



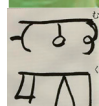
藤本ヨガ

2021年 7月

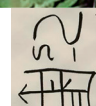
夏号



すべてに感謝していると、
やがて感謝すべきことしか起こらなくなる
《ウィリアム・コマンダー大長老(カナダインディアン)》



ひまわりの里 まんのう 香川県仲多度郡まんのう町帆山地区にあるひまわり群である。帆山公民館を中心に町内の保育所・幼稚園・小中学校・各家庭など町全体にひまわりが咲き誇る。近くに国営讃岐まんのう公園や満濃池がある。



『この時代の多面的な つながりを垣間見る』



藤本ヨガ学院 講師
宮崎 恭代

《ヨガで自分自身とつながる》

ヨガという言葉には『つなが』という意味があります。このコロナ禍で、人とのつながり方が大きく変わりましたね。家族と会えなかったり、会社に行けなかったり。他にも外出を自粛することで行動範囲が狭くなったことと思います。その分、家で過ごす時間が増えました。そして、自分の生活を整えたり、ゆったり過ごそうとする流れになってきています。これはまさに、ヨガを実践する上では、とてもいい時代がきたとも言えます。家で、一人でじっくりと自分と向き合い、心と体を整え、自分自身と『つながる』ことができます。

《大宇宙と小宇宙》

大宇宙とは『宇宙』のことであり、小宇宙とは『体』のことをいい、この二つは同じものです。この言葉を見てピンときますか。私たちはこの広い宇宙の中の地球という星で、自然と共に生きています。宇宙にはたくさんの星があり、その中でも月や太陽などの地球に近い天体の動きによって、たくさん星の影響を受けています。例えば、昼と夜、潮の満ち引きは月や太陽が関係していますよね。他にも、感情や体の変化や社会の変化、大雨や地震などの自然への影響も天体が関係しています。

《宇宙には美しさの法則がある》

黄金比またはフィボナッチ数という言葉が耳にしたこと、私たちが美しいと感じる比率のことを黄金比（フィボナッチ数）といいます。この比率は自然界の様々なもののやアート、私たちの体にもみられます。例えば、オウム貝の殻やひまわりの種の配列などの螺旋、花びらの数などです。綺麗な、美人だなと思う人の顔のパーツの配置や体の比率、DNAの螺旋もその比率でできているそうです。ということ、私たちはみんな美しい！ということですね。身近なものだと名刺、クレジットカード、たばこの箱など縦と横の比率もそうです。歴史的な建物や芸術作品にもこの比率が使われています。他にも白銀比という比率もあるのですが、興味のある方は調べてみてください。私たちの生きている宇宙や私たち自身に、黄金比（フィボナッチ数）という美しさの法則があるので。

《星の動きによる時代の流れ》

宇宙の法則の中で生きている私たちは、天気や季節や天体の動きによる影響を日々受

けながら生きています。春になったら何か始めたくなったり、夏は暑くて食欲がなくなったり、秋になったら食欲が出たり、なんだか寂しくなったり、冬になったら寒くて動きたくなくなったりするのは、そういうことなのです。あらかじめ知っていれば気持ち的に楽になり、対処の仕方わかりますよね。

ここでは西洋占星術から、時代や社会の流れをみてみましょう。

まず、2021年はどういう年かというところ、地の時代から風の時代の転換期です。地の時代とは、縦社会、権力主義、物質主義といったテーマです。今の社会や会社組織の仕組みのようなものです。

風の時代とは、横の関係性、多様な生き方、情報社会といったテーマです。このように、これから数百年くらいは風の時代のテーマに沿った世の中になりますよと言われています。

急には全て変わることはできないので少しずつですが、はつきりと変化しています。

その象徴とでもいうように、コロナウイルスで世界中が激しく変化していますね。仕事

や学校教育にオンラインという選択肢が増えました。買い物でもネット販売やお取り寄せなど、自分自身は動かずに、ものが移動しています。それでもまだまだ実際に動いて、対面でしないと成立しないことはありますよね。こんな状況だからこそ、直接会いたい！という思いも大きくなります。

しかし、ウイルスによる国ごとの対応の違いに、不安や不満はあるかもしれません。ただ言えるのは、最善な今が

いつも訪れては過ぎていきます。過去にも未来にもとらわれ過ぎず、調和的に俯瞰する姿勢でいることが、これからさらに必要です。これはまさにヨガの出番ですね。さらに、どうしたいのか自分で考えて選択する余裕を持つことも大切

です。これから先、よりヨガやスピリチュアルなことに対する意識が高まっていけます。というところで、さらに深くヨガを楽しめる状況になっていきます。ぜひ、生活にヨガと

いう自分とつながりを味方につけましょう。興味のある方は、占星術または星読みというキーワードで調べてみてください。ここに書いてある

こと以外にも、いろいろなメッセージがあります。

《季節による体の変化》

これから夏本番に向けて、体はますます季節と調和するように変化します。毎年季節

の変化に応じて変わる体の特徴をみてみましょう。片山洋二郎さんの『整体カレンダー』を参考にしています。松山教場に書籍がありますので、興味のある方は読んでみてください。

準備体操として、足指を動かしたり、ツボを刺激したりしましょう。そして、胃肝臓刺激で肋骨周りを緩ませてから、アーサナを行います。暑い時期は冷たいものを欲しやすいため、疲れが出やすい胃腸をいたわります。

オススメのアーサナはハラ・アーサナとマールジャーラ・アーサナ(猫1番)です。

8月 肋骨下部から上部まで緩め、体の熱が胸で発散し、夏真っ盛りの暑さ対策になります。

オススメのアーサナはパシモタナ・アーサナとマツヤ・アーサナです。

9月 肋骨下部を緩め、胸を少しづつ閉じていき、秋に向けて体に熱を留めていきます。

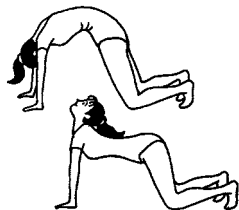
オススメのアーサナはサルバング・アーサナとハラ・アーサナです。

《旬のもので調和する》

季節による変化を受けている私たちは、食べ物も旬のものを食べるとより調和的になります。ということで、月ごとに旬の食べ物を紹介します。暑い夏の野菜のキーワードは『水気』と『酸味』です。



