



# 藤本ヨガ

2021年 1月

新年号

## 私たちの本性

私たちの本性は吉祥です。  
それ以外の悩み、苦しみはいったいどこからきたのか。  
すべて心がつくったもの。  
もともと自由であるのだから、  
不自由な苦しみ、悩みは速やかに取り除きなさい。

(サットグル・シュリー・マハーヨーギー・パラマハンサ)

あけまして  
おめでとう  
ございます



ふたみシーサイド公園 (沈む夕日が立ち止まる町、「日本の夕日百選」にも選ばれた夕日の美しい町として知られる。愛媛県伊予市双海町)



# つながり、生かされているという「こと」



藤本ヨガ学院 講師  
宮崎 恭代

年が明けて、これからますます寒さが身にしみる季節になります。暖かくなるまでの間は、体は寒さに耐えるように丸く、硬く、強張っていきます。寒さで外に出るのも億劫になるので、家で過ごす時間も多くなるでしょう。食べて過ごしたり、ゴロゴロしたり、じっと動かない時間が長くなると、体はより重くなつていきます。そうなる前に手軽に簡単にできることをご紹介していきます。

効果的です。座っているときに縮んでいたお腹や肩や脇、首周りも伸び、血液やリンパの流れが良くなります。

## 「肩を上げる」

5秒くらいかけて、ゆっくりと両肩を頭の方に持ち上げます。上げたまま5秒停止し、また5秒かけてゆっくりと下ろします。この動きを3〜5回行うと肩首周りが楽になります。

## 「背伸びをする」

30分以上座っていることに気づいたら、立ち上がって背伸びをする。お腹や胸全体を引き上げるように、肩甲骨から腕を伸ばすように意識すると、より

## 「お腹の底から呼吸する」

息が浅いと気づいたら、おへその下から息をする。息を吐いたときにお腹が凹み、吸うときにお腹が膨らむように呼吸をすることによって、肺と内臓の

間にある横隔膜が動き、内臓を刺激します。これにより、内臓の働きを活性化してくれます。そして、血の巡りがよくなり、酸素が身体中に行き渡り、頭もすっきりします。お腹の反対側の背中の筋肉もゆるみます。腰痛の方にもおすすすめです。お腹の下の方から息をしていくと、お腹や腰から徐々に肩や首周りもゆるんでいきます。両手をお腹にあてて行くと、より意識しやすいです。

## 「下部肋骨が全体に広がるように呼吸する」

両手を、胸より下にある鳩尾近くの肋骨にあてて、息を吸うときに肋骨が広がるように、吐くときに戻るように呼吸をします。特に横と後ろに広がる意識をすると行いやすいかもしれません。そうすることで、肋骨全体が動きやすくなり、呼吸がしやすくなります。肋骨と骨盤あたりをつないでいる筋肉の緊張もゆるみます。これにより、内臓の働きもよくなります。そして、猫背やストレートネックなどが正され姿勢も整っていきます。

## 「鎖骨付近の肋骨が全体に広がるように呼吸する」

両手を、鎖骨の下の肋骨上部にあてて、息を吸うときに肋骨が広がるように、吐くときに戻るように呼吸をします。特に前と後ろに広がるように意識すると行いやすいです。肩まわりの血行やリンパの流れに影響します。気管支や肺も刺激して、呼吸が楽になるかもしれません。意識的に胸を動かして呼吸をすることで、改めて息をする感覚に意識が向きやすくなります。

## 「シャバ・アーサナを行う」

仰向けに寝た状態で両足の間は肩幅から腰幅に、腕の幅は脇の付け根に卵が1つ入るくらいに左右対称にします。目を閉じて、まず楽な呼吸をしながら体を感じます。床にどこが触れているのか、体の重さはどれくらいなのか、腕や脚の長さは左右の違いなどを感じます。これをするこ

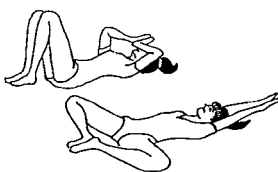


シャバ・アーサナ

私たちは、普段から無意識のうちには考えていることが多い。そのため、体の感覚への意識が弱くなっています。体の感覚への意識が弱いと自分が疲れていることに気づきにくく、しんどいことにも慣れてしまいます。そうすると、活力がなくなり、気持ちまで弱気になります。人によっては、怒りやすくなったり、ちょっとした変化に対応しづらくなったり、病気として体に出る場合もあります。体や心に意識を向けていきましょう。

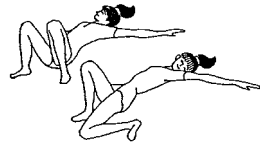
## 「骨盤体操(開閉) 胃肝臓刺激を行う」

骨盤体操(開く動き)は、仰向けになり、両膝を立てて足をそろえます。両手は胸の前で合掌し、掌を合わせたまま息を吐きながら両腕を頭の上方向に伸ばします。同時に両膝を外に開いて足裏を合わせます。吸いながら両手を胸の前に、両膝をそろえて元の状態にもどします。この動きを繰り返します。



骨盤体操(開く)

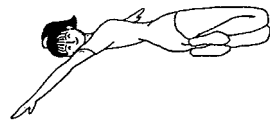
骨盤体操(閉める動き)は、仰向けになり、両膝を立てて足は肩幅で左右対称に開きます。両腕を肩の位置で真横に伸ばし、掌を床に向けます。息を吐きつつ顔を右に向けながら、腰から右脚を内に倒します。右のお尻や腰のあたりが床から離れて捻れます。息を吸いながら最初の状態に戻したら、今度は息を吐きつつ顔を左に向けながら、腰から左脚を内に倒します。左のお尻や腰のあたりが床から離れて捻れます。この動きを繰り返します。



