



藤本ヨガ

2020年1月

新年号

どのような人生だろうと失敗ではない。
宇宙には失敗というものは存在しない。
人は何百回となく自分自身を傷つけ、
何千回となく倒れるだろうが、
最後には自分が神であることを悟るのだ。
(スワミ・ヴィヴェーカーナンダ)

あけまして
おめでとう
ございます

川口湖畔から望む富士山

スワミ・ヴィヴェーカーナンダ (1863-1902) は、近代インドの覚者シュリー・ラーマクリシュナの愛弟子である。1983年シカゴで開催される宗教会議に出席のため、途中日本にも立ち寄り米国に渡り、西洋に初めてヨーガの叡知と方法を伝えた聖者です。1897年にラーマクリシュナ・ミッションを設立し、教育と慈善行為と宗教活動を統合する活動を始めたのです。ヨーガの成就者、ヨーガにおける権威であり、インド独立運動の精神的支柱ともなりました。

今年はより「自分」を観る、 理解する、味わう1年に



藤本ヨガ学院 講師

宮崎 恭代

《経験と記憶と感覚のつながり》

今とつても気分がいいな、嬉しいな、楽しいな、気持ちがいいな、心地いいな、と感じるのはいつですか。その逆の気持ちになるときはいつですか。

できると思っていたことができなかったとき。あまりいい感じがしなかった経験や再度するとき。やったことがないことでできない無理と思ったとき。逆にできないうちで思ったことができたとき。すごくいい感じがした経験を再度するとき。やったことがないけどできそう、やりたいと思ったとき。今までの文章からどんな体験を思い出しますか。

私たちは生まれてから今までの記憶や経験を持って生きています。考え方や感じ方、性格も今までの記憶や経験によって作られているものが多くあります。例えば、手足目耳などを左

か右のどちらかをよく使うことで習慣ができます。そして、今までどんな生活をし、どんな仕事をし、どんな経験をしてきたかによって身体痛みや慢性的な疲れの具合も人それぞれです。

《体の痛みや不調は気持ちの不調》

記憶や経験だけでなく、体のかたさや痛みや不調も今の自分を作る要素の一つです。体の不調があると気持ちも落ち込んでしまうように、不調の状態が長いと、不調であることが普通になってしまいます。普通になつてしまうと、不調なのが当たり前で、自分の特徴になっている可能性もあります。不調や痛みがあることで、体は緊張状態になっています。体全体または部分を丸めたりかたくしたりして守ろうとします。それが体のかたさにつながっています。また

は、思い込みで自ら体をかたくしてしまっている場合もあります。運動経験ないし、周りの人にもよく言われるから自分は体がいたいんだ。そう思っている人は実際に動いてみたり、動かし方を知ると案外動けます。思い込みは本来の自分を遠ざけます。痛みや不調そのものか思い込みの元とも言えます。痛みのある体は本来の自分ではないのです。

《ヨガをしてどんな気持ちになるか》

教室でヨガをしているときに、どんな気持ちになりますか。準備体操をしているとき。シャバ・アーサナをしているとき。合掌礼拝法をしているとき。パワーヨガをしているとき。曲に合わせて『宇宙の舞』をしているとき。基本のアーサナをしているときなど。気持ち良くてできるときはどんなときですか。いやだな、きついなと思うときはどんなときですか。心地よくできるときと、そうでないときの違いは、どこにありますか。

アーサナをするときに普段の自分ができます。なにがなんでもがんばって授業についていこうとしたり、しんどくてもがまんしてしまふ人は、仕事や日常生活でも無理をしたりがんばりすぎている可能性があります。そ

ういう方は肩に力が入っていたり、しんどいやり方で行っている場合があるので、肩の力を抜いて、呼吸が心地よくできる範囲でポーズを行い、体の感覚により意識を向けることが重要です。

《試練との向き合い方》

苦手なこと、いやなこと、やりたくないけどやらないうけないこと。これらの文章からどんなことが思い浮かびますか。

いやなこと。しんどいことをやること、逃げたこともあるでしょうし、手を抜いたことも、なげやりにやったことも今までにあったかもしれません。おもしろいことに、やりきったことがないことは、同じような経験をする機会が繰り返して起こる場合があります。同じ失敗は繰り返すように、いやなことも繰り返して起きます。なぜいやなのでしょう。なぜしんどく感じるのでしょうか。なぜかを掘り下げていくと、過去の経験からくる思い込みや勘違いが出てきます。もしかしたら、直接は全く関係ないことが絡んでいる場合もあります。それに気づいたときに、いやなことやしんどいところが、好きになったり楽にできるようになる可能性があります。それとは別に、いやでもやってみる。まずは取り組んでみる

ことも必要です。つべこべ言わずに、考えずに、ただ受け入れてやってみる。どんな印象を持つかは過去の経験から想像しての判断です。過去の自分は嫌な思いをしたかもしれません。ただ、今のあなたは過去のあなたとは違いますし、全く同じ経験をすることはまずありません。年齢関係なく、苦手なことや新しいことにチャレンジすることが、心身も脳も活性化するのではないのでしょうか。もし、本当にいやだな、やめたいなと思ったならやめてもいいし、誰かに助けを求めることもできるはずで。途中でやめることが苦手な人は、途中でやめる練習ができます。助けを求めることが苦手な人は、助けを求める練習になります。選択肢が複数ある場合は、選択の練習になります。どんなことを選んでどんな結果になつてどんな思いをしても大丈夫です。ただそのまま感じて味わい切ると何かが変わります。

