



藤本ヨガ

2021年4月

春号

苦しみと喜びは季節がめぐるように去来するが、すべては感覚と心が織り成す一時的な現象に過ぎない。それらに惑わされず、じっと見つめるがよい。幸福と不幸に心乱されず、常に泰然としている者こそ、永遠にして不滅の解脱の境地に安住することができるのだ。

(バガヴァッド・ギーター)



松山城の井筒門の前で満開に咲く老木の桜。コロナ禍で今年もお花見ができなかった方へ、この表紙の松山城の桜でひとりお花見を楽しんでください。

『ヨガの智慧と 実践で 得られるもの』



ゆる凜ヨガ 指導士
家村 圭子

「日本の現状と幸福」

新型コロナウイルスの出現で目に見えぬ敵に怯え、当たり前だった日常生活が出来なくなり、外出時はマスク着用、人と直接触れ合うことや会話も間々ならなくなった今収束するどころか第三波、変異種の襲来でますます人間関係が難しく希薄になっていくことが心配されます。ステイホームが元で親から子への虐待・育児放棄、高齢者の介護によるストレスや肉体疲労から起こる事故。生活習慣病やがん、心身症などの病気の蔓延。高齢者の運転ミスによる交通事故の多発。ニュースに取りざたされる事件、事故が後を絶ちません。また地球温暖化による異常気象、自然災害

が貴重な命を奪ってしまうやるせない時代です。すべてが『神の計らい事』と考えるには惨い世の中になっているように感じます。そのような時代になかで万人が心豊かに暮らすにはどうしたらよいのでしょうか。人間の「幸福」とは何か？私という「存在」は何なのか？という疑問をヨガを通して過去の資料、賢人の智慧を学びながら改めて考えてみました。人それぞれ感じる幸福感は違うと思います。しかし何人にとっても尊い命を守り、至福の境地に至ることを望むのは共通していると思います。その至福に至る手段の一つにヨガの実践があり、至福に至る道は次のような修行方法があります。

●ギヤーナ・ヨガ＝知性のヨガと言われ、真実在（真我）と非実在（世界）を徹底して識別し真我を悟るヨガの道。

●バクティ・ヨガ＝信愛のヨガ。神への無条件な愛と献身奉仕により、愛そのものである神との合一を果たすヨガの道。

●ラージャ・ヨガ＝心身の鍛錬を主としたヨガ修行の王道と言われるヨガ。プラーナ（気）を制御し瞑想により心の作用を止滅し真の主を悟る道。

●カルマ・ヨガ＝行為のヨガ。結果に執着せず、自らの義務を果たし、他者への献身奉仕によつて至福に至るヨガの道。

四大ヨガを通して自己の内面の成長を図ることを※スワミ・ヴィヴェカナンダ大師は次のように仰っている。『ヨガによる全人格的教育法』「教育とは人間の内にある既存の完全性を顕にさせることを言う。即ち内なる神性を心身の外に輝き出させて行けるようにその人物を訓練することである」ここでいう訓練とはラージャ・ヨガ、ギヤーナ・ヨガ、バ



新設のヨガスタジオ室内

クティ・ヨガ、カルマ・ヨガの（四大ヨガの統一理論）の実践である。その学びの一つとしてインドの智慧の書と言われるギーター（サンスクリットで詩）を編纂したバガヴァッド・ギーター（主神（バガバット）の歌（ギーター）※『神の詩』を一度読んでみて頂きたい。どの詩も教えに満ちている。※700行の韻文詩からなるヒンドゥー教の聖典のひとつである。

「幸福の要素とは」

人生は日々の積み重ねでできています。どのような経験が人の幸福により影響を与えるのでしょうか？人のために何かをしたとき、私たちは自分を実感します。さらに周囲により影響を与えたことで自信が高まります。同時に他の人のために行動すると自分と社会がつ

ながっていることが感じられます。幸福の要素として重要なものは、お金と健康を挙げる人が一番多いようです。確かにお金も健康も大切な要素です。実際にそれなくして日々の生活は送れません。しかし私たちが真の幸福を感じるのには次の5つの要素が充実している時ではないでしょうか。その要素が充実したものになるように教え、導いてくれるものがヨガの智慧であります。

仕事の幸福：

一日の大半の時間を費やしていることが仕事であり心から好きで毎日していること（カルマ・ヨガの実践）

人間関係の幸福：

強い信頼と愛情でつながっている人間関係を持つている。（バクティ・ヨガの実践）

経済的な幸福：

人生を支える資産を効果的に管理運用できているかどうか。（カルマ・ヨガの実践）

身体的な幸福：

健康状態が良好かどうか、日々やらなければならぬことをするのに十分なエネルギーに満ちているかどうか。（ラージャ・ヨガの実践）

地域社会の幸福…

地域のコミュニティとどれくらい深く関わっているのかどうか(ギャーナ・ヨガ、カルマ・ヨガの実践)

5つの要素をそれぞれについて、少しずつでもより良い状態を目指して行動していかないと、人生をよりよく生きる能力を活かすことはできません。

幸福の5つの要素は信仰や文化、国籍を問わず共通しています。しかし、幸福を高めていくために取る方法は人それぞれです。「心の在り方」が活力の原動力となる人もいれば「強い使命感」が日々の活力の源になっている人もいます。幸福感を感じる動機付けは一人一人異なりますが、結果に対して望んでいるものは皆幸福の境地を得たいと思っているの



ゆる凜メソッドサロンの外観

はないでしょうか。

仕事・人間関係・経済・身体・

地域社会。人生において重要な5つの要素を向上させる方法の一つではありません。しかし究極的な方法論として全てを教えてくれるのがヨガの四大統一理論の実践であると思います。改めて約5000年前に開発されたヨガの智慧・科学であるヴェーダ(インド発祥の哲学)の教えが現代にも通じる教えでありその奥深さに驚嘆します。

