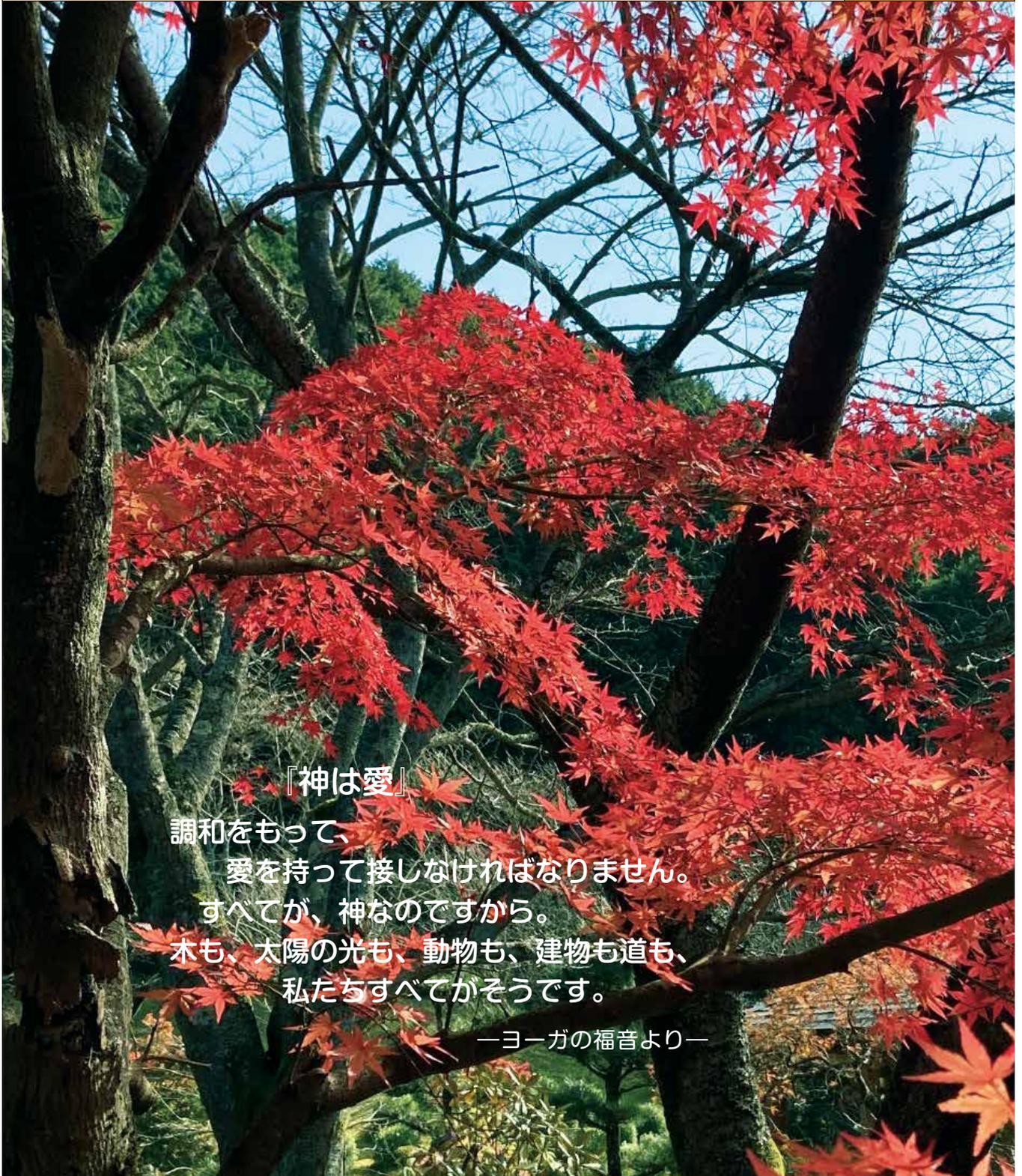




# 藤本ヨガ

2020年10月

秋号



## 『神は愛』

調和をもって、  
愛を持って接しなければなりません。  
すべてが、神なのですから。  
木も、太陽の光も、動物も、建物も道も、  
私たちすべてがそうです。

—ヨーガの福音より—

ほんだにこうえん  
本谷公園（西条市河之内）伊予の三名湯（道後温泉・鈍川温泉・本谷温泉）のひとつ本谷温泉（休館中）のすぐ隣りにあり、公園というより手入れの行き届いた小さな庭園です。秋はこのように真っ赤な紅葉が見事ですが、春の桜や新緑もきれいです。

# 私が担当している授業の紹介



藤本ヨガ学院 講師

宮崎 恭代

今回は、私が単独で担当している授業の様子をお伝えしようと思います。

月曜日Bタイム(13時~15時)では、フェルデンクライス・メソッドのレッスンを行っていきます。複数人來られている場合、言葉で誘導するレッスン、1人の場合は体に触れるレッスンをを行います。言葉で誘導するレッスンは、アーサナよりも簡単な体の動きを行います。なるべく力を抜いて、ゆっくりと体を感じながら動きます。お手本はありません。目を閉じて言葉を聞いて動いてみることで、自分がどう反応し、どう動き、何を感じるのか体感してもらいます。レッスンに慣れないうちは、誘導通りに動けて

いるのか不安になります。または、限界まで動こうとした

り、無意識のうちに体に力を入れたりします。また、誘導を聞き逃さないように、知らず知らずのうちに緊張する場面もあります。人によっては、翌日心地よい筋肉痛が出ます。この筋肉痛があることによつて、自分の体の力の入り具合や、無理をしていることに少しずつ気づいていきます。これは素晴らしい経験の一つです。

誘導を聞いて考えて動くことにより、脳が活性化し、体と感覚のつながりをより密接に体感できるようになります。このことが、立つ、座る、歩くなどの基本的な動きの改善になります。地に足が付き、ふ

らふらしにくく、歩きやすくなります。レッスン中はゆっくりと穏やかに痛みのない範囲で動くことをお伝えするの

座るなどの体勢になつてもらいます。そして、私がお方の体に手で触れたり、体をゆっ

取りが活発になります。無意識に行っている動きの習慣や、くせで動いている動きに働きかけ、そこから普段しない動きを入れていきます。そうすることで、例えばいつもは左に動かすことが得意だった首が、右にも同じくらい動かせるようになっていきます。固まっていた筋肉や関節が少しずつ動くようになり、稼働範囲が広がっていきます。

