top page トップページ

藤本ヨガ 会報 ③

No.41 ～ No.60



藤本ヨガ学院　院長
千能　千恵美



医学博士
日本健康運動指導士会 会長
神山　五郎



ワンポイントレッスン

お問い合わせ・お申し込みは…
藤本ヨガ学院
松山教場　〒790-0815 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:http://www.bekkoame.ne.jp/~chinou/
E-mail chinou@bekkoame.ne.jp
今治教場　〒794-0015 愛媛県今治市富田町4-8-27 高野ビル3F
TEL(0898)31-2882(代)　FAX(0898)31-2885







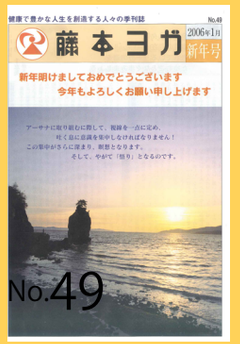




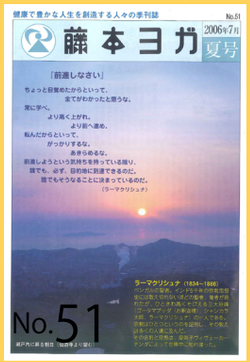




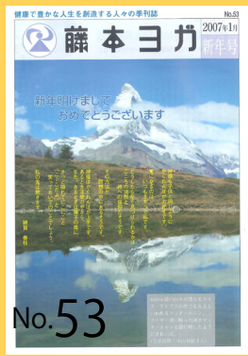


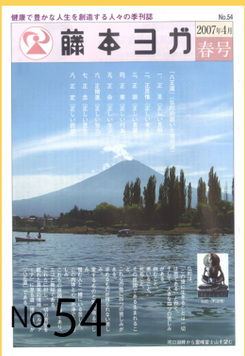


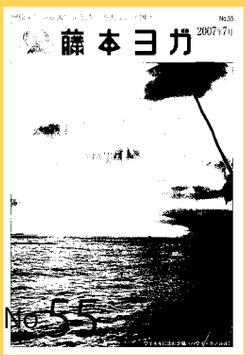


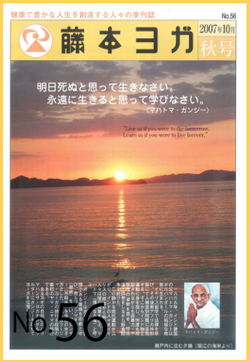




















●各表紙をタップまたはクリックで各号に移動します。

●連載の３項目も同様です。

藤本ヨガ　会報

No.41 ～ No.60

⇒ top page トップページに



医学博士
日本健康運動指導士会 会長
神山　五郎



ワンポイントレッスン



藤本ヨガ学院　院長
千能　千恵美

一日に一度は深く安らげる、
瞑想時間を確保しましょう。





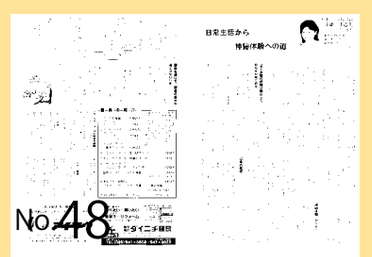


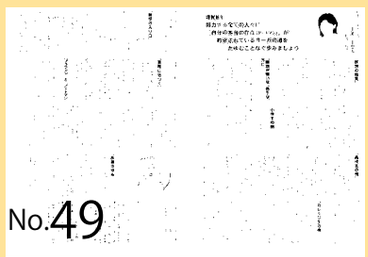


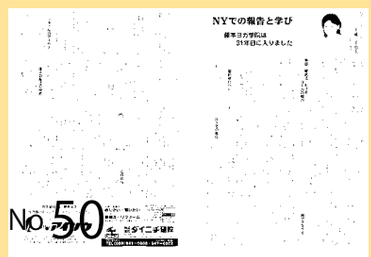






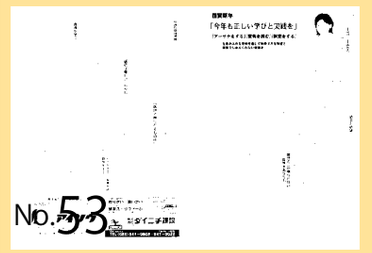


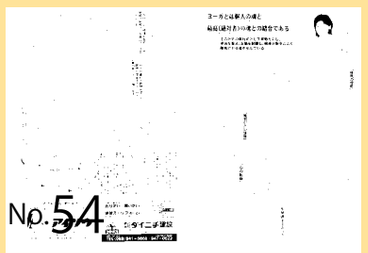








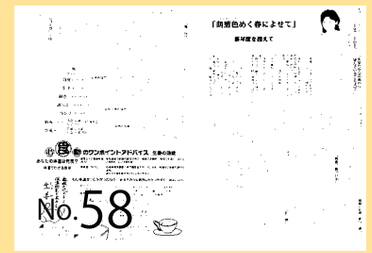


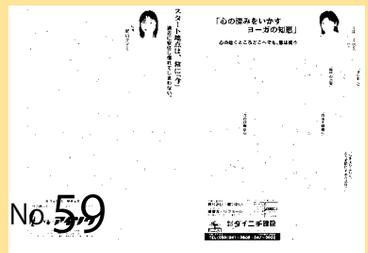


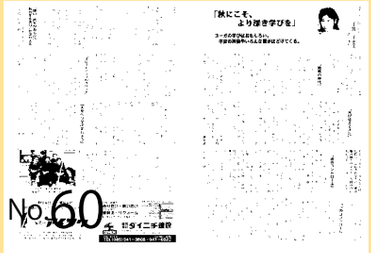












●各表紙をタップ
またはクリックで
各号に移動します。

●連載の 3 項目も
同様です。

藤本ヨガ　会報

No.41 ～ No.60

⇒ top page トップページに



藤本ヨガ学院　院長
千能　千恵美

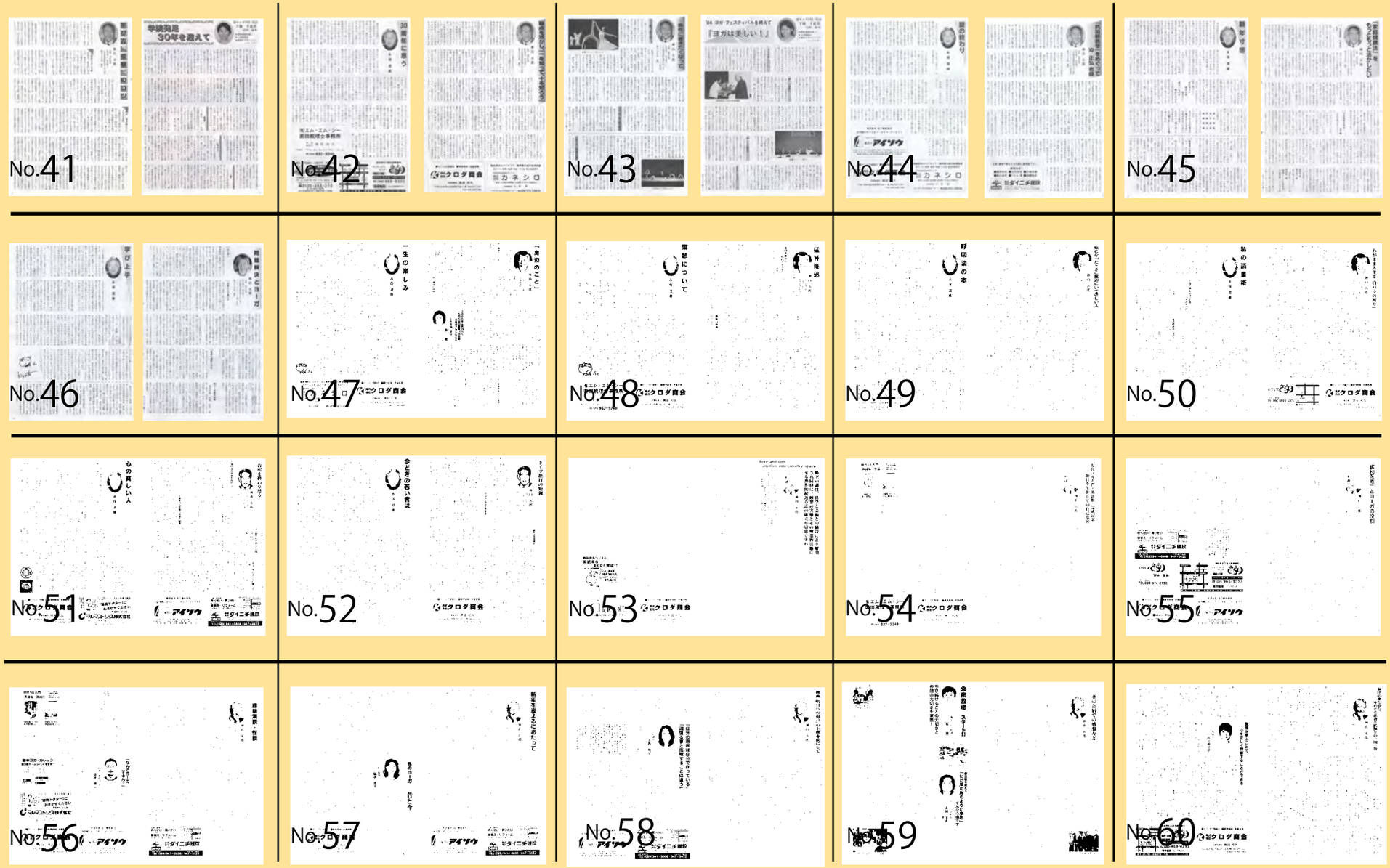


ワンポイントレッスン



医学博士
日本健康運動指導士会 会長
神山　五郎

ヨガの特色のひとつは、ヨガが個人健康法であると同時に、哲学的あるいは宗教的でもあることである。



●各表紙をタップまたはクリックで各号に移動します。

●連載の 3 項目も同様です。

藤本ヨガ　会報

No.41 ～ No.60

⇒ top page トップページに



医学博士
日本健康運動指導士会 会長
神山　五郎



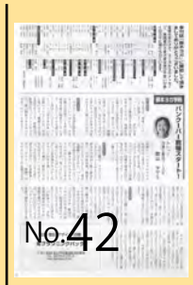
藤本ヨガ学院　院長
千能　千恵美



ワンポイントレッスン

呼吸法の基本、完全呼吸法を最初に体得することが必要です。

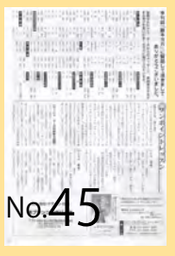
No.41


No.42



No.43


No.44

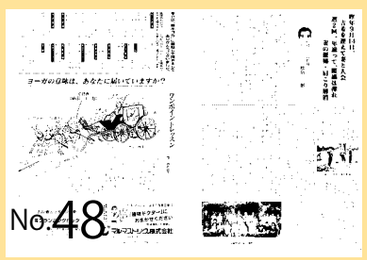

No.45

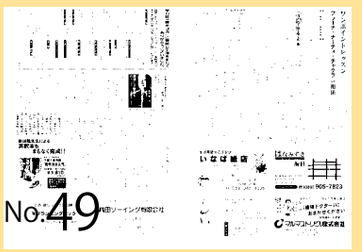

No.46

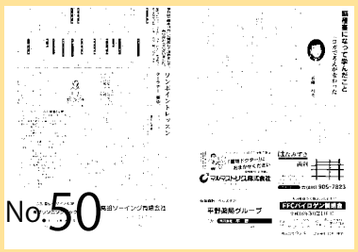


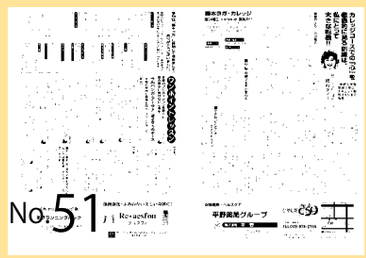

No.47

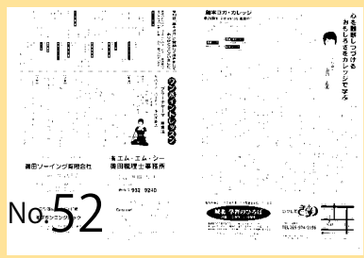



No.48


No.49


No.50

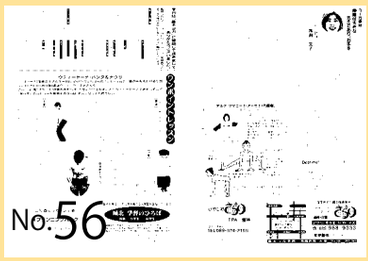

No.51

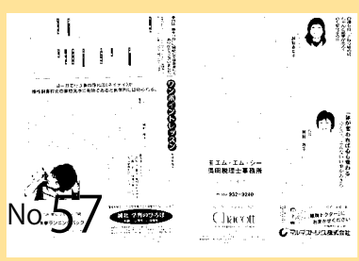

No.52

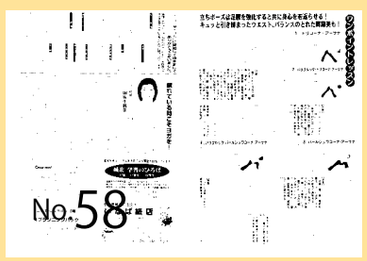
No.53

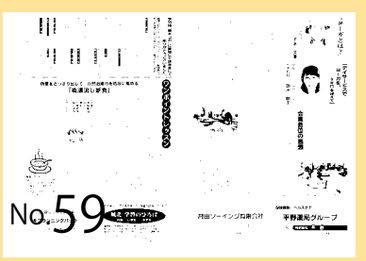
No.54

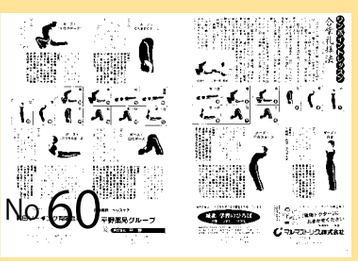
No.55


No.56


No.57


No.58


No.59


No.60

●各表紙をタップまたはクリックで各号に移動します。

●連載の 3 項目も同様です。

藤本ヨガ　会報

No.41 ～ No.60

⇒ top page トップページに



藤本ヨガ学院　院長
千能　千恵美



医学博士
日本健康運動指導士会 会長
神山　五郎



ワンポイントレッスン





















● 各頁をタップまたはクリックで各頁に移動します。

● 連載の3項目も同様です。

⇒ top page トップページに





藤本ヨガ学院　院長
千能　千恵美



医学博士
日本健康運動指導士会 会長
神山　五郎



ワンポイントレッスン

学び方（受験）のコツ



神山　五郎
医師　歯科医師
医学博士　哲学博士
日本健康運動指導士会　会長
藤本ヨガ学院　顧問

おめでとう、あけまして！

今年もよろしく、お互いに悠々と、楽しく励みましょう。

いろいろな人が、「おまえは多くの資格をもっている」といいます。さらに、「それらの資格をとるのには、試験があった筈だ。合格する秘訣を言いなさい。」と追求してくるのです。なるほど、「一年の計は元旦にあり」です。勉強の方針を立てるのに、お正月はいい時期でしょう。

勉強の仕方、学び方には個人差があります。ですから神山五郎の学び方があなたに役立つかどうかは不明です。それを承知でなら、以下をお読みください。

(1) お師匠さまと月謝

何事も、能率的に学ぶには、相性のよいお師匠さまを選ぶことが大切です。なるほど、「独学がベストである」と言う人もいますが、その方から良く話を聴くと、その方はお師匠さまに代る人、あるいはご本人自身が優れた格言を身につけているという、すでに賢い人なのです。

ただ、お師匠さまは必ずしも、年齢が上とか、学歴がすごいとか、博士号をもっているとか、世間的な有名であるとか、などとは限りません。むしろ、隠れた人、「隠士」とでもいうべき人とか、自分の部下とか、ずーっと若い人とか、自分とは「性」が反対な人とか、にすばらしいお師匠さまがおられます。私は、大阪教育大学に勤務していたころ、紀伊半島の北部に散在するいろいろな新興宗教の教祖といわれる方々からご指導を受けました。教祖となられるような方は、信者各位から学ぶことが上手なのです。驚きました。

