



藤本ヨガ

2021年10月

秋号
最終号

『人生の目的』

人生の目的は真理を実現することです。

真理とは何か——これは頭で答えを出すことは
できないのです。

しかし体験はできます。

その叡智と方法がこのヨーガにあります。

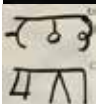
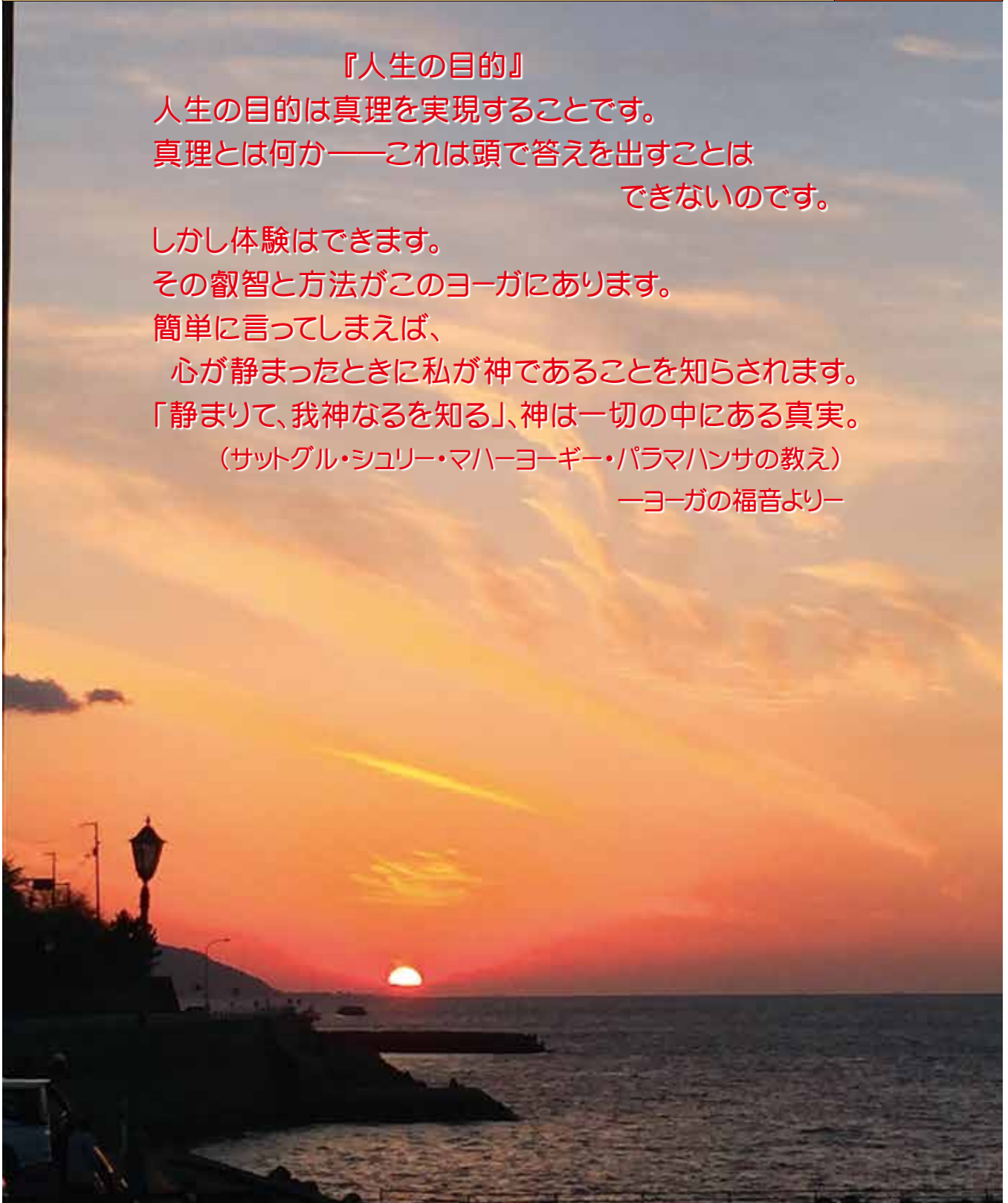
簡単に言ってしまうと、

心が静まったときに私が神であることを知らされます。

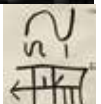
「静まりて、我神なるを知る」、神は一切の中にある真実。

(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)

—ヨーガの福音より—



ふたみシーサイド公園から見た伊予灘に沈む夕日
(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。2007年には「恋人の聖地」に認定される。愛媛県伊予市双海町)



『365日の流れとともに』



藤本ヨガ学院 講師
宮崎 恭代

《変わる流れと変わらない大切な事》

私たちは『流れ』の中で生きています。歌の歌詞にも「時の流れに身を任せ」川の流れのように」というように時の流れの中で生きています。年齢による心と体の変化もありますし、季節による変化もあります。年代ごとによる生き方や、考え方の変化もありますよね。そして、今は世界的な変化も、ひしひしと伝わっています。流れとともにいろいろなることが変化し続けているながらも、自身と向きあうことは変わらず重要です。

