



# 藤本ヨガ

2020年7月

夏号

## 今を生きる

人生は一瞬一瞬が分かれ目なのです。  
だからあなたは過去でも未来でもなく、  
「今」を生きなければならない。  
あなたが神に救われたいなら、  
神を求めなければならない。

《マハーヨーギー・パラマハンサ》



竜ヶ浜キャンプ場（高知県幡多郡大月町大字柏島）

真っ青の空に白い雲、緑の山、そしてコバルトブルーの海。ここではシュノーケリングでたくさんの熱帯魚と遊ぶことができる。向かいにある柏島はスキューバダイビングの聖地と言われ、コバルトブルーの海と色とりどりの熱帯魚やウミガメなどにも出会える。

# 気づきをもたらす安心と信頼



藤本ヨガ学院 講師

宮崎 恭代

私たちは宇宙の仕組みの中に生きている。同じ身体の仕組みを持ち、心も喜怒哀楽もみんなある。

生まれたら死ぬように、自然界も地震や災害があることで破壊と創造を繰り返す。身体も季節によって、感情の変化によって、いい時があればわるい時がある。ずっといい状態が続くということはありません。また、わるい状態がずっと続くということもありません。

コロナのおかげでいろいろなことがあり、世界や日本の状況、この地球におきている全てがその仕組みであり、そのまま現れているだけだと感じています。その仕組みを教えているのがヨガです。そして、その他のいろいろな教えも同じく真

理がたくさん記されています。

ヨガやその他で言われていることは、ほぼ一致しています。なぜなら、それは真理であり、絶対に変わらないものだからです。

陰陽のバランスがあるように、理解できることとできないことがあつたり、得意なことと不得意なことがあつたりするのでしよう。または時と場合によって、または見方によっても変わるのではないのでしょうか。

作物も豊作と不作があるように、昼と夜があるように、太陽と月のように、対極が必ず存在します。私たちがそれに気づき、ただそれを観ることが、これから先の生き方を楽にする気がします。

まずは落ちつく必要があり

ます。ただ起きていることを観るために。そのためにアーサナや呼吸法、瞑想などでリラクセスしたり、整えたり、鍛えたりします。しかし、ここで大切なのは、アーサナや呼吸法、瞑想などを自分がどのように行っているかを知ること、理解すること、気づくことだと思います。同じように日常的に行っている動きも無意識にやっていることに目を向ける必要を感じます。

## 《身体の使い方》

どのように立っているのか、歩いているのか、すわっているのか、呼吸しているのか。いつでもどこに痛みや不具合を感じるのか、その時どうしているのか。いつリラクセスしたり、いい感覚があるのかなど。

## 《自分の身体に対するイメージ》

自分の身体のどこが硬い、悪い、歪んでいる、弱いなどの思いがあるのか。その反対に身体のどこが柔らかい、良い、整っている、強いなどの思いがあるのかなど。

## 《喜怒哀楽の感情》

いつ、どんな時に、誰に（自分または他人に）、どんな感情が起きるのか。その対処法はどう

しているのかなど。

## 《頭の使い方》

いつ何を考えているのか。いつ何も考えていないのかなど。

## 《印象に残っている過去の記憶》

どんな記憶があるのか。その記憶を定期的に思い出すのどういう時なのかなど。

他にもいろいろなることを観察する中で、たくさんの固定観念や習慣を持ち合わせていることに、少しずつ気づいていきます。ヨガに関係なく、本来の自分を誰かが探してしまうのから。

これしちやだめ。こうしないとイケない。あれしなきゃな。あれはいやだな。それはめんどうさい。あの人、嫌い。というような感情は過去に経験した記憶が決めていて、今その時の感情とは違う可能性があります。

今を観ながら過去を生きてもいいと言えます。今を観ながら今を生きたために必要なのが、見たくない自分、知りたくない自分、感じたくない思い、やりたくないことに気づくことで

す。ただ気づくだけです。気づくことで、止滅し、統合するのです。

統合するとは調和であり、自

分自身が調和すれば、観察の仕方が変わります。出来事や他人に対する反応も変わります。私は観察する中で自分が変化しているのをすごく感じていました。

最初は悪いところ、みたくないところに意識が向きやすいかもしれません。しかし、ある程度気づいていくと、自分のいいところ、プラスの部分にも目を向けやすくなります。私はそうでした。逆の人もいるでしょう。

気づくことによって、自分や周りの人や人生に対する信頼感が上がっていきます。恐れや焦りや嫉妬、他人と比べる意識などが薄れたり、変化していきます。

なんとなく、または直感的にわき上がってくるイメージや考え、行動にも信頼し、ゆだねられる。それが本来の自分ではないかと思えます。わき上がってくるものに任せると、何かがなくなり、何かが現れます。

この文章を読んで今、何を感じていますか？何を考えましたか？またはコロナウイルスによって、何を感ず、考えましたか？日々の過ごし方がどう変わりましたか？または変え

# コロナウイルスの蔓延で変わった ヨガレッスナーオンラインヨガを始めてー



ゆる凜ヨガ 講師  
家村 圭子

幼児・小学生でも人差し指一本でスマートフォンを操る現代。世の中のIT化はどんどん進化した小学校でもオンライン授業が始まった。新型コロナウイルスの流行で人と接触することがいけないとされ3月に外出自粛要請が出て以来、公民館、教育現場が閉鎖となり、公民館を主体に活動していた我が『ゆる凜ヨガ』も当然、休講を余儀なくされ暫くは失業と覚悟していました。そこに小平のヨガ会員の方からZOOMアプリを使ってみませんかとお声がけを頂きました。スマートフォンやパソコンを使っているとはいえ電話やメール、書類作成などの必要最低限の使い方、便利なアプリ

