



藤本ヨガ

2020年4月

春号

慈悲

生きとし生けるものはみな平等です。
ただ人間だけが悟りを実現できるのです。
だからといって人間は虫より優れている
というわけではない。
全ての生き物は共生しているのです
——網目のように。

人間は唯一慈悲をもって
行為をすることができるのです。

サットグル・シュリー・マハーヨーギー・パラマハンサ
(ヨーガの福音より)



桜の名所・伯方島の開山（ひらきやま）から、しまなみ海道の多々羅大橋を望む（撮影：大山文字子）

本来の自然な自分に戻るために ヨガを行う



藤本ヨガ学院 講師

宮崎 恭代

私たちはすべてである。私たちは何とでもつながれる。つながっている。つながっていることを知り、法則を使うことで世界が変わる。あなたが見ている世界と同じものを、誰も見ることはできない。

この世界で生きている限りこの法則からはみ出すことはできない。はみ出したように感じている、それを許してくれるだけの大きなものが、あなたでありわたし。

心と体は切り離せません。

自分が感じたことを本当に共有することはできない。でもわたしはあなたであり、あなたはわたしである。お互いに見える世界を見ながら、同じ法則の中をそれぞれに生きている。でもすべては同じで、つながっている。善いことも悪いこともなく、上も下もなく、役割を果たす。形を変えても、同じ法則の中で生きていく。または造られている。それが同じ原理。それが真理。知っても知らなくても、

心は心、体は体というように分けて考えることは難しい。心が動くから体も動くし、その逆もあります。お腹が空いたからご飯を食べて、悲しいから泣いて、嬉しい面白いから笑顔にもなるし笑ってしま

う。それは自然なことなのでしよう。太陽が東から昇って西に沈むように。私たちが生まれて死ぬように。でも、なぜか日常生活で自然なことができにくくなっているのかも

しれません。私たちは社会的な、またはもっと個人的な複雑な関係性の中で生きている。仕事や学校などの組織の中に属していることで『やらなければならない』、背負わなければならないという義務感。生きていく中で身につけてきた『こうするべきだ』というあるべきだという意識。そして、それが度重なる忙しさや厳しさ、嫉妬や妬み、怒りや恐怖などを感じる経験をしたくさんしてきた。このように、自然なことが自然にできない状況を繰り返し経験すると、自分の心や体は切り離され、自分がわからなくなる。わからない人が増え、刺激に弱い人も増え、感情や行動だけが過剰に動き、制御できない。それらは病気や怪我、症状となつて自分に警告を出す。自然に戻ろうと、またつながって思い出してほしいと。

つながっていくことで、今まで離れていた心と体をつなげるために、痛みを伴う場合もあるかもしれません。それは必要なものであり、痛みをなくすることもできる。もし痛みがなくても短期的に良く

なりたいたいのならば、少しずつゆつくりと自分を味わうことが必要です。自分の行いや感情をただ感じ味わい観察することで、自分を知り気づくことができる。もし感情的または肉体的痛みの伴うことと痛みの伴わないことがあるとするなら、その違いはなんなのか、考えることはできるかもしれない。違いまたは差があることで気づけることがある。でもそれは練習しないとすぐには気づけない。その人によって観え方や感じ方の感覚が違う。筋力と同じように、トレーニングを積まないと感じられる範囲は広がらないし感覚は上がらない。そのトレーニングとは、自分の体や心に意識を向けて感じることに。ヨガで扱っているのはまさにこのこと。

私たちはつながりによって幸せを感じられる。わかっただけでいいね！されたなど。私たちは相手に認められることやつながりを感じることを求めている。でもそれは、自分以外の誰かに求めているうちは満たされることはない。もつともつとつながり

たいし、評価され続けたいとつらい、苦しい。相手にも自分が思い、行うことと同じように動いて欲しくなる。そうならないと怒ったり悲しんだり苦しむ。それは自分がつながっていないことが、相手とつながれないことと同じだから。それに気づくような、気づかせるような出来事は、今の時も起きている。気づいていけばなんとも思わないことが、気づいていないだけで、気づいていないだけで、気づいていなければ、気づいていないと何も思わない。だから、大人になつて体の痛みや症状から自分の不自然に気づくと、ヨガをするのかもしれませんが。体や心はみんなが自然に戻れるように、戻る機会を与えています。それが自然だから。頭で考えたり、こうするべきという意識で動いたりするのはなく、心や体の感覚を取り戻す。自分の芯に自分の心と体がつながっているという感覚。これはヨガ以外でも応用することができ。日常生活でもスポーツでも、歌や音楽、技術のいることなど、何でも感じながら行う。自分が

ヨガの後は「ご機嫌な自分」に!!