《ヨガの秘訣》

アーサナや呼吸法、瞑想をする上で大切なことを簡単にまとめてみました。
「感覚を感じろ」

呼吸による鼻の空気の通りを感じたり、呼吸による体の動きを感じる（体のどこが膨らみ凹むのか）。
アーサナ中にどのように体が動いているのか感じたり、どのように動かそうとしているのかに気づくこと。体が動くことによる内臓の反応（動きや温かさ）を感じる。体の重心をどこに置いているのか、体全体が統一されたものになっているのか感じてみる。

「イメージや思いを使う」

行うアーサナに対するイメージはどのようなものに気づく。（例えば、好きなアーサナなのか、または苦手なアーサナなのか）行いやすくするためのイメージがあるか。（例えば、どのように体を動かして行くかが明確なのかどうか）大きく分けて、感覚とイメージ

が重要です。意識を向けられる範囲でのアーサナをし、あなた自身のヨガの取り組み方を再認識してみましょう。

《季節による節目と変化》

体は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。参考書籍『整体かれんだー』片山洋次郎著

そして、季節による変化を受けている私たちは、食べ物も旬のものや旬の食べるとより調和的です。ということ、月ごとに旬の食べ物を紹介します。参考書籍『まいにち暦生活』高月美樹著

胃肝臓刺激を行うこともおすすめします。

1月 寒さに対抗して体を最大限に引き締める。のぼせ対策で手首、足首、首を温め、うまくぜい肉を落とせる時季。

おすすめのツボは左手の内関（手首の内側にあるツボ）と内くるぶしの下。オススメのアーサナはダヌラ・アーサナとサルバンガ・アーサナです。

旬の食材 野菜・果物類 ゴボウ、春菊、小松菜、水菜、カブ、ワサビ、レモン、キンカン

魚介類 タラ、フグ、アンコウ、キンメダイ、メヒカリ、伊勢エビ、ナマコ、赤貝

2月 冬から春へ体のバランスをリセットし、緊張から弛緩する。右側の頭（前頭部）と骨盤（腸骨）が一気に緩んで広がり、こもつていたエネルギーが体内から体表へのぼせに注意。

おすすめのツボは右の手三里（腕の肘下付近にあるツボ）と左

手の合谷（親指と人差し指の間にあるツボ）と右の足三里（膝下にあるツボ）。オススメのアーサナはシルシアーサナとブジャンガ・アーサナです。

旬の食材 野菜・果物類 からし菜、フキノトウ、菜の花、イヨカン、ハツサク、デコポン

魚介類 鯛、白魚、ワカサギ、ホウボウ、イイダコ

3月 右側のゆるみから左側のゆるみへつながり全体がゆるむうとし、体の反応が敏感になる。浄化の時期のため食べ過ぎに注意し、脱力してゆっくり焦らず過ごす。のぼせやすい時季。

おすすめのツボは右の手三里と右の外関（手首の外側にあるツボ）と右の足三里。オススメのアーサナは猫3番のポーズとシヤバ・アーサナです。

旬の食材 野菜・果物類 春キャベツ、フキ、サヤエンドウ、葉ワサビ、新タマネギ、三つ葉、ニラ、ノビル、キウイフルーツ

魚介類 サワラ、帆立貝、ハマグリ、ヤマトシジミ、青柳、ワカメ

4月 浄化からリラックス期へ体は入りたいたいところだが、社会生活や気候の変化で忙しい時季。体の反応の左右差がなくなり、そし



整体かれんだー



まいにち暦生活

心のふるさと・藤本ヨガ 学院に感謝！

松山教場 緒賀 春枝

ない人生の宝ものを頂きまし
たことを心から感謝いたして
おります。長い間ほんとうに
お世話になりました。

合掌

季刊誌も修練の場

松山教場 脇坂 恭子

振り返って考えますと、こ
こ1年半ほどコロナにふりま
わされた落ちつかない日々
だったと思います。今回長年
お世話になりました藤本ヨガ
学院を閉じることを聞きし
て、お礼を申したいと思いま
す。

私の老年（晩年）はヨガと
ともに楽しく過ごせました。
度々、病のための中断はあり
ましたがいつもころよく受
け入れていただきましたこと
は、何より嬉しいことでした。
学院は心のふるさとのよう
に温かさや安らぎがあり、安
心して帰れるところでした。
又、数多くのヨガの教えは
悩みの多い老後の指針とな
り、種々の判断、決断を迷わ
ずする事ができたことに深く
感謝しております。ここがな
くなる事は淋しいことですが、
5千年の歴史あるヨガが、又
新たな門出になることを願っ
ております。

ヨガとめぐりあえて、見え

「コロナでんでんこ」に生 きる

松山教場 森 幸子

藤本ヨガ学院はコロナの蔓
延を避けるために休講するこ
とはなかった。参加者は減っ
ても教授体制はゆるぎなく、
免疫力をつけてコロナの時代
も元気に生きること、暗黙の
うちに了解している。マスク
をつけていることだけが変化
点であった。

ところが今年10月発行の季
刊誌112号で終刊する、と
聞いてびっくりした。28年間
の季刊誌が「終わる」驚きは
大きい。

思えば、1998年4月、
姉に誘われて入会して33年。
楽しく続けて、今80歳。何も
変わらないと思っていたが、
気付かないだけで、創始者の
千能千恵美院長・顧問の神山
五郎先生、多くのヨガ友たち
が三十年余の間にいろいろな
教えを残して旅立ってゆかれ
た。