《2020年はどんな1年にしようかな》

今までの文章をふまえて、今年はより「自分」を観る、理解する、味わう1年にできたらいいなと思います。

あなたは、今年はどんな一年にしたいですか？極めたいアーサナや身体テーマや心のテ

ヨガとの出会いが 自分の成長につながって



豊田教場

天野 覚子

ヨガとの出会いは10年以上前に、豊田教場の小野田良子さんに誘われて、体験をしてみようという思いで始めました。入会してからなかなか週1回のレッスンとしては定着せず、毎回振り出しに戻ってしまうという状態で数年過ごしていました。それが山中湖でのヨガ合宿への参加を決めたことをきっかけに、ヨガのポーズ以外にも呼吸法や物事に対する考え方、食事や姿勢など、崔昊先生と小野田良子先生のレッスンの際に教わることを少しずつ自分自身の生活の中に取り入れていけるようになっていきました。

ヨガのレッスンは不定休の勤務状態でも、できるだけ参加するようにしました。そのため週末はヨガを最優先として行くことで、ヨガに関わる時間が増え、ヨガの必要性をさらに強く感じるようになりました。そして2年前に第一回目のヨガ合宿に参

加しました。環境も良く参加される方の人柄の良さにとにかく驚きました。相手を思いやる気持ちに溢れていて、本当に心が満たされました。

同じ時間を共有する者同士というだけでなく家族や友達のような間柄でもないのに、なぜだか心やすらび、また相手を理解しようとする自然に思っている自分に驚きました。日々、職場の中間として受け入れられない自分嫌気がさしていた時期でしたので、まさか自分がこんな気持ちになれるとは全く予想もしないことでした。

一回目の合宿を終えてみて自分自身を見つめ直す良い機会となりました。自分を変えたいと望んで参加した合宿ではありませんが、簡単にできるものではありませんでした。少しずつ自分の考え方が変わってきて、職場の仲間に対する思いも変わっ

てきたように思います。それは、何かをするようになったり、何かをしなくなったわけではなく、自分の考えを強く否定したり、逆に肯定するのではなく、今の自分の考えを受け入れて、今できることを行うと言う当たり前をするだけなのです。そうする事は、格好つけたり欲張りたり横着をしたりしないで、自分にできることをするだけで、大した負荷もかからず過ごせるのです。今までは、できないことをやろうとして自分に負荷をかけて自分を苦しんでいましたが、できないことを諦めるのではなく、自分にできることだけをすると考えるだけで発想が変わって、苦しまなくていいことがわかった気がします。全く悩

マなどに思いを向けてみてください。もしできるなら、書いてみると頭の整理ができますし、書くだけでも気持ちや体に変化します。

《ヨガで自分を大切に》

自分のことを考える。自分の身体を整える。自分の好きなこと、やりたいことをして一日を過ごす。または、自分以外の誰かのために、心や気を配り、行動する。このバランスを把握しているでしょうか。どちらかに偏り過ぎることで心身ともに不調になります。食事や運動などのバランスを考えるように、自

まなくなつたわけではありませんが、考え方はこうやって変えていけることがわかっただけで、気持ちにゆとりができました。

今後は、ヨガで学んだ精神を日常の中でうまく活かしていくことが、仕事を続けていく上で必要なことです。私と同様に苦しみを抱えて勤務している仲間がたくさんいる中、少しでも自分の経験から得たものを伝えられるようにしていくことが自分に必要なことだと感じていきます。これからもヨガを学びながら、自分自身の成長につなげていきたいと思っています。



山中湖をバックに全員で記念撮影

分と他人との関わり方のバランスにも目を向けることで、心身の気づきにつながります。そして、自分のことを大切にすることは、アーサナをして身体を動かし感ずること。健康的な食べ物を選ぶこと。片付け掃除をして、過ごしやすい空間にすることなども含まれます。それらの、日々行っていることに意識を向けて、観て感じ味わうことが、ヨガです。日常生活からヨガは始まっています。自分が感じ、思い、考え、行うことをすべて味わい、望むように生きるお手伝いが、今年もできるように歩みます。

TECHNO-SOUND

技、響く。



マルマストリク(株)

今治本社 TEL0898(32)5001
FAX0898(31)5512

松山本社 TEL089(922)2121
FAX089(922)7711

営業所/宇和島・大洲・西条・四国中央・多度津

ヨガとの出会いに感謝！



松山教場

藤田 はかる

還暦を迎えた年に藤本ヨガ学院に入会しました。ヨガと出合い15年になります。長いようで短く感じました。

ヨガ入門のきっかけは女性特有の骨の病気・関節リウマチにかかり、体中の関節や筋肉が腫れて痛くなり、いろいろな関節に移っていく病気です。この頃は日常生活も辛く遂方に暮れ、これからの人生このままでは希望も楽しみも持てなく、薬にもすがりたいでヨガ見学をさせていただきました。というのは、藤本ヨガ学院を紹介してくださった方はヨガ歴が長く「リウマチがヨガでよくなった人がいるそうよ」と教えていただいたからで、その方は後に知ったのですが酒井美千代先生のことでした。

それまでの私は結婚してから今日まで専業主婦でした。3人の子供にも恵まれ、今はかわいい孫が5人になりました。子供がある程度大きくなり手がからなくなっ

く丁寧に説明してくださり、少し補助をしていただきながら動いてみました。思うようには出来ませんが、何とかなりそうな気がしました。運動不足で肥満もピークになっていたもので、痩身にも効果があるとお聞きして、うれしくて入会を決めました。

酒井美千代先生は健康体そのもので色々なポーズもされて、本当にリウマチを病んでいるのかと目を疑いました。私も酒井先生のように体を柔らかくしなやかに動かして、ポーズが出来るようにになりたいと思いました。

ヨガは腹式呼吸で深い呼吸に集中してアーサナ（ポーズ）を行い体をリラックスさせ、捻れや歪みを直してバランスの良い姿勢と心を整え、若々しい体と心を取り戻して維持する。なかなか難しく理解に大変でした。

それから早いもので15年、初めはリウマチの痛みが筋肉痛かわからず、緊張して先生の言うことも、右と左を間違えたりしながらも必死で付いていった気がします。まだまだ健康体ではありませんが、以前と比べて大変良くなりました。体力にも自信が付き旅行にも行けるようになりました。ヨガ友から歌舞伎鑑賞に誘っていただき楽しんでおります。また女子会でランチをして、おしゃべりに花を咲かせて楽しいひと時を過ごせるようにもなり、感謝しています。

