手にも足にも力が入り、滑らず腕も一杯に伸びお腹も伸びて「出来た」と、子供のようにならぬと、講義の時間では、神山先生・院長先生はじめ諸先生方の有意義なお話に感動する。右脳の働きが大切なこと、そして右脳は感性の豊かな人を作り、ボケの予防にもつながるといふ。

木の香りのする部屋で



愛媛県医療技術
短期大学・学生
大西千代子
藤村 愛
鎌倉加奈子
藤田 真代

大勢の人たちと一緒に呼吸法・瞑想は、自分がふとどこにいるのかわからなくなり、静寂の境地とウトウトと静寂の良世界を味わう。朝のジョギングからの帰りに足の痛みが出たときは、液化炭酸ガスで急速に冷やしていただき痛みも取れて気持ちよくなる。また、遠赤外線サウナに入ってから入ったパイロゲンより水の入ったパイロゲンを頂き、細かい心遣いに感謝する。呼吸法は、時時を長年している私にとって発声するときの大切な基本となり、いろいろなと勉強になる。ヨガと時時、ともに一生続けていきたいと思う。

いつまでも健康で美しく、そして楽しい毎日を過ごすために、ヨガを続けていきたい。時間を作ってまた合宿に参加したいと思う。いろいろと心のこもった指導をしていただいた先生方に、感謝しながら帰途に着く。

合掌

よく噛む人ほど頭がいい！

よく噛む人ほどイキイキしている！



四季の養生訓 秋

松山教場部長
宮崎 康則

- ・厚生大臣認定 健康運動指導士
- ・心理相談員
- ・健康生きがいづくりアドバイザー

「味覚の秋」「食欲の秋」何を食べても美味しい季節になりました。

さて、皆さんはよく噛んで食事を頂いていますか？

「よく噛む」と下記のような様々な効用が得られます。

「お腹一杯でもう食べたくない」という指令を出す満腹中枢を刺激するのは、血糖値です。食べ物がお腹に入ると、血液の中の糖の濃度が高くなり、血糖値が高くと、満腹中枢を刺激して満腹感を感じます。

よく噛まずに早喰いをしてしまうと、満腹中枢が働く前に食べ過ぎになってしまいます。

このようによく噛むことは、消化を助け適度な体重維持に役立つのです。

よく噛むと頭頸部の筋肉もしつかりし、頸椎（首の骨）も丈夫になります。よく噛んで

あごを動かすと、その刺激が脳の広い範囲に伝わり、脳の働きが活発になります。しかも噛んでときには歯ぐきから血が引いていき、口を開くと歯ぐきに血が戻ってきます。こうした咀嚼のポンプ作用によって、脳の血液循環が良くなり、脳を活性化させることになるのです。

よく噛むと背筋が伸びて姿勢が良くなるのです。よく噛むことは背骨を真っ直ぐにするだけでなく、それによって肩こりや腰痛も解消してくれます。

更に、食べ物をよく噛むと唾液がたくさんでます。唾液の成分には、侵入してきた細菌をやっつける力があるのです。キスではエイズに感染しないのはこの唾液のお陰なのです。

また発ガン物質の働きを押さえ、がんの予防にもなるのです。また、唾液には細胞の増殖を促す作用をするホルモンが含まれているので、よく噛むと若返りの効果も得られます。

そして、よく噛んで

食事をした二時間くらいには、頭の回転をよくしてくれるホルモンが分泌され、物忘れやぼけの防止にも効果があるのです。

さて、あなたも一度の食事で何回くらい噛んでいますか？

日本歯科医師会の推計によれば弥生時代の卑弥呼は一回の食事で三、九〇回も噛んでいたそうです。鎌倉時代の源頼朝が二、六五四回、江戸時代の徳川家康が一、四六五回、戦前では一、四二〇回、そして現代人は平均六二〇回しか噛んでいないそうです。

一度の食事で約一、五〇〇回、一口で三十回くらいを目安としてよく噛むことです。そして、噛むときは両方の奥歯で同時にバランスよく噛むのがコツです。（サマーキャンブで活躍された東京の歯科医師・田賀先生より）そうすれば前記のような様々な効果が得られるのです。

（京都大学名誉教授・大島 清著 わかさ9月号より）

「妊婦さんがこんな格好をして大丈夫なの？」

マタニティ・ヨガ見学(体験)・研究レポート抜粋

愛媛県医療技術短期大学・学生

大西千代子

藤村 愛

鎌倉加奈子

藤田 真代

女性の場合、腹式呼吸は難しいようである。腹部を動かして呼吸しようとする、どうしても胸部が動いてしまう人が多い。腹圧を上手にかけるには、この腹式呼吸ができなければならぬ。ここでは普段からの呼吸の仕方、訓練が大切になってくる。

分娩の呼吸には2種類ある。一つは今述べた、いきんで胎児を出すときの呼吸で、もう一つは、まだいきんではいけないときの呼吸で、陣痛

の強さにあった速さのリズムをとって息を規則的に吸ったり、吐いたりする。これは、意識を痛みからそらす役目をする。陣痛が強ければ強いほど、呼吸が浅くなる。返す。このように痛みで自分の体の状態が乱れるのではなく、自分で意識的に呼吸を調節して、痛みをコントロールできたほうが望ましいのである。

ヨガ体操の呼吸法では、意識的に呼吸を行い、そのリズムも徐々に変化させる。腹部と胸部共に使ったり、あるいは胸部だけ、腹部だけといった具合に使い分けることもする。また、呼吸運動を通じて腹筋を鍛え、息を止める練習もする。ヨガ体操では本来、動作と呼吸が合わさってあり、体操そのものに呼吸法の要素がすでであり、本格的な呼吸法の準備段階となっているのである。

お産をコントロールできるようにするために、骨盤底や大腿の内側の筋肉を緩め、同時に腹筋を強く緊張させて、いきん

で胎児を押し出すことができなければならない。

このためには、一方の筋肉を緊張させるといった筋肉の使い分けが必要となる。ヨガ体操は、筋肉の緊張と弛緩を繰り返して、このような筋肉の分離動作を可能にするのである。

当日、参加された妊婦さんは、2人とも1年以上ヨガの経験があり、妊娠した体にと「これ以上してはいけない」という感覚を「いかにいい」と、決して無理をしないのですが、私たちは「妊婦さんがこんな格好をして大丈夫なの？」と、妊婦さんとは思えない程の軽い身のこなしに驚いてしまいました。

このように、マタニティ・ヨガは分産時の呼吸法やリラクゼーション法を体得し分岐を楽にしたり、マイナートラブルを解消し、妊娠中の生活を安定させるだけでなく、ポーズをとる時、休む時、おなかの赤ちゃんに「いまからX Xのポーズをするからね」「レ、気持ちいい！」などと話しかけることによって母子間の愛着形成にも影響しているということです。

今回は、「現在の分娩方法」といって方向から、マタニティ・ヨガについて学習しました。ヨガは妊娠に限られたものではなく、妊娠以前から



医療法人社団
日浅産婦人科

院長 日浅 毅
今治市立花町3丁目7-30
(立花中学校東)

☎(0898) 24-1135

中法工藤産科院 立花中法
Books 産科産院
中法産科産院 産科産院

内科 産科 婦科 小児科
皮膚科 泌尿科 眼科 耳鼻科
歯科 矯正科 歯周科
日浅産婦人科

藤本ヨガ学院 院長
千能 千恵美

医学博士
日本健康運動指導士会会長
神山 五郎

ワンポイントレッスン

藤本ヨガ 秋号
1996.10
No.12
1996.10
秋号

⇒ top page トップページに



藤本ヨガ学院 院長
千能 千恵美



医学博士
日本健康運動指導士会 会長
神山 五郎



ワンポイントレッスン

健康で豊かな人生を創造する人々の季刊誌

No.13



藤本ヨガ

1997.1
新年号

思いだったが吉日
行動しないとね

人生はあっという間だから！

「やればできる」

「自分がしないで
誰がやる」

「一隅を照らす、
これ国の宝」

「狂人と思われてもよい、
やりたくなったら、
徹底してやる」

平成9年を楽しく、

堂々、悠々と

生きてまいりましょう。

東京教場 2月1日(土) 高円寺にオープン!

(関連記事 P9、P10)

藤本ヨガ学院 東京教場
ライフ・アート・ヨガ・アカデミー
(Life Art Yoga Academy)

入学のごあんない

藤本ヨガ学院 院長 千能 千恵美 (旧姓 藤本)

「藤本ヨガ」を学びたい、体の限界を突破し、心を高める。これに異議をもち、もっぴら体系的に修行して参りました。また生徒会員の皆様を指導して来たことも、指導スタッフの教育も果たしつ、さまざまな人の生きざまを学ばせていただきました。

このように藤本の入会に立って、今年24年目になります。そして愛読者下ハ〇〇名の6歳から9歳の会員が熱心に動んでおられます。

私どもはあなたへの入学を、心からお待ちしております。

【なぜ 東京へ...】
以前より東京の方が愛読者の希望に答えていたのですが、千恵美以上に気持ちよく成果が上がるので、「是非東京でも」との要望があり、東京への移転を決めました。また、東京の発展に伴って生活水準も高くなり、ヨガの普及も進んでいく中で、成長のサポート、成長プログラムを院長以下幹部が日夜研究、開発しております。

しかし、あなたに安心して入学を決められるよう、入学料を半額にいたします。

詳しい資料及び体験ご希望の方、ご質問のある方は、お気軽にお問い合わせ下さい。

千能 千恵美 (旧姓 藤本)

【入会費及び会費・授業料の目安は、ワラ、9月より】

〒165 東京都中野区大和町1-65-2 辻ビル地下1F
TEL・FAX 03-3223-5051 (平成9年1月25日より)

愛媛県下800名の会員が通っている

松山教場 〒790 松山市藤山町2丁目15-3 本ビル3F
TEL(089)941-6871 FAX(089)941-6376
今治教場 〒794 今治市常盤町4丁目6-27 高野ビル3F
TEL(0908)31-2889 FAX(0908)31-2885
東京教場 〒165 東京都中野区大和町1-65-2 辻ビル地下1F
TEL・FAX(03)3223-5051

日本の元気の源が藤本ヨガ学院

平成9年を楽しく、堂々、悠々と生きてまいりましょう。

藤本ヨガ学院 東京教場

ライフ・アート・ヨガ・アカデミー

入学のごあんない

千能 千恵美 (旧姓 藤本)

「藤本ヨガ」を学びたい、体の限界を突破し、心を高める。これに異議をもち、もっぴら体系的に修行して参りました。また生徒会員の皆様を指導して来たことも、指導スタッフの教育も果たしつ、さまざまな人の生きざまを学ばせていただきました。

このように藤本の入会に立って、今年24年目になります。そして愛読者下ハ〇〇名の6歳から9歳の会員が熱心に動んでおられます。

私どもはあなたへの入学を、心からお待ちしております。

【なぜ 東京へ...】
以前より東京の方が愛読者の希望に答えていたのですが、千恵美以上に気持ちよく成果が上がるので、「是非東京でも」との要望があり、東京への移転を決めました。また、東京の発展に伴って生活水準も高くなり、ヨガの普及も進んでいく中で、成長のサポート、成長プログラムを院長以下幹部が日夜研究、開発しております。

しかし、あなたに安心して入学を決められるよう、入学料を半額にいたします。

詳しい資料及び体験ご希望の方、ご質問のある方は、お気軽にお問い合わせ下さい。

千能 千恵美 (旧姓 藤本)

【入会費及び会費・授業料の目安は、ワラ、9月より】

〒165 東京都中野区大和町1-65-2 辻ビル地下1F
TEL・FAX 03-3223-5051 (平成9年1月25日より)

愛媛県下800名の会員が通っている

松山教場 〒790 松山市藤山町2丁目15-3 本ビル3F
TEL(089)941-6871 FAX(089)941-6376
今治教場 〒794 今治市常盤町4丁目6-27 高野ビル3F
TEL(0908)31-2889 FAX(0908)31-2885
東京教場 〒165 東京都中野区大和町1-65-2 辻ビル地下1F
TEL・FAX(03)3223-5051



藤本ヨガ学院 院長
千能 千恵美



医学博士
日本健康運動指導士会会長
神山 五郎



ワンポイントレッスン

日本の元気の源が藤本ヨガ学院



は初めてでした。ところが、神山先生から朝5時、6時にファックスが届いたり、朝は名古屋におられたのに夕方は新潟とか、まさに神出鬼没。このように精神的に行動されたら、烏山診療所(内科・皮膚科)理事長、日本健康運動指導士会・会長、日本医学脱毛協会・会長、イトオテルミー療術士会・理事長、日本人間学会・理事、日本失語症学会・理事と多方面にご活躍されておられますが、そのエネルギーの源はどこにあるのでしょうか？

神山先生 これからの世の中で、自分らしい生き方をしたいのならば、自分がやらねばならない仕事に限ってやるべきでしょう。これは忙しく働いている他の人を助けたいというのとは違います。あなたには、あなたにしかできない尊いお仕事がある筈です。そのお仕事に力を集中し、失敗の責任を担うことです。成功の責任を担う必要はありません。それより、次のお仕事に早くとりかかるとしてよい。

私の肩書きからも判るように、ほとんどの役職がこの世の中で必要ではあるが、金銭的・社会的に有利という役職はありません。キリスト教的表現によれば、「地の塩」なのでしょ。だから、力を注ぎたいのです。質問の返事になったかな？

神山先生は今年七十歳になられてますますお元気で、お肌の艶もよく、歯医者さんから顎骨も歯牙も三十代の人と同じだといわれたそうですが、その健康すぎるほど健康なお身体は普通の人と何が違うのでしょうか？

院長 はい よくわかりません。神山先生は今年七十歳になられてますますお元気で、お肌の艶もよく、歯医者さんから顎骨も歯牙も三十代の人と同じだといわれたそうですが、その健康すぎるほど健康なお身体は普通の人と何が違うのでしょうか？

バスや船に酔う、幼稚園・保育所の職員でも担任のお子さまを連れていく旅行の間は、決して酔いません。逆に、軍艦の艦長として酔ったことのない海軍士官でも自分の職務のない軍艦にお客として乗った場合には案外はよく酔います。

以上事実から判る通り、神山先生は今年七十歳になられてますますお元気で、お肌の艶もよく、歯医者さんから顎骨も歯牙も三十代の人と同じだといわれたそうですが、その健康すぎるほど健康なお身体は普通の人と何が違うのでしょうか？



医師 歯科医師 医学博士 哲学博士
日本健康運動指導士会会長
神山 五郎 先生

院長 「はあ…」終わりにもうひとつ質問させていただきます。先生は広くヨガ、また私も藤本ヨガ学院の活動にどういったことを期待なさっているのでしょうか？

神山先生 自分自身に与えられた仕事をやっていくと、仕事に向かつて新しい問題に接した瞬間には何かが頭にひらめくものです。それを、すぐにまとめてしまうのが、事を楽しくするコツです。しかも、そのまとめたものが皆様の役に立つかもしれないと思つたら、ますます楽しくなります。単純なんです、私は。

院長 「はあ…」終わりにもうひとつ質問させていただきます。先生は広くヨガ、また私も藤本ヨガ学院の活動にどういったことを期待なさっているのでしょうか？

神山先生 人間の持つすごい力(潜在力)を自覚された方々の今後の各方面において、ご活躍を期待しております。「やればできる」、「やれないで誰かやる」、「一隅を照らす」、これら三つの宝、「狂人」思われてもよい、やりたくつたら、徹底してやる」、日本の元気の源が藤本ヨガ学院であつて、少しも悪くない。むしろよいことですよ。

平成9年を楽しく、堂々、悠々と

なんでも ポイントレコー

あんなこと聞きたい!! こんなこと知りたい!!

院長 神山五郎先生に初めてお会いしたのは今から十三年くらい前、一年に一度の愛媛大学の集中講義にいらつしたのです。最初ヨガをお勧めしたとき先生は少し抵抗されて、そのあとは私が強引にお勧めし、無理やりという感じで。今では毎回の合宿にもお付き合いたいただき、お世辞でなくお体は柔軟になられて私どもも喜んでおります。まず最初に、ヨガをされた感想をお聞かせください。

院長 恐縮でございます。それにしても、神山先生の受講されるお姿はお見事でした。出来る出来な事は一切気にならず、私共が要領・呼吸を説明するときには、目をらんらんとして聞かれます。その気迫、習う姿勢の正しさは私にもとつても勉強になります。神山先生の指導を担当させていただいた官武は「人生でこんなに汗をかいたことはありません」と言っております。



藤本ヨガ学院 院長
千能 千恵美 (旧姓 藤本)
健康運動指導士
心理相談員
健康生きがいつくりアドバイザー

えいだけです。神山先生、そうです、私が筆記試験を受けるときに気がついたことをお伝えしましょう。まず、一科目として「合否に淡々」として受験することです。不合格や落第を恥じるつもりならば、最初から受験しない方がよいです。受験するからには、不首尾におわることは当然あるのです。不首尾になつていろいろ悔やむのは不合理です。落ちても淡々とし、受かつても淡々としているのが受験の道でしょう。

分にとつて難問らしいと判り次第、次の問題に転進するのです。この転進の速さを導ぶことです。それに合格点を定め、それ以上の点数を望まないう現実重視の姿勢が必要です。国家試験や選抜試験も最低合格点は案外低いものです。

四番目は受験模擬試験などの機会をいかし、自分がどんな間違い、特に不注意による間違いを、どこかかを点検します。そしてそれらを防ぐための方法を工夫し、箇条書きにして覚えておくのです。これだけで、総点で五割くらいの点数は確実に上昇します。

院長 神山先生のお話を伺っていますと、「私もやるぞ」と勇氣がわいてきます。そして、どんな試験も合格してしまふような感じになります。ところで、神山先生はヨガを日常生活でどのように活用されておられますか？

院長 バイロゲンは会員の間で好評です。私どもが予測していた以上の評判です。でも「バイロゲンを飲んでヨガがやりやすくなった」という感想



藤本ヨガ 1997.1 新年号



藤本ヨガ学院 院長
千能 千恵美



医学博士
日本健康運動指導士会
神山 五郎



ワンポイントレッスン

院長 千能千恵美先生 処女作 『現代ヨガ入門』 好評発売中!!

旺史社 定価1,500円 (全国有名書店、藤本ヨガ学院各教場にて販売)

「現代ヨガ入門」の準備が整うにつれ、自ずと体も準備される。やがて、心身一如としての活動が静かに始まる。何故そうなるのか？ それは著者が本書の内容を実践しているからである。著者の実践の迫力が読者に影響するという単純な論理である。早晩、著者の主催する合宿に参加したくなる。そして、飛躍的に成長する己をみよめる。その頃には、己のなすべき使命を自覚している。

(神山五郎先生「推薦の言葉」より抜粋)



ヨーガに関心を持っている人、これから始めようとする人、そして、すでに始められた人にとっても、本書は格好の手引き書になるに違いない。内容は分かりやすく、教え方は周到である。広く世の人にこの本をお薦めする次第である。

(永保澄雄先生「推薦の言葉」より抜粋)

「現代ヨガ入門」を読んで
森平 祐一(横浜市・41歳)

ヨーガのことは前から知っていましたが、オーム教のことがあって、何か信じられない思いがしていました。しかし、健康に良いということは聞いておりましたので、本屋で何となく手に取ってみました。その本が、千能千恵美先生の「現代ヨガ入門」だったのです。

ギョー・ホールに出演されたということにも関心がありました。そしてそこに出られた方、特にヨーガを始めて間もない方の手記を読んでも、もし私もおそらくそれが出来ればと大いに心がそそられました。その本が、千能千恵美先生の「現代ヨガ入門」でした。

立ったのはそういうところでした。なぜヨーガが腰痛や視力の弱まりに有効なのか、自分なりに得意がなりました。ただヨーガは実践が大事で、それには経験のある指導者につくことが必要であると思えました。著者のような方に習えればと思えました。今ヨーガを習う気になっていますが、習ったからにはこの本はもっと直接に役立つことだろうと思っています。

本書を購入ご希望の方は、郵便振替用紙にて、本代(1,500円)と送料(300円：1~4冊、5冊以上は無料)を藤本ヨガ学院(徳島 8-42158)までお振り込みください。

「后」をしめる話



龍谷大学教授
永保 澄雄

昨年の夏の号のワンポイントレッスン欄で藤本ヨガスクールの宮崎敦子先生が肛門の締め方を説明されている。やはり目の付け所が違うものだとその着目の良さに感心したが、早速やってみて得心するところがあった。肛門を締めることの大切さは前から知っていたのだが、どうやってそれが可能なかはよく分からないうちに、それがはつきりしたのは有り難かった。そこにも書いてあったが、これをやると丹田が充実する。座禅をする時膝下丹田に力を入れるように指示されるが、大方は指示だけで具体的なやり方は教えてくれない。こういう指導はやはりヨーガの本領とするところであろう。

よく使われる諺に、「鶏口となるも牛後とな

ちる、いや牛后になってしまふ恐れがあるのでこの話はこれまでにしたい。いい加減な人間に対して、あいつはけつ(し)まりが無いという言い方がある。要するに肛門がしまっていないのである。ここが締まっていれば行動全般にわたってしまらなくなる。ある歌舞伎俳優のエッセーで読んだのであるが、アメリカでレッスンをした時、師匠が「けつ(し)まりをしめる」と怒鳴り、弟子であるその著者がそれをそのまま英語で伝えたところ、一瞬の沈黙があり、そのあと全員爆笑したそうである。その率直な英訳にはどうもアナルセックスの意味合いがあつたらしい。それであるアメリカ人が「腰の線に気をつけるように」と言った品の良い英語を覚えてくれたのだそうであるが、この場合はやはり肛門を締めさせるしかないはずである。その穏当な言い方を教わった方が良かった。

ともかく、肛門は締めるに越したことは無いようである。

一気に疲労や肩こりがとれる ハラ・アサナ(鋤のポーズ)

(効果) 筋肉疾患、腰痛、神経痛、習慣性の便秘を解消。身体の背面の筋肉や背骨を伸ばすので疲労回復法としても有効。腹部や背中のたるみがとれ、すっきりとした体つきになる。結果として美容的な効力もある。

(要領) ①仰向けに寝て足は揃え、両手は身体のそばで掌を床につけておく。

②息を吐きながらおなかと足に力を入れて、足を上げていく。(90°→床に平行→足先が床につく)

③ポーズが完成したところで10~20呼吸行う。身体のそばで掌を床につけておく。

④降りるときは息を吐きながら逆順で(平行→90°→床)移動する。

⑤呼吸を整えながら①~④を3回繰り返す。

(注意)移動の際は反動を使わず、全身を協力し呼吸に合わせておこなうこと。

ワンポイントレッスン

藤本ヨガ 新年号

思いがたが古く行動しないね 人生はあっという間だから!

1997.1 新年号

和洋家具・寿ご婚礼家具
住空間のすべてをトータルコーディネート

日本最大の家具チェーン(ニッポンインテリアチェーン)店

家具の アイノウ

松山店 / 松山市花園町3番地18(市駅前電車通り) TEL 943-1264
伊予本店 / 伊予市下吉川字馬場1214番2(国道56号線沿) TEL 983-1515
建設業(内装仕上工事)許可番号愛媛県知事許可(般-5)第30号

心はかたちを求めかたちは心をすゝめる

佛壇仏具神具

まつもと佛壇

〒790 松山市萱町2丁目7-3
☎(089)941-3227

リサイクルセンター

YOKU 松山容器株式会社

松山市市坪西1007-1
☎(089)971-5403

●土地 ●分譲住宅 ●注文住宅

その他不動産に関する事なら、どんな事でも、お気軽にご相談下さい。

ハウジングパートナー

株式会社ダイニチ建設

総合不動産業・総合建設業

建設業 愛媛県知事(般-60)第8608号
不動産業 (4) 第2958号

〒790 松山市勝山町2丁目18-3 本山ビル1F
☎(089)941-0808 ☎(089)947-0022(夜間)



藤本ヨガ学院 院長
千能 千恵美



医学博士
日本健康運動指導士会会長
神山 五郎



ワンポイントレッスン

東京教場へ、行って、見て、体験しよう!

- ・ 入学金 20,000円
- ・ 会費
- (1)年会費制
 - 1年間 60回分 190,000円
 - 2年間 120回分 340,000円
- (2)月謝制
 - 1か月 4回分 15,000円 (消費税は、別途必要です)

【授業タイム表】

時間	曜日	月	火	水	木	金	土	日
10:00~11:30	○	○				○	○	○
13:00~14:30	○	○		休		○	○	○
18:30~20:00	○	○				○	○	○

このような症状で困っている方は、今すぐ入会を勧めます。



年配の方にも

ヨガの穏やかな動きが体の活動力を維持し、関節炎や循環器の問題を和らげます。

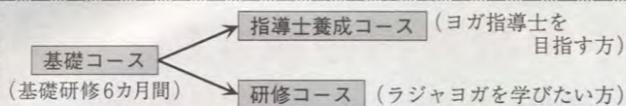
若い人にも

ヨガは若々しい心身の柔軟性を保ち、夢や希望を実現させる為の強い意思力を養います。

男性にも

ヨガは、心身の強さと柔軟性を養い、ストレスを解消します。集中力や創造力を高め、統一体をつくりまします。

藤本ヨガ・カレッジ



第5期生 (平成9年4月) 募集

なんと、3カ月で
らくらく10キロ
の減量を実現!

究極のビデオついに完成

『おやすみ前の藤本ヨガ ストレッチダイエット法』

VHSビデオ(T-30)
価格3,800円(税・送料別)
藤本ヨガ学院制作

ビデオの画面に合わせてやれば、初めての方にも簡単に、気持ちよく出来ます。ヨガを継続されている方は、自宅実習に楽しんで利用出来ます。毎日のお休み前に、ベッドや布団の上で、たった10分ポーズをとるだけ。それだけで、らくらくダイエットを成功させてしまうのです。

下記(TEL/FAX)まで
お申し込みください。

藤本ヨガ学院 松山教場
TEL089-941-6871(代)
FAX089-941-6875

私が今学んでいる事を自分だけのものにせず、周囲の人にも幸せを分けたい!という思いが、このビデオの夢は、ヨガ指導士になることです。夢は間もなく実現します。皆さんも一緒に学びませんか。 合掌



ヨガ修業生カレッジ
四期生
中村 由美子

「毎日これで良いのだろうか?」こんな不安を何とかしたくて、私はヨガを始めました。十カ月ほど前に母から勧められ、週一回ヨガ教室に通い始めました。当時の私は、精神的にも弱く、希望もなければ夢もない、ただただ毎日当たり前の生活に生きていたのです。食生活も不規則で、仕事柄ストレスもたまりやすく、自分を一人の人間として見ていなかったのを今改めて見直しています。実際の自分の周囲にここまで深く私の心をつかみ、正しい方向へ導いて下さる方はいませんでした。特に勉強になったのは「間違った事を許すのが優しいのではなく、間違いを気づくように導き教えるのが本当の優しさである」と気づくと同時に、私も心身を正す気持ち良さ、楽しさが味あえるようになりました。

「毎日これで良いのだろうか?」こんな不安を何とかしたくて、私はヨガを始めました。十カ月ほど前に母から勧められ、週一回ヨガ教室に通い始めました。当時の私は、精神的にも弱く、希望もなければ夢もない、ただただ毎日当たり前の生活に生きていたのです。食生活も不規則で、仕事柄ストレスもたまりやすく、自分を一人の人間として見ていなかったのを今改めて見直しています。実際の自分の周囲にここまで深く私の心をつかみ、正しい方向へ導いて下さる方はいませんでした。特に勉強になったのは「間違った事を許すのが優しいのではなく、間違いを気づくように導き教えるのが本当の優しさである」と気づくと同時に、私も心身を正す気持ち良さ、楽しさが味あえるようになりました。

藤本ヨガ・カレッジ 第五期生 (平成9年4月) 募集



ヨガ修業生カレッジ
四期生
中村 由美子

「毎日これで良いのだろうか?」こんな不安を何とかしたくて、私はヨガを始めました。十カ月ほど前に母から勧められ、週一回ヨガ教室に通い始めました。当時の私は、精神的にも弱く、希望もなければ夢もない、ただただ毎日当たり前の生活に生きていたのです。食生活も不規則で、仕事柄ストレスもたまりやすく、自分を一人の人間として見ていなかったのを今改めて見直しています。実際の自分の周囲にここまで深く私の心をつかみ、正しい方向へ導いて下さる方はいませんでした。特に勉強になったのは「間違った事を許すのが優しいのではなく、間違いを気づくように導き教えるのが本当の優しさである」と気づくと同時に、私も心身を正す気持ち良さ、楽しさが味あえるようになりました。

なんと、3カ月で
らくらく10キロ
の減量を実現!

究極のビデオついに完成

『おやすみ前の藤本ヨガ ストレッチダイエット法』

VHSビデオ(T-30)
価格3,800円(税・送料別)
藤本ヨガ学院制作

ビデオの画面に合わせてやれば、初めての方にも簡単に、気持ちよく出来ます。ヨガを継続されている方は、自宅実習に楽しんで利用出来ます。毎日のお休み前に、ベッドや布団の上で、たった10分ポーズをとるだけ。それだけで、らくらくダイエットを成功させてしまうのです。

下記(TEL/FAX)まで
お申し込みください。

藤本ヨガ学院 松山教場
TEL089-941-6871(代)
FAX089-941-6875

東京教場 いよオープン!

中央線高円寺駅(北口)より徒歩6分

平成9年2月1日(土)

無料体験出来ます。見学歓迎

(1月25日より)

東京在住のお知り合いの方にぜひお勧めください。

その他のいろいろ
質問等ありましたら、
お気軽にお電話
ください。



フリーダイヤル
0120-52-5051



〒165 東京都中野区大和町1-65-2 辻ビル地下1F
TEL・FAX 03-3223-5051 (平成9年1月25日より)

「毎日これで良いのだろうか?」こんな不安を何とかしたくて、私はヨガを始めました。十カ月ほど前に母から勧められ、週一回ヨガ教室に通い始めました。当時の私は、精神的にも弱く、希望もなければ夢もない、ただただ毎日当たり前の生活に生きていたのです。食生活も不規則で、仕事柄ストレスもたまりやすく、自分を一人の人間として見ていなかったのを今改めて見直しています。実際の自分の周囲にここまで深く私の心をつかみ、正しい方向へ導いて下さる方はいませんでした。特に勉強になったのは「間違った事を許すのが優しいのではなく、間違いを気づくように導き教えるのが本当の優しさである」と気づくと同時に、私も心身を正す気持ち良さ、楽しさが味あえるようになりました。

お問い合わせ・お申し込みは…

藤本ヨガ学院

松山教場 〒790 松山市勝山町2丁目18-3 本山ビル3F
TEL(089)941-6871(代) FAX(089)941-6875

今治教場 〒794 今治市常盤町4丁目6-27 高野ビル3F
TEL(0898)31-2889(代) FAX(0898)31-2885

東京教場 〒165 東京都中野区大和町1-65-2 辻ビル地下1F
TEL・FAX(03)3223-5051



藤本ヨガ学院 院長
千能 千恵美



医学博士
日本健康運動指導士会会長
神山 五郎



ワンポイントレッスン

なんでも インタビュー

あんなこと聞きたい!! こんなこと知りたい!!