「よく生きて、よく死ぬ」は
どこで出会ったフレーズか、
もう忘れてしまったが、私の

哲学のひとつになっている。
そのために、ヨガを私流に続
けていくだけである。

ヨガと出会って

松山教場 橋本 由季

毎週一度、仕事帰りにヨガ
学院へ行く生活をして3年目
の夏を迎えます。私の凝り固
まった身体を毎回恭代先生が
ほぐして下さってから、骨盤
体操や内倒しなどを行うのが
日課です。一見、成長が感じ
にくいところもありますが体
の内側は確実に変わったと実
感することが出来ます。

ヨガをする前の私は毎年季
節の変わり目に風邪をひき、
長引かしていました。ところが
が、ヨガを始めてからは一度
も風邪を引いていないのです。
これは自分自身にとってこの
上ない喜びでした。ヨガの時
間は自分との対話の時間で
す。日常生活の中では意識的
に取らないと取れるものでは
ありません。頭で考えるので
はなく、ただ感じる。少しづ
つ自分を開放していければと
思っています。これからもマ

「よく生きて、よく死ぬ」は
どこで出会ったフレーズか、
もう忘れてしまったが、私の

イペースで自分なりのヨガを
愉しみたいと思います。

ヨガのお陰で心身が蘇る

松山教場 川井 保宏

ヨガを始めて1年ほど。始
めた頃、自分では感じてな
かったのですが、ひどい状態
でした。最近になってヨガを
継続したお陰で普通に動ける
ようになってきたと感じてい
ます。

当時は「高松の職場を定年
退職」愛媛で単身赴任生活「
初めて経験する車の長時間運
転」&「足の指先に悪性腫瘍
（手術）半年近く普通に歩け
ない生活」の後。身体は凝る
し、ちよつと歩くと息切れ。

その頃初めて会った方と、
数ヶ月前に会った「あの頃
は生気がなかった」「今は全
然違いますね」と言われまし
た。

ほんと、ありがとうございます。
そして、これからもよ
ろしく願います。

「よく生きて、よく死ぬ」は
どこで出会ったフレーズか、
もう忘れてしまったが、私の

子宮がん闘病記



松山教場

大野 和子

2〜3カ月も続いていた出血を7月になって医者に相談したところ、婦人科で日赤へ紹介された。子宮がんだから即手術と担当医から告げられ、更についてに不要な臓器を全部取るから大手術になると言

う。でも、今はがんも治せると聞いていたので、それほど驚かなかった。手術の計画は入院から退院まで10日間。ヨガ仲間の元日赤看護師の脇坂さんは「大丈夫！さっさと済ませてい

らっしゃい。」と軽く言う。入院先の日赤は自宅から500m、スニーカーを片手に歩いて行った。いつも「私はヨガで35年も鍛えているから大丈夫！」と自信をつけている。いざと言う時これは私の一番の

強みだ。これまで大手術は4回受けていて、いずれも楽にクリアしてきた。

手術は5時間を要する大手術だったが、「手術は成功」と医者は言った。しかし術後のたまらないしんどさには参った！傷口の痛さはない。パイロゲンのお陰と大骨折の時に証明できている。痛いのではない、身の置き場のない

辛さに「二度と嫌だ」と苦しんだ。「先生、私はヨガで鍛えていますから薬を減らしてください！薬でしんどいと思いません」等々、言い放った。しかし、一日ずつ良くなっていくに違いない。とにかく、完全に止めた腸を復活させること、それが全て」と医者は言う。動け！食べる！の二つのみ。

ヨガから広がる世界観



松山教場

相原 朝美

食べることの苦痛、これに悩まされた。味覚崩壊？口に入れるのも苦痛、でも食べないと点滴を外してもらえない。頑張った！

無事予定通り退院。苦痛の続きも家でなら工夫できる。退院して2日目にヨガに行った。敦子先生に腰をマッサージしてもらい、ヨガ教室の癒しの空間に救われる。仲間にもにぎやかに会えて、改めてヨガ在っての私とありがたく思う。

宮崎先生に「私の生きていく間ヨガで面倒見てください」とお願いしている。仲間にも「ヨガを信じて続けることが生きるのに一番大事よ！」と言いつづけていると思う。

私がヨガを始めるきっかけは硬い身体を何とかしたいとの思いと、頭痛を治したいというのが目的でした。藤本ヨガ学院に通い始めて、まず最初に感じたのは今までに味わったことのない身体の解放感でした。そしてヨガで身体を緩めるということは、身体

本来の機能を取り戻すだけでなく、心の整理整頓にも深い繋がりを感じています。私は今、南高井町で『&(アンド)グループ』という美容

サロンを経営しています。人との繋がりを一番大切にしたいという思いが形になりました。現代社会は、共有や思考が大きく変わってきていると感じています。ここ1年半余りコロナにより不安と緊張を

強いられてきましたので、身体を緩めることがこれまで以上に必要です。私にできる事は身体の凝りや痛みなどの不調を解決し、お客様を笑顔にし、こころが繋がることがお役目だと思っています。