今治教場

M・M

ヨガを始めてまだ半年ほどです。これまでは子育てや仕事で時間や心に余裕がなく、ずっとヨガが気になりながらも一歩踏み出す勇気がありませんでした。

体調を崩して仕事を辞めたことで、何かにチャレンジしてみようと思い、タウン誌か何かの広告を見て体験教室に参加しました。

ヨガのサークルや教室は調べるとたくさんあり、実際の教室に参加したらいいのかわかりませんが、しっかり教えてもらえると思った藤本ヨガ学院に、緊張しながら電話したことを思い出します。

私は体が硬く運動も苦手です、ヨガは全くの初心者だったので、どうなるのか不安でしたが、先生から繰り返し説明してもらい指導を受けることで、少しずつ慣れてきていくところでした。ヨガの専門用

語やポーズはまだまだ理解できず、いつも周りの人の動きを見て、真似ながらなんとか身体を動かしています。

2時間はあっという間で、自分にとってはきつい動きやポーズもたくさんあります。が、いつもヨガが終わる頃には身体が喜んでいっているように、馴染んでいっているように感じます。

これまで呼吸を意識することも、自分の内面を感じようとすることもありませんでした。ですが、先生の言葉から、少しずつ普段の生活でも意識することが増えてきました。家でできるだけ毎日、ヨガの準備体操やポーズをとる時間を取るようにしています。自分をリセットする時間になっており習慣にしたいと思います。

先生はよく「緊張している。

新しいことを恐れる気持ちが強い。なぜそうなるのか、自分で気づくことが大事」と言われます。自分では身体の力を抜いてなるべく気負わずに取り組んでいっているつもりですが、まだまだ自分の内面を見つめ気づくには時間がかかりそうです。

自分の健康と体力の維持のために始めたヨガですが、こんなに深いものとは思いませんでした。何年も何十年も続けている方が多い中で、初心者の私は教室の中で少し、いやかなり浮いていると思うのですが、教室は和やかな雰囲気があり、みなさん穏やかにヨガに真摯に向き合っていて、その取り組み方は毎回私の背中を押してくれています。

ヨガの何がどういいのか今はいまよく言葉にできませんが、身体を動かして心地いいと感じ、ヨガの後に「ご機嫌な自分」に変わっているのは、何よりうれしくありがたいことです。まだまだこれからですが、できるだけ細くても長く続けたいと思っています。これからもご指導のほどよろしくお願い致します。

どのようにイメージして行っているのかに気づけば、難しさを感じていたことが楽になる。さらに、心地よくなったり楽しくなったりスムーズになったり巧みになる。年齢に関係なく、ある程度学び続けられる。進化し続けようとする人は、自然なものかもしれない。自然なものは、無理なく変わるから。

自分とつながることで、自分以外の相手の感情や行動も観ることができ、優しくなる。もしかしたら、相手と自分の共通性を感じるかもしれない。なぜなら、同じ体の構造や脳の仕組みを持って生きていく私たちが共通していないわけがない。それが『私たちはすべてである』ということ。この共通性は宇宙そのものの陰陽や善悪、上下、左右などの二極性。DNAの螺旋構造、フィボナッチ数やトラス構造、音や光のエネルギーや周波数などの構造とつながるかもしれない。

自然に還るために、私たちは新たな時代を生きるような気がします。そのためにも、本来の自然な自分に戻るため

にヨガを行うこと。そして元気で幸せな自分に気づき、満ち足りていると知ること。そんな人が増えていけば、日本も世界も宇宙もまた私たちが共にいてくれるでしょう。



© SATOO

TECHNO-SOUND

技、響く。



マルマストリク。(株)

今治本社
営業所/宇和島・大洲・西条・四国中央・多度津

TEL0898(32)5001
FAX0898(31)5512

松山本社

TEL089(922)2121
FAX089(922)7711

幸せはヨガから



松山教場
寺岡 智子

私のヨガとの出会いは、40年ほど前の『ヨガで痩せる』という一大ブームの時でした。麻生よう子さんの『美しくやせるヨーガ』という本を購入して、毎日本を見ながら自己流で1〜2年続けた記憶があります。

ご縁をいただき大阪から松山へ来て23年になります。2度目のヨガ体験は15年前、長男を妊娠中に日赤松山病院のマタニティ・ヨガの体験教室です。このときの講師が確か敦子先生だったと記憶しております。当時は太り過ぎて、歩くこともままならない状態だったので、ヨガの気持ちよさもわからないままでした。(笑)

私の長男を出産してからは仕事をしながら家事と育児で1日があつという間に過ぎ、気がつけば自分の時間がほとんどありませんでした。ゆつくり自分と向き合えるひとりの時間が作れないかと、考えた末思いついたのが早朝ウォーキングです。これほどでも気持ちよく、雨の日と二日酔いの日以外は毎日続けて10年になります。

この2年ほどは姉に頼りつきりにしている認知症の母のこと、思春期の息子とのぶつかり合いなど、しんどいことが続き、心と体のバランスが崩れかかった時、ヨガの大先輩の脇坂恭子さんが藤本ヨガ学院の体験教室に連れて行ってくれました。今思えば、あの時脇坂さんにヨガを紹介して頂いたおかげで今の私があります。脇坂さんには本当に感謝しております。ありがとうございます。

他のことは何も考えずに「とにかくヨガをやってみよう！」と決めました。最初は敦子先生から優しく教えていただきました。無理をしないこと、人と比べないこと、ヨガのポーズをしながら体のどこに効いているのか感じながら体を動かすことなど基本的なことから学んでいきました。準備体操では足の指を一本ずつ回していきます。長い間生きてきたけど自分の足をこんな丁寧に丁寧に触ったことありませんでした。そして、呼吸は吐くのも吸うのも鼻で行い腹式呼吸です。まず、息を吐く時はお腹をへこませ、吸う時はお腹を緩めると自然に空気が(プラーナ・気)が体内に入っていきます。吐く息に意識を集中していると呼吸が段々と静まり、心が落ち着いて自分の心を見つめることができるようになります。