最後に、立って歩いてもらい、レッスン終了になりま

まず、頭を触ることから触ることによつて、皮膚や筋膜がゆるみ、リラクセスしやすくなります。首までゆるむことにより、頭がすっきりしたり、腰の痛みが緩和したり、眠くなつたりします。その方それぞれに必要な反応が体にあらわれます。そして、鎖骨周りや胸付近、腕、肋骨周辺を軽く手をあてるなどをして、ゆるめます。人によつては、足から触る場合もあり、体勢によつて行い方は変わります。そして、体をゆっくりと小さな動きで動かします。頭を持ち上げたり、腕や足を持ち上げたり、転がしたり傾けたりというようなことをします。

基本的には私が動かしますが、本人に動かしてもらうこともあります。痛みがある場合は、どこにどんな痛みがあるのかをお聞きします。その上で、立ち姿勢や座る姿勢や歩き方などをみます。痛みのある状態で、どのように体のバランスを保っているのかを把握します。その上で、本人が痛みなくいられる状態に気づいていくような体の動きをしてもらいます。個人レッスンでも、最後に立って歩いてもらい、終了になります。その方の状態によつて方法が変わりますので、ここに書いたままの行ううとは限りません。

1人の場合に行う体に触れるレッスンというものは、床に仰向け、横向き、うつ伏せの状態になる、または床か椅子に

体を小さくゆっくりと動かすことにより、脳とつながっている神経システムのやり

ゆつたりとした動きやすい服装とフェイスタオルと、必要な人はおやつを持って、月

曜日の午後を学院で過ごし  
みませんか？

バレエ教室に通っている女  
性は、長年の体のつっぱり感  
や痛みが取れ、バレエの動き  
も変わり、バレエの先生にほ  
められたそうです。昼間家  
にいてもゆつくりする時間  
のない方は、このレッスンは癒  
しタイムになっていて、少しお  
昼寝して帰られます。

それぞれにおやつを持ち  
寄って、おしゃべりの時間  
になることもあります。なん  
でもありでみなさん楽しま  
れます。一人きりのレッスンの  
場合は、仰向けや横向きで、  
体を触ったり小さく動かし  
たりします。リトラクスして  
途中で寝てしまうほど気持ち  
いいレッスンです。レッスンを  
受けた方は、起きた時の頭  
のすつきり感と体の軽さに  
びつくりされます。痛みも改  
善されて、動きやすくなって  
帰られます。(個人差はあり  
ます)

私が主体で行うヨガの授業  
では、まず会員の方の体調  
や体の気になるところなど  
をお聞きします。その後、シ  
ャバアーサナに入り、体の感  
覚を

感じる時間を取っています。  
まずは体に意識を向けてみ  
て、床に触れている感覚や重  
さを感じるか、左右の感覚差  
に気づきます。そして、胸式  
呼吸、肋骨を意識した呼吸、  
腹式呼吸、下腹部を意識した  
呼吸の4つに分けます。その  
後、すべての呼吸をつなぎ、  
完全呼吸を練習します。『接  
触感覚』に目を向けたのち、  
骨盤体操や胃肝臓刺激など  
を行い、体を動かしていきます。

そして、ポーズカードの内  
容に沿って、またはポーズ  
カードの内容に近いながらも、  
授業に参加している方々が  
取り組みやすいものに変え  
て指導していきます。特に、  
ゆつくりと動いたり、解説を  
入れながらじっくり取り組  
んだりすることが多いかもしれ  
ません。通い始めの方には、  
ゆつくりですが体によく効く  
内容です。長く通われている  
方にとって、経験の中で無  
意識に行っていたポーズをど  
のように行うかを明確にし  
ていきます。人数が少ない  
時や、体に痛みやしんどさ  
を感じている方には、個人  
的に体をみて、緩めたりほ  
ぐしたりもしています。

フェルデンクライス・メ  
ソッドを学んだり、個人的  
に催眠療法や傾聴、カウンセ  
リングなどを学んだ経験を  
生かして、授業中に少しづ  
つ取り入れています。もし、  
お時間とタイミングが合  
いましたら、受講の雰囲気  
や内容は、それぞれ長く通  
われている方に合わせて変  
えていくため、曜日や時間  
によっても違う印象を受  
けるでしょう。

月曜日Dタイム(19時半  
〜21時半)では、全体的に  
よく体を動かすような内容  
にしています。ゆつくりした  
方には別メニューを並行し  
て行います。元気に動きたい  
方にもゆつくりしたい方にも  
おすすめです。

水曜日Bタイムでは、まず  
は、それぞれの1週間の出来  
事や今日の体の状態をお聞  
きしています。その際にラン  
チに行ったお店の話や、日  
々の出来事などで盛り上が  
った後、シャバアーサナに  
入ります。感覚や呼吸を感じ  
た後、準備体操を行い、ア  
ーサナに入っていきます。こ  
のタイム

では、主に基本ポーズをやり  
やすくするための体の使い方  
やイメージをお伝えしてい  
ます。それぞれのポーズの行  
い方をみながら、痛みなく  
力まらずにできるようにして  
いきます。最後の愛の行法  
で、毎回今日の難易度はど  
うだったかお聞きしてい  
ます。ちょうどよく効いた  
なと思えるレッスンをみん  
なで楽しみたい方におすす  
めです。

水曜日Cタイム(18時半  
〜20時半)と木曜日D  
タイムでは、今のところ少  
人数です。おしゃべりしな  
がら長めに体を整えてから、  
体を動かしていきます。全  
体的にゆつくりと時間をか  
けて一つのことを行うので、  
人が少ない環境でじっくり  
と自分のペースでヨガをし  
たい方におすすめです。

個人レッスンは、コロナ禍  
により仕事上人との接触を  
避けたい方や、一人で受講  
することを希望される方の  
ためのものです。1時間で  
2レッスン分の受講料で行  
っています。体の不調を整  
えるために来られる方や、  
一人で深く自