院長 藤本ヨガ学院の東京進出に際してご尽力賜り誠にありがとうございました。お陰様で好調に動き出してまいります。早速ヨガ授業もご体験されたようですが、ご感想はいかがでしたでしょうか。

岡社長 昨年の春合宿で体重が4kgとれ心身爽快感を味わい、これは続ける必要があると感じていました。今年から東京で習えるというのには助かります。とにかく黒川明美先生の指導も良く、気持ちが良い一言です。

院長 良かったです。ところで最近、「SCR倶楽部」を設立されました。その趣旨がヨガの真髄と共通するところが多いので、前々から興味をもっておりました。岡社長 正式には設立まで来ておりません。私は昔から「組織の活性化」に非常に興味を持っておりまして、サラリーマンには元気がない人が結構多いんで

すよ。仕事や日常生活がマナーに陥ってしまっている人もいます。そういった人達を元気にしたいと入社（昭和四十三年・一九六八年）以来思っております。

岡社長 今結婚にしようかと政府から指示を受けたら、この人とは結婚しないからと政府から指示を受けたら、はしません。「あなたの仕事の能力はこのくらいだからこの仕事をしなさい」と労働省から指示を受けたりはしません。ところがいざ自分の生命に關しては医者に付き「処方箋」を書いてもらいそれに従うわけです。何ものにも増してかけがえのない自分の命についての主体性が一つもないのです。自分の命は自分で守る必要があり、それには精神と体と行動を管理する方法を、ということでの十一ヶ条になったわけですね。

院長 なるほど私も仕事柄そう感じております。「自分の命に対して主体性をもつ」ことに気づいていない。気づいていないが必要なことだと思えます。今後活動はどのようにしていきたいのか、岡社長 この十一ヶ条を全部しましよというのではなく、気に入った所からで良いのです。倶楽部の精神は必ず必要ですが活動は自由で何でも良いのです。健康になるには夢をもちたければいけないし、行動しなければならぬし、とにかくスタートだと思っております。



株式会社KDDアカデミー
(国際電話のKDDの子会社)
代表取締役
岡 暢彦氏



藤本ヨガ学院 院長
千能 千恵美
(旧姓 藤本)
健康運動指導士
心理相談員
健康生きがいづくりアドバイザー

院長 「トータルに気をつけよう」というのでこの十一ヶ条になつてはいるのですね。

岡社長 そう、このS・C・R倶楽部の趣旨はRはルネッサンスのRです。この言葉が方向を与え、動きを与えてくれます。つまり活性化です。宇宙がコスモスとすればSCRはスモールコスモス、

小宇宙で人間です。人間の活性化という意味です。健康面での自立ができていく理由の一つに、医療保険制度があると思います。病気をしたらときに保険があるからそれを使つて治療をする。無料で近いから医者者の言いなりになる。これが保険でなく、飲む薬も注射も自分の直接のお金だとしたら患者はもっと質問もするだろうし、3分間診療なんてあり得ないと思いませんか。

院長 そうですね、健康保険がある安心して病院へ行きますね。この薬はいくらなんでもあまり考えないですよ。

岡社長 そう、調子が悪いと病院へ行き、医者が処方箋を書く、「あなた検査しなさい、あなたガンです。宇宙がコスモスとすればSCRはスモールコスモス、

SCR倶楽部 11ヶ条

(自然への帰依と自立の調和をめざして)

1. 気持ち
 1. 夢を持つ。新しいことに挑戦する
 2. 順境、逆境、身に起こるすべてを味わい、楽しむ
 3. 自然法則に学び、自己を広く、深く知り、人、自然、森羅万象に感謝し、自然の良循環に寄与する
- II. からだ
 1. よい血液、よい体液をつくる
 2. 血液の循環をよくする
 3. 呼吸を深くする
 4. 排毒(汗Etc)
 5. 運動する。自然に親しむ
- III. 行動
 1. 良い仲間を持つ
 2. 新しい出会いをつくる
 3. 人、組織、社会に役に立つ
 4. 深める、与える、広げる。

継続は力なり

※ S:スモール C:コスモス R:ルネッサンス

どおりです。例えば自宅を建てる場合、出来合いの家を買つたり、注文建築が良いと思えます。体験が違います。前者ではローソンの経験が出来るわけですね。後者では、自分で土地買って、設計して、大工の人と打ち合わせをして、打ち合わせどおり行つてくかどかが無理、いろいろなことが勉強出来る訳です。だから病気にせつかなれたのだから、病気の経験を生かす方が良いと思えます。いわゆる順境、逆境共に味わい楽しむというのがこの十一ヶ条のポイントです。

院長 もう少しご説明していただけますか。自然の法則を認め学びましょうと岡社長 人間は最初は本から学びます。次に人から学びます。意識が高まると次は自然からだと思ふんです。自然から学ぶようになると自分の頭で考えるようになる。ヨガも先生から教わっ

うか? 院長 往住座隊、これはヨガの観点から申しますと、「ああ奇麗な風景だ...」ただ感動している。とかかたひたすら伝えたいとか夢中で聞いているといった状態の時、その時はうまく言おうとか、とらないようにしようとか失敗しないようにとかいった囚われがない。その状態がもう瞑想状態なのです。

岡社長 私も英語で話しているときに、まあ、下手な英語ですけれど英語を話しているということをよく忘れますね。院長 そうです。その状態で非常にリラックスしており潜在意識がどんどん開発されているのです。この体験を多くしている座つて行つて瞑想のときにより深い自分に入り込めるようになります。そうすると日常の生活でも無心で力が出し切れるようになります。いわゆる悪循環の逆の良い循環になるわけです。

院長 瞑想するには深い呼吸が必要となり、深い呼吸をするには、上虚下実の正しく力を出せる体が必要となります。そこでヨガのポーズとなるわけです。したがってヨガは柔軟度を競う問題でもできるできないを問題にするものではないのです。

この後も「情勢判断学の城野宏先生」のことや「明治生命の伝説的なきルスマン原一平氏」のこと、また、「バイロゲン断食をしたヨガ合宿」のことなど、貴重なお話をたくさん聞かせていただきましたが、紙面の都合上掲載できませんでした。



箱の中のリングがひとつ腐るとあつという間に隣のリングが腐ってしまう。またたくまに箱の中のほとんどが腐る。左遷の時にまわりを恨んでおいてしまふ人と、そこで力を付けまわり自分に認めさせてしまふ人とに別れるんです。人間

「趣味」の問題にしてもイギリスではヨット、ライフル、馬とかいろいろ幅広い選択をしているけれども、

日本にはほとんどがゴルフ。これは出世に結びつくからであつて、定年になるとお金がかかるからやめるといふ人は多いですね。でもこれからは日本では自分の意見を持つ主体性のある人が必要とされます。

院長 どういうところからそう感じられたのですか? 岡社長 イギリス留学の時に痛切に感じましたね。例えば議論しているときに変わった考えを述べると、英国にいる日本人はその理由も聞かないで「ナンセンス!」の言葉で全面否定してしまふ。イギリス人は「それはどうしてだ」興味をもち質問してくる。

「趣味」の問題にしてもイギリスではヨット、ライフル、馬とかいろいろ幅広い選択をしているけれども、



気になる話



龍谷大学教授
永保 澄雄

あいつは気の強い女だ
という言い方がある。反
対にあいつは気の弱い男
だという言い方もある。
どちらもあまり評価され
ていない言い方であるが、
私がここで取り上げたい
のは、千能千恵美先生は
「気の強い」女人だとい
う事なのである。この話
はご主人の千能氏よりう
かがった。

放送記者から千恵美先
生が取材を受けた時突然
マイクの調子が悪くなっ
たのだそうである。メカ
の人が調べたがマイクに
異常は無い。
そこで記者が思いつい
て「先生気を抜いてくだ
さい」とお願いしたら、
それでマイクの状態も正
常に復したというのであ
る。そういうことが二度
あって、多少「気」に横

れるもの。またその動き」
その気を自らに取り入
れることが孟子の言う
「浩然の気を養う」とい
うことであるが、今では
バカンスで開放された気
分になった時などに安直
に使われている。
私がこの気に関心をもち
たのは中学生の時だった。
旧制の中学四年の時だっ
たから、今の高校一年の
年齢である。藤田東湖の
作った「正気歌」という
漢詩があり、維新の志士
や昭和の軍国少年たちは
士気を鼓舞するものとし
て愛誦した。出だした
しか、「天地正大の気、
粹然として神州にあつま
る。発しては万衆の傑と
なり、凝りては百鍊の鉄
となる」であったと思っ
た。この詩は南宋の忠臣文天
祥の「正気歌」を模した
もので私はこのほうが好
きだった。東湖の方はき
れい過ぎてうそっぽく思
えたこともあった。気と
はそういうものであるま
いと少年ながらそう思っ
ていた。文天祥の歌は

「天地正気あり
雑然として

体力がつき楽しく 痩身しています！



松山教場
三好 佳子

私は三十二年間共稼ぎ
をしました。五十歳の頃、
ストレスからくる高血圧
症で、上が二〇〇・下が
一三〇がしばらく続き、
とうとう二カ月入院の後
仕事を辞めました。
退院後は、更年期障害
も手伝ってか、気力が無
くなりました。勤めてい
た頃は七人の家族で忙し
くても元気で働いていま
した。でも、退職後は二
人家族となったのに何も
する気がしなくて、毎日
ボーッと過ごしていまし
た。そのために十年間で
十キロも太りました。歩
いてわずか十五分の駅ま
で行くのがしんどくて、
よく車を利用する有り様
でした。

藤本ヨガ学院に入会し
たきっかけは、かつての
同僚二人にお会いしてか
らです。ある日、大街道
でAさんにお会いしたと
き、以前より痩せておら

ると、心臓がドキドキ、
呼吸がハアハアする状態
でした。でも、週に二回
通い、回を重ねることに
だんだんと体力が付いて
きました。お陰でヨーロッ
パ旅行の十三日間はハー
ドスケジュールではあり
ましたが、無事こなしま
した。イギリス他四カ国を歩き
回り楽しく見学すること
が出来ました。
私はヨガを始めて半年
になりました。週二回のヨ
ガを「休まない」をモッ
トにしてきました。ど
うしても都合の悪いとき
は代わりの日に通わせて
もらいました。今は体重
も一カ月に約一キロずつ
痩せ、(現在6kg痩身)歩
くこともそれほど苦痛で
はなくなり、また、以前
に比べ体力も付き二時間
の授業も疲れなくなりました。
血圧も正常になりました。
はじめは出来なかったヨガ
のポーズも少しずつ出来
るようになってきました。
これからは楽しい雰囲気
の中で、痩身に、正し
い体の動かし方や心の動
かし方、呼吸の仕方など
を真心のこもったご指導
のものと、一歩一歩がんば
りたいと思います。
合掌

マツヤ・アサナ (魚のポーズ) 首や上背部がほぐれ、鼻炎や花粉症もスッキリ！

【効果】 胸や腹部の圧迫を取り去り、腰・首の血行を良くするために呼吸が楽になる。肺機能が強化され、喘息・気管支炎・風邪などに良い。腰・仙骨に刺激を与えるため、姿勢を良くし、便秘もスッキリし、腰痛・肥満を解消する。

【要領】

- ① 仰向けに寝て足は揃え、両手は太ももの付け根を横からつかむ。
- ② 息を吐きながら両手で床を押し、アゴを出して頭頂で支える。
- ③ 再度息を吐きながら、両手でお尻を引き上げて胸を反り上げる。足・腰に力を入れ、この状態で深い呼吸を繰り返す。(5~10呼吸)
- ④ 両手で身体を支え、息を吸いながらアゴを引いて、後頭部から背中を床に着け最後は全身の力を抜いて完全にリラックスして、身体に反応させる。

【注意】

- ① 首が強張っている時、胃の機能が著しく弱っている時は、強く行くと気分が悪くなる場合があるので、気持ち良い範囲で行なう。
- ② 気管支や肺機能が弱っている時は、激しくせき込む場合があるが、それは良くなるための自然治癒力の働きによるものなので、安心して喜ばばいい。
- ③ 全身を協力させ、呼吸に合わせてポーズを行うこと。
- ④ マツヤ・アサナの後ハラ・アサナ (季刊誌13号・前号及び下図参照) をすると動きのバランスがとれ、相乗効果があります。この2つのポーズは大変相性のいいポーズです。

ワンポイントレッスン

愚痴を言うより ハタ・ヨガを



南海放送本町会館
宮田 ヨリ子

昨年七月に肘が痛くなり、どうも、孫の抱きすぎと冷房による冷えからくるものらしいのです。病院にもいきましたが電気を当てるだけなので、早くに止めてしまいましたが、私はヨガを初めて十七年程になりました。「痛みや、苦しみは喜んで受けること。自身の生活を見直すチャンスなのだから。乗り越え方を工夫し、探すこと」と教えていただきました。「あつ、今がその時なんだ」と思いました。それで、まず、食生活を見直しました。間食を少なくして、野菜を多く採るようになり、身体もよっ

正・准看護婦募集

京王線
千歳烏山駅1分/
リニューアルOPEN
した診療所

永久脱毛のお仕事です。
特殊な仕事ですので、
親切に指導します。

(資格) 年令35才位迄、要看護資格
(月給) 固定給制 270,000円以上
※研修期間は日給10,000円
(時間) 平日▶9:30~17:30、12:30~20:30(交替制)
土・祝▶9:30~17:30
(待遇) 週休2日、昇給年1回、賞与年2回、社保完備、社員旅行、交通費全額支給
(応募) 電話連絡の上、履歴書(写真)免許(コピー可)郵送して下さい。 神山五郎先生の診療所です

医療法人社団 整盛会 烏山診療所 皮膚科
〒157 世田谷区南烏山6-7-19
グレイスビル102 03-5384-5551
(担当/石川)

藤本ヨガ 1997.4 春号

ECOLOGY SERVICE
人にやさしく、環境にやさしく
松山容器株式会社
〒791 松山市南吉田町214番地1
電話089-971-5403 FAX089-973-1517

●土地 ●分譲住宅 ●注文住宅

その他不動産に関する事なら、
どんな事でも、お気軽にご相談下さい。

ハウジングパートナー
髯ダイニチ建設
総合不動産業・総合建設業
建設業 愛媛県知事(般-60)第8608号
不動産業 (4) 第2958号

〒790 松山市勝山町2丁目18-3 本山ビル1F
☎(089)941-0808 ☎(089)947-0022(夜間)



藤本ヨガ学院 院長
千能 千恵美



医学博士
日本健康運動指導士会会長
神山 五郎



ワンポイントレッスン

今では人並みに動けます。



今治教場
菅 紀子

今朝のテレビで日本もいよいよ高齢者社会に突入し、そのうち約1/3が寝たきりになる可能性がある」と報じました。四人に一人の割合の高齢者時代が近づいて参りました。

行政でも高齢者に対しての介護対策をいろいろ考えてくれていて、以前に高齢者自身の自己管理の大切さだと思えます。私自身ヨガを始めてから、今頃は車椅子を使うか寝たきりになるかだっただけ、十年近く母の介護に当たった後、ホッとしたのも束の間、突然襲ってきた右大腿部あたりの痛みで動くことが出来なくなり、一日のうちいつ寝てくるかわからない痛みの恐怖に苦しみました。医者の

診断もはっきりしないし、とりあえず頂いた痛み止めの薬は副作用が不安でしたので、「自分の体は自分で何とかしなくては」と針やマッサージに約半年間明け暮れました。しかし、効果はなく本当に泣けていました。途方に暮れているとき娘が、ヨガを勧めてくれました。「今更若い人に混じってなど」と後込みましたが、辛さいっぱい飛び込みました。それが昭和六十三年三月のことでした。そして、一年たち、二年たち、年を重ねるうちにあの痛みは今も思い出となります。

長寿の国になっていく今、介護される人はもちろん、介護をする身内も高齢者となりつつあります。医者に頼るだけでなく、自力を

二十年つけていたコルセットもカイロもいらなくなりました。



今治教場
木原 逸子

私がこの年でヨガを始めたよと思ったのは、昨年一月菅紀子さんの自宅へお伺いしたときのことでした。私の曲がった背中をさすって下さりながら藤本ヨガ学院のお話をいろいろして下さったのが二三日して昔さんと一緒に今治教場にお参りに参りました。

教場で娘のような、また、孫のような人たちに混じってヨガをする自分は、客観的に見てどんなだろうと、時折苦笑しながら動んでおりました。「ピンクのイメージ」と唐嶋先生からお教えいただきました。ありがたう心がけて参りたいと存じます。

教場を一目見た私は思わず圧倒されました。レオタードが大変よくお似合いの若いきれいな人ばかりだったから、私のような年輩の方は一人も見当たりませんでした。でも、皆さんに諭されて思い直して入会させていただきました。

その日早速二時間のご指導を頂き気分良く帰って参りました。あれから長いような短いような一年でした。その間、大山先生の親切なご指導には心から感謝しています。どのポーズも満足に出来ないの何度か挫折しそうになりましたが、その都度、慰め励ましてくださいました。いつもニコニコと私の体力に合わせて教えて下さいますのが大変うれしく思

います。どこへいっても順応しにくい私ですが、先生方、先輩のみなさまがよく励まして下さいますので、今では楽しくできるようになりました。

妊娠・出産とマタニティヨーガ



医学博士
日浅産婦人科院長
日浅 毅

一、自然出産指向
妊娠・出産が何故ヨギガと結び付くのか、その理由を当院マタニティヨーガの実践をもとにシリーズで述べてみたい。

理もないことである。このようなことから、誤った迷信が生じることになる。

理してゆけば、きっとこれらのトラブルを防ぐことができる。しかしながら、現実には管理し、安全性は向上したものの満足感を得られなく、現代出産法に疑問をもつこととなる。

解ってきた。しかし、妊娠・出産は生命現象であるから、流産や前期破水や胎内死亡は一定の頻度で発生し、しかも判明している原因の奥にある部分、これは宗教的領域とでもいえるべきか、今なお一体どれくらいあるのかは全く不明である。にもかかわらず、水泳をしたからヨギガをしたからこうなつたとか、医者がきちんと管理しておればこんなことにはならなかつただろうと、暗に陽に非難されてきた。

「いや、そんなばかなことはない。そんなことで流産や前期破水や胎内死亡が増えたり

妊娠・出産は本来生理的現象の一つである。そして猿人に始まる人類は五〇〇万年前から営々とお産をして子供を生むことができた。しかしながら、妊娠・出産はまた生命現象でもあるから流産や胎内死亡や前期破水その他のトラブルが伴うのも事実である。これらのトラブルがまだ原因不明の領域でヨギガ実践者に発生した場合、「それみたことか、ヨギガが原因だ」となる。しかし、それは無

引き出してくれるヨガの存在は大切だと思えます。ヨガの友達に励まされヨガを続けてきたお陰で、今では人並みに動けるようになっています。私はヨガを続けて本当によかったと思っております。いろいろなお陰で、いろいろな場合で、いろいろな人の出会いで、開かれる度にヨガをしていくことを話します。

私は目下高齢者夫婦の二人暮らしの核家族です。朝の目覚めにその日の日程を考えながらゆつたりとヨガを二、三十分間、夜休む前も二人がそれぞれ自分だけのスペースの中で好きなことをします。私はその日の身体の動きを反省してヨガを三十分間位いたします。そうして体調をコントロールして休みます。体調の不調なときは教場で先生方が親身になって暖かくご指導して下さいます。

自分ができるものではないか、という流れが出てきたものと思われる。それはちょうど、六十年代に管理社会が発展を遂げた米国でヒッピーが出現したことにダブらせることができる。これらは共に、自分自身の本来の姿を取り戻そうという運動といえる。米国の公民権運動も同じ流れのものといえよう。

なるほど、医学も進歩し流産の原因はほとんどが胎児にあり、前期破水の原因もかなり増えたり



医療法人社団
日浅産婦人科
院長 日浅 毅
〒794 今治市立花町3丁目7-30 (立花中学校東)
☎(0898) 24-1135
HIASA-LADIES-CLINIC
今治工業団地の南 立花中学校 東
今治市立花町3丁目7-30
内科・外科・産婦人科
日浅産婦人科

送電線土木工事 高給優遇
作業員募集
伊藤索道工業株式会社
〒792 新居浜市中萩町5番31号
電話 新居浜 (0897) 41-7036(代)
FAX (0897) 43-9253

製紙原料のパイオニア・業界最大級の処理設備
段ボール・新聞・雑誌・故紙・その他 総合製紙原料
産業廃棄物処理業許可457号
株式会社 **金城商店**
(直納) 大王製紙・愛媛製紙・安倍製紙・その他大手製紙会社
代表取締役 小池 彰
〒791 松山市南齊院371 ☎(089) 973-2480(代)

和洋家具・寿ご婚礼家具
住空間のすべてをトータルコーディネート
日本最大の家具チェーン(ニッポンインテリアチェーン)店
家具の **アイソウ**
松山店 / 〒790 松山市花園町3番地18(市駅前電車通り) TEL943-1264(代)
伊予本店 / 〒789-31 伊予市下吉川字馬塚1214番2(国道56号線沿) TEL983-1515(代)
建設業(内装仕上工事)許可番号愛媛県知事許可(般-5)第30号

心はかたちを求め かたちは心をすくめる
佛壇仏具神具
まつもと佛壇
〒790 松山市萱町2丁目7-3
☎(089) 941-3227

藤本ヨガ 会報 1997.4 春号
No.14
1997.4
春号
スプリングキャンプ
※お申し込みは必ずお電話にて
※お申し込みは必ずお電話にて



藤本ヨガ学院 院長
千能 千恵美



医学博士
日本健康運動指導士会会長
神山 五郎



ワンポイントレッスン



季刊誌「藤本ヨガ」に賛助して頂きありがとうございます。

松山教場		今治教場		大西ヨガクラブ		西条教場		伯方教場・C		伯方教場・B		ジンドルフィンクラブ		フィットネスクラブ		大西ヨガクラブ		西条教場		伯方教場・C		伯方教場・B		ジンドルフィンクラブ		フィットネスクラブ		
大野 和子	森野 緑	村上天	T.K	M.K	M.K	M.Y	M.Y	M.T	M.T	M.T	M.T	M.F	M.F	M.F	M.F	M.F	M.F	M.F	M.F	M.F	M.F	M.F	M.F	M.F	M.F	M.F	M.F	
森田 好子	M.M	武田 暁子	S.K	M.S	M.S	M.S	M.S	M.S	M.S	M.S	M.S	M.S	M.S	M.S	M.S	M.S	M.S	M.S	M.S	M.S	M.S	M.S	M.S	M.S	M.S	M.S	M.S	
栗林 久子	河合 薫子	越智 達彦	K.T	M.T	M.T	M.T	M.T	M.T	M.T	M.T	M.T	M.T	M.T	M.T	M.T	M.T	M.T	M.T	M.T	M.T	M.T	M.T	M.T	M.T	M.T	M.T	M.T	M.T
近藤 節子	高須賀真弓	中村 篤志	E.K	M.M	M.M	M.M	M.M	M.M	M.M	M.M	M.M	M.M	M.M	M.M	M.M	M.M	M.M	M.M	M.M	M.M	M.M	M.M	M.M	M.M	M.M	M.M	M.M	M.M
K.I	N.S	K.K	T.K	M.M	M.M	M.M	M.M	M.M	M.M	M.M	M.M	M.M	M.M	M.M	M.M	M.M	M.M	M.M	M.M	M.M	M.M	M.M	M.M	M.M	M.M	M.M	M.M	M.M
兵頭 千鶴	Y.T	村瀬あきえ	K.M	M.M	M.M	M.M	M.M	M.M	M.M	M.M	M.M	M.M	M.M	M.M	M.M	M.M	M.M	M.M	M.M	M.M	M.M	M.M	M.M	M.M	M.M	M.M	M.M	M.M
奥岡登美江	光田 笠子	片岡登志子	T.N	M.M	M.M	M.M	M.M	M.M	M.M	M.M	M.M	M.M	M.M	M.M	M.M	M.M	M.M	M.M	M.M	M.M	M.M	M.M	M.M	M.M	M.M	M.M	M.M	M.M
三好 桂子	佐藤 恭子	A.K	L.U	M.M	M.M	M.M	M.M	M.M	M.M	M.M	M.M	M.M	M.M	M.M	M.M	M.M	M.M	M.M	M.M	M.M	M.M	M.M	M.M	M.M	M.M	M.M	M.M	M.M
Y.T	Y.T	浅海 久子	L.U	M.M	M.M	M.M	M.M	M.M	M.M	M.M	M.M	M.M	M.M	M.M	M.M	M.M	M.M	M.M	M.M	M.M	M.M	M.M	M.M	M.M	M.M	M.M	M.M	M.M
相原 本枝	K.S	宮本 英数	K.K	M.M	M.M	M.M	M.M	M.M	M.M	M.M	M.M	M.M	M.M	M.M	M.M	M.M	M.M	M.M	M.M	M.M	M.M	M.M	M.M	M.M	M.M	M.M	M.M	M.M
Y.S	K.S	宮本 昭	K.K	M.M	M.M	M.M	M.M	M.M	M.M	M.M	M.M	M.M	M.M	M.M	M.M	M.M	M.M	M.M	M.M	M.M	M.M	M.M	M.M	M.M	M.M	M.M	M.M	M.M
Y.M	K.S	大和谷節子	K.K	M.M	M.M	M.M	M.M	M.M	M.M	M.M	M.M	M.M	M.M	M.M	M.M	M.M	M.M	M.M	M.M	M.M	M.M	M.M	M.M	M.M	M.M	M.M	M.M	M.M
山本 淳子	K.S	藤原 昭	K.K	M.M	M.M	M.M	M.M	M.M	M.M	M.M	M.M	M.M	M.M	M.M	M.M	M.M	M.M	M.M	M.M	M.M	M.M	M.M	M.M	M.M	M.M	M.M	M.M	M.M
関谷 敦美	K.S	藤原 昭	K.K	M.M	M.M	M.M	M.M	M.M	M.M	M.M	M.M	M.M	M.M	M.M	M.M	M.M	M.M	M.M	M.M	M.M	M.M	M.M	M.M	M.M	M.M	M.M	M.M	M.M
T.N	K.S	藤原 昭	K.K	M.M	M.M	M.M	M.M	M.M	M.M	M.M	M.M	M.M	M.M	M.M	M.M	M.M	M.M	M.M	M.M	M.M	M.M	M.M	M.M	M.M	M.M	M.M	M.M	M.M
小原 義子	T.S	藤原 昭	K.K	M.M	M.M	M.M	M.M	M.M	M.M	M.M	M.M	M.M	M.M	M.M	M.M	M.M	M.M	M.M	M.M	M.M	M.M	M.M	M.M	M.M	M.M	M.M	M.M	M.M
白石 晴美	K.S	藤原 昭	K.K	M.M	M.M	M.M	M.M	M.M	M.M	M.M	M.M	M.M	M.M	M.M	M.M	M.M	M.M	M.M	M.M	M.M	M.M	M.M	M.M	M.M	M.M	M.M	M.M	M.M
野瀬さゆり	K.S	藤原 昭	K.K	M.M	M.M	M.M	M.M	M.M	M.M	M.M	M.M	M.M	M.M	M.M	M.M	M.M	M.M	M.M	M.M	M.M	M.M	M.M	M.M	M.M	M.M	M.M	M.M	M.M
R.M	K.S	藤原 昭	K.K	M.M	M.M	M.M	M.M	M.M	M.M	M.M	M.M	M.M	M.M	M.M	M.M	M.M	M.M	M.M	M.M	M.M	M.M	M.M	M.M	M.M	M.M	M.M	M.M	M.M

もう読まれましたか？『現代ヨガ入門』 初心の方にも『大変わかりやすい』と大好評！



読者からの声

近年書店に行ってみてもヨガの関係の本はあまり置いていません。「現代ヨガ入門」はおもしろく熱心に読みました。特に第一章のヨガが参考になりました。また、現代の心身研究の成果を取り入れられ、生活の中に実践に生かして行く方向が示されていると驚きました。 神奈川 男性(47)

実際にヨガの基本体操を行ったのですが、何とも言えない気持ちの良さがありました。また、この本を読んで頭の鬱々としたものが、すっきりと消えたような気分になりました。 東京都 女性(23)

興味深く、一気に読みました。これからの生活に生かしていきたいと思えます。どうもありがとうございます。 愛媛県 女性(38)

社会人となり、これといった運動もしていないせいか、頑固な肩こりに悩まされるようになり、漠然とヨガに興味を持つようになりましたが、この本を手にしてますます深くヨガに触れてみたいと思いました。特に第二章の「心のヨガ」は興味深く読みました。 埼玉県 女性(27)

ヨガは体に良いばかりでなく、精神的や心に良いということ、初めて知りました。ヨガのポーズの写真がもつとあればと思いました。 東京都 女性(36)

精神的なこと、肉体的なこと、どちらかに偏らずオールマイティに、一冊にまとめられすばらしい。とても参考になりました。 三重県 女性(41)

初心者にも分かり易くとても参考になりました。ヨガ入門の発行を希望。 沖縄県 男性(44)

本書を購入ご希望の方は、郵便振替用紙にて、本代(1,500円)と送料(300円：1~4冊、5冊以上は無料)を藤本ヨガ学院(01680-5-42158)までお振り込みください。

広告・宣伝・デザイン・印刷
有プランニングバック

〒791 松山市石風呂町493番地
TEL 089(953)3731(代)
FAX 089(953)2169

運輸省認定 高松陸運局指定車検代
伊予三子自動車サービス指定工場
西四国三菱ふそう自動車販売協働工場
愛媛県共済農協指定サービス工場
四国交通共済協同組合指定

株式会社 秋山自動車
代表取締役 秋山 岩雄

〒793 西条市神拝甲172番地の3 ☎(0897)56-3018(代)