相性がいいことも必要でしょう。または、むしろ正反対の反面教師としてのお師匠さまも時にはいいでしょう。ほどほどに謝金（月謝）を支払うべきです。謝金を受け取ってくだされば、受け取ってくださることを、まず感謝すべきです。無理のない範囲で、なるべく高額なほうが、支払う人がそれだけ熱心に学びますから、結局「得」なのです。無料ではどうしても熱心さに隙（油断）が侵入しやすいのです。

(2) 教材（基本書など）とその活用

お師匠さまと相談しながら、教材・教科書・参考書・問題集などを選ぶとお互いに便利です。家庭教師のように、個人的に質問を受けてくださるお師匠さまでしたら、是非同じ本を2冊購入して下さい。質問に行くに際して、1冊はお師匠さま用として、質問の箇所には赤線などをひいておくのです。さらに、自分のノートには、何と言ってわからないところを質問するのか、その「せりふ」を文書にしておくのです。この質問文の直下には数行空白をあけておき、お師匠さまの答えを記入できるようにしておきます。

2～3分前、お師匠さまの前に行ったら、直ちに

⇒ top page トップページに





藤本ヨガ学院　院長
千能　千恵美



医学博士
日本健康運動指導士会 会長
神山　五郎



ワンポイントレッスン

期日には必ず返却することも大切です。

(3) 受験科目が多い場合

受験科目が多い場合、しかも試験まで100～50日（2カ月前後）ある場合に限り、苦手な、暗記より理解が重要な科目に集中して勉強できます。そして、直前になったら、全科目を少しずつ毎日勉強し、すべての準備を受験前日に完了するのです。2カ月前にやったから、今は忘れているなどとの言い訳を自分に許してはいけません。そのために、毎日、基本書の最初のページから見始めて、何ページか先にすすむのです。したがって、1日にすすめるページ数はあまり多くはならない筈です。

実習のある場合には、羞恥心をかなぐり捨て、指導者の質問には直ちにその場で心に浮かんだことを、大声で答えるのです。間違ってもいいから、直ちに大声で答え、教えていただいた正答も大声で復唱するのです。そうすれば、その場で記憶できてしまいます。実習修了後に復習する必要すらなくなります。それだけ、あなたに余裕の時間がふえるという訳です。

自分が実習生の指導にあたると、以上のような実習生には、年齢の高下を問わず、好感をもってしまいます。そして指導者が実習生から学べます。「人みな師」を実感します。

要は、実習生が指導者の懐（ふところ）に飛び込むことなのです。未熟だからこそ、費用を負担して実習を受けているのです。カッコウつけても始まりません。実習中に沢山失敗して叱られた方が、本当はカッコウよく、しかも後々本番でニヤリと活用できて面白いのです。これが実習の活かし方です。（かげの声：被験者がいるときには、指導者が事故がないように配慮するのであり、実習生はただがむしゃらにすすめばいいのです。事故の全責任は、特約の無い限り指導者が取るべきです。ただしこれは神山の私見です）

(4) 難関こそやさしいところから

難関を目指したい場合、たとえば公認会計士とか、苦手な数学とか、パソコンの資格とか、外国語とか、これらの場合のコツは必ずやさしすぎるくらい（レベル）のところから始めることだと思います。英語だったら、統計だったら、中学レベルから堂々とやるのです。中学生用の練習帳などもあります。それらを購入して、一枚、一枚、コツコツと鉛筆で記入しながら悠々とやり、わからないところは出来る高校生などに教えてもらうのです。しかも、わかっていても不注意で間違えるところのリストを作るのです。これは受験にも役立ちますが、人生航路でも予想外に役立ちます。

つぎには、それぞれの領域の専門用語集・辞書などのうちから、読んでわかるものを選びます。同じことばを何度ひいてもいいから、辞書をひくことです。

(5) 受験直前模擬試験

受験直前模擬試験などがあったら、とにかく受けて、自分がどのような不注意なミスをおかすか、リストを作るのです。さらに筆記具・消しゴムの選定、定規などを使ってよいかなどの確認など、本番と思って受験すれば、益するところ大です。ただし、模擬試験問題の難度レベルは、一般に本番より高いのが普通です。私は、模擬試験の点数の高低を深刻に考えたことはありません。ほどほどで良いのです。それよりも、わかっていながら、不注意なミスをしなくなるだけで、5％くらい得点がふえるのです。この5％が合否の境界では大きくものをいいます。ですから、模擬試験では不注意リストを作るのが大切なのです。各科目のリストを覚えるのです。

(6) 身体（からだ）を動かすことも

「勉強に専念」と人はよく言いますが、上手に専念する人は、身体を動かすこと、および身体を動かさず瞑想することも適宜にとりいれております。お釈迦さま自身の学び方にも、それらが含まれておりました。入浴、昼寝、熟睡、バランスのよい小食、快便を心掛ければ快適に学び続けられます。

アルコール飲料は少量ならば、「百薬の長」でしょう。睡眠導入剤くらいに、気軽に嗜（たしな）むのがよろしいようです。今回の勉強をバネにヨガなどを身につければ、後日海外に出張されるとき、多くの外地では予想外にヨガが盛んであり、その線からも人脈と情報網は自ずとひろがります。

(7) 「始めゆっくり（チョロチョロ）、なかパッパ！」

ゴハンを炊くのも、運動も、学習も、趣味も、新しいことを始めるには、すぐにではあるが、ゆっくりと着手するのです。今まで、あなたが生きてきているのは、急な変化、つまり激変を避けてきたからなのです。どんなによいことでも激変では、よいことの良さが減少します。運動でも1日・2日後の筋肉痛が「快痛」くらいまでにしておくことです。勉強も少しすすめ、翌日には、最初からそこまでの復習をしつつ、また少し先にすすめれば身につきます。「始めチョロチョロ、なかパッパ、何がなんでもやり抜くぞ」がコツです。

では、ご成功を祈っております。今年もきっとよいお年ですね。

外国人と和歌



永保　澄雄

今から30年ほど前のことであるが、スカルノ時代の終わりの2年間、私は日本政府から派遣されて、ジャワ島のバンドンにあるパジャジャランという大学で日本語を教えていた。あるとき学生たちに俳句を作らせることを思い立った。そこで芭蕉の句などを紹介したあと句作をやらせてみた。すぐに学生が一人手を挙げたので言わせてみたら、

暑い日や　川にとび込む　水の音

と言った。それで私はもうこれはだめだとあきらめたのである。

ご存知のように、インドネシアの島々は広く熱帯に散在しており、一年中暑く、日本のような四季は無い。1年を分けるとすれば雨期と乾期があるだけである。したがって、

梅一輪　一輪ほどの暖かさ

のように少しずつしのび寄って来る春や

枯枝に　烏止まりけり　秋の暮

のような枯淡な情趣は解すべくも無いのである。

さて、そのあと大分たって私は懲りずに、いや俳句は懲りて今度は和歌を作らせることにした。その頃私は東京の麹町にあった国際交流基金の長期研修で外国の日本語教師たちに日本語や日本語の教授法を教えていた。この人たちはインドネシアの場合より日本語は格段に上手であるし、すでに日本に半年以上住んでいるので今度はうまくいくと思ったのである。しかしやってみると、どこに和歌を作らせる糸口があるかさっぱり見当がつかなかった。

ある日彼等をつれて横須賀にある自動車工場を見学に行ったことがあった。その帰途のバスでインドから来た技師のダムレ氏が、今夕方の太陽がビルの間に沈もうとしているが、これは和歌になるかどうか聞いてきた。森や海に沈むのなら和歌になりそうだが、それがビルではと心配したのである。ビルの街も今の時代の自然ですからそれで作ってくださいといってできたのが次の歌である。

揺れていく　バスのうしろに赤々と　夕陽は街に沈もうとする

もう少し日本の歌つまり和歌らしくしたいというので、

揺れいそぐ　バスのうしろに赤々と　夕陽は街に沈まんとする

として、彼は満足したが、私は彼が作った歌の方が彼らしくて好きである。ここで私が学んだのはその歌おうとするものが和歌の発想になじむかどうかまずそれを教えるということであった。そうして彼等が和歌的発想になれてくると、前よりは楽に歌が作れるようになって来た。

もうひとつ、彼等が作った歌を添削しながら気付いたのはとかく説明しがちなことである。説明よりは描写をということは最初に教えておく必要がある。描写された情景そのものが何かを我々読み手に感じさせるものでなければならないと思う。

たとえば斉藤茂吉の

水のうへに　しらじらと雪ふりきたり　降りきたりつつ消えにけるかも

会津八一の

ならさかの　いしのほとけのおとがいに　こさめながるるはるはきにけり

のように。

ただ、描写をしろと言っても感性や表現力、語彙力の問題があり、そう簡単にはいかない。そして何よりも良い見本が必要である。そこで私はこれらの歌の外、若山牧水、与謝野晶子、石川啄木、俵万智の歌から選んだ何首かを彼らに読ませた。これは貯金と買い物のような関係で、彼等に好きな歌が増えるにつれて歌が作れるようになった。ただこの選歌は私の好みによったのでおのずと偏りと制約がある。それで自分の好きな歌人をえらび、その歌集を読むようにすすめた。

彼らの作った和歌に次のようなものがある。

荷車に　冬の魚を光らせて　リオの市場に人急ぎゆく　ウガルテ（ペルー）

山茶花の　こぼれる路に白鷺は冬日を浴びて羽を繕う　酒井（ブラジル日系二世）

歌を作った彼等の感想では、作ってみて自分の感性についての語彙不足を痛切に感じた。しかしこれは根本的にはふだん自分が生活の中で何を見、何を感じているかということなのだと思うということであった。

たしかに和歌を作るということは、趣味や勉強の問題ではなく、自分の生活の根底にかかわることなのだと思う。我々日本人も自分をゆたかにするために和歌や俳句にチャレンジしても良いのではないか。このことについてもいずれお話ししたいと考えている。

土地・建物の事ならお気軽に御相談下さい。
〈業務内容〉
■建売住宅 ■注文住宅 ■土地分譲
■輸入住宅 ■リフォーム工事 ■店舗改装
ハウジングパートナー
株式会社 ダイニチ建設
DAINICHI
〒790-0878 松山市勝山2丁目18-3本山ビル1F
☎(089)941-0808 ☎(089)947-0022(夜間)

『生きていることは奇跡』



カレッジ17期生
関山　タマミ

《急に湧きあがった思い》

瞑想セミナー中ふっと思った。「なぜ私はここにいて、座っているのだろう。なぜ私はヨガをしているのだろう。」急に湧きあがってきたその思いに、過去と現在のつながりを感じたとき、「これはすごいことだなあ」という思いで一杯になった。

昨年までの私の生活には、ヨガがこれほど入りこむ余地はなかった。それが今は、生活の全てに入りこんでいる。過去から思うと、私が今、この教場に座っていることは奇跡のようだ。「私は面白いことをしているな。私の生きかたの流れは、確実に変わってきているな。」思いもよらなかったことを学んだり、やったりしている自分に気がついて、楽しいと思った。

《面白い世界への入場》

自分が瞑想をしていることの不思議を感じ、それを面白いと思う自分に気がついた時、私は自分の心が少しずつ変わってきていることを知った。

私は最近、いろいろなことを「面白い」と感じるようになっている。例えば、苦しいことも、それが心の産物だと分かると、苦しいものでなくなる発見。自分の心はエゴに振り回されて右往左往するけれど、魂を感じてみれば本当の答えを、実は自分は知っているという発見。以前なら、ただ苦しむだけだったことを、「面白く」感じるものに変えられる自分になってきた。以前の私は、「せねばならない」の義務感の世界で生きてきていたのに、何時の間にか「面白い」世界へ入場手続きを取っていたようだ。

《あるがままの受け入れ》

ヨガと出会うまで、私は本当に義務感に囚われていた。最初はやりたくて始めたはずのことや、家族・友人との交流も、気がつくといつも「せねば」「行かねば」の義務感の中にあった。全てが義務感の世界の中で、私はいつも疲れていた。しかも疲れていることを隠すことも義務で、楽しいふりを演じていることに更に疲れていた。

今はそのようなことがなくなっている自分に気付いた。自分の心を正しく見つめて、正しい方向に導いていくことを学び、自分の心を騙さなくなったら、「楽しい」「面白い」と感じる自分が育ってきた。また、魂の存在を知り、その魂の判断にしたがって、心をコントロールすることを学んでから、自分の心を縛っていたエゴが見えるようになり、それを解くこともできるようになってきた。少しずつだが、私は自分の魂、つまり存在をあるがままに受け入れられるようになってきた。魂は、私そのもの。その魂を第一に生きていけば、そこには義務などない。ひたすらに楽しさがあるだけだ。

《全ては夢》

私は瞑想の中で、過去の自分がどんどん変化してきていることを感じた。そして、過去の自分を夢のように感じた。「なぜあんなに苦しんでいたのだろう。」「なぜあんなに楽しくないと思っていたのだろう。」過去の自分が、自分の知らない別人のように見えた。

私は過去の自分が変化してきているのを感じると共に、過去の苦しさを忘れていることにも気付いた。もちろん、過去に苦しんだ時期があったことは覚えている。食事がのどを通らず、体重が激減したこと、便秘がひどく、月に2回あるかどうかくらいだったこと、自分を見失い死を考えたりしたこと。そうした事柄は覚えている。しかし、それらは本当にあったことかどうか分からなくなるくらい、曖昧なものになっている。また、その苦しみがどれほどのものだったのかについては、全く記憶になくなっている。今の私にある感覚は「今は楽しい。」ただそれだけだ。

私は夢の中に生きているのかな。過去に思いを巡らせていて、そう思った。過去の自分や思いが、夢のように曖昧なものに感じられた。同時に、今ここで座っている自分もまた、夢の一齣なのかもしれないと思った。

今の時間は、この瞬間に存在する私にとっては現実の全てだけれど、そのうちにこの瞬間も過去の一齣になるはずだ。未来にはまた違ったことを現実として、生きている自分がいるのだろう。

《夢ならばやったもの勝ち》

「夢に生きているのかもしれないな」と思ったとき、心がフワッと軽くなるのを感じた。「夢ならば、何でもしてしまえ、楽しんでしまえ。」

どうせ夢ならば、楽しい夢を沢山見た方がいい。夢にまで、苦しい自分やつまらない自分でいることはない。「こんなことをしてみたい、こんな自分になりたい」の声に素直になってみればいい。それに関しての困難があったとしても、それに惑わされずに夢を進めればいい。どうせ夢なのだから。そのような思いが湧きあがってきた。

《瞑想後の再認識》

瞑想を終えたとき、夢から覚めたように感じた。そして改めて、生きている今は夢だと感じた。なぜならば—。

いずれは私にも永遠にこの世を去るとき（死）が来る。つまり、私はこの世に終わりを持っている。同じく、夢も眠りから覚めることで終わりを持つ。そう考えると、終わりのあるこの世での生は、長い夢だと考えてもおかしくはない。どのように生きていこうが、皆等しく終わりが来る。そして、終わりがくれば、皆この世との直接的な繋がりは失われる。

私たちの生が、どうせ消えてなくなるものならば、見栄やエゴに自分をごまかさず、自分の魂に従い、生きていく方が得だ。見栄やエゴは、この世との繋がりと共に消えてなくなるものだ。この世の最後の瞬間まで残るのは、自分自身。ならば、本当の自分を生きたもの勝ちだ。瞑想をおえて、改めてそう感じた。

《瞑想は日常生活の仮死体験》

ところで、瞑想を通して私が感じたこと—自分の命に限りがあること、またやりたいことは今やらないとできないこと—は、敢えて書くまでもなく、頭では分かっていることだ。誰しもが分かっていることだろう。だが、頭で分かっていても、実生活の中で実行に移せずにいる。分かってはいるが、結局、見栄やエゴに負ける。日常生活に巻きこまれている時、エゴの威力は大きい。エゴが本質を覆い隠してしまう。

それに対して、瞑想で感じたことには重量がある。納得できる。「そうだな。そのとおりだな」とするりと心に入り、定まる。エゴがちっちゃなものに見えてくる。大切なことが大切なこととして、あるがままに受け入れられる。

