



藤本ヨガ

2018年10月

秋号

自分自身の救済者は
自分自身である。
他の誰が救ってくれようか。
自分を正しく制御してはじめて、
人は得難い救済者を
手に入れるのだ。

ゴータマ・ブッダ(釈迦)

お城山(松山城)の東側の登り口・東雲神社の階段途中の山門からロープウェイの方(神社の左手側)に行く途中の紅葉。(昨年11月27日撮影)

毎回、皆様の貴重なヨガ体験談を投稿していただき、また賛助広告や個人賛助をしていただきありがとうございます。お陰様で一度も休むことなく25年間発刊し続け、100号に到達することができました。皆様の体験談は後輩の道標に、ヨガ仲間の気づきに、ご自身の成長に、そしてヨガ経験のない方への入門のきっかけになれば幸いです。今後共ご支援のほどよろしくお願い申し上げます。(編集担当:宮崎康則)

続けてきたことが 気づかせてくれる変化



藤本ヨガ学院 講師

宮崎 恭代

《年に1度のお母さんのための
ヨガ》

荏原公民館で年に一度、みらいクラブ『お母さんのためのヨガ』を行っています。会場の前半でお母さん方がヨガをして、その後ろでは、赤ちゃんから4才くらいまでの子どもたちが先生さんと遊んでいます。子育てに追われている若いお母さん方向けのヨガなので、ゆっくりとリラックスすることをメインにしています。ヨガの途中でお母さんの所に来る子どもたちには、一緒にヨガをする子もいれば、お母さんと一緒にいるうちに気持ちよさそうに寝てしまう子もいます。そんな賑やかでほのぼのとした雰囲気の中、お母さん方もとても心地よさそうにヨガをされています。今回は、みらいクラブ代表の東村和子さんから頂いた感想のお手紙を紹介します。

《東村和子さんからの手紙》

『お盆が過ぎ朝晩はいくぶんと涼しくなりましたが暑い日が続いていますね；お変わりなくお過ごしでしょうか？先日ほとても素敵な時間をありがとうございました。日々の生活の中で心身共に自分とゆっくり向き合うということがなかなかないもので、この日を楽しみにしていました。ヨガに参加させてもらい、左右の体のバランスの違いを知り、すみずみまで体を動かすことの大切さを改めて考えるようになりました。参加していた方からは、いつもより体が軽くなった、思った以上に運動になった、呼吸を整えるだけで体が楽になった、先生にサポートしてもらったら痛かったところも楽に動かせた、簡単なポーズから難しいポーズまで教えてもらえて良かった；等々の喜びの声がありました!!
どうしても子どもが一緒なの

で子どもの声や足音で先生の心地よい声が聞き取れない時もありましたが、一人一人にまわりながら直接ご指導頂けたので、できるかどうか；と不安にならず安心してヨガを受けることができました。私は今回初めての参加でしたが、こんなに長い時間丁寧に教えて頂けると思っていたのでびっくりしました。普段本や動画をみて自宅でするものとは全く違った驚沢な時間を過ごさせていただき心と体をたっぷりリラックス、リフレッシュさせてもらうことができました。ありがとうございます。個人的には骨盤矯正を教えてもらえるのを楽しみにしていました。そして最後に教えてもらった全てに効く！というスペシアルなポーズ；共に習った通りにしているつもりですが、もうすでにオリジナルの動きになっていっていると思います。来年またご指導よろしくお願いします。今夏は猛暑や災害など大変で悲しいと感じることも多いですが、そんな時こそ息を整え毎日の生活を送りたいと思います』

《東温市の小中学校の先生向け
のヨガ》

今年の7月から来年の3月まで、東温市の小中学校の先生を対象とした、出張ヨガを行うことになりました。月に1度、柔剣道場で1時間半ほど行います。7月の第1回目のレッスンは、校長先生を含め約40名の先生方が参加されました。みなさんお疲れながらも、とても真摯に集中してヨガに取り組みうとされていました。特に先生1年目の若い先生が1番お疲れの様子でした。帰りに感想をお聞きしたところ、「日頃の疲れが取れました。ありがとうございます。」とのこと。仕事をしっかりとできるだけの気力体力をつけるのは大切です。忙しい毎日を過ごされている先生方の、心と体の健康の一助になればと思います。

《フェルデンクライス・メソッド
研修》

年に3回行われるフェルデンクライス・メソッド研修も3年目に入りました。研修は楽しいのですが、レッスンによる体の



東温市小中学校の先生向け出張ヨガの様子

変化の過程は、今まで自分の中に溜めてきた色々なものを大掃除しているようだと感じることもあります。今年の夏の研修では、子どもの頃に思っていた喘息のような症状が出ました。このように、自分の体に残っていた記憶が反応として出ることがあります。研修を受けている人の全員が体調に出るわけではなくのですが、私は体調などによく出ます。しかし、「こうして「出す」ことによって、体から得た脳の記憶を「昇華」しているのではないかと感じています。脳から過去を整理して、今の自分につなげていく。ヨガでは、過去は問わないという教えがありますが、脳が記憶していることで体や心が勝手に反応しているとも言えます。

《脳と気づき》

脳はとても賢いです。私たちの五感・感情・動きなど全てのことを司っています。学校教育でプログラミングの授業がそろそろ始まりますが、脳もこのプログラミングのように、ある一定の指令や信号を受け取って反応したり機能したりしています。条件反射や原始的な動き（人間になるまでの進化の過程にある、芋虫や魚類、爬虫類、鳥や猿などの動き、赤ちゃんの動きなど）は脳にプログラミングされています。そして、胎児から生まれて今まで生きてきた環境によっ

マインドフルネスと心と体の健康



松山教場

森田 佑子

最近よく目にする『マインドフルネス』とは身体や心にどんな効果をもたらすのでしょうか。

今年の2月、日本産業カウンセラー協会で研修会がありました。参加した同僚に話を聞いたところ、「簡単にいうと瞑想による効果だ。」と言っていました。では、どんな効果なのかネットで検索してみると、「ストレスの低減、集中力が高まる、自律神経が整い免疫機能が向上する、ダイエット、洞察力・直感力・創造力が高まる」などの効果があるとのこと、今まさに、私を感じているヨガの効果そのものでした。

ヨガを始めたのは7〜8年前、50歳を過ぎて身体の衰えを感じていたところで、精神的には心に描く理想像と現実のギャップに疲弊して、ぼろぼろの状態のときでした。産業カウンセラーの渡部光子さんが職場に来