ヨガの出会いでこんなにも変わりました。

松山教場 協坂 恭子

肥満・高血圧・自律神経失調症などある意味では更年期に悩んでいた私に、同級生がヨガの無料体験に誘ってくれた。世はまさに全国的にヨガバッシングの真最中、そのヨガ教場に足を運ぶのは、私にとって大変な勇気が必要であった。しかし、一生に一度しか経験できないことかもしれない。「行ってみよう」と教場のドアを開けた。いきなり先生方の笑顔いっぱい「おはようございます」の声が私を心の中に心地よく響き、鳥肌が立つてしまった。わたしも思わず「おはようございます」とよろしくお話ししました。とはじかれたように返事をしたものの気持ちには半分以後退していた。なぜか自分自身の小ささにショックを受けたという目覚めに酔っていた。そして、ヨガを続けるかどうかという

う気持ちの迷いはもう無かった。一週間に一度本当の自分を思いっきり発散して帰ろうと、決心し入ろうとしている。上手にできるように努力している。自分も思っていた以上に思わぬが、気持ちよくなる自分がわかるようになった。やり続けた自分が好きになり、院長先生、部長先生、先生方の笑顔に会えるのも楽しみのひとつだ。会員のみならずの会話の一つひとつが勉強になり喜びに溢れている。今では、教場へ行くのがマイナスイメージではない、勉強になることばかりであることにやっとなんてか、時間の許す限り足を運んでいる。職場の人たちに「変わったね、どうして？」と聞かれると、「ヨガ、すなわち心身の芸術のお陰よ」と答えていた。今は紹介してくれた同級生に感謝している。

ちなみに現在体重6キログラム減、ウエストマイナス7センチ、血圧安

四季の養生訓

いまどきのけんこうのひけつ

松山教場部長 宮崎 康則

- 健康運動指導士
- 心理相談員
- 健康生きがいづくりアドバイザー

病は気から

凝集するため、血流が悪くなります。つまり、何らかの恐怖心を持ったり強度のストレスなどで精神が異常に緊張したとき血管が収縮し、血が固まりやすくなるため、血管が詰まって心筋梗塞や脳梗塞になったりするわけです。ですから、大事件を起こした人にこうした病気に倒れた人が多いのです。たとえば、ロケット事件の田中角栄や児玉誉士夫などは脳梗塞で倒れています。こうした精神的不安は、血管系ばかりでなく免疫系にも影響を与え、更にホルモンのバランスも崩し病気に罹りやすくなるのです。そこで、逆に「気」を健康にするための具体的な方法をご紹介します。

- 姿勢を正し、呼吸を整えることです。「息」というのは「生きる」と同義語なのです。興奮したり怒ったりすると息が荒くなります。つまり呼吸が乱れるわけです。ですから、健康も気からなのです。
- 体をよく動かす。つまり、ハタヨガを実践することです。たとえば、入院した子どもの体を動かさずじっとさせておくと、神経が非常に不安定になりイライラしてきます。ですから、精神の安定には体を動かすことが非常に大切なことです。
- 意識をプラス思考にすることです。失敗しても済んでしまったことをよくよく考えず、気持ちを切り替えて、次は必ずうまく行くようにどうすればいいかを考えるのです。
- それともう一つ、温冷水浴をする事です。お風呂から出るとき冷水をかぶったり、シャワーで温冷交互に浴びるなどして体温を上げたり下げたりすると、視床下部が刺激されます。つまり、身体の外側から自律神経を刺激することで、精神状態をコントロールできるからです。

■オフィスの情報化 ■事務器械・測量器械

株式会社 クロダ商会

代表取締役 黒田 利久

〒790 松山市宮田町108-1 ☎089(931)7261
FAX 089(945)1486

(1階)自然食品 営申

〒790 松山市歩行町1丁目10-9
TEL 945-6663

自然食品・健康食品
自然派化粧品・無公害洗剤
無農薬野菜・果物・肉類
牛乳・有精卵(その他生鮮物)

(2階)アミノ化粧品 (美顔サロン)

(素肌、よみがえる) 当サロンは健康美づくりのお手伝いをいたします。 TEL 945-6689



藤本ヨガ学院 院長
千能 千恵美



医学博士
日本健康運動指導士会会長
神山 五郎



ワンポイントレッスン



神山先生 三脚倒立

運動指導士会・会長の資格で、「痩身エステについて思うこと」

S1 院長先生の教え
本誌の巻頭にもあるように、千能千恵美院長は常に前向きであり、実践的であられる。その結果、多くの会員が集い、互いに励ましあってヨガの道を歩んでおられる。龍谷大学の永保澄雄教授にもしばしば私は指導していただくが、千能院長のねらっておられる方向には二人とも同感である。その詳細は院長



医師 歯科医師 医学博士 哲学博士
日本健康運動指導士会会長
藤本ヨガ学院 顧問
神山 五郎

ヨガを實踐して 印象を強烈に

S2 私事の断片
平成9年6月20日、午後、東京目黒区の駒場エミナースという会場で、日本の大手エステティック業のかたがたの会合があった。そこで私神山が、日本健康運動指導士会・会長の資格で、「痩身エステについて思うこと」

S3 その考察
言葉は伝達において重要ではある。しかし言葉以外の表情、しぐさ、目

デモンストレーション



線、沈黙なども無視できない。否、ときには言葉以上に有効な伝達の手段ともなる。ヨガは人に見せるためのものではない。しかし、伝達すべき内容の種類によつてはヨガを實踐して、印象を強烈にしてもよいのであろう。

このほかにも会員各位がお聞きしたいことは多いことと思います。是非、事前にお聞きしたいことを紙に書いて学院職員にお渡しください。必ずこの質問紙を先生にお渡しして、ご意見をうかがえるようにします。これからの時代は、ヨガを学んでより健康になり、人生をより楽しく、より有意義におくる時代です。身体的訴えがなく、それだけで安心し

ただ、最後に、要するに實踐が必要である。それも指導者の側（がわ）の實踐が必要であること。印象づけたいく、千能院長の事前許可をえてシルシアナサ（三脚倒立）を実施した。幸い、日ごろのご指導の宜しきため、時間はかかったがじっくり一回で倒立できた。後日その感想を関係者が調べてくださったところ、予想通りの結果であったという。

最近口舌（こうぜつ）の輩（やから）が多いと聞く。われわれヨガを實踐しているものは、「医者（の）不養生」の逆の意味の健康商品見本となりた

友寄先生は、神山先生が東京・上智大学・外国語学部でリハビリテーションの講義をしておられた頃にも、同学・授業の記憶に関連する部分を担当され、学生・院生に多大な感銘を与えられました。友寄先生のユーモアに富んだ今回の講演から多くのことをわれわれは学べると思います。

「理論」、「命令」、また「禁止」などで本当の健康瘦身はえられない。よつてどうすべきかについて若干解説した。その内容のほとんどは松山におけるヨガ合宿などで日ごろ私が強調しているところである。

忍耐のいる作業を継続なさった、その自己管理の秘訣
(2) 記憶作業の間の集中力の維持方法
(3) 物忘れ・度忘れに関する安全対策
(4) 3秒間という、呼吸のリズムにそくした時間の活用方法
(5) この記憶継続の作業から、先生ご自身が学ばれたこと
(6) ヨガの瞑想と記憶作業との対比：音楽における暗譜作業
(7) ヨガを学んでいる人々への友寄先生からのアドバイス

友寄先生は、神山先生が東京・上智大学・外国語学部でリハビリテーションの講義をしておられた頃にも、同学・授業の記憶に関連する部分を担当され、学生・院生に多大な感銘を与えられました。友寄先生のユーモアに富んだ今回の講演から多くのことをわれわれは学べると思います。

友寄先生は、神山先生が東京・上智大学・外国語学部でリハビリテーションの講義をしておられた頃にも、同学・授業の記憶に関連する部分を担当され、学生・院生に多大な感銘を与えられました。友寄先生のユーモアに富んだ今回の講演から多くのことをわれわれは学べると思います。



創立18周年記念祭

藤本ヨガ学院 創立23周年 を迎えて



藤本ヨガ学院・院長
千能 千恵美
(旧姓 藤本)
・厚生大臣認定
健康運動指導士
・心理相談員
・健康生きがいづくり
アドバイザー

早いものです。藤本ヨガ学院を開設してより23年（ヨガ入門より24年）が経ちました。22歳の時より始めましたので、ヨガを行っていない年数よりも行っている年数のほうがながくなりました。年々、心と体に余裕が生まれてまいりました。その結果として、おのずと大事なことのいくつかに気づけるようになり、さらに有り難いことには自分の夢が見えてまいりました。

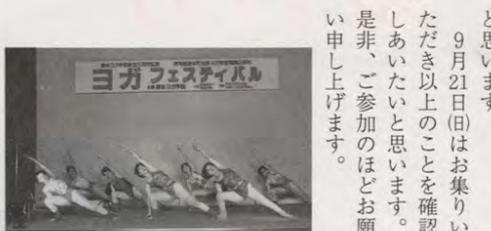
表彰式

ヨガ暦10年・15年・20年の方が表彰されます。



平成6年5月29日 今治国際ホテルにて

学び合いながらこの道を歩み続けたい。行ずれば行ずるほど「ガの偉大さに出合います。実践すればするほど「ガの先人の叡知に頭が下がります。先人から学ぶだけではなく我々も良い歴史を作る必要があると思います。私どもはそこで、お一人おひとりに「ガの素晴らしさを味わうべく、より工夫していただき、素晴らしい未来へのつなぎになっていただきたい



「心身の活性化と創造性」
21世紀に向けての課題
主催/藤本ヨガ学院 後援/南海放送

講演会



講師
ともより ひで あき
友寄英昭
1932年東京生まれ。
主な著書
「3秒集中記憶術」(光文社)、「数字と文章3秒間記憶術」(日本実業出版社)

プログラム

【第一部】
12:00 開場
12:30 開演
1:00 表彰式
千能千恵美院長 挨拶
デモンストレーション
2:40 神山五郎先生 挨拶
3:00 友寄英哲先生 講演
4:30
【第二部】
5:30 レセプション
※変更する場合があります。



藤本ヨガ学院 院長
千能 千恵美



医学博士
日本健康運動指導士会会長
神山 五郎



ワンポイントレッスン

自らに問う



龍谷大学教授
永保 澄雄



これは神山五郎先生が大阪教育大学で教えていらつしやうした時の話である。初めての授業で、先生は学生たちに「なにか質問はあるか」とおっしゃった。学生たちは面喰らったに相違ない。まだ何も教えてもらっていないのだから、誰も返事をせずにいると、先生は「そうか」とおっしゃってそのままお帰りになつた。翌日も授業の最初に同じ質問をされた。学生たちは黙っている。それで先生はお帰りになつた。三週目、学生たちは必死になつて質問した。やっと授業が自分のためのものであることを理解したのである。

もともと勉強とはそういうものであるかと思つた。しかし、私がいつも不思議に思つるのは、死ぬ思いながらも多分に毒を含んで

「ヨガ」って素晴らしい



フジドルフィンクラブ
新居浜
西村 栄子

私が藤本ヨガ学院に入つたきっかけは、二年位前から「高血圧症」と病名がついてしまひ、以来一日一錠の血圧降下剤を服用するようになり、薬に頼るだけでは、自分の健康が損なわれるのでは、と不安になり何か身体に良い事をしなければと思ひ、それがヨガへの第一歩でした。ヨガに通ひ始めて間もなく、松山教場での視力回復セミナーに、主人と二人で参加しました。教場のドアを開けた瞬間、心の中で思わずワッと叫びました。どの先生方も素敵で、笑顔が明るく輝いて、素晴らしいノ全くの初心なので、主人も私もついていくのがなかなか。先生方が丁寧に優しく指導して下さい、ヨガの素晴らしさを満喫しました。帰りの車の中で、主人も同じ印象を受けたらしく「ヨガは素晴

「あすなろ会」とは

「あすなろ会」とは「グループあすなろ」会員集会のことです。「グループあすなろ」は、会員相互の親善と交流を深めながら、ラジャヨガ(心のヨガ)とハタヨガ(実技のヨガ)を学びあい実践するグループです。誰でも入会できます。

入会金：2,000円(入会時のみ)
年会費：2,500円(1年間)

受験戦争を切り抜けてきた若い人たちが、一旦大学に入つてしまつてすつかり安心して、バイトして冬休みにはスキーに行こうと思つたり、休講に歓喜を上げたりすることである。今私も自分の大学で留学生に日本語を教えているのであるが、彼らは入管の手続きや病気が以外では休まないし、遅刻は少なく、私語するものは全くない。「どうして」って聞いたら、「勉強するための日本に來ているのですから」と至つて明快であつた。

禅宗の坊さんに、自ら問うて自ら答える人がいた。痛烈な皮肉であるが、その意が分れば、それはそのまま暖かい教示である。私は神山先生とこのお坊さんは重なるものを感じる。毒を含んで

四季の養生訓(夏)

いまときのけんこうのひけつ

松山教場部長 宮崎 康則

- 健康運動指導士
- 心理相談員
- 健康生きがいづくりアドバイザー

「汗だくだくで夏を楽しむ！」

そして、特に夏の冷房は、冷やしすぎから来る「冷房病」が深刻な問題になっています。「冷房病」といってもさういった病名はなく、手足の末端が冷える冷感性・膝や手首などの関節痛・手足のしびれ・腰痛・肩こり・膀胱炎・自律神経失調症・めまいなど様々な症状があります。ヨガでの積極的方法としては、1日に1回はしっかりと体を動かし(ヨガ実技で)汗を出すことです。そして、後で水浴(お風呂に水を張つてはいる)または、水をかぶるか水のシャワーを浴びることです。このように日々鍛えておくと筋肉が付き、活性化され基礎代謝量が大きくなり、熱エネルギーがたくさんであるため冷えに強くなります。また、呼吸が深く大きくなることにより、新陳代謝が活発になり体内側から暖まっています。昼間良く動く夜夜熟睡できますので疲労回復にも良く、快適に過ごせます。

自然と自己啓発 できるヨガ



西条教場
工藤 連寿子

十年選手と言われ、自分でも驚いている反面、大して成果も上がっていない恥かしさもあります。続けて来た理由は、ただただ「気持ちが良いから」の一言に尽きると思っています。

まじめに取り組めば、始めて一ヶ月の人でも成果が素直に体に現われて、私など、どんどん追い越されてゆきます。私は、自分なりにマイペースでヨガとつき合つて来ましたが、それでも何かの形で成果はあるもので、まず休むのがイヤになるし、同じ事をくり返すうちにコツがわかったり、解決法が自然と見つかったりします。今感じている事は、「健康が一番」ということです。体調を崩した時は、自分に余裕がなくなり、他人を思いやる気持ちも薄れ、他人を恨んでみたり、誰かのせいにしたり、自分を情けながつたりするものです。

家族や周囲の人達にも思いやりの気持ちで接する事ができるように、又、自分自身の為にもいつも笑顔でいられるような、健康が一番大切だと思ひます。最近では体調が悪い時には、主人の方から「ヨガに行つて元気になつてこい」と言われます。先日、ある人に自己啓発セミナーに誘われ、話を聞きましたが、一時的にセミナーで気持を高めて、やる気になったとしても、それを受けとめる体力(健康)がなければ、片手落ちではないだろうか。心と体のバランスが大切だと思います。体を動かしながら、健康になつて自分の心と素直に向きあえるヨガは素晴らしいと思ひ、私には、生活の一部としてではなく、長期的なものになっていきます。これからは劣等生の私を長い目で見守って下さい。

和洋家具・寿ご婚礼家具
住空間のすべてをトータルコーディネート

日本最大の家具チェーン<ニッポンインテリアチェーン>店

家具の **アイソウ**

松山店 / 〒790 松山市花園町3番地18(市駅前電車通り) TEL943-1264代
伊予本店 / 〒799-31 伊予市下吉川馬場1214番2(国道56号線沿) TEL983-1515代
建設業(内装仕上工事)許可番号愛媛県知事許可(般-5)第30号

心はかたちを求め かたちは心をすゝめる

佛壇仏具神具

まつもと佛壇

〒790 松山市萱町2丁目7-3
☎(089)941-3227

ECOLOGY SERVICE

人にやさしく、環境にやさしく

松山容器株式会社

〒791 松山市南吉田町2145番地1
電話089-971-5403 FAX089-973-1517

●土地
●分譲住宅
●注文住宅

その他不動産に関する事なら、どんな事でも、お気軽にご相談下さい。

ハウジングパートナー
ダイニチ建設

総合不動産業・総合建設業

建設業 愛媛県知事(般-60)第8608号
不動産業 (4) 第2958号

〒790 松山市勝山町2丁目18-3 本山ビル1F
☎(089)941-0808 ☎(089)947-0022(夜間)

藤本ヨガ 夏号

1997.7

夏の力

No.15

1997.7 夏号



藤本ヨガ学院 院長
千能 千恵美



医学博士
日本健康運動指導士会会長
神山 五郎



ワンポイントレッスン

自分の体は自分で守る



松山教場
松本 京子

私は、ヨガを始めから今年で六年目です。その間、一週間に一回とほぼ同じパターンで続けています。無理をせず、自分に負担をかけないように、しかも続けていくことをモットーとしています。ポーズは、いつまでも極めることができませんが、ヨガを始めると以前より体力だけはついてきたと自負しています。私がヨガを始めたきっかけは、勤務先での健康診断で「尿に潜血あり」との報告を受けたことからです。総合病院で精密検査をしましたが、その結果、病名は「遊走腎」。体の中で腎臓が上下左右に遊ぶのだそうです。遊ぶために尿に血が混じるのです。腹筋を

つけないければ一段と腎臓は下垂し、痛みを伴うことがあると医師より忠告をうけました。一人で腹筋をつけるにはどうすればよいか悩んでいた時、いつも通勤途中電車の中から見えていた藤本ヨガ学院がふと脳裏をかすめたのです。思いきって電話をすると、「是非いらっしやうて体験してみてもいい。」という活き活きとした女性の声がありました。思い切りました。思い切ったので、先生がごやかに迎えてくれたのです。この笑顔に出会って私の心は決まりました。しかし、体験中に他の方々が背倒立しているのを見て、異様な感じがし、決

心が大きく揺らぎました。「とても私には出来ない」逃げ出したかったけれど、最後まで指導を受けた。終わった時の何とも言えない爽快感が実によかったです。この日から私のヨガ通いが始まり、一度だつて止まらうと思つたことはありません。最初異様な感じのした三脚倒立も今では、得意なポーズのひとつです。尿の中の潜血もなく、年令のわりには元気です。

私は、仕事で出張することが多く、結構ハードなスケジュールをこなしています。これもヨガを続けてきたお蔭であると思つています。「継続は力なり」いま、私はこのことを実感しています。自分の体は自分で守るしかないのです。楽しんでヨガをしながら心身を鍛え、老いに備えたいと思つています。いつもごやかに、変わりなくご指導下さいます先生方、心より感謝しています。合掌

自然出産法について



医学博士
日浅産婦人科院長
日浅 毅

自然出産法とはいかなるものかについて、明確な定義はない。人によって解釈がかなり異なることは、出身大学の系列を出た時、病院を変った時、あるいは文献の主張でよく解る。

何もしないで自然にまかせるのが自然出産法でないことは明白であるが、双胎で第一児を自宅早産してもそのまま第二児を出産しない、と指示したケループ（理事長は医者ではない）が実在するのも現実である。

お産とは性的行動である。ミッシェル・オダン（水中分娩提唱者）

自然出産法とはいかなるものかについて、明確な定義はない。人によって解釈がかなり異なることは、出身大学の系列を出た時、病院を変った時、あるいは文献の主張でよく解る。

何もしないで自然にまかせるのが自然出産法でないことは明白であるが、双胎で第一児を自宅早産してもそのまま第二児を出産しない、と指示したケループ（理事長は医者ではない）が実在するのも現実である。

お産とは性的行動である。ミッシェル・オダン（水中分娩提唱者）

心身が浄化され明快な智恵と、深い洞察力が生まれてくる瞑想！

ワンポイントレッスン

瞑想の方法

1. ひとつのことに意識を集中するための方法
2. 気持ちの良いワクワクすることをイメージする



自分にあった方法を選ぶには、色々やってみるのが良い。ただし、落ちついて瞑想が出来ないからと言って、イメージの内容をくるくる変えるのは間違いである。その場合の提示は「もっと深く注意を集中しなさい」という合図である。

瞑想の場所
朝起きた時、夜眠る前、瞑想を思いついた時にすぐ出来る自分の部屋が良い。TV・OA機器等、電磁波のないところが好ましい。静かで冬暖かく夏涼しく出来る所で快適に過ごせるころが良い。時には川のせせらぎを聞きながら、森の木陰でそよ風に吹かれながら、波打ち際で寄せくる波の音を聞きながらなどといった大自然の中での瞑想も素敵である。「時間がないから」などといった心の忙しいときこそ、一度呼吸を整えて座ってみてください。意外とスムーズに「空」「静寂」には入れるときがある。また、初心者の方は、仲間と一緒にやると集中しやすい。先生や先輩の指導を受けながら行うのも賢明な方法である。

自然出産法の必要条件

- ◎肉体的精神的リラックネスが得られること。
- ◎その中に骨盤底を広げる要素が含まれること。
- ◎これにより帝王切開が減少する。
- ◎体を動かす体操が主体であること。
- ◎大脳皮質（理性）に植え付けるだけの練習では継続性が生じない。心の中に自然に芽生えてくるイメージが本物であり、それによって精神的に自信を持ち、苦痛に耐えられる体となる。
- ◎その体操が体に気持ちよく、楽しく感じること。また、だれにでも楽にでき、本能的で、単純な動きであること。
- ◎その練習が安産だけでなく体の健康維持のために病気を治すためにも有効で、またその練習で得たものが将来の人生（たとえば更年期）にも有効であること。
- ◎安全であること。
- ◎分娩開始して入院しなくても楽にでき、本能的で、単純な動きであること。
- ◎その練習が安産だけでなく体の健康維持のために病気を治すためにも有効で、またその練習で得たものが将来の人生（たとえば更年期）にも有効であること。
- ◎安全であること。



シルシ・アサナ（三脚倒立）
※肉体のバランスがとれ、精神の安定をもたらす

医療法人社団
日浅産婦人科
院長 日浅 毅
〒794 今治市立花町3丁目7-30
(立花中学校東)
☎(0898) 24-1135

(有)エム・エム・シー
奥田税理士事務所
所長 奥田 哲夫
所 長 税理士
事務所 〒790 松山市大手町2丁目6-23
☎(089) 932-9240

(1階)自然食品 営申
〒790 松山市歩行町1丁目10-9
TEL 945-6663
自然食品・健康食品
自然派化粧品・無公害洗剤
無農薬野菜・果物・肉類
牛乳・有精卵(その他生鮮物)

(2階)アルノ化粧品
(美顔サロン)
〒790 松山市歩行町1丁目10-9
TEL 945-6689

製紙原料のパイオニア・業界最大級の処理設備
段ボール・新聞・雑誌・故紙・その他 総合製紙原料
産業廃棄物処理業許可457号

株式会社 金城商店
(直納) 大王製紙・愛媛製紙・安倍製紙・その他大手製紙会社
代表取締役 小池 彰
〒791 松山市南齊院371 ☎(089) 973-2480(代)

藤本ヨガ 会報 夏号
1997.7
No.15
夏号



藤本ヨガ学院 院長
千能 千恵美



医学博士
日本健康運動指導士会会長
神山 五郎



ワンポイントレッスン

勝って兜の緒を締めよ



医師 歯科医師 医学博士 哲学博士
日本健康運動指導士会会長
鳥山診療所理事長
藤本ヨガ学院 顧問
神山 五郎

ヨガの歴史は古い。そこには風雪に耐えてきた信頼がある。だから安心である。確かにそうだが、今の世の中では、年齢構成・疾病構造・経済事情の変化などから、いろいろな逆転現象も増えてきている。若者の方が体力に劣るなどいい例である。今のうちに謙虚に反省し、対応しておくことも必要である。

名将・武田信玄は、完勝つまり100%の勝利は「下手な勝利」であるとしている。事実、帝国海軍の連合艦隊はロシアの遠征艦隊には100%完勝してしまっただけで、当時の艦隊主席参謀・秋山真之（サネユキ・愛媛県・松山出身）は連合艦隊の解

と研究されるべきであろう。教場で今指導されているポーズに、できるだけ速やかに即応して、こうと努力する（がんばる）のは良いことである。しかし、そのポーズにとらわれず、自分にとってのポーズがどれ位気持ちよいものか、またポーズと呼吸との同調などをゆつくり確かめることは、もっと良いことなのであろう。さらに、ヨガには八千種類以上のポーズがある。その利点を生かし、自分にとって、どのポーズがより気持ちよいのか、など他のポーズと比較してみても必要である。それらを時間をかけて、のびのびとやるために、「ソフト班」が存在するとしたら、その名称も工夫されるべきと思ふ。愚考すると、「徹底班」「同化班」などのことは、浮かんできてくるが、学院の指導体制との関連もある。そして、ヨガを心の底からより安心してより楽しめるよう皆で工夫していくべき本道に変わりはない。

'97ヨガ・フェスティバルを終えて



'97ヨガフェスティバル実行委員長
松山教場 部長
宮崎 康則



友寄先生の記憶法は勉強になりましたと、大好評でした。あなたの頭は？

「ヨガ・フェスティバルはなかなかやりがいの企画でした。そして、すべてを終えたいま「やっぴり良かった」とひとり密かに喜んでおります。

あのコミセンのキヤメラホールに客席が、ほぼ埋まったのです。そして、観客の方から「きれいですね」「感激しました」「観てて涙が出ました」「何やら勇気がわいた」

「親で涙が出ました」など絶賛の声をいただきました。フェスティバルの後のレセプションでデモンストレーションに出場されたみなさんの感想をお聞きして、うれしくて今度は私の方が涙が出そうになりました。

すべてのみなさんがデモンストレーションに出場できたことを喜び、その練習の過程から様々なことを学び、さらに次のデモンストレーションに意欲を燃やされています。こんなうれしいことはありません。

ここまでみんなを指導誘導して下さった院長先生はじめ、各担当指導スタッフに感謝すると共に、厳しくも楽しい練習に精進された会員の皆さんに拍手を送ります。

そして、フェスティバルにご協力いただきましたみなさまに心よりお礼申し上げます。

舞台の上で演ずる人と客席で観る人が一体になって、あれまでに感動させた藤本ヨガ学院のデモンストレーションはやはりすばらしいです。まさに「GLOBAL HEART」地球規模において通用する心身健康の芸術です。このデモンストレーションは他のヨガにはなくユニーク

あなたがヨガの未来を創る



龍谷大学教授
永保 澄雄

これは当日神山先生がお話しになるはずだった演題である。どういうこととお話しになられるのか関心があった。それを今自分なりに考えてみることにした。

今回の松山詣ではいろいろと得るところが多かったが、中には好運とも言えるべきこともあった。友寄先生との出会いもその一つである。先生とは以前神山先生が上智大学で講義をお持ちの時、ともにゲストスピーカーとして教壇に立ったという縁がある。しかし別々の日であったのでお会いする機会は無かった。そこで松山空港であらためて初対面の挨拶をすることになった。会場に向かう途中、会場の様子を見ながらお話を伺った。

先生が、「心身の健康ですか、良いですね。この身には脳も入っている……」とつぶやかれたのが聞

こえて来た。それまでほんやり窓外を眺めていた私は、それで一べんに覚醒した。頭の中にひんやりとした風が吹き込んで来て、「脳」ということをば吹き残していった。「これなんだ、友寄先生がヨガに期待されていらっしやることは」

実は私も前々からその辺がどうなっているか気になっていたので、今回友寄先生がどう脳を鍛えられたかそのお話があるものと楽しみにしていたのであった。

先生のお話は記憶するといふことがどういふことか自身が円周率を憶えられた時のご体験が中心であったので大いに説得力があった。その中で特に心に残ったのは、集中力とそれを支える体力についてのお話である。

その時私が思ったのは、集中力をつけるのは、ヨガが一番手っとり早いのではないかということである。しなやかで強いからだを育てるといふのは、それこそヨガが本領とす



でしかもそこには藤本ヨガ学院の真髄があります。ですから、今後藤本ヨガを広く世間に普及する上で、とても大切なのです。

もう一つうれしいことは、ヨガを10年・15年・20年と続けてこられた会員が今回75名も誕生したことです。永年継続表彰受賞までにおめでとうございました。皆様方は藤本ヨガ学院23年間の歴史の証人であり、藤本ヨガ学院の誇りでもあります。今後30年・40年継続をめざして一層励んでください。

永保澄雄先生には神山五郎先生の代役ということとで急遽お願いしたところ、快く了解いただきました。ありがとうございます。まさにピンチをチャンスに変えるピンチヒッターでした。

友寄英哲先生のご講演はご自身の体験にもとずくお話で分かりやすく興味深いものでした。新たな能力開発を模索して心待ちにしていた会員にとって満足いく内容だったと思います。ありがとうございます。

お陰様で私たちの夢を実現することが出来ました。これからも次の新たな夢の実現をめざして、その力を養うべくヨガ修行に励んで参ります。



練習量が一番！（オールカレッジ生）

藤本ヨガ 会報 No.16 1997.11 秋号

このテーマは
「心身の健康」

1997.11 秋号



藤本ヨガ学院 院長
千能 千恵美



医学博士
日本健康運動指導士会会長
神山 五郎



ワンポイントレッスン



今日より『二十と』一年生



今治教場
片岡 登志子

私はヨガ二十年継続会員として、表彰して頂きました。思い返せば嬉しい時やお目出た時の場合よりも、苦しい時、悲しい時の方がヨガを身に付けて居て、本当に心強い思いを何度も味わいました。心身がバランス良く調和し健康であれば、大概の事は良い方向に解決します。ハタヨガを訓練する事で、自分の体と対話する事が出来ます。そして、仕事に集中出来、そしてリラックスする事が出来、



皆様方と共に……。

に疲れた体もすっぴん落ち込んだ心も、皆んな一べんに吹き飛ばしてしまします。

次に早川先生、やさしく物静かで、どこまでもしなやか。ですから知らぬ間に、其の気になり心身共に静かにやわらかく癒えてゆくの不思議です。

大山先生も体も細くしてしなやかで、どこも底力の様なものを感じます。



高田先生、ヨガのポーズもしっかりきまり、少し控え目そうな性格に見えますが、とても素直な感じがします。それから松山から時々来て下さる院長先生、ニコニコと「皆さんお

早うございませう」の明るく元気なお声を聞くと、私の体はキーンと一瞬喜びを感じ、何時もにがてなポーズもアレ？と思うくらいきまるから不思議です。

すばらしいヨガの教えを、きびしくやさしくたのしく御指導下さる先生方がいらっしゃるから、私は二十年も何の迷いもなく通い続けて居るのです。

「夢の力」と題した「97ヨガフェスティバル」大成功でした。デモンストレーションの舞台と観客席の皆さんの呼吸が一致して何とも言えないパワーが、ふれ、感激の内に終り、出場なさった方々のあの美しい笑顔キラキラと輝いてすばらしいですね。うらやましい限りです。



20年継続おめでとうございます

自分の無限の可能性を確信しました。他の人にも是非味わっていただきたい



今治教場
武田 暁子

今回のデモに、私は一つの目標を持って臨みました。絶対出来る自分の完成ポーズをイメージしながら続けている内、或る日素晴らしい形になった時の嬉しさは格別のものでした。これなら出来る、と自信を持って更に励みの斗いでした。次第に柔かくなっ



今治教場23年の歴史の重みを感じます。



本町会館・伊予ヨガ・アスリートの皆さんの心をひとつにしたすばらしい演技です。



多くのボランティアの方が裏方をして下さいました。ありがとうございました。

「ヨガ・パワー」を発見したフェスティバルと運動会



今治教場
馬越 恵里佳 (11歳)

学んだこと① 私は、今年の9月でヨガをはじめ1年と3カ月になります。入って一年目でヨガフェスティバルに出してもらえると聞いて、はじめは、すごくうれしかったしドキドキしたりしました。と同時にちゃんどできるのか？と不安でした。ポーズがきまって練習するにつれ不安がこみあげてきました。私にはできない

もそれは仕方ない。とにかく本番では自分が出来ることをがんばってやるう」と思いました。すると、「失敗することはずかしくない」と思えるようになりました。そのおかげで、本番はうまくいきました。院長先生のあの一言がなければ、私は本番で「V字」は、失敗していたと思えます。それが、感じたことの一つです。

すなおな人達だから。松山の子供たちとは、リハサルと本番2回しか会えなかつたけど、私にとっては、とってもいい出会いだったと思う。みんなと、さよならする時はさみしかったけど、また今度のフェスティバルで会えたらいいなと思いました。

学んだこと② もう一つは、私いっしょにデモンストレーションにでた、子供たちのこと……。私はふだん「デブ」とか「ブス」とかよく言われます。でも、そんなことはきにせず、「恵里佳ちゃん」「恵里佳ちゃん」と、とてもよく接してくれました。はじめのうちは、みんな小さいし、幼いからかなと思っていたけれど、よく考えてみると、この子達はヨガをしているからじゃないかと思えます。

学んだこと③ 感じたことの3つめはヨガフェスティバルに出ていたほかの人達のことです。練習の時も、私達のデモンストレーションがおわつたら、はくしくくれたり、「かわいかったよ」「きれいだっつた」「よかったよ」「うまかったよ」とすごくやさしく、声をかけてくれました。そして、一番に私が感じたことは、デモンストレーションに出ていた人達の調和です。



もう一度みたい……！



きつと「ヨガ・パワー」が助けてくれますよ!!



