



藤本ヨカ

2019年1月

新年号

『白隠禅師坐禅和讃』

衆生本来仏なり 水と氷のごとくにて
水を離れて氷無く 衆生の外に仏なし
衆生近くを知らずして

遠くを求むるはかなさよ
譬えば水の中に居て 渴を叫ぶ如くなり

(白隠禅師)

あけまして
おめでとう
ございます

江戸時代の禅僧で臨済宗の中興の祖といわれる白隠禅師が坐禅の根本精神をやさしい日本語でうたった『坐禅和讃』の最初の部分。『私たちは本来仏なのである。水と氷の関係のようなもので、水がなければ氷ができないように、私たちの外に仏はない。しかし、私自身が仏であるにもかかわらず、自分の外に仏があるかのように思って探しまわっている。それは水の中にいて、喉が渴いたと叫んでいるようなもの。』

あなたの今年のテーマは？



藤本ヨガ学院 講師

宮崎 恭代

《新年の抱負は？》

新しい年になりました。今年
はどんな1年になるでしょう
か？またはどんな1年にしたい
でしょうか？私は6年ほど前か
ら生き方のテーマにしているこ
とがあります。それは「回復」
です。

実は、自分かなりの緊張状
態でこれまで生きてきたという
認識があります。大学進学中に
特にその感覚をひしひしと感じ
ていたのが、ヨガ以外にも自分
の心や体が回復するようなこと
を色々と取り組んでいました。
その1つが、フェルデンクライ
ス・メソッドの指導士養成研修
です。今年の5月の研修で丸3
年になりますが、とても自分が
変わってきているという実感が
あります。この原稿を書きなが
ら、そろそろ違うテーマにしよ
うかなと思えてきました。

あなたの今年のテーマは何に
しますか？そして、新年から新
たな気持ちで一瞬一瞬を生きる
ために、一度立ち止まって日常
生活を客観的に見直してみませ
んか？目に見えること、感覚と
してわかりやすいところからさ
らに意識を向けてみませんか？

《ヨガが私たちを変えるのか、 私たちがヨガを変えるのか》

ヨガは今を生きる私たちに
とって、必要不可欠なものです。
体の不調を整え、心を穏やかに
し、自分や他人との人間関係を
良好にし、自分だけでなく周囲
の人々にもヨガの恩恵を波紋の
ように広げ、幸せを感じられま
す。

ヨガは体が柔らかい人たちの
ためだけに存在しているもので
はありません。心と体と魂を持
つすべての人々のために存在

し、時代と共にいかようにも姿
形を柔軟に変化させる、とても
不思議な存在です。

ヨガの最終目標は悟りを開く
こととされています。しかし、
それに固執せず、自分にとって
のヨガとは何か、私とはどうい
う人なのか。私が好きなこと、
やりたいこと、幸せなことは何
か。それらを知って、自分を満
たす作業が、今のヨガに求めら
れていることのような気がしま
す。

《感じること・客観的にみるこ と・意識をすること》

アーサナや呼吸法や瞑想な
ど、ヨガと呼べるものはいろい
ろありますが、ヨガという行い
をする上でとても重要なこと
は、「感じること・客観的にみ
ること・意識をすること」です。

私たちは、体の感覚、心の感覚、
魂（エネルギー）の感覚を感じ
ながら日々生きています。しか
し、仕事や家事育児などの日々
の「やること」にばかり意識が
向きすぎてしまうと、体・心・
エネルギーの感覚が鈍くなって
滞ってしまいます。この感覚が
鈍くなってしまうことで、自分
の心や体の状態がわからなくな
ります。そして、気づかないう
ちに、疲れやストレスから心や
体をおかしくしているのです。
日常生活のどんな動きでもいい

ので、行いではなく、その行い
をしている感覚に意識を向けて
みると、あなたの中で何かが変
わります。

《思いや性格や人生を左右する体》

普段の生活の中で体を動かし
ているのだから何もしなくても
いい、というわけではありませ
ん。アーサナのように、普段と
違う動きが心と体を活性化させ
ます。しかし、日常生活や、そ
れ以外でも体を動かすことをし
ていなければ、動かし方がわか
らなくなります。やがて年齢と
ともに動かなくなります。そこ
ろが、体が硬い・動かないのは
年齢を重ねた人だけではありま
せん。子どもにも言えることで
あり、むしろヨガが必要なのは
子どもの方かもしれないと思う
出来事がありました。

去年の文化の日に、2つの中
学校の文化祭行事でヨガ体験授
業を行いました。（文末に参加
者の感想文と写真掲載）午前中
の中学校では、ヨガについてお
話した後、準備体操、基本の
アーサナ、立ちポーズなどを行
いました。それぞれにヨガを楽
しんでくれて、最後はとても集
中した状態で瞑想を行うことが
できました。

午後の中学校では、運動部の
生徒が多く、しかも大会に向け
て練習に勤しんでいる生徒ばか

りでした。筋肉や筋がはり、動
くことがしんどそうな生徒もい
たので、ヨガを中断し、フェル
デンクライス・メソッドに内容
を切り替えることにしました。
そして、ヨガよりももっとゆっ
くりとした少しの動きを繰り返
し行ってもらい、よりリラック
スできる時間になりました。最後
には全員を夢の中へ導きまし
た。「何をしたかよく分からな
いけど、リラックスできたし、
なんかよかった」という素直な
感想をもらって、授業前よりも
全員キラキラの笑顔で記念写真
を撮りました。

《力を抜くこと、休むことの大切さ》

スポーツは体に負荷をかける
ものがほとんどです。スポーツ
選手の体を見ればわかるよう
に、体操選手、バレリーナ、テ
ニスプレイヤーなど、極める方
はそのスポーツ特有の体つきに
なっていくます。練習や試合に
励むあまり、体が負荷に耐えら
れない、または追いついていな
い場合、ケガや不調となる可能
性があります。運動部の中学生
もスポーツ選手と同じように、
もしかしたら練習続きで体を休
める時間が少ないのではないかと
感じました。体を休めたり、
ゆるめることはとても重要で
す。休むことにより、体の運動