日常生活も薬や家族の助けは借りていますが、ヨガのおかげで本当に良くなりました。健康維持の為週1回ヨガ教室に通い、頑張らないように自分のペースでアーサナに取り組めて、今はとても幸せです。ヨガを始めてからは体調が悪くなる前にストレッチやアーサナを自分なりに取り入れて体を動かすようにしています。また歯磨きをしながらの片足立ちや大腿上げ、もちろん壁で支えながらです。キッチンでは料理の合間につま先立ちやかかと落とし、アキレス腱や膝裏伸ばし、肩の上げ下げなど『流れブチヨガ』をしています。できるだけ痛い所は動かさずに気持ちのいい所を動かします。心がネガティブに成りそうな時は深呼吸をして心を切り替えて仕事を片付けます。

私は喜多郎の曲に合わせて行



風邪の予防にマツヤ・アーサナ

う『宇宙の舞』が大好きです。音楽を聞きながらアーサナをすると動きがスムーズになり、体も心もリラックス出来ます。チャクラ・アーサナ（ブリッジ）やサルバンガ・アーサナ（逆さか立ち）は未熟ではありますがありますが、アーサナを連続して行うとリズム体操をしているようで達成感を覚えて楽しくやれます。それから最後の仕上げの『愛の行法（二人一組で行う指圧・マッサージ）』では、相手の方は何も言わなくてもしっかりとツボを押してくるので本当に気持ちよくて、来てよかったまた来ようと思います。私もパートナーに心を込めて行っていますが、十分にできていないところはごめんなさい。瞑想はヨガの座法で背骨をまっすぐに座り、リラックスします。自然な呼吸で眉間か、または胸の奥に集中します。雑念が湧いてきてもとらわれず、ただ観察するだけ。授業の初めの挨拶の時の瞑想より、最後の挨拶でも瞑想が安定して気持ちよく座れます。帰路は言うまでもなくすっきりして足取りも軽くルンルン気分です。

『継続は力なり』リウマチも

ヨガを続けて来れたお陰で良くなりました。これも先生方の優しいご指導のおかげです。心より感謝しております。

先生方、ヨガ仲間の皆さん、これからもヨガを続けていきますのでご指導よろしくお願いいたします。

ヨガと私の2年間



松山教場

正岡 敦子

「私と一緒に縫ってみませんか？ 大丈夫ですよ」針仕事の得意でない私に和裁なんてできるの？ 自分でも信じられない・・・

孫の七五三の着物作りが猛暑の中、汗びっしょりになりながらも、何と2ヶ月で完成したのです。それは私の人生の最大の驚きであり、喜び、そして自信となりました。何より孫にとってもよく似合い、サイズもぴったりに仕上がっていた事が本当に驚きでした。私の祖母が仕立てて持たせてくれた着物をリメイクして私の孫が着る。そんな素敵な事を実現させて下さった和裁の先生に心から感謝しています。

人生には沢山の出会いがあり、その多くの人が私に影響を与えて下さっています。そして、2年前のヨガとの出会い、それは今の私の生活にはなくてはならない、とても大切なものとなっています。

約3年前、私は総合病院で看護助手としての仕事を辞めた後、身の置き場を失っていました。したい事はいっぱいあったはず、それも幾つかは達成しました。しかし、あれ程酷使していた身体を日常生活で健康に維持していくのは並大抵ではありません。ただ、休めれば良くなるというものでもありません。

若い頃よく行っていた城山ウォーキングもまた始め、しばらくは毎日のように行っていました。が、間隔がだんだん開き過ぎた1回程度のペースになりました。スポーツジムに行けば運動不足の解消になるかな？と思いましたが、それもせずに家事をするのみの生活となりました。自分はいいかと日々をどう過ごせばいいのかと、あんなに忙しかった日々を懐かしんだりする自分

がいました。自分が望んで選んだ専業主婦なのに、贅沢だなど後ろめたさもありました。私には今年83歳になる母が田舎で健康に暮らしています。私が14歳の時、父は不慮の事故で亡くなり、女手ひとつで私と弟を育ててくれました。その母が15年前からヨガをしているのです。母はそのおかげで姿勢も良く、ヨガが体に良いのはもちろん、先生の素晴らしいさやお仲間のお人柄の良さなどをいつも話してくれます。私が仕事をしている頃から、ヨガをよく勧めてくれていました。が、当時の私にはそれに耳を傾ける時間も無く、全く興味もわかず、仕事を辞めてもヨガを試してみたいとは思いませんでした。

しかし、そんな私が意を決して藤本ヨガ学院の体験レッスン



腰痛や便秘にマツツェンドラ・アーサナ

に参加させて頂いたのは孫の1才の誕生日。孫の成長と共に私も最初の一步を踏み出してみようと思ったのです。体験レッスンは私が抱いていた堅苦しいイメージは全くありませんでした。最初に関わって下さった恭代先生の優しい声や眼差し、しなやかな動作に惹かれました。そして敦子先生、先輩方のレッスン風景、お顔の表情、凛とした姿、柔らかなお話ぶり、全てに引き込まれて、「ここでヨガをしたいい!!」と思ったのです。レッスンを始めるようになり、皆さんとの和気あいあいの会話など、いつも「楽しい」と言っていたのを思い出します。今もその楽しさは変わらず、内容は益々濃くなって充実しています。またアーサナ後の不具合が出た身体の部分を話すと、先生はすぐに対処して下さいます。左胸骨から鎖骨にかけて違和感があった時、敦子先生は優しく擦りながら「大丈夫、大丈夫」と仰って下さり、本当に良くなった事を今も覚えています。先生への信頼はあつという間に生まれ、その後崩れることはありません。週の半ばの水曜日が私のレッスンタイムです。1週間にあった出来事と身体の状態を1人1人話すところから始まり、共感したり、気になることは質問したりして、心をはぐします。呼吸でプラーナ（良い気）を取り