藤本ヨガ学院 院長
千能 千恵美



医学博士
日本健康運動指導士会 会長
神山 五郎



ワンポイントレッスン



東京教場
山崎 民雄
一九二七年生
経営コンサルタント
健康生きがいづくりアドバイザー

ヨガ随想

私のガタガタになりかけた体調を大きく好転させて下さった藤本ヨガ学院に深甚の感謝をこめて、入門以来のことを振り返ってみたい。

一、'97ヨガ・フェスティバルに参加

九月二十一日、松山市総合コミュニティセンターで開催された「夢の力」をテーマとする学院のフェスティバルに、入門三カ月余の初心者にもかかわらず、東京教場からの出場者として黒川先生以下の女性四名とともに参加させて頂きました。



今治教場 本田公子さんです。「的を得た司会タネ。良いネ。」と、永保先生よりおほめいただきました。



西条教場
坂東 仁美

みんなのハーモニを味わった デモンストラレーション

「D.Sはこの曲になりました」と、早川先生がおっしゃって、模範演技をされた時、なぜか涙がこぼれてきました。このころ、自律神経のバランスをくずしてしまい、心と体のバランスをとり戻そうと葛藤する毎日が続いていた私は、ハーモニーの曲を聞いて、先生の合掌を見て、心が安らぐような感動を覚えました。



西条教場
佐山 尚美

一人ひとりの「所懸命が 集まった時、大きな力に

先生がよく言われる「気の力」。本番パワーカーというのにはこういう事かもしれないと実感しました。本番静かに「ハーモニー」の音楽が流れ始めると、まわりから深い呼吸音が聞こえてきました。私も自身も結構落ちついて呼吸できています。とても気持ちよい時間でした。



西条・新居浜教場は最も調和がとれていたと噂の的でした。

二、東京教場での修行

六月二日に東京教場を訪れて入門し、担当の黒川先生と丁度出張で来ておられた千能先生（私に入門をお勧め下さった）に懇切ながらも可成りきびしい（と感じました）ご指導を受けました。

三、心が今までになく 明朗化

前項でふれましたが座骨神経痛のほか、私の体には昨年一月に発病した脳の抹消血管の詰まりが数カ所。右耳の突発性難聴と常時の耳鳴りや軽度のメマイ。



ヨガ歴3〜6カ月で見事なポーズ。
山崎さん（男性）70才で青春！

ワンポイントアドバイス

風邪をひくことは 良いことなのです！

「風邪をひく」といろいろな症状が出てきます。頭痛・鼻水・くしゃみ・咳・嘔吐・下痢・首や肩のこりなどです。これらの症状は、自分がこれまでに不摂生をしていたため、ため込んだ毒素を吐き出しているのです。そして、ほとんどの人がその風邪の症状の苦痛がいやで、薬を飲んだり病院で注射してもらってその症状を押さえ込んでしまいます。しかし、この症状だけを押しさえ込んで本当は何の解決にもならないのです。

本当の解決法は、少食、深い呼吸でのハタヨガ、熟睡、快便などで体の大掃除をすることです。この方法で治すと風邪をひく前より体力がついてきます。



健康・生きがいづくりにアドバイザー自身がかんなんに病気持ちでは人様へのアドバイスなどどこまでではないと、ひそかに悩む日々がふえていたのです。

四、高齢社会にヨガで 地域社会へ貢献を

仕事柄、いろいろな事業所へ参りますと体のあちらこちらに凝りや痛みを持ち、それに悩む人々に会います。また作業姿勢の良くなのを見ることも度々です。これは黙視できないので、私が体験している修行とその経過を話したりしています。今後いつそう修行を進め、諸先生がたのご指導をいただきながら、多くの人々が健康で明るい人生を形成されるよう微力をつくしたいと思っています。

心はかたちを求め かたちは心をすゝめる

佛壇仏具神具

まつもと佛壇

〒790 松山市萱町2丁目7-3
☎(089) 941-3227

ECOLOGY SERVICE

人にやさしく、環境にやさしく

松山容器株式会社

〒791 松山市南吉田町2145番地1
電話089-971-5403 FAX 089-973-1517

●土地 ●分譲住宅 ●注文住宅

その他不動産に関する事なら、どんな事でも、お気軽にご相談下さい。

ハウジングパートナー
ダイニチ建設

総合不動産業・総合建設業

建設業 愛媛県知事(般-60) 第8608号
不動産業 (4) 第2958号

〒790 松山市勝山町2丁目18-3 本山ビル1F
☎(089)941-0808 ☎(089)947-0022(夜間)

藤本ヨガ 秋号

1997.11

秋号



藤本ヨガ学院 院長
千能 千恵美



医学博士
日本健康運動指導士会会長
神山 五郎



ワンポイントレッスン



松山教場、迫力ありました！

私は又三年振りに元気でレオタードを着て舞台上に立ちました。今度で三回目です。何度出させてもらっても最初と同じ気持ちです。足がガタガタ震えました。海洋センターの方々は皆、ベテランの方ばかりです。練習をしながらも、何処か余裕がある様子でした。やつと終わりが一つで私の心の中に宝物が一つふえました。今回は何と言っても、子供さん達の、「未来」には夢があったかわいくて、リズムに乗った動きには本当に涙が

一度は参加してみたと思いが、どのポーズにも自信がないし、やはり見る方がいと自分で決めつけていました。このところ二年程更年期障害なのか、ここが痛い、あそこが痛いとか、ぐちぐち云っている自分に嫌気がさし、デモンストレーションに出る事



松山教場
酒井 美千代

更年期障害まっ只中だった私が、D.S.Sの練習で4kg減、そして快適な毎日！



ヨガ研修のすすめ

藤本ヨガ学院では、ヨガ会員の指導・ヨガ指導士の養成のためヨガ合宿・セミナーの開催、ヨガ研修(教育)の企画・実施、社員研修等にグループ研修等に厚生省認定・健康運動指導士・健康生きがいづくりアドバイザー、労働省認定・心理相談員・ヘルスケアトレーナーなどの資格を持った講師を派遣いたします。お気軽にお問い合わせください。

姫山小学校にて



姫山小学校では約30人、PTAの皆さんの参加でした。今までもヨガ教室で指導させていただきましたが、色々なポーズの中で、ブリッジを行ったのは初めてでした。院長先生に質問させて頂きましたところ「集中力があつたから」と教えていただきました。健康な子供を育てるには、まず自分の健康からと云う深い意識の表れのような、そんな母親の強さと責任感を感じて帰ってきました。是非、ヨガを続けてほしいものです。

今治警察署にて



9月25日は今治警察署にて、約60名の方々は、皆さんさすがに立派な体格(ちよびりためノ)でした。なかには腰痛、四十肩の痛みを訴える方もいて、仕事が忙しく、運動をしたり体を絞る機会が少ないのが悩みの方でした。これを機会に僅かでも時間を作って、健康増進のためにヨガを取り入れてほしいものです。(ヨガ指導士 若狭 多美子)

1日ヨガ研修・報告

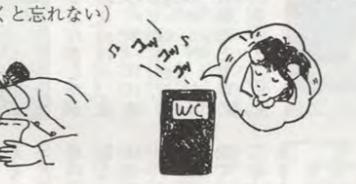


目の健康は、自分で守る

秋の深まりとともに物思いに耽ったり、野山を散策し季節の移り変わりを愛でて気分転換をはかっておられる方、また読書や映画鑑賞、手芸や工芸と秋の夜長を楽しまれている方も多しはす。今回は、朝起きてから夜寝るまで私が行っている簡単！早い！気持ちいい！疲れ目対策とその具体的方法を教えます。手軽にできることばかりですので、ひとつでも実践し身近な方にもお伝えください。(この欄を拡大コピーして壁に貼っておくと忘れない)



起床とともに四つん這いの腕立て伏せを20~30回(手の方向を変えてもよい)



朝顔を洗うときに目もパチパチとまばたきして洗う(20~30回)(バイロゲンを2~3滴)



お手洗いに入っているときは、握りこぶしでコツコツと頭を叩く。(お通じがよくなる)



1時間に1回は3~5分正しい姿勢で目を閉じゆったり呼吸する。もしくは目の運動をする。(左右→上下→斜め→左右ぐるぐる回す) 8回



ティータイム、カップの上にも目もっていき湯気を当てる。



湯船にゆったりつかって腕や首すじを揉みほぐす。

ワンポイントレッスン

■オフィスの情報化 ■事務器械・測量器機

株式会社 クロダ商会

代表取締役 黒田 利久

〒790 松山市宮田町108-1 ☎089(931)7261
FAX089(945)1486

(1階) 自然食品 営申

〒790 松山市歩行町1丁目10-9
TEL 945-6663

自然食品・健康食品
自然派化粧品・無公害洗剤
無農薬野菜・果物・肉類
牛乳・有精卵(その他生鮮物)

(2階) アルノア化粧品 (美顔サロン)

(素肌、よみがえる) 当サロンは健康美づくりのお手伝いをいたします。
TEL 945-6689

製紙原料のパイオニア・業界最大級の処理設備

段ボール・新聞・雑誌・故紙・その他 総合製紙原料

産業廃棄物処理業許可457号

株式会社 金城商店

(直轄) 大玉製紙・愛媛製紙・安倍製紙・その他大手製紙会社

代表取締役 小池 彰

〒791 松山市南齊院371 ☎(089)973-2480代

和洋家具・寿ご婚礼家具

住空間のすべてをトータルコーディネート

日本最大の家具チェーン(ニッポンインテリアチェーン)店

家具の アイソウ

松山店 / 〒790 松山市花園町3番地18(市駅前電車通り) TEL 943-1264代
伊予本店 / 〒799-31 伊予市下吾川字馬塚1214番2(国道56号線沿) TEL 983-1515代
建設業(内装仕上工事)許可番号愛媛県知事許可(般-5)第30号

藤本ヨガ 秋号

1997.11

秋号



藤本ヨガ学院 院長
千能 千恵美



医学博士
日本健康運動指導士会会長
神山 五郎



ワンポイントレッスン

マタニティ ヨーガを学ぶ



医学博士
日浅産婦人科院長
日浅 毅

マタニティヨーガとは出産法ではなく、妊婦が実施可能なヨーガで、これをすれば妊娠中にこんないい事がありますよ、あるいはお産のときもいい事がありますよ、ということであり、出産法を大きく包むものであり、何々の出産法を掲げるすべての妊婦に取り組んでいただくべきものである。前号で自然出産法の必要条件を列挙したが、そのすべての条件を満たすものにアクティブポーズがある。そしてその根幹を成すのがマタニティヨーガであり、そのマタニティヨーガから派生したあらゆる考え・行動・運動も含めて妊婦に適用されたのがアクティブポーズともいえる。

はよく歩き、体重もコントロールし、繰り返しマタニティヨーガを練習することが必要である。しかし、物質文明の中で便利な生活に馴れ、本能的欲求や身体的感覚を失っている女性にとつて、お産の時に自由に体を動かしたり、大きく膝を広げたり、ひざまずいたりするといったことも、それは困難である。殊に、しゃがみこむ姿勢は最も重要なポーズであるが、現代の女性にとつて、田植え、稲刈り、まき割り、は緑のないものであり、わずかに、草むしりが残っている。代表的なポーズはしゃがみこみ、腹筋運動、脚、あぐら、腹筋運動、前屈、猫のポーズである。私たちが失っている本能的でリズムカルな運動として、ヨーガではないが輪になって太鼓を叩いて歌ったり、踊ったりするアフリカ土着民の踊りとか神に悪霊を払うとか神に祈りをするとかの不安や苦しみを乗り切るにはこれがいい、という本能的な直感によるものであろう。現代人とても妊婦とても不安



しゃがみこみのポーズ
開脚 (全開全屈)
(モデル 松山教場 稲田 優枝)

た、ストレッチをしたところでも更にゆっくり息を吐けば、痛みも和らぎ筋肉・関節が更に伸び広がる事が分かる。このように、ヨーガは身体的訓練を通して精神的訓練にまで入っていくものである。精神的なところまでいかなければ、お産には役立たない。だからといって、身体的訓練を省き、短絡的に精神的訓練(呼吸法や瞑想)だけを取り出してスタートしてもうまくゆかない理由が、以上の説明によりお分かりになる。今回は主題であるアクティブポーズについて述べてみる。

季刊誌「藤本ヨガ」に賛助して頂きましてありがとうございます。

- 松山教場 N・T 森田 好子
- 北村須磨子 K・M
- 長谷川典子 宮岡久美子
- 脇坂 恭子 H・O
- 黒川 澄子 T・H
- 相原 本枝 佐藤 笙子
- K・S N・K
- 関谷 敦美 田中よしみ
- 稲穂 富恵 M・O
- 村上真智子 光田 恭子
- A・S Y・S
- 松原 直子 栗林 久子
- H・K 高須賀真弓
- 近藤 節子 河合 薫子
- Y・M K・N
- T・O K・I
- 松本 公朗 N・S
- 白石 晴美 栗田 明
- 矢野 昭子 矢野 素子
- S・M 大澤美知子
- 杉野 昭子
- 今治教場 S・A 武田 暁子
- 越智 達彦 K・M
- N・M K・S
- T・Y M・S
- N・T M・I
- T・N M・K
- I・O L・W
- F・S H・W
- 柳原 昭子 村瀬あきえ
- 矢原イサミ 吉井八重子
- S・U 内藤 卓
- ライフアーツヨガアカデミー M・F Y・K
- H・O 山崎 民雄
- 南海放送本町会館
- 大和谷節子
- フジドルフィンクラブ
- E・N K・A
- M・F C・T
- 伊予ヨガクラブ K・N M・T
- 吉海ヨガクラブ 村上 明美
- 伯方教場・B 渡辺 潮美 中野 京子
- 馬越 正子 村七イイ子
- 伯方教場・C S・D K・A
- S・M T・N
- S・I
- 西条教場 M・Y 岡 三樹子
- 佐々木信子 秋山イイク子
- 大西ヨガクラブ M・M L・M
- フィットネスクラブ・リゾート K・M 青山 正美
- 学院 川井 由美 早川 由美
- I・T
- 小林 仁美 (順不同・敬称略)

「しんどい」と一日中言っていた私が、半年で正常体重になり、今や生活全般にヨガを活用



今治教場
越智 三津子

「ヨガ行ってみなさい」30代半ば、体重は少しずつ増え続け、努力しても一向に減らない。妊娠中のくせのままおなかを突き出して歩く。「しんどい」と一日中言っている。そんな頃でした。「そうね、ま

四十余年の腰痛が今では痛いと感じたことがない!



西条教場
吉本 勝

「石の上にも三年」と言う諺があるが、「石の上にも六年」の歳月が過ぎようとしていた。私の入門のきっかけは同じ教場の先輩(私より年下)の理容師をしている青木さんに散

半年位で体重が正常値になりました。身体が少しく変わった。その感じが、母や妹にも勧めました。あれから6年。いろいろな変化が身体に、生活に現れました。好みも変わりました。毎日飲んでいたコーヒーが全く欲しくなくなりました。ご飯が欲しくなりました。お肉が欲しくなりました。甘いものが欲しくなくなりました。なごを経験し、現在では、大体何でも食べられます。身体が必要としているものがわかってきました。き、終いには金針まで腰に打ち込んだ。今でもその金針が腰に残っている。一旦ギックリ腰になると寝返りが出来ず人手を借りて寝返りをしていました。老齢を迎え体が段々と老化してゆくのやがて、腰痛の無い生活がどんなに楽しいかと夢みながら入門したが、果してこの腰がよくなるのかと半信半疑で授業を受けた。先生方は私の娘の年頃で皆さん明るく素晴らしい笑顔をしている。

藤本ヨガ 秋号

このテーマは
No.16
1997.11
秋号

医療法人社団
日浅産婦人科
院長 日浅 毅
〒794 今治市立花町3丁目7-30
(立花中学校東)
☎(0898)24-1135

HIASA-LADIES-CLINIC

広告・宣伝・デザイン・印刷
南プランニングバック
〒791 松山市石風呂町493番地
TEL 089 (953) 3731代
FAX 089 (953) 2169

⇒ top page トップページに



藤本ヨガ

1998.5月
惜春号

子供ヨガ



瞑想



◆気持ちよいフワフワすることをイメージする

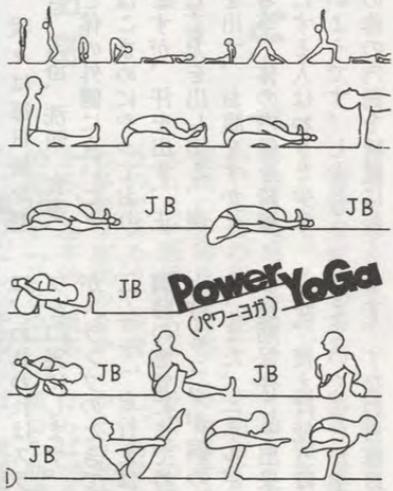


マタニティーヨガ



頭・体・心・魂を
浄める為の教えヨギーガ

続けることが
若さの秘訣!



B・C (Body Check) カルテ

アサナ asana	パシモタナ・アサナ Paschimotana asana	ハラ アサナ Hal asana
左	完成度点数	完成度点数
(1) 呼吸 (2) 視点 (3) 膝 (4) 腰 (5) 体軸 (6) うで・手	(1) 足が短い (右・左) (2) 背中がしりとり (右・左) (3) 肩が前 (右・左) (4) お尻が大きい (右・左) (5) 肩が高い (右・左)	(1) 体軸 (右・左) (2) 足が短い (右・左) (3) 尻が低い (右・左) (4) 首の傾き (右・左) (5) 膝 (右・左) (6) 腕の開き (右・左) (7) 腕が短い (右・左) (8) 尻の傾き (右・左)

よい本との出会いは、ヨガ実修の励みと指針になる

私のすすめるヨガの本
連載 第二回
東京教場 浜田 秀廣

ヨガ合宿で
人生が変わりました
〜志望大学にも合格〜
東京教場 佐藤 尊美

現代ヨガ入門 旺文社
¥1,500
¥1,810 (送料込み)

第41回 夏期 藤本ヨガ合宿
平成16年7月18日〜7月20日
KDD研修センター (埼玉)

第42回 秋期 藤本ヨガ合宿
平成16年11月21日〜11月23日
松山市野外活動センター

お問い合わせ・お申し込みは...
藤本ヨガ学院
山形教場 770-0078 山形県山形市藤山町2-19-3 本山ビル3F
TEL: (025) 941-6871 FAX: (025) 941-6875
E-mail: chinou@pis.bekkoame.or.jp / chinou@pis.bekkoame.or.jp
山形教場 770-0078 山形県山形市藤山町4-4-27 山形ビル3F
TEL: (025) 941-2889 FAX: (025) 941-2885
東京教場 770-0078 東京都中央区本町一丁目-2 地下1F
TEL: FAX: (03) 5223-5201

Various small advertisements and notices, including mentions of 'Power Yoga' and 'Body Check'.



藤本ヨガ学院・院長
千能 千恵美
(旧姓 藤本)
・厚生大臣認定
健康運動指導士
・心理相談員
・健康生きがいづくり
アドバイザー

一日30分のハタヨガから 何が生まれるか

(1)「アサナ」とは
一人ひとりの個人の中には肉体エネルギー・生命エネルギー・精神エネルギーの流れが存在しています。これらのエネルギーの流れが病気、ストレス、環境汚染等により阻害されることによる心身の不調をヨーガの「アサナ」(体位法・ポーズ)の訓練で治してゆけるのです。「アサナ」とは体が喜んでいられる心地よい体位です。「ゆつたり」と「呼吸に合わせ」と「集中して」体を動かすと体の芯からリラックスした心地よさが味わえます。その心地よい状態を「アサナ」と呼ぶのです。人は深い喜びを体験するほど、平凡な生活の中にも喜びを感じられるようになります。「アサナ」の心身への効果としては
①強靱で柔軟な骨格

(2)「一日に一度は自分を浄める」
我々は毎日歯を磨き、入浴、洗顔、食事、と体の外側に良いことはこまめにやっておりますが、汗を出す、正しく力を出し切る、便を出す、お腹をすかせ等、体の内側を綺麗にする人はわりと少ないようです。しかしこの体の内側を綺麗にし

本日の汚れを取り除くことが大切です。ヨガを学んでいる人で「アサナ」の気持ち良さや体験し「毎日「アサナ」は行う必要がある」と解っていて「時間がない、まあ、後で」と言い訳してしまいがちですが、い何事もそうですが、いくら良いことを知っていても実行しないことには成果は上がりません。毎日継続してこそヨーガの成果は生じます。

学ぶチャンスなので、さらに自分が決めたことをやり続けている自分を、自分でひそかに誇れるようになりなす。これが自信です。世の多くの不満、憂鬱、病い、さらには暴力、犯罪の原因をたどっていくと結局は未使用のエネルギー・未開発の能力へといきつきます。エネルギーを普段から創造的な仕事に使って行けば、自ずとやる気が出てきます。ヨガをしていると、自分の心の中に「悪」が出てきても、無意識のうちには悪へのブレーキがかかり、「善」を進められるようになりなす。だから安心なので

(4)「自分に自信を持ち、自分の好きなことに取り組み、他人からの評価は活用し：伸び伸びと社会の中で安心して生きている状態」これがヨガを行っている人のまことの姿です。



医師 歯科医 医学博士 哲学博士
日本健康運動指導士協会会長
鳥山診療所理事長
藤本ヨガ学院 顧問
神山 五郎

集中する 『ひとつ』にしよう...

この春3月初旬に、神山五郎と親しい方々が武蔵野の一角にあつまり、総員88名が合宿して話の2日目に、私に話をする番がまわってきた。私にはもともとと吃り(どもり)という話しことばのうえでの問題(癖)がある。日ごころは聞き手にまわることも多い。つまり話すことは苦手である。聴衆の分析をさりげなく目測したところ、聴衆のおひとりおひとは神山と何らかの意味で親しいものの、年齢・性別・職業・経歴その他が多彩である。そのうええがたいことに、熱心に他人(ひと)の話しを聴こうという構えができていない。つまり、私語するような集団ではない。このようなありたい集団に、所信をのべる機会が与えられたのである。この2時間弱を独占する責任は重い。そこまですべて考えたとき、心に閃いたことばは、「大事は小事、小事は大事」なる格言であった。壇上にあが

り、みなさまのお顔を拝見し、そこで感じたことを話そうと覚悟した。すると、多少安心できて、その結果自分ではいっこりしながら壇上にあげられたと思っっている。会場のはしからはじまてのかけたお顔を静かに拝ませていただいた。すると、天啓のように「ひとつ」というヒントが浮かんだ。以下はそのときの話しの変形的要約である。

日本のレスリングを急速に世界のレベルに育てた有名な八田監督は、外国から田監督は、外国から助言を求められたとき、徹底して徹に入り細をうがって数多く助言する。相手国の指導者は、八田監督のその誠意に感激し、助言をすべて生かそうとする。何故ならば、八田監督の親切な助言を生かせば、世界最強である日本チームとの対戦時にそれだけ有利だからである。八田監督としても招待された以上、相手国の指導者がそのように喜んでくれることは好ましいことである。だが、八田監督が本営におられる相手国は、八田監督の助言をすべてを慎重に聞いてから、最後に「ところで、われわれのチームで何か「ひとつ」だけ心掛けるか」とすれば、それは何ですか？」と質問する相手国であると言ふ。

多くの助言をすべて生かそうとすれば、二兎(多兎)を追う弊でその効はあがらないからである。このあたりの事情を、何事にも成功に「運・根・鈍」が必要であると先人は説く。「運」の有無は神ならぬ身では操作不能。われわれ凡人には「根・鈍」の二者が操作可能。この二者を大切にしたい。大切にすると、自然と「ひとつ」が守られ、「待つ」ことも可能となってくる。その姿を周囲の人は「継続は力ですな」とほめてくれる。ご本人は悠々とした息のながい研究に没頭でき、研究の醍醐味を堪能する。

薬剤の処方の際し、医師・歯科医師



藤本ヨガ学院 院長
千能 千恵美



医学博士
日本健康運動指導士協会会長
神山 五郎



ワンポイントレッスン

藤本ヨガ 1998.5月 18号 借 春号
頭・体・心・魂を
浄める為の教えII ヨーガ
続けることが
若さの秘訣!
1998.5月
借 春号



藤本ヨガ学院 院長
千能 千恵美



医学博士
日本健康運動指導士協会 会長
神山 五郎



ワンポイントレッスン

定年の日



(財)京都日本語教育センター
京都日本語学校 校長
永保 澄雄

三月の末日、学長室に呼ばれた。つとめ先の龍谷大学で定年退職の式があるというのである。

ふだん、ラフな格好をしているので、まず着ていくものに迷った。愛用の黒のダブルでは総会屋まがいだし、晴れがましいことではないので背広は地味なのにした。ネクタイを一本、内ポケットに忍ばせた。

ネクタイを締めるのに手間取って定刻に二分遅れた。秘書課の職員が廊下で待ち受けていて、「今始まりです」と言った。すでにみんな控え室から学長室へ移るところで、知り合いのK教授が、「先生は前の方です」と教えてくれた。

授が並び、その続きの席に事務の定年の人たちが数人居並んだ。この人たちはともかく、先生方はずい分と老いさびて見えた。

中にはまだ生乾きの薪のような、燃やせば煙の出そうな人もいて、六十八歳の老いは一様ではなかった。学部ごとに、勤続年数の長い人が代表でスピーチをした。いずれも回想が中心で無下に長く、まとまりに欠けていた。そしてその長い話をした一人が、ほかの人の話を長すぎると言っているのに驚かさされた。

やはり定年は必要なのであろう。一人ずつ花束を貰って会は終わる。会議室を出た。出たあとで、何か場違いの所にいたような気がした。トイレに寄ってネクタイを茶から臙脂に締め替え、何かほつとして本部のビル、紫英館の門を出た。外は陽光に充ちて明るく、蘭の春であった。

先生の言葉は強い力を持っている

「肛門を締める」と花粉症も治る



吉井 八重子

「院長先生要領が解らないのですが」と「排尿の時に止めては出し、最後に全部出し切る。この要領で肛門を締める」と力強くおっしゃいました。

私は幼女子の様にうなづき、すぐさま実行しました。最初は排尿を止めますと内臓が突き上がり身振りがする感で、これは試練より外でありませんでした。

お蔭様で毎年花粉症の注射を続けていました。気がついてみまし

「院長先生がご出張の時、院長先生がお見えになりました。」

「吉井さん風邪を引かれましたか？」

「いいえ、花粉症の始まりです。」

「肛門を締めてごらん」と心の底から確信の満ちたお言葉で指導下さいました。

「排尿の時に止めては出し、最後に全部出し切る。この要領で肛門を締める」と力強くおっしゃいました。

私は幼女子の様にうなづき、すぐさま実行しました。最初は排尿を止めますと内臓が突き上がり身振りがする感で、これは試練より外でありませんでした。

お蔭様で毎年花粉症の注射を続けていました。気がついてみまし

明石海峡大橋を 颯爽と早足で!!