も自分には関係ないものと決めつけ、IT機器に弱い年代の人間としては内心(えっー私にできるかしら...)と元来の引っこ込み思案がちよっと顔をだしました。ヨガを続けてきて克服できたと思っていた自分の欠点は、ふとしたきっかけで顔を出すものです。しかし千能院長のヨガの教えや時代の先端を行っていた神山先生のご指導のおかげで何事も挑戦するようになり、スマートフォンを同年代のなかでは早く手にし、苦勞しながら扱えるようになっていたことが功を奏したと今になって思います。

実際にZOOMアプリを操作する段になって生徒さんからは「アプリをダウンロードするだけでいいです」「まずは操

作会議をしましょう」と言われるも「そちらには行かれません」と答える始末。考えてみれば会議といってもオンラインです。その位IT音痴だった私ですが、今はもう慣れてきたオンラインヨガ講座が主流となりました。2〜3年は人が集まって行動することが好ましくない状況が続くようです。から益々オンライン講座やリモートワークが主流となるでしょう。公民館が再開されても感染のリスクが有る間は公民館利用とオンラインレッスンの併用で進めて行くことを考えています。

ヨガは本来※サットサンガ(真理の集い)と言われ、グル(師)を囲んで共に学ぶ実践哲学です。その場に一緒に居てこそ成り立つもの。オンラインでコンタクトをとりながらヨガをすることなど考えてもいませんでした。しかし実際にオンライン講座を始め、当初は緊張し頭が疲れましたが、回数を重ねる毎に手応えを感じるとともに案外出来るものだと実感致しました。生徒さんの動き、集中している姿、その空間に居るのは一人であつても技術の

進歩で繋がる新しい連帯感があり、同じ場所に居てお互いの「気」を感じ合うように画面越しでも「気」の交流が感じられました。言うなれば離れていても思いが通じる遠隔ヒーリングのような感じでしょうか。直接触れることができないから身体の感触・温度は解りませんが画面を通して相手の身体を観させて頂くことでいつも以上にそこに目には見えない心・気を感じとろうとする力が集まってくるようでした。生徒さんの反応はこちらからの声かけが多くなりますが・雑音や周りの目が無い分集中してポーズに取り組むことができる

・同じ目的の仲間と一緒に居ること・連帯感もある

・今まで経験したことがない外出自粛の状況にあつても元気になる

・等々の暖かい感想を寄せて頂いております。無料アプリの利用で時間に制限があるためレッスン時間は5分と短いのですが、接続時間を有効に利用するための工夫としてラインアプリを利用して事前に体調連絡と事後の感想・フィードバックを参加される方をお願いして

ましたか?これからますますいろいろなきっかけが起きる可能性があります。生きている限り、全ての出来事が学びです。感情や考えや行動から気づき、変化し続けていきたいものです。

います。参加してくれる皆さんもそれぞれ自分を見つめ直す良い時間となっているのではないかと自負しております。

外出自粛が長くなり、人との接触が制限される中、益々今までは違う繋がり方が主流となる新しい文化が生まれそうです。一部の人が使うオンラインと思っていたものが、簡単に誰でも利用できるようになりつつある今、新型コロナウィルスはレッスンの在り方をも変えるターニングポイントとなるように思われます。

※サットサンガ・古(いにしえ)よりヨガは師から弟子への直伝によって脈々と継承されてきました。道を求める者たちは真実の教えを求め、生涯をかけて師を探したといわれています。サットサンガは師を囲んでの神聖な集まりのことであり伝統的にも最も大切な学びの場として位置づけられています。

# 後コロナ時代を生きる



四谷教場  
health step yoga studio代表

鍼灸師 崔 昊

東京の緊急事態宣言が解除

されました。思い返すと、今年1月から中国をはじめとした新型コロナウイルスが半年足らずの間に世界を席巻し、人類社会の様子を一瞬の内に変えてしまいました。波及の範囲、影響の深さなどはこれまで私たちは経験したことがありません。医療的なことは勿論、経済、ライフスタイルなど様々な方面への影響はこれから予想を超えるほどやってくるでしょう。

医療や経済などそれぞれの専門家は色々な場面で発言し、これからのことを啓示しています。それを参考に一人ひとりが現実で起きたことと自分自身が置かれた状況と考慮して、新たな生活スタイルを模索しながら、後コロナ時代を生きていくことになります。

## 1. 自粛ストレス対策における

### ヨガの効果

コロナの影響で世界中の人々は余技なく家に籠る自粛生活をさせられました。家に長くいると、活動の減少による筋力低下を基とする血圧変化、心臓の異常、さらにメンタルの面にも多くの影響が出てきます。感染症予防のための自粛生活は、却って免疫力を低下させる一面もあります。ヨガはこの問題解消にはぴったりの選択です。肉体だけではなく、メンタルの面にも効果が期待できます。外出自粛により始めたオンラインヨガは、心身のストレスを解消と同時に、単調になりがちな自粛生活にメリハリをつけ、より快適な在宅ライフを過ごせます。

### 2. ヨガの生死観

千能先生の遺言・3・11神山先生との会話

今回のコロナで沢山の方が亡

くなりました。既往歴のある方、高齢者以外に、若い方が死亡した症例もあります。コロナの怖さというのは、最後には死に行きつくことだと思います。誰でもかかる可能性があり、その中に重症化し、死に至る場合があります。それを食い止めるために、今世界中は頑張っています。

もちろん他の病気も死に至る場合もありますが、コロナはより早くより多くの人に死亡の危機をもたらす恐れがあります。千能先生が亡くなる前の入院中に電話で「死について瞑想しなさい」との教示を思い出します。3・11の時も、津波で多くの命がさらわれたことについて、神山先生と「死」について話しました。「死」とは一体何なんでしょう。私たちはどう「死」を認識し、向き合うべきか。より元気に長生きするための研究や実践が沢山なされているが、「死」への研究や教えはそれに比べて少ないです。今回のコロナは今一度、生きることそして死について考えるいい機会でもあると思います。ヨガの聖典の中に死についていろんな記述があり、参考になるヒントがたくさんあります。自宅にいる時間が長く、ちょうど読書をして勉