込みます。何て気持ちがいいのでしょう！全体で行うポーズから個々の状態に必要なポーズ、全てを恭代先生がアシストして下さいます。私にとっては目に見えない小さな進歩でも先生はほめて下さるので、また頑張ろう！という気になります。

そんな1週間に1回のレッスンではありますが、今の私にとっては生活の一部となり、これが基本にあるからこそ、初めての着物が縫えたり、家族に優しくできたり、友人とゆったり話せたり、2年前の私よりはとて心にも余裕ができたと思うのです。今は程よく自分を見つめることができるようになり、自分にも優しくなれてきている気がします。

瞑想の時間、お会いすることのなかった千能先生のお写真を見つめ顔を閉じると、なぜでしょう、幼くして旅立った息子のこと、今私の周りで支えてくれている家族や友人みんなに感謝の気持ちがあふれてきます。とても大切な時間がここにあります。

ヨガと私のこれからは、まだまだ細く長く続いていくと信じています。

ヨガを続けて30年、元気の秘訣をお聞きました



今治教場

本田 公子



今治教場

鳥海 美津恵

今治教場ではヨガを20年、30年と続けてきて、ますますお元気で生き生きと年齢を重ねておられる会員がたくさんおいでます。長年ヨガを楽しんで来られたベテラン会員の皆さんの歴史が今治教場のパワーの源となっています。ベテラン会員の中から、今年ヨガ歴30年になる本田公子さんと鳥海美津恵さんにその秘訣を聞いてみました。

本田公子さんは、入会してすぐに、ヨガの魅力にはまり、職場で会う人ごとにヨガの話をしてくれました。今でも続けている会員が多くいます。退職後は地域のコミュニティで、ヨガを教えています。現在は火曜日のAタイムに出席していますが、一

緒にベアを組んだ会員は色々な確なアドバイスをしていただいて喜んでいきます。

鳥海美津恵さんは、現在月曜日のDタイムに高校生のお孫さんと出席しています。毎回タイムの1時間位前に教場に来て、ウォーミングアップしたり、他の会員に健康情報や、今、日常で行っている筋力アップヨガを伝授してくれています。このタイムはベテラン会員が多くいますが、新しく入った会員にも積極的に声を掛けて、はげましてくれています。

(今治教場 講師 大山文子)

Q1. 藤本ヨガに入会した、動機、きっかけは何ですか？
本田「肩凝りがひどくてまいつ

ていたところ、職場の人からヨガを勧められました。ヨガというところ、バットの動きをイメージしていたので、そんなのできないと思うが、言っていたのですが、気持ちよく動かすだけだからと言うので友人達と入会しました。始めてみると肩こりはすっかり忘れ、整体に行くことがなくなったので、これはすごいと思いました。それからすぐに合宿に参加して、院長先生のラジャヨガ（心のヨガ）の教えの魅力にはまりました。」

鳥海「30代半ばで自律神経失調症なのか、疲れやすくてよく熱を出して寝込むことが多かったので、ヨガのチラシを見て入会しました。ヨガを始めてからは教場で先生に教えて頂いたことを真面目に実践していたら、すっかり元気になって寝込むことがなくなりました。」

Q2. ヨガを続けてよかったところ、活用していることは何ですか？



全開前屈のポーズ（本田）



サソリのポーズ（鳥海）

本田「ヨガの教えが生活のすべてに生きています。歩く時は肛門しめて、腿しめてと唱えています。合宿で教えて頂いた『聞く時の心得、話す時の心得』『苦手な人に対する感情の処理の仕方』など、意識して活用することになり、何があっても心穏やかでいられます」

鳥海「筋肉痛の時は必ず同じアーサナをして治していました。身体の調子が悪い時、病院や薬に頼らずヨガで治す習慣ができました。腰を痛めた時も腰椎すべり症の診断でしたが、自身で脚力強化してヨガも休みませんでした。2年前、初めてインフルエンザにかかり、これは休みました。また、2人の孫と小学生1年から高校卒業まで一緒にヨガができたことと、なんでも話せるヨガ仲間ができました」

Q3. ヨガの教え、また心に残る思い出はありますか？
本田「院長先生が私のハタヨガを見て、しっかりと性格を言

の瞑想は感動的で忘れられませんでした。ヨガでの教えでは、ヨガフェスティバルで司会をさせて頂いた時、変化に柔軟に対応する力をつけることや知ると解るの違いなど教えて頂きました」

鳥海「ヨガのデモンストレーションに出ることになった時、練習中に間違っって大きな声をだすと、院長先生が「間違っっても良いですよ。次は間違っったところに注意するようになり、気が配れる範囲が広がるのですよ」と指導して下さい、安心して練習ができて、苦手なアーサナが本番で信じられないくらい決まりました。物事を前向きに捉えるようになりました。また、何事も人と比べないことで、孫たちもマイペースでヨガができました」

Q4. 長く続けてこれたのは、何故だと思えますか？

本田「奥の深い学びと心と体の求めるものが、ヨガで満たされる気がします」

鳥海「ヨガをした後は、身体がすっきりとして楽になり、『また、1週間頑張ろう！』と思えるから」

Q5. あなたにとって藤本ヨガはどのような存在ですか？

本田「心身ともにホッとするところです。私の身体はヨガでできています。本当にヨガに出会えて幸せです」

鳥海「生活の1部で、なくてはならないものです」

ヨガを知って解る事



ゆる^り凜^{りん}ヨガ

山田 早紀子

2007年、年の瀬に私は藤本ヨガに出会いました。その年の4月から社会人となり、半年間の新入社員研修を経て、それ迄、新人が配属されることになったマーケティング部に抜擢され、意気揚々と働き始めていました。しかし新社会人にとって、海千山千の先輩社会人がうごめく世の中は中々自分の価値基準は通用せず、段々と自信を無くして会社と自宅を往復するだけの生活に虚しさや物足りなさを感じ始めていました。そんな時にたまたま、当時新宿のチャコット内にあったヨガスタジオのレッスンに参加したのが藤本ヨガとの最初の出会いでした。振り返ってみると12年前のことですが、まだほんの12年しか経っていないのかと思うほど、ヨガとの出会いは私のそれまでの人生観を変える大きな出来事だったと思います。