分と向き合いたい方、自分  
のペースで体を動かしたい  
方など、それぞれの要望に  
合わせて行っています。個人  
レッスン可能な時間帯が限  
られているので、時間は要  
相談になります。1回だけ  
受けてみたい方も大歓迎  
です。ぜひご活用ください。

体の調整のために来られて  
いる方は、以前より筋肉の  
張りが適度に緩み、腰の痛  
みが改善されるようになりました。  
仕事の疲れにより疲労困  
憊の状態で来られたり、負  
傷して来られたりすること  
もありますが、毎回改善して  
帰られます。

オンラインレッスンは、こ  
のコロナ禍の影響で学院に  
来られない方向けに行っ  
ています。利用された方は、  
他の方にもおすすめしたい  
ほどよかったです。家でた  
たお聞きしています。家で  
一人でできることで、周り  
の気を気にせず、自分の  
ペースでポーズを深められ  
ること、授業内容を覚えら  
れることなど、個人レッス  
ンに似ていますが、また別  
の体験ができます。興味  
のある方はお問い合わせ  
ください。

# ヨガの智慧、心の作用を 止滅することが、ヨガである

(パタンジャリのヨーガスートラより)



ゆる凜ヨガ 講師  
家村 圭子

## (1) ヨガ的思考と生活

ヨガは老若男女問わず誰にでもでき、誰にでも必要なものであると思います。一般的に健康改善・スポーツ感覚で美容効果や痩身効果を狙ってはじめる方が多いかと思いますが、続けている内に次第に心身の爽快さや自分ではコントロールできないと思われる自律神経にも働くようになることは、ある程度ヨガを実践してきた方ならばよくご存知のことと思います。健康志向が高まり、老若男女問わずヨガの生活を送ることは大変喜ばしいことです。そして身体を鍛えるだけでなく柔軟で強靱な精神も同時に鍛

え、日常生活にヨガ的思考を取り入れた生活をしたいものです。

ヨガの歴史は古く、元々はインドで5000年位前に発祥したもので、瞑想を最終目標とするもので、長い時間座っているためには強靱な身体が必要であることから開発された修行法です。インドの瞑想をするための洞窟で長時間の瞑想で肺を痛めてヨガ修行者が亡くなるが多かった時代『呼吸が大切と聖者は気づき、呼吸器を痛めて死ぬことが無いようアーサナや呼吸法が開発された』とかつて師・千能院長から教わりました。

ヨガは仏教やキリスト教、イスラム教などの智慧と似ているところもありますがヨガの教えは宗教を超えたものであり、私たちの日々の暮らしに添ってヨガの智慧を取り入れることは、人間の生老病死の段階の中で喜怒哀楽のある生活を単純明快に捉え、心身に心地良く過ごすことができる方法を示してくれる智慧の宝庫です。ヨガの智慧を自分の生き方に照らし合わせて見るとその考え方は宇宙の真理であり、理にかなった自然体の生き方を示唆していることに気づかされます。

私たち人間の心は進化することを求めて止まないのが自然の姿の様です。ですから心と身体のバランス維持能力を高めるためには、どのようにするのが良いかを意識的に訓練し、絶え間なく研究をする必要があります。心は浄化をもとめて働き、浄化するためには生活に工夫を凝らすことが必要です。どのようにしたら心が喜べるのか、満足するのを見いだすためにヨガ修行があり、その道標となるのがヨガの智慧です。

私たちの心の奥深い処は

快・不快を直観的に感じることができません。正しいものに対しては喜びで、間違っているものに対しては苦しみで教えてくれます。また正しく生活している時は深くて楽な呼吸で生活ができ、誤った場合には浅く苦しい呼吸で教えてくれます。しかし「心の姿勢を正す」「生活の呼吸を正す」ということを真に理解、実感するのは大変難しいことだと思います。日々のヨガ修行によって自分を客観的に観る訓練が必要な事と思えます。

普段の生活の中で体感できる

ヨガの魅力は身体の反応や可動域の広がりによって、心も柔軟になり良好な人間関係が保てるようになることでしょうか。身体が硬いと動くことが億劫で心もしなやかではありません。私自身ガッチガチの硬い身体ではアーサナ一つとっても動く事だけで一杯でアーサナを工夫と努力で出来るようにする『結果ではなく過程、工程を大事にする』というヨガの考え方が身に付くまでは、絶対、自分には無理！全開前屈なんてできない！と決めてかかり、自

分の心でブレイキをかけていました。硬い身体だからこそ、それを何とかするという考えに及ばなかったのです。

シルシアーサナという倒立のポーズでも、頭を真下にするなどとてもない！首が折れてしまう、と心が反応し目に映る結果からすぐ判断していました。実は自分の恐怖と不安を置き換えて反応したにすぎないことを理解できたのは、ヨガ修行が進んでからでした。アーサナの効果・効能や完成ポーズにいたるまでの工夫や道筋を理解しようとはしていませんでした。

それはヨガのみならず、日常生活の暮らしぶりでも同じで、工夫よりも問題にぶつかればすぐ諦める、逃げるといった態度でした。ヨガを始め頃の私は首が折れてしまうとか、絶対できないと考える癖がありました。ヨガのレッスンの後に感じる爽快感和筋肉痛を減らしたい一心と、ヨガはやればやっただけの答えが返ってくるという面白さを感じ、毎日ヨガをするようになりました。当時『ヨガ365日』という日記をつけていたしたので一部紹介します。



2008年5月22日(木)  
 早朝ヨガ参加5時30分起床  
 首、肩痛い。身体中が重い。  
 レッスン終了後 頭から足  
 先まで、血が流れ血行が良  
 くなったという感じ。身体  
 の軽さを感じる。

2008年5月29日(木)  
 19時00分〜仕事帰りの  
 レッスンは少々疲れ気味  
 でスタート。レッスン中、  
 空腹感を感じる。お腹が  
 空いたというより、胃に  
 空洞ができたような急激  
 な空腹感を感じる。ヨガ  
 を始めた当初はなかった  
 のに。おかしい？

2008年6月5日(木)  
 19時00分〜食べ過ぎると  
 身体がだるい。ヨガを始め  
 る前はこんなことは感じ  
 なかったが、ヨガを続け  
 ていくと、身体も心も敏  
 感になると言われている  
 が本当のようだ。硬い体  
 でも、先生の言うとお  
 りに呼吸を意識すると変  
 化がある。自分の身体  
 の硬さにうんざり「人と  
 比べるな」と言われて  
 もね。周りを見ては情け  
 なくたってしまい、やる  
 気が萎えていたところ  
 だった。しかし呼吸に  
 集中してみたらそんな

気持ちも消えた。確かに  
 ヨガは自分の身体と心  
 を知るには最適の方法  
 だ。面白い!!