「これはどうしてなのだろう」と考えていて思ったことがある。それは「瞑想は一種の仮死なのではないか」ということだ。瞑想時には、日常を一時停止して、雑念を捨て、ただ一人静かに座る。その瞬間には、日常の生活が全て消し去られる。私はこれは日常生活の仮死なのではないかと思った。

一般に人は死を前にすると、大切なこと、つまり物事の本質や自分の魂が自分に求めていたことを知るように思う。自分に死があることをはっきりと認識することで、どう生きるべきなのかを実感として理解しやすくなるように思う。

私は、瞑想は日常生活での仮死体験であり、だから瞑想によって感じたことはするりと心に入り、実践に向かうことのできる認識となるのではないかと思った。日常生活と切り離された仮死の状態の中で自分を見つめることによって、大切なことを素直に受け入れることができ、自分が生きる力とすることができるのだと感じた。

製紙原料のパイオニア・業界最大級の処理設備
段ボール・新聞・雑誌・故紙・その他　総合製紙原料
産業廃棄物処理業許可 457 号
株式会社 カネシロ
〈直納〉大王製紙・愛媛製紙・安倍製紙・その他大手製紙会社
代表取締役　小池　彰
〒791-0054 松山市空港通5丁目7-2 ☎(089)973-2480(代)

■オフィスの情報化 ■事務器械・測量器機
株式会社クロダ商会
代表取締役　黒田 利久
〒790-0066 松山市宮田町108-1 ☎ 089(931)7261
FAX 089(945)1486

和洋家具・寿ご婚礼家具
住空間のすべてをトータルコーディネイト
日本最大の家具チェーン〈ニッポンインテリアチェーン〉店
家具のアイソウ
松山店／〒790-0005 松山市花園町3番地18(市駅前電車通り) TEL 943-1264(代)
伊予本店／〒799-3111 伊予市下吾川字馬塚1214番2(国道56号線沿) TEL 983-1515(代)
建設業(内装仕上工事)許可番号愛媛県知事許可(般-5)第30号

⇒ top page トップページに





藤本ヨガ学院　院長
千能　千恵美

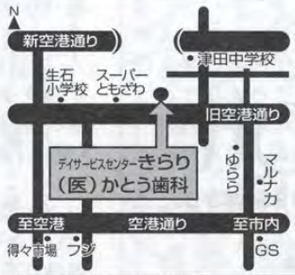


医学博士
日本健康運動指導士会 会長
神山　五郎



ワンポイントレッスン

歯科・小児歯科・口腔外科・訪問診療
医療法人
かとう歯科
KATO DENTAL CLINIC
診療時間
月～土／AM9:00～PM～7:00　休診日／日曜
予約制 0120-468-270（しろいはになれ）
TEL(089) 972-7878
松山市高岡町209-3(高岡天神バス停横)



指定居宅介護支援事業所
デイサービスセンター きらり
通所・介護
月・水・金　13:00～14:30　ヨガタイム
☎(089)968-9333
年中無休　松山市高岡町212-1
藤本ヨガ学院　高岡教場　水曜　19:00～20:30

風早
〒794-0017
今治市風早町 2-2-18
TEL 0898-25-2323
呉服 すがたや
TEL 0898-22-1711

生活用紙のご注文は
いなば紙店
タオルペーパー・枕カバー
トイレットペーパー・
ティッシュペーパー・
シートペーパー等
〒790-0854松山市土居田町163-1
TEL・FAX 089-945-1295

⇒ top page トップページに





藤本ヨガ学院　院長
千能　千恵美



医学博士
日本健康運動指導士会 会長
神山　五郎



ワンポイントレッスン

片道40分かけて毎週通い、坐骨神経痛とメニエール氏病がよくなりました。



伊予教場
稲田　優枝

私は23歳の時交通事故に遭いムチ打ちで苦しんでいました。そんな時藤本ヨガ学院でヨガをしていた叔母（武智敏子）の勧めでヨガを始めました。

それからしばらくして結婚して内子町に住むようになってからも、出来るだけ松山教室へ通うようにしていました。そして妊娠してからはマタニティ・ヨガをやったおかげで、子供は二人ともとても安産で元気に育ちました。ところが長男が幼稚園に通い始めるとお迎えの時間迄に帰らないといけないので、次第にヨガから遠のいてしまったのです。

ヨガをお休みしていた4年間は坐骨神経痛とメニエール氏病と育児のストレスやいろんな心配事から、過呼吸（過喚起症候群）やうつ病で心も身体も限界にきていました。そして今年の春にはとうとう坐骨神経痛で足の裏まで痺れだし、めまいもひどくなりました。「これでは寝たきりになってしまう」と思い、思い切って松山教場に電話しました。電話に出られた兵頭先生は、ヨガを何年もお休みしていた私のことを覚えていてくださり、とてもうれしかったのです。内子から一番近い伊予ヨガ教場を教えて頂き、今は友人2人と内子から毎週片道40分かけて通っています。

以前は自転車に乗ると足に力が無いから肩に力が入ってしまい、肩と頭が痛くなってしまいがしていました。ところが先日久しぶりに近距離ですが、自転車に乗ると普通に買い物も出来たのです。すごくうれしかったです。足の痺れもいつのまにか全然無くなっていて、腰痛が少し残る程度になりました。また、胃肝臓刺激をすると首を左右に振るためめまいがしていたのですが、今では50回出来るようになりました。こんな些細なことですが、私にとってはとてもうれしいことです。おかげで自分に少し自信が持てました。

内子から伊予ヨガに通うのは遠いので、なんとか内子でヨガ教場を開けないものかと院長先生や酒井先生にご相談させて頂いてきました。願いが叶って先日内子1日ヨガ体験会を開くことが出来ました。院長先生、酒井先生にいらしていただき、とても有意義な授業になりました。私もその時ヨガが初めての方々30名ほどを前にモデルをさせて頂きました。普段出来ないポーズも思い切ってやった事で、自分でも驚きました。この体験会を無駄にすることなく、今後に活かせていきたいと思っています。



▲内子1日ヨガ教室

いつも酒井先生が、「子供の話を聞くのも、体力がいるのよ」とおっしゃいますが、本当にその通りだと思います。自分の体調が悪い時や気分が落ち込んでいる時などは全然子供の話が聞けていません。その上、たいした事でもない事を、ギャーギャー怒っている私がいます。ヨガをするのは自分の為でもあり、家族や周りの人のためでもあると思います。私がいつも穏やかな心を持っていて健康だったら、自分も含めてまた周りにいる大切な人々も幸せだと思うからです。

雨の日や身体の重い日は一人でヨガへ行くと思うと、とてもとても気が重くなります。でも片道40分間、皆とたわいも無い話をしながらだと楽しく通えます。だから一緒にヨガに通っている友人2人には、とても感謝しています。

そして毎週私の泣き言を聞いてくださっている酒井先生と、内子ヨガ体験会を開いてくださった院長先生には本当に感謝の気持ちでいっぱいです。これからもずーっと続けて参りますので、ご指導よろしくお願いいたします。

好き、がエネルギー
Chacott
バレエ・ダンスを愛する人のために、1950年から。
チャコット松山店
〒790-0012 松山市湊町4-12-9 TEL.(089)943-2781
通信販売のお申し込み先／大阪支店
〒542-0081 大阪市中央区南船場3-11-10 TEL.(06)6244-9475 FAX.(06)6244-1672

楽しく学んでイキイキ人生!・総合カルチャーセンター
100教科110講座……いつからでも入苑できます
南海放送学苑本町会館教室
ヨガ教室は火・木・金・日
受講料（週1回・月額）5,560円（消費税込み）
講座パンフレットをお送りします。
お問い合わせ
☎089−933−5152 にどうぞ!!
〒790-0811 松山市本町一丁目

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した。

皆様のおかげで、ヨーガからのメッセージ、実践者のさまざまな学びや思いが多くの方々に届けられています。

松山教場
H.O 仙波郁子
T.T 窪田美治
S.O 山本嘉秀
日野ハマヅ
宮岡有子
三好洋子
T.M 長谷川隆雄
T.T 奥岡登美江
K.S 森　幸子
M.H 大通佳子
K.I 西岡京子
T.O 栗田　明
R.I 山本朝子
M.I 宝来八重子
渡辺桂子

今治教場
山本京子
井出チヨコ
M.O 廣川妙子
S.M 武田暁子
K.K 渡部さつき

伯方教場・B
村上尚美
黒川久子
小田恵子
村上みのり
越智美貴子
池田尚子

吉海ヨガクラブ
村上マサミ
村上民子
村上明子
高橋敏恵
越智弥生
野間鈴美
矢野重子

松山教場
T.T 真田勝美
K.S 北村須磨子
K.I 田村由美子
T.M 脇坂恭子
M.H 大西　宏
T.O 栗田　明
M.I 山本朝子
宝来八重子
渡辺桂子

今治教場
矢野華子
T.F 矢野雅子
K.N 行本とよ子

伯方教場・C
T.Y 首藤悦子
K.A 山岡ミチェ
S.M 馬越佳子
U.O
S.D

大西ヨガクラブ
R.U 村上セイ子
M.M 水谷由紀
Y.W 村上淳子
渡辺潮美

南海放送本町会館
宮土啓子
H.A 矢野和子
N.T 松友トミ子
大和谷節子
A.T 村田喜代子
宮本幸子
三好民恵

新居浜教場
花岡志津子
K.W 瀬崎八重子
I.S
T.S

ネパーランド
K.K 千葉道子

西条教場
M.S 伊予ヨガクラブ
I.H 竹田みち子
H.T 酒井美千代
H.D
S.K

学院
K.M 若狭多美子
和泉利枝子

一般
泰山玲子

東京
綿谷千代
加藤真智子
K.Y 萩野順子
宮野昌己
J.T 見目多栄子
浅賀喜美子
小島久美子

『前進しつづけて、神を見る、という、
人生の偉大な理想に到達するまで、けっして立ち止まってはいけない』

あるとき、在家の信者であるシャンブーが私に言った。『私は、もし自分が病院や施薬所を建て、道のないところに道を造り、干ばつの時期に人々の役に立つように井戸を掘り、学校や大学を設立することができたらしあわせだろうと思います』と。それで私は彼に言ったのだ、『そういうことをするのはたいそう結構だ、しかし、お前はそれらを無執着の心ですることができるか。もしできるなら、それは神に通じるだろう。そうでなければ、神には通じない。しかし、無執着で働くことはこの上なく難しいのだ。とにかく、気をつけて、手段を目的と混同しないようにしなさい。仕事は、もし無執着でおこなわれるなら、一つの手段である。しかし人生の目的は、神だ。もう一度くり返して言うが、手段を目的と混同してはいけない――道の第一段階を目的だと思ってはいけない。

いや、働きを人生の全てであり最終的なものであると思ってはいけない――人間として存在の理想だ、と思ってはいけない。バクティ（神への愛）を与えたまえと祈りなさい。

神への愛――われわれを人から神へと高めあげる愛を、自分たちは本当に最高存在の息子なのだ、とわれわれに、悟らせる愛をあたえたまえとお願いするだろう。最高存在について言えるのは、彼は存在する、ということ、彼は最高の意味での知識そのものでいらっしゃる、ということと、彼は愛と至福の不滅の源泉でいらっしゃるということだけであると。――

それだから、前進しなさい、私の息子たちよ、けっして理想を見失ってはいけない。けっして途中で止まるようなことをせず、目標に到達するまで進み続けなさい。ある段階まできただけで目標を達したと思い違えて、逃げだしてはいけないよ。

働きは旅の第一段階にすぎない。執着しないで行為をするのはこの上なく難しい、ということと、それゆえこの時代には愛の道の方がよく合っている、ということと、働きは、たとえ無執着の働きであっても、目的に達する手段にすぎずお前たちの人生の目的ではない、ということを、よく心にとめておきなさい。

それだから、前進しつづけて、神を見る、という、お前たちの人生の偉大な理想に到達するまで、けっして立ち止まってはいけない』

抜粋ラーマクリシュナの福音
（日本ヴェーダーンダ協会）より抜粋

ラーマクリシュナとは

インド五千年の宗教哲学史の三大巨峰は、ゴータマ仏陀（ブッダ）、シャンカラ大師（アチャリヤ）、ラーマクリシュナ大覚者（パラマハンサ）である。

ブッダ（前549−486）は仏教の開祖として、シャンカラ（788−820）は不二一元（アドヴァイタ）ヴェーダーンタ哲学の理論を完成した大哲学者として有名であるが、十九世紀に生涯を送ったラーマクリシュナ（1836−86）の名は、今日インドにおいて三歳の幼児でも知っていて、インドの希望と慰安の象徴であるばかりでなく、彼の生涯によって起こされた波は東西両洋の岸を洗い、人類の霊的向上と世界平和に至る真実の道を、心ある人びとに語りかけている。

広告・宣伝・デザイン・印刷
㈲プランニングパック
〒791-8084 松山市石風呂町493番地
TEL 089(953)3731㈹
FAX 089(953)2169

藤本ヨガ　会報

No.41 ～ No.60

⇒ top page トップページに



藤本ヨガ学院　院長
千能　千恵美



医学博士
日本健康運動指導士会 会長
神山　五郎



ワンポイントレッスン



「本当の自分に出会う」には、日常を離れ、日頃出会わない人と出会い、ヨガ仲間と楽しい修練ができる合宿が一番！

第54回 春期 藤本ヨガ合宿

とき　平成16年5月1日(土)～5日(水)
ところ　サンライズ糸山（愛媛県今治市）
参加費　63,000円（消費税込み）
申込締切　平成16年4月24日(土)

入会してすぐの合宿参加

松山教場
原　真智子

藤本ヨガ・カレッジ第19期生（平成16年4月～）募集中!!