強するチャンスでもあります。3. 外を変えられないなら、中を変えられない。

ヨガの教え・内観する・ヨガの本質  
ヨガを習い始めた時に千能先生から教えられたことがあります。それは「自分の本質に深く集中していくこと」です。

今の世界はそう簡単に変えられないですが、外的なことを変えられないときに、もっと自分の中に深く潜り込んで真実を追求し、今までと違う世界への認識の仕方を見いだしていくべきではないでしょうか。深く自分の中に集中していくと、この変えられない外的な世界への認識や対処の仕方が変わっていきま

す。それはまさにこの後コロナ時代を生きるに必要な知恵です。この内的な修行はヨガのアーサナから瞑想まで一貫して、その真意がちりばめられています。単なる健康増進やストレス予防にとどまらず、これを機により深くヨガの世界へ足を踏み入れるいいタイミングでもあります。

4. 瞑想で、変わらない真実へ  
瞑想とは意識の変容でもあります。自分の中へ深く入り込むことにより、今まで認識した自分と違う自分に出会えます。その自分は今の自分と世界への認識や物事への考えが違います。より本質的な問題の捉え方ができます。瞑想は真実に出会うためのアプローチです。真実に近づけば近づくほど、この世界の様々な現象に対する認識もよりシンプルに、より確実になります。そこにはいわゆる常識と言われるものによる偏見や偏った感情が少なくなります。人生への不安や恐れが減り、生老病死への認識を新たにし、生きるという事の新しい発見とも言えます。この後コロナ時代は聖典に親しむと同時に、瞑想に取り組む好機です。

### 5. 実践のみ

このコロナ禍が一時的に収まるにしても、これから経済およびその他の方面へのさらに多大な影響が開始されるでしょう。しかもそれは他人事ではなく、我々一人ひとりの生活に直結します。今まで経験したことのない、一定の不自由な中でどう生き、どう折り合いをつけていくのか、誰でも直面する問題です。ここにはヨガの教えがいろいろ生きてくるだろう。まさに後コロナ時代を生きるには、ヨガの実践が必要となります。

千能先生に「ヨガは実践哲学

# ヨガに生かされて

今治教場

古賀 勝美

ヨガ歴25年と言えば、アーサナは何でもござれと想像されるかと思いますが、思うように出来ない生徒です。先生方もよく辛抱してくれました。

現在も日本中の山歩きをさせてもらっています。最近は四国の山が主ですが、仲間5人で週1回くらいのペースで歩いています。計画、運転は今も私の役割です。

そんな私が25年間も続けられ、今後も今治教場の階段を登れる限りは通いたいと思う執念は、下記のとおりです。

山に行つて何が良いですか？とよく聞かれますが、歩いていての間は世俗のことを忘れ、足元などに細心の注意を払いながら景色を眺め、四季を感じ、全てを忘れさせてくれる時かなと思います。副産物として群馬や福島山友ができて、20年余り交流が続いています。それとこの25年間の山歩きで、事故のなかったのもヨガを継続しているおかげかなと秘かに思っています。

① 最初の動機は山登りで元気に歩く先輩が藤本ヨガ学院でヨガをしておられ、私も先輩のように軽やかに元気に歩きたいの一念で、今治教場の門をたたいたのが始まりです。その方は85歳で現在もヨガをされています。ご主人の介護・見送り、ご自分も大病をされたのですが、ヨガと共に過ごされています。

私もおかげで仕事しながら「日本百名山踏破」を11年目に達成しました。そのほとんど



樹木の窓から山歩き仲間と私(左下) 《乗鞍高原》

② 私は公務員として60歳の定年まで勤め、その後関連の

職場で70歳まで勤めさせてもらいました。その間、職場での人間関係その他で心身ともに疲れ果てた時もヨガの教室に来ると、帰る時には身も心も軽くなり、また笑顔で自然に頑張ることができました。当初はヨガ終了後にコーヒータイトムがあり、ちょこっとお菓子をいただきながらのミーティングで本当に心洗われました。子供二人も育て、今春社会人になった孫からは「ばあちゃん、私に子供ができて私も私達にしてくれたようにいろいろな所へ連れて行ってね」といつまでも現役でいるように励まされています。

③ 教場では素晴らしい仲間

「真理への解放」たま出版

『アマナマハリシの教え』めるくまーる社、『不滅の意識』ナチュラルスピリット、『悟り』サットグル・シユリーマハーヨーギー・パラマハンサ、『看取り先生 遺言』文芸春秋、『いかにして神と出会うか』めるくまーる社、『クリシユナムルティの瞑想』平河出版社、『瞑想』星雲社

お勧めのヨガの聖典

『アマナマハリシの教え』めるくまーる社、『不滅の意識』ナチュラルスピリット、『悟り』サットグル・シユリーマハーヨーギー・パラマハンサ、『看取り先生 遺言』文芸春秋、『いかにして神と出会うか』めるくまーる社、『クリシユナムルティの瞑想』平河出版社、『瞑想』星雲社

厳しい現実に向き合うには、心身共にヨガの修行を深めていく必要があります。今一度初心に帰って本当のヨガの世界へ共に歩みを進めましょう。

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

# なりたい自分になるために

松山教場

森 幸子

コロナウイルスが収束する日は来るのだろうか。それはいつ頃だろう。親しい友人と話しているとき、行き着く言葉、行き着く疑問である。

その時私は途中でこうつぶやいている。コロナウイルスと共存できただけが生き残るのだろう。いろいろにメディアで報じているが、私の思いを一口で言えば「メディアに振り回されず、賢く受けとめられる。『私』でいたい」ということである。