仕事帰りの疲れた身体で、人目も気にせず仏頂面でレッスンに参加していた私ですが、レッスンの終わる頃には身体も心も不思議と軽くなり、姿勢が正され整い、爽快になる気分を味わう事ができました。同時期に、母もレッスンと一緒に通うようになりましたが、たまにしか参加できない私と違い、母は何かに目覚めたかのように、毎日レッスンに通うようになりました。ヨガの何が、母をこんなにも惹きつけたのかは、私には最初は理解出来ませんでした。しかし私もスローペースではありましたが続けていくうちに、藤本ヨガのレッスンを通って得られるヨガの考え方や魅力が徐々にわかるようになって行きました。

や考え方を学ぶにつれて、これまでの人生観が変わる感覚を味わいました。子どもの頃から社会人になるまでの自分の節目節目の人生の選択に対して、いつも親の決めたレールの中で生きているような、進路の選択に対して成功しても失敗しても親のせいにして満足や納得感の無いまま生きていました。また仕事を楽しむことも環境のせいにし、そのストレスを解消するために、当時の恋人にはやすらぎを求め過ぎていました。

仕事にも、自分自身にも何だか自信が持てないまま、目標もなく働いていた私は、ヨガのレッスンでの対話を通じて、自分の思考の癖に気がつけるようになりしました。すると、これまで周りから見た自分ばかりを気にしていたのが、自分はどうありたいか？どうしたいのか？を考える自分軸での見方ができるようになりました。家族や、恋人がどうしてほしいのかに応えるのではなく、自分がどうしたいかに正直になるように考え方がシフトしていき

辛いかと自問自答しながら問題は何か。自分はどうしたいのかと深く考えていくことで悩みや辛さは今必要な試練と感じられ、乗り越えた先の自分のイメージが見えるとその通りに達成することができました。そうやって、少しずつ常に前に進むことができ、常に少し前の自分より成長できたように思えます。その積み重ねが出来てきたあたりから、自分のことを信頼してあげられるようになったと思います。自信があるとまではいきませんが、私は「これで大丈夫」と思えることが多くなりました。その後も、結婚や出産、義両親との同居の中で私のネガティブな思考癖が出てくる試練がいくつもありました。そのたびに、レッスンに向き、ヨガのポーズをとりながら内省し、これまで学んできた考え方を確かめ、悩み、また新しい見方を取り入れて、今の辛いという気持ちに向き合ってきました。



ブルックシャ・アーサナ
(木のポーズ)

また、ヨガの中庸の考え方に倣い、陰にも陽にも引つ張られすぎないように日々心掛けることで気持ちの浮き沈みを和らげられることを学びました。そうやって、悩みや辛い出来事への自分なりの折り合いのつけ方がわかってくることでとても生きやすくなりました。相変わらずヨガのレッスンに通うペースはゆっくりですが、寝転がった時には胃肝臓刺激のポーズをしたり、お風呂上がりには足首回しをして腰をほぐしながら呼吸をゆったりするなど、日常の中にヨガはいつも存在しています。

さて、12年前に一緒にヨガレッスンに通っていた母は、毎日のように教場へ向かう生活の後、夢を叶えてヨガ指導士になりました。その母、家村先生の小平市でのヨガレッスンは、参加者の方との対話から始まりです。いまの身体の不調に向き合うことで、心の在り方を考えるヒントがたくさん詰まっている対話です。ぜひそのヒントから、たくさん悩み、自分なりの解（こたえ）を見つけてもらえたら娘の私も嬉しく思います。私の人生を大きく好転させてくれたヨガの教え、これからも必要な時ごとに悩み、考え、学んでいきたいと思っています。ヨガに出会えたことに感謝して。

ヨガ断食の成果



四谷教場

小宮沢 育代

今年は断食をしてみようと合宿に参加しました。合宿の数日前から肉を少なくすることを心がけました。合宿中はお腹がすいたなあと、思ってもすぐに忘れてしまうという感じでした。朝食や夕食時は先生からいただいたお茶とバナナ半分を食べて満足！それに朝散歩した時に採取したやまぼうしの実を2〜3個おいしく食べました。しかし、途中で目眩がしたのでプールンを食べさせてもらいました。それがまたおいしかった。食べる

腹感がなくても食事をなんとなく食べていましたが、しっかりとお腹を空かせると味がよくわかるのです。とても良かったと思います。

私は血圧が高くて薬を飲んでいました。ヨガを始めた頃、診察日がヨガのレッスンと一緒にの日だったので、血圧が下がっていいのですが、血圧を下げる効果があるのだと実感しました。断食との関係は私には分かりませんが、ヨガの合宿の後血圧が安定して下がっていて、今

ますが、ついでに言いますと、断食明けのお粥はあまり好きでない梅干だったので、帰ってきてからお蕎麦屋さんで食べた蕎麦粥のおいしかったこと、ほんとうに幸せでした。今までは時間が来れば空



英雄(戦士)のポーズⅠ

新たな気持ちで



豊田教場

山口 香都子

藤本ヨガ学院との出会い

13年前、子育てに長い間悩んでいた私に、公私ともに大変お世話になっております、梅澤房子様と小野田良子様からお薦めいただいた、愛媛県今治市仙遊寺のヨガ合宿に、当時12歳の息子、11歳の娘と一緒に2泊3日、参加した事が藤本ヨガ学院との出会いとなっています。