山本 幸雄 (72才)

3月21日は晴天だった。楽しみにしていた、明石海峡大橋開通記念ウォークの日であった。友人らといっしょに参加したのだが、13kmを歩きとおせるかはじめは不安であった。ヨガでは、肛門を開けて歩くようにといわれてきたので、時々忘れるのだが思い出し時々やってみる。肛門を開けると体を持ち上げるようになるので歩きも軽く感じられる。なかなかいい感じだ。

私の歩きはかなり速いほうであった。後方からスタートしたのがどんどん追いついてゆく。この抜いていく感じが何とも気持ちがいい。春風と、美しい橋、遠くに浮かぶ船。健康と幸福を実感。タイムは判らないが見事元気にゴールイン！日頃のヨガ修行の成果と自分を褒めてやる。

チャンスがあればまた是非参加したい。気分がいい一日だった。

健康な人を4週間ベッドに縛り付けて、その期間の前後の筋肉の変化を見た実験結果があります。頭から足に近づくにつれて、筋肉の衰えが大きくなって、足の筋肉は肩の筋肉の約3倍も早く衰えたそうです。そうすると筋肉だけでなく骨にも悪影響がでます。食事でカルシウムをとっても運動しないと、カルシウムは骨に吸収されず、尿と共に排泄されてしまいます。すると、骨の中にあるカルシウムまでもが排出され、骨粗鬆症になってしまいます。

だから、全身の老化防止に、また骨を丈夫にするためにもふくらはぎや太ももの筋肉を強化してやる必要があるのです。そこで、いつでもどこでも簡単に出来るふくらはぎの強化法「つま先立ち」を勧めます。

ワンポイントレッスン

つま先立ちには脳まで若返る

大きく分けて速筋と遅筋の2種類あります。速筋は収縮する速度が速いため、瞬間的に強い力を生み出しますが、疲れやすくエネルギー消費も多くなります。一方の遅筋は収縮する速度が遅いため強い力は生み出せませんが疲れにくくエネルギーの消費量も少なく済みます。

遅筋は主に骨に近い深部にあります。長い時間立つているときや歩いているときなど、この遅筋が働いているのです。速筋は大脳皮質に支配されているので自分の意志で自由に動かすことが出来ます。一方、遅筋は主に、脳幹や小脳、脊髄の支配下にあり、動かそうと意識しなくても無意識に働く筋肉なのです。ここで重要なのは、意識の中核である大脳皮質は、遅筋を支配している脳幹からくる刺激で目を覚まし、働き出すという事です。だから、遅筋を鍛えるこ



とが、脳を覚醒し、活性化させるのです。物忘れからボケ防止まで、遅筋強化の「つま先立ち」を日常生活に取り入れましょう。

吐く息で踵を上げ、肛門を閉める。つま先立ちになったときは出来るだけ第一指に重心をかけるようにする。吸う息で踵を下げる。慣れてくれば踵を下げたときも床すれすれで止めるとより効果的です。これで物足りなくなれば、片足でやると強力に効きます。

製紙原料のパイオニア・業界最大級の処理設備
段ボール・新聞・雑誌・故紙・その他 総合製紙原料
産業廃棄物処理業許可457号

株式会社 金城商店
(直轄) 大王製紙・愛媛製紙・安芸製紙・その他大手製紙会社
代表取締役 小池 彰
〒790-8032 松山市南齊院371 ☎(089)973-2480(代)

和洋家具・寿ご婚礼家具
住空間のすべてをトータルコーディネート

日本最大の家具チェーン(ニッポンインテリアチェーン)店

家具の アイソク

松山店 / 〒790-0005 松山市花園町3番地18(市駅前電車通り) TEL 943-1264(代)
伊予本店 / 〒799-3111 伊予市下吾川字馬塚1214番2(国道56号線沿) TEL 983-1515(代)
建設業(内装仕上工事)許可番号愛媛県知事許可(般-5)第30号

ECOLOGY SERVICE
人にやさしく、環境にやさしく

松山容器株式会社
〒791-8042 松山市南吉田町2145番地1
電話089-971-5403 FAX089-973-1517

心はかたちを求めかたちは心をすくめる

佛壇仏具神具
まつもと佛壇
〒790-0813 松山市萱町2丁目7-3
☎(089)941-3227

土地・建物の事ならお気軽に御相談下さい。

〈業務内容〉
■建売住宅 ■注文住宅 ■土地分譲
■輸入住宅 ■リフォーム工事 ■店舗改装

ハウジングパートナー
株式会社 ダイニチ建設
〒790-0878 松山市勝山町2丁目18-3 本山ビル1F
☎(089)941-0808 ☎(089)947-0022(夜間)

藤本ヨガ 会報 No.18
1998.5月 惜春号

続けることが若さの秘訣!
頭・体・心・魂を
浄める為の教えヨギーガ



藤本ヨガ学院 院長
千能 千恵美



医学博士
日本健康運動指導士協会会長
神山 五郎



ワンポイントレッスン

一八〇あった血圧が ヨガをして三〇に！



川瀬 安枝

恒例の健康診断を受けた時のことです。「少し血圧が高めなので、気を付けられた方が良いでしょう」と言われたのが、十五年前の事です。普段から食事にも気を付けている方なので、「そんな馬鹿な・・・」と思っていたのですが、計る度に180/80位で、高血圧と判定されました。

これではいけないと野菜ジュースを、それもミキサーで作ったのではビタミンが壊されるから御器を使って、リンゴ、人参、キャベツのジュースを。また、根昆布が良いと聞き、

これも二年間続けましたが、スッキリせず、両親も血圧が高かったので、「これはもう薬の助けを借りなくてはいけないのかな」と、断念し薬を服用するようになりまし。それでも副作用の事が心配で、薬を減らしたい気持ちで常にありまし。そういう時に、ヨガと出会いました。「ヨガがいますよ」という早川先生の言葉に、その時は半信半疑でした。でもヨガをした後、何ともいえない気持ちのよさを味わえるので、日々実践していま。三年経って、現在の血圧は、130/73と下がっていました。やはりヨガって素晴らしい、やり続けてほんとうに

良かったと実感しました。またハタヨガだけでなく、教えの深さを感じている今、一人でも多くの人に習得していただきたいと、声をかけています。以前は、忙しくなりそうとか、疲れのかもしれないと予想できるときは、先に薬を飲んで予防をしていたので、この頃は少々血圧が高い時でもヨガをして血圧を下げようと思えるようになり、この冬は全く薬を服用せず、元気で過ごすことができました。

最近では、肛門を締め丹田に力を入れ、肩の力を抜き胸を張るという教えを、ふっと思いだし、日常生活に取り入れ実践していま。どんな成果がみられるか楽しみにしている今日このごろです。

マタニティライフで ヨーガ再発見!!



池田バーバラ・キング

「もう少しで赤ちゃんに会えますよ。ほら、顔が見えましたよ。」助産婦さんと立ち合ってくれた夫の語りかけに励まされて、水中で無事出産することができた。生まれてすぐ抱いた我が子の温かかったこと。「ふえりふえり」という穏やかな声を発して、あくびをするような寛いだじよう。唇は紅をさしたように赤く、とても血色が良い。健康そうな長男の誕生だった。「はじめまして、頑張ったね。」とわたしに付き添っていた主人が、右手を赤ちゃん

に差し伸べると、私の腕の中で右目をうつすら開けて見ていた長男は、左手で主人の手を掴もうとしたのだ。その光景はほほ笑ましく、ただただ感嘆している私と、「Give me five」といって歓喜している夫。感動的な対面式であった。臍の尾でつながれたままの状態、すぐに初乳を与えようと力強くちゅーちゅーと吸ってくれる。「うわー、すごいな。お乳飲んでくれるな。」とまたまた感激。この時夫は、お腹の中か動いているおんな顔かわからなかった赤

ちゃん、自分にとっては物体のようなものが、人間の形をして動いている様子が、不思議に思えたそう。又、水の中に現れた我が子の顔を見た瞬間は、「とにかく神秘的だった。」と言う。陣痛とリラククスを繰り返しながら、母が呼吸を合わせ、母体が水路となって赤ちゃんがこの世に産まれる。私たちの赤ちゃん、真太郎は臍の尾が一回首に回っていたが、頭を見え隠れさせながら、自力でうまお首を締めつけずに、おそらく30分は長時間をかけて誕生したらしいのである。その母子の共同作業を目の当たりにしたことが、母体と胎児に対する認識が変わる、ドシンと胸を打つ体験になったよう。臍の尾は助産婦さんの勧めで、夫が切ってくれた。「二人とも痛いのに、すごいな」と思ったそう。だ。実はちゅーちゅーはなかったのだが、「お乳飲んでくれるな。」とまたまた感激。この時夫は、お腹の中か動いているおんな顔かわからなかった赤



生後4週目

驚いた。出産予定日を越えたので体重増加を心配したが、真太郎は、体重2756グラムで希望通り、小さく生んで大きく育てるに叶った。自然出産(アクトイブ)は、本当にリラックスした理想的な雰囲気の中でできた。

ヨーガの先生方には親身な指導をしていただき、大変励まされた。夫のヨーガに対する理解も、助けられた。私の体調が優れない時は、黒川先生に電話してはどうかと話を聞いてくれた。どのポーズが効くの、だろと話し合えた。妊娠後期、夫婦でヨーガ合宿に参加できたのは、体験の共有に結びつく喜びであった。夫も今は、マツサージが特技と言えるところに達した。夫からいただいた愛の行法

★平成10年度ポーズカード★ 『新しいポーズ紹介』

ヨーガ・ムドラ

ムドラの意味は靈確をあらわす「姿勢」です。よって靈的・内面的なものにかかり、目覚めさせ、靈的に進化させるのが目的です。



【要領・呼吸】
蓮華坐法(両足を前にのばして坐ります。まず、一方の足を曲げて、もう一方の足の太腿部にのせます。その足の裏は上向きになって、かかとが骨盤に当たります。もう一つは、足の裏も骨盤に当たります。反対側の太腿部にのせます。両手を後ろ(腰のあたり)に返し、一つの手に他の手首を軽く握って保持します。全身を弛緩させながら、ふつうの呼吸をします。ゆっくりと深く息を吸います。つぎにゆっくりと上体を前に曲げながら、息を吐きます。額が床につく、あるいはつく寸前まで曲げます。上体を前に曲げ切った最後の姿勢(2、3分保つこと)で全身を弛緩させ、ゆっくり呼吸を深く、ゆっくり行います。ゆっくり最初の姿勢に戻りながら、息を吸います。2、3回続けてこのアーサナを行って下さい。お尻の下に、ざぶとんを敷いて行うとや

【注意】
背中、足首、膝、太腿部の筋肉が、無理なく伸びちぢみできる程度にして、決して無理をしないことです。

【効果】
腹部臓器をマッサージするため、便秘、消化不良など、異常を除く。脊椎骨関節をひろげ脊髄神経や各臓器を支配する自律神経をおだやかに引き伸ばし、興奮させ、機能を促進させる。これらの神経はまた、全身の各器官や組織を脳と結びついてもあり全身の健康によい。マニブラチャクラの開発に、たいへん効果があります。

マニブラチャクラとは、肉体では消化器系の機能、心の働きとしては感情・想念、などつながりがあります。

【密教ヨーガ】
「チャクラの覚醒と解説」
本山 博著
宗教心理出版

ます。マニブラが目覚めてくると感情の種類や感情の細かい区別、そういうものが非常に繊細になって、人の話がよく聞けるようになります。そして話をしている人の心の状態、心の奥にある相手の気持ちに共感できるようになります。

〒790-0801 松山市歩行町1丁目10-9
TEL 945-6663
自然食品・健康食品
自然派化粧品・無公害洗剤
無農薬野菜・果物・肉類
牛乳・有精卵(その他生鮮物)

【2階】アルノア化粧品
(美顔サロン)
TEL 945-6689
(素肌、よみがえる)当サロンは健康美づくりのお手伝いをいたします。

Give me five!

[Give me five!]
喜びを分かち合う表現のひとつでお互いの手の平をタタキ合うこと

藤本ヨガ 1998.5月 借書号

頭・体・心・魂を
浄める為の教えII ヨーガ



藤本ヨガ学院 院長
千能 千恵美



医学博士
日本健康運動指導士会 会長
神山 五郎



ワンポイントレッスン

更年期障害



医学博士
日浅産婦人科 院長
日浅 毅

更年期障害を乗り切る方法は自律神経を復活させることが最も重要であり、ホルモン療法はあくまでも脇役である。私たち動物は99%自律神経の働きにより生きていくからである。健康管理のために、早朝の散歩、プール、桜井の天然サウナ、四国八十八ヶ所回りの参加、ヨーガなどに取り組む人も多い。これらは自律神経を刺激・復活させており、すべて正解である。これらの行為を細かく分析してみると、筋肉・腱・靭帯の伸展、肛門締め、胴体筋の強化、深い呼吸、汗をかき、冷たい空気・水による皮膚刺激、体の末端刺激あるいは性的刺激による脳中枢への刺激等と結び付いている。

自律神経の働きが低下すると、手足のしびれ、冷え、のぼせ、頭痛、めまい、肩こり等の更年期特有の症状が出たり、集中力の低下、血圧の不安定、便秘等の症状が出る場合もある。体力がなくなるため、風邪をひきやすくなったり、花粉症、気管支喘息等もひどくなるようである。また腹部の筋肉が弱ると、腰痛が発生する。

まず一つ目は、筋肉・腱・靭帯の伸展について述べてみよう。筋肉を収縮させる訓練・鍛錬は私たちが従来より教育されてきたものであるが、筋肉の伸展についてはほとんど無知であった。また、生活が便利になり日常生活においてはほとんど使用されない筋肉・腱・靭帯が生じたこともこの問題に深刻さを加えている。これらの臓器には血管と神経が走行しており、使用されない眠った状態になる。これらを伸展することによって、縮こまった神経や血管が蘇り、自律神経が復活する。たとえば、生殖器に分布する神経の末端は、外陰部およびその周辺の皮膚や肛門部周辺に分布する。したがって、更年期障害の場合、生殖器周辺の筋肉や靭帯を刺激すればよい。具体的には、内股の筋肉(内転筋)を伸展、肛門締め、側方開脚や前後開脚、太ももの前と後の筋肉(ふくらはぎの筋肉)アキレス腱、骨盤側方の筋肉(腰・靭帯を伸展することにより、生殖器の神経が刺激される。また、最近男性の機能の低下がいわれているが、これは下半身の運動不足と手や目による作業で足りる生活様式に問題があると

指摘されているにも符号する。ヨーガであれば、開脚、前後開脚、しゃがみこみポーズ、コブラのポーズ、座位または立位の前屈、太ももの伸展、アキレス腱伸ばし、腹筋運動、背筋運動がある。また、これらのポーズを基本に、自分で気持ちのいいポーズに変形し、工夫してみるのもよい。

二つ目は胴体筋の強化について。私たちの胴体のうち硬い胸部以外の柔らかい部分(腹・側腹・胸郭より下の背部)は、その筋力が低下すれば外に膨隆する。体積は同じであるから、座高が低くなるうとするために、脊椎に過度な圧迫がかかったり、脊柱が曲がったりする。その状態で脊柱を捻ると腰痛が発生する(特に椎間関節や椎間板)。また、その脊柱にかかった圧力を腰に伝えるところの部分(仙腸関節)に至ると、腰の痛みになる。このような多くの腰痛の根本的原因は座高が低くなるうとするところにある。したがって、腰痛を治そうとすれば、首を引っ張る、コルセットを引くかまたは胴体筋を強化して膨隆部をなくす、いずれにしても座高を元に戻す必要がある。その胴体筋の強化は腹筋運動・背筋運動を主体として諸々の本に紹介されている。また、歩行で腰痛が治ると言われているのは、腹筋と背筋が強化されるからで、外の散歩は、飽きがなくなると長続きし、外気に触れるのが長所である。

三つ目は深い呼吸について。説明すると、私たちは意識しなければ浅い呼吸をしている。この意識的な腹式呼吸による深い呼吸の意義は、胸の筋肉や気管支末端の肺胞壁を伸展させ、物理的に刺激し、また、冷たい空気や熱い空気による気管支や肺胞壁への温度刺激や、などにより自律神経系統を刺激・鍛錬することと、酸素を組織の隅々まで十分に送り届ける作用がある。とくに深い呼吸をした時の肺胞の表面積の合計はおおよそテニスコート1面の面積もあり、ほんの1回の呼吸による効果

と有益性は大きなものとなる。

最後に四つ目は汗をかき、皮膚の毛細血管と汗腺への温度や様々な刺激による反応は、自律神経系統に支配されている。体温が上昇すれば汗腺が開き、皮膚表面の末梢血管は拡張し血流が増加し、寒くなればその逆の現象がおこる。つまり、外気温や体温が変化すれば体の表面で自律神経の命令により大きな変化がおこっている。この作業は普段から訓練していかなくては、うまく行動できない。更年期には、汗をかき、朝の散歩、冬の散歩、サウナ、水泳・テニス・ゴルフなどのスポーツとヨーガなどがよい。

今までに述べてきたことをまとめると、自律神経を刺激・鍛錬するには、汗をかき、自然の空気に触れ、深い呼吸をし皮膚を鍛え、筋肉や関節を伸展する必要がある。そのため、夏の汗かき、早朝の散歩、冬の散歩、サウナ、水泳・テニス・ゴルフなどのスポーツとヨーガなどがよい。

季刊誌「藤本ヨガ」に賛助して頂きましてありがとうございます。

- 松山教場**
白石 晴美 住田 芳子
N.T 森田 好子
北村須磨子 大澤美知子
脇坂 恭子 H.O
山本 淳子 T.H
矢野 昭子 矢野 素子
真田 勝美 亀岡 尚美
関谷 敦美 稲穂 富恵
M.M 光田 恭子
M.M 高須賀真弓
K.K 西岡 京子
渡辺 桂子 Y.O
J.T さくら
栗田 明 K.S
T.O K.I
L.M 前田 和子
瀧山 富子 二宮 美恵
- 今治教場**
S.A S.U
K.M L.W
I.K N.T
K.K T.K
浅海 久子 C.I
E.K M.S
Y.S 岩口 節子
- 宇野教場**
村上 明美 武田チホ子
重松美代子 野間 鈴美
村上 尚美 河野 篤子
村上マサミ 矢野 重子
伯方教場B
渡辺 潮美 中野 京子
村上セイ子 K.M
- 伯方教場C**
S.D T.Y
C.K
西条教場
M.Y 青木嘉代美
秋山イヅキ 岡三樹子
大田ミカヅキ
- 高瀬放本由教場**
矢野 和子 大和谷節子
宮土 啓子 石田美恵子
A.T K.K
J.S L.M
Y.S J.M
S.F
- 今治Aアール**
K.M 月原 直子
今治 知義 月原 直子
松本 勝子
一 般
砂原 睦男 H.A
学院
川井 由美 早川 由美
I.T
ラフアットヨガアカデミー
総谷 千代 山崎 民雄
八木 春美 浜田 秀廣
織田 初姫

院長先生はじめ諸先生方へ 定年を迎えて



宮谷 マスヲ

平成10年3月31日をもって38年間の看護婦生活に終符を打ち、無事退職いたしました。女手ひとつで3人の子供を育てながらの看護婦生活はなかなかのものでした。よくぞここまで働き続けて来たものだ、自分でも驚いております。これもヨガとの出会いがあったればこそと深く感謝しております。

ヨガは私の人生になくてはならない大事なものでした。私自身の健康管理や体力強化はもとより、2人の娘の結婚や出産、息子の進学や就職として交通事故など

ど人生の大問題に出くわしたときは、院長先生にヨガでのやり方をお教えいただいた道を誤らずにことうてい無事にこまごまやって来られました。ヨガフェスティバルのデモンストレーションには毎回出場を果たし、病院のイベントではヨガのデモンストレーションと体験発表もさせていただき、少しは後輩のお役に立てたこといい思い出です。

お陰様で子供達も独立してそれぞれの道を歩んでおります。これから死ぬまでは私の第2の人生として「太く、長く、豊かに」をモットーにヨガと共に歩んでいきます。院長先生はじめ諸先生方、これからも指導の程よろしくお願い申し上げます。

元始活水器

これ一台で家中の全ての水がFFC水に

水道管に直結するタイプですので、水道水の塩素の害がほとんどカットされ、家中のすべての水が体のバランスを整え、健康づくりに役立つ水に変わります。

FFC原生林システム

空気環境活性化装置

- FFC効果 心も体もリフレッシュ
- マイナスイオン効果 空気のビタミンで気分爽快
- 超微細蒸気で滅菌効果 うるおいある快適空間

（一）三ツ目委員会、本山キヌ子様よりご指導いただき、藤本ヨガ学院に設置予定です。この場を借りてお礼申し上げます。

広告・宣伝・デザイン・印刷

有)プランニングバック

〒791-8084 松山市石風呂町493番地
TEL 089(953)3731代
FAX 089(953)2169

■オフィスの情報化 ■事務器械・測量器械

株式会社 クロダ商会

代表取締役 黒田 利久

〒790-0066 松山市宮田町108-1 ☎089(931)7261
FAX089(945)1486

医療法人社団

日浅産婦人科

院長 日浅 毅

〒794-0821 今治市立花町3丁目7-30 (立花中学校東)

☎(0898)24-1135

診療時間 日 月 火 水 木 土
9時～13時 ○ ○ ○ ○ ○ ○
15時～18時 ○ ○ ○ ○ ○ ○

休診日は土曜・祝日

藤本ヨガ 1998.5月

頭・体・心・魂を
浄める為の教え「ヨガ」

1998.5月
借番号

⇒ top page トップページに



藤本ヨガ学院 院長
千能 千恵美



医学博士
日本健康運動指導士会 会長
神山 五郎



ワンポイントレッスン

健康で豊かな人生を創造する人々の季刊誌

No.19



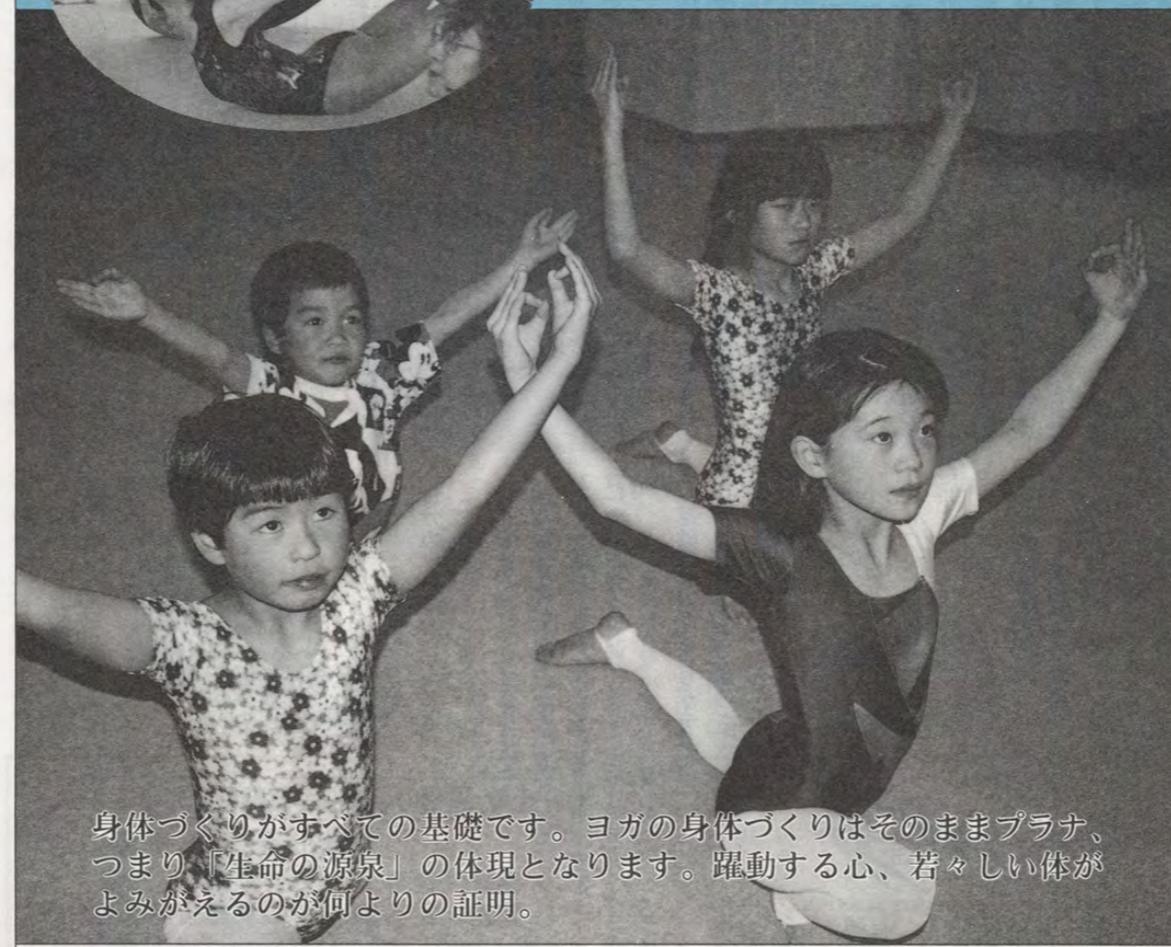
藤本ヨガ

1998.8月
夏号

20世紀から21世紀への飛躍
まず、すこやかな心身を！



ヨガで拓く自分の道、その時が
来たのです。
あなたにも出来るたのしいヨガ。



身体づくりがすべての基礎です。ヨガの身体づくりはそのままプラナ、つまり「生命の源泉」の体現となります。躍動する心、若々しい体がよみがえるのが何よりの証明。

この夏、1日に1度は汗をたくさんかきましょう。

よい本との出会いは、ヨガ美修の励みと指針になる

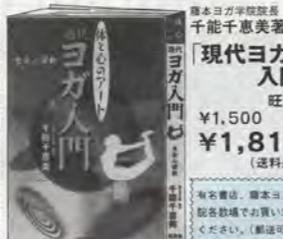
私のヨガの本
連載 第3回
東京教壇 浜田 秀廣

ヨガは知識ではなくて、体得するものである。その体得する過程が、本を通じて進むことができる。本は、知識を伝えるだけでなく、その知識をどう活かすか、どう実践するか、という実践的な指針を示してくれる。本は、知識を伝えるだけでなく、その知識をどう活かすか、どう実践するか、という実践的な指針を示してくれる。

あなたもチャレンジしてみませんか！

早いもので藤本ヨガ学院の設立から10年が経ちました。この10年、多くの方々がヨガを通して心身の健康を追求し、人生を豊かにしています。今、私たちは、さらなる発展を目指して、新しい取り組みを行っています。是非、あなたもチャレンジしてみませんか！

豊かな指導例、解説からなるヨガの本格的な手引書である。初心者にもわかり易いと好評！



藤本ヨガ学院院長
千能千恵美著
「現代ヨガ入門」
旺文社
¥1,500
¥1,810 (送料込み)

藤本ヨガ・カレッジ

第8期生(平成10年10月)募集中
年齢に関係なくなたでも入学できます。

お問い合わせ・お申し込みは…
藤本ヨガ学院

ライフアートヨガアカデミー

和山教場 〒200-8628 東京都葛飾区和山南2-18-2 本山ビル3F
TEL(066)1041-6671 FAX(066)1041-6676
URL: http://www.fujimotoyoga.or.jp/chinou/
E-mail: chinou@jpa.fujimotoyoga.or.jp
今治教場 〒794-0915 愛媛県今治市東町4-9-27 源野ビル3F
TEL(0898)31-2999 FAX(0898)31-2995
東京教場 〒100-0001 東京都千代田区千代田1-60-2 2F
TEL・FAX: 03-5723-5351

Grid of small advertisements for various services including medical clinics, yoga studios, and local businesses.