るたびに「ヨガはいいよ」と誘ってくださっていましたので、「今の私に必要かもしれない。」と思い、藤本ヨガ学院に入会しました。

最近になって、動揺しない心があることに気がつきました。胸の前でふわふわ浮かんでいても何かに引つ張られていた心は、体の奥深く暗いところに沈み込んで動くことがなくなりました。以前のように過去を悔やんだり、未来を心配したりして動揺することが少なくなりました。

身体については、体幹が出来る自分の足で大地を踏みしめることが出来るようになりました。以前はまっすぐ歩いているつもりでも、ふらふらするのをつま先を引っかけたり躓いたりしていたのですが、今は足の裏まで意識下におくことが出来ます。身体を思うように動かせる喜びを還暦間近になって知るこ

とになりました。

体育の時間に何をやっても駄目だった私ですが、今のこの身体を若い時に得ていたならばスポーツ選手も夢ではなかったかもしれません。また、その後の人生に自信が持てて花がひらいたかもしれません。

最後に、いつも細かい部分まで指導してくださる先生方のおかげでここまで来られました。ポーズがきつくて投げ出したくなる時は、先輩方がポーズを極めている姿を見て、力に変えて来られました。先輩の皆さんにありがとうございます。お陰様で今日までヨガを続けることが出来、心と身体の健康を得たことを嬉しく思っています。

これからもご指導よろしくお願いたします。



腰痛や神経痛を改善し、集中力を高める
アルダマツチェンドラ・アーサナ

て、人それぞれに感じ方や考え方が、体の動かし方などが作られます。今まで身につけてきた癖というものは簡単には変えられません。しかし、原始的な動きを気づきを得ながら行うことによつて、気づきが無意識下の脳と体をつなぐ神経系を通して新しい回路（つながり）を増やし、心や体をその人にとつて楽に動かしやすいものへと変えていきます。自分の感情や体に意識を向け、集中してアーサナを行うヨガに対して、フェルデンクライス・メソッドはまた別の観点で「気づき」を大切にしています。その「気づき」は体・五感を通さなければ感じることはできません。体を動かすことが脳を鍛えることになるのは、体と脳が密接につながっているからなのです。

《終わりに》

体のことや脳のこと、宇宙のこと、色々なことが時代とともに科学的に明らかになってきています。いくら明らかになっても、理解して取り入れることができるかできないかは、人それぞれです。私はできれば多方面から心や体、脳について経験的に学んで、活かせる人でありたいです。新しいことを取り入れること、そして、長く続けること。そんな積み重ねを大切にすれば、自然と人は望む変化が得られるのかもしれませんが。

医療法人

一般歯科・小児歯科・訪問診療・
口腔外科・矯正歯科・インプラント

かとう歯科

至 空港 井天山トンネル 新空港通り
津田中学校
朱石小学校 スーパー どもさわ
旧空港通り
ゆらら温泉 ● マルナカ
スーパー ABC ● 空港通り ● GS

■診療時間 9:00~18:00
■駐車場 約15台 駐車可能
■休診日 日・祝祭・水

☎(0120)468-270

Anniversary
120th since 1898

技、響く。

マルマストリック株式会社

今治本社 TEL(0898)32-5000(代)
松山本社 TEL(089)922-2121(代)

ヨガのお蔭で



今治教場

平野 啓三

平成9年1月21日、先に入会していた妻の後ろについて、今治教場にヨガデビューして、早！21年余。ヨガは私にとってなくてはならない生活の一部、心身のケアに欠かせないものになりました。

現在、年に90日は今治を空けて全国あちこちらに出掛ける日々を送っていますが、長期旅行以外は少なくとも週に1回は教場に通わないと身体がもたないと感じています。膝が痛い、肩が痛くて廻らない、手首・足首が固くなったと、昔は何とか様になっていった筈？のシルシ・アーサナやチャクラ・アーサナがどうにもできない。シルシはできなくても3点倒立はできるといいうわがままで、鍛錬不足を歳のせいに行っている今日この頃です。

入会した49歳当時は、メタボ予備軍で体重も70kgに近くなつて下腹も気になる体形でしたが、仕事にかまけて運動などでも考えられない頃でした。週に5〜6回、車で松山を往復し、右膝が痛くなり、整形外科に通ってシップ薬を貼ったり、内服を頓用しても思わしくなく弱っていました。そこで、妻に勧められてヨガ参り。最初はレオタード姿の女性達に気後れしましたが、妻と一緒に通ったおかげでそれも徐々に慣れて、今では「黒一点」でがんばっています。



記憶力を高めるシルシ・アーサナの代わりの3点倒立

入会してしばらくは、土曜午前のコース終了後は疲れ果ててベッドにバツタンキューといった体力でした。それでも、教場での皆さんの和気あいあいの雰囲気やポーズそのものの面白さ、ストレッチ

の気持ち良さにつっかりハマってしまい、多い時は週3回、パワーヨガが好きで熱心に教場に通うようになりました。丁度、私が入会した同じ頃、指導士としてキャリアを始めた大山先生に優しく指導していただき、続けることができたと感じています。20年を越えて今も大山先生にお世話になってます。

故千能院長、故神山先生には、ヨガの本質やヨガに向かい合う姿勢などご教授いただきましました。ヨガ伝道師の様なお二人はリスペクトしていましたが、そこまでは突き詰められない私は、運動不足解消が目的で、ヨガそのものが好きでした。千能院長には、弊社が初めて開いた第1回健康まつり（H17年11月〜コープえひめ喜田村店）では、ヨガ実演（弊社社員4名と指導士の先生1名）の企画、指導をお願いしました。懐かしく思い出しています。

保険調剤・ヘルスケア

平野薬局グループ

株式会社 平野

〒794-0028 今治市北宝来町2丁目2-22
TEL (0898) 32-0255
FAX (0898) 32-0350

さて、突然ですがこの夏の異常気象、広範囲の豪雨と命の危険さえあるといわれる熱波、連日発生する台風。地球温暖化の影響は、今年だけが特殊なのでなく、日本中どこでもこれまでの常識からは考えられない災害が起こる可能性があります。地球規模の省エネ・脱炭素化の取り組みが求められています。1年前に事業承継して、次期37期は本業は若い後継者に任せ、私は持続可能な開発目標(SDGs)に微力ですが取り組みたいと考えています。そのため