機能が回復するだけでなく、休む時間を取ることもそれが、選手としてのより良い状態をつくる要素をもたらします。これはスポーツ選手だけではなく、仕事や家事育児にもいえることです。

《発達に支援が必要な子どもへのアプローチ》

去年の11月に、京都で「フェルデンクライス・メソッドから学ぶ運動発達」という研修に参加してきました。発達障がいをもつ子どもたち向けのレッスンの研修では、まずは自分が赤ちゃんの発達に沿ったレッスンを体験しました。丸くなったり、左右に転がったり、ペアになって、丸くさせられ転がされたり、左右に揺り動かされて起こされたりを交代して体験するなど、本当に赤ちゃん気分でした。その感覚はとっても穏やかで心地よく、研修後に何人かに試しに行いましたが、皆さん気持ち良さそうでした。

そして、実際に発達障がいをもつ4才くらいまでの子どものレッスンの様子を見学しました。私は2才のダウン症の男の子のレッスンを見学したのですが、遊んでもらいながら体を触らせてもらったり、動きを見ながら次の行動を促してあげたり、とってもアクティブでにぎ

やかなレッスンでした。別のところでは泣いてる子がいたり、その場から動かないでじっとしていたり、様々な状況のレッスンが繰り広げられ、他の子の変化にも目移りするくらい、見ていてとても楽しい時間でした。楽しい中にも、いろいろな発達障がいの子たちを見るなかで、共通する体の状態や動きがあることに気づきました。そして、1時間のレッスンの中でも、目に見えて体の動きが変化していることがすごく嬉しかったです。

私は自閉症の女子高生の個人レッスンを始めて2年以上経ちます。その子もかなりの変化をし続けています。今回の研修で感じたことを生かしながらレッスし、また毎週月曜Bタイムのフェルデンクライス・メソッドの授業にも反映していきま

《あなたはやる人とやらない人のどちらでいたいのか》

フェルデンクライス・メソッドでもヨガでも同じように、自分で感じて考えて変化し続けることが、現代のヨガ修行ではないかと思えます。それが自立であり、自立してこそ、誰かに頼られたり、役に立てたり、自分のために生きられます。変化する人はやる人、現状維持の人は

やらない人です。ほんの1分、毎日少しの「ヨガ」の積み重ねが未来の私たちを創ります。ヨガといってもアーサナをすることだけがヨガではありませんよね。私たちの日常生活にこそヨガが生かれます。あなたはどう生かしますか？

《自分自身が自分の良き理解者であり、先生である》

すべてのことには原因と結果があります。その間には過程があります。ヨガは結果ではなく、どのような過程を踏んでいるかを見ます。結果が思うようにいかどうかは、私たちが関与できない「流れ」もあるので、結果だけを追い求めているとしないといけない可能性があります。しかし、結果として起きたこの変化に対して、良いこと悪いことの判断をしているのは自分自身です。本当に悪いことでしょうか？または悪いことであるのでしょうか？あなたにとって悪いことは、別の角度からみればいいことかもしれせん。そして、どんな自分自身でありたいのかは自分で決めているものです。

私たちはいろいろな人間関係の中で生きています。誰になにを言われようと、最終的にどうするかを決めるのは自分自身です。誰も自分の人生の責任を

とってはくれません。だから自分で決めるのです。決めていいのです。受け流したり、聞いたふりをするくらいは自己防衛力として備えて、関係のないうるさい言葉は聞き流すことも重要です。ただし、関係のある重要なことは聞き逃さないように。

《いつでも幸せを感じられるコツ》

すべての人が幸せを感じられる状況になることはありえないですが、どんな状況からでも幸せや喜びを感じられるようにすることはできます。自分の意識だけでは、どうにもならないことがある。その流れに逆らわずに、ただその状況を受け入れること。そうすることが幸せや喜びを感じるコツだとも言えます。1人でも多くの方が、藤本ヨガ学院を通して幸せや喜びを感じられる、その人自身の本来の生き方ができる人になっていけばいいと思います。

今まで原稿を書いてきた中で浮かんだ、私自身の今年からのテーマは「助走」になりそうです。あなたの今年のテーマは決まりましたか？



ヨガ体験授業の感想

文化体験ではヨガをすることで歩き方が良くなったり、疲れが取れるなどの効果を実感し、家でも行ってみようと思いました。特にしかばねのポーズは効果がすごく、ポーズをとって数分すると眠たくなってしまい、他のヨガのポーズは足に効いてとてもしげきが強くなかったです。また、ヨガは見えないエネルギーを作ることができることを知って、ヨガをすればすごいことができることを実感して、ますますヨガをしたくなりました。これからは家で家族とヨガをしてあるき方をかいたいと思います。また、エネルギーを作っていくと思います。普段体験できなかったさんのことを学ぶことができましたことに感謝しています。(市立椿中学校1年生の感想文より)



ヨガが力に、感謝して生きる



松山教場

井上 弘子

私の大好きな言葉がある。相田みつをさんの「にんげんはねえ」である。読み手によって続く言葉は、いろいろあり、想像するのが楽しい。

この続きを考えてみよう。

みなさんは、今、どう続けるだろうか。こんな声が聞こえてくる。「しんどいんだよ。特に若い時はねえ」と。

社会人となった頃、不安はあったがやる気で燃えていた。経験豊かな先輩に囲まれて、伸び伸び活動していた。今の時代と異なり、みんなが若者を育ててやらなくては、という使命感と優しさに溢れていた。だから、研究授業の後や子どもが怪我をしたときも、落ち込む私を温かく励まし支え導いてくれたのだ。ありがたい時代であった。

中年になっても、しんどいことは続いた。一つは女性先輩からの嫌がらせであり、もう一つ

は、親の大病・看病であった。

今でこそパワハラが職場の課題になっているが、似たような事は以前にもあり、睨まれる度に涙を流すこともあった。先輩の冷たい視線や言葉は、私の心に重く押し掛かった。嫌な人もこの世の中にいるんだと、初めて思った。信じられなかった。大人の登校拒否になりそうであった。