基礎コース（基礎研修6カ月間）→ 指導士養成コース（ヨガ指導士を目指す方）
研修コース（ラジャヨガを学びたい方）

年齢に関係なくどなたでも入会できます。「ヨガは分く 初めて」「運動が嫌い」「身体が硬くて」「例例なのだが…」という方も無理なく受講できます。
詳細お問い合せは下記まで

瞑想セミナーに参加して

カレッジ生
高松　恭子

お問い合わせ・お申し込みは…
藤本ヨガ学院
松山教場 〒791-0878 愛媛県松山市勝山町2-18-3 木山ビル3F TEL(089)941－6871㈹ FAX(089)941－6875
URL：http://www.bekkoame.ne.jp/~chinou/
E-mail chinou@bekkoame.ne.jp
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)31－2899㈹ FAX(0898)31－2685

10

健康で豊かな人生を創造する人々の季刊誌　No.42

藤本ヨガ

2004年4月 春号

ヨガに魅せられ、藤本ヨガ学院と共に歩んで25年以上

継続は力なり　を実証された方々です



今治教場
武田　暁子



今治教場
宮道　喜智子



今治教場
岸岡　登志子



松山教場
渡辺　桂子



院長 千能　千恵美



今治教場
馬越　佐知子



南海放送本町会館学苑
大和谷　節子



カレッジ研修生
和泉　利枝子



南海放送本町会館学苑
矢野　和子

藤本ヨガ学院創立30周年記念

'04 ヨガ・フェスティバル

日時　平成16年 6 月27日(日)
13：00～16：00
会場　今治市中央公民館（大ホール）

















● 各頁をタップまたはクリックで各頁に移動します。

● 連載の3項目も同様です。

⇒ top page トップページに





藤本ヨガ学院　院長
千能　千恵美



医学博士
日本健康運動指導士会 会長
神山　五郎



ワンポイントレッスン

「新年度を迎えて」

ヨーガの完成度を高めるコツ



藤本ヨガ学院・院長
千能　千恵美
（旧姓　藤本）

- 健康運動指導士
- 心理相談員
- 健康生きがいづくりアドバイザー

さあ、新学期です。心新たにはじめましょう。

新しいポーズカードも作成し終えました。私ども指導スタッフも更に深い集中で当たらせていただきますので、本年も宜しくお願いいたします。

Ⅰアーサナ、瞑想は1週間に5回以上は行ってください。

単に生理的効果（痩せたい・体力をつけたい・腰痛・肩こりを取りたい等など）を求めるならば1週間に2回から3回でよいでしょう。しかし、エデンの園よりはるかに美しいと言われる内的世界を味わうには、やはり5回以上です。身体は日々老化します。心には知らない間に埃がたまっていきます。毎日のアーサナ（ポーズ）と瞑想で心身を浄化する快感を体験し続けることにより、日常の瞬間瞬間で集中が深まり、力が発揮できるようになります。自分の「魂」の輝きが感じられるようになります。神を求める、また神を知ることは、現実生活に対して無能力になる事でも、世捨て人になる事でもありません。各自が持っている「徳」を発揮し、本来の力を発揮するようになるのです。

（初心の方はアーサナだけで十分です。アーサナを続けていると体の異常が修正され、柔軟にして強靱になります。自律神経が活性化され、安定した力強い呼吸に変わり、心は満ち足りた平安を感じるようになります）

Ⅱスケジュールを作ろう

あなたがとても忙しい方ならば、なおさらスケジュールを作ってください。「私のスケジュールは一杯でもう何一つ加える余地はない」と思っている方ほど、ここはよく読んでください。

私たちの頭、心、身体は眠りからさめた時から常に外側からの刺激を受けています。例えば会社に遅れないようにもう起きよう。この質問にはこう答えよう。あの人の依頼だから○時迄に届けよう…等など。ともすれば周りに巻き込まれ、自分を見失い、ストレスが蓄積し疲労し、次には病気になってしまいます。

それに反して、深い呼吸でアーサナを行う事により、呼吸のコントロールが出来るようになれば、心は徐々に、確実に静まります。その後瞑想を行うころには外の刺激を一切遮断して、深い豊かな内的世界に入り込んでいます。自分の深い豊かな世界から仕事や日常生活を見ると、状況判断が今までと明らかに違ってきます。本当にしたいことが見えてくるだろうし、したいことだから力が泉のごとく溢れてくるようになるのです。よい生活、よい仕事をしたいならば自身を磨く事は必須です。ちょうど高いビルを建てるときほど基礎工事は地中深く固めていくのと同じことでです。『静かな豊かな内なる世界をもっと掘り下げよう、もっと深くもっと深く…』とあなたの心が熱く燃えるようになるまでは、やはりスケジュールはあったほうがよいのです。

ただし、このスケジュールにはあらゆることを書き付ける事はしないで下さい。本気で取り掛かろうとする事柄だけで、残りのプランはそのままにしておくのです。出来るだけ簡単に、そして見やすい処に貼っておきましょう。その週にうまくいかなかった場合は翌週再挑戦する。それでも駄目だった場合は再検討。もしくは担当の先生に相談してください。

あるカレッジ生の体験です。「見ようが見まいがテレビをけっこうつけていたのです。日常を変えたくて思い切ってテレビのスイッチを切ったのです。すると随分仕事が片づきましたし、メリハリがつくようになりました。たっぷり時間があるのが良く分かりました。最初はスイッチを切るのに少しの勇気を必要としましたが、今はつけない方が快適です」

Ⅲあなただけの儀式を

儀式はあなたを深いレベルに一気に運んでくれます。体と心の準備が進みます。私はまず部屋を暗くします。お香をたきます。簡素な祭壇（宗教・宗派は全く関係ありません）も作っています。トレーナーはもう15年位前に瞑想用に購入したものが2着あり、今も着まわしています、夏も冬も同じものです。先日干してあるこの服を見つけた姉は「かなり古いから新しいのをプレゼントするよ。これは捨てようよ」と言いましたが断りました。この服を着たときから私は座らなくても瞑想の境地に入っているのです。

瞑想を通して心を強くしかも柔軟にする事が出来ます。心はいつも様々に動き続けています。寝ていても、夢を見ると心が動いて落ち着く時がありません。その休む事のない心を瞑想によって集中し静めると心は強くなります。10分だけでも続けていると効果があります。勿論身体も強くなります。

Ⅳ聖典を読む

聖典を読むと一気にやる気にさせてくれます。何より勉強の目的は心を浄化する事です。偏った考えから抜け出せ、無防備でオープンになり大き

な力にすべてをゆだねるという心になれ、「準備は整った」という状態にたやすくは入れます。

ラーマクリシュナは「聖典には神とはどういう存在であるか、神を知るには、神を悟るにはどうしたらよいかということが書かれている。読んで理解すれば、後は実践実行するだけだ」と、仰っています。

聖典には「聖者とはどんな方か」「どんな生活をしてきたか」、「神とはどのような存在であるか」「悟るのはどういった手順が必要か」が記されています。最初は理解できない言葉もありますが、自分の修業が進むにつれ理解の巾が広がります。そのうち聖者が自分の側にいてくださって、その教えに耳を傾けているような様子が生き生きと伝わってきます。

聖典の中には、様々な聖者がおられますので、その中で最もあなたを惹きつける聖者に出会えるでしょう。

では、本年もひたすら歩み続けましょう。

書物―聖典―はすべて、神に至る道を示しているものだ。一たび道がわかったら、書物は何の役に立とう。そのときには、独居のうちに神と交わって魂を育てる時期が到来したのだ。

ある男が家から、ある品々を送ってくれ、という手紙を受けとった。それらを買いに行こうと思ったとき、その手紙を紛失したことに気づいた！彼は長いことかかってそれを探した。周囲の人々も手伝った。ついにそれが見つかったので、彼の歓びはたとえようがなかった。たいそうな意気込みでそれをひろげ、中身を読み通した。それには『五シャのお菓子と一片の布とを送ってください』と書いてあった。彼はその手紙をわきに投げすて、必要な品物を買いに出かけた。

では人はいつまで、そういう手紙を大事にしなければならないのか。その中身がわかるまでだ。

次の仕事は、望まれている品物を得るための努力をはじめることだ。

同様に、聖典はただ、われわれに神に至る道を、つまり神を悟る方法を教えるものだ。ひとたび道がわかったら、次の仕事はその道を目標に向かって歩きだすことだ。悟りがその目標である。

単なる書物の学問が何の役に立とう。ある人たちは聖典の中のたくさんの文章や詩句をよく知っているだろう。しかし、それらをくり返したところで何の益があろう。聖典に述べてあることすべてを自分の魂の中で悟らなければだめだ。人が世間に執着している限り、人が、『色欲と物欲』を愛している限り、いくら聖典を読んでも知識も救いも得られはしない。」

抜粋ラーマクリシュナの福音より
（日本ヴェーダーンダ協会）
第11章　弟子バヲラームの家で
のシュリ・ラーマクリシュナ

千能院長の「新年度を迎えて」を読み、戸惑う方へ

神山　五郎

「ヨーガ」と言ったら、「あの柔軟体操の極致のような姿勢（アーサナ・ポーズ）をとる、東洋的な体操」と思っておられる方が多いと思います。やや専門的なヨーガの用語でいえば「ハタヨーガ」がヨーガの本流であると思っておられても不思議ではありません。そんな方は戸惑いを感じるかもしれません。

「ハタヨーガ」は確かに大切なのですが、それはヨーガの次の段階に進むために大切なのです。では次の段階とは何か？それが藤本ヨガ学院では始まっているのです。ぜひ、楽しみにしてください。決して難しいことではありません。何故か？松山・今治両教場の会員さんたちに先んじてやっていただき、とても評判がよいからです。ですから、安心して学院にいらっしゃってください。

老舗（しにせ）には、「継続のよさ」があります。本学院は今年で満30年の老舗ともいえます。「継続は力なり」を長年継続しておられる会員各位を拝見していると、しみじみとそう思います。ただ、「継続のよさ」は「日々新たなり」を続けていてこそ、継続は「力」になっているのです。一歩一歩新しい段階に進み続けてこそ誇れるのです。

学院でご指導申し上げる内容は、会員各位のレベルに応じて、無理なく、進める範囲を進めます。グループの強み、あるいは「場のエネルギー」も高まってきていることを実感する今こそ、次の段階へ進む時なのです。

進みましょう、慎重に、だが大胆に！楽しいですぞ、未知の領域！

土地・建物の事ならお気軽に御相談下さい。
〈業務内容〉
■建売住宅 ■注文住宅 ■土地分譲
■輸入住宅 ■リフォーム工事 ■店舗改装
ハウジングパートナー
株式会社ダイニチ建設
〒790-0878　松山市勝山２丁目18−３本山ビル１F
☎(089)941-0808　☎(089)947-0022(夜間)
DAINICHI

和洋家具・寿ご婚礼家具
住空間のすべてをトータルコーディネイト
日本最大の家具チェーン〈ニッポンインテリアチェーン〉店
家具のアイソウ
松山店／〒790−0005 松山市花園町３番地18(市駅前電車通り) TEL 943−1264㈹
伊予本店／〒799−3111 伊予市下吾川字馬塚1214番２(国道56号線沿) TEL 983−1515㈹
建設業（内装仕上工事）許可番号愛媛県知事許可（般−５）第30号

⇒ top page トップページに





藤本ヨガ学院　院長
千能　千恵美



医学博士
日本健康運動指導士会 会長
神山　五郎



ワンポイントレッスン

弱点を活かし、「一」を知って、十を知ろう」



神山　五郎
医師　歯科医師
医学博士　哲学博士
日本健康運動指導士会　会長
藤本ヨガ学院　顧問

ヨーガの修行中に、「やりにくいポーズがあったとき、それを喜びなさい」という教示が時々聞かれる。それも場合によっては頻繁に聞かれる。この教示の精神が表題の「弱点を活かそう」そのものである。

あるところまでしか体が曲がらないとする。そこで、無理をしないで、その限界点（限界ポーズ）のまま呼吸を続ける。とくに腹式呼吸で吐く息を大事にしつつ：数呼吸待つうちに、体が楽になってくる。そしてほんの少しだが、体が望む方向に動いていくのがわかる。この時間の経過を頭にいれ、体が変わっていくのを、味わって楽しむ癖がある。この背景があるから「それを喜びなさい」の教示を聞いても疑問もなく、したがって質問もない。

「やりにくいポーズがあったとき、それを喜びなさい」がわかってしまえば、その応用は無限に拡大できる。特に呼吸を活かして解決できる多くの問題は問題でなくなり、むしろ喜びの源泉と変わってくる。ここに、「ヨーガは呼吸である」と断言できる根拠のひとつがある。

藤本ヨガ学院の休憩時間などに、会員各位が、①家庭内に抱える痴呆ながら身体のとても健康な老人の介護の問題、②配偶者定年後の迷惑行動（定年後24時間在宅するので、常に在宅されて困るというストレスで、自分が参ってしまう、つまり「亭主は達者で、留守がよい」の逆「亭主が達者で、いつもいるから困る」）の問題、③子供が元気だが生意気なので困る問題、④その他さまざまな問題を院長先生や部長先生などに訴えている。私も春・秋の合宿の時は、体のことも含めどんどん質問を受ける。

それらの問題は全て家庭・身辺の弱点（困ること）の記述である。

だとすれば、「やりにくいポーズがあったとき、それを喜びなさい」がわかっているからその教示の精神を拡大適用で、以上の諸問題をヨーガの精神で取り組むことにより、問題でなくなり、むしろ喜びの源泉と変えている。

高年齢化はますます進む。少子化も進む。そうなれば、以上の諸問題に類似する事態はより多くのご家庭で発生する。会員各位はすでにその事態への考え方の基本を、苦手なポーズの場において学んでいる。会員各位は、心豊かに、安心してヨーガを学べる筈である。

その筈が、筈でない方もいる。それは何故か？答えを要約すれば、『「抽象」と「具体」のハシゴ』を上り下りしないからである。男性は抽象化が、女性は具体化が、それぞれ得意である。つまり、ハシゴを上りやすいのが男性であり、はしごを下りやすいのが女性である。

例をあげよう。男性だけで議論していて、議論が空理・空論に流れ、結論が出にくいときに、紅一点の女性が参加すると問題の焦点が具体化し、絞られ、結論がでてはじめる。このような経験を会員各位は豊富にもっておられよう。

一方この逆もある。女性だけの場合には、具体的な事項の過度の羅列となり、まとまらない。そこに黒一点の男性が参加すると、問題が適度に抽象化し、まとまり易くなる。だが多くの男性は恥ずかしがり屋であり、あまり議論に参加しない。したがって、このような経験を見ることは少ない。

以上のように、男女にはそれぞれの特性がある。適度にチームが編成されると、問題を解決しやすくなる。この解決する過程の中で、おのずと『「抽象」と「具体」のハシゴ』を上下するメリットが理解できる。その結果、「一を知って、十を知る」面白さを体験できるようになる。

最近、長寿化のメリットを活かしきれない苦情を聞くことが多い。ヨーガの修行中に耳にする「やりにくいポーズがあったとき、それを喜びなさい」という教示との関係を思わず考えてしまう。このポーズの教示の精神を知れば、それが苦情解決の基本であることがわかり、その結果、「一を知って、十を知る」ことが上手な人となれる。同時に、男女の特性を高齢ご夫婦の間で改めて活かすことを、こどもに気兼ねなく実践できる環境なのだから、実践する。かくて、老後は一段と知的にも楽しくなり、人間関係の和合も深まろう。

■オフィスの情報化　■事務器械・測量器機
株式会社クロダ商会
代表取締役　黒田　利久
〒790-0066 松山市宮田町108-1 ☎ 089(931)7261
FAX 089(945)1486

製紙原料のパイオニア・業界最大級の処理設備
段ボール・新聞・雑誌・故紙・その他 総合製紙原料
産業廃棄物処理業許可 457号
株式会社カネシロ
〈直納〉大王製紙・愛媛製紙・安倍製紙・その他大手製紙会社
代表取締役　小池　彰
〒791-0054 松山市空港通5丁目7-2 ☎(089)973-2480(代)

30周年に思う



永保　澄雄

新年号の巻頭に、千能千恵美院長の「学院発足30周年を迎えて」があった。藤本ヨガ学院ももう30年になるのかとあらためて思ったのであるが、実際のところその長さを生き切ったのは千能院長ただおひとりで、あとの学院関係者はそのおかげを蒙っての栄誉の30年であるわけである。そういうことから考えると、早くから院長と行をともにされて、25年、20年、15年、10年と精進された方はそれぞれに素晴らしく、三日坊主の私などはただ脱帽するばかりである。

さて、この30年は本当に半端な歳月ではなかったと思う。創設当時の院長の体験記を拝見すると、それがここまでとの思いを深くする。ハタヨーガの長い時代があり、その後冥想元年が宣せられ、そして２００２年から「悟りの道」を歩むことにされたとある。そうすると我々は今千能院長のこれからという円熟期のはじめにお会いしたことになる。冥想のように心の深いところの訓練は、良師なくしてはなし得ないことであるので、これは今の我々にとっての好運と言えるであろう。

もともとヨーガは冥想を目ざすものであるので、藤本ヨガ学院もいよいよ朱夏のときを迎えることになったわけである。

新年号の表紙はいかにも正月らしく華やかのもので、初日の出の下に、藤本ヨガ学院の若きリーダーたちが大輪の蓮華のようなかたちのポーズをとって写真におさまっている。どの顔もにこやかなのが良い。そしてその真ん中に千能院長が坐っていらっしゃる。その冥想のお姿はさすがで、どこにも力が入っていない自然体であり、フワッとそこに端座していらっしゃる。同じ坐るならこのように坐りたいものだと思う。私はこの表紙を見ながら、これが藤本ヨガ学院の30年の結実であると思った。千能院長に育てられたこれらのどの人も、見事に余分な肉がなく、私のように豚なら高く売れそうな肉付きの者はそれだけでも驚嘆してしまうのであるが、入門までは半病人のような人が多かったと聞く。そしてまたどのポーズも伸びやかである。同じ人の体でもこのように違うものかとおどろいてしまう。