今日8月31日は、弊社36期の決算日でした。藤本ヨガに入会してから21年余、5つ薬局を開き、4薬局を閉鎖。忙しい充実した年月でした。膝や肩が痛いとはポーズの度に嘆いているこの頃ですが、この20年余ヨガを続けたお蔭で、入院するような怪我や病気もなく、色々仕事や活動をして「疲れた」といった感覚はありませんでした。医学的には心の健康にも体調の管理にも、自律神経を調節する必要がありますと言われています。自律神経の調節には、ヨガの呼吸法・丹田に力を入れてする腹式呼吸、吸気よりも呼気を長くするが最適です。多分、私が元気で活動することができるのは、このヨガの呼吸法を日常生活の中で少しは実践できているのではと自分勝手に思っています。

私は、団塊世代。2025年には、団塊世代が全員75歳を超え、社会保障の危機、多死社会の到来と政府は警鐘を鳴らしています。私たち世代が社会のお荷物ではなく、元気に仕事で、ボランティアで社会に貢献すること付加価値を生むことが大事だと考えています。そのためにも、私はヨガを続けます。

たいと考えています。そのために持続可能な地域づくりと人づくりを推進するESD(Education for Sustainable Development)の一端を担っていきたくないと願っています。2030年まで元気に仕事することを決意しています。そのためにもヨガを続ける。

藤本ヨガ学院に出会って



松山教場

越智 景子

初めてのお試しレッスンから3か月が過ぎました。

実は3か月続くか非常に不安でしたが、気が付けば4か月目に突入です。

私は病院で働いており、日々の生活では運動不足を感じていながらも、立ち仕事による疲れ、業務を間違えないようにしなくてはという気持ちの疲れ、また顕微鏡でのトレーニングで肩こりもあります。疲れを取るために週末は寝て、体力回復しな

くも楽しそう、見ているこちらにも楽しくなるような方です。

その元氣と体力はどこから来るのか聞いてみたところ、それは30年も続けているヨガだということでした。なかなか一つのことを30年続けるのは難しいだろうにそれをやっている大野さんの理由はきつと面白くて、素敵なはずと思ひ、お願いしてつれてきていただいたのがきっかけです。

初めての体験レッスンでは本当に自分の体が言うことを聞かず、笑いが出るほど体の硬さを実感しました。大野さんの参加するグループレッスンの横で敦子先生がつきつきり私にアドバイスをくださり、痛きもちい動きで、少し息が切れる程度、というのが心地よく、思っていたよりしんどさはありませんでした。他の生徒さんたちがやっている動きとは

程遠い自分でしたが、それでも自分の体に意識を集中させることはとても面白かったです。とりあえず1か月やってみたくと思ひ、毎週レッスンに通ってみました。

毎週参加しているとあと一息、もう少しできるようになりたいと知らず知らず思ひ、レッスンのあと、疲れた〜と思うこともあります。ですが、3か月目くらいから少し疲れ方が変わってきました。心地よい疲労感というのでしょうか、清涼感のような感覚も感じるようになりました。あれ?という不思議な感覚でした。あるときは、忙しくて、やるべきことがたくさんあるのに、なかなかことが進まず心が落ち着かないという日々が続く、そんな時でもヨガに行くと、呼吸に集中して体を動かすことでレッスン後にはあの落ち着かない気分がなくなって、新たな気分で翌日を迎えることができました。

最近では部長先生がいつも言われる、呼吸が大切。吐く息に集中して吐ききる、吸いたくなったらお腹を緩めて吸う、という方法をできるだけ意識するようにしています。また敦子先生からはよく肩の力を抜いてとアドバイスをいただいています。肩の力を抜くとより楽に動きやすくなり、呼吸がしやすくなります。もともと体が硬かった私

ですがコブラのポーズが少しできるよになりました。ヨガをやらなければ試してみることすらなかったポーズですが、肩の力を抜いて、吐く呼吸に合わせて少しずつ反れば、より深くすることができるとに気が付きました。驚きでした。少しずつ続けることで自分の体をメンテナンスしやすくなるかもと実感しています。体と心がどう変わっていくのか楽しみというように思ひ始め、週末になると、「疲れたからヨガに行こう!」「心を落ち着かせたいからヨガに行こう!」と思ひている自分があります。

ヨガはもともと、悟りを開くための体力と強い心を身に着ける業だと敦子先生が言われていましたが、現代にも言えることなのだろうなと思ひます。まだまだヨガの入り口に立ったところですが、少しずつ強い心と



自律神経を整え、活性化するブジャンガ・アーサナ

ねのある体力を身に着けて、自分のこれからの生活に起こる出来事や乗越えていくことや、楽しめることが増えると思ひ、思ひます。自分では気づけないようなことを指摘してくださる先生方のおかげで効果的に、また怪我もなく、楽しく3か月続けることができました。私はいつかやってみたくてあります。ハワイのような美しい海の見えるところや、静かな森の中でヨガを通じて自然を感じながら心から解放されるような経験をしてみたいです。それを目標にこれからもヨガのレッスンをゆつくり、じっくり頑張っていきたいです。

土地・建物を
売りたい・買いたい
今のお宅の
建替え・リフォーム
をお考えの方、まずはお電話下さい!

愛媛大学 日赤 平和通 至道後
←至本町 愛媛信用金庫 スーパーABC
伊予銀行
六時屋タルト **ダイニチ建設**
六角堂橋南社 松山地方局
松山城 そば吉 アサヒ生命ビル 松山東警察署

株式会社 株式会社 ダイニチ建設
松山市勝山2丁目18-3(本山ビル1F)
http://www.dainichi.org/ ★e-mail dainichi@libe-catv.ne.jp

お問い合わせは
TEL (089) 941-0808・947-0022
(FAX) 941-0828

高齢者施設でのヨガを通じて 感じることに



四谷教場

鰐川 真美

私が藤本ヨガに出会って10年以上が経ちました。カレッジコースにも通ったことがありましたが、その当初は周囲の人たちのように指導者になりたいと言う目的ではなく、自分と向き合いたいと言うものでした。ところが、突然、年明けごろから「チャンスがあれば、人に伝えたいのもいいな」そんな気持ちで芽生えたのです。すると、崔昊先生が「指導者養成コース募集」を始めました。(タイミングよく)又、ほぼ同時にこのコースをスタートさせた菅野さんが看護師として働いている施設より、「ヨガを教えて欲しい」と言う要望があり、私にも「手伝って欲しい」とありがたいお誘いをいただきました。