藤本ヨガ学院 院長
千能 千恵美



医学博士
日本健康運動指導士会会長
神山 五郎



ワンポイントレッスン

藤本ヨガ学院・院長
千能 千恵美
(旧姓 藤本)

- ・厚生大臣認定
健康運動指導士
- ・心理相談員
- ・健康生きがいづくり
アドバイザー



『今やれることを…』

人生を本気で生きる 真剣に生きる方法

子供と一緒にアニメを見ていた次のようなシーンがありました。女性のリーダーが敵をやっつけるのに仲間を指示を出した。そうすると仲間は「えー信じられない。そんな事を言うあなたにはついていけない……」

「ついていけないいわない。ただ目の前のやれることを真剣にやりなさい。人類を救うにはこれしかないのだから」と。結果的にはそのとおりやっけて勝利が手に入り人類を救うのであるが、それを見ながら思わず私の過去を思い出してしまいました。

「真剣」といわれても真剣にやっていると真剣に、どんなやり方が真剣なんだ……と、その度に自分の世界にこもっていた。それが回りから見たらボートした不真面目な姿勢にうつっていただけでしょう。

修学旅行以外は愛媛県から出たことのない私にとつて関西人は異星人でした。「ねえ、これについてどう思う？」聞かれたから、さー答えようと話し出そうとする回りの話題はもう違う話になっていたという状態でした。

そんな状態だから何か難しい問題が私にくると私は、言い訳と気づかないほど巧みに言い訳をして答えることから逃げていました。何故なら私にとつて本気で真剣に生きるという世界は「きつい、堅苦しい世界。働いてばかり勉強ばかりしていい」といえない世界」としか思えなかったから、「本気」「真剣」と言う言葉がくるほど「わたしには

無理」と否定的になっていました。

しかし、不思議なことに人生を本気で生きる。真剣に生きる。という世界がヨガを学び続けると見えてきました。

その見えてきた方法は

- ①ひたすら自己実現したがること
- ②ひたすら人のお役に立てる力をつけ続けること
- ③ひたすら調和する訓練を続けること

を練っていたのでした。「本気」の「本」は「根本的なもの」と言う意味であり、秩序を働かせる根本それが「本気」です。本気で真剣に生きる生き方をするには常に何をすればいいか①②③を目標にして今やれることをやる。やっていると自分の足りないところ、弱いところ、自分のすべてが見えてきます。それらを何とかしなくなり、何とかする方も自分で探し出せます。いわゆる自分の秩序が身につくのです。

土地・建物の事ならお気軽に御相談下さい。

〈業務内容〉

- 建売住宅 ■注文住宅 ■土地分譲
- 輸入住宅 ■リフォーム ■店舗改装

ハウジングパートナー

株式会社 **ダイニチ建設**

〒790-0878 松山市勝山町2丁目18-3 本山ビル1F
☎(089) 941-0808 ☎(089) 947-0022(夜間)

ECOLOGY SERVICE
人にやさしく、環境にやさしく

松山容器株式会社

〒791-8042 松山市南吉田町2145番地1
電話089-971-5403 FAX 089-973-1517

上田浩之君への手紙 (神山先生のご指導を仰ぎながら受験に向けて準備中)

ヨガなどの集中体験を 受験などにどう生かすか？



医師 歯科医師 医学博士 哲学博士
日本健康運動指導士会会長
岡山診療所理事長
藤本ヨガ学院 顧問
神山 五郎

一、夢中になる
メリット

劈頭、相田みつをさんの詩を引用する。

「夢中で仕事をしているときは自分を忘れる。自分が本当の自分で、一番充実してしまわせない。もちろん、このコツは次回に舞台にあがるときにも役にたつ。そして、さらに磨きのかかったコツとなる。

いろいろな芸術・技術を習う人は多い。その多くの人のなかのかなりの人は「おさらい」または「発表会」などがあると、喜んで参加する。喜んで参加する人は準備の段階から急速に進歩する。さらに当日、舞台上で夢中になって自分をさらけだす

と、そこでもさらに進歩する。これはヨガの場合でも同じである。

その行事が終わってからも、注意深い人は何故自分が急速に進歩したのかをかえりみる。そこで、「自分をどのように扱うか」と、自分がどのように動くか」を体得する。この本番で体得した学習のコツはご本人にしかわからない。もちろん、このコツは次回に舞台にあがるときにも役にたつ。そして、さらに磨きのかかったコツとなる。

二、受験以前の
問題への対策

私はときどき、博士という学位を取ることや国家試験などを苦手とする人の援助を頼まれる。そういう人に会って話をうかがうと、多くの場合次の3つに分類される。

- ①その人は基本的な事よりのな事を知らないこと、枝葉のな事を知らないこと、よって試験官がその問題で尋ねている主題を思い違いして答えてしまう。
- ②その人は、集中力に乏しく、肝心な受験直前・受験当日などでそわそわしてしまい、貴重な時期に学習できなくなり、自信喪失の状態を受験する。ひどい人の場合には受験の期日がせまるにしたがい、頭痛・不眠・腹痛・下痢などの症状がでてくる。
- ③その人は受験しようとする資格や学校などを本心では嫌っている。しかし、今までの行きがかりなどがあって、「義理受験」し、無意識的に失敗して本心・本望を貫く。ご本人も周囲も「義理受験」とは思っていない。

以上の3分類には混合型も存在する。一応ここでは単純型で解説しよう。

③の場合は周囲の影響・家族の期待などを勘案して手をうつ必要がある。「無意識」という味方にすれば実に強力だが、敵にすればやっかいな問題を処理することとなる。

①の場合は一番厄介である。何故ならば、覚え過ぎていたことを忘却するのが難しいからである。書斎の整理・物置の整理などでガラクタを捨てきれないのと同じ心理である。ある期間、受験から離れて遊ぶといいのだが、遊ぶ勇気もない人がいる。だから、厄介なのである。

②の場合にも、まず遊ぶことから始めるべきである。それもその人が心底から好きなことをして

遊ぶのである。そうすると、自然と集中力が身につく。

この遊びの選択では、後日役に立つ種目を選んでよい。自動車の運転が好きならば、この機会に運転免許証などをとるとか、英会話の個人指導を受け英語漬けとなること、ある楽器を集中して練習するとか、ヨガ・柔道・剣道などにのめりこむとか、電算機を学ぶとか、その他さまざまである。要は、夢中になれる種目であればよい。この遊びのやり方が、悠々堂々ととなり、前記の相田みつをさんの詩の境地に達すれば、いよいよ待望の受験準備である。

三、待望の
受験準備

順序不同であるが、箇条書きにしてみる。

- ①マルチメディアの時代であることを認識する。そして自分の情報入力経路(チャンネル)が視覚型か・聴覚型か・体動型かなどを調べ、それにあったチャンネルを利用する。
- ②受験日記などをコンピュータに入力しておく、受験準備の仕方を自然と顧みることとなる。これが、勉強の効率の向上に案外役立つ。さらに、小論文の作成にも自信がつかやすい。
- ③模擬試験を何回か受けて、自分の不注意による減点が何故・何処でおこるか調べる。提出前の答



校長のデスク



（東京都日本語教育センター 京都日本語学校 校長）
永保 澄雄

定年退職の翌日から京都日本語学校という学校の校長になった。この学校は今年で48年になるいわば日本語学校の草分け的存在で、実は私も40年前この学校で見学させて貰ったことがある。当時ノルウェー人宣教師の秘書をしていた私は、彼の日本語の予習や復習の手助けをしていたのであるが、教え方が見違えられたり、行き届かなかったりして、あまり、いやほどんど役に立たなかつたらしい。そこで業務命令として京都日本語学校の見学をさせられたのである。これが私の日本語を外国人に教えるしごとの

大部屋ひとつに押し込まれている。応接間もないくらいであるから勿論校長室などはない。それで私のデスクはその大部屋の中に置かれている。この大部屋の窓側には、3人いる専任教師の、小学校の机のような袖のながい机が並べられており、反対の壁側には事務の人の机が並んでいる。こちらは一応片袖付きの事務用デスクである。格差があるがしごとのことを考えれば当然で、教員は頭さえしつかりしていいはずである。部屋の中央には長机4つが寄せられてひとつの鳥が作られており、それが非常勤の先生たちのデスク兼作業台になっている。私のデスクは袖のある、そしてみんなより多少大きめの机で、それが窓側の端にあり、少し離れてコピー機が置かれている。自分のデスクの大きさやその位置から、他の人より特別に優遇されていることはよく理解できた。それで私は今日も満足して自分のデスクに向き合っている。ただ休み時間は混み合うので、図体の大きい私が椅子に座っていると後ろが通りにくい。そこで読みかけの書類をもって近くの喫茶店へ席を移したりするのであるが、そのテーブルも私のデスクの延長と言えないこともない。実はこの原稿もそのテーブルで書いているのである。私はそういうものも含めて自分のデスクが気に入っている。



前ページよりつづく
④大学の受験であるとしても、苦手な科目・分らない科目では、中学校・小学校の教科書・参考書・練習帳から勉強を始める。そして一歩一歩着実に進むのが安全・確実である。

⑤富士山を徒歩で登る体験をするとよく分かるのだが、麓では富士山がとてと遠くに見える。今あの山に登っているのか疑問に思える。しかし、案内人を信じて歩き続けていると、いつのまにか富士山の中腹にきている。登山道は今までより険しくなるが、一歩の価値がわかり、歩き甲斐が出てくる。あとは歩調を守ってさえいければ、いつの間にか山頂にいたる。

この感じは受験準備と相似である。受験日までの日数と学おべき情報量（本のページ数など）との関係図（グラフ）などを書くと登山のイメージ

「受験準備を夢中でやっているときは自分を忘れて、自分を忘れているときの方が本当の自分で、一番充実してあわせなときだ。五郎」

君は、受験準備をさせていただけることを、先ず感謝しよう！

⑥受験科目が数種類あれば、その全科目を毎日復習しつつ進むのが安全・確実である。ある科目を勉強していても、次の科目の時刻がきたら目覚まし時計などを利用して、次に移る。この頭の切り替え訓練は社会に出てからも役にたつ。

四、むすび
ヨガを学ぶと、姿勢・呼吸・ポーズ・瞑想などに習熟する。これらの体得した内容を受験準備などにどのように生かせるかを述べてみた。ご参考になれば幸いです。なお、個人差もあることと申すので、気づいた点や質問はどしどし神山まで。

「受験準備を夢中でやっているときは自分を忘れて、自分を忘れているときの方が本当の自分で、一番充実してあわせなときだ。五郎」君は、受験準備をさせていただけることを、先ず感謝しよう！

『ガンから10年、元気にになった私！』



南海放送本町会館教室
玉置 晃子

体調不良を感じたのは昭和63年、ヨガを始めてから6年が過ぎた頃でした。その少し前に義父・父・兄をつづけて亡くし、実家のある大阪にいるのも辛く感じていました。特に、その年の夏は松山に戻ってからも食欲が全然なく、食べられない日々が続きました。ある日、ふとベチャンコになったおなかを触ると、「ワインナー」のような物がありました。以前から、ハラアサナをする時、おなかがつるような、腸が引っ張られるような感じがあり、「これは変だ」と驚いて病院へ行きました。すると、すぐ入院・検査・手術。

「ピンチをチャンスに」視力が左右1.5に



今治教場
村上 桃子

私は視力回復コースに入ってから5年目になります。平成4年頃から目の異常が出てきました。遠くの字がかすんで見えたり、目がチカチカと痙攣をしたりしました。平成6年の健康診断で視力は左眼0.7、右眼0.2でした。平成8年は左眼0.8、右眼0.9になり、仕事でも眼鏡をかけませんでした。年だからこんなものだろうと思っていました。でも、今年の検査では左右とも1.5になっていたのです。私がヨガの会員になったきっかけは、歯が痛くてものが食べられなかったからです。9年前、歯医者さんに間違えて正常な歯を抜歯されて

歯医者さんに行くといつも診ていただいていた先生の息子さん、大阪から帰っていました。「左右の歯はメチャクチャです。あなたの歯は後2年しか持たないよ」と言われました。歯茎からは毎日出血していました。でも、パイロゲンを飲むと出血しなくなりました。年に一度の検査で「去年より悪くなっています。歯の磨き方が良くないのだと思います。歯並びはみんな違うのです。それに応じた磨き方をしてください」と教えられました。毎日小さな拡大鏡を見ながら歯科医師用の歯ブラシ（280円）での歯茎のマッサージが良かったのです。最近痛みが取れて出血もしなくなりました。今では間違えて歯を抜いてくれたことを感謝しています。このように、ヨガをしないと顔が腫れるので朝夕毎日やりなおし「ピンチをチャンスに」変えることができました。

和洋家具・寿ご婚礼家具
住空間のすべてをトータルコーディネート
日本最大の家具チェーン<ニッポンインテリアチェーン>店
家具の **アイソウ**
松山店/〒790-0005 松山市花園町3番地18(市駅前電車通り) TEL 943-1264代
伊予本店/〒799-3111 伊予市下吾川字馬塚1214番2(国道56号線沿) TEL 983-1515代
建設業(内装仕上工事)許可番号愛媛県知事許可(般-5)第30号

心はかたさを求め かたさは心をすくめる
佛壇仏具神具
まつもと佛壇
〒790-0813 松山市萱町2丁目7-3
☎(089)941-3227



藤本ヨガ学院 院長
千能 千恵美



医学博士
日本健康運動指導士会会長
神山 五郎



ワンポイントレッスン

藤本ヨガ 夏号
20世紀から21世紀への取組
まず、すこやかな心身を手に入れよう
No.19
1998.8月
夏号



藤本ヨガ学院 院長
千能 千恵美



医学博士
日本健康運動指導士会会長
神山 五郎



ワンポイントレッスン

参加者募集中!

第42回秋期 藤本ヨガ合宿

と き：平成10年11月21日(土)~23日(月)
と ころ：松山市野外活動センター

5月3日の1日だけの参加でした。前日夕食から抜いて断食班は、昨年が続いての2回目の体験です。前回と大きく違ったのは娘(早希子)と2人で参加したということ。レインボーハイラン



「生命強化」、ハタヨガをするのは勿論、神



高円寺の東京教場へ寄せて頂き、合宿でこいつ

5月3日の1日だけの参加でした。前日夕食から抜いて断食班は、昨年が続いての2回目の体験です。前回と大きく違ったのは娘(早希子)と2人で参加したということ。レインボーハイラン



松山教場
菊池 準子
(写真右娘・早希子)

ヨガ合宿での 出会いの数々

「私の趣味はダイエツトです。」5月初めに開催された藤本ヨガ学院春季合宿での私のスピーチはこの言葉から始まりました。事実、5年前より毎年約2ヶ月断酒(私何よりもお酒が好きです)をし修行僧になったつもりで又、その年の流行りの方法でダイエットをスタートするのです。そしてそれなり(21kg/8kg)に成果は挙がったのです。しかし、リバウンドが激しいのです。花見の春、イベント目白押しに夏ぐらには、元の木阿弥になり、食欲の秋、忘年会新年会の冬と移った1月末にはとんでもない体が出来ているという繰り返しでした。特にこの1月はストレスもたまり非常に疲れていました。やはり

いる方が多い、つまり人との出会いも大きな目的です。思っていたとおり今回もいい出会いがありました。また、午後ハタヨガでは、ボディチェックを受けることができ、自分の苦辛ポーズや身体の歪みや弱

「不求自得」
体重3kg減・視力も回復

東京教場
木谷 佳子

恐怖(体脂肪率60%)からの脱出……

…あるヨガ初心者の早すぎる体験記…



今治教場
田中 雅仁

緊張して参加した泊2日でしたが大変楽しく、宮崎先生のヨガは勿論なのですが、体や心についての院長先生、神山先生のご講演を聞かせて頂き、又年代世代を超えて良いヨガ友達が出来たと感じました。日頃のストレスもどこかに飛んで行き、身も心も、勿論体重も軽くなりました。1番の感激は体脂肪計の中にあつたのです。何と体脂肪率が30%になっていたのです。断食コースでお世話になった黒川先生や皆様から自分の事のように喜んで頂き、本当に有義義に時を過ごせたんだと、実感致しました。余談ですが、先日、東京に出張した際、



高円寺の東京教場へ寄せて頂き、合宿でこいつしよした懐かしい顔に再会でき、汗を流し、今更ながら合宿に参加して良かったと思えました。ヨガを始めてまだ4ヶ月の超初心者ですが、口にするのはおこがましいのですが、今、ヨガが自分にとってのライフワークになる様な気がしています。今は、誘って下さった村上さんを始め先生方に感謝、感謝の日々です。追伸、6月17日(水)、現在、体重110kg、体脂肪率26.6%です。私のE-mailアドレスは keiko_3@shikkoku.ne.jpです。よろしかったらアクセスお待ちしております。

平成10年度ポーズカード「新しいポーズ紹介」

マリイッチャ・アサナⅡ(パワーヨガより)

このアサナは創造主ブラフマンの息子、賢者マリイッチに捧げられたものである。マリイッチは太陽神スーリヤの祖父である。

【要領】

- ①両足を前に伸ばしてすわる。左膝を曲げ、右足の付け根の上に置く。
- ②右膝を立て、足の裏全体を床につける。右足のむこうずねは床と垂直にし、ふくらはぎとももの裏が互につき、右かかとが陰部近くにくる。
- ③左手をお尻の後ろにつき右手を上げ右側筋を最大限伸ばす。
- ④前屈をし、右肩を前に出すようにして、右のわきの下を右むこうずねにつける。吐きながら右手をむこうずねからもへと巻き付け、右腕を曲げて前腕部を腰にもって来る。次に左手を後ろにまわして右手で左手首をつかむ。背筋を伸ばし、吐きながら前屈する。10回ほど深い呼吸を繰り返す。
- ⑤吸いながら頭と上体を起こし、反対側も同時に行う。初めのうちは、両手を後ろで組んで前屈するのは難しいが、練習によってできるようになる。

【効果】

かかとをへそにおしつけることにより、腹部を強く圧迫することになり、臓器周辺の血行がきわめてよくなり、臓器の働きがさらに整い、強くなり、消化力が増す。足を柔軟にし、足の痛みを取り除く。胸椎に刺激を与え、背中や肩・肩甲骨を柔軟にする。

ワンポイントレッスン

(有)エム・エム・シー
奥田税理士事務所

所長 奥田 哲夫
税理士

事務所 〒790-0067 松山市大手町2丁目6-23
☎(089) 932-9240

製紙原料のパイオニア・業界最大級の処理設備
段ボール・新聞・雑誌・故紙・その他 総合製紙原料
産業廃棄物処理業許可457号

株式会社 金城商店

(直轄) 大王製紙・愛媛製紙・安倍製紙・その他大手製紙会社
代表取締役 小池 彰
〒790-8032 松山市南齊院371 ☎(089)973-2480代

藤本ヨガ 夏号

20世紀から21世紀への飛躍
まず、すこやかな心身を手に入れよう

No.19
1998.8月
夏号



藤本ヨガ学院 院長
千能 千恵美



医学博士
日本健康運動指導士会会長
神山 五郎



ワンポイントレッスン

感動のアクティブベース (ロンドン研修記)



日浅産婦人科婦長
今治教場
田窪 真由美

今回の投稿は、私の方からお話し、書かせていただきました。と言うのは、前回の池田バーバラ・キングさんの手記にとっても感動したからです。

私は産婦人科に勤めており、院内でマタニティ・ヨーガを指導し、4年目を迎えました。出産方法もアクティブ・ベースに目を向け、試行錯誤して来たところ、研修でロンドンに行く機会を得ました。そして、感動して帰国したところ池田さんの出産体験……。すごく胸がワクワクし、もっと、もっとたくさんさんの日本の妊婦さんにも池田さんが感じた様なすばらしい体験をして欲しいと思つたわけです。

私が訪れた病院は、アクティブ・ベースの先駆者として有名なロンドン医師と共にその活動を支える助産婦が産科病棟を担当している総合病院で年間分娩数は約二百七十名、その内二十五%が日本人という病院です。又、出産教育も充実している中で、マタニティ・ヨーガは日本でも有名なシャネット・パラスカス女史が指導し、毎回二十人余りの妊婦さんが出産準備に取り組んでいます。割合を考えれば、当院の妊婦さんの半数がヨーガをしているのに対し、この病院ではほぼ全員ということになります。(ヨーガは、もともと東洋のものなのに、西洋の妊婦さんの方が熱心というのはどういうわけか……?)

ヨーガ教室の印象は、皆マイペースで決して無理をせず、他人と競わず、本当に気持ち良さそうにしています。ポーズは出産に対する



神)と呼吸と体を整えると言うことです。これは全てヨーガにもあてはまるものです。出産にたどって考えれば、自分で生むという信念を持ち、母なる為、そして女性として成長していこうとする心、呼吸がゆとりと吐く、吸いで痛みを和らげ、リラクセスを得る。そして体を整えるという事は、女性が本来兼ね備えている産む能力を最大限に引き出し、出産に適した体を作ろうということだと思います。そしてさらに私が良いと思うのは、自分の体に対して、気づき、出来ること、年を減らすこと、今年には五%を切るだろうと予想しています。

ほとんどの産婦さん(この私も)は、これに気が付かず、ただ痛みを我慢するだけです。でも自分の体や、赤ちゃんに対する気づきが出て来るようになります。本能的に自分の体が動くのです。そしてそれによって痛みが和らぎ、分娩の進行がスムーズになります。当院は、マタニティ・ヨーガを取り入れるまえは、帝王切開となる人が十%余りいました。それが、年々減ることに。減少し、今年には五%を切るだろうと予想しています。

私自身、ヨーガに対してまだまだ未熟ですが、お産を見守る立場として、これほど素晴らしい出産準備はないと思つています。



ていませす。ぜひ、皆さんもヨーガを通じて池田さんのような素晴らしい体験をして下さい。

医療法人社団
日浅産婦人科
院長 日浅 毅
〒794-0821 今治市立花町3丁目7-30 (立花中学校東)
☎(0898) 24-1135

診療時間 日 月 火 水 木 金 土
9時~13時
15時~18時
休診日は土曜・祝日

循環器科・胃腸科
上田内科
院長 上田英憲
〒791-1105 松山市北井門町5-5
TEL(089)957-5557

(1階) 自然食品 営申
〒790-0801 松山市歩町1丁目10-9
TEL 945-6663
自然食品・健康食品
自然派化粧品・無公害洗剤
無農薬野菜・果物・肉類
牛乳・有精卵(その他生鮮物)

(2階) アミノ化粧品 (美顔サロン)
TEL 945-6689

季刊誌「藤本ヨガ」に賛助して頂きましてありがとうございます。

- | | | | | |
|------|-------|-------|-----|-----|
| 松山教場 | 関家 敦美 | 楠 露子 | T・F | N・T |
| | 白石 晴美 | 松岡ひろ子 | T・M | |
| | 脇坂 恭子 | 森野 緑 | | |
| | 矢野 昭子 | 矢野 素子 | K・H | |
| | A・Y | 光田 恭子 | | |
| | 北村須磨子 | 武智 輝子 | | |
| | J・T | 住田 芳子 | | |
| | 真田 勝美 | 栗林 久子 | | |
| | M・S | K・H | | |
| | 高岡 史子 | 三好 律子 | | |
| | 松崎 純子 | H・O | | |
| | S・M | 久保田雅美 | | |
| | S・M | 長谷川隆雄 | | |
| | 黒川 澄子 | 駒沢 秀雄 | | |
| | 窪田 美治 | 佐藤 篤子 | | |
| | N・K | 久保 直子 | | |
| | T・O | 谷口 敬子 | | |
| | N・T | 明 | | |
| | M・T | K・S | | |
| | N・T | M・M | | |
| | K・N | T・S | | |
| | 大澤美知子 | 山本 淳子 | | |
| | 奥岡登美江 | 相原 本枝 | | |
| 今治教場 | M・S | 越智 達彦 | | |
| | 大澤百合子 | N・K | | |
| | 石川 珠巳 | L・W | | |
| | E・K | H・Y | | |
| | 村上輝久栄 | 片岡登志子 | | |
| | S・U | T・N | | |
| | S・A | K・S | | |
| | T・K | K・K | | |
- 西条教場
岡 三樹子 安藤タニ子
佐々木信子 吉本 勝
- 大西ヨカクラブ
M・M
- 南海放送本町会館
T・F A・H
- フットネスクラブ
K・M
- 学院
川井 由美 早川 由美
- ライオンアクトヨガアカデミー
K・U 綿谷 千代
八木 杏奈 浜田 秀廣
T・T 池田 亮太
- 池田バーバラ (順不同・敬称略)

信州発第4号(通巻第10号)
55会
ごごーかい あれこれ頼り

《不定期刊行物》
□発行 平成10年5月23日
□健康生きがいづくりアドバイザー
第5回研修受講者の会
□編集 信州幹事一同



信濃旅情 菜の花畑は一面の黄色

汗を流し、努力に努力を重ねて築き上げてきた経済大国。しかし、政官業界をはじめ多くの人が欲望の魂になってしまい、本来の人間らしさを失ってしまった。そんな中、季刊誌藤本ヨガが一読カタルシスを得られる素晴らしいお勧め冊子だ。今、原点回帰で禅や精神統一、各種の瞑想、内観、洗心行のあれこれなど感んだが、まず、ど底の自分の心から浄めようとする行者の姿が増えていることが心強い。先年、信越線の列車で隣席となった外国人宣教師の「外から見ていると日本人の霊的溫度が上がってきている」との言葉がなぜか耳に残っているのだが、人智を越えた仏智、神智に至り、靈格の向上までいけるのはこうした行法での「行取」しかないのではと思う。季刊誌藤本ヨガはもう十八号となった。

それぞれの道に違いはありとも
いまこの道にあらずんば(正導)

(写真・文ともに 浅井 博)

健康生きがいづくりアドバイザー 千恵美先生(五期生)の会・55会の会報「55会」あれこれ便りに「うれしい記事が載っていましたので紹介させていただきます。

・季刊誌藤本ヨガにエール
千恵美さんから毎号恵送される藤本ヨガを楽しみに読んでいます。A四判十ページほどの薄い季刊誌だが、さすがにヨガの実践家集団の発行で内容が濃く非常に面白い。戦後、日本人が血と涙と汗を流し、努力に努力を重ねて築き上げてきた経済大国。しかし、政官業界をはじめ多くの人が欲望の魂になってしまい、本来の人間らしさを失ってしまった。そんな中、季刊誌藤本ヨガが一読カタルシスを得られる素晴らしいお勧め冊子だ。今、原点回帰で禅や精神統一、各種の瞑想、内観、洗心行のあれこれなど感んだが、まず、ど底の自分の心から浄めようとする行者の姿が増えていることが心強い。先年、信越線の列車で隣席となった外国人宣教師の「外から見ていると日本人の霊的溫度が上がってきている」との言葉がなぜか耳に残っているのだが、人智を越えた仏智、神智に至り、靈格の向上までいけるのはこうした行法での「行取」しかないのではと思う。季刊誌藤本ヨガはもう十八号となった。

トピックス

アンテナ

あなたは、文句が多いですか?
それとも感謝することが多いですか?

ある心臓外科病院の看護婦が入院してきた患者に対して、「あの人は二カ月もたないね」、「この人は一カ月くらいで退院だね」と評価していた。それが結構よくあたるんだそうです。そこで、これは何かあるというので、データを採ってみようということになりました。では、どんなデータを採ったのかといいますと、患者が「どれくらい文句を言うか」、「どれくらい感謝するか」、を観ているのだそうです。文句が多い人ほど病状が早く進行し、短期間で亡くなる可能性が高く、感謝の心が多い人ほど回復が早く、退院して行くそうです。長年の経験からその患者の文句と感謝の度合いで、寿命や入院の長さがわかるのだそうです。文句が多いとその人の波動が下がって自然治癒力も下がってしまい、感謝の心が多いほど波動が上がって自然治癒力も大きく回復するようです。病気とは気の病と書きますが、心の姿勢がこんなにも病状に影響を与えるのですから、気を付けた方がいいのです。

広告・宣伝・デザイン・印刷
有)プランニングバック
〒791-8084 松山市石風呂町493番地
TEL 089(953)3731代
FAX 089(953)2169

■オフィスの情報化 ■事務器械・測量器械
株式会社 クロダ商会
代表取締役 黒田 利久
〒790-0066 松山市宮田町108-1 ☎089(931)7261
FAX089(945)1486

藤本ヨガ 夏号
20世紀から21世紀への取組
「自分で動く・自分の道、その時の思いです。あなたにも出来るたのしい旅が」
No.19
1998.8月
夏号

⇒ top page トップページに



藤本ヨガ学院 院長
千能 千恵美



医学博士
日本健康運動指導士協会 会長
神山 五郎



ワンポイントレッスン

よい本との出会いは、ヨガ実修の励みと指針になる

私のすすめるヨガの本 連載 第4回
東京教場 浜田 秀廣

ヨガは知識ではなく体得するものだと言われていますが、上にいってしまえば、知識も指針になると思います。私が藤本ヨガ学院の会員となったのも院長先生の「現代ヨガ入門」と出会ったからです。私が読んだ本の中で最も印象に残った本を紹介したいと思います。

①「ヨガにいきさる」(春秋社)
おおいみづる(「春秋社」)
この本は中村天風の「ヨガ」の出会いとヨガ実修の様子を天風のお弟子さん、おおいみづる氏が書かれたものです。「現場」と題して「心機を転ず」として本で三冊作られています。

②「天風先生伝説」(春秋社)
中村天風は「数百年大徳法」に「天風先生伝説」として天風に直接申し込めば届きます。この本には「神降反射作用の調節法」が書かれています。別名「カガキ」の生きた方を心から大切に書かれています。

③「天風先生伝説」(春秋社)
中村天風は「数百年大徳法」に「天風先生伝説」として天風に直接申し込めば届きます。この本には「神降反射作用の調節法」が書かれています。別名「カガキ」の生きた方を心から大切に書かれています。

なんと日々の実習でらくらく10kg減量を実現！
究極のビデオで自宅実習を

- ・ヨガのポーズにより身体の「気」を整え新陳代謝を活性化します。
- ・ヨガの深い呼吸は、身体の内側から脂肪を燃焼させます。

VHS(T-30) 藤本ヨガ学院制作

お休み前の**ストレッチダイエット法**
¥3,800 (税・送料別)
¥4,380 (税・送料込み)

体と心のアート VHS
【藤本ヨガへの誘い】
学院の全体が理解できるばかりでなく見るだけで楽しい。
定価¥1,000 (税・送料別)
¥1,320 (税・送料込み)

ご家族・お友達へのプレゼントにもおすすめて可。
藤本ヨガ学院・院長 千能千恵美著
【現代ヨガ入門】 旺文社
¥1,500
¥1,810 (送料込み)

お問い合わせ・お申し込みは…
藤本ヨガ学院
ライフアートヨガアカデミー

山崎教場 〒130-2519 愛知県名古屋市山崎2-19-3 本ビル3F
TEL:099-1841-8871(F) FAX:099-1841-8875
URL: http://www.beikoame.or.jp/~shimou/
E-mail: chinou@pia.beikoame.or.jp

今治教場 〒794-0015 愛媛県今治市富貴町4-8-27 高野ビル3F
TEL:0898-31-2899(F) FAX:0898-31-2885

東京教場 〒156-0034 東京都中野区大和1-05-2 地下1F
TEL・FAX:03-3223-8051

健康で豊かな人生を創造する人々の季刊誌

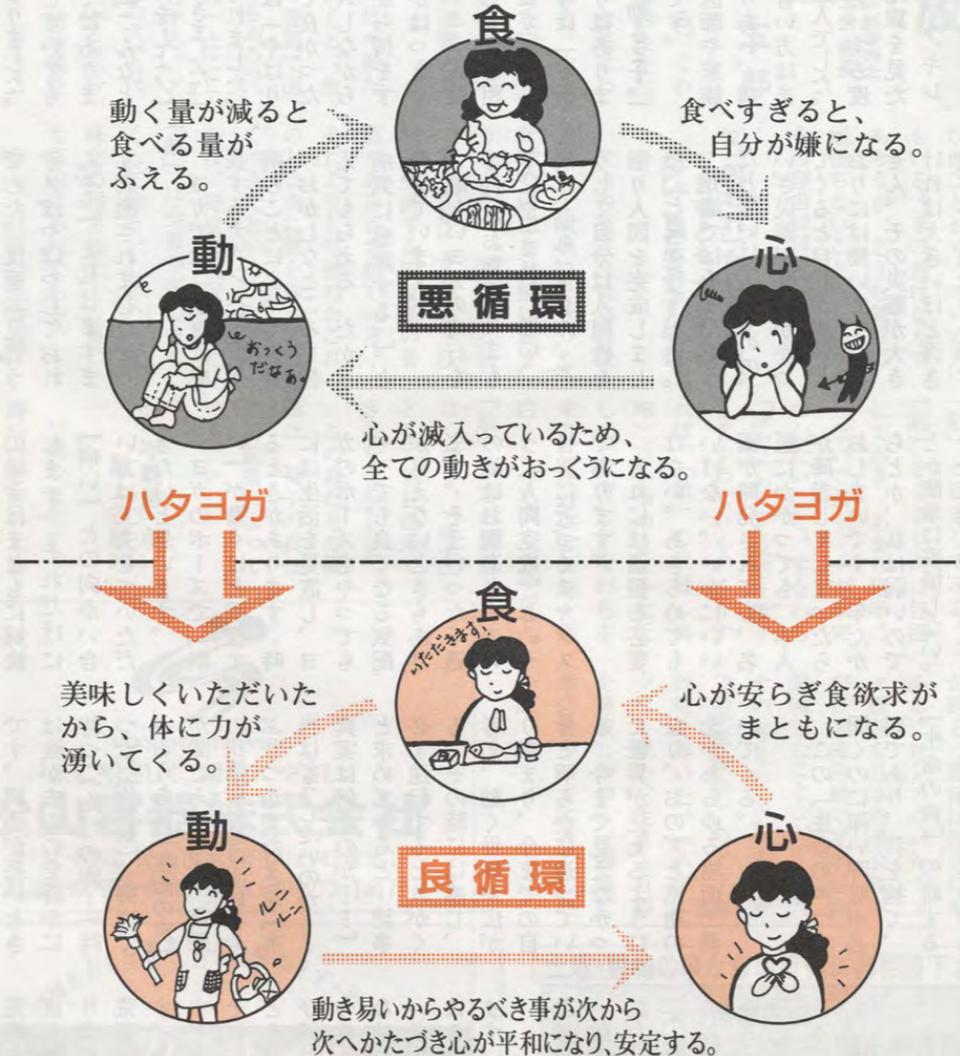
No.20



藤本ヨガ

1998.10月
秋号

悪い循環を**良い循環**に切り替えるのは ハタヨガ(実技)