「働き方改革」とどんなに言われても深夜まで働いている「会社人間」が多い日本である。定時に退社できる国になることはないだろうと思っていたが、新型コロナウイルスは一挙に「働き方」を変えさせた。在宅でパソコンで仕事をできることになった日本は、学校も休校。生徒はオンラインで授業を受けることになった。



私を立ち直らせた本

(ア)なりたい自分になれるヨガ  
千恵美院長の、藤本ヨガ学院松山教場に私が入会したのは1988年(S63年)。47歳の時であった。現在33年目である。不肖の生徒ではあるが、ご著書の「なりたい自分になれるヨガ」のタイトルにあこがれ、日々前進したいと願っていることは確かな生徒である。

ふり返れば、藤本ヨガ学院松山教場に入会する前の1979(S54)年、転勤で今治北高へ。藤本ヨガは1974年四国初のヨガスタジオを今治に創設しており、私の担任したクラスの中に藤本ヨガに通う女生徒(Kさん)がいたのである。「鬼の涙」は1982(S57)年、彼女たちが卒業する時に3年間の活動をまとめたもの。その中にKさんのことをこのように記している。

友達はKさんが学校生活を再開するよい懸け橋になってくれたらと思っていました。Kさんは少し早合点でした。Kさんはすぐに登校はできませんでしたが、でも、学校を離れてグループが成立した成功は光明でした。

Kさんは中学時代の長期入院がつまりきとなって中学を四年かかって卒業しました。思うに高校に入学したKさんは私たちの想像以上に緊張していたのでしよう。Kさんは入学式後一週間ほどで、登校できなくなりました。Kさんはヨガ道場に通ったり、お寺に赴き尼さまの法話を聴いたり、父親と二人で郊外を走ったりして強くなるうと励みながらも、やはりどこかでゆきづまって学校に続けて出てくることのできなかったのです。

ヨガの縁のはじめはKさん  
Kさんの記憶を辿ると、4月から長欠が目立っていたKさんのいたグループではノートを届けに行く生徒もありました。Sさんの「がんばれ、ジーラ」を読んでみると、Sさんたち数人で5月の連休の一日、Kさんを誘って潮干狩りに行ったとありました。きつとこのクラスの

一年の後半には大分回復できて欠席も減りましたが、出席日数が足りずに留年しました。翌年、一回目の一年生となったKさんは何とか強い人間になりたいという希望に苦しんだ末、二学期になって学校を退学しました。Kさんは昼間は働いて夜は定時制高校に通う道を選びました。

Kさんのいた学年を送り出すとき、Kさんの話をいたしました。同じクラス、同じ時代、生きる季節を共有した若者たちの縁は、バスや電車で隣り合わせたようなことだけではなく、何かの悩みを抱え、自分の道を見つけてゆくことはいずれ皆が通る道です。Kさんだけが特別なのではなく、時期は別々だけれど悩みながら道を探る私たちは一人残らずKさんの仲間だと思っていました。

(森幸子著「鬼の涙」より)

(イ)希林のコトダマ

2018年に旅立った樹木希林さん。女優として、人間として共感する私がこの著書を書店の新作の棚に見つけてから毎日何ページか読んで希林さんの人生について考えている。死後残された98冊の本を家族に頼み込んで読み返し、見聞き二頁の紹介をしている本。

(ウ)いのちの旅人

前著「希林のコトダマ」の中の98冊のうち、私が所有するものも何冊かあるが大好きな灰谷健次郎の対談の「いのちの旅人」を注目していなかった。早稲田図書館で借りてきた。ちなみに樹木希林さんのタイトルには「子育ては食べ物にポイン

# 新型コロナによる自粛中も休むことなく 熱心に教場に通り続けられた松山教場の 土曜・日曜Aタイムの有志の方々の熱い メッセージです。

## コロナとヨガ

松山教場 井上 弘子  
雨にも負けず 風にも負けず  
コロナにも負けず ヨガを学び  
続けています。

土曜日(体験日)、私の心と体  
が「さあ、ヨガに行こうよ」と呼  
びかけるのです。素直な私は「は  
い」と返答し、すぐ自転車を走ら  
せています。

二十年以上たちましたが、先  
生のお言葉で「えっ、そうだった  
の」と初めて納得することがあ  
り喜んでいきます。何年たっても  
その時が至福の時なのです。ヨ  
ガの道は奥深しなのです。

未熟な私が長く続けられてい  
るのは、先生や仲間が魅力的で  
あること、教室環境がすばらし  
いことにあると思っています。

今後も新しいヨガ生活を求め  
て学び続けます。国難であるコ  
ロナともじっくり向き合い「負  
けるもんか!」と思っています。  
正しくおそれて、強く明るく生  
き抜きましょう。 合掌

## 平常心是道

松山教場 佐藤 妙子  
禅語に「平常心是道」という  
言葉がありますが、どんなとき  
においても平常心でいることは  
安易ではないと感じています。

新型コロナウイルスの災厄の  
中、これに関する情報を見たり  
聞いたりしていると不安にな  
り、せめて三密を避け、外出自  
粛をし、できるだけ淡々と日常  
生活を送りたいと思っっていると  
ころです。

しかし、日々変化する社会状  
況下で、「淡々と」を努めるこ  
とは容易ではありません。「自  
粛」という言葉に行動の判断が  
揺れ動き見えないウイルスとの  
葛藤が、時に強まるような気も  
します。

まだまだ収まりそうにない先  
行き不安の中、心の拠り所とし  
てヨガに取り組みながら平常心  
を保っていかねばと思っしていま  
す。

## 「コロナ騒動」中の「ヨガ

松山教場 濱田 眞由美

新型コロナ肺炎が流行り始め  
た2月頃から、予定のキャンセ  
ルが始まり4月頃には週1〜2  
回の食料品の買物以外は、ほ  
んど自宅にこもる生活になり  
ました。幸いヨガは「みなさん  
が出席している限りは開講しま  
す」と言っていたので、  
週1回休まず出席させていただ  
きました。