子供にヨガをさせたいのと自身は肩こり、腰痛と日頃の運

では一番軽い薬になりました。ただ誤算だったのは普段の生活には問題がありませんが、合宿後4日目に卓球ダブルスの試合ではパワー不足で困りました。しかしながら合宿後1ヶ月も過ぎるとまた前の生活に戻っていて、空腹感がないのに時間が来れば食べている自分がいいます。そろそろプチ断食をしようと思

っている今日この頃です。

動不足解消にと思って参加した合宿は、想像していたのと違い、体を動かすだけでなく、今は亡き千能院長や神山先生の講義、積極的傾聴法、瞑想などの体を動かさないメニューもありました。ヨガII体を動かす事だと思

っていたので戸惑いました。でも、とにかく体の硬い私が最終日にはアーサナができるようになり、体重が減り、肩や腰も軽くなり、集中力もアップして合宿後に行われた職場での試験で良い成績を取ることができたのです。子供たちは目が輝

き、とてもたくましく感じ、親子共々成果を上げることができたと感じました。

継続するために

特に気になっていた息子の事をこれからは藤本ヨガ学院でお願いしたい、私自身も藤本ヨガ学院のヨガを続けたいと思い、

小野田良子さんに相談させていだきましたところ、千能院長と何度もお話ししてくださり、地元の蒲郡で月一回、藤本ヨガ学院のレッスンを受けることができるようになりました。

そして、千能院長に電話で直接息子のことを相談させていただけるようにお話しして下さり、息子一人で仙遊寺のヨガ合宿に参加することや中学校の夏休みや冬休みなどのお休みの時に一週間ほど預かっていただき、石松豪州君のご家族や藤本ヨガ学院の先生方にお世話になりながら、大野和子先生(公文式)から勉強も見えていただきました。

最初は不安そうで行きたくな

『環境が人を育てる』という事を実感し、息子に関わって下さったたくさんの皆さんに心から感謝申し上げます。

現在、息子は25歳になり高校を卒業後、自分で選んだ会社就職して自転車とランニングの趣味を持ち、会社のクラブに所属し、休日には大会に参加し、梅澤様のお宅の民泊でお世話になりながら、家から持って行っ

ヨガ断食合宿で食生活を見直す



四谷教場

浅沼 美枝子

今回初めて合宿に参加しました。今まで参加しなかったのは3連休で家族と出かける等の表向きの理由をつけて、行かないようにしていたと思います。本当の理由は、断食をすることに自信が無かったから、断食をする必要性はないということにたかったのだと思います。

主人が亡くなってから何年も暴飲暴食を続けていくうちに、体が悲鳴を上げはじめ、また体重も増えてしまい、自分なりに食事制限をしても全く効果はなく、また右足の薬指が痛くなり、長時間歩くと痛くてどうにもならなくなりました。これではいけないと思います今回の合宿に参加することを決め、断食をしようと思いました。

断食には不安もありましたが、東京・四谷教場から参加した方達はもちろん、名古屋・豊田教場から参加した方たちも初めて

の方ばかりでしたが、とても親しみやすい方ばかりで、初めてお会いする人たちとは思えず、いつものヨガ教室のような気楽な気持ちで居られました。また一緒に断食した方たちもいつもと変わらず明るい方ばかりなので、楽しく最後まで断食ができたのだと思います。

また崔晃先生も気にかけてくださったお陰で最後までできました。私は他の人たちより少し早く帰らなくてはいけなかったもので、2日目の夜に計測をしたら体重は2kg減、ウエストは5cm減、体脂肪率7%減と短時間でこれだけの結果が出たことにとても驚きました。断食中に1番びっくりした事はペットボトルの水を1口飲んだときに、市販の飲料水がこんなにま



英雄（戦士）のポーズⅡ

事がなかったのですが、水の中に何かが入っているのかと思いい水を吐き出してしまいました。

家に帰ってから出来合いの食べ物はずっと感じて食べられず、これをきっかけに自分だけの為でも食事を作ることを始めました。食事の大事さも改めて感じさせてもらえて感謝しています。今でも食事に少しだけ気をつけてコントロールできるよ

た自転車で東京を一人旅など、充実した生活を送っています。

月一回から週一回のレッスンへ一時中断していたこともあったのですが、月一回地元豊田市で崔先生のレッスンを受けることができるようになりました。それだけでなく代表でヨガ指導者勉強されておられる小野田良子さんと毎週、復習会で汗を流しております。



アーサナの実習後は背筋も伸びて皆んないい笑顔

週一回レッスンを受けることで、これまでの一週間をリセットして、次の一週間で快適に過ごすというリズムができています。また、忘れてしまいう日もありますが家でも、復習をするようになりました。

山中湖ヨガ合宿に参加して令和元年9月21日〜23日に行われた合宿に参加して、日常から離れた解放感と、山中湖という最高の環境の中で仲間と一緒に参加して、日ごろなかなか集中できない瞑想ができ、体もいつもより軽く感じながら自分のペースでアーサナを進めることができました。

保険調剤・ヘルスケア

平野薬局グループ



株式会社 平野

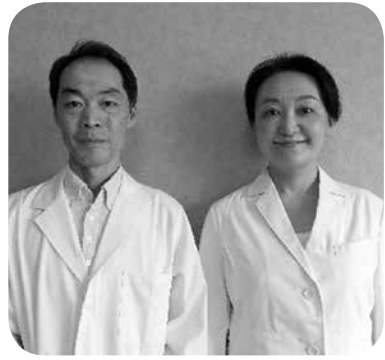
〒794-0028 今治市北宝来町2丁目2-22
TEL (0898) 32-0255
FAX (0898) 32-0350

目標

これからもヨガを通して、自分の弱さに向き合い葛藤しながら、強い自分になれるよう、心身を磨いて自信をもって生きて行きたいと思います。

山中湖ヨガ合宿は今年で3度目の参加ですが、1度目、2度目は積極的に参加しなくてはいけなかったのに力が入っていました。今回は気持ち的に一番楽な状態で参加できたと思います。