ヨガを学んで一番私が変わったのは「苦手なことに挑戦する」という積極心でした。私の周りの方に少しでも自分の変化を実感してほしいと思ふ『2021 Mrs. Global Earth Japan』(ミセス・グローバル・アース)の大会に挑戦しました。皆様のご協力のお陰で準グランプリを頂きました。人生を楽しむ可能性を引き出す為の一步をサポートできるような自分になり、貢献していきたいと思ひます。

指導士養成コース卒業後も、いつも支えてくださっている藤本ヨガ学院の宮崎先生に感謝いたします。お陰様で人生を楽しむヨガを学ぶことができました。

今後ともよろしくお願ひいたします。

『藤本ヨガ』と共に生きてきた人生



四谷教場
health step yoga studio代表

鍼灸師 崔 昊

今秋号を持ちまして、季刊誌『藤本ヨガ』は休刊することになりますとお聞きしました。寂しい気持ちはありますが、それと同時に感謝の気持ちでいっぱいです。

日本にきた時に既に発刊されていた『藤本ヨガ』は、私のヨガ人生と共に今日に至りました。藤本ヨガ学院の院長故千恵美先生の下で、宮崎部長が長年にわたって、季刊誌の編集や発行に尽力してくださいました。またたくさんの方のヨガ仲間達の体験談で、私のヨガ人生を励ましてくださいました。心から感謝いたします。院長先生が亡くなられて早や10年余りになります。その後も季刊誌の編集や発行をやり続けてくださったことで、多くのヨガ仲間の力

になっていた事に違いありません。

誰もが予想できなかった、経験したことのないこのコロナ時代の変化とともに、『藤本ヨガ』が休刊するのも時代変化の一つだと思えます。

バックナンバーをめくると、院長先生や神山先生、永保先生をはじめ既にこの世を去られた方や、久しくお会いしていない方の顔を拝見し、記事と共に思い出に浸って、懐かしい気持ちとともに、人間やものがこの世に存在する意味は何だろうと思うようになりました。自分のためではなく、誰かに何かの役に立つためにこの世にやってきたのではないだろうか。コロナはまだしばらく続くようです。院長先生がいらっ

『季刊誌からも学ばせて頂いたヨガ』



ゆる凜ヨガ 代表

家村 圭子

2008年5月藤本ヨガの合宿参加後に初めて体験談を書かせて頂きました。合宿中の瞑想体験を文字にして改めて自分を振り返ることができ指導士養成講座に入門するこ

しやらなくても、『藤本ヨガ』の季刊誌が休刊しても、既に私たちの心の中に、悟りの種をまいてくださった、真の自由への道を照らしてくださいました。永遠なるものは真実のみです。全ては悟りに至るための過程であり、修行の一环です。呼吸をさらに深くして、一層瞑想に親しみ、今ここを生きて、修行に励むのみです。長年にわたって、ほんとうにありがとうございます。

とを決めました。その後インド旅行中、デカン高原で感じた自然からの心に沁みるような体験とガンジス川で行った沐浴中の神秘体験など、また絶対に出来ないと思っていたシルシ・アーサナが一人で立てた時の心の変化など、事あるごとに季刊誌に書かせて頂きました。文字にすることと他の会員の方たちの体験談を読ませて頂く事がヨガ実践と同じようにヨガの学びを深いものにしてくれました。季刊誌はそのような存在でした。

千能院長の「ヨガとは：／ヨガでは：」などで始まる実践と聖典からの教えを伝える巻頭言と藤本ヨガの顧問を務めていらした神山先生の幅広い知識と体験から語られる

記事。その時々に応じた内容は読む者の狭い視点や何かに囚われた心を解放するのにとっても役立ったと思います。会員の方々一人一人のヨガ実践体験記は同じ道を志す者にとって大きな励みとなり、黙って寄り添ってくれる友達であり道しるべでした。季刊誌がいつもそばにあり、行く方向を見失った時、迷った時、落ち込んだ時に体験談がどれほど力になってくれたか言うまでもありません。季刊誌初期の頃の号では今は指導士として先頭に立ち教えていらっしゃる先生方の体験談を読み、同じように悩んだり、ヨガの喜びを語っていらっしやることを知り励まされたこともありました。季刊誌の果たした役割は本当に大きかったと思います。その季刊誌が今号を最後に、終止符を打つことになり大変残念に思っています。いつか来る日は思っていました。創刊号から30年余り多くの記事を編集されてきた宮崎部長とスタッフの方々に心から感謝とお礼を申し上げます。

これからは手元にあるバックナンバーを活用させて頂き

「今、思へ、心」



今治教場

行本 とよ子

七月下旬のある日、「あと何年、この藤本ヨガ学院に来られるだろうか？」と漠然と先のこと考えたことがありました。今まで、ヨガ教場はいつまでも開いているものだと信じて疑わなかったのです。その私が、「来週も来られるといいなあ。」と思うよりも「あと何年来られるだろうか？」と思ったのは、自分の年齢を意識したからでした。自転車で全国を回っている火野正平さんではないけれど、「人生下り坂…。」を意識したのです。「先ずは五年、来られるといいなあ。」と願いました。