骨盤体操 (閉じる)

胃肝臓刺激は、仰向けになり、両膝を立てて足をそろえます。両腕を肩の位置で真横に伸ばし、掌を床に向けます。息を吐きつつ顔を左に向けながら、腰から脚を右に倒します。左のお尻や腰のあたりが伸びて捻れます。息を吸いながら最初の状態に戻したら、今度は息を吐きつつ顔を右に向けながら、腰から脚を左に倒します。左のお尻や腰のあたりが伸びて捻れます。この動きを繰り返します。

この3つの動きは、筋肉を伸ばすように行くと、少し痛いけど気持ちいい感じが味わえます。体全体がすっきりします。ゆつくりと呼吸をしながら、腕の動きと脚の動きを合わせて行くと、体全体の動きに意識が向きやすくなります。瞑想をしているように心が穏やかになります。どのように体を動かすかで、いろいろな反応を体験できます。



胃肝臓刺激

自分の体は自分のものとして、自分ができる範囲のケアをすると、体はそれに応えてくれます。今までもいろいろな病気にかかったり辛かったり、しんどいことがあっても乗り越えてこられたのは、体本来の『生きる力』があるからです。この生きる力を十分に発揮させるためには、適度の運動、休息、睡眠、食事を意識することが大切です。内臓が弱っていたり疲れたりすると、体の疲れや捻れや歪みが生じます。ヨガのポーズは内臓を刺激するため、それらを改善する効果があります。

感情や考え方によっても体は不調を訴えます。コロナウイルスに対する怖さでうつたりする方がいるのもよくわかります。心を強くするにはまずは体を休め、緩めることが必要です。そうすると、体の変化に伴って心もゆるみ、楽になっていきます。楽になると、動けるようになっていきます。

楽に動けるようになってきたら、歩くことをおすすめます。脚力や体幹は、鍛えなければ年齢関係なく衰えていきます。5分でも10分でもいいので、歩きながら自分の姿勢や歩き方を観察してみてください。足裏の使い方が偏っていたり、足幅が狭かったり、腕が動いてなかったり、目線が下がっていたりすると、歩いている姿勢も誰が見てもあまりよくないものになります。そうすると体がますます偏って動くので、より捻れや歪みにつながっているかもしれません。自分に意識を向けるとどう動けばいいかのアイデアが浮かぶので、それをそのままやってみてください。

動けるようになれば、あとは少しずつ食事の内容を意識していきます。まずはよく噛んで食べることに。食べ物本来の味が感じられるような食事にしていくこと。3食食べている人は、少し食事の量やお菓子などを減らすこと。コーヒーや紅茶、甘い飲み物などの量を減らし、水を飲むこと。そのように、減らした方がいいであろうことを無理のない範囲で行うといいです。私たちは、日々変化しているもので、うまくいくこともいかならないこともあります。うまくいってもいかななくても大丈夫です。変化の最中において、人生山あり谷ありという言葉の通りのが起きているのだなと思えたらいいと思います。そう思えないときは、完璧主義になったり焦ったり、未来に不安を抱いたりすることもあるかもしれません。しかし、大切にしたいのは今の自分、今この時だけです。今はこの時しかないから、体も心もいい感覚をもって生きたいものです。

私たちは、沢山の人とつながっています。家族、親戚、友人、仕事仲間、趣味の仲間、ヨガ仲

間、他にも地域での人とのつながり、ニュースや新聞では日本や世界のつながりを意識できます。意識しなくても、いろいろな関係性の中で生きていて、それぞれに幸せな人生を願っているはずなんです。どんなに自分が辛い状況でも、周りの人に迷惑をかけないように考えて行動しているのだと思います。それは素敵なことです。しかし、それと同じように自分を気遣い、自分が幸せな気持ちになることも大切です。そのために自分に意識を向けて、感じて気付いていくことが、ヨガそのものとも言えるのではないのでしょうか。そして自分とつながることができたときに、人はより多くの人とのつながりを感じられる気がします。つながっていることで、生かされている感覚になるのではないかと思います。

生かされている感覚があつて、心から生きていることに感謝できるのかもしれない。私自身がなるべくそういう状態で日々生きていきたいです。そうならば、少しずつそれは人を通して伝わって影響していくはずなんです。

# 「自分を知り、悩みや葛藤を乗り越える自信を与えてくれるヨガ」



ゆる凜ヨガ  
あきる野ママヨガ

矢崎 理恵

私のヨガとの出会いは約15年前、エステティシャンとして働き毎日多くのお客様のお身体に触れ接する中で、「外見のお手入れだけでなく、内面の充実感がいかに大切なものか」ということを日々感じながら過ごしていた頃でした。

一見華やかな職業に思われがちですが、現実には物凄い肉体的労働の世界です。自身も身体の不調や日頃のストレスを感じていながらも無我夢中で働いていましたが、「頑張ること」と「無理をすること」の違いが分からず、日に日に食事が喉を通らなくなり、体重は落ち続け、身体と心の調子を崩していることに目を背けてはいられなくなっていました。