ハラ・アーサナ



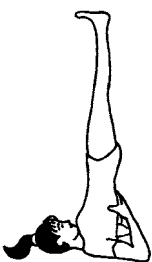
マールジャーラ・アーサナ



パシモタナ・アーサナ



マツヤ・アーサナ



サルバング・アーサナ

きゅうり、なす、トマト、スイカなどのウリ科やナス科のものが代表的ですね。

季節が秋に変わってきたら少しづつ水気のあるものを減らし、ていくのがポイントです。

旬の野菜 なす、オクラ、ズッキーニ、ゴーヤー、きゅうり、白瓜、冬瓜、ピーマン、パプリカ、しとうやとうがらし、スウィートコーン、露地トマト、えだまめ、やさやいんげん、大葉、みょうが、にんにく、新しょうが など

旬のくだもの ブルーベリー、ラズベリー、さくらんぼ も、すもも、メロン など

旬の魚 真鱈、カツオ、キス、いさぎ、カレイ、太刀魚、鮎 など

旬の野菜 モロヘイヤ、高原キャベツ、空芯菜、大葉、ミョウガ、新しょうが、にんにく、冬瓜、なす、きゅうり、ゴーヤー、露地トマト、ピーマン、パプリカ、とうがらし、オクラ、スウィートコーン、さやいんげん など

旬のくだもの モモ、すもも、ナシ、イチジク、巨峰、マスカット、ラズベリー、ブルーベリー、すだち、かぼす、メロン、スイカ、マンゴー など

旬の魚 アマダイ、スズキ、シマアジ、マガレイ、カンパチ、トビウオ、など

旬の野菜 サラダ菜(露地物)、サラダからし菜、つる菜、セロリ、さといも、しょうが、れんこん、日本かぼちゃ、なす、きゅうり、ズッキーニ、パプリカ、ピーマン、とうがらし、さやいんげん、ナタマメ、マツタケ、ミョウガ、ぎんなん、栗 など

旬のくだもの かき、ナシ、セイヨウナシ、リンゴ、あけび、ごくら、シークワサー、極早生温州みかん、マンゴー など

旬の魚 サンマ、ムロアジ、マイワシ、キジハタ、アカイサキ など

《あなたは宇宙そのもの》

心と体は、いろいろな変化に対応してくれています。しかし、自分の気持ちや考えといつも一緒にいてくれるわけではありません。特に、「こうしたい! こうなったらいいのに!」とい

う思いと現実が一致している人もいれば、全然ちがう人もいます。それぞれにそういう経験をしています。ただそれだけです。本に書いてあるようにならない、先生が言うようにならない、という時はもやもやしたり、そうなるようにしようとすると思います。その反対の気持ちにもなるでしょう。そのまま大丈夫です。それが、あなたは宇宙そのものということです。少しづつ許容して、現実が変わっていないことも自分の何かが変わっていることに気づくでしょう。

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

ヨガで考える健康な身体とは



ゆる凜 ヨガ 代表
家村 圭子

身体・心・感情・精神の四つのバランスが取れている時、人は真の健康と言えるのではないのでしょうか。病気だから不健康というのではなく心身の体調を整える気力、病気を治すだけの体力が備わっていれば身体に何らかの症状があっても健康と言えるのだと思います。ここで思い出すのは、故神山五郎先生が大病をされて5か月間長期に入院されていた時の事です。先生は「身体がベッドに縛り付けられているから頭(心)は暇だよ。心まで病気ではないから時間はたっぷりある。読書して自由に発想ができる」と沢山の本に囲まれていました。病室が図書室みたいと看護師さんの間でも有名でした。治療の一環で絶

飲食の時は点滴はされているものの2週間、水分も含めて全く摂れない状態だった時も平然とされていました。心が身体の状態に左右されない。身体は適切な治療を受け続ける病であつても心は病んではないということを経験した。身をもつて教えて下さいました。まさに先生の著書※「従病という生き方」を実践され、闘病ではない姿でした。(季刊誌No.96 p.3に入院中の様子を記載)

「人が病気になるのは心身のバランスが崩れた時にその不調を改善しようと身体に色々な症状が出るのであり、その症状が病気の原因ではない」と日本のヨガの第一人者である沖正弘導師(千能院長の師匠)

も多くの著書で語っています。現在世界中の人々がコロナという未知のウイルスによって健康も日常生活も脅かされていますがヨガでは病気の発生原因をどの様に考えているのか沖正弘導師の考え方を基に「病気に対する考え方と真の健康とは」について考えてみました。

病気を完治する人と繰り返す人との考え方の違いには次のようなケースがあるようです。

- ・病気がウイルスや細菌感染、環境汚染、食べ物など、外界の要因だけから引き起こされていると考えている場合は身体が必要としているものだけに集中しやすい。

- ・病気は過去に経験したこと否定し、心理的なものが形になったものと考えている時は自分について深く知る機会とは考えにくい。

- ・病気を誰かに治してもらうことを期待し、既成の治療方法を信じている場合は病気が自分を救う機会だと理解できない。

- ・病気が目にみえるものと考えている場合は目先の症状を取り除くことはできても根本

的な治癒は望めない。病気の原因は心と身体から生じる性格・考え方・行動習慣を含む生活全般に関わり、その人自身に影響を与える原因が病気には隠されていると考えられます。