ハタヨガで呼吸が深くなり、動ける身体が作られる。
藤本ヨガ合宿に参加すると、心・食・動の総合指導が受けられます。

自分思いどおりにする権利

松山製糖株式会社

松山城商店

アイワ

社会クロタ商会

上田内科

上田内科



藤本ヨガ学院 院長
千能 千恵美



医学博士
日本健康運動指導士協会会長
神山 五郎



ワンポイントレッスン

藤本ヨガ学院・院長
千能 千恵美
(旧姓 藤本)

- ・厚生大臣認定 健康運動指導士
- ・心理相談員
- ・健康生きがいづくりアドバイザー



自分を思いどおりに する秘訣

三カ月前、女性会員（Aさん・56歳）の方が「乳癌になりました。家でじっとしていても良くなる訳ではありませんし……」「こんなときだからヨガをしよう」と思い、出てきました。と打ち明けられました。帰るときには「やはりヨガをやった良かったです。ポーズしながら自分はこれから何をすれば良いのかはつきりしました。」と。入院中も抜け出して体と相談しながらヨガに励んでおられ、今は「手術後の突っ張りはありませんが体が良く動きます。」という事です。

Aさんの医師や家族とのかかわりあい、病との向かい合い方はまさにヨガの達人でした。Aさんとお会いする度に私は、「地獄を見たAさんは強いノケレイン」とまぶしさすら感じ、もし私が同じ境遇になったときこのよ

うな動きができるかどうか不安になるくらいでした。反面「見習うぞノぼやぼやしておれんぞ。」と私はますます刺激されました。

ヨガでは「病気は成長するチャンスである。病むことによって自身のおかしなところを教えてもらえる。だから病気に感謝する。」と教えています。

厳しいヨガの修行をされたお釈迦さまも「人に生まれ、老い、病み、悩み、苦しむ、そして自分は人間性を悟り人間を完成しました。」と説かれています。知識ではそうだが、だと思いはするもの、いざ災難が降りかかってくるると自我が思いどおりには働いてくれません。その災難が大きければ大きいほど弱き我が心に出合います。災難といえど事業の失敗、親しい人との別れ

や病、不慮の事故、などがありますが「病い」の場合はほとんどもに決まっています。それだけに「病い」との向かい合いは工夫していただきたいと思います。

ヨガのポーズで「病い」が驚くほど回復する時があります。時には生活を見直し、ヨガのポーズをやってもやっても良くなる気配が見えないときもあります。そういった不遇の時はお釈迦さまのいう「人間完成」という世界に近づくチャンスであります。

それには頑張る必要はない。あきらめてもいいけない。いかにいい薬が開発されても、名医にかかっても、本人が降参してしまつたらおしまいです。年だからとか、私は弱いのだからとか、私は簡単に妥協しない。自分は治る。やられてたまるかと適時適切に自分に号令をかける。

神山五郎

囚われからの解放



医師 専門医師 医学博士 哲学博士
日本健康運動指導士協会会長
鳥山診療所 理事長
藤本ヨガ学院 顧問
神山 五郎

上田浩之君への手紙
(神山先生のご指導を仰ぎながら受験に向けて準備中)

(1)「囚われ」への自覚
何か生きる目標を定めると、いろいろなことが見えてくる。自分についても、他人についても、国についても、世界についても見えてくる。今の君は自分についていくらか見えてきつつある。それは君の書く日記にも素直に現れている。もっとも、その素直さなどは君自身には見えていないかもしれない。一方、目覚まし時計がなくても目覚めなほほどの眠りの深さ、その便利さや不便さなどは君に見えつつある。時刻を守ることも多少上手

なっている。これから金銭出納帳の生かしかに慣れれば、生涯にわたって有利である。生きていくのに必要な技術、つまり生活技術を身につけるのが諸事の基礎となる。

かように、「日々新たに」生活していくと、生活技術の改善・習得で困難を感じることもあろう。これを「囚われ」とここでは呼ぶこととする。アルコール依存症の人では、その「囚われ」から自分を解放できず、結局慢性的自殺となつてしまつてが多い。しかし、アルコール依存症の人でもそ

うな動きができるかどうか不安になるくらいでした。反面「見習うぞノぼやぼやしておれんぞ。」と私はますます刺激されました。

ヨガでは「病気は成長するチャンスである。病むことによって自身のおかしなところを教えてもらえる。だから病気に感謝する。」と教えています。

厳しいヨガの修行をされたお釈迦さまも「人に生まれ、老い、病み、悩み、苦しむ、そして自分は人間性を悟り人間を完成しました。」と説かれています。知識ではそうだが、だと思いはするもの、いざ災難が降りかかってくるると自我が思いどおりには働いてくれません。その災難が大きければ大きいほど弱き我が心に出合います。災難といえど事業の失敗、親しい人との別れ

の「囚われ」から自分を解放し、人生を自由に伸び伸びとおくっていく人もいる。その差はなんであらうか、どうも無駄に頑張らないことらしい。その理由は以下に述べる。

(2)「囚われ」から今解放できずとも、本来のしたいことをすすめる
欠点の是正・性格の改善など大見得をきつた計画で成功した例はあまり見えない。孫子の兵法でも、「敵」を包囲・圧倒・殲滅するのは愚の骨頂であるとされている。それよりも包囲のかこみのどこかに隙を作っておくべきだという。何故ならば、完全に包囲されたら、「敵」は全員が死力をつくして戦う。しがたつて味方の損害は大となり、大局的に不利である。もし、自分に何か欠点・性癖があり、それによつて本来のしたいことが妨

げられていると自覚したら、その欠点・性癖を「敵」と仮定してみる。「敵」をゆるやかに包囲しておき、あまり相手にしないでいく。一方本来のしたいこと、すなわち「味方」のことは悠々着々とすすめていく。そうすれば、「敵」の兵糧（興味）はいつのまにか欠乏し、「味方」すなわち本来のしたいことは刻々面白くなっていく。やがて、「敵」は君の軍門にくんだり、「味方」として他日活用できるものとなる。

このあたりの機微は、孫子の兵法の解説書によっている。

(3)「不戦勝」が
最上の勝利
「戦わずして、勝つ」ことの大切さに不肖神山が気づいたのは極めて

3

ECOLOGY SERVICE
人にやさしく、環境にやさしく
松山容器株式会社
〒791-8042 松山市南吉田町2145番地1
電話089-971-5403 FAX 089-973-1517

心はかたちを求めかたちは心をすゝめる
佛壇仏具神具
まつもと佛壇
〒790-0813 松山市萱町2丁目7-3
☎(089)941-3227

最近である。仕事でも派手な成功では、その弊害が残る。悪例は国史にもある。ロシアのパルチック艦隊を日本の連合艦隊が日本海海戦で文字通り撃滅したことなどである。その奢りが大東亜戦争（太平洋戦争）の下手な戦略を導いた。「人生、少なくて戦い、生きる目標を達成しつつも、周囲に迷惑をかけずに過ごしたい。」

土地・建物の事ならお気軽に御相談下さい。
〈業務内容〉
■建売住宅 ■注文住宅 ■土地分譲
■輸入住宅 ■リフォーム ■店舗改装
ハウジングパートナー
株式会社 ダイニチ建設
〒790-0878 松山市藤山町2丁目18-3 本山ビル1F
☎(089)941-0808 ☎(089)947-0022(夜間)

健康で豊かな人生を送るための4つのポイント
藤本ヨガ 秋号
悪い習慣を良い循環に切り替えるのは
「ハタヨガ」(巻1)
No.21
1998.10月
秋号

2

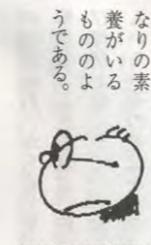
見る



東京都日本語教育センター 京都日本語学校 校長 永保 澄雄

前にいた大学で、英語の先生に自分の紹介文を書いたことがある。これは、学生、特に新入生に對して、うちにはこういう先生がいるぞというところを知らせるためのもの。その中に趣味の欄があった。私は何にでも好奇心をもつ人間であるが、この好奇心は一過性のものであって、取り立てて趣味と呼べるほどのものはない。弱っていたが、ひとつだけ思い当たることがあった。それで、それを書いた。それは、「知らない町に住みつくこと」ということだった。若い時からいろいろな国に出掛けて日本語を教えるので、住みつけた町はほうほうにある。バンドン、ウエリントン、パリ、サンパウロ、北京などがそれで、国内では本拠地の東京の外、島田、掛川、京都、大阪、

けで、洋服屋などは今住んでいる町のそれも思い出せない。それだと思ったのであるが、人は見ようと思っただけのものしか見ていないのではない。ある時、語学の先生たち、とつくりとさかすかの絵を描いてもらったことがあった。絵心の有る無しによって、当然絵としての巧拙はあったが、ふだん日本酒をたしなんでいる人は、さすがに注ぎやすいとつくり、飲みやすいさかすきを描いていた。しかし絵は上手でも下戸の人の描いた酒器は字義どおりの絵空事で、これではお酒は注げないし、飲めないと思った。その経験がないと、ものはそれらしい姿を現しては来ないのである。パソコンもワープロもそれを使われない人にとってはだの箱としての存在に過ぎないが、その機能に気づいた時、パソコンはパソコンとしての姿を見せるのである。



信じて行えば効果は現れる

私は腰痛以外にアレルギー性鼻炎・花粉症と同等の無しのものだが病気を保持している。「くしゃみや3回〇〇3錠」のコーマシヤルではないが、3連発でくしゃみをするとともう大変、水漬がざーざーと出始め、栓をして仰向けに寝ても泉の如く湧き出てくる。私は蛍光灯(昔の蛍光灯はスイッチを入れても明かりがつかない)のにはしばらくかかった)なので、一般の方より遅く5月の連休の頃に始まる。まず、目から痒くなる。いくら水で洗っても、目薬を注してもダメ、目を洗ってしまっても冷たい水で洗いたい気持ちになる。そして、鼻水や病氣などはその悪いところが気にならなくなると治っているといわれるが、私の毎年の水漬や眼の痒みは気がついたら治っている。さわやかな気分である。

私の次女(37歳)が去年の暮れに男子無事出産した。9カ月目の頃だったが、家に娘から電話があり、「お腹の子供が逆子なのだけれど、どうしたらいいの」と相談があった。高齢出産なので私も心配になり、ヨガの授業の時先生にお聞きすると「リラックスキヤットのポーズをすればいいですよ」と教えていただいた。

早速娘の家に行きポーズを教えた。それから10日程過ぎた頃、娘から電話があり「病院で診て貰うと逆子が治っていた」とうれしそうに話していた。娘も治したい一心から真剣にポーズをしたのであろう。

「念ずれば花ひらく」坂村真民先生の教えではないが、ヨガを信じて行えばその効果は現れる。ヨガをすれば体質までもいい方に変わってくる。

一番良かったことは、ヨガ修業に集中専心できたこと。視力回復も目標達成



東京教場 綿谷 千代

KDD研修センターは自然環境に恵まれ、設備の整った合宿所でした。緑一面の上を裸足になり、少しクタクタした心地よい感触を体感しながら、眩しいぐらいの太陽の日差しに向かっただけの合掌礼拝法は、とても気持ちが良くすっきりとしました。早川先生が作られたヨガ正食の玄米は美味しく、今でも忘れることができます。早朝の朝露の草木の中を踏みしめながら何十年ぶりのジョギング&ウォーキングで二日は少し筋肉痛でしたが、空気が美味しく終わった後は気分は晴々していました。初めての積極的傾聴法はいろいろな方と様々な話し合いができ、良い経験をさせていただきました。抱きつき行法は少し驚きましたが、一人ひとり全員の方が

ここまでよく見える ようになるとは意外でした 右0.1↓0.8、左0.2↓0.7



東京教場 西久保 勉

抱き合い、そのとき一言ずつお話ができ、後でなんだからと心洗練されたようでした。この合宿で一番良かったことは、家から離れ一切忘れてヨガ修業に集中、専心できたことです。おかげで視力回復は目標を達成し、右0.1↓0.9、左0.2↓0.6と成果を上げることができました。これも院長先生はじめ諸先生方の優しく親切なご指導のためものと感謝しております。3日間の合宿はあっという間に過ぎてしまいました。四国の大先輩の方々、多くの人との出会い触れ合いで、とても良い勉強になりました。これからもヨガ修業に励みたいと思っております。

最終日の視力測定で初日は2段階で止まった指示棒が、どんどん下がって行きました。気分がよくて指されたひらがなを大きな声で読み上げました。右0.1が0.8に、左0.2が0.7まで回復していましたが、「もしかして良くなるかも」と少しは期待して望んだのですが、ここまでよく見えるようになるとは意外でした。



視力の他にも体が活きたり、心も大きくなり、自信を持って合宿所へ後にしました。この緑豊かなKDD研修センターの空気が初日は違う味がし、光も違った色に見えてきました。まず最初、院長先生が白いポロシャツより輝いた目で、ハタヨガの心得を説明された。ヨガのポーズは陰と陽を表していること。一挙手一投足に呼吸が伴い、意識を集中させることを教えていただいた。ハタヨガの実技は多くのポーズについて行くのがやっとでした。でも、先生方の笑顔と熱意に引かれて、日頃使っていない筋肉を思いっきり動かしました。おかげで初めてブリッジができ、院長先生に「やりましたね」とほめられたときはうれしくな

少なくとも1年に1回は合宿参加を!

参加者募集中!

第42回 秋期 藤本ヨガ合宿

心・食・動の総合指導により、まとめて成果を上げることができます。希望者はヨガ断食もできます。

と き：平成10年11月21日(土)~23日(月)

と ころ：松山市野外活動センター

参加費：38,000円(消費税別)

申込締切日：平成10年11月13日(金)

楽しい仲間が集まりますので気軽に受講して下さい。

初めて断食で初日は空腹との我慢比べでした。日が経つにつれだんだん慣れてきて空腹感もなくなり、内臓を休ませることにより気力・体力が充実してきました。胃洗浄も自分の体のためと思えば気合いが入りました。昼食で赤ちゃんが食べられるくらいはスライカができました。スプーンで少しず

つ食べ物に感謝しながら食べました。少食多動が健康の原則であることを確信しました。

参加された方々ともいつの間にか積極的に話し合うようになりました。

合宿の締め切り10日前、本屋で「現代ヨガ入門」と巡り会い、学院に問い合わせ合宿の申込書が届いたのが合宿の3日前でした。こうして合宿に参加できたご縁に感謝いたします。

合宿が終わって早速東京教場に入会し、甲府から片道2時間40分かけて月に何度か通っています。また、ヨガの新しい一歩を踏み出しました。ヨガを愛し、楽しみながら、頭と心と体を鍛えたいと思います。



藤本ヨガ学院 院長 千能 千恵美



医学博士 日本健康運動指導士会 会長 神山 五郎



ワンポイントレッスン

健康で豊かな人生を送るための秘訣

藤本ヨガ 秋号

新しい環境を良い循環に切り替えるのは、ハタヨガ(秋号)!

秋号の特長

- 1. 断食指導
- 2. 呼吸指導
- 3. 瞑想指導
- 4. ヨガ指導

No.21 1998.10月 秋号



藤本ヨガ学院 院長
千能 千恵美



医学博士
日本健康運動指導士協会会長
神山 五郎



ワンポイントレッスン

ヨガがあれば大丈夫！



松山教場
玉井 順子

入門前の私の自覚症状は、一言で言えば、いつも車に揺られている気分でした。立つとも座っても体がユラユラします。下を向くと、そのままのめり込んでしまいそうな感じがします。新聞や本は、文字が踊って見え、目が疲れて重いの、夜は9時過ぎには寝ていたいと思います。TVや読書を楽しむ気は全くありませんでした。もちろん病院にも通い、注射や薬の治療を受け、ゲンベル体操やストレッチ、ウォーキング等運動もしましたが、一向に良くなりません。そのうち仕事が忙しくなり、どんなに睡眠をとっても目の疲れが回復せず、医師から「いつ目がまわってもおかしくない。」と言われました。切羽詰まって思い出した

のが、ひどいめまいをヨガで治した友人のことだったので。「もっと早くここに来れば良かった！」 たっぷり汗を流すのが気持ちいい、先生方がじっくりと話を聞いて下さるのが嬉しい、と良い事づくめでした。 通い始めて三か月、あの朝顔を洗った後のこと。下を向いても、あの落ち込むような不快感がない。気をつけて日常生活を見てみると、朝から目が重かったのに、朝から目が重くなったのに、画面を見ただけでしんどかったパソコンが打てる、パソコンの後は一日中体が揺れて気分が悪かったのに、いつの間にか治っている、等々小さな事ですが、私にとってはとても大きな嬉しい変化が出てきていました。

犬も猫も肥える時代に健やかに痩身するには、ヨガが一番！

<なぜ、ヨガが良いのか>

1. ヨガは深い呼吸で行うため、体脂肪の燃焼に効果的です。(脂肪を燃焼するとき酸素をたくさん必要とするからです)
2. ヨガは全身をバランスよく動かすため、疲れが取れ気持ちがいい。他の運動やスポーツではアンバランスな体の使い方をするので疲れてしまいます。
3. ヨガは内臓に効かせるので、無気力に緩んだ胃や腸や肝臓などの内臓を引き締めます。だから、食べ過ぎを止め、無理なく食生活を正すことができます。他の運動やスポーツの後はお腹がすいて逆によくたくさん食べてしまいやすいのです。

<痩身の為の3つのポイント>

1. 20分以上続けて行うこと。出来れば、40分から1時間行うと良い。運動を始めて最初は筋肉や肝臓の中に蓄えられているグリコーゲンを燃やしてエネルギーにしています。グリコーゲンが無くなって始めて脂肪が燃焼し始めます。それには約15分かかりますので脂肪を取るには、20分以上続けて行う必要があるのです。
2. 週に3~4回以上行うこと。毎日行うのが一番効果的。
3. コツは夕食にあり。夕食は早めに(寝る前4~5時間は何も食べない)少なめ、よく噛むこと。

<食事で注意すること>

- ヨガ正食は、玄米菜食・多種類少量・旬のもの・地のものが基本です。
1. 油もの・甘いもの(特に間食はやめる)は極力控える。
 2. 洋食(カロリーが高い)より和食がおすすめ。
 3. 缶ジュースや炭酸飲料など(糖分が多い)の代わりにお茶か水にする。特にパイロゲンはおすすめ。
 4. 外食(油ものが多く味付けも濃くしているためカロリーも高い)は極力避ける。

ワンポイントレッスン①

「逃げてでも決して幸福にはなれないんだ 前向きに取り組んで、 乗り越えてこそ力がつくんだ」



吉海ヨガクラブ
村上 尚美

娘の入園と同時に、ヨガに入門しました。その子が今年二になり、もうすぐヨガ歴十年になろうとしています。 私は、入門当時三十三歳の若さで、尿失禁に悩んでいました。くしゃみや涙、なわとびをされるともれるのです。病院に行こうかと迷っていると、先生からヨガでよくなること聞き指導を受けました。知らぬ間に尿失禁であったことを忘れていました。 十年も経つと、家族の状況も随分変わりました。子供達は成長して手がからなくなり、母八十六歳と年老いてしまいました。五年前より母に痴呆の症状が

現われ、近くに住んでいた私達が同居することになりました。すると、ホッとしたのか元気があった父ですが、みるみる惚けていったのです。主人は、そんな二人を残して、私がお金を空けることを嫌いましたが、ヨガをやめることは、従えませんでした。症状はだんだんと悪化していき、かかり、次から次へと問題はありましたが、何とか工夫しながら続けてきました。お陰で、今は動けなくなった父を、抱きかかえて移動させるだけの体力がつかえました。最初の頃は、パッタのポーズをするときに、「継続は力なり」の、に、「継続は力なり」を身をもって実感しま

鼻呼吸にするとみるみる痩身し、 自分でびっくり



フィットネス
クラブアスリート
杉山 かおり

私がヨガに入会したころ、今までひどくてきつかけは、会社の人からの勧めもあり、初めは肩こりが少しでも楽になるのならばと思い、体感したところ、疲労感がまったくなくなり、それどころか体が軽くなったのです。そして97年3月に入会をしました。 入門前までの私は、周りの人達から「やせなさい」「運動しなさい」と言われつづけていましたが、ダイエットはめんどくさくはなかったのです。ヨガを始め、最初は肩こり、腰痛などをなくすために腎臓強化・大腸刺激・胃と肝臓の強化・全開前屈などを少しずつ家でもするようにしたところ、今までひどくて悩んでいた便秘が改善されてきました。何か月かして、一緒に始めた先輩はみるみる体がしまってくるのが分かるのに、私はなかなかでした。ある日、ヨガの授業で呼吸法をしたところ、他の人たちは鼻で呼吸をしているのに、私は口でしていました。 幼い頃から、鼻が悪く、口でしか息ができなかったのです。今は鼻で呼吸をせず、口で、無理をせず少しずついいからと先生にご指導いただき、言われたことを頭において、全開前屈やいろいろなポーズをするよう

にしたところ、1年後には体重が8kg減っていたのです。サイズなどは計っていないのですが、前は15号の服がきつかったのに11号が入るようになり、自分が一番びっくりしました。そのころから周りの人々から「やせたね。何をしたの?」と聞かれるようになり、「ヨガの授業でならったことを家でも実践しています」と答えました。 何をして3日以上続かなかった私が1年半も続けられているのは、ヨガの仲間にあえること、体の変化がわかることが楽しいからです。一番自分にあっている健康法はヨガです。

■オフィスの情報化 ■事務器械・測量器機

株式会社 クロダ商会

代表取締役 **黒田 利久**

〒790-0066 松山市宮田町108-1 ☎089(931)7261
FAX089(945)1486

(1階)自然食品 営申

〒790-0801 松山市歩行町1丁目10-9
TEL 945-6663

自然食品・健康食品
自然派化粧品・無公害洗剤
無農薬野菜・果物・肉類
牛乳・有精卵(その他生鮮物)

(2階)アルニア化粧品 (美顔サロン)

(素肌、よみがえる) 当サロンは健康美づくりのお手伝いをいたします。
TEL 945-6689

健康で豊かな人生を送るための秘訣

藤本ヨガ 秋号

悪い循環を良い循環に切り替えるのは、(パズル) (ヨガ)

1998.10月 秋号



藤本ヨガ学院 院長 千能 千恵美



医学博士 日本健康運動指導士会会員 神山 五郎



ワンポイントレッスン

健康で豊かな人生を創造する人々の夢を実現する

藤本ヨガ 秋号

暑い環境を良い循環に切り替えるのは、ヨガが唯一の手段。

1998.10月 秋号

季刊誌「藤本ヨガ」に賛助して頂きまことにありがとうございます。

松山教場 白石 晴美 K.W 矢野 昭子 素子 光田 恭子 三好 桂子 森田 好子 北村須磨子 J.T 住田 芳子 真田 勝美 H.O S.M S.M 長谷川隆雄 黒川 澄子 窪田 美治 佐藤 笠子 久保 直子 T.O 栗田 明 K.S 大西ヨギクラブ T.S 大澤美知子 山本 淳子 相原 本枝 N.M 中村 桃恵 河合 薫子 石田 公一 K.T H.K 吉本 宏 T.H 岡田久美子 長谷川典子 三木八重子 在家 洋子 S.M	今治教場 M.T 越智 達彦 E.S H.Y M.S T.N 片岡登志子 T.M 西内 朋江 S.I 神村 貞子 K.M I.K Y.S S.K T.O N.K 杉村 智浪 C.Y 行本とよ子 井出チヨ子 真鍋 誠子 中村 篤志 村瀬あきえ Y.I I.N C.T T.Y	吉海ヨギクラブ 村上 尚美 野間 鈴美	矢野 重子 村上 明美 黒川 久子 伯方教場・B 渡辺 潮美 村上セイヤ 伯方教場・C S.U D S.U M.T K.A M.O 西条教場 安藤タニ子 青木喜代美 岡 三樹子 秋山イク子 大西ヨギクラブ 大西ヨギクラブ一岡 南海放送本町会館 A.T 森 淑子 松友トミ子 加藤 千沙 L.M フットスタジアムアソシエイト K.M 学院 宮崎 敦子 I.T 早川 由美 フジドルフィンクラブ M.Y K E.F H.N M.S K.A 今治ヘアール 清洲 恵子 矢野 通孝 越智 久子 中村 幸子 一般 菅美佐野 小島 通代 ライオンヨガアカデミー 綿谷 千代 H.N 浜田 秀廣 関 紀子 小倉 静子 八木 宏之 相田 英明 西久保 勉 (順不同・敬称略)
---	---	-------------------------------	---

シャンプハビ・ムドラ

霊的向上の効果がもっともある シャンプハビ・ムドラ (眉間の凝視)

ヨガの座法 (安定座法・半跏趺座など) のいずれかで坐り、脊柱をまっすぐにし、手を膝の上におき、印を結ぶ。
前方の一点を見ます。それから頭を動かさずに、できるだけ上の方を見ます。次に、眉間の中央に目を向けて凝視してください。続いて、一切の思考を停止し、宇宙意識で瞑想します。

<持続時間>
はじめは数分間行ない、実修と共に時間を少しずつのばし、長時間できるようにするとうい。

<効果>
このムドラに熟達した人は、自我を超えて、霊的領域に達することができます。このムドラは、低い意識と高い意識との結合の座であるアジナチャクラを目覚めさせるのにたいへん効果があります。身体的には、目の筋肉を強健にします。頭痛の時も試してみてください。また精神的には、心に平安をもたらし、ストレスや怒りを取り除きます。

ワンポイントレッスン③



松山教場 矢野 素子

15キロの幸せ

昨年父を亡くし、私がお腹を痛めたのは母(69歳)のことでした。長年父の看病に励んでいた母は急に老け込み、日に日に元気をなくしていくようでした。また、私自身もストレスからくる過食や長年の運動不足がたり、おそろしい勢いで体重が増え続けていました。このままでは共倒れになってしまうと恐怖を感じていました。ヨガに出会ったのです。知人に紹介してもらい、さっそく母と二人で入門しました。

まず先生に体脂肪率や全身のサイズを計っていただき、「体重を十三キロ減らしましょう」と言われた時には、気が遠くなりそうでした。これだけ体に貯金(貯肉?)したものが、はたして十三キロも減るのだろうか、減るとしても一体どれくらいの期間がかかるのだろうか。

最初の三か月で、体重が少しずつ落ちていきましました。でも、今だから告白します。Cタイムの時、「内臓が活性化していきすから、今夜は食べない方がいいですよ」と宮崎先生が言われても、食べたいものでした。休日のAタイムでした。二時間我慢しなくっちゃ、あつさり

したものを少量だけにしなくちゃと思いつつ、中華のバイキングでお腹いっぱい食べていました。そして、家でサボってしまつて、ヨガのポーズ一つもしませんでした。この心掛けの悪さがたたつたのだと思います。以前苦しい腰痛が、また出てきたのは。もうそれからは、先生方に励まされても泣く思いでした。教場の床の上を這いずつたことは忘れられません。ところが、四苦八苦して立ち直つたのも束の間、今度は仕事が忙しくなり、とうとう半年ほどお休みしてしまいました。

そしてこの春、恥ずかしいなあと思いつつ、やっと教場に来ることができました。

休んではいけない。再開しなくてはと思つたのは、実は母の姿に感じることがあったからなのです。私がお休みしている間、母は続けてヨガに通っていました。それも最初は週一回だったのに、だんだん二回も三回も通うようになったのです。それとともに、以前はふらふらして真つ直ぐ歩けなかつた母が、背筋を伸ばしてとんどん歩いていくのです。子供としては、母親にはいつまでも若く美しく(?)あつてほしい。若々しくなっていく母を見て、やっぱりヨガに通おう、通うからには心を入れ替えて頑張ろうと決心しました。

今度は先生方のご指導をきちんと守ろう。食欲をコントロールし、家でヨガのポーズをしよう。足腰を鍛えて腰痛を克服するために、毎日歩こう。その結果、二か月で目標体重達成。さらに目標を更新しました。「ヨギ」プラス、こシャワワー」を始めたこともあつて、体内の汚いものが洗い流されていく感じで、吹き出物が減つてきてお腹もへこみ、夏バテもしません。宮崎先生に「十五か月で十五キロ減量できましたね」とほめていただいた時には、本当にヨガをやつてよかったと、しみじみ思いました。これからも頑張ります。どうぞよろしくお願ひいたします。

ワンポイントレッスン②

痩身の代表ポーズ ダヌラアサナ (弓のポーズ)

腹部のぜい肉をとり、バストを形よく発達させ、ウエストを形よく引き締め、ヒップを豊かにし、太ももや足首を引き締める。

<要領>

- うつ伏せで両膝を曲げて手で足首をつかむ。
- 息を吸いながら上半身を起こし、息を吐きながら下半身をあげる。
- 反り上がった状態で3~5呼吸する。
- うつ伏せのままリラックスする。(うつ伏せのシャバ・アサナ)

①~④の一連の動作を2~3回繰り返すと良い。

<注意>
足首をつかむのが困難な場合は、片脚ずつ左右交互に行っても良い。

<効果>
腰への血行が良くなり、腰痛、生理不順に効果がある。性腺の働きを高め、インポテンツや不妊症にも良い。お腹で全体重を支えるため腹部のうつ血をとり、血行をよくする。肝臓・心臓を強化し、便秘・消化不良を解消する。強力な視力回復法でもある。

⇒ top page トップページに



藤本ヨガ学院 院長
千能 千恵美



医学博士
日本健康運動指導士会 会長
神山 五郎



ワンポイントレッスン

健康で豊かな人生を創造する人々の季刊誌

No.17



藤本ヨガ

1998.2月
冬号

この子どもたちに輝かしい未来を！

まず、私たち一人ひとりが心身ともに健康であること

さあ、今日から藤本ヨガ学院で健康づくりを！

ここにはゆったりと過ごせる空間がある

体と心にちょうど良い刺激（ヨガ）がある

そして、人と人のふれあいが心地いい

だから、あなたは体験すればいい

『体験は英知の父』

Experience is the father of wisdom.