日々のちよつとした変  
 化を綴っていたことが今  
 日に繋がり、ヨガの奥  
 深い世界に魅了されて  
 きました。

(2) 日常生活で見る  
 ヨガの実践

ヨガの実践は判らな  
 くなった時、迷った時  
 には『確かめろ』とい  
 うのが基本方針です。  
 疑うな、信じるな、確  
 かめよ。というのが正  
 しい生き方ではないで  
 しょうか。巷では、

健康関連、医療問題、  
 高齢者の健康寿命や食  
 事・食材の扱いなどに  
 関する情報等ありとあ  
 りゆる情報が論じられ  
 ております。どれが正  
 しくて、どれが間違っ  
 ているかは言えませ  
 ん。疑うな、信じるな、  
 確かめよ。という気持  
 ちで生活をするのが、  
 ヨガの法則に則っている  
 自然な生き方だと思  
 います。科学が万能で  
 はない。質の高い優  
 れた研究が行われて  
 出た結果でも絶対で  
 はない。まして親がこ  
 う言っていたとか、本  
 に書いてあったとか、  
 テレビで観たとかい  
 う短絡的な考え方は  
 やめて、先入

観や偏見も捨て真実  
 に目を向けるように  
 したい。

新型コロナウィルス  
 の蔓延についても、連  
 日、報道に晒されて  
 いると、ウィルスに感  
 染して、体調を崩す  
 ことが多くなつてき  
 ています。今一度、  
 冷静な頭で考え行動  
 したいものです。自  
 分のためを思うな  
 ら自分で判断するの  
 が一番です。何故なら  
 誰の人生でもない自  
 分の人生は自分が作  
 るものだからです。そ  
 の判断を導いてくれ  
 る智慧がヨガだと確  
 信しております。

『君たちの時間は限  
 られている。だから他  
 人の人生を生きて無  
 駄に過ごしてはなら  
 ない。ドグマ(教養・  
 信条・常識)の罫に  
 絡めとられるな。そ  
 れは他人の考えで生  
 きていることになる  
 のだから』アップル  
 社の創設者・スティー  
 ブ・ジョブスがスタン  
 フォード大学の卒業  
 生たちに贈った伝説  
 のスピーチです。こ  
 こにもヨガに通ずる  
 教えがあります。

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

TEL (0120) 468-270

TECHNO-SOUND  
 技、響く。  
**マルマストリック(株)**

TEL0898 (32) 5001 今治本社  
 FAX0898 (31) 5512

TEL089 (922) 2121 松山本社  
 FAX089 (922) 7711

営業所/宇和島・大洲・西条・四国中央・多度津

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

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

# やっぱりヨガが好き!!

松山教場

今井 博子

新型コロナウイルスの感染が半年を過ぎてもいまだに続いていきます。そして8月は連日の猛暑で所によっては35℃を超える日が続いており、息をするのもしんどいような厳しい環境の日々です

ました。休んでいる間も恭代先生が私の体調を気にして電話連絡をしてくださいます。他の生徒さんにも連絡さ

りしました。私は子供の頃からアトピー性皮膚炎、冷え性、便秘、頭痛、そして体力がなかったので、何かあるとすぐにへたっ

なりますよね。入会当時、先生から「3ヶ月すれば身体も変わってきま

するようになりました。仕事が休みの休日か夜のヨガに通えばいいのに、ヨガを長く休んでもヨガに行けばいつでも元の元気な身体になれると思

うな厳しい環境の日々ですが、頼みの綱の藤本ヨガ学院では以前と同じようにヨガの授業をして続けています。もちろん、入り口ではアルコール消毒液で手を消毒し、南側と北側の窓は全開にして換気

2ヶ月休んで6月から授業再開し、皆さんと久しぶりに笑顔でヨガをしていたのですが、今年は長い梅雨の後、急に気温が高くなり急激な気候の

野栗子さんの文章を読んですごく新鮮な気持ちになりました。何十年もヨガに通っている私はもう忘れていた

た時の嬉しかったことは今も忘れません。少しずつ体が解れて軽くなり、肩こりや首の痛みも軽減し、ヨガへ行くのが楽しくなってきました。

ださる先生方には感謝しかありません。いつも笑顔で笑います。ヨガの火曜と金曜Bタイムのヨガ仲間の皆さん、仲良くしていただきありがとうございます。

房を入れた状態です。教場が広いのとコロナでまだ休んでいる方もいて少人数なのでソーシャルディスタンスをとつてのポーズができて、コロナや熱中症には十分な対応

もらっています。すると少しづつ呼吸も深くなり、心も落ち着いてきました。急激な暑さによる夏バテと持病の三又神経痛が出たようで、どっ

ね。元気になるためにヨガに行くんよ。お母さんが元気になったら嬉しいでしょう」と言っ

ました。午前中はアルバイト、午後はヨガと日常生活も順調に行きなんかつく元気になりました。すると更に欲が出て

す。さあ、みなさんも一緒に、初心に戻ってヨガに励み、爽快な日々が送れるようにしましょう!