昔から「病は気から」と言われるように考え方、自分に対する感じ方、行動パターンとその理由、病気に対する現実感、思考、感情、態度、認識、それらの全てが人間の心理に深く関わり、密接に関係していると言えるでしょう。

医療の発展とインフラの整備により長寿大国となつていく日本。いい所もあります。しかし西洋医学的な治療が主流となり寿命は伸びてはいるものの、病気に対しての全人的な診方からいうと「健康寿命」が伸びているとはいえない時代です。

身体に対してのみ対処する西洋医学的な治療方法を否定する必要はありませんが、身体への病気は取り除けても真の健康「心・魂・身体」の全てが健康であることを取り戻すには西洋医学の治療だけでは望めないようです。対処療法の西洋医学と心身ともに丸ごと人

を捉え病気に対処するヨガの技法(アーサナ・呼吸法)即ち身体一如で健康への道筋をたどるヨガ行法も必要であり共存共栄が望ましいと考えられます。

〈病気の発症原因と治り〉

★思考と感情の関係が関与して免疫力の低下に繋がる。

★心・身体・魂が一体感を失うと身体は活力を失い病気になるやすい。

★思考、感情、態度、潜在意識を含め「気づき」を得ることで身体は回復に向かう。

★ヨガの心身全体から部分、部分から全体を見る全人的な見方で、身体の各部位と全体には関連性があると捉えようと身体は治癒に向かう。

〈病気の目的〉

心と魂からの警告で魂・心・身体に対する関わり方が内外の影響に対してどのように対応し、調節、適応するかが反映されています。身体の不調は健康状態を回復する意志があるなら改善が必要だという事を私たちに知らせています。自分に制限を課し、自己のイメージを歪めている思考を改めなければならぬと教え、思考が健康を害する態度を作り、



『従病という生き方』

神山五郎著 草思社発行 ¥1300(＋税)

【内容解説】

リハビリ界の巨人と呼ばれた伝説の医師が、自らの闘病体験と先端医療から取り残される患者たちを診続け、たどり着いた境地。「病と闘う」ことが必ずしも最良の選択ではない。

【神山五郎先生略歴】

1926年5月5日生まれ。東京都出身。医師、歯科医師、医学博士、哲学博士。東京歯科大学卒、東京理科大学卒、東京大学医学部卒。フルブライト留学生として米国カンザス州ウィチタ州立大学大学院に入学、博士課程修了。東京大学医学部文部教官・助手、ウィチタ州立大学大学院助教授、国立

それによって行動が不自然になることを気づかせようとしています。自分に対して辛々な言葉を投げかけたり、心の傷の話を繰り返したり、自分を非難することなどを、やめなさい」と病氣は教えています。本来の自分自身を取り戻すように不健全な思考と不自然な行動を取り除き身体がバランスのとれた自然な状態に戻れば人は再び心身共に元気な身体を取り戻すことができます。

健康と病氣の概念で西洋医学とヨガの考え方の違いは、西洋医学は病氣を取り除くものであり、患者は治してもらおうという受身の状態といえます。しかしヨガで考える健康と病氣の概念は身体が病氣でないことをいうだけではなく、自己の存在を正しく理解し受容できる精神状態も含め、病氣に罹っても治すだけの体力・精神力が自身に備わっていれば健康な心と身体と言えます。自らアンバランスを整えよう

とする力。自然治癒力を高めるためにいつでも感謝し、いつでも笑える心を持ち免疫力を上げて、自分自身で症状を改善していこうとするのがヨガの考える健康法です。医療の進歩であらゆる症状が改善されるようになってからも最後に治す力は外からの力ではなく自らの内なるパワー／気。その気／エネルギーが限りある命を活かす源です。

〔免疫力を上げる感染対策〕

家族や自分の心を和らげるための工夫は骨盤体操、捻じりの動作のある胃肝臓刺激、腎臓刺激などで脇腹の動きを良くしながら呼吸も深める。瞑想で頭を休める。よく笑い、睡眠の質を良くして平常な心で毎日を過ごす努力をする。

- ・不安を煽るような映像やニュースにはあまり触れない。
- ・コロナに関するニュースは必要最低限得ることにする。
- ・ヨガを行い日常生活は以前と変わらないように努める。
- ・世の中の状態に振り回されず平常心を保ち、外出自粛でできた時間を有効に活用する。
- ・高齢の両親にはゆったりとした呼吸でヨガ指導や積極的に対話を心がけ昔話も聴く。

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

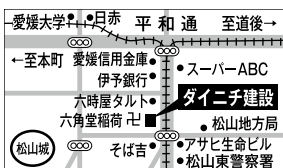
土地・建物を
売りたい・買いたい
今のお宅の
建替え・リフォーム
をお考えの方、まずはお電話下さい！



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.or.jp/ ★e-mail dainichi@libe-catv.ne.jp

お問い合わせは
TEL (089) 941-0808・947-0022
(FAX) 941-0828



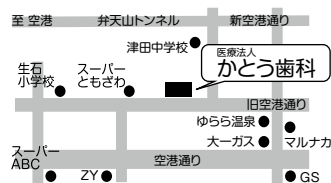
医療法人

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



ヨガはいいよ！



松山教場

渡部 光子

藤本ヨガ学院の無料お試しレッスンを体験して、レッスン後の爽快感を味わってもらいたい。その一念で事あるごとにお会いする方々に「ヨガはいいよ」「ヨガはいいわよ」と、お勧めしてきました。ただし、ヨガを続けるかどうかはその人が決めることだから、その後の動向に関して私はノータッチです。

思い起こせば13年前に脇坂さんが藤本ヨガ学院のCタイム（夜の授業）に連れて来てくださったのが私のヨガ初体験でした。乳がんの手術時に右脇のリンパを切り取っていたせいで、右腕をかばって動かさずにいたのを見て「そんなことをしていたら右腕が動かなくなるよ」と言っ