「ヨガの実践で得たことは」

ヨガを実践してきて自分自身が変化したと思われる点を挙げてみる。

1. 体質が改善され健康になった
2. 腰痛、肩こり、首の痛み、皮膚湿疹などが解消された
3. 食生活が改善され、アルコールの摂取量が減少した
4. 体重減少、肌つやが良くなり、体も柔軟になった
5. 呼吸が体と心を変化させることを実感できた
6. 少食・少眠・多働の生活を得ることができた
7. ヨガを始めるまえより、判断力、決断力が付いたと感じる

8. 拘りがなくなり、何事にも執着しなくなった

当初は体質改善、自己啓発にもっとも適した行法と実感したことから、ヨガの魅力に気づき実習を開始しましたが今では人生をシンプルによりよく生きて行くために必要不可欠な学びであると確信しています。

ヨガの目標は『自分の何たるかを知性に頼らず、実体験を通して知り、神との合一を自覚することにある。そうすると至高真理の最高の霊的経験が現実となる』と教えています。自分の本性が心と体とは別のものだと思っても、自我を取り除くのは困難なこと。偽りの自我が浄められ霊的なものとならなければならぬことは、どのヨガの道でも最高の目標として掲げています。

周りの人間、他者に対しても自分に対しても感謝の心をもち、自分という小さな存在を捨て宇宙との一体感を感じること。アートマン(魂、自我「真我」とブラフマン(全体神)は同一という一体感を得た時、得も言われぬ幸せを感じられると言われています。それを実現するのは愛の力であり全てを愛

することができた時に最高の幸福感を味わえるのでしょうか。それを求めてヨガの日常生活を続けていきたいと思っています。

合掌

ご案内：2021年2月東京西部立川近郊の東大和市でヨガスタジオを開設致しました。最寄り駅から徒歩8分程の閑静な住宅街で小川の流れる散策路沿いにあります。少人数でオーダーメイドのレッスンとコロナ禍の工夫でリモートヨガ、瞑想、整腸法などのレッスンをしております。2階がヨガスタジオとセミナーなどを行う和室と洋間。1階は北欧の伝統的な食器と雑貨の展示・販売、また体を整えるこだわりの製品を扱っています。お隣には「えこの木」という小粋な喫茶店もあり、ゆっくり心も体も緩み楽しんでもらえるサロンを目指しています。

◆サロン住所：東大和市向原5-1144-13(西武拝島線東大和駅)ゆる凜メソッドサロン

SHOP: OmasGarten(オマズガーデン)<https://omasgarten.net/>併設

、(12ページ下より)

ことで、徐々に可動域が広がっていきます。強くしつかり動かすことで「動かしにくい」という感覚が感じやすくなります。しかし、筋肉の緊張はさらに高まり、硬さをより強調する場合もあります。まずは可動域を広げてから、力加減を意識しながら動かすことをおすすめします。どの速さや強さ、動かし方がいいのか、自分の感覚を頼りに行うことが、自己肯定感を高めます。自分の感覚を信じられる、このままで大丈夫、変わらなくていいと思えたとき、幸福感を得ます。自分自身が受け入れられたとき、苦手だった人やしんどく感じた出来事が違って感じる自分に気づけます。

「私が感じていることや考えていることは、同じこともあるかもしれないけれど全く違うこともあるんだな」どんな世界の中で生きているかによっても、世界の見え方が変わってくるな「私が言っていることも、共感できることもあればできないこともあるよね」私に対する印象もその人の状態によって変わるよね」というように、考え方も柔軟に「ゆるめに・ゆっくり・優雅に」を意識してみることをおすすめします。

(宮崎恭代)

高齢出産



四谷教場

ボクキンカ(母) サンソンエリサ(娘)

に落ちる事がありました。少し前から食欲がなく、食べても消化が悪かったり、吐き気がする事がありました。しかしその時は歯の治療で抗生物質剤を飲んでいたのでその副作用だと思い込んで歯医者さんに薬を変えてもらおうよう頼みました。すると歯医者さんは「前も使って問題なかった薬なのにおかしいね」と首を傾げていました。今考えると薬の副作用ではなくただの悪阻によるものでした。

惑いましたが、家族にこのように言われると不安が和らぎ、産んでもいいかなと思えてきました。

それから数日後、仕事に大量の出血がありました。就業を終え帰り道に病院に行くと思通り切迫流産の可能性があるから薬を飲んでなるべく安静するよう指示されました。だけど、薬は飲まず翌日も会社に行きました。望んだ妊娠ではなかったし、何よりも今の生活リズムを壊したくなかったから、これで流産になったら赤ちゃんとの縁がなかったと思おうと決めたからです。しかし不幸にも幸いにその後すぐ緊急事態宣言が発令され、週2、3回の出社で良くなったことで家にいる時間が増え、それが安静に繋がりました。出血が完全に止まりました。それから出産まで何の異常もなく順調でした。やはり産まれるべき赤ちゃんだったんでしょね。今、可愛い娘の顔を見ていると、あの時はなんて愚かなことをしてしまったのかと反省しています。

わからないと言うと「神様！どうか女の子でありますように！」と祈りました。その祈りが叶ったのか7ヶ月を過ぎた頃、先生に「はつきりしないけど女の子の可能性が高い」と言われました。それを長男に伝えるとまだ確実でもないのに友達に「可愛い妹が産まれるんだ」と自慢気に話していました。幸い妹が産まれてきて良かったです。

家に帰って家族に妊娠のことを報告し、自分の迷いを打ち明けました。旦那は予想外の妊娠に驚きながらも「子供は神様からのプレゼントだから喜ばないと。彼ら(二人の息子)も大きいから少しは助けてくれるでしょう！女の子だったらいね、溺愛しちゃうかも！」と女の子に思いを馳せました。二人の息子も「可愛い女の子を産んでね！生まれたら俺達も手伝うよ！」と、嬉しそうに言ってくれました。私ももちろん産むなら女の子を産みたいけど、そればかりは運命に任せるしかありません。病院では突然の妊娠に戸