「いけない！」との思いからヨガレッスンの門を叩きました。忙しい日々の中でもヨガや瞑想を行っていると「身体と心の繋がりを感じ、身体だけでなく心がどんどん整ってゆくのを実感しました。そしてヨガを行った日は、自然体のままで穏やかに過ごせている自分に気が付き、以来ヨガは自分の生活に欠かせないものとなります。無理ばかりをしていた自分から解放され、ありのままの自分を受け入れることができたヨガの奥深さに興味を持ち、さらに深く学びたいという思いから東洋医学・東洋美容に興味が出た。経絡、鍼灸、漢方、陰陽論や五行説の参考書を片っ端から読み漁っては、気がついたときにはアーユルヴェーダを

学びに本場インドへ短期留学していました。

私のエステティシャン・セラピスト人生にとってもヨガとの出会いは知識、技術、そして思考や行動さえも広げるきっかけを与えてくれ、とても大きな影響を受けました。しかし、そんな日常も結婚・妊娠・出産・育児を経験し、その怒涛の数年間は毎日1日1日を終えることに精一杯で、いつの間にか自分の身体の声に耳を傾けることもなく、ヨガとも無縁の生活となっていました。「自分自身の時間を作るなんて贅沢だ」とさえ考えていた気がします。

そんな中、ありがたいことに息子のお友達のママから、ゆる凜ヨガのレッスンへのお誘いをいただきました。「そうだ！母親だって時間を確保して身体をいたわってもいいのよね！」と何年間も放置した身体に一気に光が射したようなそんなありがたい気分でした。初めてレッスンへ参加した日は、家村先生の凜とした美しさ、とても心地の良い声での指導にうっとりするほどリラックスした感情をはっきりと覚えていきます。そしてその日の夜にはものすごい筋肉痛に

襲われ笑ぐっすり深い深い睡眠をとることができました。

結婚を機に地方からこの土地へ越してきた私にとって、身体も心も開放できる先生と出会えたことは本当にありがたいう出会いです。やはりヨガを行った日は、穏やかに過ごせている自分に気付きます。ヨガは子育てしているからこそ必要な時間で自分の生活には欠かせないものだと思えて実感しました。

今年には新型コロナの影響により子どもを通う幼稚園も長らく休園。子どもと共に24時間寄り添って何ヶ月間も過ごす日々。毎月楽しみにしていたヨガレッスンもお休みになってしまい、なかなか自主的に運動できず困っていました。自炊の機会も増え、ご飯を食べる喜び



太陽を仰ぎ見るポーズ（藤本ヨガ）  
一般では鳩のポーズ

で満たされ体重増加。そこに運動不足が追い討ちをかけ、子供と遊んでいる最中に階段を踏み外しアキレス腱断裂の大怪我を負ってしまいました。学生時代からアキレス腱損傷を何度か繰り返していたため足首を気にかけて生活していたのですが、運動不足と体型の変化で自分自身の身体を管理しきれなくなっていたと反省しました。

そんな中、家村先生よりいつものレッスンをオンラインで受けられるというご提案が！ひと月ほど自由に動けなくなっていたのでオンラインヨガへの参加も「どうせできない」とやる気を失い諦めていました。しかし、怪我の状態と不参加を伝えたところ、わざわざ先生から「動けなくてもできる範囲で参加してみてもどう？参加しているうちに何かヒントが見つかるかも。お気持ちにお任せします」とのご連絡を頂き、その言葉に雷を打たれたような衝撃が走り、一瞬でインスパイアされました。「出来なくてもいい。出来ることからやればいい。自分の身体に向き合えるのは自分だけ。やる！を決めてあげられるのも自分

# 身辺雑記

松山教場

緒賀 春枝

新しい年（2021年）が始まりました。2020年は誰もがきつと、いろいろなことで忘れられない年となりました。（果たして2021年ほどのような年になるのでしょうか）

昨年の春から世界中を猛烈な勢いで恐怖の渦に巻き込み、未だにその伝染力は衰えをみせていません。これまで知らなかった新型コロナウイルスです。入居者の命を守るのに必要なことから、面会・外出すべて禁止になり、一時解除になりましたが再び8月から禁止、全く自由がなくなりま

した。ここに来て5年弱とはいえ、すべて一人でしないといけないのと、思うように動けない体と暑さとストレスで果たして予定通り転居できるのか危ぶまれました。人間一人生活するのに30kg（リンドバーグの本では）でいいそうですが、本・書類・衣類etc. それは手に余りました。それでもどうか無事終えることができたのは長年のヨガ（度々、病による中断はありましたが）の賜物だと思えました。「転居」という即断はヨガの『物事は単純に考える』からですし、「自由に外出したい」との思いを行動に移すのは、自分が『決めたら即行動する』のみです。お陰で体はそれに耐えてくれたし、頭（こちらは助けが大いに必要でしたが）もどう

だけ」自分を大切にできておらず日々自粛期間をだらだらと過ごしていた日々を恥じ、激烈に意識が変化しました。

その意識の変化が現在の生活習慣を見直すきっかけとなり、一気に健康志向意欲が高まって、家族を巻き込んで徹底的にヨガを取り入れた運動や食事面での生活改善を試みま

にか失敗なく済みました。そこにはきつと多くのヨガ仲間から目に見えないエールがあったことと信じています。

これからもヨガに通わせていただきますが、老いと病の後遺症のため皆さんとご一緒という訳にはいかないけれど、人の種類に4つある中の「いても邪魔にならない」に徹したいと思っています。

新型コロナウイルスは私に難問をもたらしましたが、それ以上の自然（土）に親しむという新しい喜びを与えてくれました。今、おかれたところで喜びを見つけ、すべてに感謝の念をもって生きて行きたいと思っています。