私

は主人の前立腺癌手術のため4月・5月とヨガを休み

ました。家で暗く

1日中(午前と午後)の仕事

ました。



# 「オンライン・ヨガ」体験

松山教場

## 眞鍋 路

愛媛県にも緊急事態宣言が出されました。「コロナ対策（絶対に感染しては駄目!）」という職場からのプレッシャーもあり、ヨガ教場に通うことをためらっていた頃、「個人レッスン」と「オンラインレッスン」のお知らせをいただきました。丁度その頃、テレビで「リモート会議」や「オンライン飲み会」などが紹介されていたこともあり、物珍しさも手伝って、「オンラインレッスン」をお願いすることにしました。

さて当日。私は2階の畳部屋に自分のスマートフォンを持ち込み、自分の姿が映るようにカメラをセッティング。ちよつとドキドキしながら恭代先生からのメールを待ちます。恭代先生のパソコンとはZoom機能で繋がるのです

が、最初は慣れなくて繋がるまでに時間が掛かってしまったり、また別の日には自宅のWi-Fiの調子が悪くて繋がらず、あきらめたりしたこともありましたが、結局3回の「オンライン・ヨガレッスン」を体験することができ大満足です。

何と言っても、ラフな普段着姿のまま、夫や義母に「ちよつと今からヨガしてくるね。大きな独り言が聞こえるかもしれないけど、心配しないで」と伝え、2階の畳の部屋に移動するだけでいいのです。自宅の畳で寝転んで、耳馴染みのある近所の子どもの声や小鳥のさえずりなどを聞きながら、「・・・さっきの背中感覚と今の感覚にどこか違いがありますか?」

「・・・恭代先生の声の誘導を聞きながら、とてもリラックスしたレッスンを受けることができました。画面越しに、私の身体の動きを見ながら一つ一つ丁寧に言葉を選んで指示してくだるので、遠隔指導でもとても分かりやすかったです。小さなリアクションや何か言いかけた表情まで、拾い上げて「どうぞ、何か言いかけたでしょう?」と返してくださいます。あるときには、ハラ・アーサナの動きを見て「足が重そう」と、脚力強化を提案されました。簡単な体操の後に再びハラ・アーサナをすると、下肢に力が入る感覚が掴めていました。教場で指導を受けるときと変わらない気持ちで「オンライン・ヨガレッスン」を受けることができました。

今回初めて「オンライン」を利用してみると、とても手軽で便利なツールであることを実感しました。今後、様々な場面で活用が増えてくるのでしょう。機会があればまた、利用したいと思っています。貴重な体験をありがとうございました。

## 『ストレス』

ストレスは健康にどのような影響をおよぼすのか。わたしたちは一般的にストレスに対して悪いイメージを持っています。しかし、適度なストレスは肯定的に捉えれば、わたしたちの能力を最大限に引き出す効果があります。一方、同じストレスでも否定的に捉えれば、精神のバランスの乱れや慢性痛のほか、現代人の最大の死因である心臓病、脳卒中、癌などと関連しているといわれています。ただし、ストレスがこうした病気を必ず引き起こすというわけではありません。研究データによると、これらの疾患にかかりやすいかどうかを予測する上で指標となるのは、ストレスの量そのものではなく、ストレスとのつき合い方やストレスのとらえ方であるといえます。

ストレスを抱えてネガティブな感情を持つ人ほど、健康を害しやすいのです。その点、ヨガはストレスとのつき合い方を改善してくれます。ヨガのアーサナ・呼吸法・瞑想などが心身への気づきをもたらします。この気付きは自律神経系に働きかけ、思考と神経経路に変化を起こし、脳を鍛えて自己調節能力とレジリエンス(身体に本来備わっているホメオスタシスの働きによりストレスから立ち直る能力)が高まるのです。ヨガを生活習慣に取り入れている人は、自分の思考や感情を観察できるようになり、心と体のつながりが強まって、ストレスに対する心のコントロールがうまくなるからです。その結果、より健康になるわけです。

ヨガはストレスのとらえ方をポジティブに変えていくのと同時に、心身をリラックスさせて、コルチゾール(ストレスホルモンの一種)の分泌を抑えてくれるので、ストレスへの対処法がうまくなるのです。また、ヨガの実践者は、そうでない人に比べて、エクササイズを習慣にするなど、健康的なライフスタイルを積極的に取り入れる傾向があるので更に健康になります。

参考文献:SCIENCE of YOGA アン・スワンソン著

ワンポイントレッスン

# ヨガで元気に



今治教場  
越智 妙子

ヨガ歴17年になります。まずまずヨガの奥深さを感じてくる毎日です。ヨガを始めるときは、以前の勤務先での健康事業の一環で『食事と運動でダイエット』という企画にエントリーすることになり、3カ月間食事内容と体重・体脂肪率を記録して自分の希望する運動を続け、その結果を報告すると言うことです。その希望する運動に私はヨガを選びました。

藤本ヨガ学院に通いはじめたのですが、初心者の私にとってはハードなポーズもあり、教場に行くのに気が重い日もありましたが、最後に二人一組で行う『愛の行法（指圧やマッサージでお互いの体をほぐす）』の気持ち良さに惹かれ、続けられたような気がします。

そして『食事と運動でダイエット』3ヶ月後の体重は1kg減、体脂肪率は1%減少しました。明らかに変化したのには肩こり、腰痛の改善と体の軽さでした。『継続は力』ですね。ヨガを休まず続けたおかげで、体が軽くなると心も軽やかにフットワークが良くなり行動力がつきました。全てヨガのお陰です。

何年か通ったある日、学院でインド旅行の話がありました。ヨガの聖地・リシケシのアシラムでヨガ合宿をし、また世界遺産などの観光やシヨッピングもできると、迷わず参加することにしました。ヨガで培った行動力の始まりです。インド旅行中は各ホテルでヨガ三昧、またリシケシのアシラムでは外国の旅行者や現地の方々と合同のアー

サナをします。言葉もわからないのになんと参加者全員が同じポーズをしているのです。その時は藤本ヨガ学院のヨガは世界中どこにでも通用する本物だと実感し、亡き千能院長先生の偉大さを知ったのです。また、院長先生はプライベートでは「買い物好きの普通のかわいいおばちゃん」になり、ヨガ以外にも人間的な魅力を感じ、末永くこの『藤本ヨガ学院』にお世話になろうと決めました。

そして17年、私の心の中には「〇〇がしてみたい、〇〇へ行ってみたい」が、「〇〇をする、〇〇へ行く」に変化したのです。以前はこれといって趣味もなかったのですが、今は天気の良い日はガーデニング、猫の額ほどの畑で無農薬の野菜作り、雨で外に