顔と同じく体も生きていることの喜びをその全身で表している。

私がいつも乗る京都の地下鉄の北大路駅に笑顔ばかりのポスターが貼ってある。

ホームの北寄りの端の壁で、その顔はここが最寄り駅の大谷大学の学生諸君である。いくつかの場面を合成したものらしく、顔の方向はいろいろである。一人だけ笑っていない顔があって、それがこの写真にあるリアリティを与えている。つまり意図的に笑わせられたものではないのだ。このポスターを眺めた日は、その日一日が明るく過ごせる。それで私は地下鉄に乗ったときにはなるべく北大路駅ではホームの北寄りのところに立つことにしている。今ではその学生の何人かの顔を即座に想い浮かべることができる。このポスターには大きく「人間が好きだ」と書いてある。新年号の表紙を見た時、すぐこのことばが頭にひらめいた。そういうことなのだ。藤本ヨガ学院の人たちが表しているのは人間讃歌なのである。

学院の一層の発展を願ってやまない。

㈲エム・エム・シー
奥田税理士事務所
所長
税理士　奥田　哲夫
事務所　〒790-0067 松山市大手町2丁目6-23
☎(089) 932-9240

歯科・小児歯科・口腔外科・訪問診療
医療法人
かとう歯科
診療時間
月～土／AM9:00～PM～7:00　休診日／日曜
予約制
0120-468-270（しろいは　になれ）
TEL(089) 972-7878
松山市高岡町209-3(高岡天神バス停横)



指定居宅介護支援事業所
デイサービスセンター
通所・介護
ヨガタイム　月・水・金　13:00～14:30
☎(089)968-9333
年中無休　松山市高岡町212-1
藤本ヨガ学院　高岡教場　水曜　19:00～20:30

⇒ top page トップページに





藤本ヨガ学院　院長
千能　千恵美



医学博士
日本健康運動指導士会 会長
神山　五郎



ワンポイントレッスン

藤本ヨガに出逢えて



今治教場
寺川　桂子

私がヨガ教室に通うようになったのは5年前のバイク事故の左肩損傷で充分上がらなくなってしまった左腕と姿勢を直し運動不足を解消したいと思ったからです。何かやろうと考えていた矢先、藤本ヨガ学院の看板が目に入り体験したことがきっかけでした。

最初は驚きと戸惑いの連続で、大きな鏡に映し出された自分自身のありのままの姿に驚き、毎日の忙しさの中で気が付かなかったからだの歪みや硬さ、筋力の低下に「こんなに弱くなっていたとは…」「こんなはずでは…」と戸惑っていました。

先生のお話では、ヨガをすれば体の歪みがとれ、筋力が付いて姿勢もよくなり、身体の内部も健康になり、快適な日常生活が送れるということです。とにかく、左腕と姿勢だけでも直そう。長女も高校受験を控えているし、出来るだけ成果を早く出したかったので週に3回以上出席しました。思っていた以上に身体が硬く筋力が落ちていた為、どのポーズも痛くて苦しく、身体中筋肉痛だらけでした。「苦しいとき、痛い時は息を吐いて呼吸とポーズに集中しなさい」「筋肉痛は身体が変わるサイン」「痛いからといってヨガを止めたり生活を休むのではなく、身体をほぐしながらヨガを継続しましょう」と言われる先生の言葉に励まされました。

約1ヵ月後には周りの人から「痩せた?身体が締まったね」と言われました。実際には体重が1kg減り、ウエストが3cm位細くなりました。成果が出たことと褒められたことが嬉しく、一層励みました。3ヵ月後には左腕が上まで上がり、姿勢もよくなりました。更に身体も柔らかくなり、先生の指示通りヨガをして良かったと思いました。ところが、安心した私は娘の受験を理由にヨガ通いを中断してしまったのです。半年後（去年の12月）突然学校から電話があり、小学校4年生の長男が突発性側湾症の恐れがあるので愛大病院で再検査をするように言われたのです。脊柱側湾症は身長が伸びる時期に背骨が曲がってしまう病気で原因不明です。曲がりが40度以下で成長期を終了すれば、その後進行しないが、身長の伸びが止まって50度を越えると成長後も曲がることがほとんどで、手術で進行を止めなければなりません。長男は検査で側湾症の病名のつく一歩手前で、見た感じもレントゲン写真も明らかに曲がっています。背骨が曲がっていれば身長が伸びなくなったり、視力低下を招くと言われます。「早いうちにどうにかしてやらなければ…」「背骨の周りの筋肉を鍛えてやるのが一番では…」その時頭をよぎったのは藤本ヨガ学院です。「そうだ、私の姿勢を直し、左腕が上がるようにしてくれたヨガならきっと息子の背骨にも良いだろう」

さっそく2人でヨガを再開しました。それから約1ヵ月半後の冬休み明けには、息子の身長が1cm伸び、姿勢も随分良くなりました。曲がった背骨も少し改善されています。視力も良くなってきています。気が付くと考え方も随分前向きになってきて、ヨガを始める前より成長している息子の姿を嬉しく思うこのごろです。

ハタヨガは身体だけでなく心も健康に導くと先生がよく言われますが、やはりそうなのかと実感しつつあります。私自身の心境の変化は「新しい自分に出逢いたい」そんな気持ちにしてくれた藤本ヨガ。唐嶋先生をはじめとする先生方やヨガの仲間たちとの出会いに感謝します。

今、世の中は物や情報が飛び交い、めまぐるしく、競争の激しい、ストレスの多い時代です。人々は何が一番大事なことかを忘れて踊らされてしまっているように思います。私自身がそうであったのかもしれません。「出発点を気にしたり、他人と比べてはいけません。あせらず、頑張りすぎず、今日の前のことにのみ集中しましょう」と先生の声。

新しい季節の予感。新しい心の予感。息子と二人で出会い、感じた藤本ヨガという厳しいけれど優しく暖かい風に背中を押されて、これから先、「どんなことも乗り越えて行きたい」と、こんな決心が芽生えています。

新しい心に近づくまで



今治教場
寺川　翼（小学4年）

僕は始め、「ヨガとは何だ」と疑問に思っていた。お母さんは「体そうにたことをして、曲がっているせぼねを少しでも治そう」と言った。ぼくは学校のけんしんでせぼねが少し曲がっているのがわかった。ぼくも治そうと思った。初めは先生が手をかしてくれた。ぼくは必死にやった。先生にほめられるととてもうれしかった。初めてやったヨガ。ぼくは新しい心になる第一歩と思った。ヨガをしっていたら、1回1回やっていくと、階段をのぼっていく様だ。約1ヵ月後ぼくはヨガというものが少しわかって来た。2ヵ月後、ヨガをやっているせいか1cmも身長がのびて、しりょくが良くなってきた。ぼくは今までヨガをやってきてよかったと思った。これからも色々なんなん関がある。それを乗りこえてがんばろうと思う。先生にしかられる時もある。その所を直せばいい。こういう事の積み重ねで新しい心が生まれる。ぼくはいつも思っていた。めい想セミナーにも参加して階段を1段ずつ大切にのぼって来た。これからもがんばって新しい心に近づいていきたいです。

藤本ヨガ学院創立30周年記念
'04 ヨガ・フェスティバル

日時　平成16年6月27日(日)　13：00～16：00
会場　今治市中央公民館　大ホール

藤本ヨガ学院を開設して30年が経過しました。これもひとえに会員の皆様方のご精進の賜物と、これまでにご縁を頂いた方々のお陰と心より感謝いたしております。6月27日はヨガを長年継続してこられた会員の皆様の表彰式と成果発表、ヨガのデモンストレーションなどを予定しております。共に祝っていただきたく、一人でも多くの方の参加をお待ちしております。

永年継続表彰会員のご紹介

【二十五年会員】

《今治教場》
馬越佐知子
片岡登志子
武田　暁子
宮道喜智子
渡辺　桂子
矢野　和子
大和谷節子
和泉利枝子
（表紙の方々です）

《吉海海洋センター》
矢野　重子

《松山教場》
三好　洋子
本山キヌ子
千能ナツ子

《西条教場》
安岩　礼子
松本ユキ子
宮谷マスヲ

《南海放送本町会館学苑》
安藤タニ子
玉置　晃子
三浦　弘子
松友トミ子

【二十年会員】

《今治教場》
柳原　昭子
松本　梅子
品川　栄子
井出チヨコ



【十五年会員】

《今治教場》
越智　弘子
窪　愛子
上甲ちひろ
矢野　雅子
行本とよ子
吉井幸三郎
渡辺チカ子

《松山教場》
大本　晴美
大澤美知子
森　幸子
三好　律子
尾崎千鶴子
浜田真由美
猪木　真弓
武智　敏子
高岡　史子
真田　勝美

《吉海海洋センター》
村上マサミ
村上　尚美

《大西教場》
阿部　敬治
渡辺　敬子
新居田容子

《新居浜教場》
重松英美子

《西条教場》
秋山イク子
高橋しげみ

《伊予教場》
高田　初子
三好　民恵

《南海放送本町会館学苑》
村田喜代子

【十年会員】

《今治教場》
浅海　久子
大山　光代
越智　寿子
織田久仁子
鎌田　真弓
国貞　留里
近藤　知子
近藤　堅一
坂田美代子
崎山　優
田川由佳里
中村　博子
日野　正子
藤岡　礼子
真木　祥子
松木志保美
三好真智子
村上　桃子
森實美知子
矢原イサミ
山本千恵子
渡辺久仁子



《松山教場》
相原　本枝
村上　啓子
松岡ひろ子
西岡　京子
北條　久美
奥岡登美江
渡部　美香
丹下　徳子
黒川　澄子
仙田キヌ子
重松タチ子
堀口　典子
松田かおる
松浦　典子
松崎　純子
宮崎　浩一

《吉海海洋センター》
野間　鈴美

《伯方教場》
渡辺　潮美
渡辺ヒデミ

《南海放送本町会館学苑》
水谷　由紀
佐伯美也子

《新居浜教場》
篠原　賢剛
青野　敬子
川渕　安枝

《伊予教場》
村上　佳美

《高岡教場》
石村由美子
鈴井　玲子
今井　和美

《南海放送本町会館学苑》
常田由美子
宮土　啓子
加藤　典子
石田美恵子
渡辺ゆうこ
長棟　恵子



（順不同、敬称略）

⇒ top page トップページに




藤本ヨガ学院　院長
千能　千恵美


医学博士
日本健康運動指導士会 会長
神山　五郎


ワンポイントレッスン

一期一会



ディサービスセンター
きらり
細田　桂子

健康こそが自分の取り柄と65歳まで突っ走ってきました。

ところが或る日突然、背骨の圧迫骨折と診断され入院し、激痛に耐える毎日でした。それでも2カ月ほどで退院したのですが、半年後にまた別の位置を骨折してしまいました。それからは入退院を繰り返していたのですが、腰をかばって歩くうちに右膝の激痛で全く歩行ができなくなってしまいました。一人暮らしのため入院を宣告されたのですが、これを拒否して自力でいろいろ工夫しながら、最初の圧迫骨折から5年の歳月が過ぎました。

そんな時、ヨガと出会いました。ボロボロの身体で果たして耐えられるのだろうか？　と案じましたが、ヨガの会員の皆様と出会って、自分の甘えを知らされました。会員の皆様はそれぞれ病気を抱え、年を重ねながらも自立した生活を維持しようと一生懸命頑張っておられるのです。

合掌の挨拶で始まるヨガ。決して無理をしない、しかし怠けない。常に自分と向き合って、一つひとつの動作に取り組む。そこには百人百様のヨガのポーズが生まれる。だが、底流には呼吸、瞑想、悟りの大原則があり、体を動かし逆立ちをすること（ハタヨガ）がヨガの全てではないことを少しずつ教えられる毎日です。

整形外科的患部の快復は日々実感していますが、2年前に匂いの世界を閉ざされてしまいました。通院して治療したのですが良くならず諦めていたのですが、ヨガの腹式呼吸を続けているうちに、鼻から痰のようなものが出るようになり、今は匂いがかすかにわかるようになっています。

加齢を止めることは出来ません。ならば、今日一日をどれくらい有意義に過ごすことが出来たか？　人様に迷惑をかけずに楽しい1日であったか？　を大切にしたいと思います。

「継続は力なり」「塵も積もれば山となる」を念頭に努力を重ね、ヨガと付き合っていきたいと願っております。

ワンポイント・レッスン

「気＝プラーナ」の流れが全ての力の源

ヨーガをすると「気」の流れが良くなり、「元気」になるのです！

元気・やる気・空気・天気・病気など「気」の付く言葉は身近なところにたくさんあります。「気」は見えないけれど、それだけ生活に密着しているといえます。古代中国では、「気」とは「目に見えず手にも触れることのできない根元的生命エネルギー」ととらえています。「気」は大きく分けて2種類あります。生まれながら親から受け継いだ「先天の気」と生まれてから自分自身で生み出した「後天の気」です。

「後天の気」には、呼吸により取り入れられた「天の気」と飲食することにより消化呼吸されて作り出された「地の気」ともうひとつ、家族や友人、会社や地域の人々とのかかわりから頂く「人の気」があります。

「気」とはどういうものかというと、①血液や水分、酸素など全ての栄養物質を全身の器官や組織に運ぶ力の源　②汗や尿、便などを排泄する力の源　③空気や食べ物から身体に必要なものを取り出し、体内で利用する力の源　④体熱を作り、それを維持し、病気の侵入を阻止する力の源つまり、「気」は体内の血や水を動かす力になっており、生命を根源からコントロールする力を持っているというわけです。

「気」の流れが滞ると、血の滞り（瘀血）や水の滞り（水毒）を起こし、逆に瘀血や水毒が気の滞りを起こすこともあります。

「気の滞り」の症状としては「何となくスッキリしない、体が重い」「体のあちこちが張ったように痛む」「胃が重い」「腹部膨満感」「胸がつかえる」などがあります。

「気の滞り」が長引くと気の量の不足や気の働きの低下を招き、動悸、息切れ、めまい、冷え、冷や汗、風邪にかかりやすいなどの症状が出ることがあります。太ると気の滞りが起き、逆に気の滞りがあると肥満になりやすくなるのです。

ヨーガのアーサナや呼吸法をすることにより、「気＝プラーナ」の流れがよくなります。ヨーガを継続して行うことにより、様々な症状が解消され健康に、美しく、更に元気になるのです。



オルネットは2004年春
DogとBabyのNEW BRANDを立ち上げました
Dear me!
安心という思いやりをこめて
オーガニックの素材を使ったものや
シンプルだけど遊び心のある
かわいらしさを表現しました
どこか懐かしい、けれど新鮮な感覚で
オリジナリティのある商品を
提供していきたいと思っています
ORUNET
東京SHOP
〒151-0053
東京都渋谷区代々木5-14-9
ヤマキビル1F
TEL 03-5738-3427
FAX 03-5738-3428
有限会社　オルネット
〒794-0832
愛媛県今治市八町西2-4-8
E-mail:orunet@dokidoki.ne.jp
TEL 0898-22-7613
FAX 0898-32-7684

おもいに、風早
和雑貨
〒794-0017
今治市風早町 2-2-18
TEL 0898-25-2323
呉服 すがたや
TEL 0898-22-1711

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した。

皆様のおかげで、ヨーガからのメッセージ、実践者のさまざまな学びや思いが多くの方々に届けられています。

松山教場
仙波　郁子　三好　律子
吉本　宏　相原　本枝
白石　晴美　池田　桂子
長谷川隆雄　脇坂　恭子
奥岡登美江　栗田　明
山本　嘉秀　山本てる子
大通　佳子　大内　麻衣
宝来八重子　相原　美江
山下　寿里　高須賀真弓
森　幸子　堀内　典子

今治教場
武田　暁子　越智サヨコ
黒川　妙子　十河　友子
玉井　恵美
井出チヨコ　片岡登志子
相原　美江
高須賀千里
村上　幸
廣川　妙子
矢野　重子
小田　恵子