でも、最初の頃はよくわからないので見様見真似でポーズは歯を食いしばって、必死でついていこうとしていました。その時部長に「寺岡さん、顔が怖いよ！」と言われて、頑張っただけで気が付かされました。ヨガに取り組み姿勢も今までのその人の生きざまが出るそのポーズは最初とてもできそうにないと思っても、繰り返し練習していくといつの間にかできる時があります。三脚倒立も初めのうちは先生に補助していただいて練習を繰り返していくと、ある日先生が手を放しているのにふっと一人で立っていることがあります。この時の感激は今も忘れません。パワーヨガも最初はとても私には無理と思っていたのですが、続けてやっているとだんだんとできるポーズも増えてきて終わった後の爽快感がなんとも言えません。

そして最後に二人一組で行う『愛の行法』(指圧やマッサージで体をほぐす)には感動しました。こんな気持ちのいいこと



疲労回復・内臓の疲れを取る
ハラ・アーサナ

くせになる！また来たい！という気になります。仕事が忙しくて肩こりがひどかったり、風邪気味で体が重いつきや花粉症で頭痛がするときも、頑張っただけで2時間の授業を受けて帰ります。このヨガの授業の2時間間は誰にも邪魔されない私だけの大切な『無』になれる時間です。お陰様でいろいろ学ばせていただきました。今まで仕事や家庭で頑張ってきた自分に、もう、頑張らなくていいんだよと、また本当に自分を大切にすることはどういふことなのか、など……

ヨガを始めて9か月になりました。20年、30年続けていられる先輩方から見ればまだまだひよっこですが、少しでも近づけるよう続けていきたいと思っています。まだこれと言った得意なポーズはありませんが、これから一つひとつマスターすべく精進してまいりますのでご指導よろしく願います。

私の好きな言葉は『誰にも出ない来る事を誰にも出来ないくらす』です。これから5年、10年、20年先にこの言葉どおりにヨガを続けていくことを信じている私です。皆様よろしくお願いたします。



松山教場

橋本 由季

ちょうど一年前、藤本ヨガ学院の一日体験に参加させていただきました。参加のきっかけは鍼灸院の先生からの勧めでした。

私は勤続25年の会社員で結婚しても子供ができてもしっかり働き続けています。自分の性格なのか嫉妬の影響なのか、とにかく頑張つてしまいます。ヨガを始めるまでの私は体力と気持ちで乗り越えられないものはないと思っていました。もともと体育会系気質で無意識に自分を犠牲にしてしまっていました。そんな私の体は長年の疲労で体調が良いのか良くないのかも分からないほどになっていました。鍼灸院の先生からヨガを勧められた際、素直な気持ちで受け入れることができませんでした。

何故なら、私はとても体が硬いからです。体を動かすことは昔から好きでしたが、ストレッチや柔軟体操はとても苦手でした。そんな私がヨガを簡単に受け入れられるはずがありません。勧められてから一年間は仕事が忙しいことを理由に後回しにしています。しかし、ヨガのことが心のどこかで気になり、気が付けば藤本ヨガ学院のホームページを閲覧していました。

実はヨガを始めるなら藤本ヨガ学院と決めていました。十年ほど前にも知人にヨガ（藤本ヨガ学院）を勧められたことがあったからです。ホームページには体が硬い人も大丈夫と記されておりましたが、半信半疑で体験に申し込みをしました。仕事の都合上、週末が通いやすいと思

い、日曜日に参加させていただけました。生徒さんが皆さんベテランに見え圧倒されていると教子先生が声をかけてくださり、個別で優しく対応してくださいました。ここだったら体の硬い私でも受け入れてもらえるかもしれないと思います、参加を決めました。

それから1か月ほど日曜日に参加させていただきました。周りの参加者の皆さんもとても親切に声をかけてくださったり、励ましてくださったりして、会社以外のコミュニケーションがとても新鮮で心地よく感じられました。しかし、当たり前ですが、体の硬い私はできることが当然少なく、しなくてもいい周りとの比較をして徐々に落ち込み気味になっていました。そんな時、ふ



若返る、プロポーズを良くし、ショウプロポーズ

と「そうだ夜のコースも受けてみよう」と思い、初めて夜のコースに参加しました。

教室に行く、たまたまご夫婦で体験に参加されているお二人と私の三人でのスタートでした。その時に初めて恭

代先生とお会いしました。空気が心地よく、ゆったりとした時間を感じる事ができました。それから仕事終わりに夜のコースに通い始めました。恭代先生に体を緩めてもらいながら、本当に少しずつですが、自分の本来の体を取り戻すことに意識を向けています。当初はできる人を見てできない自分に落ち込んだこともありました。そんな時は目を閉じ、自分に意識を向け「気にしない。気にしない。」と言い聞かせます。毎週、通っていることで心境の変化も感じるようになってきました。やりたくないことはしない、やらないと思えるようになったのです。