時、先生と2時間相談の時間になったこともありましたが、実際に施設へ行ってみると、想定していたものと全く違ったのです。皆さん、お元気！3月末ごろにスタートしたので、夏頃に向けてマットへ下りられる様にと考えていたのですが、2回目、3回目には「あの方が座れるなら私も・・・」という様に、自らヨガマットに座ってくれる方が続出したのです。私たちがの方がビックリする程です。普段ベッドの生活をされている方々が、床のマットに座るだけでも素晴らしい前進だと、感動せざるにいられます。タオルや紐を使って膝裏を伸ばしたり、胃肝臓刺激、骨盤体操など四谷でも行っているものを、少しアレンジして行えるのです。シャバアーサナは、1番難しいポーズとも言われている通り、始めた頃は力の抜き方など分かりづらかったようです。今

では眠ってしまう人もいる程、リラクセス出来るように変わってきています。

何よりの嬉しい変化は、参加される皆さんの表情がとても明るくなったことです。「初めまして」で、ヨガクラスがスタートし、私自身も多少の緊張があったのでしよう。参加者の中では「ヨガってなんだい」と思った方、「何をやらされるんだらう」と不安に思った方もいらっしゃるのでは無いでしょうか。毎週お会いすることによって、私たちの顔を覚えてもらい、安心できる存在でありたいと努めてきました。すると、表情が固かった方は柔らかい感じになったり、笑顔で挨拶をしてくれたり、ご自身の話をしてくれたりと色々な変化があるのです。「ありがたい」と手を握ってくれる人さえいらつしやいました。人に喜んでもらうことをやらせてもらえて、今とても幸せを感じています。昔、院長先生が「教える事は学びです」とおっしゃっていたことをふと思ひ出します。まだまだ不足だらけの自分ですが、今現在の私ができる精一杯の事をお伝えしていこうと思ひます。パートナーの菅野さんとは「漫才ヨガなの？」と知り合いに言われる程で、これからも「ワクワク」することをモットーに楽しくヨガを続けていこうと思ひます。

ヨガは心と体に向き合う時間



ゆるる凛^{りん}ヨガ

阿久津 未来

長女が生後5ヶ月の頃、骨盤矯正と共に親子ヨガを通して子育てを楽しむ方法として、ヨガを学びたく応募した小平市の家庭教育講座で家村先生とヨガに出会いました。講座のはじめに一人ひとりの体調や困っていることなどを話し、家村先生や先輩ママや参加者の方々からアドバイスを頂いたり、体調に合わせたポーズを組み込んだプログラムで毎回通うのが楽しみになっていました。

毎日子育てと家事に奮闘していると、自分の体と心と向き合いう時間はなかなかとれず、体の不調にも気づけない日々のなかで、ヨガレッスンを瞑想している時間が、唯一自分の心や体と向き合える、貴重な時間になっていきました。長女の時はなかなか授けられず、流産した経験もあり、体質改善や食生活を見直すと同時にヨガも自分の生活の中に取り込んでいくことで、次



ウエストを引き締めるアルダマツチエンドラ・アーサナ

介護施設でのヨガ指導



四谷教場
菅野 洋子



今年の3月から有料老人ホームでヨガを担当することになりました。昨今の今頃は、今の状況を想像していませんでした。

2年前から、尊敬している大大好き！な方から「アドラー心理学」と「ホオポポノ」を学んでいます。その中で「自分を自分らしく生きていきたいな！」という思いが湧いてきた時に始めたのが、Health step yoga studioでのヨガでした。ここでのヨガがちょうど学んでいたことを体感する場になり、もっとヨガを知りたくなって指導者養成コースを受けました。

こともなく不安だったので、ヨガ経験も長く一緒に指導者養成コースを受け始めていた鰐川さんに「一緒にやりませんか？」と声をかけました。鰐川さんも二つ返事でOK！当初2人でボランテアでやろうと思っていましたが、施設長が四谷のスタジオまで足を運んで下さり話し合った結果、崔先生監修で週1回の老人ホームプログラムとして『健康ヨガ』という名前です。

定期的開催することになりました。今は2箇所の老人ホームで健康ヨガを開催しています。老人ホームでの生活は椅子とベットが中心で床に降りることはないので、どんな風にヨガをやったら良いのか戸惑いました。最初は崔先生に来ていただき、初回は崔先生に来ていただき、崔先生で「一番楽しそうだったのが崔先生でした。笑笑。この時「そっかぁ！自分がまず楽しんでいいんだなあ」と体感したのでした。5ヶ月たった今、健康ヨガに

参加する皆さん1人1人の変化は毎回想像以上です。ヨガをした後に起き上がる時「腰が伸びて気持ちいい」という声や、実際に長座が楽になる方がいるなど、ご自身もそして私たちがビックリ！を体感中。最近では立位や膝立ちでのチャレンジポーズを入れていきます。どなたか1人がやってみようとして立ち上がってポーズをする姿を見ると、次々とチャレンジする方が続出。その時の皆さんの表情が美しく、私はいつも感動して泣きそうです。100歳になった時に私もそういう気持ちを持つていたいな！

今回、老人ホームでのヨガを担当するにあたり、一緒に毎回担当している鰐川さんとは本当に色々な話をしました。楽しさも不安も共有できたから、前向きに取り組めたと思います。ありがとうございました！パートナーです！そして、



車いすから降りて紐を使って膝裏を伸ばす



次々とチャレンジポーズに挑戦する

て、崔先生には不安で感情が溢れてしまった私に「できることをやってくればいいよ。最後、責任は持つから！」と後押ししていただきました。また名古屋の小野田先生、四谷の増田先生や山口先生にもアドバイスを相談に乗っていただいています。感謝しています。

今後は、一緒に施設でのヨガを担当する方やボランテアで参加して下さる方の輪が広がっていくと嬉しいです！そして、私はこれからもHealth step yoga studioで「いいな！」をたくさん体感していきたいと思っています。『自分を満たすことに集中する。そうすることで結果的に周りの方にも貢献できる可能性がある』そういう自分を許したことで毎日が楽しくて仕方ありません！鰐川さんとの最近の口癖「幸せだね！」：笑笑

いて一時的に腹筋ができなかったり、苦手なポーズもありました。幼稚園の行事等で参加できないこともありましたが、可能な限り参加しつづけることで産後の体が、ヨガの動きと呼吸を通して徐々に戻っていくことを実感しました。