腰の冷えや足の冷えを改善する前屈のポーズ  
腰の冷えや足の冷えを改善する前屈のポーズ

出れないときは家の中でパン作り、クラフトバック作りとどんどん趣味が増えていきました。おかげさまで幸せホルモン満載の毎日です。

そして47都道府県も一通り旅することができました。旅行の前に色々たくさんのお話を聞き、吸収して帰りたいのでガイドブックで観光スポットやグルメ料理などをチェックしております。これも旅の醍醐味のひとつです。北は北海道・札幌の雪まつり、弘前城公園の桜まつり、諏訪大社の御柱祭など、そして南はなんとこちらも海のきれいな沖繩、そして一度は行ってみたいと思う縄文杉で有名な屋久島でのトレッキングなど、国内で有名なところはほとんど踏破しております。更に海外では近くで手頃な韓流の韓国、ヨーロッパでは定番のイタリア他ヨーロッパ諸国、念願だったハワイにも近年行くことができて満足しております。こんなにもたくさんさんの旅行ができたのは私が元気だったのはもちろんですが、家族みんなの協力のお陰だと感謝しております。

この春、父の介護がきつかけで18年間お世話になった職場を辞めました。なんとかこの歳まで勤められたのも、ヨガと職場の皆様のおかげと感謝しています。そして父も少し落ち着いてきたので、週6時間ですが頭を使ってボケ防止と下半身の強化も兼ねて、アルバイトをすることにしました。以前から興味があった食に関わる仕事で、老人施設の食事の盛り付けです。30食程ですが、ミキサー食・きざみ食・一口サイズ・お粥・アレルギー除去食と作り分けして盛り付けます。しかし、62歳で新しい仕事をするということに最初のうちはとてもプレッシャーを感じました。こんな気持ちになったのは久しぶりです。

仕事の日には心が落ち着かなくざわざわして、とても不安になります。そんな時ふと思いついて、ヨガの授業の最後に行っているように座って瞑想をしてみました。ほんの15分程度でしたが心が静まり、おかげさまで落ち着いて仕事に取り組むことができました。今頃になってやっと瞑想の良さを実感しました。

この17年間ほんとうにいろ

# 『私とヨガとオンライン』



ゆる凛りんヨガ  
小平・鈴木公民館

町田 さやか

私がヨガママサークルでの  
ヨガを始めたのは娘の就園  
前、少しでも自分のリラック  
スした時間が欲しいと思っ  
ていた時期に、友人から保育付  
きのヨガサークルがあると誘  
われた事がきっかけでした。

それまでにヨガの経験は無  
く、産後の運動不足から身体  
は鈍って硬く、レッスン翌日  
には毎回筋肉痛に襲われまし  
た。ですがレッスンの後の心  
地良い疲労感と身体の軽さ、  
そして子供から離れて自分自  
身に集中した時間を過ごす事  
は心身ともにリフレッシュさ  
れ、良いストレス発散となり  
ました。

月2回開催されるレッスンは  
ですが、なかなか都合が合わ  
ず月1回参加出来れば良い方  
で2、3ヶ月と間が空く事も  
ありました。続けて行なっ

からついにオンラインでの  
レッスンが開始となりまし  
た。

画面越しでポーズは上手く  
出来るのか、不明点などが  
あった際はどうすればよいの  
か、不安要素はありましたが、  
先生はリモートでもやりやす  
いポーズを考えて下さり、口  
頭でのご説明もとてもわかり  
やすいものでした。自宅で  
ヨガマットを敷き、目を閉じ  
て横になりながら先生の話を  
聞いているうちに、いつもの  
公民館の和室でレッスンを  
行なっているような気持ちに  
なりました。

感染が拡がる3月、一斉休  
校、活動していた公民館の休  
館、レッスンは中止で致し方  
ないと思っていた中、当時の  
代表さんからオンラインレッ  
スンのご提案を頂きました。  
今でこそ普及してきたリモ  
ト会議や習い事ですが、その  
当時私には経験も知識も無く  
自分には難しいのではと正直  
消極的でした。しかし同じよ  
うに不安に思うメンバーに向  
けてツールの利用方法などを  
詳細に説明頂き、先生への段  
取りもつけて下さり、3月末

それまで月に一度行けるか  
行けないかでしたレッスンを  
短い時間とはいえ毎週行なえ  
る事は身体に良かったよう  
で、乱れがちだった胃腸の調  
子も良く、全身の血流も良  
くなったようでした。小学校に  
上がった娘も協力的で、レッ  
スン中はドリルなどに取り  
組み週に一度のヨガタイムを  
作ってくれました。

そして週一回のレッスンは  
私の心にも平穏をもたらして  
くれました。緊急事態宣言が  
出され、予定は全て白紙とな  
り、家族以外の人とは会わず、

感染についてのニュースを目  
にして心が落ち着かない日々  
の中、週に一度画面越しとは  
いえ先生やメンバーの皆さん  
とお会い出来る事が、その間  
だけは以前の日常に戻ったか  
のように大きな安心感となっ  
たのでした。

もちろん公民館で対面して  
のレッスンの方が集中して行  
えますし、先生からの細かい  
アドバイスを頂けます。メン  
バーの皆さんと動きやポーズ  
を確認し合い声を掛け合いな  
がらのリラククスした時間は  
とても大切なものだったと再  
認識もさせられました。

当初の予定では2、3ヶ月  
も経てば事態は収束し公民館  
でのレッスンは再開されてい  
るかと思われていましたが、  
8月現在感染は再び増加傾向  
にあり、オンラインレッスン  
が継続されています。

家の用事や子供の予定の  
為、毎週とはいきませんが

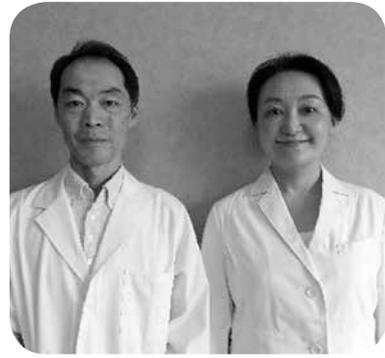


いろいろなことがありました。嫌  
なこと、しんどいことなどあ  
りましたが、その度にプラス  
思考で全て今後の私にとって  
必要なことだと受け入れるこ  
とができ、気持ちも楽になり  
助けられました。

「自分の心と体が元気でな  
ければ、人様のお世話ができ  
ない。そのためにヨガに通っ  
ているのよ」が私の口癖です。  
これからも藤本ヨガ学院には  
通い続けます。宮崎先生、大  
山先生末永くご指導のほどよ  
ろしくお願いいたします。