出席者は10名以下で適度な間  
隔で換気をしながら、主に一人  
でできるアーサナに取り組みま  
した。自宅で一人で出来たら  
いのですが、これがなかなか難  
しいのです。いつだったか先生  
が「濃厚接触を避けるために愛  
の行法はやめます」と、すると  
Aさんが「えー、これが楽しみ  
なのに!」と返され、結局いつ  
もどおり愛の行法が出来てうれ  
しかったです。

週に一回みなさんと顔を合わ  
せ一言二言のお話ができるのも  
楽しみになったと思います。コ  
ロナはこれからも気を付けなけ  
ればならないと思います。自分  
の免疫力を高めるためにこれか  
らヨガを続けます。

## 今、思っている

松山教場 脇坂 恭子

人生マラソン終盤でまさかの  
新型コロナウイルス、クラス  
ター、世界パンデミック、緊急  
事態宣言、新しい生活様式等々。  
生まれて初めての状況に遭遇  
し、戸惑いもあります。今足  
を止めるわけにはいきません。  
たった一度の人生、もうゴール  
しか見えていない自分はヨガの  
修練によって歩を進めていき  
ます。

緊急事態宣言により自粛を求  
められる中、広い教場で窓を開  
放し三密を防ぎヨガを続けてい  
ける状況に感謝しています。  
ステイホームの今こそ、冷静  
に本当の自分と向き合えるチャ  
ンスだと思えます。ヨガで免疫  
を高め心身を健康に、さらに自  
分を成長させるのです。そして  
瞑想することにより、本当の自  
分に向き合えるのです。何より  
日常こそがヨガの本番とヨガを  
続けてきた今の自分を信じてお  
ります。

『こんなことがあったんです  
よ』と明るく話し合える日が一  
日も早く来ることを願っていま  
す。

トをおいて」である。  
新しい朝

毎夜11時05分から翌朝5時  
まで「ラジオ深夜便」を枕元の  
ラジオで楽しむ。アンカーに  
よって5時になる前にしめく  
くりのあいさつがある。

「新しい朝がやってきました。二  
度とこない今日という日を大  
切に過ごしたいものです。」石  
澤典央アンカーのこの言葉に  
魅かれていりリスナーは多いと  
思われる。

## 「コロナ時」でこそ感じた「ヨガ

松山教場 大野 和子

常々私は生きていく土台とし  
てヨガをしてきました。すでに  
三十五年。決して熱心に頑張ろ  
うというわけではない。一番大  
切な自分の幸せのため。

かつて千能院長からの学びで  
「体のヨガと心のヨガ」をしつ  
かり意識させられ、死ぬまでヨ  
ガで生かされたいと思っしてい  
るのです。

今回のコロナ禍は仕事の上で  
思いも寄らぬ初めての焦りと不  
安を味わうこととなった。何が  
あってもヨガがある。私の強味  
だ。いつもよりしつかりそれを  
思い、改めてこの教場に通える  
幸せを感じたのである。

合掌

# 自分と向き合える時間

松山教場

岡田 理恵

藤本ヨガ学院に通い始め、ちょうど一年になります。きっかけは、二年くらい前に腰痛を感じ、当初より痛みは減ってはいますが、常に万全な状態ではなく、日常生活でも常に腰を気にしながら生活する事にストレスを感じていたからです。仕事や家事等で一日はあつという間に過ぎていき、自分のからだに向き合わず、只々、生活していたような気がします。また、年齢と共に体型にも変化が出てきて、同年代の友人もジム通いや運動を始めていました。私も何かしたいとずっとモヤモヤしていたタイミングで、元号が平成から令和に変わり、なんとなく、「良いタイミング！」と感じ、「今、始めれば、通った年数が年号と同じで分かりやすい」と思い、通い始めました。私は興味がある事に

対して、行動に移すというところが苦手です。藤本ヨガ学院の存在を知り、「通ってみたいなあ。」と思い始めてから、いざ、通院するまでに、十五年もかかりました。元号改正を機に、行動に移せた事が私にとっては、自分のからだに向き合う、大きな第一歩であったと思います。

子供の頃はからだも柔らかく、体力にも自信はあったのですが、いざ、授業を受けてみると、社会人になってからの二十年間、運動する時間がほぼゼロの生活習慣の結果が如実に表れていました。私は、夜のコースに通っています。毎回、先生に『今日の状態』をお伝えしてから始まります。まず、呼吸を整え、自分のからだを感じるという時間は、今まで自分のからだに向き合っ

て来なかった私にとって、心が落ち着く安らぎの時間です。最初にシヤヴァ・アーサナでからだを感じる『今日はしっかりと動きたい』『今日はゆっくりしたい』という自分の状態が見えてきます。「今日は仕事でも疲れているからゆっくりしよう」と思っているつもりでも、思いと相反して、しっかりと動かそうとしていたりする事も有り、とても不思議な感覚です。自分ではこう思っている、実際は違うという新たな発見が生まれます。ただ、からだも思っていた以上に硬く、からだに筋力がなく、あらゆる部分に余分なお肉がついているようで、どのポーズも思い描いている形のように今は出来ません。『今日からのだの状態』や、私のからの癖や体型に合わせて動かす部分や動かし方を先生が指導してくださいます。とてもゆっくりした動きですが、かなりの確に効いていると感じます。自分で感じながら効き目を感じて動かす事で、日々の生活の中でも歩き方を変えてみたり、ちょっとした時間でその週に教えていただいた部分を動かしてみたりします。