そんな私を助けてくれたのは、学級の子どもの笑顔であり、若い先輩の先生との温かい語らいタイムであった。縄跳び、ドロケイ（鬼遊び）、ドッジボールなど子どもと一緒に遊び歓声を上げた。楽しい時間であった。昼食をいただきながら、少し先輩の先生に話を聞いてもらい幸せであった。ストレス解消法がいくつもあったお陰で、しんどい事を乗り越えることができたのだ。

もう一つの苦しかった事は、親の大病・看病である。二人とももういない。戦争経験、貧乏生活、たくさんの子育て等、苦労の多い人生であったろう。明るく働き者だった親、親あつての私達であるから、親の看病は姉妹四人みんなで協力してできた。

私も勤務を終えて病院へ。父を励ましお世話をし、翌朝、用意をして勤め先に向かった。余裕はなかったが、日々充実していた。昼間は妹夫婦らが見舞ってくれていた。

ある夜、父が眠っていたから、持ち帰っていた日記やテスト点検をしていると夜間巡視の看護師さんがやって来て「先生も大変なんですね。頑張ってください。」と声を掛けてくださった。温かい姿にありがたうと言っていた。

父が亡くなる三年程前、私はヨガ入門を果たした。勇気のある行動であった。お城下ウォーキングをずっと実践していたヨガ教場があることは知っていた。二十四年前の十月一日、私は体験をさせていただき、仲間入りさせてもらったのだ。院長先生のオーラ、先生方の笑顔が心地よかった。まだ仕事をしていたので、無理はしないこと、週一活動を大切にすることを motto としていた。

始めた頃は、腰・首・節々が痛くなり、どうしてだろう、ヨ

ガをしているのと思った。今もできないポーズがあったり、年を重ねて新しい課題も出てきたりであるが、これからも続けたいと思っている。自分がやりたい、やろうと決めた事だから。やめたりはしない。

○心落ち着けて行動を実行する
旅行先で写真を撮って上げた。少し高い所から降りた時、片足を挫いた。あつ痛い!! と思ったが遅かった。みるみる腫れてきたが我慢していた。帰ってすぐ湿布をはり用心していた。なんと日に日に良くなった。

○食を真剣に考え実行する
食べるのは大好きで一日三食よく噛み感謝して食べてきた。ヨガ日は、二食にして体に優しい日を創っているお腹の虫がないでも平気で楽しんでいる。明日を楽しみに、とお腹の虫にも私自身にも言っている。翌朝がおいしくて最高なのである。体にいいものをゆつくりにつこりいただきたい。

ヨガのお陰だと思った。他にもこんな経験はいろいろあるのだ。腰痛・咳・しんどい日もヨガに出かけると寄り添って指導してくださる先生方がいて心が落ち着くのだ。「あまり無理しないで。」人と比べるのではなく自分の心や体を見つめてね。」と教えてくださる。年々、瞑想が好きになっていく私。呼吸を静め集中して頑張りたい。いま ここ じぶん その合計がじぶんの一生」という相田みつをさんの言葉を思い出して



骨盤が整い、下肢が引き締まる全開前屈

人生百年の到来をよく言われている。何歳まで元気でいられるか分からない。

私は、ヨガ、山歩き、ウォーキングをしながら、この十年を創りたいと思っている。新しい年を迎えた。生きたい、すこやかに、すなおに。言いたい、みんな ありがたうと。猪の年が幸せ多き一年となりますように。

平成三十一年元旦

起死回生のヨガ



松山教場

原田 久

3年は長すぎる——ヨガを

やってみようと思った時、私は、何か即効性があるもの、今の状態を劇的に変えてくれる魔法のノウハウを期待していました。どうかして、この体調不良の闇から抜けられないか。それが私の望みでした。ですが、先生が初めに言われた言葉は、真逆のものでした。「とりあえず3年は続けてみてください」。3年……。当時は、全身の倦怠感で日常生活を送るのも辛く、体に無理がかかることに怯えながら仕事に行くという毎日でした。3年も体がもつかという不安と3年も費やしていいのかという迷いがありました。人間技とは思えない先生や先輩方のポーズを目の当たりにして、自分の身体能力を考えると正直気持ちが悪くみえました。しかし、しなやかで、美しすぎる、その姿に憧れもあり、やってみてから考え

ようと思いました。

3年が経ちました。未だに身体の硬さは天下一品ですが、ヨガを好きになり、教室の空気にも馴染んでいる自分がいます。枯れ木から芽が出るように、体力も少しずつ戻ってきました。多忙な仕事にも何とか耐えられ、趣味の旅行にも出かけられるようになりました。ただ、この3年間は、いわゆる「石の上にも3年」ではなく、気持ちの赴くままに教室に足を運び、気持ちのいい動きをし、気づかぬうちに体に変化したというものでした。ヨガとはそういうもの。今振り返ってみると、3年続けることは、こういうことなのかと思えてきました。

自己啓発にも全力投球でした。より多くのことをより速くこなすことを目指し、速読や成功法則、心理学を研究したり、セミナーに参加したり、本も多量に500冊近く読んでいました。マラソンで言えばランナーズハイ、読書では1時間あれば1冊読めることが快感であり、常に能率を上げるためのノウハウを模索し、体力も知力も負荷をかけることで鍛えられようと思っていました。

一方、元来の運動音痴と筋肉の固さもあった、ランニングでは、いつも膝の痛みやケガに悩まされ、そして体も強くないのに、仕事や自己啓発で自分を限界まで追い込み、今思えば、いつも疲労困憊していたように思います。鍛えれば鍛えるほど強くなると思い込み、頭と身体をいじめていたのです。

ところが5年前、40代も終わりに近づいた頃、人生が急降下し始めます。体調が悪い時に無きっかけで、



ヨガのポーズの王様シルシ・アーサナ

胸の痛みと倦怠感が続くようになり、息も苦しい。あまりに辛くなると、病院にかかりました。「間質性肺炎（肺線維症）かもしれないね」——初めて聞く病名でした。特発性、いわゆる原因不明でした。ネットで調べると「肺が線維化して硬くなり、進行するといずれ呼吸不全になる」とありました。主治医から「投薬や治療はなく、悪化したら酸素ボンベをつけるしかない」と言われた時は、さすがにショックが大きく、なかなか受け入れることができませんでした。マラソンができないのは言うまでもなく、生活は仕事だけで精一杯。趣味に割く体力はなく、週末は寝て過ごすことが多くなりました。また、事情を知らない人が、体調のことを理解してくれるはずもなく、人と話したり、賑やかな場所に行くことも苦痛になりました。今までできていたことが次々とできなくなるのは、本当に辛いものです。