これからもどうぞよろしくお願ひいたします。

合掌

した。その甲斐あって怪我也驚く早さで回復し、おまけに私も夫も2ヶ月で7キロほどの減量結果をすんなり得られ、身も心も軽くなりあらゆる不調から開放されました。ヨガは私に「日常生活の中で生じる悩みや葛藤は自身の力で乗り越えて行ける」という心強い感覚と自信を与えてくれるものとなりました。

はじめはオンラインでのヨガレッスンでどうだろう：不明点があった際はどうぞすれればよい。不安要素がありましたが、実際参加してみると画面を見れば他の生徒さんも映っているのとでもわかりやすく、そしてまるで全身鏡の前でレッスンしているかのよう自分の姿が画面上に映し出されています。画面を見ながら、「私ってこんなに重心が傾いているの？姿勢が悪いな。今日は足が上がってないな」と今までは自分の感覚と先生のお言葉で判断していたものが、映像によって俯瞰して見ることで、自分自身今まで気づかなかったことに気付けるようになりました。やはり直接先生を目の前にして触れていた

レスンが充実感が一番なのですが、自分の姿が映っている姿を確認しながら教えていただけのというのがオンラインの最大のメリットだと感じながら楽しめています。

新型コロナウイルスによる世界的な感染拡大は未だ勢いが止まりそうにありません。我が家には呼吸器と循環器に先天性の疾患を持つ息子がいるので、目に見えないウイルスに構えながらの生活に日々窮屈さを感じながら過ごしています。息子に通常通りの生活をさせてあげられないもどかしい気持ちも、毎日数分ずつでもヨガの時間を作っていることで、何とかリフレッシュされ心のバランスをとることができています。まだまだ気の抜けない生活が続きますが、ヨガによって少しでも快適な日常を過ごしていけるといいなと思っております。

家村先生とのヨガ時間は、私にとって人生を歩むための支えであり、自分を知り、身体と心のバランスを整え、ハッピーな毎日を過ごすためには無くてはならない重要な時間です。引き続きこれからもご指導よろしくお願ひ致します。

# ヨガに出会ってから今まで



今治教場  
織田 みどり

藤本ヨガに入門したのは平成18年、今年でヨガ歴15年目になります。

その頃の私は訪問介護の仕事をしていました。周りの同僚はキビキビと仕事をしていてどこも悪いところなど無いように見えました。腰痛や膝の痛み、肩の痛みや凝りなどで悩んでいる人も何人かおられました。整形外科や指圧治療に通ったり、コルセットをしながら介護の仕事を頑張っている姿を見て、この仕事は私には無理なのでは？いつまで続けられるのだろうか？と不安になっていました。と言うのも私も例外ではなく腰痛があり、腰が硬くて足を前に伸ばして座る長座がやっとの状態で、体力にも自信がありませんでした。

働き続けていたのですが、訪問先で色々ストレスを溜め込み体調を崩すことが多くなりました。そんな時、ヨガをしていた親戚に「ヨガをすると元気になるよ」と藤本ヨガ学院を紹介してもらいました。お年寄りのお宅を訪問してお世話をする訪問介護の仕事は、まず自分の心と身体が元気でないとできるものではないかもしれません。そこで早速藤本ヨガに入会することにしました。教室は曜日に限らず朝・昼・夜どのタイムでも通えるのが魅力で、わたしのようない規則な仕事にピッタリでした。

授業があつという間でした。そして、早く先輩の皆さんがしている次のコースに進みたいとワクワクしながら通いました。休まずに毎週続けていると少しずつ身体が変わっていくのが感じられるようになりました。長年の冷え性も完治しました。また、仕事の関係で時々起こる腰痛や肩こりなどの不調もヨガで改善することができるようになりました。また、呼吸が深くなり少しずつ感情のコントロールもできるようになり、心の面でもずいぶん楽になりました。

ヨガのおかげで一昨年退職するまで17年間無事に仕事をする事ができました。何をしても長続きしなかった私が、15年間もヨガを続けて来られたのも先生方のご指導とヨガ仲間のおかげと心より感謝しております。ありがとうございました。



ヨガのアーサナの王様・シルシアーサナ

ナーに参加して院長先生に瞑想のご指導を受けたときでした。アーサナ(ヨガのポーズ)とプラーナヤーマ(呼吸法)をして、その後瞑想に入ったのですが、いつの間にか深い瞑想状態になり、先生の瞑想の終わりの声で目を開いた時は何ともいえない程心地よい気分でした。瞑想はあまりやってこなかった私でも、知らぬ間に深い瞑想状態に誘導してくださいました。院長先生の力に感動を覚えたものでした。それから自宅での瞑想のときは院長先生が後ろから声をかけてくださっているように感じています。

最近のうれしい出来事です。コロナの自粛期間中に外食を控えたら何と体重が2kgも減っていたのです。体重の増減に一喜一憂していた私は、外食で食べすぎていた自分に嫌悪感を持っていました。でもコロナのおかげで重かった身体が楽になり、久しぶりにブリッジが楽に上がるようになりました。このようにヨガのポーズで自分の身体の変化に改めて気づいて、自分に向き合えるようになったのはヨガを休まず長年続けてきたおかげだと思います。また、今まで改善しようと思っても仲々変えられなかった食生活にも気を配れるようになりました。