と申します



大島フェリー船上にて

ヨガの法則とは

ハタヨガ（実技）で身体を整え鍛え、心を練る。
プラナヤマ（呼吸法）で呼吸を深め宇宙の偉大な力を取り込む。
ディヤーナ（瞑想）で宇宙の法則に自分をスッポリと乗せ、その法則を体得していく。

よい本との出会いは、ヨガ実修の励みと指針になる

「私のヨガの本」は、私のヨガの心と魂を込めて書きました。ヨガの本は、ただの知識の伝達ではなく、体験を通して、心と魂が通じる。この本は、あなたのヨガの道程に、心と魂のサポートをします。ぜひ読んでみてください。



東京教場
浜田 秀廣

豊富な指導例、解説からなるヨガの本格的な手引書がある。初心者にもわかり易いと好評！



藤本ヨガ学院院長
千能千恵美著
「現代ヨガ入門」
旺文社
¥1,500
¥1,810
(送料込み)

合宿後感



東京教場
相田 英明

これからの私の人生に深いヒントを得ました。合宿での体験は、私の人生に大きな影響を与えました。ヨガの力を実感することができました。ありがとうございました。

「私のヨガの本」は、私のヨガの心と魂を込めて書きました。ヨガの本は、ただの知識の伝達ではなく、体験を通して、心と魂が通じる。この本は、あなたのヨガの道程に、心と魂のサポートをします。ぜひ読んでみてください。

第40回 春期 藤本ヨガ合宿

平成10年5月2日(土)～5月5日(月)
松山市野外活動センター

第41回 夏期 藤本ヨガ合宿

平成10年7月18日(土)～7月20日(月)
KDD研修センター (埼玉)

第42回 秋期 藤本ヨガ合宿

平成10年11月21日(土)～11月23日(月)
松山市野外活動センター

お問い合わせ・お申し込み先...

藤本ヨガ学院

ライフ・アート・ヨガ・アカデミー

松山教場 〒790-0908 愛媛県松山市徳山町2-18-3 本ビル3F
TEL(089)941-6671 FAX(089)941-6679
URL: http://www.bkkcoame.or.jp/chinou/ E-mail chinou@pis.bkkcoame.or.jp

今治教場 〒799-0908 愛媛県今治市常盤町4-6-27 本ビル3F
TEL(0898)31-2895 FAX(0898)31-2885

東京教場 〒105-0014 東京都港区新橋1-65-2 地下1F
TEL・FAX(03)3223-5851

体は柔軟に、夢は無限に！

松山駅前ビル3F
TEL: 089-941-3377

松山駅前ビル3F
TEL: 089-941-3377

ヨガの心と魂を伝える本

旺文社

旺文社

ヨガの心と魂を伝える本

旺文社

旺文社

ヨガの心と魂を伝える本

旺文社

旺文社



藤本ヨガ学院 院長
千能 千恵美



医学博士
日本健康運動指導士会会長
神山 五郎



ワンポイントレッスン

藤本ヨガ学院・院長
千能 千恵美
(旧姓 藤本)

- ・厚生大臣認定 健康運動指導士
- ・心理相談員
- ・健康生きがいづくりアドバイザー



『体は柔軟に、夢は剛直に！』

体を鍛えるにはその何十倍も精神を鍛える必要がある
常日頃から心の使い方、考え方のコントロールを！

政治、経済、環境、健康などの問題を取り上げて、世相は混迷を極めていくかに見えます。しかし日頃から心身を鍛え基礎がしっかりしている人ほど、その逆に21世紀に向ってのすばらしい社会が見えて来ております。

昨年11月、「健康生きがいづくりアドバイザー」の資格更新セミナーを受けてきました。その講習の中で分科会に『高齢者疑似体験・お年寄りの不自由さを体験してみよう』という部門がありました。そこで受講しました。

選んだ理由は2つ。

1つは私自身が80歳になったときにどのような状態になるのか知りたい。2つ目は藤本ヨガ学院には80代の方がおられるが、日頃どのような思いで生活され

ろな器具の使用説明が読めない、食品もラベルがよく見えないから多分これだろうと当らずっぽで使うしかなく、歩くときも危険だから目の前のことしか考えられない、回りの景色など見る余裕もない、などから動作の全てが億劫でした。

床に落としたテレホンカードを拾うことが難しく悪戦苦闘していたところ神山先生が拾って下さったのですが、ただそれだけのことが涙が出るほどうれしい。その次にウーロン茶が入っているペットボトルの蓋が開けられないので「神山先生開けて下さい」とお願いしたところ、「もう一度自分でやってみましょう」とのこと『できないからお願いしているのに...』と。日頃ならなんでも

ないことなのに、自分の思いどおりに相手が動いてくれないのに腹が立ったり、恨んだり、嬉しかったり、まるで子供のようにくるくると感情が激変する。今は疑似体験だからとそんな自分をおもしろがっているが、私の老後は...

いやいや徐々に衰えていくからショックは少ないのでは...とショックを合理化して受け入れておりました。

ヨガ修行してる人はやはり違う

私は講師の方に2回もお聞きしました。「本当にこの体は80代の方の体ですか?」「個人差はありますが、80代の日本人の平均の体の機能です」そこで私は思いました。「そうそう、個人差は随分あるでしょう、だって

ておられるのか。また、お体のことも指導のたびにお聞きしながら、丁度よい状態を探しているのだけれども、私の心の中は「お年寄りを指導させていただいている」という思いがあまり無く、果たしてこれでよいのかと反省して...」

高齢者疑似体験を受けて

約150名ほどの参加者の中でこの『高齢者疑似体験』部門には9名の希望者があり、その中には偶然にも神山五郎先生がおられました。内容は2人1組になり、先のイラストのような装備をつけ、80歳の体になり30分ほど日常の

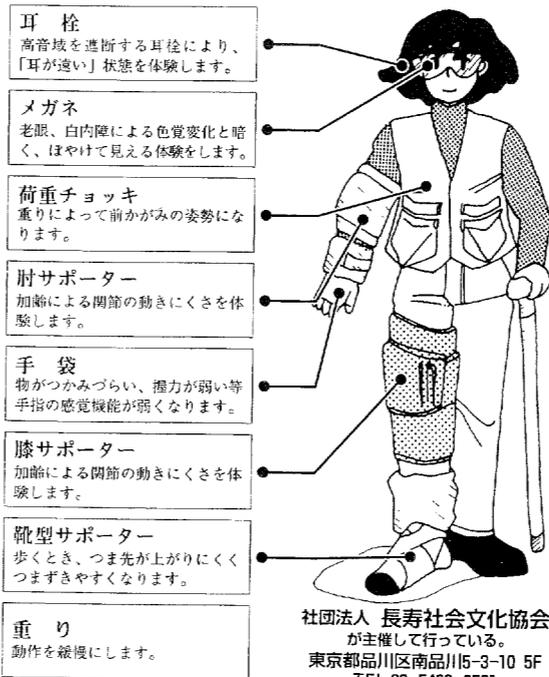
この体験を通して強く感じたことは、ヨガをされてる方は、80代の方にはこんなもんじゃありません」と考えました。

この体験を通して強く感じたことは、ヨガをされてる方は、80代の方にはこんなもんじゃありません」と考えました。

心を豊かにするには

1、理想は常に高く価値の高いものを。(健康な体を削りつつ、人の世のために現実的な貢献をする)

2、「そう成ればいいなあ」、「そう成れたらいいなあ」では空想になってしまふ。現実から程遠いことでも完成されたものをハッキリと明瞭に心に描くこと。その描いた夢は途中で取り替えないこと。つまり、自己成就の夢の剛直である。この夢の力は奇跡をも起こすのです。



さまざまなきをさせたのです。もう一人の人はその人が困った時に補助の役をします。次には、交替し、同じことを行う。私は神山五郎先生と組めることになりました。神山五郎先生は装備をされてもそう困られたご様子もなく幾分動きがゆつくりではあるものの着実に

に動かれており、したがって私の出番は全くありませんでした。さて、交替になり今度は私が装備をつけました。まず聞こえないことに関しては、30分という短い時間のせいかさほど苦になりませんでした。しかし、目が見えにくいことに関しては、とても困りました。例えば、いろいろ

心はかたちを求めかたちは心をさすめる

佛壇仏具神具

まつもと佛壇

〒790-0813 松山市萱町2丁目7-3
☎(089)941-3227

ECOLOGY SERVICE
人にやさしく、環境にやさしく

松山容器株式会社

〒791-8042 松山市南吉田町2145番地1
電話089-971-5403 FAX 089-973-1517

●土地 ●分譲住宅 ●注文住宅

その他不動産に関する事なら、どんな事でも、お気軽にご相談下さい。

ハウジングパートナー 舞ダイニチ建設

総合不動産・総合建設業
建設業 愛媛県知事(般-60)第8608号 不動産業 (4) 第2958号

〒790-0878 松山市勝山町2丁目18-3 本山ビル1F
☎(089)941-0808 ☎(089)947-0022(夜間)

1988.2.11

藤本ヨガ 冬号

この子どもたちに贈りたいお年賀 / 1988.2.11

〒790-0813 松山市萱町2丁目7-3
☎(089)941-3227

激動の年を迎えて



医師 産科医師 医学博士 哲学博士
日本健康運動指導士協会会長
鳥山診療所理事長
藤本ヨガ学院 顧問

神山 五郎

今年もヨガを基本にすえた、健康で楽しい生き方をつづけましょう。諸事において「基本」ルールさえ確保・維持しておけば、激動の波はいかに荒くとも、常に安全なルールとはそれだけの効果・効用のあることにかぎり使われるルールなのです。

現在私は高齢者の問題を実地に勉強しております。白らが還暦プラス十二年の年男(寅)ですから、自分自身のことを顧みても勉強になります。しかし、それでは客観性がありませんで、老人保健施設の施設長として、寝たきり老人五十名、通所痴呆老人五十名、通所

よって健康のためには生活習慣を少しずつ改善していくべきことがわかります。よく生活習慣をがらりとかえてみようとする切りの方がおられます。その勇氣・決断力に私は敬意を表しますが、あまりお勧めはしません。なぜならば、人体は極めて精密な機械です。永いこと続けたきた生活習慣をがらりとかえて、その影響がどこに現れるか！現在の科学で予測のつかぬことが多いのです。ですから、人体への変化は徐々に加えてほしいのです。藤本ヨガ学院のヨガの進め方も急がないので、推薦できるのです。シャバアサナもとても合理的です。とにかく無理や我慢を排除することが大切なのです。

第二の基本ルールは、第一の基本ルールとも関連します。つまり、長期的視野に立つことです。これは難しいことではありません。徐々に変化を加えることを長期にわたって続けてもよいでしょうか。この検討を加えること

ORDERレオタードコスチュームをおつくりいたします。

Chacott

チャコット株式会社

- 通信販売お申込先/ 大阪支店:〒542-0081 大阪市中央区南船場3-11-10 TEL.06-244-9475 (代)
- 心齋橋店:〒542-0081 大阪市中央区南船場3-11-10 TEL.06-244-1411 (代)
- 京都店:〒604-3142 京都市中京区錦小路通高倉角 TEL.075-212-5731(代)

製紙原料のパイオニア・業界最大級の処理設備
段ボール・新聞・雑誌・故紙・その他 総合製紙原料
産業廃棄物処理業許可457号

株式会社 金城商店

(直営) 大王製紙・愛媛製紙・安倍製紙・その他大手製紙会社
代表取締役 小池 彰
〒790-8032 松山市南齊院371 ☎(089)973-2480(代)

和洋家具・寿ご婚礼家具
住空間のすべてをトータルコーディネート

日本最大の家具チェーン(ニッポンインテリアチェーン)店

家具の アイノウ

松山店/〒790-0005 松山市花園町3番地18(市駅前電車通り) TEL.943-1264(代)
伊予本店/〒799-3111 伊予市下香川字高原1214番2(国道56号線沿) TEL.983-1515(代)
建設業(内装仕上工事)許可番号愛媛県知事許可(般-15)第30号

死灰のごとし



龍谷大学教授
永保 澄雄

これは庄子にあることばであるが、真人、つまり達人とも言うべき人の安息の状態を言ったことかと得心がいったのは、庄子に親しんで40年経った昨今のことである。

そのひとつは松山の藤本ヨガ学院でシャバ・アサナを教わった時であった。前夜遅くまで院長ご夫妻の歓待を受け、したたかに飲んでホテルに戻った私は、翌朝、訳も分からないままに起こされ、朝食を与えられないままに9時には教場の床にトレーナーを着せられて転がされていた。

どうもヨガの実習をやらされるらしいのである。話にはなかつたが、これは私の体を心配しての神山ドクターのご指示かと半ば観念して折り曲げられたり、伸びをさせ

いことではなく、ここにも「ヨガでは最も難しいポーズ」とある。単なる休息ではないのである。もうひとつ、「死灰」を身近に感じたのは8年前、ブラジルから日本へ帰国する時のことであった。

めざせ！ヨガ美人(美しく、健康で、魅力的)

6ヶ月八タヨガを行い食生活を正すと適正な食習慣が身につきます！

ワンポイントレッスン

1 夕食少なめに

朝、昼は普通に食べて夕食を少量にします。特にヨガの日は減らしましょう。

2 味つけはうすく

砂糖は、三温糖か黒砂糖、食塩は、自然塩。砂糖は、ごく少量、塩分少なめ酢の物を多く。味が濃いと主食を食べすぎてしまいがちに。

3 食べ方に工夫を

よくかんでゆっくりと腹八分めに。食べる前に一呼吸「いただきます！」

4 身体によい食材を

玄米・野菜・きのこ・海藻類は、食物繊維が多く、ビタミン・ミネラルが多いうえ低エネルギー食品です。



ワンポイントレッスン

藤本ヨガ 冬号

この子どもたちに贈りたいお祝い / 1988.2.11



藤本ヨガ学院 院長
千能 千恵美



医学博士
日本健康運動指導士会会長
神山 五郎



ワンポイントレッスン



【松山】子供ヨガ仲良し四人組歌う呼吸もピタリ！
ニコニコ会中野副会長のお座敷芸が笑いをさそう。

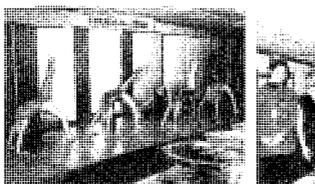


【東京】みんな話すのが大好き。楽しい時間はあっという間に3時間半。



和服姿の神山五郎先生と…

「今治」ダンスホール「ト」の曲に合わせて、全員立ち上がって、ダンスタイム。



（東京教場）山崎 民雄

親睦と交流を深めた越年会

今治（12/6）、松山（12/7）では6年ぶりの開催となりました越年会。師走のお忙しい中、東京から神山五郎先生、京都からは永保澄雄先生が駆けつけてくださり、大いに盛り上がりました。会員の方々が普段見慣れているレオタードやジャージ姿と違って、ドレスアップした淑女や紳士が集いました。この日ばかりは楽しく食べ、程良く飲んで大いに歌い語り合い時の過ぎるのも忘れるほど盛り上がりました。東京（12/14）では16名が参加して初めての越年会でした。教場にみんなテーブル・食器・料理などを持ち寄り手作りの楽しい会でした。松山も今治も東京も一年の締めくくりにあつた楽しい有意義な越年会でした。今年も是非やりましょうね。

（ヨガ指導士 若狭多美子）



【今治】カラオケタイムのスタートは、神山先生と鷹嶋部長のデュエット「ラブミーテンダー」



永保澄雄先生、ロシア語、中国語等の歌が次々と出てきました。

京王プラザホテル4階でクリスマスレオモンストラシオン！

昨年12月25日、新宿は京王プラザホテル4階「さらり塾」のクリスマスパーティーが開催されました。東京教場会員で、

演技前は美しいサリを纏っていた女性たちは、目にも鮮やかなレオタード姿に変わって満場の注目を集めた。私は金色の飾りがついた黒の衣装を着て鼻下に黒い付け髷というお美人の微笑を誘った。（除の声、サダム・フセインにそっくり）藤本ヨガ学院東京教場の紹介とヨガの簡潔な説明の後、庄重な「ハーモニ」のメロ

ディのつってヨガの華麗なるポーズを演じ、人々の目を引きつけた。当初さわめていた人々は、真剣かつ確実な演技の進行にともなう、だんだんと静寂となり、感嘆の声があららちから囁かれていた。最後合掌で演技が終わると満場から盛んな拍手がわき上がり、鈴木則子塾長から祝福の言葉を頂いた。（東京教場）山崎 民雄

太陽に向かったの合掌礼拝法は最高 パワーヨガは今後の目標です

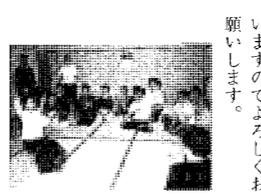
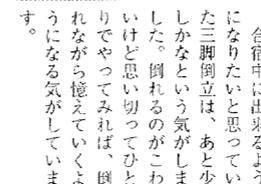


東京教場
織田 初 姫



東京教場
伏見 美由 起

天候にも恵まれました。雨、霧、星、風、快晴の青空、いろいろと味合わせていただきまし。芝生の心地よい感触を裸足の足に感じながら、太陽に向かって合掌礼拝法をやったときは、最高の幸せを感じました。シャバアサナの目を開けたら青空が、それこそ雲ひとつなく真つ青澄み切つた空が広がっていました。積極的傾聴法の時間には「達人」と「仙人」と「乙女」に出会いました。千能先生のご主人のお母上が合宿に参加されているのを見て衝撃を受けました。杖をお持ちの高輪にもかかわらず、食堂に行かれる時、私はエレベーターを探しました。「無いようですよ」と言ったときにはもう階段を上りはじめていらっしゃいました。今回お会いできて一番うれしかった方です。断食班に参加させていただきましたが、合宿2・3日前から減食したのがよかったのか反応はほとんどありませんでした。筋肉痛は残りました。座るとき一番感じます。本当の健康を得たい気持ちで強く、ヨガを続けていきたいと思つています。楽しい合宿をありがとうございました。



院長先生をはじめお目にかかり、予想以上の温かいお心で迎えてくれたことを感謝しています。そして多くの同士がヨガという一つの目的に動いている姿を見られたことは、今後の自分の歩むべき道を見いだしたような気がしました。また、早川先生に教えていただいたパワーヨガでは、ヨガ修行のすばらしい成果を見せていただき、今後の目標になりました。難しいポーズを軽くなされてる姿はとても素敵でした。合宿中に出るようになっていた三脚倒立は、あと少しかなという気がしました。倒れるのがこわいけど思い切つてひりてやってみれば、倒れながら憶えていくようになる気がしています。

肉類・砂糖・果物・清涼飲料水・アルコールは要注意食品

牛乳・乳製品	果物	アルコール	アルコール飲料100gで
丈夫な骨を維持するためには必要です。牛乳1杯（200ml）が1日の目安です。脂肪分が気になるならスキムミルクなど利用	果糖という糖分が多く、食べすぎると中性脂肪を増やしてしまいます。みかん、いちご、キウイフルーツなどビタミンCが豊富なものを優先的に。	ビールは中ジョッキー1杯で約160kcalです。飲みすぎないように量を決めて飲みましょう。つき足している量がわからなくなるから注意。2杯目からはお茶を。	ウォッカ50度 295kcal ウイスキー 250 焼酎35度 201 梅酒 139 日本酒特級 113 焼酎20度 113 日本酒2級 106 赤ワイン 73 白ワイン 75 ビール 39

プロがすすめるダイエットより 日本健康運動指導士会・第一出版

楽しく学んでイキイキ人生！総合カルチャーセンター
100教科110講座……いつからでも入苑できます

南海放送学苑本町会館教室

ヨガ教室は火・木・金・日
受講料（週1回・月額）5,450円（消費税込み）

講座パンフレットをお送りします。
お問い合わせ
☎089-933-5151 どうぞぞ！！
〒790-0811 松山市本町一丁目

(有)エム・エム・シー 奥田税理士事務所

所長 奥田 哲夫
税理士
事務所 〒790-0067 松山市大手町2丁目6-23
☎(089) 932-9240

(1階)自然食品 営申

〒790-0801 松山市歩行町1丁目10-9
TEL 945-6663
自然食品・健康食品
自然派化粧品・無公害洗剤
無農薬野菜・果物・肉類
牛乳・有精卵（その他生鮮物）

(2階)アルニア化粧品 (美顔サロン)

（基肌、よみがえる）
当サロンは健康美づくりのお手伝いをいたします。
TEL 945-6689

藤本ヨガ 冬号
この子どもたちに贈りたいお礼状
1988.2.1



藤本ヨガ学院 院長
千能 千恵美



医学博士
日本健康運動指導士会会長
神山 五郎



ワンポイントレッスン

アクティブバースについて



医学博士
日浅産婦人科院長
日浅 毅

連載 第4回

アクティブバースは、1979年南アフリカ共和国出身のジャネット・パラスカスにより創設されたものである。その名の通り妊娠中からアクティブ（活動的）に何でもやろうと意味であるから、一つの概念で縛るものではない。しかしながら、ヨーガをすれば妊娠中も分娩もうまくいくことに着目し、ヨーガは自然出産法から外せないことに気付いたわけである。つまり、ヨーガを中心自然出産法を構築したのである。ヨーガは東洋のものであるが、それを西洋人が出産法に応用し完成してしまっただけには悔しい思いがする。今後は少なくしたいと思う。

当院ではアクティブバースの道半ばであるが、私が理解している範囲でその概要を説明してみたい。

まず、出産とは本来原始的なものであるから、お産の時に自由に体を動かし、しゃがみ込んだり、ひざまずいたり、四つん這いになったり、脚を大きく広げたり、産道を広げたりする必要はある。そのため妊娠中からよく歩きマタニティヨーガを繰り返して練習する必要がある。特に、日常生活における新制、草むしり、床の拭き掃除、その他あらゆる格好のしゃがみ込み運動は、しゃがみ込みポーズの類似であり、しゃがみ込みが重要な運動である。またこれらは体をリズムカル

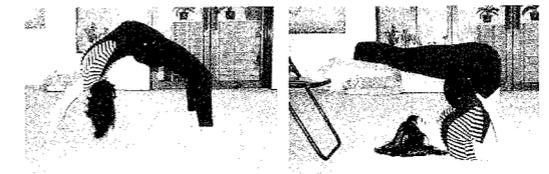
に動かす運動でもあり、お産の時に陣痛というエネルギーに乗って、自然に体を動かせるような訓練ともなる。このような実践により、現代の生活では眠ってしまっている部分の関節や筋肉が復活し、知らず知らずのうちに自由に動くことができるようになる。次に、呼吸法に集中して瞑想することで、大脳皮質の活動を抑え、より深い意識の状態を体験する。自分のお産のリズムと一体となり、本能的に体の中で働いている生命力に従うことができようになる。これは非常に難しいことであるが、最もよく分かるのが、お産の時は、頭の中は真っ白である。思考力を失う。思考力が失われると、普段自分がやっていたことだけが無意識に出てくるだけである。つまり、頭に教え込まれたものはなく、体に叩き込まれたもの、本能的なものが出てくるのである。この説明でも、体操と呼吸法と瞑想が深く結び付いていることが分かる。

次に、陣痛が来たら入院すれば、産婦は自由に好きなように動く。歩行、アロマバス、シャワー、安産体操、骨盤底を開くマタニティヨーガ、あくら、これらを適宜組み合わせ又は繰り返して行う。更に陣痛が強く来れば、前述のうち実施可能なもの、一人間脚、マツサーズ、四つん這い、しゃがみ込み、膝をつく等を試み、産婦が楽になる姿勢を一つにこだわらず変えていく。このとき、吐く息に集中し深い呼吸を続けられれば、体の内部から起こってくる力強い衝動に従うようになる。陣痛がゆるやかに、また、足全体のマッサージは痛みが和らぎ、体全体のリラックスを促す効果がある。部屋は薄暗いほうがいい。寒い時期ならば室温は高くし、気持ちが落ち着く音楽があればそれを流し、行き詰った

り、緊張したときには風呂につかるのが最も効果的である。破水しているときには湯による足浴だけでも効果があがる。収縮が非常に強くなってきたら、低い声でうなったり、叫んだり、たくさん声を出してもよい。声を出すことは自然であり、陣痛を和らげる効果がある。冷たい水を飲んだり、冷たいタオルで顔や体を拭くと気分がリフレッシュする。

以上、アクティブバースについて私なりの、まだ未熟な認識を述べたが、自然に本能的に、最も快適な姿勢や体の動きをするわけだから、今後はもっと他の項目も追加されるだろうが、ヨーガで得られた経験は、妊娠が終わりあとも

は何の役にも立たない、というならばヨーガはなんとも薄っぺらいものである。私は自然出産法のところでの次のように述べた、その練習が産後だけでなく体の健康維持のために病気を治すためにも有効で、またその練習で得たものが将来の人生（たとえば更年期）にも有効であること。次回も、最終回としてヨーガと更年期について述べてみたい。



シャクラ・アサナ（ブリッジ） ハラ・アサナ（鑷のポーズ）
（モデル 東京教場 パーパ・キング・池田）
もう臨月に入りました。まだ、よく動けます。

季刊誌「藤本ヨガ」に賛助して頂

- きまじいめいがかんぱいじまじい。
- | | | | | | | | | | |
|---|--|---|---|---|--|--|--|--|--|
| 松山教場
鮎田 崎子
住田 芳子
森田 好子
大澤美知子
瀧山 富子
瀧坂 恭子
山本 淳子
真田 勝美
関谷 敦美
高須賀真弓
渡辺 桂子
武智美和子
久保 直子
丹下 徳子 | 今治教場
S.K
L.W
I.K
T.Y
M.S
K.K
C.Y
T.N
T.M
浅海 久子
K.M
西内 朋江
南海放送可児支部
大和谷節子
藤岡 照子
加藤 千沙
松友トミ子
A.T | 福井教場
光田 恭子
北村須磨子
T.T
H.T
T.O
T.H
栗田 明
N.K
M.M
S.M
田中美都世
宮谷マスマ
K.S | 富山教場
E.N
M.F
H.T
C.T
K.N
K.N
吉海ヨガクラブ
武田チホ子
野間 鈴美
河野 篤子
黒川 久子
水谷 由紀
村上 淳子
大澤 捷子
M.O
S.D
K.A
T.O
H.K
宮崎 久代
岡 三樹子
秋山イク子
大西ヨガクラブ
M.Y
M.W
J.M
S.F
L.M | 大宮ヨガクラブ
片岡登志子
F.T
C.T
R.A
村上輝久栄
宮下 啓子
石田美恵子
森 淑子
壺内 二美
三浦 弘子 | フジドールフィンクラブ
E.N
M.F
H.T
C.T
K.N
K.N
吉海ヨガクラブ
武田チホ子
野間 鈴美
河野 篤子
黒川 久子
水谷 由紀
村上 淳子
大澤 捷子
M.O
S.D
K.A
T.O
H.K
宮崎 久代
岡 三樹子
秋山イク子
大西ヨガクラブ
M.Y
M.W
J.M
S.F
L.M | フジドールフィンクラブ
E.N
M.F
H.T
C.T
K.N
K.N
吉海ヨガクラブ
武田チホ子
野間 鈴美
河野 篤子
黒川 久子
水谷 由紀
村上 淳子
大澤 捷子
M.O
S.D
K.A
T.O
H.K
宮崎 久代
岡 三樹子
秋山イク子
大西ヨガクラブ
M.Y
M.W
J.M
S.F
L.M | フジドールフィンクラブ
E.N
M.F
H.T
C.T
K.N
K.N
吉海ヨガクラブ
武田チホ子
野間 鈴美
河野 篤子
黒川 久子
水谷 由紀
村上 淳子
大澤 捷子
M.O
S.D
K.A
T.O
H.K
宮崎 久代
岡 三樹子
秋山イク子
大西ヨガクラブ
M.Y
M.W
J.M
S.F
L.M | フジドールフィンクラブ
E.N
M.F
H.T
C.T
K.N
K.N
吉海ヨガクラブ
武田チホ子
野間 鈴美
河野 篤子
黒川 久子
水谷 由紀
村上 淳子
大澤 捷子
M.O
S.D
K.A
T.O
H.K
宮崎 久代
岡 三樹子
秋山イク子
大西ヨガクラブ
M.Y
M.W
J.M
S.F
L.M | フジドールフィンクラブ
E.N
M.F
H.T
C.T
K.N
K.N
吉海ヨガクラブ
武田チホ子
野間 鈴美
河野 篤子
黒川 久子
水谷 由紀
村上 淳子
大澤 捷子
M.O
S.D
K.A
T.O
H.K
宮崎 久代
岡 三樹子
秋山イク子
大西ヨガクラブ
M.Y
M.W
J.M
S.F
L.M |
|---|--|---|---|---|--|--|--|--|--|

なんと日々の実習でらくらく10kg減量を実現！ 究極のビデオで自宅実習を

- ヨガのポーズにより身体の「気」を整え新陳代謝を活発にします。
- ヨガの深い呼吸は、身体の内側から脂肪を燃焼させます。

VHS (T-30)
藤本ヨガ学院制作
¥3,800(税・送料別)
¥4,380
(税・送料込み)

体と心のアートVHS『藤本ヨガへの誘い』
学院の全体が理解できるばかりでなく見るだけで楽しい。
定価 ¥1,000(税・送料別)
¥1,320
(税・送料込み)

藤本ヨガ学院各教場でお買い求めください。ご遠方の方は、TEL・FAXでお申し込みください。

パイロゲン情報

自然を癒し生物の生命力を高める超技術で
本山ビルの水道がFFC水(パイロゲンの水)に

ニコニコ会長
ダイニチ建設 代表取締役会長
本山 キヌ子
日頃より安全で気持ちのよい住まいを追求しておりますので、私共のビルの貯水槽にFFCセラミックを入れました。

既にホテルやゴルフ場、フィットネスクラブのプール、養鶏場、競馬の馬主さん、各家庭で使われている所も多くなりその驚くべき喜びの声も数多く耳にしております。

例えば、お風呂に入れると湯が冷めにくく、体の芯まで暖まる。湯垢やカビがつきにくい。プールで塩素の匂いがなくなり水中で目が開けられる。肌がツルツルになる。ホテルでは空気が柔らかくなった。漏電しなくなったと…。

FFC（水溶性二量体鉄塩）を分かりやすく説明しますと

基本的作用は物質の変化の方向を腐敗・分解から、蘇生・合成の方向に切り替えることです。そして水の機能を変え、生物に適した水（環境適応能力、免疫力、自然治癒力を高める水）に変化させます。

私も飲み続けて体にもより力が付いて来ております。(ヨガは週3~4回出席しております)是非皆様にもお勧めします。

また、松山教場の水や空気の違いを味わい楽しみながらヨガに励み、健康で楽しい生き方を続けましょう。

広告・宣伝・デザイン・印刷
有)プランニングバック
〒791-8084 松山市石風呂町493番地
TEL 089(953)3731(代)
FAX 089(953)2169

■オフィスの情報化 ■事務器械・測量器械
株式会社 クロダ商会
代表取締役 **黒田 利久**
〒790-0066 松山市宮田町108-1 ☎089(931)7261
FAX089(945)1486

医療法人社団
日浅産婦人科
院長 日浅 毅
〒794-0821 今治市立花町3丁目7-30
(立花中学校東)
☎(0898)24-1135

診療時間 日 月 火 水 木 金 土
9時~13時 ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○
15時~18時 ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○
休診日は土曜・祝日

藤本ヨガ 冬号
この子どもたちに贈りたいお祝い / 1988.2.11