以前の私は無理をしてもやらなければいけないと思いつ込んでいました。そういう思い込みから少しずつ開放されています。今では硬い体も個性だからゆっくりでもほぐれ

ていけばいいなと思つています。自分の心と体に意識を向け、対話することができるようになったのは自分を知るという意味では大きな収穫でした。

また、私は十年来「イトオテルミー療法」というからだにぬくもりと刺激を与えることで自然治癒力に働きかけ、病気の予防、疲労回復、健康増進を図る温熱刺激療法に通っています。もともと冷え性で肩こりもひどかったことから定期的に温めに行つていますが、ヨガを始めたことを先生に伝えたと、継続することを勧められました。そして、ヨガを初めて数か月経った頃、先生から体の変化を告げられました。私の身体を十年以上診てくれていた先生が、自分では気づかない体の変化を教えてくださいました。それは健やかな体への一歩であり、とても喜びを感じられる瞬間です。そして、その事を恭代先生に伝えると恭代先生も喜んでくださいます。私自身の変化は本当にゆっくりかもしれませんが、長い年月をかけて笑顔で愉しみたいと思います。

ニューヨークのヨガスタジオ



松山教場

原田 久



ヨガ教室のマントラ（理念）

「ニューヨークに行くのな
ら、ぜひヨガ教室に行つて
みてください」——年末年
始、休暇のわずか2週間前。
ニューヨークでのヨガ体験は、
敦子先生のこの一言から始ま
りました。ニューヨークはヨ
ガのメッカとも言われるほど
ヨガ人口が多く、ビジターが
参加できるスタジオも多いら
しい。ミュージカルの公演や
アメフト観戦などは予約済み
でしたが、ヨガをするという
発想はありませんでした。そ
れに、自分には場違いに思え

ました。「レベルなんてみん
な何とも思っていないし、歓迎
してくれらると思えますよ（敦
子先生）」ということ、思
い切つて行つてみました。案
ずるより産むが易し。そこに
は、とてもオープンな世界が
ありました。敦子先生、あり
がとうございます！

《全ての人にヨガを》

調べてみると、マンハッ
タには予約のいらぬヨガ
教室（Drop-in Yoga Classes
for Visitors）がいくつかあ
りました。その中で「Yoga
to the People」と



アーサナの王様、シルシ・
アーサナ（三脚倒立）

いうスタジオが
目を引きました。
ニューヨークに
5つの教室をも
ち、ウェブサイ
トには「全ての

人に）ヨガを提供すること
を第一義とし、その上で経
営を成り立たせること」を
目指し、「誰でも参加できる
（accessible to everyone）」
とありました。

7日間で3つの教室を訪れ
ました。心配をよそに第一
声は決まって、「Of course,
Welcome.（もちろん歓迎し
ますよ）」でした。「海外の観
光客ですが、ビジターで参加
できますか？」——少し遠慮

気味に尋ねてみましたが、そ
もそも出身地や実力などに関
心はなく、「ヨガをしたいな
らどうぞどうぞ」という感じ
です。入口には「服装や受講
料などに決まりはない。ヨガ
は全ての人のためにあり、全
ての人に力を与える」旨のマ
ントラ。とても印象的でした
（※写真参照）。

《自分は自分、自分と向き合
う》

ヨガのスタイルは、ホッ
ト・ヴィンヤサ・ヨガ（Hot
Vinyasa）、伝統的ホットヨ
ガ（Traditional Hot Yoga）、
パワー・ヴィンヤサ・フロー・
ヨガ（Power Vinyasa Flow）
と教室によって様々でしたが、
BGMに合わせて先生が早口
で次々とポーズを指示し、全
員で1時間みっちり体を動か
します。常に呼吸を意識する
よう指導されます。ただし、
無理して他人のペースに合わ
せる必要はありません。途中
で休んでもいいし、水分を
とつてもよく、自分のことは
自分で判断します。

服装は老若男女を問わず、
短いトップスやパンツなど、
スタイリッシュでありなが
らシンプルで気取らない感
じ。私は、いつものTシャツ
とジャージという、明らか
に「やほったい格好」でした
が誰も気にする様子はないま
せん。ヨガの実力も然りです。
他人と比べるとか、ひとと同
じでないといけないという感
覚はないんでしょうね。みん
な自分と向き合つて、ヨガを
楽しんでいるように感じまし
た。わかつていてもつい他人
のことが気になる——この感

《呪縛から自分を解き放つ》

余談ですが、今回の旅では
ヨガ教室のほかに、民泊（個
人の住居の空き部屋を他人に



民泊で、まるで生活するように過ごす

ヨガは心と体の栄養剤



今治教場

月原 光枝

私が最初に今治教場に通い始めたのは2005年10月のことでした。義父が他界して1年後、更年期障害や肩こりに悩んでいた私は誰にも気を遣うことなく自分のために時間をとおうと、思い切って行動を起こしました。体の硬い私は続かないかもと不安でいっぱいでしたが、先生方は優しくご指導してくださいました。「決して無理しない」「痛気持ちいいところで味わう」「人のことは気にしない」と繰り返しアドバイスしていただくことで週に1度楽しみに通っていました。4年後の2009年「もう、これくらいでいいかな」と勝手な理由をつけ、安易な考えで教場通いに区切りをつけてヨガをやめていました。

2017年9月の健康診断で肺に癌が見つかりました。PET検査を受けると大腸にも癌が見つかりました。「こちらは転移ではなく性質の違いです」との医師の診断が出ました。思いがけない宣告でしたが2つの切除手術を受け、体重が6kg痩せて退院しました。術後は起き上がることをさへしんどく、ひたすら体を横たえる日々を過ごしました。そのため筋力が低下し、気力も衰え沈んでいた時「このままではいけない。やはり私にはヨガが必要だ！」とふと思いついたので。2019年8月のことです。なんとか以前のように元氣になりたいと、すぎる思いで再びヨガ教場に行く決心をしました。