伝えることがあります。良くないことです。」と言われ、一瞬、緊張して、次の言葉を待ちました。「十月末で、藤本ヨガ学院を閉じます…。」一同「えっ？」と驚きました。まさに「青天の霹靂！」予想だにしないことでした。すぐに、その理由を説明してくださったのですが、通い慣れたこのビルの三階に、もう来られなくなると思うと、大変がっかりしました。信じ難い思いでした。けれども、他の場所でもヨガが続けられることがわかり、安堵の胸を撫でおろしたのですが、入会して四十数年間（今年で継続して三十六年目ですが、入会は更に七、八年前）のことが、次々と思い出され、「それにしても人生の半分以上をヨガに支

えられてきた。よく今まで続けてこられたものだなあ。」と感慨深いものがありました。

多くの先生や会員の方からたくさんのお話を聞いて戴きましたが、ふと心に浮かんだのは、「思うが如くに事は成る」という言葉です。自分で思った通りに物事の結果がついてくるという意味です。何かをするに当たって、「ああどうしよう。失敗したら、大変だ。」とネガティブな気持ちで取り組み、不安抱えて物事に向かいあうと、失敗することがありますが、「大丈夫、きつとうまくいく」と良いイメージを描いて事に当たると良い結果を生むことが多いという事です。在職中、仕事以外の複数のことをしなければならぬ時、「一週間五つのことができるだろうか」と不安に思うことがありました。が、「大丈夫。早くから準備をして一つずつこなしていけば、きつとできる」と自分に言い聞かせて取り組み、すべてやり遂げられたことがありました。このようにすることは、その後、何度もありました。心に良いイメージを

浮かべて取り組みれば、大体うまくいくという自信になりました。「心身」という熟語で、「心」が「身」よりも先に置かれていたのは、先ず「心」を調えよということではないかと思えます。

又、「他者のために」ということも忘れずにいたいです。ある評論文の中に「人が我が身を第一に考えるのは、必ずしも利己的というのではない。それは人の命が有限だからであり、本能である。」という意味の文章に出逢ったことがあります。本能的に自分のことを第一に考える人間だからこそ、他者について心を向けることを忘れないようにしたいと思えます。振り返れば、たくさんの方が思われ、出されますが、これからもその大切なことを折りに触れ少しずつ思い出し、味わっていこうと思えます。

長年「心身の健康」を支えて下さった先生方や会員の皆様、また健康でヨガを継続できたことに心から感謝しつつ、これからも可能な限りヨガを続けていきたいと思っております。どうぞ、よろしく
お願い致します。

院長先生の教え、神山先生の人とは違う見解、会員の方々の貴重な体験を参考にさせて頂きながら指導に役立ててまいります。本当に長い間、力になって頂きお世話になりました。ありがとうございます。

合掌

最後に、「千能千恵美先生、今治でヨガ学院を開設して下さい、本当にありがとうございます！」藤本ヨガ学院、万歳！」

合掌。



私のヨガは藤本ヨガが原点 （今ここ）



松山教場

白石 麻結実

宮崎先生より、季刊誌最終号のお知らせをいただきました。たくさんの学びをいただいた感謝の想いを込めて藤本ヨガで教えていただいた【ヨガ】について記させていただきます。

◎ ヨガとは？「ストレッチ」ではない。

当初はストレッチ、運動のような感覚でヨガをしていた私。ヨガはもともと【瞑想をすること】、様々なアーサナ（ポーズではない）は、呼吸を深め、自身を瞑想状態へと導く、繋ぐための入り口だと教えていただきました。

【アーサナ】【呼吸】【瞑想】3つの要素は常にひとつであり、全て繋がっているということ。

◎ 自己を知る

それは【悟り】へ向かうための

修行だということ。この悟りの境地へ向かう最初の過程として、【自己を知る】ことから始まるということ。ヨガのアーサナ、呼吸法、瞑想は【真我】／本当の私へ到達するための方法、だということ。

◎ 心身のバランスを整える

アーサナのなかで陰陽のバランスをはかり、心身、また呼吸の状態を自身で客観視し、その変化（目には見えないけれど確かな感覚）を大切に捉え向き合っていくことで結果的に骨格が整うということ。おのずと、柔軟性や必要な筋力が身につく身体的な変化をももたらせてくれるということ。

◎ 【今ここ】

このことは、宮崎先生がことあるごとに私に伝えてください

ました。呼吸法や瞑想はその深まりと共に【今ここ】に在りながら自身を抱きしめ、愛することを伝えてくれるということ。自身が【愛】であり、【光】であり、【素晴らしい存在】であること。心身のバランスが整い、自身を客観視することができるようになると自身の本質【真我】を愛し抱きしめ、他者へも感謝や思いやり、愛情の念が芽生える。そして、自身の穏やかに廻る呼吸が人生そのものをよりあたたかく豊かなものへと導き繋いでいくということ。ヨガの実践によりそこには【わたしのヨガがある】【人の数だけヨガがある】【ヨガは生きることそのもの】だということ。

私は、第二子を妊娠中に松山で暮らし始め、その時に藤本ヨガに出逢いました。

その深さに魅了されていく日々だったことを鮮明に覚えています。余分に抱えていたものを手放していく解放感と共に、大切なものは今ここに全て私の中に在るのだということをお教へていただきました。そして後に指導者養成コースに通わせていただきました。