吉海ヨガクラブ
村上　尚美　村上　明美
越智　弥生　越智美貴子
藤田マキヨ　渡部さつき
村上みのり

伯方教場・B
渡辺　潮美　首藤　悦子
渡辺とデミ　馬越　佳子
村上　淳子

伯方教場・C
花岡志津子　渡辺　糸江

大西ヨガクラブ
栗田　澄子

高岡教場
石村由美子

西条教場
栗田　豪
秋山イク子

ネバーランド
片岡登志子

文教会館
姫田　美幸　仙波　恒信
崎山　明子　村上　菊枝
樋口　均

ペアーレ今治
山崎　京子　大河　洋子
西原　英子

学院
和泉利枝子
竹田みち子
若狭多美子
宮崎　教子
酒井美千代
宮崎　久代

一般
加藤真智子

伊予ヨガクラブ
矢野　和子
宮土　啓子
石田美恵子
松友トミ子

新居浜教場
三浦　弘子

南海放送本町会館
大和谷節子

（順不同・敬称略）

藤本ヨガ学院
バンクーバー教場スタート！



カレッジ
指導士養成コース生
関山　タマミ

11月3日
私は先日、無事バンクーバーに到着しました。

バンクーバー、特にお世話になる桐島洋子先生の家のあるエリアは、街並も美しく、治安もよいそうで居心地のよい雰囲気です。着いた当日は、翌日がハロウィンだと言うことで、準備の買出しに連れ回してもらいました。おかげで今のところ、時差ぼけも全くなく、日常のリズムが日本での流れのままに続いています。

11月22日
今のところ英語生活をすることにいっぱいで、ヨガは毎日は出来ていませんが、夜寝る前に瞑想をしています。またアーサナも週に3～4回はしています。バンクーバーにはヨガが多いとは聞いていましたが、本当に多いです。種類もさまざまありそうです。呼吸だけ、瞑想だけ、ソフトアサナだけ、暑い部屋でするホットヨガ、パワーヨガなど…一区画に一つはヨガのクラスがあるほど普及しているようです。私も早速、2つはトライアルを受けてみました。どちらも日本人の指導者です。指導や誘導法は心地よかったのですが、アーサナとしては少し物足りない感じでした。

2月25日
先の土曜日、ヨガのクラスをスタートさせました。前々日の夜から喉の痛みを感じ、その後発熱。風邪を引いてしまいました。翌日は頭痛にみまわれ、ベッドから起き上がれませんでした。一瞬ヨガのクラスをキャンセルしようかとも考えたのですが、楽しみにしてくれている人がいること、そして私自身がせっかくのスタートの日を壊してしまうことが嫌で「絶対に今日中に治そう！」と決めました。その日はひたすら寝て、起きるたびに、生姜蜂蜜レモン、ビタミン、果物、パイロゲンをとれる限りとりました。その結果見事に快復！ヨガのクラスでは、体調が悪いことを言い訳にしたくなかったし、また気付かれたくもなかったので、見事快復して嬉しかったです。皆に心地よく楽しんでもらうためには、未熟ながら指導させていただく私が、まず健康でありたいと思います。

3月4日
先日の土曜日、第二回目のヨガクラスをしました。今回は4人。今週からは6人の予定です。これで部屋はもういっぱい。まだ数人、参加したいといってくれている人がいるので、どうしようか考えています。どこか、安くて使い勝手のよい場所はないかと検討中です。

ヨガのクラスは、最初日本人だけの予定だったのですが、韓国人、メキシコ人の友人が加わり、結局英語でのクラスになりました。

私にとってこれはうれしい結果です。当然、用意は要るのですが、英語を使ってできるのは、わたしにとっても良いチャレンジです。英語の練習にもなります。

それに、面白いことを発見しました。私は英語での説明の方が、自分がしていて落ち着くのです。もちろん、上手に説明するのはむずかしいのですが、英語の持つ音のリズムや高低が、私にとって心地いい。また、遠回しな言い方がわからないので、気持ちをストレートに表現できるというのも、気持ちよく感じます。皆も気持ちよく時間を過ごしてくれているようで、とてもうれしいです。今週も心地よい時間を共有できるようにしようと思います。

広告・宣伝・デザイン・印刷
㈲プランニングパック
〒791-8084 松山市石風呂町493番地
TEL 089(953)3731㈹
FAX 089(953)2169

藤本ヨガ　会報

No.41 ～ No.60

⇒ top page トップページに



藤本ヨガ学院　院長
千能　千恵美



医学博士
日本健康運動指導士会 会長
神山　五郎



ワンポイントレッスン





















10

ヒント

● 各頁をタップまたはクリックで各頁に移動します。

● 連載の3項目も同様です。

⇒ top page トップページに




藤本ヨガ学院　院長
千能　千恵美


医学博士
日本健康運動指導士会 会長
神山　五郎


ワンポイントレッスン

藤本ヨガ学院・院長
千能　千恵美
（旧姓　藤本）



- 健康運動指導士
- 心理相談員
- 健康生きがいづくり アドバイザー

'04 ヨガ・フェスティバルを終えて
「ヨガは美しい！」

30周年記念祭では皆様のお力をいただき、本当に幸せな時間となりました。ありがとうございました。公私共にお世話になっている奥田哲夫先生から、「良いね、いいね。本当に勉強にもなったし、何より感動した。どうだろう同じスケジュールで松山でもやろうよ。一人でも多くの人にヨガの素晴らしさを伝えなくては」と言っていただきました。

「ヨガは美しい！」

記念祭の後の親睦交流会も終わり、今治から松山に向かう車に乗るや否や有田秀穂先生から「イヤァ、ヨガに対する認識が変わりました！」「どのようにですか？」「ヨガは美しい!!」「皆の前で言っていただきたかった。大喜びしますよ」「呼吸の研究でお坊さんとかヨガの先生とばかり会っていたので、自分なりにヨガに対するあるイメージを持っていた。そのイメージが愛媛に来て全く変った。デモンストレイションに出ていた方は勿論だけど、表彰を受けている方も10歳20歳は普通の人よりお若い。体験談にも驚いた。アァ愛媛に来て本当によかった」と私が舞い上がるようなお言葉をいただきました。


有田先生にお礼の花束贈呈

「美しい姿勢」

そして、「有田先生のお話がとても分かり易かったので、呼吸に対する集中が一層進むと思います。お話の中でセロトニン効果のなかに「セロトニン神経は背筋をしゃんとさせる。腕や手先の筋肉には影響しないので腰が据わり、腕、肩の力が抜け、腰の座った良い姿勢になる」というのがありました。ヨガに入門し腰が伸び、姿勢が良くなるのは早々と効果が現れるのですが、瞑想時の皆さんの姿勢を見ておりますと、『胸が開かないナァ…どうすれば』という思いがあったのです。それがお話を伺っている内に『呼吸に集中しよう』と思っていないからだ。と答えが出て参りました。」とお伝えしました。すると、有田先生は「そうなんです。セロトニンを出すにはある程度の負荷が必要です。競輪選手に自転車を漕いでもらったあとセロトニンの量を測ってもあまり出ていないのです。学生に漕いでもらうと出るのです。競技者に走ってもらってもセロトニンは出ないのですが、学生に走ってもらうと出るのです。つまりプロは流す事ができるのです。軽く流してしまうとセロトニンは出ないんですナァ。呼吸に多少の負荷をかける、呼吸に集中するという事が必要です。」



指導スタッフ『祈り』

徹底的に各クラスで皆さんが呼吸に集中し1年後2年後揃って前進した結果を出したいと思います。

「美しさの原因」

「もっと気を入れて！」「もっと真剣に！」と言う言葉をかけられたり、かけたりする場面は良くあります。これは「心と呼吸と身体に集中する」ということであり、ヨガは特にこれを習得する技術です。集中すればその瞬間何をどうすればよいか即座に答えが出る機能が人間には元来あるのです。これを直感力と呼びます。危険な時、問題が起きた時、思い通りにならない時、思い通りにしたい時、自分の内側（心・呼吸・体）に集中する訓練が行き届いておれば、余裕が生まれます。逆に外側に向かうとパニックになったり、混乱したり、ストレスが増えます。

だからこそヨガで「正しい呼吸の仕方」「正しい体の動かし方」「正しい心の使い方」を学んで下さい。正しく力を出し切れば、力は泉のごとく溢れてきます。それらを皆様が長年にわたり訓練されてられるからこそ、「ヨガは美しい！」と、有田先生は感じてくださったのでしょう。

「真剣に生きて」

松山のホテルに到着してからも深夜まで、神山先生、有田先生にたくさんのことを教えていただきました。最後に神山先生は『多くの人は学ぶ為の学び、習うだけで終わらせている人も多い。藤本ヨガで習う方はそうで

次ページへ続く

無性に書きたくなって



神山　五郎
医師　歯科医師
医学博士　哲学博士
日本健康運動指導士会　会長
アパリ・クリニック上野院長
藤本ヨガ学院　顧問


指導スタッフ『祈り』より

（一）勝つと思うな！

「勝つと思うな！」これはひばりの歌の有名な出だしである。いろいろな意味で深みのあることばである。演歌にはほとんどご縁がない私であるが、何故かこの出だしのことばは良く覚えている。

新聞やテレビなどではいまわしい事件が次々と報ぜられている。犯罪の低年齢化、女性児童の変化、凶悪化、薬剤依存の汎化、集団化、検挙率の低下、再犯率の増加、俗にいう「いい子」の問題、等と相俟って日本の将来を案ずる識者の評論…

こうやって、私も原稿用紙を今埋めている。やがて、この文も評論として「屋上屋(おく)を重ねる」のかと思うと、筆はすすまない。活字嫌いは世の趨勢である。読む人は減少しつつある。それに逆行してワープロを叩く。何故か？

理由は、瞼に浮かぶ、ヨーガを熱心に学ぶ多くの方々の姿が思いだされ、何かを無性に書かずにはいられないからである。

顧みるに、東邦大学医学部生理学教室の有田秀穂教授は、四国・今治における藤本ヨガ学院三十周年の祝典において、「平常心を養う・呼吸の生理」を解説された。実にありがたい内容であり、過不足まったくない。

日常、藤本ヨガ学院の教場や合宿で、院長はじめ指導員から発せられる情報（教え）が有田教授のお考えの通りなのである。会員各位はその指導に安心して心身を任せておけばよいのである。淡々と、平常心をもって学ぶ。すると自然と、「勝つと思うな！」の心境になっていく。

他人（ひと）と競わず、競うとしても己の記録を相手にし、データを競う時の参考にするくらいにする。もし、それではあまりにも平凡であり、刺激が少なすぎると思えば、その場合には、ライバルを見えないところに選んでおくとよい。するとひそかに競争することができ、自然とライバルの優れた学び方から学び方自体を学べるようになる。「人みな師」となる。

よりよき学び方が身につくと嫌いな物事、苦手な科目、その他もろもろを自家薬籠（やくろう）中のものとすることが可能となる。まさに「優れた人」と変身してしまう。

ここでいう「優れた人」では、それぞれの個性がユニークに伸長し、自(おの)ずとご自分のブランドが形成されていく。

（二）吐く息と残す勇気

藤本ヨガ学院でも、有田教授のお話でも、意識的に吐く息、それも吐き切る息の大切さが常に強調されている。何故、吐き切る息が大切か？ 有り難いことに有田秀穂著『セロトニン欠乏脳』NHK出版の本などに詳しく解説されている。ご講演で居眠りされた人々への福音である。

解説を理解できることは良いことであるが、理

次ページ上へ続く

あって欲しくない。自分の人生を大切に真剣に生きて欲しい。真剣とリラックスは紙の裏表である。本当に真剣になると自然にその方法が見つかる。その方法をまとめるとヨーガになり武道になり、禅にもなる。ヨーガは人間の最大の苦しみ「死」「病」「煩悩や悩み」これらの答えを見つけようとしてひたすら修行をした。その結果見えなかった領域の事が明らかにされ、「悟る」ことが人間の究極であると辿り着いた。その教えが連綿として途絶えることなく今に伝わっているのです。実践すれば誰にでも体験でき、シンプルで充足感が味わえるのだから、どうぞ学ぶ全ての方が真剣に生きていただきたい。との思いが強く溢れてきた一日でした。』と静かにそして力強くおっしゃられました。

「効率の良い勉強法伝授」

神山先生は「デモンストレイションの練習風景を見たい」と言って下さり朝早くから舞台練習を見守ってくださいました。そして練習が途絶えた1時間くらい子供達に効率の良い勉強の仕方を伝授してくださいました。算数の応用問題の点数が悪い子が神山先生に質問をし、スタートしたのですが、あっという間に全員が神山先生を囲んでの勉強時間に変わっていました。いつもの事ながら朝早くから夜遅くまで「疲れる」ということを体験されたことがないのでは、と思うくらい何事にも徹底される神山先生には驚かされます。


子供たち『天空』より

⇒ top page トップページに





藤本ヨガ学院　院長
千能　千恵美



医学博士
日本健康運動指導士会 会長
神山　五郎



ワンポイントレッスン

断食で想い出すこと



永保　澄雄

若いといっても40代の頃であるが10日間ほど奈良の近くの志貴山という断食道場で断食をしたことがある。本当は21日間きちっと断食をしたいと思っていたのであるが、土日の休みを2回入れてその間の3日間の休みを都合するということでやっと10日間という日数を生み出したので、それは無理だった。自分なりに計画を立て、最初の3日間で食を減らし、中の4日間は水だけで暮らす。そして残りの3日間で食を平常にもどすということでことは計画どおりに進んだ。

断食道場にはいろいろな人が来ていた。やはり健康のため、美容のためという人たちが大部分で、ひとりだけ修行のためという人がいた。この人は臨済宗の若い修行僧で、他の人たちとはあいさつ以外にはことばを交さず終日座禅をしていた。健康のためという人は年輩者が多く、美容目的の人は太っている娘さんたちであった。私はしばらく生活の場から離れて自分を見つめ直したいこと、集中して読みたい本があったということがいわば目的であったのだが、本当は心身とも疲れていたということであったのだと思う。それでそこでは外の人たちとは離れて暮らしていた。そして10日後体重を4キロ落とし、自分のことはあまり分からぬままに身心ともに軽やかになって断食道場を辞した。そして、それはその後何十年か経ってもとのただのデブの老人にもどってしまったのであるが、その時のことは今でもよく想い出す。何よりも体がそれを覚えていて、意図的に食を節することはあまり苦痛ではない。血糖値がにわかに上がって病院へ入れられた時も毎日1,200カロリーの食事で他の人よりずっと元気だった。2週間たってからの体重は何と入院時より200グラム増えていた。私は4、5キロはやせられると思い、他の同室の人たちもそう言ってはげましてくれたので多分に期待していたのでがっくり来た。

主治医のドクターは「時折そういう変な人がいます。若い時に飢えた経験のある人に多いようです。」と言われたがあの断食も何かそれに関係があるのかも知れない。

さて、断食について考える時、いつもあの若いお坊さんのことを想い出す。何というまっとうな断食の目的であるか。年をとって来て、やっと少し分かってきたのであるが、ただ健康で永生きしたいところでそれがどんな意味をもつと言うのだろうか。

そういうことから考えると、ヨーガの目指すものが瞑想であるということはまことに当を得たものだと思う。他の動物とは異なり、人の体はまさに瞑想するためにあるのだから。

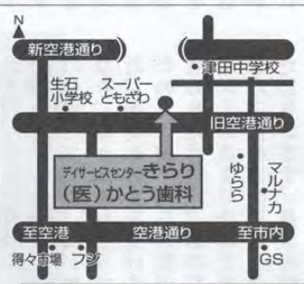
このことについては、またあらためてここに取り上げたいと思う。

私の近頃の楽しみはこの表紙にある千能院長の瞑想の姿である。あわただしい今の世に忘れられてしまった大切なものが、そこにはまだ残っている。

■オフィスの情報化　■事務器械・測量器機
株式会社 クロダ商会
代表取締役　黒田 利久
〒790-0066 松山市宮田町108-1 ☎ 089(931)7261
FAX 089(945)1486

製紙原料のパイオニア・業界最大級の処理設備
段ボール・新聞・雑誌・故紙・その他 総合製紙原料
産業廃棄物処理業許可 457号
株式会社 カネシロ
〈直納〉大王製紙・愛媛製紙・安倍製紙・その他大手製紙会社
代表取締役　小池　彰
〒791-0054 松山市空港通5丁目7-2 ☎(089)973-2480(代)

歯科・小児歯科・口腔外科・訪問診療
医療法人 おとう歯科
診療時間
月～土／AM9:00～PM～7:00　休診日／日曜
予約制 0120-468-270（しろいは　になれ）
TEL(089) 972-7878
松山市高岡町209-3(高岡天神バス停横)