高齢妊婦だったので妊娠中は栄養バランスを考えた食事、適度な運動を心がけました。外食を控え、苦手な食材でもいいと言われるものは食べるようにしました。雨の日以外は散歩に出かけ30分以上は歩くようにしました。ヨガは妊婦ができる限られたポーズの中から好きな時、好きなポーズをメインに毎日続けることが出来ました。そのおかげか出産まで何の問題もなく過ごすことができました。

最初は妊娠だと気づかず、おりものの異常で婦人科を受診しました。すると妊娠8週目であることを告げられまし

第3子だから予定日より早く生まれるものだと思いついていました。予定日は10月29日、月は違うけれど兄二人とも19日なので早く産まれるなら同じ19日、予定日の29日は

た。「え?!妊娠ですか?!先月生理が来たのでそんなはずが……」「いや、間違いなく妊娠ですよ。先月の生理というのは恐らく出血だったんでしょ。これを見てください、赤ちゃんですよ」と、先生はエコー写真を渡してくれました。驚きとともにいろんな思いが脳裏を駆け巡りました。産む時は41歳、かなりの高齢出産！周りはどう思うのかしら？今は新型コロナの真只中、無事に元気な子産めるかな？やっと自由になれたのにまた1から子育て？等々、正直戸惑いました。どうするか旦那とよく話し合ってた次の検診までに決めて来るようにと言われました。

妊娠とわかり体調の事で腑

二〇二〇年、結婚15周年目にして新型コロナ渦の中第3子である長女を妊娠、出産しました。確かに冗談混じりに「第3子がもし女の子だったら産む」と口癖のように言っていました。でもまさかそれが現実になるとは夢にも思いませんでした。妊娠が分かった時長男は14歳、次男は10歳、子育てが一段落し自由な時間が増えた頃でした。仕事帰りにヨガ教室に通い、週末は自宅マンションの集会所でヨガを教えるという、ヨガ三昧な日々を楽しんでいた中、思いもよらぬ出来事でした。

最初

パパと同じ日なので遅くても予定日には生まれてほしい、そう願いました。しかし予定日になっても生まれる気配がなく流石に心配になりました。先生からは年齢の事もあるので5日後も陣痛が来なかったら入院して誘発分娩するからそのつもりで準備をするよう言われました。すると予定日の3日後の明け方4時過ぎから陣痛かなという痛みが来ました。5時過ぎには7分間隔になってきたので急いで病院に電話連絡してから支度して病院に向かいました。病院に着いたのは6時を回ったところ、その2時間半後には娘が生まれました。あまりにも早かったので看護師さんには「親孝行の子ね!」と言われましたが、私はそれまでたくさん歩いて毎日のようにヨガを行ったおかげだと思いました。

産後は第三子にもかかわらず授乳に悪戦苦闘しました。次男を産んだ時、おっぱいのマッサージを怠って地獄のような痛みを経験したので、今回は出産前から助産師に教わったとおりマッサージをしました。出産後も痛みを堪え

ながら授乳前に必ず左右10分ずつマッサージをしました。それでも吸い始めは激痛、それに上手く吸えない娘に吸わせようと頭を下げて見続けたら首にも強い痛みが出て、だんだん授乳の時間が恐ろしくなってきました。それでもかわいい娘の顔を見ているとなんとか耐えられました。そうやって完全母乳に向けて頑張りましたが、思いもよらぬ出来事で結局その努力は報われることなく混合になりました。

それは母子とも何の異常もなく一週間の入院生活を終え、もう明日には家に帰れると思ったその日の明け方のことでした。突然後頭部を強く叩かれるような痛みが目覚めました。あまりにも痛かったので看護師に伝えてすぐ血圧を測ると最高血圧が170を超えていました。測り直すも変わらず、主治医の指示で痛み止薬を飲んで休むよう言われました。翌朝の血圧も160を超えていたので、主治医から退院は無理と告げられました。その後の血液検査では肝臓の数値が異常に高く、注射と飲み薬を処方されまし

た。家に帰れると思って準備していたのでとてもショックでした。新型コロナで家族との面会も禁じられていたので、一週間の入院期間はとても長く感じました。更に入院延長になったので私達の帰りを首を長くして待っている旦那や息子達のことを思うと会いたくて涙が止まりませんでした。看護師さんたちはそんな私を心配して、入れ替わりで慰めてくれました。高血圧は命に関わるからしっかり治さない。ママが元気になるな

いと帰っても赤ちゃんの世話はどうもできない。気持ちが悪くなり、そのおかげで気持ちがだんだん落ち着き、薬も効いて3日過ぎた頃血圧がようやく正常ギリギリの数値まで下がりました。すると主治医から、最高血圧が150を超えたらすぐ病院に連絡することを条件に退院許可が出ました。また退院後はストレスを与えたり疲れさせてしまうと血圧がまた上がる恐れがあるので絶対安静にさせること、万が一血圧が150を超えたら何時でも構わないのですぐ病院につれて来るようにと、主治医

から旦那に電話で、退院後の注意事項を話されたそうです。話を受けたあと旦那は二人の息子に「ママが帰ってきたら絶対怒らせるな、逆らうな、じゃないと命が危ない!」と大げさに言ったそうです。そして退院後は買い物から洗濯、料理、何もかも率先してやってくれました。子供達も頼むと文句一つ言わずやってくれたので、たまに病氣も悪くないなと思いました。

退院後は毎日朝昼晩3回血圧を測りました。朝昼は正常でも夕方になると150を超えたりしました。でも娘を残して再入院になることを恐れて病院には連絡せず、すぐ薬を飲んで休むようにしました。母乳も昼間の体調のいい時だけあげるようにしていたので



下半身強化の英雄のポーズ

自然と出が悪くなり、ミルクがメインになりました。食事はなるべく味を薄く、ヘルシーなメニューにするよういろいろと工夫しました。すると2週間経った頃から徐々に血圧が下がりはじめ、1ヶ月経った頃は正常範囲に戻り、1ヶ月検診では問題ないと診断されました。