レッスンを続けられていて、  
心身ともに安定しているよう  
に感じます。オンラインレッ  
スンの開始にあたってご尽力  
頂いた皆様と先生には感謝の  
気持ちでいっぱいです。

コロナ禍によりレッスンの  
中止を余儀なくされている方  
がいらっしゃるならば、オン  
ラインの可能性をご一考頂き  
たいと思います。と  
は言え、コロナウイル  
スの感染蔓延が終息し  
コロナ以前の日常が1  
日でも早く訪れる事が  
ベストだと言う事は言  
うまでもありません。



## コロナと

## 秋のステイホーム

よもぎ鍼灸治療院

廣橋

優美 悟

2年前の秋号で「秋は肺の季節」であることを述べました。その折には、香料の強い洗剤や柔軟仕上げ剤の使用はおすすめできないことをお伝えしました。

東洋医学的に「肺」は弱い臓器です。重症化すると人工呼吸器の装着も必要となる新型コロナウイルスは、肺にとっても脅威です。なお、全身に血栓ができることが判明している恐ろしいウイルスです。このウイルスはプラスチック上で1週間程度は生存することが分かっています。柔軟剤等の香料を包んでいるマイクロカプセルは、プラス

チックの一種であり、もしも新型コロナウイルスに接触するとしばらくの間そこに付着することとなります。秋から冬場にかけては上着を洗濯する頻度が低いので、柔軟剤等の使用は益々おすすめできません。因みに、昨年、EUの欧州化学物質庁が、5年以内にマイクロカプセルの使用を禁止する提言をしています。

今号では、前号までに紹介してきた新型コロナウイルス対策と私達の治療院での推奨事項をまとめたうえで、いつもコロナコロナで委縮しがちな昨今のステイホームでの楽しみについて述べてみました。

### 【生活の中で出来る新型コロナウイルス対策】

- ・睡眠をしっかりとする。
- ・胃腸を冷やさないようにする。
- ・不特定多数が集まる場所には必要のない限り出向かない。
- ・不特定多数が接触するものには極力触れない。
- ・エレベーターの利用を控える。
- ・石鹸での手洗い励行（特に外出の前後、金銭を触った後）。
- ・洗濯物は日光に当てる。
- ・柔軟剤や香料入りの洗剤を使用しない。
- ・宅配便等はドアの外に置いてもらい、外箱・品物はアルコールで消毒し、手指は手洗い。
- ・熱湯で入れた緑茶を適量飲む。
- ・ビタミン類・ミネラル類を摂取する（マルチビタミン等のサプリも活用）

本項目は妻が主体となってランセット等の専門誌を中心に得た知見を基にまとめたものです。

さて、ここからは趣味の話でも致しましょう。皆さんはチェット・ベイカーというジャズトランペッター&ボー

カリストをご存知でしょうか。本誌でも一度、彼の日本公演のライブ盤CDを紹介しました。彼は非合法のクスリと一生縁が切れず、非常にドラマチックに生きたことから、何度その人生が映画化されています。私がチェット・ベイカーを初めて聴いたのは大学の時です。当時、ビクターや東芝EMIでは1950年代のジャズの名盤を多数復刻しており、ジャズ誌上での紹介をみて、「チェット・ベイカー シングズ」と「チェット・ベイカー シングズ&プレイズ」の2枚を買いました。モラルの古い録音と相まって、アンニュイなボーカルと少しぼやけた（ように聞こえた）トランペットの音には、パツと聴きにはあまりこむにしがたかったです。聴きこむにしたがってじわじわ魅力を感じてきました。後で買ったチェットが中年になってから吹き込まれた「ストロリー」というライブアルバム中の「ラブ・フォー・セール」という曲で、ギターとの掛け合いと艶の乗った音色が素晴らしいトランペットに感動しました。その後30年以上経った

今でも、彼のアルバムを時折引つ張り出しては聴いています。中でもターンテーブル上に乗る頻度が高いのは晩年の作品群のうち、亡くなる前年に録音された「シンギング・イン・ザ・ミッドナイト」というアルバムです。特にA面の「マイ・フーリッシュ・ユ・ハート」と「フォー・オール・ウィ・ノウ」については、ささやくように歌われるボーカルと歌詞を唄っているかのように切々と紡がれる演奏が、何度聞いても心を打ちます。チェットはいわゆる超絶技巧の持ち主ではありません。かつて村上春樹が、超絶技巧のウイントン・マルサリスより、チェットの音楽の方がより心に響くのは何故なのかという主旨の一文を書いていました。また、青春



チェット・ベイカーのアルバム

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。ありがとうございました。

松山 教場

渡部 光子  
今井 博子

原田 久  
大野 和子  
田村由美子

R・I  
E・H  
浜田真由美

E・A  
緒賀 春枝  
菊池 準子

今治 教場  
井出チヨコ  
越智 寿子  
小島 文香

R・H  
K・M  
K・S

四谷 教場  
崔 昊

さくら 教場  
K・M  
西村 緑

ゆる凜ヨガ  
家村 圭子  
乗松 直子

学 院  
宮崎 敦子  
宮崎 恭代

渡辺 要子  
清家真理子

佐藤 康弘  
寺岡 智子

森 幸子  
正岡 敦子  
脇坂 恭子  
壺内 令子

A・N

井手緋沙子  
村瀬アキエ

K・H  
K・A  
C・T

山本 智子  
山口 理子

山本 智子  
山口 理子

関口 奈々

大山 文子

(順不同・敬称略)

(12ページ下より)

め、一步一歩道を歩んでいった。それは、少しばかり現代風に整えられているが、その昔ブツダが歩んだ道と同じ道であつた。彼女の歩みを通して、ヨーガとは何か、生きるとはどういうことか、人生の目的とは何か、ヨーガはそれにどのような道を指し示すのか、そして現代においてどのような道を歩んでいけるのだろうか。が明らかにされるだろう。

本書はその彼女が、自らの歩みを書き綴ったものであつた彼女の足跡は、何ら特別なものではなく、考え、悩みながら、でも懸命に生きようとする一人の人間の姿——それは、誰もが経験する悩みや葛藤であり、そして等身大の実践する姿——がそこに見られる。彼女は、その懸命な歩みによって、ついにブツダが辿り着いた真実に触れることになつた。その淡々とした筆致で語られる物語に、いつしか読者は引き込まれていくことだろう。そして古代に限らず、この現代でも、そして自分自身もヨーガを実践でき、成就することができるといふ希望と勇気を与えられるだろう。