うずくまって生きていたある日のこと、知人からヨガを勧められました。藤本ヨガ学院の門を叩きました。できるかできないかわからなく、自分の体や心の状態に目を向け、今の自分に合ったアプローチを行うヨガの概念は、常に能力以上の目標を掲げ、自分をいじめ抜くことを美徳とする今までの考え方は根本的に異なるものでした。目標を達成しても、際限なく上を目指すだけでは、いざ無理が来ますし、精神的にも満たされません。一方、バランスをとり、安定した状態を保とうとするのは、ストレスがなく、心地よいものです。このパラダイムシフト、気持ちのあり方に、頭ではなく身体で気づかせていただいたことが最も大きな学びであったと思います。

ヨガの基本とも言える「身体を抜く」「自分の体の状態を感じる」「意識を集中する」——今の私には難しすぎる問いかけですが、これらの問いの先には、どんな世界が開けてくるのか、これからが楽しみです。



ヨガを始めたことは 今年一番の幸運でした



松山教場

大森 みさと

初日の教室の時に、ヨガについて、「瞑想を行える身体を作るための修行」だと教えていただきました。それを聞いた私は内心、「修行？何それかっこいい！ドラゴンボールの悟空みたい！」とテンションが上がり、修行をしていると言いたいがために藤本ヨガに通うことを決めました。

ヨガを始めてまず感じたことは、私って私のことを全然知らないんだなあとということですね。見よう見まねで身体を動かすけれど、どこに効いているのか、左右でどう違うのかなんてさっぱりわかりません。これはちょっと様子がおかしいぞ、と思っているうちに気がつきました。私はこれまでずっと、自分の身体に無頓着で、ずいぶんとぞんざいな扱いをしてきていたのだなと。生まれてからずっと

一緒に生きてきたので、身体のこととはわかってるし、ちゃんと使えていると思っていた私は、それはちょっとした衝撃でした。

それからヨガに取り組むうちに、私は自分の身体に相談をするようになりました。「難しいんだけどできる？できなくてもいいけどやってみる？」といったようにです。そして、呼吸に合わせて動いたり、補助してもらったりすることで、身体が思わぬ動きをすることがありました。それには驚くと同時に喜びを感じ、「こんなこともできるんだね！知らなかった。今までごめんね！」と、自分の身体とあらためて出会い直したような気分を味わうことができました。それからまだまだ私と身体との出会いは続きます。普段、

不調にでもならない限り、私は自分の身体の内側にあるものについて考えたりすることはありません。ですが、教室ではよく、背骨や骨盤・筋や内臓を意識するよう教わります。そうするとだんだん、その内側にあるものに関心をもつようになっていきました。準備体操をしている時、回している足首には関節がある。コブラのポーズを行う時、上体を反らせようと力を発揮する背筋があり、きちんと機能して曲がっていく背骨がある。それらを直接目で見ることはできないけれど、確かにそこにあつて、何をするにも絶えず協力し合っているうまいことやってくれている。そう思うと、自分の身体が愛しく感じられました。

そして、「今日の調子はどう？どうしたい？」と問いかけながらヨガをすると、気持ちいいといった反応が返ってくるようになります。おかしな表現かもしれませんが、今では自分の身体に対して、友達みたいな感覚を持っています。いつも一緒にいてくれて、私についていろいと教えてくれる頼もしい友達です。自分を満たす何かを外側に求めていた私にとって、自分の身体とそんな風に仲良くできる経験でした。もう外に求めな

くても、すでにここにある。そう思うと、どこかほっとした気持ちになれます。

ここまで書いてみて気づいたのですが、私は身体と仲良くなったのではなく、自分自身と仲良くなったのかもしれない。もちろんまだまだわからない部分はあるし、感情や思考の波に飲み込まれそうになることもあります。けれど、以前よりもずっと、自分がどう感じるのか、どうしたいのか、今どんな気持ちなのか、そういったことに気づけるようになってきました。ヨガを通して、私は私に関心をもつようになってきたのだと思います。これからも、ヨガをしながらいろんな自分に出会っていけるのだと思うと楽しみです。



ヒップアップ、肺心臓を強化するサラブ・アーサナ

今の目標は、シルシ・アーサナをひとりでも立てるようになること、股関節を柔らかくすること、前屈の苦手意識を減らすこと、背骨をまっすぐにしたまま瞑想できるようにすること、そして、本当の自分に会うこと、です。最後の、本当の自分に会うというのはどういうことかというところ、実はよく分かっています（笑）。ヨガをしているとき、集中しているつもりでも、この後食べるごはんのこと、昨日あの人とうまくやれなかったこと、あれこれ考えてしまいます。それらはすべて雑念で、その雑念が本当の自分に会えるのを邪魔しているのだそうです。本当の自分？自分に本当も本当じゃないもあるの？会ったらどうなるの？頭にはてなマークがいつぱいですが、その存在を知ってしまった以上、興味を抑えられません。そして、その雑念はただ淡々と観察すればいいと教えていただきました。ただ観察する。私はヨガの力を借りて本当の自分に会ってみようと思えました。

取り組める課題があるというのは、張り合いがあつていいなと感じます。3ヶ月前、ヨガを始めようと思い立って教室へ電話した自分と握手したい気分です。あのときはありがとう！（笑）。そして、いつも惜しみなく気づきのヒントを与え、力を

ヨガとの出会いに感謝！



松山教場
清家 真理子

私は、平成三十年の三月に小

学校教員を定年退職しました。私の先輩には、藤本ヨガ学院で学ばれている方たちがいて、以前から、「ヨガはいいよ。退職したらヨガを始めたら？」と、誘われていました。ヨガのよさを尋ねると、