1ヶ月検診後からはヨガをやりはじめました。授乳、抱っこは特に首と腰に負担がかかるので、娘が寝たり機嫌よく遊ぶ合間に肩こり、腰痛に効くポーズをメインにするようにしました。すると出産前の体重63kgから53kgまで落ちました。ただ、腰回りについた分厚い脂肪はなかなか落ちてくれません。これからはそこに効きそうなポーズをメインに切り替えようと思います。4月から仕事復帰する予定です。すると仕事に育児に大変忙しくなりますが、ヨガで体調を整えながらどちらも楽しめるようなライフ作りをして行こうと思います。

必ず、道はある。



松山教場
平井 奈津美

私は藤本ヨガに入会して、今年で17年目を迎える。

それまでは、とにかく体力がなくて「病気じゃないけど元氣じゃない」状態だった。あらゆる検査を受け、次々とサプリメントを試し、占いや神様に頼る、そんなことばかりしていた。仕事や人間関係のストレスで「あー、死にたい」と、まるで挨拶するみたいに普通に、一日に何度もつぶやいていた。

一方で、子どもの頃から「明るく面白いキャラクター」で通っていて、盛り上げ要員としてよく飲み会にも誘ってもらったが、先の約束をするのは苦手だった。その時の自分が元氣かどうか、自信がなかったから。

元氣いっぱいを見た目と、

元氣じゃない内面。どっちも自分であり、どっちも嘘ではなかったけれど、自分の中にずつと、言いしれない歪（ひずみ）を感じていた。出口の见えない暗いトンネルの中で、もやもや、ゆらゆら、ただ時が過ぎるのをやり過ごす、そんな感じだったと思う。

高校時代の部活動からずつとダンスをやっていて、ヨガなら取り組みやすく思えたので、当時本町会館でやっていたヨガ教室を訪れることにした。その時は「ヨガは姿勢にいいかも」くらいの気持ちだった。

子どもの頃から体は柔らかい方だったし、初日からそれなりに付いてはいけたけれど、とにかく驚いたのはシル

シ・アーサナ（三脚倒立）だった。それまでこんなポーズは見たこともなかったし、自分がイメージしていたヨガよりもずつとアクロバティックで、何より驚いたのは、「特別な誰か」ではなく、教室にいたほとんど全ての人が、その驚異的なポーズをやっていたことである。中でも一人、特に軽やかにサラリとやっのける方がいて、「かつこいなあ。私もあんな風にできるようにになりたいなあ」と、教室に行くたびに思っていた。けれどそのポーズの番が来るたびに、やっぱりととても怖かった。

本町会館でのカルチャー教室が閉鎖されることになり、松山教場へ通い始めたもののあまりにも体力がなかったため、ヨガを始めてから2年くらいは本当に毎回とてもしんどかった。季刊誌には「教室が終わると体が軽くて楽になる」という声をいくつも見かけたが、そんな風に思ったことは一度もなかった。午前中の教室に参加し、ようよう帰宅しては倒れ込み、夜中の10時くらいに起きてきて晩御飯

を食べる。週末2時間のヨガに通うのはまさに「一日仕事」だった。また、時々家でもシルシの練習をしてみるが、なかなかできるようにはならなかった。

ただ、それから薄皮を一枚ずつゆつくりとはぐのように、少しずつ本当にすこしずつ、体力がついてきた。職場の行き来だけでも辛く、通勤の友達に頻繁に送り迎えをしてもらっていたのが、やがて自転車通勤できるようになり、とうとう歩いて通勤するようにまでなっていた。この変化には、自分が一番驚いていたし、「あんなに毎日しんどかった自分でも元氣になれるんだ」と自信にもなった。シルシ・アーサナも何とかできるようになっていた。

体力がつくと考え方も以前よりはずつと前向きになった。いや、前向きになったとまでは言えなくても、かつての救いようがないほどのマイナス思考からは這い出してきた。どっちが卵でどっちが鶏かわからないが、やはり心と身体は表裏一体だということ、身を以て証明された。体

力がついて健康にも自信が持てるようになって、それまでは考えすぎて頭の中まで疲れ切っていたのが、シンプルに考えられるようになった。物事や出来事を歪んで深読みすることなく「そのままをそのままに」受け止められるようになり、そうなる其自然に今、自分が何をしたいか、しなくてはならないか、今、自分が何をすべきか、すべきでないか、今、自分には何が必要か、必要でないか、心の交通整理、が上手くなってきたと思う。自分本来のものではない理想や、周りの目を気にした義務感から、仕方なくやっていた、やらされていたことが、自ら選択し、自分が好きだな、いいなと思えることが、行動の原動力になってきた。すると、とても自分が楽に、楽しくなってきた。

そんな頃に今の夫となる人と出会った。それまでの自分ではきつと誰とも続かなかつたと思う。信じることができなくて、自分も相手も疲れ切ってしまうような関係しか築けなかったと思う。言い替えば心も体も元氣な頃だっ

たので、相手が誰であつたと
してもたいてい上手くいつて
いたと思う。今の夫じゃなく
ても（笑）。

仕事や人間関係ではまだ
まだ悩むことも多かったが、
パートナーのおかげで生活に
ハリが出て、毎日が楽しく
なってきた。ヨガを始めたの
と同じ頃、英語の勉強を再開
しており、素晴らしい先生や
友達との出会いのおかげも
あって、TOEICの成績もメ
キメキと伸び、その頃開催さ
れたスピーチコンテストでは
優勝することができた。その
後、『崖つぶち』の年齢での
結婚・妊娠ではあつたが、何
とか無事に息子を授かること
もでき、今は家族3人ケンカ
しながらも毎日楽しく生活し
ている。ヨガを始めた頃は自
分が結婚したり子どもを持っ
たり、ボランティアで通訳が
できるようになるなんて思え
なかったが、本当に不思議な
ものである。