まだ数回ですが、『フェルデnkライス・メソッド』にも参加しました。動きはとてもゆっくりで、先生の言葉に合わせてからだを動かす時に、言葉を聞いて、頭で一度動かし方を考え、脳から指令を出し、ゆっくり骨を動かしているという、普段味わう事の無い感覚です。自分のからだを楽に動かす方法や動かせる範囲を一度頭でインプットする、脳とからだがよく通じ合うとでも言うのでしょうか。これも又、新たな発見です。また、その時間は先生の言葉を聞くだけでもよりリラックスしてしまい、とても眠たくなり眠たさの要因と先生に教わりました。本当に、そのまま寝てしまいたいくらい、ゆっくり自分に向き合える癒しタイムです。

一年間通ってみて、筋力やポーズはまだまだですが、体型は少し変わりました。体重は3kg減り、背中周りが少しすっきりしたので、最初は感じにくかったヨガの動きの元になる肩甲骨を動きの中で意識出来るようになりました。腰痛もからだの動かし方からだの支え方を意識することで痛みを和らげる工夫が出来たように感じました。体型だけでなく、ヨガに通い、先生とお話をしたり、ゆっくり呼吸を意識したり、自分と向き合うことで、その時間がとても穏やかでリラククス出来る時間になっています。今まで、自分のからだに向き合ってきたから、無駄な感情や様々な周囲の影響を受けて心もだいたい疲れていたように感じます。それらの影響をリセットして、すっきりと心も軽く出来ます。

昨今の新型コロナウイルスの感染拡大により、緊急事態宣言が発令され、今までの当たり前が当たり前でない時代になっていいると感じます。私は夫婦で愛犬を連れて旅行に出かける事が趣味の一つですが、それも出来ない状況です。今まで当たり前に出ていた買い物や旅行、習い事等、自由に当たり前に出来るようになる日が楽しみで待ち遠しくもあります。感染症は免疫を上げる事が大切とも言われ

# 『心身ともに健康第一で 生きていきたい!!』

松山教場

上野 栗子

初めまして。ヨガ歴半年の若輩者です。ヨガとは無縁の四十年間、学生生活、社会人生活、結婚に産と歩いてきました。ヨガのことは全然わかっていない私ではありますが、ヨガを通して現在までの動きをお伝えさせていただきます。

私がヨガを初めて知ったのは学生時代です。その頃、色々なメディアを通じてヨガを見聞きする機会がありました。初めて見るヨガのポーズの動きが美しく、興味が湧き、グッと興奮したのを今でも覚えています。

そして、『運動音痴で運動にあまり興味が無い私でも、もしかしたら出来る動作もあるかも。ヨガのあの美しい動きを身に付けられたらカッコイイ。ヨガをしている方って凛としていてなんだか素敵。それに加

えて、やはり身体によさそう！健康になれそう！』などという様々な思いと漠然とした憧れがずっと心に残っていました。

ヨガへの憧れをほんのり持ったまま20数年の年月が経ち、憧れからついに藤本ヨガ学院の門を叩く日がやってきたのです。ヨガ初心者の私はまず、雰囲気を見てみようという無料体験に申し込むことにしました。

ヨガへの憧れというよりも、実はその頃体調がすこぶる悪かったのです。ヨガでなんとかならないかという理由が大きかったのです。学生時代から冷え性や生理痛に悩んでいました。出産後も体調はなかなか回復せず、育児が始まっても年々辛くなり、このままでは身体が危ないという危機感を感じていた頃でした。ヨガでなん

とか体調を良くしたいという希望を胸に、よく通う道に藤本ヨガ学院の看板が以前から目に留まっていたので、迷わずその門を叩きました。

その最初のヨガ体験で衝撃的な事実が気付かされました。身体を動かすとき知らない間に『しなげなければならない』『するべきだ』という考え方の癖があったということ。長年のそのような考え方の癖により、身体の動きも言動もいろいろと縛っていたかもしれないなあと気付きました。

普段全く意識していなかった分、とても衝撃でした。気付いたというよりも、本当は恭代先生が私の身体の動きや言葉から私の癖を見抜いてくださったからなのです。そのことに私が気付けるように自然な流れに沿って誘導してくださいました。私はそのことからヨガの動きだけでなく、それに繋がる色々なことも教わりたいと思いました。『思い立った時が吉日!』、早速、入会し、次の予約をお願いしました。

その後小学生の子供もヨガに興味を持ってくれて、子供ヨガにも一緒に参加しています。最近では新型コロナの影響も

あって恭代先生が個人レッスンを始められたので、個人レッスンに切り替えて受講しています。

先生は老若男女関係なく、一人ひとりの人格を尊重し、丸ごとを受け止めてくださいます。価値観を押し付けたり、強制したりせず。なぜこの動きから身体の痛みを感じるのか、身体の動きの癖から考え方の癖まで大きな目で全てを捉えて指導してくださいます。全ては流れる一つとして、丸ごと大きく見ることやいろいろな気付きの大切さも教えて下さいました。

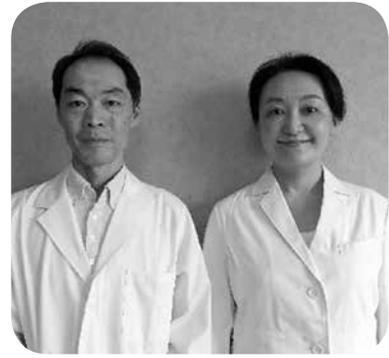
私はもちろん、子供もその安心感からリラククスして身体や心がほぐれていくことの気持ち良さを感じています。ヨガのことはまだよくわかりませんが、身体だけでも心だけでなく、身体と心が一緒に相互に反応し合いながらほぐれていくこと。身体と心は繋がっているんだなあとレッスンを通してやっと感じ始めたところです。そして身体や心がほぐれるに従って、あれだけ悩んでいた体調の悪さが緩和されて、以前には感じたことのない軽やかさを感じています。