【今ここ】ぎゅっと凝縮されたこ

のシンプルな一言が藤本ヨガで宮崎先生に教えていただいた全てであり、私の今世の御守りです。

【今ここ】に在りながらど——んと構えて【どんなことが起きても大丈夫。たいいていのことはど

本の紹介



ハリール・ジブラーンの詩
神谷美恵子 著

ハリール・ジブラーン
1833年～1931年 世
界各国で愛されているレバノ

ン出身の詩人、画家、彫刻家。英語読みからカリアル・ジブランとも呼ばれる。キリスト教マロン派信徒

神谷美恵子

1914年～1979年 精神科医。哲学書・文学書の翻訳やエッセイの著者として、また「美智子皇后の相談役」などの逸話でも知られる。

『預言者』について より
結婚について（一部抜粋）

愛し合いなさい、
しかし愛をもって縛る絆とせず、

うにかなるから【先生の口癖を思い出しながらこれからも生きていきます。時代、社会、環境やかたちは変われど、いつでもどこでもどんなときでも【今ここ】です。

ふたりの魂の岸辺の間に
ゆれ動く海としなさい。
杯を満たし合いなさい、
しかし一つの杯から飲まないように。
ともに歌い踊りよるこびあいなさい。
しかしそれぞれひとりであるように。

子どもについて（一部抜粋）

あなたがたの子どもたちは
あなたがたのものではない。
あなたは生命そのものの
彼らはあなたがたを通して生まれてくるけれども
あなたがたから生じたものではない、
彼らはあなたがたと共にあるけれども
あなたがたの所有物ではない。

あなたがたは彼らに愛情を与えるが、
あなたがたの考えを与えること

『ヨガと共に過ごした10年を振り返って』



ゆる凜ヨガ

山田 早紀子

2021年5月30日に第四子となる次女を出産しました。ゆる凜ヨガに参加して10年。その間に第二子、三子に恵まれましたが、数年前からもう一人産みたいと強く思うようになりしました。

それは、家村先生(母)のヨガに※野口整体の考えを取り入れたレッスンを受けて、それを子供たちに実践したところ、子育てがみるみるうちに楽になった経験があったからでした。

例えば、子供が食べすぎているなど思うときは、そのうちに必ず風邪をひき、吐いて余分なものを出し、熱を出して体を整えることがよくあります。子どもは大人よりも体が敏感なので、風邪をひくことで、免疫

機能が呼び覚まされ体がリフレッシュされるようでした。何も知らなかった第一子の時は、高熱にうろたえ、小児科を受診しても、熱さまで様子を見ることしかできず、病気に振り回されていきました。

今は、子供の自分で治す力を引き出してあげようと前向きにとらえることができ、必要以上に騒がずに安静にさせ、咳がつかない時は「蒸しタオル」を胸に当てたりして落ち着いた対処ができるようになりました。苦しむ子供を前に、スマホを片手に病名を検索していた頃とは大違いです。

第四子の妊娠期間中はこれまで一番穏やかな時間を過ごしました。悪阻はひどかったのですが、これまでのデトック

スと考えて必要なミネラルやビタミンだけにして無理に食事をせず体の声に素直に従い過ごしました。思っていた婦人科系統の病のため、低置胎盤による出血もありましたが、体をしっかりと温め、呼吸法を中心にレッスンを受け、自宅でも骨盤を意識し、赤ちゃんとお話するように呼吸法を行いました。朝に晩に取り組み、胎盤を

正常な位置に戻すことができました。私は毎回の妊娠で切迫早産の傾向があると診断されるのですが、今回は内転筋(太腿の内側の筋肉)を締めて骨盤を挙げるポーズも毎日行い、出産まで早産の兆候なく過ごすことができました。赤ちゃんが

正常に骨盤内に収まっていると臨月でも仰向けに寝られると聞いたときは本当かな?と疑っていましたが、正に自分も臨月まで仰向けになって寝られていたことは驚きでした。

今回も出産は、毎回お世話になっている病院でしたが、出てくる赤ちゃんへの刺激が少ないように、暗い部屋で静かに産みたいと希望をして、部屋の明かりを落として貰いました。陣痛が始まるとおなかの中の

赤ちゃんにも、普段上の子たちにしてるように手を当てて「気を通し」「こっちだよ、頑張つて進んでおいで」と気を送りました。先生から「もう少しですよ」と言われた言葉を赤ちゃんにも「次のタイミングで出るよ、一緒に頑張ろうね!」と声掛けをして、その通り産まれてきてくれました。次女は生まれ出た瞬間だけ大きく泣き、そのあとはずっと穏やかに眠っておりました。病室に戻ってから薄暗い部屋で、できるだけ電気をつけず、赤ちゃんの気を感じるように過ごしているとだんだんと要求が伝わってくるようでした。