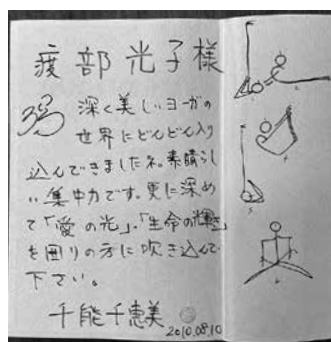
て誘われたのでした。一日の勤務を終えて疲労困憊でのヨガ体験でした。しかし、ヨガ体験が終わった後の爽快感と翌日のすっきり感は今も忘れられません。翌日はさわやかな気分でした。週1回仕事帰りのCタイムのヨガで元気になっていました。その時は「定年になったら毎日ヨガをするぞー」と思いました。

65歳で定年退職しても、すぐに産業カウンセラー協会の事務局に入り、四国各県事務所と東京本部で活動的に事業推進をしました。愛媛県に全国大会を誘致するようにとのことで頑張った結果、誘致に成功し開会式では知事と市長が挨拶をしてくださいます。各県持ち回りでの全国

大会ですが、知事が開会式の挨拶をしてくださったのは愛媛だけだと語り草になっています。産業カウンセラー協会事務局では7年間活動した後で、自分の学びをしたいと引退させてもらいました。

そして、すぐに病院ボランティアの活動をスタートしたり、何かとセカンドライフが忙しくてヨガには毎日に行けませんでした。しかし毎朝のウォーキングと週1回のヨガは欠かさずに続けております。自分の足で歩き、自分の手で食べることでおかげさまで毎日元気に花いじりを楽しみ、好きな料理を楽しんでいます。

千能院長の本『なりた自分になれるヨガ』の表紙の裏には千能院長から素敵なメッセージ『深く美しいヨーガの



院長先生からのメッセージ

世界にどんどん入り込んでましたネ。素晴らしい集中力です。更に深めて「愛の光」「生命の輝き」を周りの方に吹き込んで下さい。」と私の目標として5つのポーズ（サルバンガ・コブラ・ダヌラ・シルシ・瞑想）を書いてくれます。私に必要なポーズなのでしようができませんから嫌いなポーズばかりです。私の好きなポーズは初めからシャバアーサナと瞑想です。でも嫌いだったコブラのポーズも今ではやっていて気持ちがよく、自分から進んでしたくなるほど好きなポーズになっています。

千能院長が倫理法人会の朝の勉強会で講演されたときには、私も朝の5時半にオプザバーとして参加し、皆さんと一緒に会員心得を唱和したことが懐かしく思い出されます。

毎日ヨガに通うことは出来ませんので週1回で6か月分を前納するとおまけで無料受講券が3枚プレゼントされます。55,000円で27回でき1回当たり2,000円ほどになります。

昨年はコロナで緊急事態宣言が発令され、国民全員に一律10万円の給付金が支給されました。私はこれ幸いと10万円全額ヨガの会費に充てました。

昨年1月は息子の「家についてね」の頼みでヨガを2か月ほどお休みしました。その時はかねてよりの断捨離を本格的にやりました。大切にしまいい込んでいたたくさんの品々を丁寧に仕分けし、欲しいと言ったださる方へお譲りしたり、引き取り手のなかったものは有償で処分しました。しまいい込んでいた上等の食器やリネンを普段使いにし、手になじむ使いやすい生活用品だけで身の回りを固めるとさすがにいい気持ちもわいてきます。いつか使うかもと大切に、ため込んでいたいくつかのものはただのガラクタになっていきました。「もったいない」「思い出を大切に」

定年まで勤めた会社の松山支店長も私の勧めで藤本ヨガ学院の会員でした。彼はどうすれば一番安くヨガの授業を受けることができるかと、会費が安くなる方法を研究した結果、フリーコースで毎日ヨガに通うことでした。しかし、

ヨガの素晴らしさに出会い



松山教場

井上 芳子

今年の1月に友人の勧めで藤本ヨガ学院の体験レッスンに参加しました。私は若い時から運動が苦手で嫌い、だから体を動かすことは何もしていませんでした。結婚してからは毎身体重が右肩上がりに増加しており、腰痛や肩こりに悩んでいました。そんな私を見て周りの方々の勧めでスポーツジムや体操教室などいろいろ体験しましたが、どれも長続きしませんでした。そんな根気のない自分に腹立たしい思いを何度も繰り返してきました。

してもらいました。それでも私の重たいお尻はなかなか動きませんでした。でも、この1年間寺岡さんの様子を見てきて、彼女がだんだんと変化していく姿を目の当たりにして、少しずつ心が動かされました。

体験レッスンでは敦子先生がずっとそばに付いてくださり、ヨガをするときの呼吸の仕方など基本的なことを学んだり、身体の悪いところをチェックしていただきました。また、敦子先生の優しい手で身体を触っていたかくととても気持ちよかったです。先輩の会員の方も皆さんもとても和やかで温かく接してもらって楽しい雰囲気だったので、「ヨガをやってみよう」と思いその日のうちに入会を決めました。

翌週から本レッスンを始めました。ビックリしたことは入念な準備体操です。足の指を1本ずつ回していくことから始まりました。これまでも自分の足をこんな風に丁寧に触ったことはありませんでした。そして段々とヨガのポーズに入りませんが、私にはまだ深い呼吸をしながらの動きはできませんでした。すると敦子先生が「人と比べなくていいし、自分のペースで呼吸を感じながらすればいいのよ」と優しくご指導いただきました。