指定居宅介護支援事業所
デイサービスセンター きらり
通所・介護
ヨガタイム　月・水・金　13:00～14:30
☎(089)968-9333
年中無休　松山市高岡町212-1
藤本ヨガ学院　高岡教場　水曜　19:00～20:30

解して安心して何もやらないのが知識人の通弊。要は実行である。学んだことを淡々として繰り返し実行しよう。学理は読書せずとも自然と自得されることすらある。

食事のとり方も、うるさく解説される世の中である。健康補助食品、サプリメントなどと称してこれでもか、これでもかと情報が飛び込んでくる。吐く息の大切さから類推して、何を食べないと体に良いという情報があっても良い筈だが、案外少ない。それは、飢餓をおそれた人類の長い歴史の影響なのであろう、とにかく身体の不調は薬品または食品を加算思考で補充すれば治るとの誤解が氾濫している。減算思考で、バランスのある小食に徹するメリットを説く情報は少ない。「腹八分」が良いという根拠(証拠)は実に明白なのである。それなのに、多くの人々はマスコミに踊らされている。例外は本誌読者各位であろう。

ここでは、吐く息の大切さとともに食物を残す勇気をたたえたい。(陰の声：残飯やコンビニ店舗から賞味期限切れで廃棄されてくる莫大な食物残渣については、対策などを別に考えなくてはならない。グローバルな視点に立てば、食料は危機的状態にある。現状のままでは罰があたろう。)

(三) 本番に強い

本番に強い人は羨ましがられる。現実、ゴルフなどでも普段の力以上の力を本番で発揮する人がいる。知識の領域でも、試験の成績が平常の成績を大きく上回る人がいる。それらの人々に共通する特色を大胆に要約してみよう。以下の項目でかなりまとめられそうである。(陰の声：祝典に東京からわざわざ参加された堤哲様はいろいろ楽しく珍しいご事件を続いて体験しておられる由。)

①普段は七十点主義である。七十点をとる努力に比較して、八十五点をとる努力は二倍以上である。良い点数を肝心な時にとろうと思ったら、日頃ほどほどの成績でよいから楽しく行っておく。すると、人間の大脳や小脳には楽しかった経験やうまくいった時のことを深くながく記憶する性質があるので、成功の記憶(コツ)が肝心な時に復活されてくる。つまり、本番で強くなってしまう。

②さらに吐く息をながくする工夫を重視して、一分間の呼吸数を減少させつつ、諸事をおこなうので、雑念発生の機会が少ない。雑念のなかで一番不利なのは、「本番でミスするといけないから、今のうちにしっかり練習しておこう」とか、「本番で忘れるといけないから、もう一度繰り返してやっておこう」という種類の雑念である。潜在意識的に考えれば、これでは本番のミスや試験場での忘却をわざわざ招く手続きを踏んでいるようなものである。

体に癖があるように、心にも癖がある。したがって、この種類の雑念がでてきた場合は、その時すぐに捨てればよい。つまり、淡々とその雑念にとらわれない。

③むしろ、練習時や勉強時には、「今こうやって勉強しているとしばらくは忘れているような気がするが、本番では自然とうまくいく」と厚かましく思っているとよい。そうすると、そうなる。(陰の声：本当は不思議ではなく、深層心理学的には当然なのである。諺に「門前の小僧、習わぬ経を読む(詠む)」とあるように。)

(四) この世のオアシスを

前述のように、「無性に書きたくなって」、この原稿を一気に一晩で書き上げた。祝典で参加されている各位のお顔を想起しつつ、お一人お一人に語りかけている気持で書いていた。幸せであった。いまわしい事件が連続するこの世の中におけるオアシスにいる気持ちである。

裏方各位を含めた参加者全員、ステージに上がられた方々、参加したかったのだがどうしても来られなかった方々、これらの方々は当日の場のエネルギーおよび継続のエネルギーを高めて下さった。今後、この世のオアシスをより見事なものにしていきたいと私は静かに思う。ご協力に感謝する。



「笑顔で全員集合!!」レセプション

和洋家具・寿ご婚礼家具
住空間のすべてをトータルコーディネイト
日本最大の家具チェーン〈ニッポンインテリアチェーン〉店
家具のアイリク
松山店／〒790-0005 松山市花園町3番地18(市駅前電車通り) TEL 943-1264(代)
伊予本店／〒799-3111 伊予市下吾川字馬塚1214番2(国道56号線沿) TEL 983-1515(代)
建設業(内装仕上工事)許可番号愛媛県知事許可(般-5)第30号

土地・建物の事ならお気軽に御相談下さい。
〈業務内容〉
■建売住宅　■注文住宅　■土地分譲
■輸入住宅　■リフォーム工事　■店舗改装
ハウジングパートナー
株式会社 ダイニチ建設
〒790-0878 松山市勝山2丁目18-3本山ビル1F
☎(089)941-0808　☎(089)947-0022(夜間)

⇒ top page トップページに





藤本ヨガ学院　院長
千能　千恵美



医学博士
日本健康運動指導士会 会長
神山　五郎



ワンポイントレッスン

30周年記念 ヨガ・フェスティバルに参加して



今治教場
平野　啓三

97年1月入会の私ですが、フェスティバルのデモンストレーション参加は、今回で3回目になります。何事につけ『やらんより、やったほうがまし』～真面目に深く考えず(いいかげんに)臨む悪い癖ですが～ということで、力量不足を省みず、その時点で自分のできる範囲で参加させていただいています。

しかし、自社の人手不足で現場の仕事に追われたり、他の行事と重なったりで、充分な練習ができず、その上1週間前から、右首筋から肩にかけての張りと痛みを引き摺ったまま本番に臨み、自分としては不本意なデモとなりました。それでも、幾人かの方から「前回より成長している」とお言葉～貴重な男性なのだからでしょうが～を頂いて恐縮しています。

本番前の練習で、院長先生はじめ唐嶋、大山両先生他指導スタッフの方々と参加者による新しい物を作り上げていく課程における"えもいわれぬ"連帯感や、苦労の裏表にある充実感は(前回『至福の時』と書きましたが)今度もこのことを強く実感しました。未だデモンストレーションに参加されたことのない会員さんには、是非この感覚を味わって下さい!とお奨めします。



今治教場『プラーナ』

さて、フェスティバルの後行われたレセプションで、神山五郎先生がおっしゃった、大阪教育大学教授時代に、その時代澎湃と興った、近畿の新興宗教の教祖達にお会いになって、その共通の特質が「自分より年少の信者からも、謙虚によく学ぶ」ということ。この教えをどう学び自分の中でどう消化していくか?これが今回私の最大の宿題です。

また、レセプション参加の方々の発言一つ一つに、ヨガへの真摯な姿勢、千能先生への尊敬と追慕の気持ちが表されていたく心に染みました。充実した時間を有難うございました。改めて、お礼申し上げます。

また、次も、その次も、デモにあつかましく参加させて頂きます。

50周年を展望しつつ……

デモンストレーションで学んだこと にてジャズ学レッカ入



藤本ヨガカレッジ
森　史香

①6月7日(月)

今日は院長先生にヨガフェスティバルの指導をしていただきました。ご指摘のとおり、自分たちの動きが、躍動感のないつまらない動きになっていた事に気がつきました。もっと呼吸に集中していくことの重要性も見落としていました。ついついポーズを音楽にのせて行う事と、より高く足を上げよう、より深く体を倒そうと見た目を気にしていた自分を発見しました。呼吸に集中していれば、おのずと体は深く呼吸しやすいように動き、足もより高く、体もより深く倒れることもできるのに…。普段の教えをすっかり忘れてじたばたしていた自分がこっけいに思え、呼吸に集中するという事はもうしっかり自分の中にあると思っていたのに、わかったつもりでいたのだ…と大いに反省しました。

今回のヨガフェスティバルでは、体も鍛えられると同時に、先生方の教えを瞬時に理解して実行するという回転の良さと直感力を求められて、本当に勉強になるな…と実感しています。この練習のおかげでますます心・食・動のいい循環が定着し、気がつくと自分を好きになっていました。自分が嫌い…好きになりたい…と若狭先生にカレッジに入る前に相談していたのがうそのようです。

また、一年前の自分と比べると、膝痛や腰痛は全くなくなり、出産後の股関節の違和感をほとんど感じなくなってきました。これが五年後、十年後には、どうなっているでしょう? 年をとるのが少し楽しみになってきました。

②6月24日(木)

大阪から塚本さんが来られて、初めて五人そろっての練習でした。回を重ねるごとに少しずつまとまってきて、みんなの心も一つになりつつあります。特に、院長先生の「気」プラーナを集めるには、正しい要領で、深い呼吸で、自分が気持ち良くアサナを行えて初めてできること…という教えがあった時、私の体の丹田の辺りから熱いものが込み上げ、それが背骨を伝って胸の方まで上がっていくのを感じました。胸が熱くなり、涙があふれそうでした。何度も教えを受けていたのですが、昨日の院長先生の教えは特に、体の芯まで、心の底まで染み入りました。他の仲間もそうだったと思います。最後の練習では、深い呼吸に集中している自分がいると同時に、みんなの気を感じる事ができました。初めて心から気持ちいい、もっとやりたい、と思えました。この感覚を忘れず、本番ではのびのびと演技したいと思います。

③6月27日(日)

とうとう当日がやってきました。右側チームの一番

ベテラン会員の方々のパワーの凄さに唖然!! 脱帽!!



藤本ヨガカレッジ
東京在住
増田　俊子

学院創立三十周年、おめでとうございます。素晴らしい式典にデモンストレーターの一員として参加出来ました事、今更ながらに自分の体力、気力の底力に驚いております。開催八日前の舞台稽古からの参加は、お仲間の足を引っ張る事なく出来るのか、私は勿論、御指導下さった先生方にも、お仲間にも御心配をお掛けしました。初めて訪れた松山でしたが、観光する事もなく、土地の名物を口にする事もなく、ヨガに明け暮れた八日間は、只々夢中でした。私の人生でこれ程までにひとつの事に集中した体験はありません。お陰様で新たな目標にひとつステップアップ出来た気がします。

ヨガ三昧の八日間は、感動と涙の連続で、東京で「ヨガ歴七年目です」と豪語していた私は、正に"井の中の蛙、大海を知らず"状態だった事に気付きました。松山教場のベテラン会員の方々のパワーの"凄さ"に唖然、脱帽、言葉にならない程、驚かされました。シャバアサナ無しで、四、五十分続けるパワーヨガは、かつて見た事も、やった事もない様な高度なポーズの連続、バランス維持に悪戦苦闘の私の横で、笑顔でスイスイの大先輩、ヨガの世界にあっては、"老いる"などという言葉は無い様です。何えばヨガ歴、なんと二十年以上、生き生きと日々の生活をエンジョイなさっている皆様は、すでにヨガが生活の一部となっておりました。月一回の私は羨ましさと共に、今後の指針を見つけました。奥深いヨガの世界を垣間見た気がします。



東京・大阪・大分・松山『希望』

又、見学に行ったデイケアサービス(MMCドリームサービス)では、小気味良いテンポで指導なさる酒井先生の元、障害を持たれた七、八十歳代の御老人達が、車椅子で、床で、動かない腕、足に動く腕、足をサポートして、少しずつ技を極める、その前向きな姿に涙しました。そして、沢山の気付きを頂きました。

身心共に余裕のなかった私を、心から励まし、御指導下さった先生方を始め、松山会員の皆様に感謝申し上げます。有難うございました。

前、V字バランス、シルシアサナ…プレッシャーにおしつぶされそうでした。これまで逃げてきたおかげで、人前で話をすることも、まして舞台で演技する事もなかった私です。舞台のそでで出番を待つ間は、自分との戦いでした。緊張のあまり手足は冷たくなり時々気が遠くなりそうな自分を、必死で深い呼吸と瞑想でおちつかせ、大丈夫、できる!できる!と心に何度も言い聞かせました。仲間にはとても助けられました。杉山さんたちとお互いの肩や腰をたたきあったり、抱きあったり、円陣を組んだりすることによってかなり気持ちが落ちつきました。入場する直前、若狭先生が「これが最後よ!楽しんできて!」と声をかけて下さった時、今までの練習してきた日々を思い出し、本当にこれが最後なんだ…と感慨深い気持ちになりました。演技中の事は全く覚えていません。頭が真っ白で、何か大きな力に乗って動かされているような、そんな感じでした。唐嶋先生が「舞台では神がおりてくる…」とおっしゃっていましたが、まさにそんな感じでした。

すべてが終わって、力が抜けて、涙があふれました。感動の涙、ホッとした涙。逃げずにやり通せたという達成感は、こんなにも気持ちのいいものだったとは!本当に感激でした。

このデモンストレーションの練習中に私の心はどんどん変わっていきました。目の前にある問題に取り組むのに必死で、人と比べて落ち込んだり、ぐじゅぐじゅ思い悩むことがなくなりました。愛を感じ、常におだやかな気持ちでいられる自分にも驚いています。これは何故でしょう…。ヨガを続けたから? 深い呼吸を意識してきたから? それもあるでしょう…。でも一番の理由は、院長先生や他の先生方の献身奉仕の姿からだと感じています。時間をさいて、全身全霊で教えて下さる先生方の愛を受け、私の畏縮した心がゆるみハートのチャクラが開かれたのだと実感しています。本当にありがとうございました。これからも一層の努力をしていきたいと思います。今からの目標は、

①シルシアサナをもっと美しく立てるようになる事、

②太陽をあおぎみるポーズを決める事

③V字バランスを決めれるようになる事

④もっと心が強くなり愛を伝える人になる事、です。

ポーズにおいては、まだまだ一杯やりたいポーズはあるのですが、一つ一つ着実に自分のものにしていきたいと思います。デモンストレーションを終えて、ヨガのアサナに対する思いがより深くなりました。出来るようになりたい、という欲が強くなりました。今はこれからの自分の人生にワクワクしています。本当に今日はありがとうございました。



松山・東京・大阪・大分『希望』

⇒ top page トップページに





藤本ヨガ学院　院長
千能　千恵美



医学博士
日本健康運動指導士会 会長
神山　五郎



ワンポイントレッスン

第54回藤本ヨガ合宿に参加して 私自身に起きた「ヨガの奇跡」



東京教場
堤　哲（62歳）

GW4泊5日の合宿で一番印象的だったのは最後の夜だった。参加者全員が車座になって感想を述べた。20歳台の若い女性4人全員が感極まって涙を流した。ピアスをして、ちょっと突っ張り気味の大学4年生。福岡から参加した。断食班。「自分にスタンスがないから人見知りだったんです。合宿で話してみて、皆、いろんなことで悩んでいるのに気付きました」といって絶句。涙を見せたのが恥ずかしかったのか、「瞑想でいびきをかいたのは私です」と明かし、「明日のおかゆが楽しみです」とおどけた。

大阪でエステサロンを1人でやっている27歳の独身女性。昨年10月に合宿初参加。今回は2回目で「6万3千円（合宿費用）の元はとれるかな」と思っていたが、「瞑想で涙が溢れて止まらなかった」と目を拭いながら話した。「エステサロンって、孤独なんです」「次の合宿にも必ず参加します」

東京で一人生活をしている看護婦さん（23歳）「皆さんに会えて幸せだと思いました。モヤモヤした人生だったんです。これからは息を吐き切って、人にも自分にも正直に生きたい。今はすがすがしい気持ちです」

地元松山市の保育園の先生（21歳）「GW全部を（ヨガ合宿に）使うのはどうかな、初日は自分の選択に不安でした。それが日が経つにつれ、自分に素直になって、気持ちのよい瞑想ができるようになりました。甘えた自分を取り除いて、積極的になりました」（この4人のうち2人はフェスティバルでデモンストレーションの舞台に立った）

唐嶋和子先生が体験談を話した。「21歳、ヨガ歴2か月で7泊8日の初合宿の最終日。魂の突き上げで、声を出してオイオイ泣いたことを思い出しました」「命を考える4泊5日だったと思います。生きていてよかったと思える」