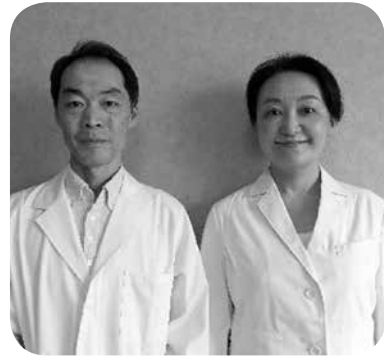
子供はみな個性があつて違い、四人目であつてもいろいろとありますが、本来備わっている人間の身体の力を信じてゆる凜ヨガでの学びから、子育ては大変という考えから、楽しいと思える考え方に確実に変わりました。私自身が確かな知識を基に、どっしりと構え、地に足をつけたお母さんになれたような気がしています。かつて藤本ヨガ・上野教場で遠距離恋愛が辛くて泣いていた私を知っている先生方には驚かれ

はできない、なぜなら彼らは自分自身の考えを持つているから。あなたがたは彼らのからだを宿すことできるが、彼らの魂を宿すことはできない、なぜなら彼らの魂は明日の家に住んでおり、あなたがたはその家を夢にさえ訪れられないから。あなたがたは彼らのようになろうと努めるが、彼らに自分のようにならせようとしてはならない。

るかもしれませんが(苦笑)。4人もの宝物に出会えた幸せに感謝し、親子の心がつながっている子育てをこれからもいっぱい楽しみたいと思います。そして幸せなお母さんたちを増やしていくことが私の願いです。

今回で季刊誌は最後と伺っております。これまでの季刊誌の長い歴史とかつての藤本ヨガを思うとしんみりとなりました。親子で育てて頂き感謝です。本当にありがとうございます。

参考 ※野口整体 故野口晴哉主宰 「風邪の効用」著者 合掌



容平の秋、そして 初心忘るべからず

よもぎ鍼灸治療院

廣橋 優美 悟

皆さん、こんにちは。毎号、夫の悟が寄稿していましたが、今号は廣橋優美が担当します。コロナ禍における秋の養生についてお知らせします。

今年の夏は例年よりも早い梅雨入りの長雨に始まり、短い猛暑、そして長雨というマスク生活にはなかなか厳しいものでした。

患者さんも、布マスクやウレタンマスクよりも感染予防効果の高い不織布マスクに付け替えて下さり、お身体の負担は如何ばかりかと案じながら施術しておりました。この原稿を書いてある今は処暑も過ぎ、朝夕の風も少しずつひんやりしてきまし

22時まで(就寝)の習慣を心がけましょう。

睡眠の重要性を強調するのは理由があります。

秋は身体が乾きやすい季節です。体内に熱がこもりやすく発散しにくいマスク生活ではなおのこと。十分な睡眠は身体(潤い)を増やす効果があります。この潤いはこもった熱を冷まし、細胞の一つ一つに栄養を与えます。免疫機能の維持にも睡眠は必要不可欠なのです。

長引くコロナ禍において人と人の接触が難しい現在、細かい気持ちや悲しい気持ちになる方も多いようです。

東洋医学では、秋を「容平」とも表現します。容は全てのもの、形、平は収まるという意味で、収穫を意味します。自然界においては実りの秋。そして人の心においては、春夏と頑張ってきたことをひとまず収め、俯瞰して、調節する季節でもあります。物事を振り返る時、落ち着いて考えますよね。春夏と異なり、秋は静かに自分を振り返り、心内的に向かう季節です。また、日照時間が短くなるのも気持ちの変化に密接に関係しています。

患者さんにお渡しするパンフレットにも書いてることな

ですが、メラトニンとセロトニンというホルモンが気持ちの変化に関わっています。

トリプトファンという物質はご存知でしょうか。乳製品や大豆製品にも多く含まれる必須アミノ酸の一つで、セロトニンの原料です。セロトニンは、幸せホルモンとも呼ばれる神経伝達物質で、睡眠誘導ホルモンのメラトニンに変化します。昼間は

はととも活動的なのに、夜になると落ち着き、時には物悲しくなったりします。夜になるとセロトニンからメラトニンが作られ、セロトニンが相対的に減るのもその一因とされています。

そして、このセロトニンの生成量は日照によって左右されます。日の長い春夏に比べて秋冬は日も短くセロトニンの生成量が減ります。そのため気分が落ち込みやすくなるのです。

なにかと不安要素が多い昨今、未来を憂いたり悲しむことも増えているのかもしれない。東洋医学では、過ぎたる感情は体調不良をもたらすと考えます。不安感が強くなるようでしたら、「秋だから」とひとまずとらえて、日中はなるべく日に当たるよう心がけましょう。ちなみにトリプトファンからメラ

トニンになるまでに14時間ほどかかります。不眠に悩む方は、トリプトファンを多く含む食品を、朝食に召し上がることをお勧めします。トリプトファンが多い食品は、チーズ、アーモンド、納豆、味噌、卵黄、バナナ、肉類、ヨーグルトなどです。当院おすすめは、お味噌汁です。お身体を温めて、トリプトファンを補います。

さて突然ですが、皆さんにお知らせすることがあります。実は皆さんの都合により現在の場所をお返しすることになりました。皆さんがこの原稿をお読みになる頃には移転済みと思えますので、落ち着きましたら、藤本ヨガ学院さんにお知らせします。

この原稿を書きながら「初心忘るべからず」との言葉を思い出しています。これは世阿弥の遺した有名な言葉です(観阿弥の言葉という説もあり)。幼少の頃から山田流箏曲を嗜んできた者として、日本の芸能の頂点を極めた世阿弥の言葉は、常に心の底にありました。