このところ歳を重ねる毎に今までできていたポーズが少しずつ難しくなってきたのを感じます。でも、ヨガ仲間の皆さんと一緒に2時間ヨガに励んで教室を出る時は何とも清々しい気持ちになります。取りも軽く帰っています。ヨガの日は夜もぐっすり眠れ、翌朝は身体も心もリフレッシュできています。

コロナ禍でまだ落ち着かない中でも、毎週水曜日には自分で車を運転してヨガにも通い、いつものメンバーの皆さんとヨガに励み、合間の何気ない会話などに小さな幸せを感じながら、この幸せを大切にしていきたいと思えます。

# 14年前の秋から



松山教場

川井 保宏

〜直島〜

高松在住の私が初めて藤本ヨガへ参加したのは、多分、14年前。2006年（平成18年）は9月の連休のこと。

その数か月前、仲間直島へ1泊旅行をして、みんなで酒を飲んで、浜辺近くの遊牧民の移動テントみたいなのに泊まっていた。

翌日の朝、二日酔い気味で瀬戸内海の波をポーッと眺めていたら、少し遠くで女性の声。「松山にヨガ教室があって、今度、合宿があるけど行ってみない？」との声が聞こえてきて、気が付いたら誘われてもないのに「行く」と言っていた。

当時の私は47歳。標準体重50kg半ばなのに70kgを超えてしまい、動くのが億劫になっていった頃。身体にガタがきはじめているのも実感していた。

ヨガかあ。考えたこともなかったけど、やってみようか。

〜ヨガ合宿で断食〜

そして9月の連休、今治での3泊4日の合宿に、高松から数人で参加。

合宿中の食事は「ヨガ正食」と「断食」とのコースを選べるということ、私たち高松組は、せっかくだからと全員が未体験の「断食」コースを選択。

断食するのさあ。それなら、せめてその前はたらふく飲み食いしたいなあ。と、1人、前日夜に今治入りし、知り合いの年下の男をムリヤリ呼び出して焼鳥屋へ。

オレ、明日から断食するんだ、とか、イスラム教徒のラマダン前日もこんな感じなのかなあ、とか、どうでもいいことを言いつつ酒を飲み、そして、合宿へ。動きに付いていけないか不安

だったけど、90歳代の女性までいらつしやって、失礼ながら、このお婆さんができるのなら、と一安心。

で、食事の時間。断食コースでも「食事の時間」はあって、食事をする人たちとは会わないよう、別室で、1時間過ごす。

この1時間、全く何も食べないわけではなく、何かは出てくる。今でも覚えているのは、1人で1時間乗り切らないといけない。箸で、一粒、一粒、丁寧につまんで食べました。

そんなこんなで、3泊4日のヨガ合宿が終了。

最後に体重を測った時、結構、痩せたんじゃないかと期待したけど、3kgぐらいいしか痩せてなくて、ガツカリ。4日間、食べなかった食事の重量だけでも3kg以上あるだろう。どうして痩せないんだ、と思った。

ところが3〜4か月後、2007年1月頃から体重が減りはじめ、半年後の3月には激減。遂に55kg。15kg以上も瘦せた。信じられない。

歩くのが楽で、何をやっても楽しいし、病院の「人間ドック」を受診した時は、悪い項目が全くなくなっていて、自分も

ろん、病院側が驚いていた。そして今〜

その後、5年間ぐらい調子良かったんですが、良い気になつてたらまた太りはじめた。

その後、病気で入院したり、そもそも、気力が続かなくなつて、歩くのも面倒になつてきていて。

やばいなあ、と思ったのが、趣味でやっていたロックバンドのライブ（キーボードを弾いてます）。



ちよつとチカラを入れて弾いたら肩から腕にかけて動きにくくなるし、激しめに演奏したら息が切れるようになって。遂にはライブ中、楽器の前で座り込んでしまった時には、周りのみんながえらい心配してくれたけど、何より、このまま演奏できなくなるのは自分がつらすぎ

る。そんな感じで60歳になり、働

いていた職場は2019年の3月末で定年退職。

その数か月後、縁あって、愛媛県で仕事をさせていただくようになつて。最初は、新しい仕事や生活環境のことで目いっぱいだったんですが、考えたら松山には14年前に私の人生を変えた藤本ヨガがあるじゃないか。

そんなことを思い出し、週イチのペースで来はじめました。まだ、再開して3か月少しですが、明らかに肩こりは少なくなり、歩くのが楽しくなつてきているのを実感しています。

この感覚は、14年前、合宿の半年後に痩せたときの感覚に近い。あの時よりも、ムリなく、少しずつ変わっている感じなので、続くような気がする。

14年の年月は戻せないけれど、今なりの良い感じを創ればなあと思つていますので、見かけたら、どうか、生暖かい目で見つけてくださいませ。

※ところで、もずく酢を数える単位は「一粒」であつてるんでしようか。ご存じの方、お教えください。



# 「484日間の漂流 船頭重吉の ザバイバル」から学んだこと



今治教場  
行本 とよ子

令和2年の年明けにコロナウイルスが日本に上陸して、1年近くになるうとしている。飛沫感染予防のためのマスク着用、不要不急の外出の自粛等、当初は不便さを感じたが、今では、日常化されてきた。

3月の終わり頃、BSテレビの画面上に「484日間の漂流」というテロップが流れ、その数字に目が釘付けになった。「1年4か月もの漂流とは？」

この番組は、池内博之という冒険好きの俳優が、海に慣れた仲間3人とともに、重吉が漂流した千石船の長さと同じ4メートルのヨットに乗り込み、重吉が経験したであろう状況を可能な限り検証しながら、洋上を進んで行くとい