6ヶ月間ヨガを学び、実践す

ているので、以前の季刊誌から得た情報ですが、毎日の料理にお味噌を使い、手洗い、うがいを含め感染防止に気を付けています。このような限られた生活の中ですが、溜まったストレスを解消してくれるのはやはり、自分と向き合う時間のヨガです。夜の授業は少人数の為、休まず受講させていただきます。本当に感謝しております。自宅で行うヨガとは違い、やはり先生にお会いして、蓄積していく日々のからだの不調や心の不調を整える時間は、今のような生活だからこそ、私にとって無くてはならない貴重な時間です。一年前に勇気を出して入会して良かったです。これから先生の続く限り、通い続けたいと思っています！

ることにより『心身ともに健康第一で生きていきたい!!』という更なる目標もできました。先生方、会員の皆様、これからもどうぞよろしくお願い申し上げます。

最後までお目通しいただきありがとうございます。



冬病夏治

よもぎ鍼灸治療院

廣橋

優美悟

湿度・気温が高い夏は、体への負担が強いためにその過ごし方を重視したものと思われれます。このように夏に養生して冬に備えるというのが、タイトルの「冬病夏治」の意味です。

コロナ対策をしつつ気を上手に発散し、夏を少しでも快適に過ごす手段の一例です。

① 日出が早いので早起きをする。

② 人出の少ない朝に河川敷や海岸、公園などを散歩したり、体操などの軽い運動をする。もちろんヨガも良いですね。

③ 人出の少ない場所ではマスクをしないですむ環境に行き、身体を動かし、体内の熱を外に発散することです。

なお、冬の養生法としては活動を控えることが原則です。冬にコロナの第2波・第3波が押し寄せてきた場合は家にこもることは理に適っています。

ここからは、国際医学術誌に掲載された報告によるコロナウイルス対策です。前号同様、この情報の主要部分については妻が収集してくれました。最新

の知見をもとに、普段の生活の中でできる対策を紹介します。まずはビタミンDの摂取です。体内のビタミンD量が少ないほど、新型コロナウイルスの感染率と死亡率が高くなるというイギリスの報告があります。

また、ビタミン量の低い人は、急性呼吸器感染症に罹患する可能性が高い報告もあります。ビタミンDは、日光浴をすると体内で合成されます。人出の少ない場所への朝の散歩は、気の発散と併せてビタミンDの体内合成促進という二重の意味で重要です。

次は緑茶のお勧めです。緑茶に多く含まれるエピガロカテキンが新型コロナウイルスとの強い結合性を持つことを示した研究結果が報告されています。少し専門的になりますが、この研究は薬の有効成分を探す際に用いられる分子ドッキング法という手法を用いて行われています。ここで

は、2018年に抗ウイルス作用があると報告された食材中に含まれる生理活性物質18種と、比較対照物としてレムデシビルとクロロキン（この2種は新型コロナウイルスの治療で使用されていますね）について調査され

ています。18種の生理活性物質のうちEGCGが、レムデシビルやクロロキンと比較してもウイルスとの結合活性が最も高い結果が示されました。他にもクルクミンやアピゲニン等が高い活性を示しています。この結果をもとに、著者らは、EGCGを治療薬剤の候補としてもっと研究されるべきと述べるとともに、推奨摂取量を出してくれていますので紹介します。

ターメリック（クルクミン）…ぬるい牛乳と混ぜて一日に3杯程度飲む。

カモミールティー（アピゲニン）…5〜10分間熱湯で蒸らして一日2杯程度飲む。

緑茶は、薬膳的には「涼性」であり、頭や目をスッキリさせたり、熱を冷まして火照りや渴きを除き、消化を助けて胃腸の蠕動運動を良くする働きを持っています。コロナウイルス対策とは別に、まさに夏にいただく飲料として最適です。

最後に前記のビタミンDやEGCGの働きについてデマとか根拠が無い等とネット上で注意を促しているネット上の記事が

皆様この3箇月をどのようにお過ごしでしたか。外出自粛で家にこもる時間が長い方が多かったのではないのでしょうか。

春と夏は万物が成長し、花が咲き栄え、陽の気が強い季節です。精神的にも肉体的にも多すぎると陽気を体外に発散させることが、この時期の東洋医学的養生法です。それは、夏に暑気にあうと心が活動して血が循環し、血が変化して汗を出して陽気を外に発散し、暑さに負けな

されています。閉じこもりにより心が鬱々しやすくなりますね。エアコンが効きすぎた部屋で体表面のみ冷却し、外出時はマスクを着けて（殆どの場所では必要ではありませんが）過ごすことは、先に述べた陽気の発散に反しています。コロナ渦中の生活スタイルは、夏の養生法の真逆になり、体内に鬱熱を生じやすい状態です。これが続くと熱中症にまではならずとも秋冬に体の変調をきたしやすくなります。

結果として、体内にこもった熱気は、気の働きを弱め、消耗させてしまいます。江戸時代に貝原益軒の著書で有名な「養生訓」には、四季の中で夏の養生が最も大切と書かれています。

生理学的にも、発汗による体温調節については皆様よくご存知のことと思います。

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

脇坂 恭子 原田 久

田村由美子 佐藤 康弘

R・I 関谷 浩子

大野 和子 田邊 桂子

寺岡 智子 A・N

S・O E・H

濱田真由美 S・M

E・H 今井 博子

渡辺 要子 森 幸子

緒賀 春枝 渡部 光子

壺内 令子

今治教場

井出チヨコ 井手緋沙子

越智 寿子 小泉 文香

K・S S・M

K・A K・M

M・O

四谷教場

崔 昊

さくら教場

K・M 山本 智子

西村 緑

ゆる凧ヨガ

家村 圭子 関口 奈々

乗松 直子

一般

泰山 玲子

学院

宮崎 敦子 大山 文子

宮崎 恭代

(順不同・敬称略)