能楽師安田登さんの著書にあるのですが、世阿弥も観阿弥もこの言葉を「何かを始めた頃の新鮮な気持ちを忘れてはいけない

藤本ヨガ学院は創始者・故千能千恵美院長が大槻ヨガの四国支部として1973年に今治市常盤町に教場を開設した。大槻ヨガの主幹大槻高弘先生は日本はもとより世界にヨガを広められた沖正弘導師に学ばれ、尼崎に本部を置き東京・名古屋・大阪・四国などに支部を置きヨガを各地に普及した。その後、藤本ヨガ学院は神山五郎先生を顧問にお迎えしてヨガだけでなく他の様々な分野を学び、インド研修旅行ではインド各地のアシュラムで研修したり、院長先生はニューヨークにも滞在して様々なヨガスタジオから当時最新のパワーヨガも早くから取り入れるなど独自の藤本ヨガを展開していった。

それから院長先生は京都の覚者・ヨギさん（サットグル・シュリー・マハーヨーギー・パラマハンサ）にめぐり合い、ご指導いただく。最期は病室にてヨギさんより電話でご指導いただきながらヨガ三昧の日々を送る。

ここに藤本ヨガ学院の大元となる沖ヨガの沖導師の教えと、最後に教えをいただいたヨギさんの教えをそれぞれの著書より一部を転載させていただきます。

【なぜ、沖ヨガで心身が整うのかー病気が治るのか】

命は自分に害を与えるものが生じてくるとこれを排除しようとして心身の異常現象を起こす。これがすなわち症状である。そしてこれに病名をつけて何々病と呼んでいるわけである。だから沖ヨガでは、病気が行っている不自然解消法であり、アンバランス是正法であり、命を害するものを除去しようとする働きのあるものでありと教えている。命は常に心身の正常性を保ち、健康状態を保ち、これを守る働きなのである。

ところが多くの人々は、病気は悪いものである、苦しみを伴った症状は悪いものであると思ってしまう。治療だ医療だと称している人々はそういう見方をしてしているために、症状を消したり変化させたり、それと闘うことばかり考えているわけである。このように病気を敵と見なし、これと闘うような気持ちになっていると、病気に対する恐怖心を持ったり消極的になったりするから、病気で害を受けるよりも精神的にまいってしまうのである。

苦しみを伴ったものはいいものではないがそれ即ち悪いものではない。ところがほとんどの人がそれを悪いものと思っているために、これだけ知性が進化したにもかかわらず、多くの人がこのように間違った考え方に立とうとしているのである。

だから沖ヨガでは症状を治そうとするのではなく、これをつくり出している命に協力するのである。症状を先生とし、教材として命の教えに協力すると、症状は消えてしまうのである。だから普通でいう意味の治す、治るといふことはヨガには当てはまらない。なぜならヨガはそれを越えた世界だからである。

（真のヨガ 《入門編》 沖正弘著 より抜粋）

【神】

この世に生まれた意味とは、真の自己、あるいは「神」という真理を悟るためです。あなたは死んだ後、天の父の下へ行くのではない。「神」は、ある宗教が教えているような、雲の上にいるものではない。もし「神」が在るのなら、彼は私たち万物すべてに在るのだ。私たち自身が「神」なのです。天国や地獄は心の産物にほかならない。

困難な状況にあることは理解していますが、あなたはいつか傷つき朽ちていくこの体ではなく、また、常に動揺変化している心でもないのです。それらを単に知っている、あるいは見ている純粋な意識なのです。それがあなたの真の自己です。それが「神」です。

「静まりて、我神なるを知れ」とバイブルにもある。このことを正しく学び、理解し、瞑想しなさい。

（ヨーガの福音 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 より抜粋）

編集後記

28年間休むことなく刊行を続けて参りました季刊誌『藤本ヨガ』は、この季刊誌秋号・No.112が最後になってしまいました。ここまで続けて来られたのは体験談などの投稿、そして賛助して下さった会員の皆様・企業様、指導スタッフ、その他関係してくださった皆様のおかげです。心よりお礼申し上げます。長い間、ありがとうございます。

1994年1月1日付で創刊号(冬号)が発刊されました。その表紙に「今年で20年、藤本ヨガ学院 思い出を教えれば、きりが無い程あります。思い出せばどれも、胸が熱くなってしまう。」とたくさん古写真とともに記されています。あれから28年が経過して藤本ヨガ学院は創立48年になります。千能千恵美院長亡き後もヨガを愛する会員の皆様のお陰で、指導スタッフ一同協力してこまめに参りましたが、有限会社藤本ヨガ学院は諸般の事情により10月31日をもって閉じることになりました。

今後、松山教場は宮崎恭代が藤本ヨガの伝統を引き継ぎつつ、フェルデンクライスメントなどを加味して新しいヨガを展開してくれるものと期待しております。今治教場は新しい教場で会員の状況を熟知した大山文子が継続して指導させていただきますのでご安心ください。

尚、季刊誌『藤本ヨガ』の全バックナンバーは藤本ヨガ学院のホームページに掲載しておりますのでいつでも自由にご覧いただけます。

藤本ヨガ学院 事務局



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