指が乗った状態だったのが、人差し指が上に上がらなくなつて横に広がり気持ちよくなりました。また、長時間歩くときよく腰痛になっていたのですが、そんなときもヨガに来ると帰りにはすっかり良くなつてルンルンで帰れます。3か月位したとき、長年育てきた首にあつた大きい方のイボがポロリと取れたのです。ヨガをして新陳代謝がよくなり、要らないものが排除されたのでしょうか？小さいイボがまだあるのでこれらもきれいに取れるようにと願っています。また、肩こりもいつの間にか楽になつています。ヨガを始めるまでは毎年この時期になると日中と朝晩の温度差で体調を崩して風邪を引くことも多かったのですが今年はまだ風邪を引いていません。少しづつ少しづつポーズができるようになって、とても嬉しい気持ちになります。2時間のレッスンがあつたという間に経過して、終わった後は爽快感でいっぱいになります。もつともつとポーズができるようになっていきたいと思います。

こんな私にヨガの素晴らしさを教えてくれたのが友人の寺岡智子さんです。1年ほど前から一緒にヨガをしようと勧められ、無料の体験レッスンもできるよという説明

寺岡さんは毎日忙しく仕事を頑張る、思春期の息子さんを育てながら、自分でヨガに行く時間を作り、休まず通い続けていました。もともと明るい性格の彼女でしたが、見る見る健康的に引き締まり、心身ともに健康的になつていく姿を見せられると「ヨガは体や心にも良いのかな？」私にも出来るかな？」と思うようになってきました。そして、今年の1月9日に体験レッスンを受けることになりました。

準備体操で足の指をよく解すからか、親指の上に人差し指が乗った状態だったのが、人差し指が上に上がらなくなつて横に広がり気持ちよくなりました。また、長時間歩くときよく腰痛になっていたのですが、そんなときもヨガに来ると帰りにはすっかり良くなつてルンルンで帰れます。3か月位したとき、長年育てきた首にあつた大きい方のイボがポロリと取れたのです。ヨガをして新陳代謝がよくなり、要らないものが排除されたのでしょうか？小さいイボがまだあるのでこれらもきれいに取れるようにと願っています。また、肩こりもいつの間にか楽になつています。ヨガを始めるまでは毎年この時期になると日中と朝晩の温度差で体調を崩して風邪を引くことも多かったのですが今年はまだ風邪を引いていません。少しづつ少しづつポーズができるようになって、とても嬉しい気持ちになります。2時間のレッスンがあつたという間に経過して、終わった後は爽快感でいっぱいになります。もつともつとポーズができるようになっていきたいと思います。

私たちが夫婦は来年、令和4

今年幸いにも寺岡さんの紹介で素晴らしいヨガと出会うことができました。このご縁に感謝し、今後5年・10年と継続してい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。

ヨガと共に25年



四谷教場
梅澤 房子

◆ヨガとの出会い

今から25年前、私は当時46歳。膝が痛くて悩んでいた友人からの招きで参加したパーティーの余興で、座ることすら辛かった彼女がなんとヨガのデモンストレーションで見事なポーズを披露してくれました。私は大変感動し、早速彼女の紹介でその当時間校にいた藤本ヨガ学院の高円寺教場に入会しました。最初は万障繰り合わせて何とか半年ほど通いましたが、仕事との調整が難しくなり、残念ながら途中挫折。そのうち高円寺の教場も都合で閉校となってしまいました。でも既にヨガに惹かれていた私は何とか続けたい気持ちがあふれており、愛媛県で年に2回開

催される2泊3日の合宿に合わせて仕事のスケジュールを調整して、心身のリセットを目的に毎年参加するようになりました。断食をしながら学ぶ瞑想、呼吸法、アーサナは格別に成果が上がり、仕事への意欲も高まり、欠かさない年間行事になっていました。

◆両親の在宅介護をスタート

今から17年ほど前、当時私は54歳。私の仕事の方も順調に展開しており、活動範囲も海外にも広がっていた頃、茨木県に「終の住処」として転居して充実した老後を楽しんでいた両親が、突然体調を崩して私の家で同居することになりました。当然ながら私は仕事からは全面撤退し、今ま

での生活は一変しました。毎日の病院通いに加えて生活環境整備に忙しく、介護側の健康管理の難しさを痛感しました。そんな時に大きな支えとなってくれたのが四谷教場の崔昊先生でした。主人の協力のお陰で隙間の時間を見つけては上野から御徒町、そして四谷の教場と藤本ヨガ学院の教場の所在が変わる度にそれぞれの教場に通い、私は心身のバランスを崩すことなく約10年間の介護に専念できました。

◆両親の看取り

父は母が86歳の時母を残して一足先に旅立っており、母は父亡き5年の余生を当時次



11年前(60歳)の全開前屈のポーズ、これを目指して特訓中!

男家族が同居していたので、ひ孫達と楽しい時を過ごしながら、91歳の長寿を我が家で全う致しました。母は旅立つ3日前、私に微笑みながら「ありがとう」と拍手をしながら言ってくれました。私には母の声なき声がまるで「長い間あなたの時間をいただきまして、お父さんの待つているところに旅立ちますから心配は入りませんよ。あなたは又、昔の様に皆様のためにお働きなさいね」と言ってくれているように聞こえました。多分私に前に向かって進む勇気をくれたのだと思い、亡くなった両親の身辺整理をしながら社会復帰に向かって一歩を踏み出すことが出来ました。

◆夏美人短期集中コース受講

しかしながら10年間の介護生活の中で、私は胸椎12番の圧迫骨折を経験しました。そんなこともあり得意だった全開前屈のポーズもできなくなっており、すっかり見た目も「オバチャン化」している我が姿が情けなく、プロポーション改造の必要性を感じていました。そんな折、四谷教

場で1ヶ月間集中コースのことを聞き、私も早速申込みました。ほぼ毎日参加しているうちに、体力回復は勿論のこと見た目もバランスよくなってきました。社会復帰にも自信が持てるようになり、エキストラとして時折テレビ出演の機会にも恵まれました。その後も亡き両親が「見守ってくれている」という思いで、困難に直面してもヨガ的思考で現状を切り抜けることが出ています。しかし、新しい分野の仕事も増えたことで、自宅近くのホットヨガに運動不足解消程度に通うのが精一杯で、またまた四谷教場には約2年近く足が遠のいていました。