《コロナ対策に》



日光浴でビタミンDを！



緑茶でECGCを！

見受けられます。特に緑茶については、お茶メーカーがコロナ対策に緑茶を推奨していたりするので、根拠のない情報として取り上げているサイトがありました。科学学術誌では、確定的な表現は中々しないもので、特に実験系の研究では、結果が一般化するまで相当の知見の積み上げが必要です。その意味で、コロナ対策に役立つかもしれない情報には蓋をせず、自分たちが取り入れ可能なことを実践してみるのも良いことと思われましたので、ビタミンDと緑茶等について記載しました。

ゆるいコロナ対策にも関わらず、現在のところ(5月後半)日本が深刻な感染拡大に至っていない状況について、IPS細胞の山中伸弥教授が、何らかの要因が考えられるとし、ファクターXと呼んでいます。それは、前号で紹介した味噌汁や今号で紹介した煎茶や、靴脱ぎの生活スタイル、あるいはニューヨークや欧州に比べて緯度が低く紫外線が強い等、様々なことが要因となって、今のところの大流行を抑える結果になっっているかもしれません。洋の東西を問わず、ご自分で考えたうえで良いと思われることを取り入れ、健康的な生活習慣を心がけることで感染症対策を致しましょう。

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

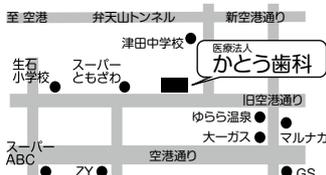
連絡先：電話080-9374-5780(夜8時まで)

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。今回はマハーヨーギー・ヨーガミッションのホームページ（真理を学ぶ：生きる秘訣）より、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を掲載します。

## 今を生きる——カルマの法則

常に瞬間に集中することができれば、もっと軽やかになれるのではないかと思います。今を生きる秘訣をお聞きしたいです。

ヨーギー「ヨーガの重要な言葉にカルマというものがあります。これは原因と結果、あるいは作用と反作用の理のことです。特に自分の行なった行為、あるいは思い——心の中の思いも行為と見なされますから、どちらも粗大な行為、微細な行為というわけです——その行為の善悪、あるいは無知と真理に基づくものはやがて結果を招く。悪いことをすれば苦しみみの結果がやってくるし、善いことをすれば楽な結果がやってくる、その果実を自ら受け取らなければならないという約束事のことです。これは宇宙的な約束のことです。人間だけではなく、あらゆるものがこの原理に従っています。

種を蒔けばそこに実がなるように、良い環境で育てば良い実がなり、そうでなければ良くない実がなるように、そのカルマの法則というものを理解するならば、一口で言うと自業自得ということになります。良いことも良くないことも、すべてその原因は自分の中にある。また未来にやってくるであろう結果も、自分が蒔いた種に違いない。そういうふうは何事も他人のせいにはしない、責任転嫁をしないことです。それでも誰もが良くありたい、幸せでありたい、自由でありたいと願っているはずですから、そうすれば自らの行為をより良くしていく他ありません。理にかなった話です。何もしないでいても誰かが幸せにしてくれるわけではありません。やはり自分が努力をしてそれに見合うもの——結果として幸せはやってきます。

そしてそのカルマという行為は、この世界においては時間と空間と、それからその時の状況とか、さまざまな条件によって成立していきます。これは物理学においても同じです。だから心の動き、心の想念というものも、ある特定の時間、特定の空間においてだけ存在しているものです。時間が一秒でも変われば、あるいは空間が一ミリでも変われば、心の様子は変化します。そういうものです。

今を生きるということは、物理学的に見ても哲学的に見ても、心理学的に見ても、まさにその瞬間に、その時、今ここに、ということだけ心を使うことです。仕事なら仕事、家事なら家事、それは何だっていいのですよ。でも心はつい昔はこうだった、ああだったと、幸せだったこと、悲しかったこと、いろんな影を連れてきてそれに浸ろうとします。これは時間のずれがありますね。現実的ではない。その時ではないですからね。反対に未来のことを煩うことも同じです。まだきてもない未来、これは時間的な間違いが生じています。だからまずは自らの心の方向性を正しく向けておくことは大事ですね、自分をより良くしていこうという。それがなければ、安定した今に生きるということは難しくなっていきますから。ですから自分をより良くしていこう、そのためには過去や未来、さまざまな誤った想念ではなく、今できること、今、目の前にあることをやっけていく、行為していく、そういうことに慣れてくれば、本当に心はいろんなプレッシャーから解放されます。はっきり言って心が重荷に感じている、あるいは心が叫びを上げるほとんどの原因は、過去に経験した記憶、そしてそれに伴う未来への不安なのですから。

カルマの法則というものを正しく理解することと、そしてそういうものに束縛されない本当の自由があるということもまた、知るべきです。それが心の奥に、誰もの胸の中にある真実です。

そのように方向付けておきながら、その時々をこなしていくということが、今に生きるということになっていきます。これも慣れていけば簡単にやっけていくことができるものだと思います。たとえ嫌なことが襲ってきても、それを感じたなら、すぐさまそれは過去になっていくわけです。一秒でも二秒でも、どんどん過去になっていきますから。それに執らわれないようにしていこう——この訓練は日常生活の中で、むしろ真剣勝負のように行なわれるかもしれませんね。クラスなどではアーサナをしたり瞑想をしたりということで、それを養う、あるいはその力をつけるということになるでしょう。実践はむしろ職場の中で、あるいは生活の中で、日常の中で起こっています。そうすると本当にすべての時間がヨーガというふうに見えるかもしれません」



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](mailto: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代 FAX (03) 5312-5273