うものだった。そして、状況に応じて、重吉が漂流中書き続けた「船長日記」の内容、俳優の演技、現代の医師や漁師、各分野の専門家のコメントが紹介された。

「重吉の漂流」とは次のようなことである。重吉は三河国（愛知県）佐久島の生まれである。江戸時代末期の文化10年（1813）10月4日、彼は仲間13人と共に、尾張の米を運ぶべく、年老いた両親、妻、2歳の長男を残して、千石

船、督乗丸に乗り込んだ。当時、こうした積み荷を江戸に運び、帰りには大豆等を買って付けた帰ってくる、約1年は生活できたという花形の職業であった。船頭といっても渡し場の船頭ではなく、28歳の重吉は船長という立場であった。

11月4日、江戸からの帰り、遠州灘（海の難所）で重吉たちは嵐に遭い、長い長い漂流を余儀なくされる。大波に翻弄されると木製の船では、まず、船の後ろに付いている楫（楫三畳分の大きさ）が壊れるそうである。帆柱は、当時、少しでも速く荷を運ぶための競争から、だんだん高くなつていき、30メートルもあったという。立派な帆柱も大波の時には船を転覆させる危険なものとなる。仕方なく、仲間数人が鋸を使って6時間かけて倒した。こうして、楫も帆柱も失った船は、潮流任せにならざるを得なかった。漂流中、一度だけ伊豆諸島で助かる可能性があったが、大変な強風のため、錨の綱が流されて錨が海底に届かなかつた。救助される幸運から、見放されてしまったのだ。本当に残念なことだった。

容易に故郷に帰れないと悟った重吉は、船の食料を確かめ、大豆を煎って「きなこ」を作り、副食としたり、二重鍋を使って海水を真水に変える工夫をして、何とかしのいでいった。

頃、乗組員たちは生きる気力を失って、「死にたい」と言う者が増えてきた。そのような時も、仲間の気を他に向け、希望を持たせようと励まし、諦めずに、最善を尽くす重吉の態度には深く心を打たれた。毎朝、目覚めると、「今日も夜を迎えられるだろうか」と不安だっただろう。でも、自分自身のことより、仲間のことをいつも一番に考える重吉だった。1814年のお正月には、羽織を着て、きな粉でお団子を作って神に供え、形ばかりではあるが、お祝いもしている。生死の境にいても、船乗りとして、又、人として、節目節目の行事を大切にしている態度に、若くして船長になったわけがわかつた。

漂流116日目、絶望的な日々が続く中、重吉たちは、死を意識し始め、皆に向かって、次のように言ったと日記に記している。「誰にもせよ、生き残りに故郷に帰る者あらば、この船中にて死したる者のために、人の門に立ち、恵みを乞ひ、大なる石碑を建立して、長く菩提をとぶらはんぞ、誓ひける。」

み、どす黒い血に命の危険を感じた時は、小刀で皮膚を傷つけて出したりするなど、絶望的な中でも、生きるための努力を忘れない重吉であった。だが、仲間は栄養失調で次々に死んでいった。

しかし、484日目、アメリカ西海岸近くまで流された督乗丸は、イギリスの船に発見され、重吉を含めた3人は、九死に一生を得ることができたのであった。

アラスカのシトカを經由して、カムチャッカ半島のペトロパブロフスクまで行き、そこで一冬を過ごし、ロシア船に乗り換え、幕府の番所があった択捉島に到着、さらに江戸でも取り調べを受け、故郷三河の国、佐久島に帰り着いたのは、遠州灘遭難から、3年6か月後であった。家族はどれほど狂喜し、涙したことだろう。

帰国後、重吉はロシアから持ち帰った毛皮や生活道具を持って、展示会且つ講演会を開き、一人当たり現在の150円ほどを払ってもらい、それを基に、漂流中に命を落とした11名の名を刻んだ石碑を名古屋市の成福寺に建立し



# 毎日20分、 家ヨガで寝付きもよく熟睡

さくら教場

山本 智子

私がヨガを始めたきっかけは、約15年前に発症した坐骨神経痛です。立っていても、座っていても、横になって寝ることもできないほどの激痛でした。1月の真冬の寒い時期でしたので、一晩中暖房をつけたまま椅子にもたれたり、壁に寄りかかったりしながら仮眠をする状態が2週間続きました。



さくら教場のヨガ仲間と一緒にコブラのポーズ

で歩けるのは、ヨガのおかげ」と言っています。果たして私とその年齢になっても義母のように元気に自分の足で歩いているのか分かりませんが、私もヨガを続けてそうありたいと思っています。

さくら教場へは毎週休まずに通っていますが、自宅ではあまりヨガはやっておりませんでした。でも、1年半ほど前から毎日家ヨガをするようになりました。時々サボりながらもお風呂上がりに20分間。立ちポーズは無く、胃肝臓刺激・腎臓刺激・大腸刺激など各種ウエストひねりのポーズ、猫・コブラ・アルダマツなどです。

そんな時、藤本ヨガ学院の松山教場に約10年通っていた義母から「ヨガなら無理なく鍛えることができると思うよ」と勧められました。

義母は現在89歳になります。藤本ヨガ学院は辞めた後もヨガサークルで80歳近くまでヨガを続けていました。今はベッドの柵を支えにして毎日スクワットやストレッチをしています。最近になって外出する時は、念の為に杖を手にしませんが、「こうして元氣