鍼灸治療室より よもぎだより



冬の楽しみと思い出

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。

本年も宜しく願います。
真冬のこの時期は、北風が吹いて上空が澄み渡り、星空が最もきれいな時でもあります。星占いは雑誌等に結構な割合で掲載されていますので、眼に触れる機会も多いと思いますが、実際に空を見上げて星を見る方はどのくらいいらっしゃるのでしょうか？

枕草子の第二百三十六段には「星はすばる ひこぼし ゆうづつ」と書かれています。「ひこぼし」は七夕でおなじみの牽牛星であるわし座のα星アルタイル、「ゆうづつ」は宵の明星の金星のことです。「すばる」は冬の星座のおうし座のM45プレアデス星団(谷村新司の「昴」

でも発刊されている月刊天文ガイドを読み漁り、望遠鏡を買ってもらって星雲・星団を観たり天体写真を撮ったりしていました。当時、理科の先生に頼み込んで学校の望遠鏡を校舎の屋上に出して星を観たり、部分日食があった時には、本来の授業から離れて、太陽投影板という板に映し出された満ち欠けの様子を観察したことが良い思い出として残っています。

高校生になると、流星群の時期には、星仲間と共同で二つの離れた地点から同じ空に向けてカメラを設置し、フィルムに捉えられた流星の映像からその放射点と軌道を計算したりもして、天文学者気分を楽しんでいました。

大学生の頃は友人と時折郊外に出かけて星を観たりしていました。当時は北海道に住んでおり、松山とは緯度が約10度違う関係上、北極星の高度が随分と高いと感じたものです。研究室の皆でハレー彗星を見たことも思い出の一つですが、冬の大沼公園の氷上で見た星の美しさが一番印象に残っています。大沼公園は函館近郊にある名勝で、国定公園に指定されています。大沼といっても決して沼ではなくて、大沼のプランクトンの研究をしていた先輩に頼まれ、月一回ブ

ランクトンの採集を手伝っていました。夏は涼しくて良いのですが、冬には大沼は結氷し、プランクトンの採集の為に40cm厚の氷に穴を開けなければならず、かなりの重労働でした。厳冬期に初めて採集を行ったときは、水中から取り上げたばかりのネットがたちどころに凍り付いてしまったり、水を入れたビンが凍って蓋が持ち上がっているのに気が付いたり、色々なトラブルが発生しました。氷上の作業は、つらくもありましたが、合間のワカサギ釣り等、楽しさも伴っていました。湖面は、障害物もなく、視野が開けているので星見には絶好のロケーションでした。昼間からの作業と寒さも手伝い、何も考えずに満点の星々の美しさに見入ったひと時を過ごすことが出来ました。この時に裸眼での星見の楽しさ・素晴らしさを再認識したことを思い出します。

一方、肉眼では見えないものを観たい場合、望遠鏡か双眼鏡が必須になります。天体望遠鏡も良いですが、双眼鏡もおススメです。特にスバルのような肉眼的散開星団や銀河の観望には、望遠鏡よりも向いているほどです。冬なら、オリオンの三ツ星ベルトの左側2つの星の間を少し下に下がったところにあ

るM42オリオン大星雲も双眼鏡で充分楽しめると思います。望遠鏡を覗く機会がありましたら、ペルセウス座の二重星団は絶対のおすすめです。50倍程の倍率に拡大してみると、二つの星団が隣あわせになって視野全体に宝石をちりばめたような姿が広がります。私個人としては、全天にあまたある散開星団の中でも一番美しいと感じている星団です。今の中級以上の望遠鏡は、全自動で主要な天体を視野内に導入してくれる便利な機能が付いている機種が多いので、見たい星を簡単に覗くことが出来ます。私が持っている古い機種では、自力で目的の天体を視野内に導入しなければなりません。それがかえって天体の位置を自然に覚えたり、意図せずして他の見ごたえのある天体を見いだしたりという副産物が付いているので、アナログ趣味的にはこちらの方がより楽しめるでしょうか。また、望遠鏡のセッティングを正確にしておけば、天体の座標(主要な天体には、地上の緯度経度のように、天球上の赤経、赤緯という座標が定められています)から狙った星を視野内に導くことも出来ます。因みに私の機種は、高橋製作所製P-2型65mm屈赤という、往年の天文ファンの方であればおそらくご存知のもので

本の紹介

百年後の人たちに
賢人からの遺言

たいらけく やすらけく

著者: 柿坂神酒之祐
出版社: VOICE



【著者プロフィール】
昭和12年生まれ。奈良県吉野郡天川村に7人兄弟の末っ子として誕生。若い頃は南米アマゾンで暮らしたり、世界中を旅して、現地の人々の祈りの儀式などを実際の体験で学ぶ。その後さまざまな仕事を経験しながら、父が宮司を務めていた天河神社で、掃除人として日々掃除に明け暮れる。1966年、大峰山宮天河大弁財天社第六十五代宮司に就任し、現代に至る。芸能の神様とされる弁財天様をお祀りしていることから、世界中から多くのアーティスト、音楽家、歌手、俳優など芸能関係者が天河を訪れており、影響を与えてきている。また、過去には、トランスミュージックをかけながらの護摩焚きや、国内外のアーティストたちによる奉納演奏など、自由で独創的な御神事や祭りごとを執り行い、神社の中でも非常にユニークで異色の存在となっている。

【内容紹介】
天河大辨財天社第六十五代宮司 柿坂神酒之祐による渾身の一作。
百年後も生きる人たちに、物事の本質、森羅万象のまこと、宇宙のしぐみ(仕組みのこと)は、不変であり、未来永劫変わることのないのです。決して忘れてはならない、語り継がれるべし珠玉のメッセージ。

◎神様の音と自分の音を共振させる。
◎神様の教化のあり方、世界のすべての宗教はいつかなくなり、透明なましかしの世になる日がくる。
◎すべてのかたちは変わっていくけど、この世のしぐみも本体も未来永劫変わらなない。
◎神様は遊びが大好き。
◎ふと浮かんだ「ふとまに」の感覚を見逃さないこと。
◎宇宙は音でできている