「物の考え方が変わった。心が丸くなった。呼吸に集中すると、心が落ち着く。いろいろなことを人のせいにするのが無くなった。体重も減った。」などの答えが返ってきました。

体の変化について話されると思っていたので、まず心の変化について話されたのが意外でした。

ところで、退職前、私は退職後の自分の心が想像できず少し不安でした。朝から夜まで本当に忙しく働いていた日々が一変します。時間はあっても物足りず、空虚な気持ちになっていた

りしないだろうか？

そんなとき、テレビで知り心に響いたのが『マインドフルネス』。急いでメモを取りました。「今、この瞬間にだけ意識を向ける。吸う息を迎え入れ、吐く息を見届ける。普段の動作を一つ一つ丁寧に見つめる・・・」

私は、『マインドフルネス』は心のバランスを保つのにとてもよさそうだと思います。また、その頃、正岡子規の、「一年は正月に一生は今にあり」という俳句を知りました。

たまたま出会ったこれらから、「大切にするのは『今』。そのためのキーワードは『呼吸』。これらのことについてもっと知りたい。」と思いました。そして、ヨガに誘ってくださいった先輩たちの言葉を思い出し、『今』を大切に生きるための『呼吸』との向き合い方は、ヨガで学べるに違いない。」と、退職後、迷

わず入会したのです。

体験の日、恭代先生が皆さんとは別メニューで指導してくださいました。

「体のどこが床についてる？」「さつきと今とどう違う？」問われる度に、自分の体、自分の内面に目を向けました。

体験が終わわり、「どうでしたか？」と尋ねられ、「自分の体や内面と向き合うことが、とても新鮮でした。」と答えました。子どもたちの心と向き合うことを心掛けてはいても、自分の体や心には、じっくり目を向ける余裕が無い日々でした。「今まで、頑張ってきたんやね。」と、

恭代先生に声を掛けられたときのことです。自然に目頭が熱くなったのです。仕事がつらかった訳ではありません。教員という仕事は大好きで、望んで定年まで働きました。子どもたちと

触れ合う毎日は、とても楽しく充実していました。でも、意識できていないところで、体や心は精一杯だったのかも知れませんが、恭代先生の一言で、「そうだ、私頑張ってきたんだ。」と思つた瞬間、心がすつと緩んだのかも知れませんが、自分でも思いがけない不思議な瞬間でした。藤本ヨガ学院には、人の体や心を癒す力があるのだと思います。



自律神経を整えるブジャンガ・アーサナ

入会してから七カ月が経とうとしていきます。体はまだ硬く進歩の少ない私ですが（「評価はしなくていいよ。」という先生の声が聞こえてきそうです！）、お陰様で体も心も元気です。退職前の心配は、杞憂に終わりました。

一方、ヨガへの期待は裏切られませんでした。レッスンのときに先生からお話を聞いたり、故千能千恵美院長の著書『「なりたい自分」になれるヨガ』を読んだりして、ヨガの奥深さ、素晴らしさをますます感じています。

教室で知り合った方々と話すのも楽しみの一つです。ヨガ歴二十年・三十年という方が多いのにも驚きました。皆さん生き生きとされていて、難しいアーサナをこどももなく行われる姿は、私の憧れです。

レッスンが終わったある日の帰り際に、「続けなさいね。」と、小指を差し出し笑顔で指切りを

添えてくださる指導士の方々や、毎回あたたく受け入れてくださる先輩方の存在すべてに感謝しています。藤本ヨガの教室があつてよかったです。では、本当の自分が待っているのので、今日もヨガをして寝ようと思います。



120th Anniversary
since 1898

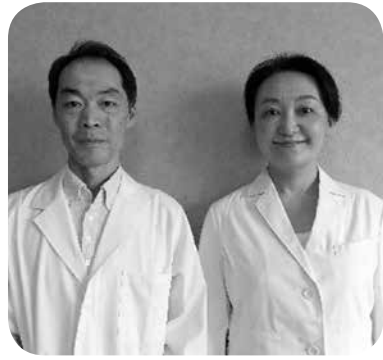
技、響く。

マルマストローク株式会社

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

してくださった八十四歳の山内久江さん。こんな指切り、何年ぶり、いえ何十年ぶりでしょう？ 藤本ヨガ学院で出会う皆さんは、とても素敵で温かいです。ヨガとの出会いに感謝して、「体や心がしなやかになった。」と、実感できる日がくることを目標に、長くヨガを学んでいきたいと思っています今の私です。

鍼灸治療室より よもぎだより



自己満足のすすめ

よもぎ鍼灸治療院

廣 橋

優 美 悟

明けましておめでとうございます。昨年度は季節に応じた養生に関することをテーマとしてきました。今年度は、「リラックス」をテーマに綴っていこうと思います。

今は冬。日没が早く日出が遅い時期です。なるべく早く寝て遅く起きることを心がけてみてください。季節に応じた生活リズムにより、身体の調子が整いやすくなります。二十四節季に応じた養生は、当院の看板やホームページ内のブログに掲載していますので、関心のある方はそちらもどうぞご参照下さい。

皆様は趣味をお持ちでしょうか？「趣味はヨガ」とお答えになる方も多いと思います。私なりの趣味の定義は、「そのことをどうしてみたいと思う。自然とそれをしたくなる。それに没頭しているときは意識・無意識に関わらず

ム「サキソフォンコロッサス」に収録されているバージョン）に触れ、クラシックよりもジャズを中心に聴きはじめました。

一人暮らしの学生時代、自分専用のオーディオセットを購入したことを契機に、オーディオにも関心を持つようになりました。それ以来、音楽とオーディオは自分の趣味の主要なパートを占めています。