た。重吉は約束を果たしたたのである。

重吉の書き残した「船長日記」は、次々と写本が作られ、いつしか、漂流記の最高傑作と讃えられるようになった。

「重吉の漂流」は、困難な状態でも決して諦めない辛抱強さ、自分より周りの人間を大切にす愛情深さや誠実さ、生きるための創意工夫、常に先を見通す洞察力等が、時に不可能を可能にすることがあることを教えてくれた。

重吉の漂流を思えば、このコロナ禍での自粛生活の不便さは、そう大変なことではないと励まされる日々である。この話は、自粛生活中、最も感動し、勇気づけられた話として忘れられないだろう。

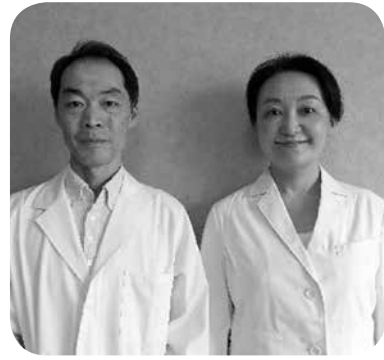
の授業が終わったあとのヨガの仲間との何気ない会話は私の大切な時間です。

来年は私もいよいよ還暦を迎えます。これからも義母を目標にして20年・30年とヨガを続けていきたいと思っています。さくら教場の皆さんこれからもよろしくお願いします。

## ワンポイントアドバイス

今はストレス時代と言われるています。ストレスを感じる緊張から皮膚の毛穴が閉じます。こうなると発散することができなくなります。更に今年はコロナ禍で増えているのがコロナ鬱です。人は人と会話することで発散することができのですが、それができなくて鬱になる人が増えています。そういう人は他の方法でストレスを発散することをお勧めします。

運動や入浴で発散するのも良いですがヨガの会員の皆様は、もちろんヨガが一番ですね。ヨガは自分の体や心と対話することによって、ひとりで会話ができストレスを発散することが出来ます。ヨガのポーズ(アーサナ)で呼吸が深くなり、副交感神経が優位になるとリラックスしてストレスも軽減され、免疫も高まります。また、自分の好きなものを見るのも良いです。人は自分の好きな人や物を見ると瞳孔が開きます。あれは自分の中から目を通して陽気を出しているのです。発散することで鬱が改善されていくわけです。



## コロナ禍の 冬の過ごし方

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。

2020年は全ての方が例  
年とは違う生活を強いられた  
一年でした。2021年はそ  
こから解放された状況になる  
よう願っています。

さて、今は冬の最中です。  
冬は腎（現代医学の「腎臓」  
ではありません。両親から受  
け継いだ生命力を固く貯蔵し  
ている臓器で、腎の状態の変  
化は髪や骨に現れます。）が  
よく働く季節です。腎の活動  
が弱いと体が冷え、いわゆる  
「冷え症」の状態になります。  
冬ごもりという言葉がありま  
すが、冬は「閉蔵」ともい

変わりに少しでも即した生活  
ができれば理想的ということ  
です。

前号では、ステイホームと  
題して秋の夜長に合うと思わ  
れたチェット・ベイカーとい  
うジャズトランペッターを紹  
介しました。今号では、冬に  
はクラシック、特に弦楽器が  
似合うと勝手に決め、私の愛  
する演奏の一部分を紹介しま  
す。

一枚目はメンデルスゾーン  
のヴァイオリン協奏曲ホ短調  
です。この曲は初めて聴いた  
時から、憂いのあるその旋  
律の美しさに心惹かれまし  
た。当時、メンコン・チャイ  
コンと云われ2大ヴァイオリ  
ンコンチェルトとして有名

な、チャイコフスキーの二長  
調とセットで収録されている  
レコードを購入しました。ジ  
ノ・フランチェスカッティが  
六十年代に録音した廉価版で  
す。美しい音色と感情に傾き  
過ぎない見事な演奏だと思っ  
ています。購入当時は何もわ  
からず、自分の小遣いと照ら  
し合わせて選んだだけでした  
が、数年前にも再発売されて  
いるのを発見しました。時代

にさらされながらも名演奏の  
一つとして残っているようで  
嬉しくなりました。

また、本盤にカップリング  
されていたチャイコフスキー  
のコンチェルトもその後愛聴  
曲の一つとなりました。チャ  
イコフスキー自身は革命思想  
を持っていましたが、彼の作  
品は華麗で絢爛豪華な曲調で  
あり、帝政ロシア末期に花開  
いた文化を象徴しているよう  
に感じます。聴いていると思  
わずうっとりする素晴らしさ  
です。妻の実家からもらって  
きたダヴィッド・オイストラ  
フのLPは、美しさに加えて  
品があり、曲の素晴らしさを  
増幅させたこの大家の演奏を  
堪能することが出来ます。

半世紀前に録音された名盤  
を2枚紹介いたしました。続  
いては二人の日本人ヴァイオ  
リニストの演奏をおすすめし  
ておきます。

最初は五嶋みどりの「アン  
コール」というアルバムで  
す。彼女は、十一歳でズービ  
ン・メータと共演し、十四歳  
の時には、後にダンゲルウツ  
ドの奇跡と呼ばれるハプニン  
グに動じない度胸と類まれな