スフィンクスに予防腰痛のポーズ

最初は体力のない私が皆さんに付いていけるか心配でしたが、先生にサポートしていただき少しずつ動かしている段々と体が楽になってきました。右の腰と右肩に少し鈍痛があったのですが、少しでも良くなればとヨガに取り組んでいます。今日はきついなと思っても終わってみるとスッキリと気持ち良くなっていました。シルシ・アーサナ（三脚倒立）も私にはまだ無理、とてもできないと思っていたのですが、先生に補助して支えていただいていたので間でもできて嬉しかったです。また、気分がスッキリする瞬間もありました。

ヨガを始めて2ヶ月ほどした頃、夜中にトイレに行く日が少なくなりました。これもヨガのお陰かと喜んでおります。家でひとりでするヨガは自分に甘えて余りうまくできないのですが、教場で皆さんと一緒にすると気持ちよく楽しくできます。難しくできないポーズの時は、イメージだけは良いものをもって皆さんに付いていっております。今治教場は急な階段を上った三階にあります。初めの頃は三階までの上り下りが大変でしたが、今は体力がついて楽にできるようになりました。また、身体が軽くなり、庭の土いじりができるようになり、家の中の雑事も進んでくれるようになりました。

どのポーズも完成ポーズには程遠いですが、笑顔を忘れずマイペースで続けていきます。先生方、教場の皆さんがそっと見守ってくださいたいことを肌で感じていて、大変ありがたく感謝しています。これからもどうぞよろしくお願いたします。



ブルックリンのストリートアート

リを通じて個人と個人をマッチングするもので、ミッドタウンのお宅に泊めていただいたロシア人と日本人のご夫婦や、アートとレイキの組み合わせを教えてくれた女性レイキマスターなど、様々な人との出会いがありました。

現地の人との会話は旅の一番の楽しみですが、一方で初対面の人と話すときはハードルも感じます。今回出会ったニュー Yorker たちのように、ありのままの自分を肯定し、人と接することができれば、コミュニケーションはもっと自然で楽しいものになるはず。これからヨガを通じて、心身ともに自分を解き放ちたい。そんなことを思った旅でありました。

ヨガと出会ってうまれた目標



ゆる凛^{りん}ヨガ

あきる野市 あきる野ママヨガ

津村 かおり

「託児付きのヨガ教室を友人がやってくれるんだけど参加してみない？」この時やってみようかなと思っただけは、ヨガに惹かれたわけではなく「託児付き」という言葉のためでした。それはようやく子供二人との生活リズムを掴んできてほんの少し一息ついた、という時でした。

一人目の子を出産したあと、自分でも思いがけなかった産後鬱になりました。子どもは可愛いのにはいると全ての責任が自分一人のしかかってくるようなそんな気持ちになり、毎日子供に笑いかけると同じくらい、焦りや思いどおりにいかない育児の怒りに駆られていました。同時に自律神経の乱れがせいか疲れているのに眠れなくなり、ますます体調はひどくなっていきました。産後鬱の本

を読んだり婦人科で薬を処方してもらったりしましたが、それも気休め程度。そんな状態が一年半近く続きました。ようやく自分で少し回復してきたと思い始めた頃に二人目の妊娠が分かり、再び訪れる産後鬱の可能性に内心恐れながらも無事に出産。そして始まった子供二人との生活は恐れたよりも安定していて、一人目ほどの鬱にはならず済みました。半年経ったところ、四歳になった上の娘が「バレエを習いたい！」と突然宣言しました。どうやらテレビのバレリーナに影響を受けたようで、元々踊ったり歌ったりするのが好きな子でしたが、自分で習い事を決めたのは初めての事でした。「わかった、じゃあ教室を探そうね」と娘と話しているとき、ふっと（私も頑張

る娘と一緒に何かを始めたい）と思いました。しかしまだそばから離れられない赤ん坊がいる状態では自分でできることはあまりない、とすぐに諦めの気持ちもわきました。そんな時に、近所に住む友人から託児付きのヨガに誘われたのでした。

どちらかと言えば体育会系の両親から生まれた私は、幼い頃は父から野球やバドミントン、テニス、母からは夜マラソンの誘いなど日頃体を動かすことが多くありました。しかし内心面倒くさいと思っており、自分から積極的に運動しようとするとはありませんでした。それは大人になってからも変わらず、一時スポーツジムに通い詰めたことはあっても、やはり運動には苦手意識を持ち続けていました。

そんな私がそれまで全く経験も興味もなかったヨガを体験して思ったのが『これは続けてみたい！』という初めての前向きな気持ちでした。ぜいぜいと息を吐いたり特別汗をかきわけでもないのに、終わった後はしっかりと動いた感覚が身体にあり、筋肉や脂肪が静かに燃えているような気分になりました。そして何よりもその時教えて頂いた、

今、月に2回教えて頂いている家村先生も、いつも明るい笑顔で内面から生きるエネルギーが溢れていて、一緒にいるだけで背筋が伸びるようなパワーを分けて頂いています。私もそんな笑顔で年をとって生きたい。それが新しい自分の今の、この先の目標です。どうぞこれからもご指導よろしくお願い致します。