オーディオ装置による音楽再生の良い点は、自分の好きな時に好きな演奏を聴けることです。最近ではネットワークオーディオにより、無数のソースを入手して再生することもできるようになりました。デジタルオーディオの進化で、音源のハイスペック化も進んでいます。とはいえ、私の趣味の主体は今だに前世紀ながらのCDとLPの再生によるものです。特にLP／アナログ盤の再生は趣味性が高く、再生針としてのカートリッジの交換やそれを装着するトーンアームの調整等、音の変化を楽しむにはうってつけです。調整によってアナログ盤特有の艶のある音色を楽しめるのが大きな魅力です。最近、国内でのアナログ盤のプレス数が増加しているとのニュースもありました。特に若い人にとって、扱いにくいけれども個性的なアナログ盤は、目新しく楽しめるメディアの一つのようです。

他方、ライブは特別な感動を与えてくれます。普段は録音の音源

を聴いている演奏者に生で接する喜びはまた格別です。まさに一期一会と言えるでしょう。心に残るライブ演奏を3つ挙げておきます。

スペインの名花テレサ・ベルガサが、大阪のザ・シンフォニーホールでピアノ伴奏のみで行ったリサイタルも思い出の一つです。よほど調子が良かったのか、アンコールが一時以上以上に及んだ歌唱は今も時折思い起こされます。抑揚を抑えながらもホールに沁みとおるように拡がるしっとりとした美声と、その知性あふれる上品な姿に魅了されました。かつてカラヤンが世界一のメゾソプラノと絶賛したというベルベットボイスに衰えはなく、当時50代後半になっていたベルガンサの円熟の芸術を胸に、ホールを後にしました。

次は、テクニクは超一流なのに演奏は面白くないと言われていたウイントン・マルサリスがエルビン・ジョーンズと相模大野で共演した公演です。エルビンのドラマに触発されたウイントンが輝くばかりの熱いペットを吹きまくり、終始大興奮の演奏でした。この時はジャズ仲間が最前列の真ん中の席を抑えてくれたので、目の前で熱い音の応酬を浴びることが出来ました。ライブと録音との違いに傲然とし、生演奏を聴く価値を再認識したのはこの時です。

3番目は、私にジャズの素晴らしさを教えてくれたソニー・ロリンズの来日ラスト公演です。妻と

一緒に聴いたのですが、アンコールの最後に「In a sentimental mood」が始まった時、「ぶっ」とも「うおー」ともつかない歓声のようなうねりを伴った空気が会場を満たしました。これは、生で聴ける最後のロリンズという条件のもと、80歳直前のロリンズが発する何ともロマンティックなサクスの美音が、聴衆全てに深く感動を与えたからに違いありません。

今号では鍼灸とは直接関係のないことを綴りました。この文章も自己満足のものですが、自己満足することは、普段の生活で大切なことではないでしょうか。まずは自己肯定し、今の自分に満足し、楽しむ時間を過ごすことが何よりも日々の幸せであると思います。趣味の時間は、心を開放する時間でもあります。

よもぎ鍼灸治療院

開院時間：9時～12時、14時～18時（18時以降応相談）、予約優先制

休 日：火曜及び第2日曜定休、月曜不定休

治療時間：初診時1時間半～2時間、2回目以降約1時間

連絡先：電話 080-9374-5780（夜8時まで）

E-mail: yomogishinq@gmail.com

IP: https://yomogishinq.jindo.com

ヨガをやっていてよかった

松山教場 米田 麻里子

現在67歳の私がヨガを始めたのは31〜32歳頃で、フジグラン教室からのスタートでした。まだ結婚前の部長先生や敦子先生に指導していただきました。その頃は自宅でも練習をしていて、ブリッジで初めて頭が畳から離れた時の感激は、今でも覚えています。

週1回のヨガを楽しみに通いました。そのうち学院創立記念祭やヨガフェスティバル等が本町会館で行われた際には、デモンストレーションに参加させていただきました。仲間の方達6〜7名と共に音楽に合わせて舞台の上で三脚倒立やブリッジ、開脚を披露しました。「こんなことができた時期もあつたんだな」と、写真を眺めて懐かしく思い出します。その頃には本部教場に通うようになつていました。院長先生から「心の勉強は機会をみつめて繰り返しするように」とお教えいただきました。院長先生に教えていただき「自分の内なる言葉に素直

になる」です。折に触れて思い出し、失敗を繰り返しながらも心がけています。当時臨床検査技師として働いていましたが、40歳を目前にして思うところがあり一念発起し、高齢者介護施設の介護職に転職しました。慣れない仕事に毎日クタクタで、ヨガから遠ざかっていきました。しかし、当時「ヨガは止めない。リタイヤして時間ができたら必ず再開する」と決めていました。それから17年間、介護福祉士とケアマネジャーの資格を得て、働きました。2007年56歳の時に、母に介護が必要になり仕事を辞しました。

そして2011年突然に院長先生の訃報や追悼文を載せた藤本ヨガの季刊誌が届きました。衝撃でした。ショックでした。そして藤本ヨガを離れて20年以上になる私にも送付していただけたことに心から感謝でした。2012年5月、再入会の電話をしました。敦子先生でした。

一言「私の声を聞いて」「米田さん、すぐに分かった」と言われました。22年振りなのに、声と名前を憶えてくれているのです。感激でした。永久会員制ということで新たに入会金は必要ありませんでした。22年間のフランクと60歳を越えた身体は、30歳代とは大きくかけ離れており、全てのアーサナが一からのスタートです。

また教場にも大きな変化がありました。教場が2階から3階に移動し、床にはカーペットが敷き詰められています。先生や生徒のレオタード姿がありません。そしてなにより先生の「ここからのがんばりが体力になる。がんばれ」のかけ声が聞かれます。「がんばらなくていい。がんばらないように。身体に気持ちよく気持ち良さを味わってください」



疲労回復、肩や首をほぐすハラ・アーサナ

に変わりました。夏には床にポタポタ汗を落としながらがんばった光景はありません。アーサナを中心にした授業になつていました。内心ホッとして「これなら続けられる」と思いました。

その後の2016年11月に、私は京大附属病院で自己弁温存大動脈基部置換手術を受けました。ICUのベッドで人工心肺使用後の肺のリハビリ器具コーチ2で吸気の練習をした際に、「術後すぐに女の人でこんなに上手にできる人は初めて」と担当看護師がびっくりしていました。「ヨガをやっていてよかった」と心から思った瞬間でした。先生方から腹式呼吸や深い呼吸を行う指導を受け、日頃から深呼吸を心がけていた成果でした。術後三分の二になった肺活量も短期間で回復しました。その後は順調に経過し体力回復に努め、6ヶ月後にはヨガ復帰です。