テクニクにより、レナード・  
バーンスタインに涙させたと  
いう天才です。

「アンコール」という作  
品は、クラシックのCDとし  
ては珍しく28曲も収録されて  
いる小品集です。その名のと  
おりコンサートのアンコール  
時に奏されるような作品を集  
めたもので、全てが印象的な  
曲であり、曲順もよく考えら  
れていて飽きさせません。こ  
のCDを初めて妻に聴いても  
らった時には、その出だしの  
一音から感動で涙ぐんでいま  
した。そのくらい素晴らしい  
演奏です。私としては一度は  
生で聴いてみたい演奏家の一  
人です。ともかく五嶋みどり  
のCDは、この演奏に限ら  
ず、買って損はないと断言し  
ます。が、本盤は、比類なき  
テクニクに加え、何者にも  
替えられないその音色を存分  
に味わえ、心からお勧めする  
ものです。

次は前橋汀子が絶頂期に取  
り組んだバッハの「無伴奏  
ヴァイオリンのためのソナタ  
第1番とパルティータ第2  
番・第3番」です。こちらも  
最初の一音から引き込まれて  
しまう演奏で、思索と感情が

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。  
いっしょに楽しみました。

松山教場

井上 弘子  
緒賀 春枝  
今井 博子  
A・N  
原田 久  
大野 和子  
浜田眞由美  
E・H  
S・M  
奥岡登美江  
壺内 令子  
菊池 準子

脇坂 恭子  
S・O  
渡辺 要子  
村上 啓子  
佐藤 康弘  
寺岡 智子  
R・N  
森 幸子  
米田麻里子  
宇都宮玲子  
Y・S

今治教場

井出チヨコ  
越智 寿子  
小島 文香  
K・M  
M・M  
K・H  
四谷教場

井手緋沙子  
村瀬アキエ  
清水 敬子  
M・O  
H・S  
S・M

さくら教場

崔 昊  
K・M  
西村 緑  
ゆるる凜ヨガ

山本 智子  
山口 準子  
山口 奈々  
関口 史子  
林 史子

学 院

宮崎 敦子  
宮崎 恭代  
大山 文子

(順不同・敬称略)

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

TECHNO-SOUND  
技、響く。  
マルマストリック(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

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

Follow us!  
@chacott\_jp

**70th Chacott**

チャコット株式会社  
心齋橋店: TEL.06-6214-6030  
梅田店: TEL.06-6292-8051  
京都店: TEL.075-212-5731  
神戸店: TEL.075-212-5731  
岡山店: TEL.086-801-5861  
松山店: TEL.089-943-2781  
広島店: TEL.082-541-2015  
札幌店: TEL.087-815-1876

●通信販売のお申し込み先: 大阪支店  
TEL.06-6244-9475 FAX.06-6244-1672  
www.chacott-jp.com

**よもぎ鍼灸治療院**

開院時間: 10時~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://www.yomogishinkyu.com

溶けあい、少し硬質で、どこまでも透き通るような透明感を伴った演奏です。昨年、来宅した友人(クラシックは全くの門外漢)にこのCDを聴いてもらったところ、感動して自分もオーディオを買おうと言っていました。前橋さんは数年前にこの難曲を再録音されているようです。年齢を重ねた彼女がこの曲をどのように演奏されているのか、そちらのほうも聴く楽しみがあります。

ところで以上4枚のアルバムを味わうのに、是非オーディオも良いもので聴いてほしいと思います。ミュージシャンが発している音がどれだけ素晴らしいのか、本格オーディオで聴くのとスマホやPCで聴くのとでは、音色のみならずニュアンスが全然違います。それについてはまたの機会にふれることとして、軽い運動と素敵な音楽とともにこの冬を健康に過ごしましょう。

## 『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。今回はマハーヨーギー・ヨーガミッションのホームページ（真理の教え：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。

(<https://www.mahayogi.org/teachings-of-truth>)

### 『サットグル・シュリー・マハーヨーギー・パラマハンサ』とは

8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10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）

### 何のために人は生きるのか

ヨーギー「本当に、この地上に暮らしている人類すべてが同様の悩みを抱えていると思います。古代に始まったヨーガも、やはりその問いに答えようとしてきました。何のために生きているのか、それは誰が生きているのか——そこで、私が生きているということになる。ではその私は何なのか。私は誰なのか。生まれて、そうして成長し、この世の中でさまざまな勉強や仕事、あるいは生活をしながら、そうして死んでいく。そこにいったいどんな意味があるのだろう。結局のところ、自分自身が何なのかということを知らない限り、この答えは出てこないものです。

そこでヨーガが見つけた答えは、私という本質は体でもなければ心でもなく、その奥に在る魂である。この魂は体験によって、永遠の存在であるということが教えられています。そしてそれを体験した者の魂と他者の魂、あるいはこの全宇宙の本質として宿っている本体は寸分違わない、全く同じものである。それは二つとないものである。この永遠の存在が、時間と空間という限定されたこの世界の中で生まれては死に、生まれては死に<sup>はかな</sup>いうことを繰り返しているにすぎない。その本体を知ることによって、この世の経験からくる儂い喜びや苦しみ、悲しみ、そういうものには巻き込まれないようになる。それらはやむを得ず、この世に付託された条件のようなもので、それ相応に対応していけばいい。

それよりも大事なことは、その限定された時間の中だけれども、尊い命という存在のきらめきをみんながもっている、自分自身もそうだと知ること。そうすることで、最も大切なことを自らが知ったら、それ以外のもの、つまりこの世の経験というものに対してはそれほど巻き込まれなくなる。それが悟りというものであり、また誰もの本質なのだから——。このことを心に言い聞かせてやる、心はそれを知らないのですから。それが唯一の絶対的な救いとなるはずです」



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://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