学生の頃から、音楽づくで運動は苦手意識が強く、避けてきた私が、唯一続いているのがこのヨガです。細くても長く続けていくことで、自分と向き合える貴重な時間となっているヨガが、今の私には必要不可欠になっていきます。ヨガを通して、子育ての悩みや共感もあつたこと、子どもの成長と一緒に喜んでくれる仲間に出会えたことも私にとってはありがたいことの一つでした。

ヨガを始めたときにはまだ「ねんね」だった長女ももう1年生。子どもが成長すれば、また悩みも変わってきますが、ヨガに行けば相談できる仲間や、励ましてくれる仲間がいる。そのことを糧にこれからも頑張れそうです。

今後の目標は、幼稚園教諭として現場に戻ることです。結婚を機に離職してから時間が経っています。幸い声を掛けていただいているので、体力勝負の仕事に復帰するためにも、ヨガを通して体力を保持し、子育ての経験値も活かす事ができる職場に戻るのが夢です。

松山を訪ねて ヨガ生活10年を振り返る



指導士

家村 圭子

ヨガの最終目標は瞑想―悟りの境地に達すること―。瞑想は必要でずと」と最期に仰って旅立たれた千能院長。ある年齢を過ぎたらせめて5年位は、仏陀の足元に行かれるように神の懐に抱かれて心穏やかになるように修行をつまなければいけないと研修会で常々話されています。そして、みんな「ニルバーナ（迷いで燃え盛る火が消え、悟りに入った境地という意味）の世界に行こうよ」「死んだら、仏陀の足元」に集合ね」と良く話されていたのを今も思い出します。神山五郎先生が2017年6月16日に亡くなられてから丁度一周忌を迎えた機に松山をお訪ねして、御二人の師から受けた多くの学びに感謝の気持ちを込め、また生涯に渡って千能院長の師であった神山五郎先生を院長先生の御元にお送りできたことを墓前報告さ

せて頂くことができ心から安堵致しました。

坊ちゃん列車が悠々と市街地を走り、千能院長が毎朝、瞑想のために登っていたという市内を一望できる難攻不落の美しい松山城は今も変わらず。私が千能院長に初めてお目に掛かった時。車座の中心に座し、今治・仙遊寺の合宿の打合わせをなさっていらした院長。誰よりも眼光鋭く、居ずまいも毅然としてらして、こちらも自然と姿勢が正されたものでした。

その頃、学校職員の仕事に行き詰まり、二人の子どもも自立し、夫婦間も微妙にズレが生じていた頃で、人生の目標を見失い不安定。何となく生きている日々、最初は体を動かして体調が整い、ヨガ体験が自己啓発にでもなればいい位の消極的な気持ちでの合宿参加でした。ところが3日目の瞑想中に急

に「私が探していたものはこれだったんだ」という思いが不意に降りてきました。それまで何をやっても中途半端。そんな自分に嫌気がさし、次から次へと色々な事に手をだし、資格取得に精をだし、親には資格マニアと呆れられて、自分に自信が持てず、満足できないでいる自分にヨガ修行をすることが必須。光が射し込んだ瞬間だったように思います。

瞑想中に、長女が不安定で心配性なのも、長男が進路に迷っていたのも本当は私の中にある漠然とした不安感が原因で引き起こされていたのだと気づかされました。気づいたことに感動し、高揚し私にはヨガが必要。このヨガに出会うために今まで色々な体験や経験。数多くの後悔や失敗を積んできたのだと一瞬の内に心の中で感じる事ができました。それから、迷うことなく、藤本ヨガ・カレッジコース入門。仙遊寺の合宿からヨガにのめり込んで10年。色々な事に手をだしてきた体験も失敗も無駄な経験ではなかったと思うことが出来て、今は、身体の鍛錬のみならず、もっと奥深い所にある「心」。「本当の自分」に出会いたいと感じています。院長先生が聖典を学べと仰っていたにも関わらず、聖者の教えなどは、3ページも読まずに暇が閉じてしまい、一向に学びが進まず、理解できないままに来ま

したが、今漸くスピリチュアルな世界も理解できるようになってきました。今まで、何度も耳にしたたり、読んできた「教え」ですが、それは右の耳から左の耳へと通り過ぎて、文字を追っかけていたに過ぎず、本当に解る（＝腑に落ちる）という理解ではありませんでした。言葉を知っていたに過ぎませんでした。神山五郎先生や千能院長に観えていらつしやる景色を自分も観たいと心から感じ院長先生に3年、神山先生に10年師事しヨガ指導と心の在り方を学ばせて頂きました。

例えば「愛する」ということは、相手の本心を気にすることであり、その相手の本心に、もっと深く、もっと広く喜ばれたいとする自らの心の状態を愛というのである。「愛されたければ、愛して、愛してと望むことよりも、相手をその気にさせるまで、こちらが献身奉仕すること」「相手がいて、一人よがりではなく、相手周りを気にしながら調和ができる事が大事」など。目に見えない形のない物の世界に重要な物が隠されている事。それを感じられる感性を磨いていくこと。誰の中にもある「慈愛の心」。心の奥底に隠れてしまっている仏性に折に触れ、玉ねぎの薄皮を剥くがごとく指導を受けながら、丁寧に自分の心を覆っている膜を剥がしていく作業の中で自分の本性、見たくない本

性に気づかされた時は涙し、自分にこんなにも「優しい心」があったのかと気付かされたときには、沸々と歓喜し、そんな自分に出会う指導をして下さったのが、千能院長であり、神山五郎先生でした。生涯忘れる事のない方々に巡り会えた事に心から感謝しております。

松山教場には、千能院長の「想い」が残っています。生涯をかけて一心不乱にヨガ修行に邁進された院長先生の「心」を感じることが出来る「地」であり、私にとつての「聖地」です。東京の生活の中で、自分を見失ってしまった時に、平常心を取り戻すためにも時々はお訪ねしたいという思いをもって松山を後にしました。一緒にレッスンを受けさせて頂いた元気で明るい笑顔の絶えない松山の会員の方々、皆さん良く動かれ楽しくレッスンを受けさせて頂きました。本当にありがとうございます。