◆人生百歳時代に備えて

昨年70歳を迎えたことで、このままでは健康寿命を全うするのは難しいと気づき、12月末から今年のお正月休みを利用して久しぶりに四谷教場に通い始めました。さすがの崔昊先生によるご指導は他では得難い学びがあり、このまま2月から集中的に通いたいと意欲的に週3回のレッスン

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。

禅始話

主ブッダは生前にこう言い残しています。「私が去って1500年後に私の教えはこの地から忘れられるだろう」。事実、彼が世を去った1500年後にインドから仏教は消え、その間に東南アジア、中国、日本へと伝わった。禅はいわばルネッサンス（再興）でした。千年という長い年月を経て迷走し、形骸化した仏教を、主ブッダの教えに立ち返らせようというものでした。ボーディ・ダルマ（達磨大師）



をご存知でしょう。彼は南インドから一枚の葦の葉に乗って中国に渡ったと伝えられています。その模様はよく描かれているので、ご覧になったこともあるでしょう。六世紀初頭の中国は大変栄えていた。世界中で最も栄えていたといってもいいでしょう——現代

ニューヨークのように。もちろんその当時、ニューヨークは存在しませんでしたが。時の皇帝はインドから偉大な僧が来たといううわさを聞き付け、謁見した。「おまえは誰か」と皇帝が尋ねると、ダルマは一言「知らず」と言った。

ダルマは中国の栄華を誇る物質文明、形骸化した仏教界を目の当たりにして、沈黙のまま都を去り、西方の嵩山にこもった。

求道者たちが彼の下を訪れては教えを請うたが、彼は振り向くこともなく洞窟の壁に面して座り続けた。9年後、一人の求道者が自らの片腕を切り落として彼に差し出した。ダルマはその求道者の真剣さを認めて彼に教えを授けた。これが禅の始まりです。禅の語源はヨーガのデーヤーナ——瞑想です。

ヨーガとブッダの普遍的な教え

ヨーガはある意味では、どの宗教にも属しません。でもどの宗教のエッセンスでもあります。ブッダの教えもそうでした。仏教は、主ブッダが亡くなってから千年経った後にチベットや日本に伝わりました。その時には、ブッダが行っていたいなかった儀式や、さまざまなものが入り込んでいました。ブッダの弟子たちが自分たちの行なった修行を付け加えたりして、教えを純粋なものではなくしてしまったのです。

ヨーガにおいては全くシンブルな原形だけを保っています。普遍的本質だけを扱っています。

参加の予定を組み、加えて針治療も週2回組んだ成果は、見た目も顕著に変化が現われ、嬉しくなり、いろいろ計画を入れ始めた矢先：

◆まさかの坂

3月17日、四谷教場に向かう我が家の最寄り駅のホームから電車に乗るタイミングで躓き、車両に左手を激突。と

りあえずそのまま電車に乗り激痛に耐えながら四谷教場に到着、崔昊先生の見立ては「手首を骨折してるね」と、とりあえず先生なりにできる処置をしてくださり、自宅近くの整形外科へ行きました、レントゲンの結果は「手首粉碎骨折全治3ヶ月」との診断、やっぱり崔昊先生の見立て通りの骨折でした。

とりあえず入院は免れたものの、副木を当てて固定し痛み止めが処方されました。私はこのまま時に任せて回復を待つだけでは何とも不安で、

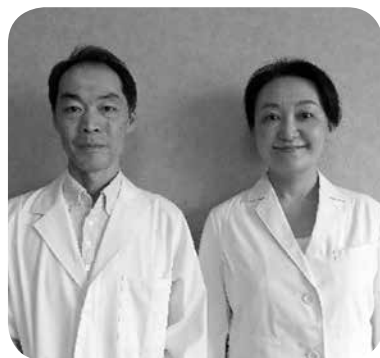
通い慣れた崔昊先生の元へヨガはできなくても針治療に週2回、今までどおり通い続けました。崔昊先生の治療のお陰で9週目には副木も外れ、

今ではヨガも再スタート出来るまで順調に回復できています。常に自分に「私は病院には不釣り合い。幸い怪我なので病気ではない」と言い聞かせて、気を病むことはありませんでした。また教場のお仲間にも骨折経験者がおられ、細かいアドバイスを頂き勇気づけられました。崔昊先生との治療時間中に、ヨガ的な考え方を復習でき、この骨折から学べた事がたくさんありました。

ヨガレッスンを再スタートすると不思議に左半身の筋肉痛も軽減できています。あらためて健康のありがたさを痛感するとともに、ヨガ修行の大切さを再確認できました。今後ともヨガ友と一緒に長寿のお手本になれるよう励んでいきます。

また今回は、会報の紙面提供をいただき、心から感謝で一杯です。





夏をさらりと 過ごしましょう

よもぎ鍼灸治療院

廣 橋

優 悟 美

本誌への寄稿では、ここ3回

ほど家庭内でのリラックスを目的とした音楽を紹介してきました。今号では宮崎先生からのご要望もあり、東洋医学的観点から夏の健康について私達なりに考察しました。

近年は最高気温が35℃を上回る猛暑が当たり前の夏になってしまいました。エアコンの効いた部屋から外に出ると暑さで汗まみれになり、室内に戻ると汗の付着した服装が身体を冷やすという、暑さと冷えの極端な環境変化による体へのダメージが心配です。高温で多湿な日本の夏に少しでもさ

します。

夏は一年の中で最も陽気が強い季節です。しかも今はコロナ禍の最中。外出もままならず、暑くてもマスクも着用しなければなりません。

東洋医学では、人体に影響を及ぼす外的要因として、六淫と称する風、寒、暑、湿、燥、火の6種の邪と疫癘(えきれい)を挙げています。疫癘とは、コレラやペスト等の伝染性と流行性が強い疫病のことです。現在私達の悩みの種となっている新型コロナウイルスも疫癘に十分該当すると思われます。