ある日、親友が「最近、話
の主語が【自分】になったね」
と言ってくれた。気がつけ
ば、あれほど飲んでいたサプ
リメントにも興味がわかなか

なり、神様とも上手に距離を
取れるようになってきた。「自
分の健康も人生も、自分で
決めて動かしていくものであ
る」。そういうことが理屈で
はなく、体感として理解でき
るようになってきた。自分の
人生の中心は自分であり、仕
事も家族も友達もたとえ今、
目の前にある鉛筆一つをとっ
ても、自分の人生を揺るがす
ものではない。ただ自分の生
活に彩りや不都合なことを添
えるものではあるかもしれない
が、自分の人生に取って代
わるものではない。考え方も
行動も、全ては「自分軸」で
見て、決めて、動くこと。周
りはただそこにある、単なる
添え物に過ぎないのだ。添え
物に振り回される人生はもう
ゴメンである。

余談であるが、ヨガを始め
てから当時の自分が如何に
疲れ切っ
ていて可
愛そうで
あつたか
、それま
で家族や
親友が励
ましてく



憧れだったシルシ・アーサナ

れていた言葉にどんな意味が
あつたのか、また一人ひとり
の人間は皆、個々の「小宇宙
である」ということなど、自
分のことや世の中の原理や真
理といったものが、突然目の
前に現れた黒板に書かれた方
程式を解くようにすんなりと
わかる瞬間が何度もあつた。
ただこれは特筆すべきほどの
ことではなく、単に自分を通
り過ぎていくだけの過程の一
つに過ぎない。千能先生も瞑
想のときに「そういったこと
で【遊んでは】いけない」と、
おっしゃっていた。何をする
にもその器、体力がないとい
けないと。まずは、一にも二
にもアーサナで体幹を鍛え、
体力をつけること。中途半端
に瞑想や座禅の世界に傾倒す
るのは、とても危険である。
また、アーサナは今この瞬間
に集中してポーズを極め、呼
吸を整え、今この瞬間の自分

を見つめることを学ぶことが
できる。過去を嘆かず、未来
に怯えず、今この瞬間の自分
を見て、判断し、動くこと。
魂の器である身体を鍛えると
ともに、今この瞬間の自分自
身に目を向ける絶好の訓練法
である。

わかつたようなことを言い
ながらも今の自分は相変わら
ず、仕事や人間関係で悩んで
ばかりいる。「心の癖」は厄
介ですぐに落ち込んだり、他
人の目が気になったり、腹が
立ったり傷ついてしまう。今
でもヨガから帰ると寝込むこ
ともある。けれどもその都度
その都度、自分を責めず、押
し寄せてくるマイナスの感情
をいちいち取り込まず、ひた
すら流して流して、心の外
の『排水溝』に追いやってい
こうと思う。心の癖は確かに
厄介だけど、訓練で必ず乗り
越えていくことができる。あ
のどん底から這い上がったと
いう、自分が身を以て証明し
た事実が、「今度もその次も、
きつと大丈夫である」という
経験から来る自信になってい
る。どんな状況でも誰にでも、
【必ず、道はある】。

妊娠中の切迫早産による絶
対安静からしばらくヨガはお
休みしており、最近ようやく
復帰した。入会からはかなり
の年月が経つもののブランク
の方が長いいため、まだまだ
『ひよっこ』、いや、ようやく
卵の殻を口先で突き破って顔
を出した、まだそんなところ
である。私のような怠け者
は一人ではなかなか続かない
ため、仲間がいる教室にこれ
からも通って、もっともっと
強い『ぶれない自分』になり
たいと思う。また、教室では
先生方のちよつとしたアドバ
イスなどから、様々な「気付
き」がある。思い込みに気付
かされ新しいことを発見する
など、教室には「面白み」や
「旨味」がある。自分という
この卵をどのように料理して
いくか、育てていくか、楽し
みながらこれからも自分と向
き合っていきたい。



神山五郎先生の思い出



今治教場

行本 とよ子

神山五郎先生と

矢内原忠雄先生

ある程度長く藤本ヨガ学院に通われている方々は、藤本ヨガの名譽顧問をされていた神山五郎先生のことをよくご存じだと思います。私がもつと若い頃、神山先生はヨガの合宿に来て下さったり、ヨガの季刊誌にも度々登場されるので、先生の輪郭は大体わかっていたのですが、直接お会いし、お話できたのは、亡くなられる数年前のことでした。一度目は、松山教場での「私たちの質問に答えて下さる会」で、笑みを湛えた柔らかな顔に、洒落なお話しぶり、又、次回もお話を聞きたいと思う素敵な先生でした。

二度目は、千能千恵美先生の一周忌の時でした。松山教場に神山先生が来られて、みんなで供養した後の昼食会の時、私の脳裏にふと、次のことが浮かびました。「神山先生は、東京大学のご出身だけれど、もしかして、矢内原忠雄先生をご存じだろうか？」と。しかし、神山先生は医学部の学生、矢内原先生は経済学が御専門だから、授業を受

けることはなかっただろうし、たぶん、接点はないだろうとあまり期待せずに神山先生の席の近くに行き、そのことを尋ねると、「矢内原先生？ ああ、知っていますよ。」「ああ、聞いてよかった。」とその瞬間の嬉しさを、今も鮮明に覚えています。そこで、すぐに「『矢内原先生の思い出』と題して何でもいいので、文章を書いて戴けないでしょうか」と初対面ながら、いきなりお願いしたところ、「ええ、いいですよ。」もちろん、その理由を簡単にお伝えしました。

の自治会に連絡があり、急遽「矢内原忠雄顕彰会」が立ち上げられたのです。夫が自治会のお世話をしていた関係で、私もこの会に参加させて戴きました。

その少し前、東京大学出版会から、「今年は、矢内原忠雄先生の生誕百二十年目に当たります。今治市では、矢内原先生に関する本や出版物など、何か御予定がありますか？あるでしたら、大学の方にもお送り戴けたらと思います。」というような内容だったそうです。その時、市役所では、矢内原先生について即座に返答できる人や団体が思い当たらず、今治文化協会にこのことを伝え、すぐに先生の出身地である「松木」