最後になりましたが、藤本ヨガ季刊誌100号発刊おめでとうございます。これからも益々の発展を祈念致しております。

合掌



ヨガを通して得たもの



ゆる凛りんヨガ
小平・大沼公民館

林 史子

ママヨガと出会って2年半、
体も心も随分柔らかくなりました。
ママヨガと出会う前の私は、
頭でっかちで融通の効かない頑
固者だったと思います。もとも
と他人からどう見られているか
を気にする性格でルールや常識
というものを重要視し過ぎると
ころがありました。出産してか
らは特に「子育てとはこうある
もの」「家事はこうするもの」と
理想を決め付け、その通りにで
きないと自分を責めたり主人や
子どもに八つ当たりしてしまっ
たりしていました。そんな自分
に嫌気がさし自己嫌悪に陥る
日々。しかも人見知りで口下手、
グチを話せるようなママ友もい
ない。実家は遠いし主人は仕事
が忙しくて孤独な毎日。憧れて
いた子育てライフも理想とはど
んどんかけ離れ、むしろ苦しく
なる一方。この状況を何とかし
たいと思っていたところ、小平

市の子育て講座（ヨガを含むい
ろいろな内容）を知り、薫にも
すがる思いで申し込みました。
そこで知り合ったママに紹介し
てもらったのがママヨガサーク
ルです。今思えば出会うべくし
て出会ったという感じです。
それまでヨガに興味はあつた
ものの家でDVDを観ながらま
ねる程度でした。小さい頃から
運動が苦手な体で硬い私にヨガ
ができるのか、と初回は不安で
いっぱいでした。周囲に気をと
られ周りばかり見ていたからか、
家村先生に「人と比べなくてい
いからね」と言われました。《人
と比べなくてよい》このキー
ワードがヨガを続ける上で随分
私を支えてくれたように思いま
す。

『子どもを預け自分のために
時間を使っているという満足
感』、『体が確実に変化している
のを実感できる』、『先輩ママた
ちの子育ての悩みを聞ける、共
感できる場があるって心強い』、
こんな理由でママヨガにはまり
通い始めました。体はきつけれ
ど行くたびにリフレッシュでき
るし元気になる、ママヨガは
そんな場でした。



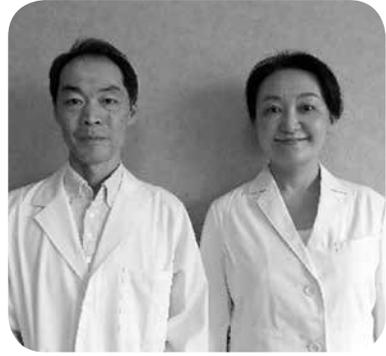
高めた集中力、感覚、バランス、アーサナ

またその時期は二人目の妊娠
に悩んでいました。一人目はな
かなか授からず専門病院で治
療を受けて妊娠した経緯があ
り、「二人目は欲しい、でも無理
かも」という気持ちがありまし
た。一人目の妊娠中から玄米菜
食を取り入れていた私はヨガと
食生活で体質改善をしようと考
え、ヨガに対しても食事に対し
てもストイックになっていきま
した。もともと真面目で完璧主
義のところがあり、自分のキャ
パシティ以上のものを課すよう
になりました。体重が減ったり
肌がきれいになったりや変化し
ていくものの、正直、疲労困憊
で、食事に関しても食べたいも
のを我慢するストレスを感じる
ようになり、そんな自分を認め
ることができず、できない自分
を責めイライラが募るようにな
りました。「こんな
に頑張っている
のにどうして結果
がでないのだろう」
ストレスからか舌
に直径1センチほ
どの口内炎ができ
てしまいました。歯
医者に行くと「無
意識に歯を食い縛っているので
はないか、うっすらと歯にヒビ
が入っている」と言われました。
今まで自分が信じて実践してき
たことに疑問を持つようになり
そんな疑問を持つ自分をも責め
るようになりました。どこに答
えがあるのか分からず、どんど
ん落ち込んでいきました。
ある時ふとしたことから家村
先生に玄米菜食を自分の理想ど
おりに続けられず辛いこと、や
せ体型へのこだわりが強く自分
を認められずに苦しいことを打
ち明けました。先生はただただ
話を聞いて受け止めてくれました。
た。自分でもびつくりするほど、
心の奥底に溜め込んでいた心情
を吐き出すことができたように
思います。家村先生に話せたこ
と、それを受け止めてもらえた
ことで気が楽になりました。
その後、ヨガに変化があらわ
れました。新しくアーサナがで
きるようになったわけではあり
ません。『下半身に力を入れるっ
てこういうことか』『肩に力が
入っている、呼吸が浅いのかな』
など、今まで取り組んでいた

アーサナでも体のどこに意識を
向けるのか気付けるようになり、
呼吸に意識を向け自分に集中し
て取り組むことができるようにな
りました。食事に対しての過
剰なこだわりもなくなり、いつ
の間にか歯の食い縛りも治りま
した。小さな変化の繰り返し
私の自信となり、自然と「妊娠
は無理かも」から「大丈夫、絶
対できる」へと気持ちが変化し、
その後何周期も経たずに妊娠す
ることができました。

今までの私はマイナス面に目
を向けがちで自分自身を否定し
てばかりで何事にも自信が持て
ませんでした。自信がないゆえ
に「こうあるべき」を目指し、
外側の情報や他人の評価にこだ
わり苦しんでいました。ヨガを
通して、たとえ小さくてもプラ
スの面に目を向けることができ
るようになり、必要以上に他人
と比べたり評価を気にしたりす
ることがなくなりました。

鍼灸治療室より よもぎだより



秋は「肺」の季節、 そして香りについて

よもぎ鍼灸治療院

廣 橋 優 美 悟

平成最後の夏が終わり、「収斂」の季節である秋になりました。秋は万物が成熟し収穫される時期です。種々の果実が実り、やがて葉は落ち、夏に最盛期を迎えた「陽気」が衰え、代わって「陰気」が多くなります。「陰気」は、ものを固めたり、収めたりする力です。秋は季節の進行とともに減ってくる陽気を陰気の力によって体内に収め、冬に対する準備をする期間です。早寝早起きを心がけ、胃腸に負担をかけないように消化の良い温かいものを取りましょう。

秋は「肺」の活動が活発になる季節です。肺は体内の津液(体内中の水分)と衛気(外邪の侵襲を防ぎ体温を保つ等の働きを持つ気)を体表面に輸布し、身体を外邪(風邪や寒さ等)から