ヨガは人との競争ではない、一生懸命頑張り過ぎる必要はない、という教えが自分の中にすっと入り込み、ばらばらだった気持ちと身体が手を繋いだように感じました。大げさかもしれませんが、その時私の身体は呼吸することに喜び、無視し続けている身体の訴えを聞き、聞け！と叫んでいたはず。そうして私は自分の身体の声を聞くことの大切さをヨガで知りました。



心身の緊張をほぐすダウンドッグ

踏み外した階段を登るつもりで一呼吸おいて、前向きに戻るよう身体と話しています。運動というと、どうしても服を揃えたり特定の場所へ行かなくてはならないということもありますが、ヨガは日々の生活の中でも行うことができます。台所で味噌汁を作りながら腰を動かす。高いところにあるものを取る時に手を伸ばして生理痛予防のストレッチなど、構えずにどこでも行えるところに魅力があります。また年齢を重ねてからでも構えることなく行えるところがすばらしいと思います。実際あちこちのヨガ教室でシニアの方と一緒しましたが、みなさんイキイキとされていて素敵な笑顔でした。そして30代の私よりしなやかな美しい動きをされていました。

○

○

私の精神安定剤



ゆるりん
小平・鈴木公民館 ママヨガ

川地 優

皆様にとって、心を落ち着かせてくれる、または心の波を整えてくれるものはありますか。私は日々イライラしてしまったり、特に急ぐこともないのにせかせかしてしまったりするとき、ヨガがしたいと感じます。

ヨガとの出会いは、いつだったでしょうか。正確には覚えていませんが、十年ほどの付き合いになる気がします。出会った場所は、ヨガ目的ではなく通い始めたジムでした。ジムのプログラムの中にあつたヨガ。予約もいらず気軽に参加できたので、ズンバやダンスなど多彩なプログラムの中から、興味本位で参加しました。ただ身体を動かすのではなく、呼吸を意識しながら「無」になり、自分自身と向き合う時間。とても新鮮だと感じるとともに、「無」の時

間はこんなにも人をリラックスさせてくれ、気持ち切り替えてくれるものだと感じ、少し衝撃を受けたような気がします。

私にとってヨガの時間は、とにかく「無になれる」ことが一番印象に残っています。勉強や仕事や人間関係など様々なことに追われている日常生活の中では、頭はほぼ常にフル回転のことが多く、自分の呼吸と身体感覚だけを意識する時間は持てません。頭と心を休める術を見つけられたことが、何よりその後の人生の糧の一つになった気がします。

ヨガと出会ってからは、ジムのことをやめてからも、引越す先々でサークルや教室など探し回りながら、常に関わってききました。岩盤浴でのヨガやアロマ

ヨガなど、様々な種類のヨガにも出会いました。忙しなくなかなか参加できない場合は家でDVDや音楽を流しながら、ヨガを家でやっていたこともあり、ヨガ先生にも二人目妊娠時にお世話になっていました。一人目の妊娠時にもやはり体調や不安などから心が不安定になりやすいこともあり、マタニティヨガに参加していただきました。もちろん週一回など継続的にできない期間も多くあり、子育てが始まってからは、月一回もヨガができていないかといったこともあり、それでも日々眠る前や朝目覚めた直後、しかばねのポーズやねこのポーズなど簡単なヨガを思い出しながら行い、寝たり起きたりした日は、心が落ち着きやすいと感じます。家事や育児、子どもの予定の段取りで頭がいっぱいになる前に、瞑想までいかなくてもただただ目をつむり、自分の呼吸を意識して、そこだけに集中する時間を持つように心がけています。

太陽礼拝など一連の動きでおこなうヨガをやった後は、筋肉痛を伴いながらも身体が軽くなり、心もすっきりします。まとまった時間がとれるとき

はそういった形のヨガもいいのですが、家村先生が教えてくださったヨガは、子育ての合間のちよつとした時間でも、思い出せばできる手軽さがあります。また、ひとつひとつのポイントを意識したらよいか、個人の身体の柔軟性や体調に合わせて、調整具合を細かく教えてくださるので理解しやすいですし、取り組みやすく助かります。



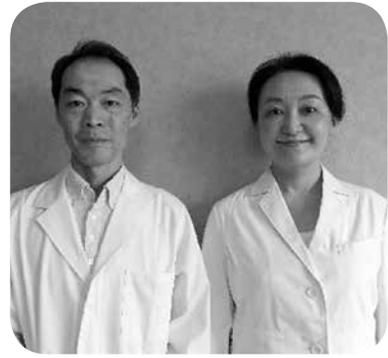
心身に安定をもたらす英雄のポーズⅡ

体の不調だけでなく、心の落ち着きも失われます。ヨガを続けてきたことで、なんとなく身体のバランスが崩れるといらいらしやすくなったり、ネガティブに考えがちになったり、精神的にも不安定になると気づくことができました。

「呼吸を整えれば、心も軽くなる」これを一番感じるのが私にとってはヨガです。きっとこれからも、心が宙に浮いてせかせかしくなったり、ストレスでつい子どもに強い口調で当たってしまったたり、精神的に不安定になっていたり、精神的なときは、ヨガに助けを求めたいことが多いだろうと思います。