私は、西条市の出身ですが、小学校低学年の頃から、今治出身の母親に、「今治出身の偉い人は、矢内原忠雄さん、丹下健三さん、今井久仁恵さん、…」という具合に名前を時々聞いていたので、矢内原先生の出身地である松木に嫁いできた時、すぐに姑をはじめ周囲の人たちに先生のことを聞いてみました。しかし、「東京大学の総長だった人でしょ。」という程度の返事が返ってきただけで、詳しいことを知る事ができませんでした。共働きであったため、それ以上のことを聞く機会もなく、又、探すこともしないまま何十年も過ぎてきたので、顕彰会の立ち上げをとっても嬉しく思いました。



素敵な笑顔の神山五郎先生

今年度の季刊誌「藤本ヨガ新年号」の原稿を五年ぶりに依頼され、「484日間の重吉の漂流」について書かせて戴きましたが、続いて、「春号」にも、と言われ、「ヨガのことを書かなかったからかな。しかし、ヨガを始めたきっかけやヨガへの思いは、2016年の新年号に書いたから、今度は何を書こうか」とちよつと考えてしまいました。

た。

「何事をするにも、先ず体力が要る、だから、来週も来よう。」との思いは、今も心であり、2016年以後も1度も休まず通い続けて、今年3月28日には、満35年を迎えます。この間、多くの先生や会員の方たちとの出会い、又、季刊誌や教室の壁に張ってある言葉からも励めや励ましをもらい、私の人生は、本当にヨガに支えられていると実感しています。

そんな中で、私の尊敬する二人の先生が、今から約75年ほど前に、東京で交流があったことがわかり、大いに驚き、私の中で「点」であったお二人が「線」で結ばれた嬉しい瞬間があったことを今回書かせて戴きます。

私には、西条市の出身ですが、小学校低学年の頃から、今治出身の母親に、「今治出身の偉い人は、矢内原忠雄さん、丹下健三さん、今井久仁恵さん、…」という具合に名前を時々聞いていたので、矢内原先生の出身地である松木に嫁いできた時、すぐに姑をはじめ周囲の人たちに先生のことを聞いてみました。しかし、「東京大学の総長だった人でしょ。」という程度の返事が返ってきただけで、詳しいことを知る事ができませんでした。共働きであったため、それ以上のことを聞く機会もなく、又、探すこともしないまま何十年も過ぎてきたので、顕彰会の立ち上げをとっても嬉しく思いました。

神山先生に原稿をお願いしたのは、学生の立場から見た矢内原先生を知りたかったからです。しかし、神山先生に

神山先生に原稿をお願いしたのは、学生の立場から見た矢内原先生を知りたかったからです。しかし、神山先生に

ワンポイント・レッスン

人生とは、一から十まで
あなたの思考と感情の産物である。

幸せや不幸せ、幸運や不運…。

同じ時代に生きているというのに、人によって与えられた運命がずいぶん違うように見えます。

もしかしたら見えないところから、絶対的な力が、人それぞれに作用しているのでしょうか。

何かを学ばせるために苦勞を与えたり、昔犯した罪を清算させるために罰したりする存在がどこかにいるのでしょうか。

言うまでもなく、そんな存在はいません。

自分がなぜ苦勞しているのかということに意味を与えるのも、罰が当たったとか、褒美をもらったとか考えるのも、全部その人自身が考えていることです。

人生とはそんな人の思考と感情の産物であり、その人がつくり出した壮大なドラマなのです。

そのドラマは、過去から現在までの時間の流れにそれぞれが脚色したもの。物事に対するその人の見方や捉え方によって、多分に独りよがりのストーリーとなっています。

極端な言い方をすれば、人生とはその人の「思い込みの束」のようなものです。

幸せとは、あなたの中にまさに今用意されている感覚であり、あなたさえその気になれば、今すぐに感じる事ができます。

あなたが今、自分に許可した分だけ、幸せを感じることができ



今日がもっといい日になる
「神様がくれたヒント」より抜粋
阿部敏郎著

原稿を快諾して戴いたのも束の間、先生は病気で入院されたので、原稿を手元に戴いたのは、それから1年5か月後でした。この時、家村先生には、大変お世話になりました。

神山先生は戦後すぐの1946年、新制東京大学教養学部理科I類に入学されたが、当時の先生の一番の悩みは「吃音（きつおん）」でした。なんとか矯正したいとの切実な願いから、学生課に行き、相談したところ、当時、教養学部長（東大に教養学部を作ったのは矢内原先生だそうです）だった矢内原先生を紹介され、やがて、「東京大学吃音矯正会」を作ることにつながったのです。

矢内原忠雄先生（明治26（昭和36）は、富田村松木の医者）の家に生まれ、優秀であったので都会で勉強させたいとの父親の願いにより、親戚のあった神戸に行くことになり、九歳で松木を離れたので、現在、地元でも先生のことを知っている人は少ないのです。先生は、旧制神戸第一中学校で首席であったので、推

薦で東京の第一高等学校（今の東京大学）に入学されました。同級生に試験で合格した芥川龍之介や倉田百三がいます。先生は、新渡戸稲造に経済学を、内村鑑三にキリスト教を学びました。

昭和12年雑誌『中央公論』に戦争は国家の理想に反すると政府を批判したことから、自ら東京大学を去ることになりました。しかし、戦後復帰され、新制東京大学の総長を6年間務められました。先生は、百科事典にも載っている人です。退官後は、聖書の解説をされ、『サザエさん』の長谷川町子さんとお母さんも、矢内原先生の聖書のお話を楽しみによく出かけていたそうです。

神山先生の文章の中にも「戦時中、時の政府、あるいは軍人の横暴に対して、敢然と闘われ気骨ある矢内原教授を我々は尊敬していた。」または、「（学生運動の盛んな頃ストをする）学生と対等に常に堂々と学生を愛しながらも厳しく対応されていた。」等の記述があり、吃音の克服の

ために親切に対応して下さった矢内原先生のことを「矢内原先生は、私にとって現代版の鞍馬天狗であった。」と結ばれています。

神山先生は、療養中も御自分で運転して、刑務所の相談役としてお出かけだったと聞きました。が、「人のために役に立とう」という姿勢は、千能先生の教えと重なると思います。