たいらけく やすらけく(平らけく、安らけく)

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した。
皆様のおかげで、ヨ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	齋藤美香子	稲田 貫	さくら 教場
大内 園江	大野 和子	稲田 純子	今井 広子
関谷 浩子	脇坂 恭子	米田麻里子	M・Y
渡部 光子	菊池 準子	R・I	西村 緑
H・Y	田村由美子	今治 教場	ゆる凜ヨガ
A・N	今井 博子	井出チヨコ	越智 寿子
渡辺 要子	山口ひとみ	村瀬アキエ	Y・H
赤羽 恭子	壺内 令子	M・O	K・N
E・H	清家真理子	H・S	金子 照子
浜田真由美	K・Y	F・K	Y・N
佐藤 康弘	寺岡 智子	K・H	E・T
緒賀 春枝	R・I	四谷 教場	宮崎 敦子
T・S	S・M	崔 昊	山口千登勢
H・F	森 幸子		(順不同・敬称略)
			学 院
			一般
			家村 圭子
			関口 奈々
			乗松 直子
			宮崎 恭代
			宮崎 敦子
			大山 文子

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

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

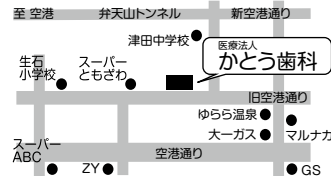


■診療時間 9:00~18:00

■駐車場 約15台 駐車可能

■休診日 日・祝祭・水

☎(0120)468-270



よもぎ鍼灸治療院

開院時間: 9時30分~12時、14時~18時
(18時以降応相談)、予約優先制

休 日: 火曜日定休、水曜日は事前ご予約のみ承ります

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

HP: https://yomogishinq.jimdo.com

料 金: 藤本ヨガ会員の方 3500円(会員証をご持参下さい) 一般の方 4000円

す。今は星のきれいな場所に置いてあり、本年中には一度覗きに行く予定しています。
星見について色々と書き連ねました。今は素晴らしい夜空が広がっている時期です。夜家路につく途中でも結構ですので、自然が準備してくれた美しい星空を見上げてみませんか! もちろん防寒対策はお忘れなく。冬の養生は早寝早起きがベースです。星見も早めに切り上げて、美しい冬の時間を楽しみましょう。

『サットグル・シュリー・マハーヨーギー・パラマハンサ』の教え

聖典を学ぶことはアーサナ・瞑想と同じく大事なヨーガ修行の一つです。今回はサットグル・シュリー・マハーヨーギー・パラマハンサ著『ヨーガの福音』よりの抜粋です。本書は、現代に生きる大覚者サットグル・シュリー・マハーヨーギー・パラマハンサによって説かれた真理の教えの真髄である。

覚者の語られる言葉は永遠の息吹をもち、その場で直接教えを授かった者だけでなく、時空を超えて、あらゆる人々の心に直接的に届き、導かれる。同時に私たち自身も素直に耳を傾け、心をより澄ましていくことによって、さらに彼らの命そのものに触れ、心は一瞬にして変容を遂げることにすら起こり得る。(ヨーガの福音の序より)



『サットグル・シュリー・マハーヨーギー・パラマハンサ』とは

八歳の頃、なんの前触れもなく、ごく自然にニルヴィカルパ・サマーディという無念無想の完全なる真実の意識に没入し、真の自己であるアートマンを悟られた。その後十代において、シュリー・マハーヨーギー・パラマハンサは日本ではまだほとんど知られていなかったヨーガを自発的に実修される。師は強烈なアーサナを修練され、瞑想によって世界の理、心と身体の仕組みを徹底して解明されていった。何の知識にも頼らず、師はヨーガの真髄を自らの実践によって体得していかれた。師は速やかにすべてのヨーガを成就し、それらが悟りを実現する真実の道であることを明らかにされた。1976年京都にある師の実家にマハーヨーギー・ヨーガ・アーシュラマが設立される。以来、アーシュラマには数多くの人々が訪れ、真理の教えを授かるようになった。(「悟り」序より抜粋)

瞑 想

識別し、放棄しなさい

いわゆる瞑想というものはヨーガの心理学において三つの内容に分類されます。

初めは、心を特定の場所や対象に縛り付けるところの「集中」です。そしてその集中された心が同一の対象に一筋に伸びていくことが「瞑想」です。やがて心の主体性がなくなったかのようになり、客体だけとなったときに「三昧」と呼ばれます。

心は常に、煩惱と無知、エゴによって形成された観念という主体性を有しています。それに対して、瞑想・三昧は主観を捨て去り、客体の本質そのものの知を直感させます。禅定知は通常の思考知とは全く異なった「真知」なのです。

例えば、「神」に瞑想するとしよう。すると主観が伴っている間は個々人のお好みの神々や悪魔が現れ、主観がなくなったときには真の神が実現するのです。何であれ、あなたのお望みのものが実現することでしょう。カルマとして、あるいは「真理」として。

それ故、心理の希求、真我の探求、あるいは神への信愛が不可欠です。それらを真摯に学び、考え、そして瞑想しなければなりません。繰り返し行われる瞑想は「真の知」を発現します。その真知が心の底に潜んでいる煩惱や無知、エゴを識別するのです、真理か否かを。虚実なものは除去されます。それが放棄です。

このようにして全身全霊を持ってなされた集中は瞑想になり、瞑想は真知、すなわち識別知を生じ、それによって無知やエゴが放棄されるのです。

放棄が徹底的に行われたならば、

そこには「真理」だけが在るでしょう。「真理」のみが実存なのだから。

そこには「神」だけが在るでしょう。「神」のみが実存なのだから。

そこには「真我」だけが在るでしょう。「真我」のみが実在なのだから。

あなたは「それ」なのです！



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