守る役割があります。他にも、体内の濁気を外へ排出し、気や津液を体の上から下降させ、消化器内の食物や排せつ物が運搬されるのを助ける働きも持っています。肺は、東洋医学においても呼吸を司り、また、身体全体の「気」を統括しています。従って、肺の機能が低下すると、風邪をひきやすい、咳嗽、息切れ、喘息、鼻閉、便秘等の症状が出やすくなります。肺はこのように変調をきたしやすい臓器でもあり、嬌臓(華奢な臓器の意)と呼ばれ、他の臓器に比べて脆弱な面を持っています。

最近、「香害」という言葉を耳にされた方も多いのではないのでしょうか。マスコミでも取り上げられるようになってきた新しい言葉です。香料の入っている洗剤や柔軟剤、消臭剤の成分

が原因で、頭痛や吐き気、めまい、アレルギー症状等を訴える人々や、発症しないまでも強すぎる匂いに対する不快感を覚える方も多いことから、社会問題化しつつある害のことです。級友が柔軟剤を使用しているために体調不良に陥り登校できなくなったり、化学物質過敏症を発症してしまった児童もいます。子どもだけではありません。職場の上司や同僚の柔軟剤の香りのために休職や退職せざるを得なかった事例もあります。

妻は元々匂いに敏感で合成香料が苦手であり、数年前から化学物質過敏症に関心を持っており、私には前職で化学会社での製品開発にあたり、化学物質や医薬品を日本に導入する仕事に就いた経験があり、各種毒性試験等にも従事した時期があります。妻の集めた情報も踏まえ、元専門家としての香害に対する意見をここで述べさせていただきます。

「香害」を引き起こしている物質については、二つの面からの問題があります。一つは、香り成分そのものの持つ問題点。もう一つは、香り成分を包み込み、衣服等の繊維に香料を付着させるために用いられているマイクロカプセルの問題です。一つ目の「香り成分」については、日本では表示義務が無い

ために問題になりにくいのですが、香り成分には、海外ではアレルギー物質としての表記が義務化されている「VOC」と呼ばれる揮発性有機化合物が含まれていることが公的機関の調査(静岡県環境衛生科学研究所)で判明しています。アレルギー等の健康面に加え、強すぎる香水の如く感覚的な不快感もあります。

二つ目は「マイクロカプセル」の問題です。香料を包んでいるマイクロカプセルはイソシアネート類と呼ばれるポリウレタンの材料になる物質からなっています。ウレタン原料工業会が公表している主要イソシアネート(MDI及びTDI)のSDS(Safety Data Sheet: 事業者が他の事業者へ化学物質を提供する際に交付することを義務付けられた文書で、危険有害性等の情報に記載しています。)によると、吸入毒性(アレルギー、喘息、気道障害、MDIは肺水腫も)、皮膚刺激性、眼刺激性、呼吸器感受性等が認められます。また、電子顕微鏡写真をみると、しっかりと繊維に腕を架けて離さない状態が観察され、これが柔軟剤の長い残香性をもたらしていることが解ります。

香害の原因物質は、前述のように単独でも毒性を持っています。毒性が発現する量はNOAEL(No Observable

Adverse Effect Level: 無毒性量。毒性が出現しないと考えられる最大摂取量)として計算されており、それを超えない限り計算上の毒性は無いと考えられています。ただし、化学物質過敏症は、単独の化学物質ではなく、社会に蔓延している多種の化学物質にさらされた為に発症します。従って、その物質に曝露された量がNOAELに達しない低濃度でも、誰しもこの病気を発症する可能性があります。化学物質過敏症は、一度発症してしまうと効果的な治療法も薬もなく、新たな化学物質を取り込まないことが唯一の対策のため、学校や職場はおろか、外出も出来ない等、通常の社会生活を送れないという状況になってしまいます。

化学物質が世の中で使用されるには、化審法と呼ばれる法律の規制を受けています。医薬品の場合は、薬機法(旧薬事法)に基づき、各種の毒性試験に加えて薬効・薬理試験、第一、第三相までのヒトを対象とする有効性・安全性試験を経た上で有用とみなされたもののみが承認されて使用開始になります。化学物質は医薬品よりも低いハードルのもと、市場に出ています。承認後、用途拡大で使用される量が大幅に増えた後、社会問題化して初めて、その毒性のより深い研究がなされると

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。

皆様のおかげで、ヨーガからのメッセージ、実践者のさまざまな学びや思いが多くの方々に届けられています。

松山教場

赤羽 恭子 今井 広子 R・S T・K

岡垣 康子 脇坂 恭子 K・N E・T

奥岡登美江 A・N U・M K・H

宝来八重子 清家 美鈴 C・T K・M

山口ひとみ M・K C・H

宇都宮玲子 佐藤 康弘 四谷教場

大内 園江 赤坂東代加 見目多栄子 崔 昊

M・T 井上 弘子 さくら教場

関谷 浩子 緒賀 春枝 山本 智子 K・M

大野 和子 T・S A・S 西村 緑

H・Y 森 祐子 ゆる凜ヨガ

Y・W 今井 博子 家村 圭子 関口 奈々

渡部 光子 C・O 乗松 直子

T・A 森 幸子 一般

渡辺 桂子 R・I 菊間J.T

中本 華代 浜田真由美 学院

米田麻里子 A・M 宮崎 敦子 大山 文子

西岡 京子 E・H 宮崎 恭代

田村由美子 K・Y (順不同・敬称略)

清家真理子

今治教場

井出チヨコ 村瀬アキエ

近藤 知子 越智 寿子

小泉 文香 M・O

私とヨガ

松山教場 S・M

季刊誌が一〇〇号になります。おめでとうございます。

私が入会した二〇〇三年四月は三十八号です。三十七号にはインドの渓谷で瞑想されている在りし日の院長先生が表紙を飾られています。世界の名所、季節を彩る花、ヨガにまつわる聖人たちの不滅の言葉、本誌を頂いたとき何気なく見過ごしていたのを後々読み返した時、その深い言葉に心を揺り動かされたこともたびたびあります。毎回思考に熟慮される先生の苦勞を思われます。

ヨガ入会のきっかけとなった十五年前、五十歳代で健康だけが取り柄で毎日のほとんど生きていました。そんなある日、遊びに来た娘が楽しそうにストレッチをしていました。「何しているの?」「ヨガよ、すごく楽しいよ、お母さんもしてみろ?」「したい!」何も考えず飛びついたのは運動などしたことのない、また出来ない私にとつては奇跡でした。それはずっと肩こりに悩まされていた娘が本当に楽しそうにしていたからです。そして私も本当に楽しかったです。