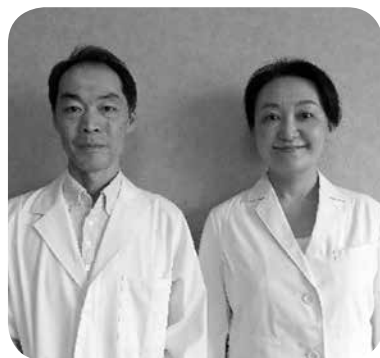
こうした素晴らしい先生たちの交流を知ることができたからこそその恩恵であると思います。これからも、心身の健康維持に努めるべく、また、新しい出会いを楽しみに、ヨガを続けていきたいと思

います。これからも、よろしく願います。

合掌



鍼灸治療室より よもぎだより



春を呼ぶ曲

私の愛聴盤

よもぎ鍼灸治療院

廣 橋

優 美 悟

ゾフィー・ムターが弾き振りをしたものです。ムターはカラヤンの秘蔵っ子として少女期から卓越した技巧で定評のある演奏家です。ここでは音色の変化や抑揚の差が大きく派手な演奏を繰り広げています。同じ「四季」でもイ・ムジチが中庸の最上とするならば、ムターは極北の到達点かもしれません。

次の曲は「すみれ」です。

ゲーテの詩にモーツァルトが曲と2行の歌詞を追記した曲です。ここではキヤスリーン・バトルがザルツブルグ音楽祭で歌った時のライブ音源「ザルツブルグリサイタル」を紹介します。バトルの透明感あふれる細い声がホール全体に響きながら消え入る様子が、この可憐な小品を更に魅力的なものにしています。この曲にはバーバラ・ボニーやシュヴァルツコップら、ソプラノ歌手による多くの歌唱が残されていますが、私の中では曲調と声質のマッチングから、バトル版を一番としたいと思います。

の中から3曲をご紹介します。1曲目は「コートにすみれを」です。これは正確には春の曲ではありません。12月のニューヨークが舞台です。男性が女性に対して毛皮のコートのアクセサリー用にすみれを贈り二人が恋に落ちたという歌詞です。フランク・シナトラのアルバム「スイング・イージー&ソング・フォー・ヤング ラバーズ」に収録されています。目を閉じて聴いていると、歌詞の内容がそのまま浮かんで来るようなしつとりとした歌唱です。ベリー・ホリデイ最晩年の「レディ イン サテン」にも同曲が収められています。こちらは、もう全盛期の声が出なくなっているベリーが、丁寧にストリングスをバックに歌う姿に心を打たれます。また、ジョン・コルトレーンの初リーダーアルバムでも同曲は演奏されています。ずいぶん昔になります。先輩の結婚式の音楽を担当したときに、この演奏を新郎新婦の入場時のバックに流したことを思い出します。

です。スカイラークとは「ひばり」です。歌唱としてはローズ・マリー・クルーニー(映画俳優ジョージ・クルーニーの叔母)の「ジョニー・マーサー作品集」から選びました。この曲は、恋を探している女性、将来の恋人がどこにいるのかをヒバリに尋ねるという歌詞になっています。ローリーの切々と崩さずストレーナな歌が、この曲の歌詞にぴったりと合っています。

器楽演奏から2つ紹介しましょう。始めはアルトサクソ奏者ソニー・クリスの「デイズ クリス」中の演奏を選びました。ジャズファンには知られていても一般にはさほど知名度のないクリスですが、これは円熟期の隠れた名盤ともいえる演奏が味わえます。2番目は、同じくアルトサクソ奏者で、テイクファイブの演奏で有名なポール・デズモンドのアルバム名「スカイラーク」からです。これには「禁じられた遊び」やポール・サイモンの曲も演奏されており、親しみやすい構成になっています。肝心の「スカイラーク」ですが、デズモンドの軽やかな優しい音

昨年来、在宅時間が長くなっている中、家庭内での楽しみの一助になればと、2号にわたって私の好きな演奏家とそのアルバムを紹介してきました。私が学生だった頃、気に入った曲の様々な演奏を集めた音源を作って楽しんでいました。今号は趣向を変え、曲中心に紹介したいと思っています。

1曲目は春にちなんでヴィヴァルディの「四季」を選びました。「四季」といえばイ・ムジチと言われるくらいイ・ムジチ合奏団の演奏には定評があります。特に最初の

フェリックス・アーヨがリ

ダーの盤は、気品のある情緒が感じられ、これぞ「四季」の定番と言えらると思います。今の手持ちはアーヨ盤ではなく、イ・ムジチ2代目リーダーのミケルツチ盤です。これも正統派の演奏でスタンダードに足りえるものです。先述のアーヨ盤は、以前お世話になった先輩にプレゼントして以来手元にありません。学生の当時、今よりも拙劣な装置で聴いていたにも関わらず、本当に豊かで素晴らしい音を奏でくれたアーヨ盤は、アナログ盤で再入手したいと思っています。

「四季」の3枚目は、アンネ・

続いてジャズスタンダード

続いては「スカイラーク」

ズモンドの軽やかな優しい音

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。
いづいまた。

松山教場

菊池 準子

村上 啓子

渡辺 要子

A・N

佐藤 康弘

田邊 桂子

関谷 浩子

壺内 令子

浜田真由美

M・K

森 幸子

S・M

今治教場

井出チヨコ

越智 寿子

行本とよ子

K・M

K・S

K・A

C・T

四谷教場

崔 昊

見目多栄子

鶴木 淳子

さくら教場

山本 智子

ゆるい教場

家村 圭子

乗松 直子

学 院

宮崎 敦子

宮崎 恭代

渡部 光子

今井 博子

脇坂 恭子

清家真理子

宇都宮玲子

大野 和子

R・I

田村由美子

奥岡登美江

緒賀 春枝

寺岡 智子

S・O

井手緋沙子

村瀬アキエ

越智サヨコ

M・O

H・S

S・M

福本有希子

小川 啓子

西村 緑

関口 奈々

大山 文子

(順不同・敬称略)