身体を引き締めるだけではなく、呼吸を意識することで自身の身体の状態、そして心を見つめなおし整えることができる、これがヨガの一番の魅力ではとゆると付き合ってきたヨガ人生の中で感じていることです。精神を安定させる一助としてのヨガ、共感いただければ幸いです。これからも、お世話になります。

合掌



疫癘と自分で考える ということ

よもぎ鍼灸治療院

廣 橋

優 美 悟

前号まで自分なりの季節の楽しみ方を綴っていました。今号もその線を踏襲しようと考えていました。この原稿を書いているのは二月後半ですが、今年に入って新型コロナウイルスの脅威が迫る中、当院としてもこのことに触れずにはおられません。あくまでも二月後半の時点で知りえた情報を含め、東洋医学的な知見を交えて新型コロナウイルスに対策についても触れていきます。

東洋医学のバイブルである黄帝内経は、二千年以上前の書物であり、古典的東洋医学にはウイルスという概念はありません。公衆衛

生の発達していない古代では、疫病の流行は現代以上にあったと思われます。今回の新型コロナウイルスに類似したはやり病は、東洋医学的には外因性の病の「疫癘」というグループに属します。疫癘は、毒性の強い邪熱によって引き起こされる急性の病で、伝染性が強く、年齢や性差に関わらず病態が似通っており、定期的・地域的に集団発生するものを指します。また、病気の状態の概念としては、温病（外感温熱病）に分類され、治療上は一般の温病とほぼ同じですが、治療以前に流行・蔓延を防ぐ措置が最も大切なこととされて

います。新型コロナウイルスに罹患した場合、発熱及び咳があり、鼻水やくしゃみはあまり出ていないという情報もあります。悪化すると息切れや呼吸困難等となりますが、発熱前の症状としては、倦怠感や胃腸の調子が悪いことを訴えていた方もいたようです。

では、具体的にはどのような対策を講じればよいのでしょうか。厚生労働省による注意喚起については国内メディアでも報じられていますので、ここでは二月後半の時点でのアメリカの感染防止ガイドラインについてお知らせします。本ガイドラインは患者もしくは感染者が疑われる方を対象としていますが、大部分の方が感染しているか否かが不明である状態では、このガイドラインを参考にすること、感染拡大リスクを下げることにつながると思

います。なお、出典は米国CDC（疾病予防管理センター）です。

①家の外での活動を避ける。②屋内で他人やペットから離れる。③マスクを使

用する。④咳やくしゃみをするときは口と鼻をティッシュで覆う。⑤咳やくしゃみの後はすぐに20秒間石鹸と水で手を洗う。⑥頻繁に石鹸と水で手を洗う。洗っていない手では目、鼻、口に手を触れない。⑦食器、タオル、寝具等を他の人と共有しない。⑧手が触れる場所（机、カウンター、ドアノブ、トイレ、電話、エレベーターのボタン等）を毎日清掃する。⑨状態を毎日観察する。

また、2015年に秋田県総合食品研究センターによる「味噌による高血圧抑制物質について」という論文には、興味深い結果と考察が記載されていました。この研究は、市販のものを主に70点以上の味噌を試料とし、血圧調整に関与しているレニン・アンジオテンシン・アルドステロン系のホルモン分泌阻害活性について調査しています。試験結果には、味噌には高血圧を抑制する物質が含まれていることが示されています。中でも興味深い結果として、味噌にはACE2という物質の阻害作用が認められています。ACE2は前記レ

後流水で15秒すぎこれを2回繰り返し返して約数個まで落とすことが出来ます。ウイルスの種類が異なるので、あくまでも参考データですが、より丁寧で頻回の手洗いがウイルスを除去するのに有効な結果を示しています。御手洗後や外出後、お金や携帯電話を触った後等、流水のみではなく石鹸を用いてしっかりと手を洗うことをお勧めします。

また、2015年に秋田県総合食品研究センターによる「味噌による高血圧抑制物質について」という論文には、興味深い結果と考察が記載されていました。この研究は、市販のものを主に70点以上の味噌を試料とし、血圧調整に関与しているレニン・アンジオテンシン・アルドステロン系のホルモン分泌阻害活性について調査しています。試験結果には、味噌には高血圧を抑制する物質が含まれていることが示されています。中でも興味深い結果として、味噌にはACE2という物質の阻害作用が認められています。ACE2は前記レ

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

四谷教場

- | | | | |
|-------|-------|-------|-------|
| 赤羽 恭子 | 緒賀 春枝 | 福本有希子 | 見目多栄子 |
| 脇坂 恭子 | 羽藤 明美 | 増田 希望 | 鶴木 明子 |
| A・N | 佐藤 康弘 | 志村 明子 | 崔 昊 |
| 宇都宮玲子 | 渡部 光子 | 山口千登勢 | |
| 大野 和子 | R・I | ざくら教場 | |
| 富谷真里香 | 今井 広子 | K・M | 山本 智子 |
| 米田麻里子 | H・Y | 西村 緑 | 山口 理子 |
| 齋藤美香子 | 壺内 令子 | M・K | A・S |
| S・M | H・F | ゆる凜ヨガ | |
| 菊池 準子 | 寺岡 智子 | 家村 圭子 | 関口 奈々 |
| 浜田真由美 | 原田 久 | 乗松 直子 | |
| 井上 弘子 | 正岡 秀樹 | 一般 | |
| M・Y | 渡辺 要子 | 金子 照子 | |
| E・H | 今井 博子 | 学院 | |
| 森 幸子 | | 宮崎 敦子 | 大山 文子 |
| | | 宮崎 恭代 | |
| 今治教場 | | 宮崎 恭代 | |
| 村瀬アキエ | 井出チヨコ | | |
| 越智 寿子 | 中川 征子 | | |
| F・K | K・N | | |
| K・H | M・O | | |
| K・S | T・K | | |
| R・K | H・S | | |
| K・M | C・T | | |
| Y・N | C・H | | |