さて、現在は敦子先生に教えていただいた「今やっていることに集中する」ことを心に留め実践中です。1年半程前にフォークダンスサークルに入れていただきました。在宅で母を看取つてからの6年は、年1回の海外旅行を楽しんでいます。80歳になつてもフォークダンスと海外旅行を楽しみ、ヨガは90歳を目標に続けて助けていただいた命を大切にしたいと思っております。

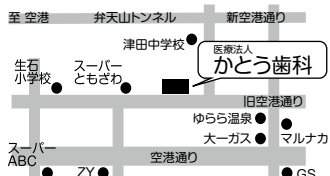
医療法人

かとう歯科

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

■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



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

ヨガ指導士として 学んできた事



小平地域センター
ゆる凜ヨガ 指導士
関口 奈々

ヨガ指導士として活動を始め、丸一年が経ちました。始めたばかりの頃はとにかく緊張の連続で、特に新しい会場のレッスンは本当に逃げ出したような気持ちでした。

毎回、2時間のレッスンがとても長く感じ、失礼ながらしよつちゆう時計を見ては、あと1時間もある...と思ったり、レッスンも、とにかく身になるモノを!との一心でハードなメニューを詰め込み、皆さんがヘトヘトな姿を見て達成感を味わうという完全に自己満足な内容でした。どうりで、関口のレッスンはキツイ!と言われる筈です。

私の師である家村先生はよく、「相手にもっと興味を持ちなさい」と仰います。先生のレッスンではその想いが生徒さんに伝わるようで、皆さんその日の体調以外にも近況を報告された

り、悩みを相談されたり、気付けば2時間のうち1時間が体調報告で過ぎていく、ということもあるくらいです。そして次のレッスンで生徒さんにお会いした時に、何週か空いているのに、関わらず先生は「あの話はどうなりましたか? 具合はよくありませんでしたか?」と自ら聞かれま

す。覚えていてもらって嬉しい生徒さん達は、また楽しそうにお話を始めます。そういった場面を目の当たりにする度に、まだまだ私は色々なことへの関心が薄いのだな、と気付かされます。ただメニューをこなすだけではなくて、いらっしやる生徒さんがそれぞれ何を求めているのかにもっと目と目を向けていかなければなりません。よく、姿勢を改善したくてヨガを始めたいという方がいらっしやいます。

私も以前はかなりの猫背でし

た。接客の仕事をしていた時に上司から、「背中に物差しを差し込みたい」と言われてしまったくらいです。姿勢を正しなさい、背筋を伸ばしなさい、と耳にタコができるほど言われてきました。でも、姿勢を正すという事がどういう事なのか理解していなかった。背骨を真っ直ぐ伸ばすだけといった様な無理な姿勢を取るばかりでした。ヨガを始めて、身体の内側に意識が向くようになってからは、姿勢を正すには骨盤を立てる、とか、骨盤を正しい位置でキープするには腸腰筋を鍛える、など色々な要素が必要だと知りました。そのおかげで今では無理なく姿勢を正すことができ、「ヨガやつてる人はやっぱり姿勢がキレイだね」と言ってもらえる事が増えました。

生徒さんにお伝えする時に、どうすれば分かりやすく説明できるかを考えなくてはなりません。そのような時に、家村先生が教えて下さった「相手に興味を持つ」「相手方を考えて行動する」ということの難しさを思い知ります。まだまだ至らない部分が大半の私のレッスン。しかし、そんな私の指導士への道のりを見守り、応援し、通って下さる方々がいます。日頃、その事を思うだけで本当に涙が出そうになるくらい、嬉しく、有難い事です。至らないからこそ、その有り難みを痛感する事ができる。これもまた必要な道のりなのだと思います。家村先生が仰っていた「私達はお金を頂いて、勉強させて頂いている。指導するのではなく、相手の方に指導させて頂いている」という言葉。その言葉の意味が分かるようになりました。今ある感謝の気持ちを忘れずに、いつかは一人一人に寄り添った、身も心も満足して頂けるようなレッスンを指導士を目指します。



恐怖心を取り、自身と集中力を高める
サソリのポーズ

合掌

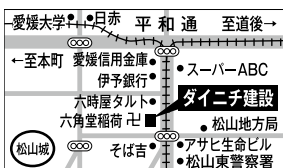
土地・建物を
売りたい・買いたい
今のお宅の
建替え・リフォーム
をお考えの方、まずはお電話下さい!



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



Chacott

バレエ・ダンスを愛する人のために、1950年から。

チャコット株式会社 大阪支店

〒542-0081 大阪市中央区南船場3-11-10 TEL. (06) 6244-9475 FAX. (06) 6244-1672
高松レインボーロード店: TEL. (087) 815-1876 / 松山店: TEL. (089) 943-2781

www.chacott-jp.com

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

大野 和子 佐藤 康弘 H・I E・T

奥岡登美江 宇都宮玲子 H・S M・M

脇坂 恭子 伊勢田徳宏 Y・N U・M

宝来八重子 H・Y

田村由美子 壺内 令子 山口千登勢 崔 昊

A・N 今井 博子 見目多栄子 増田 希望

藤田はかる 山口ひとみ 志村 明子 菅野 洋子

赤羽 恭子 河端奈穂子 さくら 教場

浜田真由美 C・O 山本 智子 西村 緑

米田麻里子 和泉利枝子 A・S

渡辺 桂子 大場 勝子 ゆる凜ヨガ

S・O K・I 家村 圭子 関口 奈々

K・Y 緒賀 春枝 乗松 直子

森 幸子 今井 広子 学 院

赤坂東代加 正岡 敦子 宮崎 敦子 大山 文子

原田 久 清家真理子 宮崎 恭代

渡辺 要子 (順不同・敬称略)