今思い返すと入会した頃の頃、肥ってゴロンゴロンして何度教えてもらっても出来ない私を根気よく優しく教えていただいた

敦子先生、本当にありがとうございます。一人です。シルシ・アーサナは今に至ってブリッジも出来なくなりました。推測するに、背筋が無いからだろうと思いい、家でダヌラ・アーサナなどをやってみます。でも、何秒も出来ません。すぐ力尽きてしまいます。でも、教場では皆と同じように限界ギリギリまで頑張れます。汗水いっぱい流して楽しいです。

私って歴代ワーストだろうなどひそかに思っています。でも、おクビにも出しません。そんな私を根気よく毎回指導してくださる先生方にいつも感謝しています。お世辞であると分かっている「ちゃんときれいにできていたよ」などおだててくれるヨガの友人達は優しい人ばかりです。

最近自分でひそかにちよつといいかなーと思っていることがあります。それは以前はどうしても好きになれなかった瞑想が好きになれたことです。瞑想の時いつも早く終わらないかなーと雑念ばかりだったのが、今はすぐ無になれます。そして気持ちよくて時が経つのを忘れられます。しみわたる魂の名曲と至福の時間です。肩の力を抜く。私にとっては本当に難しい。力が入っていることが意識できていないからです。深い呼吸、これも難しい。ヨガにとつては基本のテーマ、ずっと戦ってきた気がします。もっと上手になりたい。でもあなたは歳だからもう無理ですよ。心の声と自問自答する毎日。でも、ヨガはやっぱ楽しい。そんな教場に感謝しています。

いう現実があります。柔軟剤や消臭剤等をCMの影響で良いものだと思つて使用している場合も多いと思います。元々使わなくても不便を感じていなかったモノの使用をもう一度見直してみたいかがでしょう。特にこれからの季節は肺の活動が活発になります。肺は弱い臓器です。使用者だけでなく周囲の方々に意図せずして及ぼしているかもしれない影響について、考える機会の一助になれば幸いです。

■オフィスの情報化 ■事務器械・測量器機



代表取締役 黒田 利久

〒790-0066 松山市宮田町108-1 ☎ 089(931)7261
FAX 089(945)1486

劇的ビフォーアフター



松山教場

赤羽 恭子

(イラスト：渡邊茂美)

ヨガを習い始めて、間もなく十年の節目を迎えます。やり続けることで、大半の人に身体の改善が見られますが、その中でも特に大きな変化があった点では、私はトップクラスに入るのはと自覚しています。

先輩会員の渡部光子さんに「ヨガはいいわよ！やらない？」と誘って頂き、初めて教場に顔を出した頃の私は、逆説的に自慢したくなる程の硬さと、体幹が乱れバランスの悪い身体を使って生活していました。指導者の指示で長座をすれば後方に倒れそうになり、立ち前屈では指先すら床につかず、パシモタナ・アーサナでは両足の親指に長い紐を巻き付けて持ち、全開前屈では股関節が固まっているのか、足が九十度しか開きませんでした。要するに何をやらせても、全て正しく出来ない状態だったので。

くことが多い以外は特に日常生活に支障は無く、年齢の割には元気な方でしたので、当時は、「生まれつき運動センスが無く、身体が硬い。」程度の意識しか感じていませんでした。最初は一週間に一度が限度で、ヨガを終えた後の爽快感を除けば、身体中が痛く、辛く、日々筋肉痛に悩まされていました。しかし何事も続けることに意義がある、継続は力だ！という思いが痛みに勝ち、一進一退ではありましたが、少しずつ柔軟性が生まれ、痛みが和らいできたのをきっかけに週二回のヨガ通いとなりました。



便秘、腰痛、肩こりを改善するトリコーナ・アーサナ (三角のポーズ)

テレビやパソコンを見ている際も、思い出せばは正しい呼吸に心掛けています。それにより呼吸の大切さや、効果を感じ取れる様にもなりました。呼吸は生きる為に私たちが行う最も基本的な行為です。普段当たり前の様に息を吸い、吐いています。呼吸の重要性が分かるにつれ、もっと意識して生活していこうと考えています。

瞑想は特にアメリカを中心として企業経営者が自ら取り入れ、社員にも勧めています。頭がすっきりとして、仕事の効率化が高まると言われています。先日テレビ番組で、IT企業のCEOに対し瞑想のやり方を尋ねた日本人ディレクターがいましたが、「日本には座禅があるでしょう。」と優しく諭されていて、恥ずかしく思いました。瞑想も更に深化させていければと願っています。

ヨガの長い歴史に思いをはせ、数多くのヨガ行者により積み重ねられた研究や実践の集大成を受けられる私たちは、感謝の気持ちを忘れてはならないと思います。

ヨガ経験の無い人や、中には長く続けたにも拘らず「もう歳だからね。」と、身体を動かす事を止めてしまいうケースが多々見られます。しかし自明の理ですが、動きを止めたら身体は動かなくなります。あれ程の身体能力の高いアスリート達が日々トレーニングに励むのも、筋肉が固まり動かなくなる事を防いでいるのです。ましてや身体能力に欠ける私など、年齢を重ねるほどにヨガを続けなければ、そのうち歩くのもやっとなる恐れもあります。「自業自得！」と言われなくても、アーサナにより身体を伸ばし、曲げ、動かしたいと思っています。

今や人生百歳時代となりました。寿命ではなく、健康寿命を百歳にすべく、世界一の高齢社会国の住民である私たちは、自分の健康は自分で作るという気概を持って、人生を進みたいものです。

藤本ヨガの季刊誌は、この度百号の記念となりました。二十五年後には二百号になりますが、是非とも原稿を書く機会に恵まれないものだと願っています。(笑)

お問い合わせ・お申し込みは…



藤本ヨガ学院

松山教場 〒790-0878 愛媛県松山市勝山町2-18-3 本山ビル3F
TEL (089) 941-6871(代) FAX (089) 941-6875
URL <https://fujimotoyoga.jp/>
E-mail fujimotoyoga@gmail.com
今治教場 〒794-0015 愛媛県今治市常盤町4-6-27 高野ビル3F
TEL (0898) 31-2889(代) FAX (0898) 31-2885
四谷教場 〒160-0008 東京都新宿区三栄町8 森山ビル東館2F
TEL (03) 5312-5272 FAX (03) 5312-5273