また、後半には、彼女自身が学んできたヨーガの教えがまとめられているので、読者にとっては、ヨーガを実践していく際の大きな手助けになる。ヨーガを学ぶとは、教えを学ぶということであり、そして彼女のように一つずつ教えを理解し、実践して体得していくということである。本書は実践と教えの両者が揃えられている本当に実用的な書籍であるといえる。ぜひ、彼女の歩みを自らに当てはめて考え、実践の参考にしながら、ヨーガの理解を深めていってほしい。

彼女を傍らで見えてきて思うことは、ヨーガに限らず、そしてヨーガの道を歩んでいく時にことさら大切なことは、素直さと誠実さと懸命さだと思ふ。正しい師匠とこの三つの特質があれば、必ず成功するだろう。そしてこの三つの性質は、ヨーガを実践していけば誰もがもつことができるものだから、それゆえに、誰もがヨーガを成就することができるといふことが、この物語によって実証されているように思うのだ。

多くの人がこのノンフィクションの息吹を感じさせるほとんど唯一のミュージシャンという意味の文章もあります。私もまったく同感です。余談ですが、私にとって、村上春樹の小説はなかなか理解しがたいのに、彼のジャズに関する文はこうも心に入ってきて、年月が経った後でも覚えているのは何故でしょうか？

少し横道にそれました。破天荒な人生を歩んだチェットですが、こと演奏に関しては非常に誠実な人であつたように感じます。彼の晩年に交流があつたヒロ川島氏が、ジャズ批評誌(107号・2001年)に寄せた記事でもそれがうかがえます。

今はネット上に世界中のあらゆる種類のミュージシャンの動画がアップされている時代です。もしチュエット・ベイカーに少しでも興味をお持ちになられたら、「Broken

シヨンの物語に触れ、ヨーガへの縁を深め、祝福と栄光に満ちたヨーガの道を歩まれますように。

二〇一五年三月

マハーヨーギー・ヨーガ・ミッシェン編集部 サーナナンダ

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：yomogishin@gmail.com

HP：https://www.yomogishinkyu.com

Wing』『Love for Sale』『My funny Valentine』『My foolish heart』『For all we know』等を彼が演奏しているバージョン(多数あります)を検索してみることがお勧めします。その時は、少し照明を落とし気味にして聴いてみてはいかがでしょうか。彼の音楽に対する美意識に、きつと触れることが出来ると思います。

挙げた曲やチュエットの演奏に限らず、音楽が皆様のステイホームの苦痛緩和に役立つことを願って。

# 真実を求めて——あるヨーギニーの手記

何のために人は生まれ 死んでいくのか  
私はどこへ行こうとしているのか  
神は いるのか



ミラバイ著  
1,430円(税込)  
ISBN978-4-9908277-0-0  
新書判 224頁

(本文より)

二十代の前半、私は人生の難問に直面していた。なんとかしてこれらの答えを見いださないと、もうこれ以上生きていくことができないと思った。私は必死になって、これらの答えをあてもなく探し回った。その後、私は自分の人生を一変させてしまう、ある人との出会いを迎えることになる。やがて私は予想だにしていなかった、自分がそれまで求めていた解答を遙かに超えた、永遠の真実を体験していくことになるのだ——。

生きる答えを求めていたある女性が一人のヨーギーに出会い、永遠の真実を体験していくノンフィクションの物語。第一部には手記、第二部にはヨーガの教えがまとめられている。  
(マハーヨーギー・ミッション HP の [刊行書]【真実を求めて】より抜粋。  
本の注文もこちらからできます。)

## 序文

毎日がどんどん過ぎていく。これ  
でいいのだろうか？

人として生を受けて、何十年かこの世の中で生きてきて、学校生活や恋愛、仕事、家庭、遊び、趣味など、さまざまな経験をしてきたことだろう。多くの人の人生は、経験には多少の違いはあれ、同じように進んでいく。そんな中で、時折何かの拍子にふと立ち止まり、人生について考えることがある。失恋や失業、転職、死別、あるいは漠然とした不安など、苦しむことが多いかもしれない。そしてそれは、しばしば、人生を一変するような大きな転機となる可能性を秘めている。

二〇〇一年、大阪——ふとしたことでヨーガに縁をもち、ヨーガの魅力に惹かれ、そしてヨーガの道を歩むことになった一人の若い女性がいた。

ストレッチのようなポーズをしたり、瞑想に座ったりするヨーガは、現代社会に知られてまだ百年あまりにすぎないが、インドに発祥したヨーガの歴史は、四、五千年にも及ぶという。現代社会では、ポーズが美容健康にいいとか、瞑想でストレスを解消できるとかいわれて流行しているが、ヨーガはそれだけではない、もつ

と奥の深い、神秘的な領域を持つている。そうでなければ何千年も続くことはなかっただろう。

ヨーガを成就した人をヨーギーと呼ぶが(女性の場合はヨーギニー)、そのヨーギーの代表的な存在がかのブツダである。ブツダは、今を遡ること約二千五百年前に生きた人だが、家を棄て、厳しい苦行をして、その果てに瞑想によって真理を悟ったと伝えられている。もしその悟りがヨーガの目標であり、そのためには出家し、苦行しなければならぬのであれば、この忙しい現代社会でヨーガを実践できる人はほとんどいないだろうし、よく分からない悟りを求める人もいないだろう。でもヨーガ自身がいには、悟りとは真実の自分に目覚めることであり、誰もが求めるべきものだという。そして、ヨーガは老若男女にかかわらず、境遇、能力にかかわらず、誰でもが実践でき、成就することができるかと教えられている。ただ必要なことは、ヨーガを成就したヨーギーに巡り会って、教えを請うことであり、そして熱心に実践することだ。

さて、その女性は、普通に現代日本で暮らす悩み多き乙女であった。人生に苦悩していた時に、ふとした縁でヨーガに巡り会い、一人のヨーギーに出会った。そして少しずつヨーギーの下でヨーガを実践し始

(11ページ中段へつづく)



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://www.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