高温多湿な日本の夏は、先述の六淫のうちの「暑邪」と「湿邪」

を伴う季節です。暑邪は、炎天下や猛暑時に受ける邪で、暑さと蒸発がその作用です。暑邪にあたると、身体の中に熱がこもり、陰血が損耗するために体内の陰陽バランスが崩れて強い熱所見が現れます。症状としては、多汗、口の渇き、脱力感、顔が赤くなる等がみられます。一方、湿邪は、気の流れを阻害・停滞させ、重く粘着性があり、よどませる性質を持ちます。解りやすくいうと過剰な湿気のこと、これに侵された場合、全身倦怠感、頭が重い、むくみ、食欲不振などの消化器の不調、下痢等の症状が現れます。

これら暑邪と湿邪は、私達の臓器にどのように影響を及ぼすのでしょうか。暑邪に最も影響を受けやすい臓は「心」、湿邪は「脾」です。「心」は、五臓を統括し、血を全身に巡らせて身体を温め、精神活動の根本を受け持つ働きを持ちます。また、「心」は夏に働きが盛んになり、陽中の陽と云われて陽の気が多く、火の性質を強く持つため、更なる熱が多くなるのを嫌う臓器です。「脾」は、食物の消化吸収や全身の栄養、手足の運動機能を支える等の機能を持ち、夏の土用に盛んになります。「脾」は、血

や津液を生み出して常に濡れており、それ以上の湿り気を嫌います。「心」と「脾」がそれぞれ暑邪と湿邪に弱く、日本の夏がこれらの臓に負荷をかける環境であることがわかりいただけるかと存じます。

環境に対して適応するため、先人たちは様々な知恵を蓄積しています。例えば、五味という概念があります。五味とは、酸、苦、甘、辛、鹹のことで、それぞれ春、夏、土用、秋、冬に対応した味覚で、高温多湿の時期に心と脾を養うに好適な味覚は「苦」と「甘」です。

苦味のものは、固め、引き締める作用、漏らして乾かす作用、陰気を補って熱をとる作用がありますので、心の熱を制御してくれる性質があります。今はマスク生活ですので、特に体内の熱を取り去ることが大事です。

他方、甘味は、脾の気を養い、気血津液を作る作用が活性化し、全身を潤し、身体を緩める作用があります。ここで気をつけないければならないのは、摂り過ぎないことです。苦みは冷え症の人や食欲不振の人には向かず、甘味は菓子類などの砂糖の甘味ではなく、穀類などの自

然の食物に含まれる甘味のことで、夏に菓子類を沢山食べれば良いということではありません。特に愛媛は、料理の味付けやラッキョウやたくあん等の保存食系のももの砂糖の使用量が多い傾向ですので要注意です。

冒頭に書いたように、夏は陽気が最も強い季節です。日中の運動は暑邪にやられてしまう危険が高いので、早起きし、人出の少ないうちに朝日を浴び、軽く散歩する等、新鮮な空気を取り入れて心身共にリラックスと発散をすることが何よりも大切です。暑さや湿気が体内にこもると、何となくイライラがあったり、疲れが長引き、消化器系に支障をきたしたりしますので、軽い運動で発散したらゆっくり休むことも大切です。

最後に、苦味と甘味の食材の紹介を含め、夏の養生をまとめましたので、参考になりましたら幸いです。

* 適度な運動で一日一回は発汗する(シャワーではなく湯船に浸かっただの入浴でも可)。運動しすぎや長時間の入浴による汗のかきすぎに注意する。

* 気分の発散を心がけ、自分の

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。
じゅいしました。

松山 教場

森 幸子

E・H

今井 博子

宇都宮 玲子

緒賀 春枝

大野 和子

大内 園江

R・I

浜田 眞由美

大西 志津子

渡部 光子

今治 教場

井出 チヨコ

M・O

H・S

K・M

四谷 教場

崔 昊

福本 有希子

さくら 教場

K・M

A・S

ゆるる 凧ヨガ

家村 圭子

乗松 直子

学院

宮崎 敦子

宮崎 恭代

寺岡 智子

Y・S

A・N

佐藤 康弘

脇坂 恭子

伊勢田 芳江

菊池 準子

S・M

田村 由美子

原田 久

小泉 文香

K・A

S・M

見目 多栄子

山本 智子

山口 理子

関口 奈々

大山 文子

(順不同・敬称略)

本の紹介



「整体入門」

野口晴哉著 ちくま文庫

野口整体の創始者として、日本の東洋医学を代表する人物である野口晴哉が、初心者に向けてわかりやすく野口整体のポイントを説く。

《自分の要求に従うこと》

よく「健康にしてみたい」という人がおられますけれども、健康というものは自分で産んでいかなくてはならない。人からもらうものではない。自分で運動を調節して自分で作っていく。自分の生活の反映が今の健康なのです。自分の体の使い方の結果が今の健康である。異常なら自分の使い方の結果が異常なのです。だから異常を起こしてそれを治そうとするなら、体の使い方を改めなくてはならない。使い方を改めるのは頭で考えてもわからない面があるが、人間の体には意識しないでバランスをとる要求があります。ご飯を食べるにしても、体に必要な時はうまいし、必要のない時はうまくない。働くにしても、エネルギーの調整が必要な時は快い、余分になると疲れる。エネルギーが余るとだるくな

る、暴れたくなる。けれども、ちよいどいい時は快い。ちよいどよければ、暴れたあとでもそれが鬱散に役立って快い。

そういうように、どんなことがあるにしても、みんな感覚があるし要求がある。入浴しても疲れた時は熱い湯の方が快い。疲れてない時はぬるい湯の方が快い。体も古くなってくると入浴の温度も高まってくる。高くしないと快くない。ちよいどよいということは、快いという「快」という感じで現れてくる。体が「快」と感じる方向に動いていけば健康になれるし、「快」という方向に動くようにいつの間にか無意識に方向づけられているので、それに逆らうと不快になる、疲れる、だるくなる、眠くなる、満腹する、といったように、みんな不愉快なことがたくさん起こってくる。ちよいどいい時はいつでも快い。