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 清水 敬子

羽藤 りえ T・K

L・K K・N

M・O K・M



ヨガ指導士になって一年



小平地域センター
ゆる凜ヨガ 指導士

乗松 直子

私は今まで自ら進んで人前で表現する事がなかったのですが、とにかくドキドキの毎日でした。

最初の頃は自信がなく声も小さく、いつの間にか呼吸をつめて自分が考えてきた内容をただこなしていくようなレッスンだったと思います。ヨガのある生活がどんなにすばらしいもので、変わりたい私の背中を押してくれたヨガ。ココロもカラダも変わったヨガの良さを沢山の人の伝えたいと思って指導士になったのに自分自身が苦しい毎日でした。すっかり自信をなくしていき、一つひとつの動作が本心に効いているのか？不安でレッスンでもその自信の無さが伝わっていたと思います。

ココロとカラダがつながっている証明なのか、自然とヨガを始めた頃の猫背に逆戻りして偏頭痛もあり不調に感じる事が多くなりました。私自身、コンプレックスばかりだったその経験を生かして生徒さんに伝えていきたい気持ちばかりで、空回りの毎日だったように感じます。生徒さんの前に立つのだから、先生は完璧でないといけない!!と勝手に思っていました。完成ポーズが綺麗でも息をつめてがんばっていたり、呼吸の大事さを忘れていました。

ある時、実家に帰省した際に家族にヨガを教え

ていた時、ヨガ未経験の皆さんに『何これ!!苦しい!!無理!!』と批判されました。ちょっと待って。ヨガはもっと良い事沢山なんだからと焦りを感じましたが、こちらの思いを押し付けでもなかなか伝わらない事に気づき：まずは呼吸から説明し、完成ポーズも見本のようにいなくて当たり前、できなくてもその効果が引き出せるようにする事が大事と思いじっくりと各自のペースで伝えるように工夫しました。一人ひとりをしっかりと見て寄り添っていくことの大切さを改めて感じました。



集中力と決断力を高めるマユラ・アーサナ

満足してもらえても、ある人には物足りないと思っている可能性がある。誰かに合わせすぎたしまえば、ほかの人にとって不満の残るレッスンになるかも知れない。一人ひとりの生徒さんに満足してもらう苦労はありますが、でもそこにとらわれ過ぎず、まずは自分のカラダを大切に、私自身がしっかり自信をもって指導の実践をしていきたいと考えています。

ヨガの指導士になって、苦手意識の強かった自己表現も前向きに改善しているのを感じます。先生として皆さんの前に立っていると主役みたいに見えるかもしれませんが、本当の主役はレッスンに参加してくれる皆様。一人ひとりが主役になれるようなレッスンをこれからも考えていき、寄り添ったレッスンをしていきたいと思っています。レッスンの最後に、瞑想をして合掌。その時、一人ひとりの姿勢が改善され、表情が明るくなっている時はレッスンをしてよかったと感じる瞬間です。まだまだ未熟な指導ですが、毎回レッスンに参加してくださる皆さんのカラダやココロの悩みの改善のお手伝いが出来ることに喜びを感じ、心から感謝しております。

合掌

ヨガの座法＝アーサナ（瞑想、呼吸法での座り方）

アーサナは堅固で快適でなければならない（ヨーガ・スートラより）

ヨガのポーズのことをアーサナと言いますが、本来はアーサナとは、瞑想での座り方『座法』のことを言います。ヨガのポーズはいろいろたくさんありますが、すべては瞑想で安定した土台の上に背骨を真っすぐ伸ばし、楽で快適に長時間座れる心身を作るためのものなのです。

最も代表的な座法は、パドマ・アーサナ（蓮華座）とシッダ・アーサナ（達人座）です。ヨガの聖典によれば「このパドマ・アーサナを保持しナーディ（気道）を通じて体内に取り込んだ気を保留するならば、解脱することができる」ま

た、「このシッダ・アーサナだけは、いつも行ずるべきである。それは72,000本のナーディの汚れを浄化するからである」と記されています。

結跏趺坐が難しい人は半跏趺坐を、達人座が難しい人は安定座法を、どちらも難しい場合は、正座または安楽座を、ひざ痛などで座れない人は椅子に座ってもかまいません。座りやすい足の組み方で、背骨を真っすぐにして座り、心を静めて瞑想しましょう。

ヨガの座法いろいろ

①  パドマ・アーサナ (蓮華座、結跏趺座)	②  アルダパドマ・アーサナ (半跏趺座)	③  シッダ・アーサナ (達人座)	④  アルダシッダ・アーサナ (安定座法)
⑤  ヴァジュラ・アーサナ (金剛座、正座)	⑥  ヴィーラ・アーサナ (英雄座、割座)	⑦  スヴァスティカ・アーサナ (吉祥座)	⑧  スカ・アーサナ (安楽座)

(モデル：宮崎恭代)

ワンポイントレッスン

事務局だより

新年明けましておめでとうございます。昨年は世相を表す漢字は『災』が選ばれましたが、その字の通り台風や集中豪雨、地震などの自然災害をはじめ人災と思われるものも多かったですね。被災された方々には心よりお見舞い申し上げます。皆さんの1年はどうだったでしょうか？

藤本ヨガ学院関係では指導士養成コースで学んだ方がスタジオを開設したり、四谷教場やゆる凜ヨガ（小平）でも指導士が育ってきて、季刊誌にも指導士としての体験談を寄稿していただきました。故千能千恵美院長が創設した『藤本ヨガ』が新しい感覚で育ち、各地で広まってくことはとても喜ばしい限りです。

松山教場ではこのところ毎回本誌に投稿している宮崎恭代が、フェルデンクライス・メソッド指導者養成コースで学んだ事を少しずつ指導に活かしており、特に年配の方や不調がある方に好評です。フェルデンクライス・メソッドの授業も毎週月曜日の午後に開催しておりますが、今年から月に1回日曜日の午後と木曜日の午後にも開設します。まだの方は是非一度体験してください。

さて、今年はどんな年になるのでしょうか？ 皆さまにとりまして幸多き年となりますように、心よりお祈り申し上げます。本年もどうぞよろしく願います。

(事務局担当：宮崎康則)



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