(順不同・敬称略)

ニン・アンジオテンシン系の中で関与する酵素の一つですが、新型コロナウイルスはこのACE2を受容体として利用することが判っています。ACE2阻害剤は、SARSコロナウイルスと細胞の融合を阻止する働きのあるものも知られており(新型)対しての研究結果は私たちの調査では不明)、味噌が新型コロナウイルスに対する感染リスクを下げたり、症状を低減させる可能性があるのかもしれない。

ところで、日本は横並び主義が横行し、少し異なる行動をとると異端の扱いで白い目で見られがちです。自戒を込めて書くのですが、周りがしていることだから大丈夫など、本当には自分で判断していないことも多かったです。今回のウイルスの蔓延を少しでも抑え、自分のリスクを最小化するためにも、情報を集めつつ、ご自身の考えで行動されるようにと思います。数年前に某有名アーティストが発した「あなたの人生はあなたのものでしかない。あなたしか歩めないものなんですよ。」という言葉は、いまだに強烈に耳に残っています。繰り返しですが、自分の身体と周囲の環境を清潔に保つことが私達にできる対策です。清潔に努めなければ、ウイルスの流行を加速し、ご自身だけでなく、ご家族や職場の仲間、あるいは一時的に遭遇する人々やその方達の親族・知人に対してさえ悪影響を及ぼし、感染の拡大に手を貸してしまうこととなるでしょう。

本稿の執筆にあたって、妻が各種情報の収集をしてくれたことに謝意を表します。本稿が皆様の目に触れる頃には、事態が収束の方向に動き、心配が杞憂となることを望みつつ、今号のよもぎ便りと致します。

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

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)、予約制
休 日：火曜日定休、水曜日不定休
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
HP: https://yomogishinq.jimdofree.com

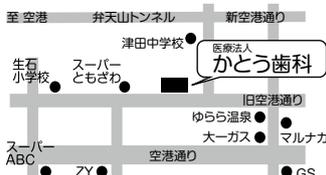
医療法人



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



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 (FAX)941-0828



『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、時空間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)



ワンポイントレッスン

アーサナとプラーナ

身体と心は常に外部からの影響を受けやすい。アーサナやプラーナーヤマ、瞑想によって呼吸が変化します。それが体中の隅々の細胞にまで影響を与え、身体と心の安定をもたらします。これらの修練によってプラーナが蓄積され、睡眠時間も減るほど身心が癒やされます。それは身体の中に通っている、普段ダメージを受けている7万2千本のナーディー（プラーナが流れる管）が浄化されるためなのです。とりわけ脊椎中枢にあるスシュムナーは西洋医学でいう自律神経のように重要です。

特に、毎日肉体を使って何らかの修練をすること、聖典を学ぶこと、瞑想をすることをクリヤー・ヨーガといいます。

プラーナとヴァーユ

プラーナは小宇宙である身体の中で五つの機能(ヴァーユ)に分かれます。

- (一) プラーナ 鼻から心臓で働く呼吸作用
- (二) サマーナ 心臓からへそで働く消化作用
- (三) アパーナ へそから肛門までで働く排泄作用
- (四) ヴィヤーナ 足の先から頭頂までの全身で働く循環作用
- (五) ウダーナ 鼻から頭頂に働く上昇作用

このウダーナは肉体が死ぬときと深い瞑想の中でのみ働きます。アパーナは下向きに働き、プラーナは上向きに働きます。

自然の生理活動においてはこれでいいのですが、ヨーガではアパーナを上、プラーナを下に向けてサマーナの場で一つにしようとします。これがプラーナーヤマの主なる目的です。体内に拡散したプラーナを一つにして、脊椎の中にあるスシュムナー・ナーディーの中を上昇させるのです。

チャクラ

アーサナの時にはチャクラに自動的に集中される。チャクラは7つあり、下から尾てい骨のあたり、少し上の性器のあたり、へそのあたり、心臓、喉、眉間、そして脳天です。それぞれのチャクラは各生理機能に関係しています。例えばへそのあたりに集中するアーサナは消化機能を高める。下の2つは排泄機能、心臓は呼吸、全体のバランスを取っている機能もあります。実際ヨーガ・アーサナを行なって病気が回復するのは、そのチャクラに集中されているためです。アーサナをする時は意識もそこ(チャクラ)に置くのがいい。あるいは数を数える。

アーサナの目的は、チャクラに集中することによって健康で強い体をつくること。そしてもう一つ大事なことは、一つの呼吸を長くする。するとさまざまな外界の刺激や心の欲望に対して混乱しなくなる。呼吸が長くなるということは、心もまた動き回ることがなくなってきたということの意味する。そうすれば真理を感じたり、理解したり、直観する力も大きくなります。



お問い合わせ・お申し込みは…

藤本ヨガ学院

松山教場 〒790-0878 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