だから人間は快い方向に動いていけば健康になるし、健康になればどういことをやっても快くなる。そして、その快いという方向に逆らわないようにさえしていれば、自然に丈夫になっていく。それを意識で「良薬は口に苦し」というようなことを考えてしまうと、それは間違っています。頭を通さないと、意識以前の快さをそのまま感じて、それが行動につながるように生活すれば、人間は自然に丈夫になるのですが、意識が発達しすぎるとそれがむずかしい。

(本書 第三章 外路系の訓練より一部抜粋)

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

- * 好きなことをする。
- * エアコンを適度に使用して適温を保つ。但し冷房を強くし過ぎない。
- * 適度に苦味の食材を摂る(ゴーヤ、冬瓜、キュウリ等の瓜類、セロリ等)。
- * 適度に身体を潤いを増す食材を摂る(豆腐類、トウモロコシ、緑豆、トマト等)。
- * 良く噛んで食べる。
- * 汗をかいたら早めに着替える。
- * なまもの、冷たいものの食べ過ぎ・飲み過ぎに注意。
- * 唐辛子、コシヨウなどを避ける。

『自己を再構築するメソッド』 フェルデンクライス・メソッドのご案内



フェルデンクライス・メソッド
松山教場 月曜日 Bタイム(13時~15時)
プラクティショナー 宮崎 恭代

《今までの経験をもとに私たちは生きていく》

私たちの体は、生まれる前の胎児の時からつくられています。そして生まれてからは、家庭環境、家族関係育った地域の特徴、学校教育、仕事などの社会生活を通して、私たちの体はつくられています。体は一定のバランスを保ちながら日々動いてくれています。そのバランスとは別に、私たちは習慣的なことをしています。いつもやっている動き、仕事、生活、生きることそのものは習慣でできています。いつも繰り返ししていることは、私たちの体のバランスを無視している可能性があります。ちょっとしんどいけどやらなきゃいけない、なんか痛いけど時間以内に終わらせたいなど、不具合に感じながらもしていることが、体のアンバランスを促しているかもしれません。でも、私たちはそのことに気づかずには生きています。気づいていないから、痛くなつて初めて何かおかしいのかなと

疑問を持つのです。その疑問を、痛くなる前に気づけるとしたらどうでしょう。それだけでなく、もっと楽な体の動かし方があるとすれば、知りたくありませんか。年齢を重ねても関係なくできる運動があるとしたら、しかも脳トレになるとしたら、やってみたくありませんか。

《多面的な要素をもつメソッド》

フェルデンクライス・メソッドにできることはたくさんあります。

1. 赤ちゃんの発育発達のお手伝い
2. 子どもの発育発達のお手伝い
3. 大人の発達のお手伝い
4. 大人のうつや精神安定のお手伝い
5. 年配の方の脳トレ認知症予防、精神的肉体的健康のお手伝い
6. スポーツ選手や音楽家や芸術家、専門的な技術をする方の体の調整
7. 全ての人の脳トレ、精神的肉体的健康のお手伝いと体の調整

体を持つて生まれている、全ての方にお役に立てるメソッドです。どの年齢の方も、身体感覚を養い、空間

把握能力、自己認知力を高めることができ、脳トレになります。体の使い方が巧みになり、立つ、歩く、座るなどの日常動作から専門的な体の使い方で、より高度にすることができます。

《体はあなたの気づきを待っている》

フェルデンクライス・メソッドは2つの方法で行っています。1つは先生の声による誘導を聞いて、その動きを行うレッスンです。もう1つは先生の手で体を触ってもらったり、動かしてもらった感覚を感じる個人レッスンです。

このメソッドはあなたに気づきを促してくれれます。言葉の誘導を自分自身でどう受け取っているのか、体験してください。誘導を聞いてどのように体を動かしているのか、経験してください。それらについて、良い悪いの判断はしないで、体を動かしている感覚そのものを楽しんでみてください。それこそが、あなたに気づきを与えてくれます。先生の手で動かしてもらった体の動きを感じることと同じです。それは別の言葉で言う、赤ちゃんの成長を見るような感じ、赤ちゃんと成長の過程で何度も同じような動きを繰り返し行うのを見たことはありますか。同じような動きを繰り返しながら、赤ちゃんは感覚から学んでいます。そして、今までの感覚の積み重ねとタイミングが合わさった時に、起き上がれるようになったり、立つようになったりします。このレッスンは赤ちゃんの発達の動きや生命の進化の動き、柔道やヨガのポーズなど、

様々な動きを元につくられています。考えなくても体にもともと備わっている原始的な動きがあります。これをレッスンを通して経験することで、自分の感覚から学び直しています。もう一度赤ちゃんに返って行うことが、自分の体の習慣を認知し、体のバランスを再構築することになるのです。

《体と脳をつないでいるのは感覚》

忘れがちなことですが『感覚』があることで、私たちは動くことができます。この感覚は体を使うことで鍛えられます。そして、日常生活をより楽に心と体をよりリラックスすることができるようになります。



モーシェ・フェルデンクライス博士

パリのソルボンヌ大学で物理学・数学の博士号を取得。加納治五郎からパリで柔道を習い黒帯となり、フランス柔道クラブを設立。解剖学、生理学、心理学にも通じ、スポーツの経験と広汎な知識をもとに人間の動きのパターンを研究。1940年代後半にフェルデンクライス・メソッドを完成させた。また、身体と精神の関係の研究をおこない、東洋の身体メソッド研究のため来日したこともある。



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