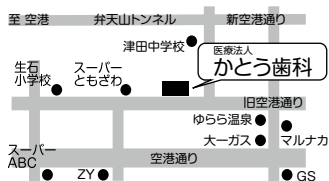
医療法人



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



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

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 (FAX) 941-0828
TEL (089) 941-0808・947-0022



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：10時～12時、14時～18時、予約優先制

休 日：火曜日定休、水曜日は不定休

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://www.yomogishinkyu.com

が、ヒバリの軽やかな飛翔の
ように聞こえます。
最後は「スプリング イズ
ヒア」です。この曲は春を謳
歌するものではありません。
春にも関わらず心躍らないこ
とを憂う内容の歌詞です。こ
の曲のように失恋ではありま
せんが、コロナ禍中の今にも
当てはまるようです。歌詞は
暗めではあっても、曲そのも
のは美しく、幾多の名演があ
ります。
まずは、ジョン・コルトレ
ーの「スタンダード コルト

レーン」から。この曲は情感
たっぷりと奏されることが多
いのですが、あくまでも曲を
モチーフとして捉えているか
のような乾いた演奏がなされ
ています。それは、通常の解
釈から離れたクールで格好い
いスタイルに感じます。また、
ビル・エバンスの「ポートレ
イト イン ジャズ」より同
曲です。こちらはコルトレ
ーとは対照的にスローバラ
ードのリリズムあふれる演奏
です。但し、抒情に流されず
クールであるところにエバン
スの真骨頂がうかがえます。
ボーカルバージョンはジュ
リー・ロンドンの「ジュリー
イズ ハー ネイム」からで
す。同アルバムには彼女の代
表曲の「クライミーア
バー」も入っています。独特
のハスキーでスモーキーな声
で、歌詞の持つ情感を巧く表
現しています。
今号が皆様のお手元に届く
頃は、桜の季節ですね。今の
窮屈な生活から解放されて、
自由に花見が出来るような状
況になっていることを願いつ
つ、日々の時間の充実に少し
でもお役立ちできれば幸いで
す。

『ゆるめに・ゆっくり・優雅に』を意識する



藤本ヨガ学院 講師

宮崎 恭代

春になり暖かくなると、私たちは活動的になります。外に出かけたくなったり、体を動かしたくなったり、新しいことを始めてみたくなります。逆に暖かさに気持ちが悪くなる人もいます。春になってもまだまだ寒さを感じる人もいます。住んでいる場所によっては、もう夏を意識する人もいます。春が好きなのは嬉しいかもしれないけれど、春は辛い、大変と感じる人もいます。私は、春は暖かくて気持ちが良い、春は辛くて気分も明るくなって、好きな季節です。人によって『春』の印象は様々ですね。

人によって『何か』の印象が変わるのはどうしてでしょうか？私たちは目で見たら、耳で聞いたり、舌で味を感じたり、鼻で匂いを感じたりします。そして、皮膚で触れている感覚や、痛い・暖かい・冷たいなど

を感じています。これがよく知られている五感です。この五感で感じていることがまず違うようです。例えば、目は視力の違いもあります。見た情報の処理の仕方にも人によって違うと言われています。同じモノを見ていて、別のモノを見ていたために話がかみ合わなかったというような経験はありませんか？聞いた味を感じたりということも、年齢による感じ方の変化があります。人それぞれに音楽や味の好みにも違いがあります。この違いだけでなく、私たちの感じ方や考え方や行動の仕方、生き方も人それぞれに違います。

ヨガで体を動かしたときの感覚も、人それぞれに違います。例えば、ネコ3番のポーズを5人の人がした場合、体が伸びて気持ちいいと思う場所や感じ方は全く違います。ポーズの形も行い方も違いがでま

す。でも、本人はみんなと同じことをしている、誘導通りに行っている、またはこれでいいかなと思いついて行っている場合もあります。自分がどのようにポーズを行っているか、実際に確認しながら感じながら行っていますか？心や体を健康に快適にするためのコツは、自分を知ることです。そして、自分がどのように行っているかを認識し、なぜそうするのかを理解し、意識して行うことです。そうすることで、ヨガのポーズの効果が高まり、自分の体への理解も深まります。しかし、その変化の感じ方は人によって違いがあります。感じていることに気づいていないことも多くあります。



ネコ3番のポーズ
また、過敏になることによって自分を守ろうと試みています。まずは過敏になることについて認めましょう。自分で認め

日々忙しく過ごしている人に多くみられる傾向として、無意識のうちに難しくしている、困難にしている、痛いの、我慢している、しんどいの我慢しているということがあります。そして、仕事や私生活でそうすることに慣れている人は特に、感じることに鈍感な人は過敏になっています。鈍感な人は過敏になることについて認めましょう。自分で認め

るよりも、他人に認めて欲しいという気持ちがあり、自分の内側に意識を向けるよりも外側へ意識を向けている場合があります。それも認めたくなくて体を感じる事が大切です。意識しながら体を動かし、感じることに慣れていきながら『くせに』している。今の自分らしさを把握しましょう。『自分らしさ』というものは変わります。『くせに』しているという言葉通り、ただくせになっっている場合もあれば、自分を安全な、または楽な状態にするための対処法として身につけた場合もあります。落ち着いて、今の体で感じていることや心で感じていることを、ただ感じてみて下さい。もやもやしたり、ざわざわしたり、一時的に重さや苦しさを感じる場合もあります。しっかりとその感覚を感じ切ることで、体も心もすっきりし、落ち着いていきます。

日常生活でちょっと体を動かしたり、背伸びをしたり、体をねじったりするときつてあります。その場合に取り入れてみてほしいのは、『動きはゆるめに・ゆっくり・優雅に』です。この3つの『ゆ』を意識しましょう。例えば、肩を回したり首を回したりするとき、バキバキバリバリいわずに、楽にスムーズに動けるところを探してみてください。『ゆるめに・ゆっくり・優雅に』を意識して、その動ける範囲で肩や首を回す



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
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