千能千恵美院長は「熱い涙は、ヨガの炎に火がついたのです」と総括した。

参加者の誰もがウルウル来ていた。「牛に引かれて」の感じが強かった私も決意めいたものが生まれた。「ヨガを続けてみよう」

翌日の閉会式。千能院長の言葉が心に突き刺さった。「命の声、つまり自分の心に忠実であって欲しいと思います。すべての責任は自分にあります。依頼心を捨ててください。この合宿で学んだことを、かけがえのないあなたの人生、日常生活に生かしてください」

帰りの新幹線で冷えたビールを楽しみにしていた。しかし「せっかく手習いをしなさい」「60から手習いをしなさい」62歳でヨガに出会った故佐保田鶴治氏。「ヨガの修練を正しく継続すれば、無病で軽快に長寿を保つことが明らかになりました」って、この原稿を書いている時点（7月8日）まで酒とは無縁の生活を送っている。

新聞記者の生活は不規則だ。ストレスも強い。毎夜の酒は1964年毎日新聞に入社してから絶えることはなかった。97年に退職した後も、その習慣は続いていた。趣味は「酒を飲むこと」と、身上書に記していた。

東京に戻って、ヨガの本を漁った。ヨガは健康長寿に一番と、どの本にもあった。

千能院長の師、故沖正弘氏。「ヨガをしている人に老人病はない」「ヨガは健康力を高め、自然治癒力を働かせる」

日本人初のヨガ直伝者といわれる故中村天風氏。「蒔いた種のとおり花が咲く」「60から手習いをしなさい」

62歳でヨガに出会った故佐保田鶴治氏。「ヨガの修練を正しく継続すれば、無病で軽快に長寿を保つことが明らかになりました」

千能院長のお母さん、ナツ子さんの話にも勇気づけられた。院長の誕生日に当たる3月16日、ヨガのレッスンを終え、着替えるためにロッカーの前に正座して息絶えた。享年94歳、大往生だった。73歳でヨガを始めた時、腰が曲がって押し車が必要だった。それが腰はのび、自分の足で歩けるようになった。腰痛、ヒザ痛は消えた。白内障がなくなり視力0.1が右0.5、左0.6と改善された。髪も白髪から黒髪に変わった。ヨガで生命力が甦ったのである。

さて、私自身に起きた「ヨガの奇跡」―。5月27日、140人ほどのゴルフコンペで、グロス77（アウト38、イン39）という信じられないスコアを記録した。自己記録83を6打も縮めてしまったのだ。「ヨガ・フェスティバル」で記念講演をした東邦大医学部・有田秀穂教授が訴える「セロトニン呼吸法」の効果であろうか。

再就職先の会社では野球部長をしているが、その野球部が32チーム参加の大会で優勝してしまった（6月20日）。

次はどんな「奇跡」が起きるのか、それを楽しみに、毎夜、ハタ・ヨガを実践している。

フェスティバル前日に松山入りして、本部道場で初めてレッスンを受けたが、その時測定した体重は65・2kg。5月1日の合宿初日は70・5kgだったから5kg減った。肉体年齢は50歳と2か月足らずで6歳も下がった。



海辺の砂浜を歩行行法「イチ、ニー…」



ヨガ・フェスティバルで体験発表

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した。

皆様のおかげで、ヨーガからのメッセージ、実践者のさまざまな学びや思いが多くの方々に届けられています。

南海放送本町会館
今治教場
今治教場
東京教場
新居浜教場
吉海ヨガクラブ
伯方教場・B
伯方教場・C
高岡教場
西条教場
大西ヨガクラブ
伊予ヨガクラブ
文教会館
学院
松山教場

（順不同・敬称略）

松山北高生『初めてのヨガ体験』

去る7月13日、愛媛県立松山北高校1年9組の41名の生徒さんが初めてヨガを体験されました。これは「特色ある学校づくり推進事業」という教育活動の一環として担任の先生が生徒に「どのような体験をしたいか」アンケートをとったところ、ヨガを体験したいとの希望が一番多かったそうです。そこでヨガ教場をインターネットで検索して、藤本ヨガ学院に講師依頼をされたのです。当日は学院から千能院長はじめ、講師の宮崎（敦）・酒井、子供ヨガの宮崎姉弟も参加しました。当日受講された生徒さんからたくさんの感想文をいただきました。ありがとうございました。紙面の関係上お二方をご紹介いたします。

精神統一に効果的！

僕にとって今回のヨガの体験はとても貴重なものとなりました。初めはすこし抵抗がありましたが、やっているうちに、ヨガの素晴らしいところや、楽しいところを発見することができました。

例えば、精神統一に効果的だということです。僕には集中力というものが欠けているので、ヨガは僕にぴったりだと思います。

また、僕はとてつもなく体がかたいので、時間があれば、ヨガをして少しでも体をやわらくすることに努めようと思います。

Y・J（男性）

目指せ！ハリウッドセレブ!!

今回のヨガ体験を通して学んだことは、『命の声』を聞いて、素直になるということです。いろいろなポーズをしてみて、普段使わない部分を使うことでかなり全身に効きました。ヨガのポーズ一つひとつにいろいろな効果があって、身体が柔らかくなったり、目が良くなったり、脳や血液の活動が活発になり集中力が高まったりするそうです。ヨガをしたあと、仰向けになって目を閉じると、身体のあちこちが脈を打っていたのが、とても印象的でした。実際に体験してみて、今ヨガがハヤっている理由が分かったような気がします。家で、教えていただいたヨガをしています。深い呼吸をして、集中力を高め、素直になり、いつか学習方面で力を発揮できるようにしたいです。目指せ！ハリウッドセレブ!!

K・S（女性）



スワーミー・ブラマーナンダの言葉

弟子「ときどき私は、いくら努力をしても全く進歩が見られないように感じます。何もかもが真実ではないように思われるのです。絶望にとらえられてしまいます。」

師「いや、いや。絶望する理由は全く無い。瞑想の効果はさけることのできないものだ。もし信仰をもって―いや、信仰はなくてもよい、やっているうちに生まれて来るのだから―行じるなら、結果は出てくるに決まっている。もう少しの間、規則的に修行を続けたまえ。平安を見いだすであろう。瞑想は健康にもよいのだ。

「瞑想は、初歩の段階では、心と戦争をするようなものだ。努力によって、落ち着かぬ心を支配下におき、それを主の御足のもとに置かなければいけない。しかし最初には、頭脳に負担をかけすぎぬように注意したまえ。ゆっくりと進み、徐々に努力を強化するのだ。」

（日本ヴェーダーンタ協会訳『永遠の伴侶』より）

広告・宣伝・デザイン・印刷
㈲プランニングパック
〒791-8084 松山市石風呂町493番地
TEL 089(953)3731㈹
FAX 089(953)2169

オルネットは2004年春
DogとBabyのNEW BRANDを立ち上げました
Dear me!（ディア ミー）
安心という思いやりをこめて
オーガニックの素材を使ったものや
シンプルだけど遊び心のある
かわいらしさを表現しました
どこか懐かしい、けれど新鮮な感覚で
オリジナリティのある商品を
提供していきたいと思っています
ORUNET
東京SHOP
〒151-0053
東京都渋谷区代々木5-14-9
ヤマキビル1F
TEL 03-5738-3427
FAX 03-5738-3428
有限会社　オルネット
〒794-0832
愛媛県今治市八町西2-4-8
E-mail:orunet@dokidoki.ne.jp
TEL 0898-22-7613
FAX 0898-32-7684

藤本ヨガ　会報

No.41 ～ No.60

⇒ top page トップページに

藤本ヨガ学院　院長
千能　千恵美

医学博士
日本健康運動指導士会 会長
神山　五郎

ワンポイントレッスン



すべてに感謝「ありがとう」

カレッジ19期生
森　史香

今日は久しぶりのヨガでした。旅行中も少しはアサナをやってはいましたが、体はダラ～。背中の筋肉がこわばり、心と体がバラバラになったような気がしていました。院長先生の一言旨中、あれもしなければ…これもしなければ…の思いや、子供たちに振り回されて、自分を見失っているんだなぁ」というお教えに、頭で考えるより先に、心で深くうなづいている自分がいてびっくりしました。緊張も全く出ず、あれこれと周りの事に振り回されている間、ふと気がつくと、異常に呼吸が浅くなっていました。自分の中でちゃんとコンタクトングする事と深い呼吸は結びついているのですね。今日のヨガでアーサナをしていくうちに、納めはベターとしたイヤな汗が出た後、とてもサッパリした気持ちのいい汗が出てきて、やっぱりヨガはいいなぁと思いました。骨盤の歪みも取れ、自分の体が軽くなったような実感がしました。しかし、自分でも気付かないうちに、ヨガと日常生活を切り離してとらえていたようです。日常生活や旅行などでたるんだ心と体を、「ここ教場」でひきしめる、リセットする。そのサイクルをくらないよりはマシでしょうが、本当のヨガはそうではない、日々の生活の中にこそ、深い呼吸やヨガの教えが重要な意味を持つ自分のものにしていかなければ…と思いました。まだまだ私は光が理解できていませんでしたが今からは、ここで学んだ事を「家」を基に、とどろうれていく外の世界も最初でもあろう、注意して、自分の心を観察していこうと思いました。これからも…指導先生にお礼の言葉を述べて、今日のヨガを終えました。

合掌

アーサナ・マット　チャコット製

形から入る人も、本質を究める人も、アーサナ・マット！ヨガをするならこれだけは手に入れておきたいアイテム！コレを持ち歩けば、あなたも立派なヨガ・セレブ！

敷いてクッション性にすぐれたアーサナ・マットです。素材効果で丸い床から伝わる冷えを防ぎます。パッションのグリップ力がすべりを防ぎ、ポーズをしっかり支えてくれます。だから、特別に一層集中できアーサナを深めることが出来ます。

素材：ポリエステル
厚さ：約5mm
色　：ブルー
サイズ：60cm巾×120cm巾

お好評発売中！！
送り無送料（送料実費）

価　格：4,000円（消費税込み）

藤本ヨガ・カレッジ

第20期生（平成16年10月）募集中!!

「自己を高める為にヨガをもっと深く学びたい！」「ヨガ指導士としての資格を身につけたい！」「生涯教育としてヨガを学び続けたい！」という方、待ってます。

基礎コース（基礎研修6ヶ月間）→ 指導士養成コース（ヨガ指導士を目指す方）
趣味コース（ラジャヨガを学びたい方）

年齢に関係なくどなたでも入会できます。「ヨガは全く初めて」「運動が嫌い」「身体が硬くて」「病弱なのだが…」という方も無理なく受講できます。詳細お問い合せは下記まで

お問い合わせ・お申し込みは…

藤本ヨガ学院

松山教場　〒790-0813 愛媛県松山市勝山町2-19-3 本山ヒルズ3F
TEL(089)941－6871㈹　FAX(089)941－6875
URL：http://www.biekoame.ne.jp/~chinou/
E-mail　chinou@biekoame.ne.jp

今治教場　〒794-0015 愛媛県今治市宮窪町4-6-27 島野ビル3F
TEL(0898)31－2869㈹　FAX(0898)31－2685

健康で豊かな人生を創造する人々の季刊誌　No.44

藤本ヨガ

2004年10月 秋号

「熟練者、達人と呼ばれる人は
『真剣な学びの途上にいる人間』だけである」

「ヨーガは奥が深い」と言われるが、本当に奥が深いのは人間であり、
その「人間の無限の能力を引き出すのがヨーガの教えである」



















● 各頁をタップまたはクリックで各頁に移動します。

● 連載の3項目も同様です。

⇒ top page トップページに





藤本ヨガ学院　院長
千能　千恵美



医学博士
日本健康運動指導士会 会長
神山　五郎



ワンポイントレッスン

ウォーミングアップをしている仲間を見るのも楽しみだ。先生が入ってきて一礼をし、準備運動がはじまると心は「今日はこの先生。どんな授業をなさるのか…」などと想像し、もうワクワクしていた。同じ道を歩く仲間の力は絶大である。体の弱い人は強くしよう、弱い心なら強くしていこうという願いを持った人の集まっている場の絶妙な力によって、私は大きく前進することができた。

ある聖者は「成長していない幼木には最初踏み潰されないように囲いが必要です。雑草もとり手入れが必要です。そうして大きく成長し大木になれば象を括りつけてもびくともしません。もう囲いや手入れは必要ありません。この囲いや手入れが仲間の力です」と説いている。同感である。

「横ばい状態・スランプの克服」

休みなく朝から夜まで道場にいたので、少しずつ次の疑問が出てくる。『やはり毎日はやりすぎではなかろうか？やってもやってもなかなか成果が現れない。お金も少なくなっているし…。やはりヨーガは私にむいていないのでは。』という思いがぐるぐると空回りをする。この心の暗い部分が出てくればアーサナを行った。とにかく練習だけは続けた。ある日突然できなかったポーズができるようになった。この喜びもつかの間でまた横ばい状態がきた。マイナスに働く思いを無視して真剣な稽古を定期的に続けた。そうするとある日突然急激な上達が始まった。そしてまた横ばい状態。この頃になると『横ばい状態の先にこそ上達がある。今このとき、じっくり稽古を続けていけばよい』と心の中で自分に呟いていた。横ばい状態を楽しんでいる自分になっていた。これは私にとって体の成果以上の大きな進歩であり喜びであった。

「真の自己成長」

今までは良い成績をとる為、良い仕事をする為、他人に認めてもらう為、良い評価を得る為、失敗しない為、成功する為が目標だった。保証がなければやらなかった。

だが人生の中身は成功・失敗にかかわらず、自分が「今」、生きている事をどう感じるか、しかもそれが好きになれるような楽しい生活をしているかどうか。過去でも未来でもなくただ現在、「今」を愛しているかどうかが中身として大切である。

以上の遍歴の結果、『熟練者、達人と呼ばれるべき人は「真剣な学びの途上にいる人間」だけである』とわかりました。

「ヨーガは奥が深い」といいますが、本当に奥が深いのは人間であり、その人間の無限の能力を引き出すのがヨーガの教えなのです。どうぞ悠々とコツコツと楽しく学び続けてください。

《ワンポイントレッスン》

ヨーガとは

(1)歴　史

ヨーガが存在していた証拠となる最古のものは、紀元前3，000年頃のものでヨーガのポーズを石に刻みつけたものがインダス川流域で発掘されています。紀元前2，500年頃の聖典『ヴェーダ』の中でも後期の経典『ウパニシャッド』にヨーガが登場します。紀元前6世紀頃にはバガヴァッド・ギータという有名なヨーガの経典があらわれます。そして、紀元前3世紀にはパタンジャリによって書かれたラジャ・ヨーガの『ヨーガ・スートラ』が、またハタ・ヨーガの経典『ハタ・ヨーガ・プラディーピカー』がでてきています。これらが現代ヨーガの土台になっているのです。

(2)意　味

ヨーガ（ｙｏｇａ）という言葉はサンスクリット語で、「馬に馬具をつける」という意味を持つユジュ（ｙｕ-ｊ）というからきており、暴れ馬のように散漫に移り変わる心を意識的に制御することを意味するのです。また、ユジュは「縛る」「結ぶ」「つなぐ」という意味もあり、自分の心（アートマン）と神の心（ブラーフマン）を結びつけること、すなわち神の心を自分の心にすることなのです。

(3)目　的

ヨーガを始める人の多くは、もっと痩せて美しくなりたい、肩こりや腰痛を治したい、体を柔らかくしたい、便秘を治したいなどとヨーガを美容法・健康法としてとらえています。また、自分の人生に行き詰まったり、不満を感じてヨーガに入門する人がいます。きっかけは何であれ、ヨーガはあなたの希望や目的を満たしてくれるのです。

そして、ヨーガを正しく実践し続ければ、人生に向かう姿勢が微妙に変わってくることに気付くのです。体を整えてリラックスさせ、呼吸を深くして心を鎮めることにより、やがて自分の内側の生命（いのち）の声を聞くことができるようになり、誰もが求めている真実の自分に出会うことができるようになるのです。これこそヨーガの本質であり、私たちが目指すものです。

新人を迎えて

「真実に目覚めるには、心と体の静止」



藤本ヨガ学院・院長
千能　千恵美
（旧姓　藤本）

- 健康運動指導士
- 心理相談員
- 健康生きがいづくりアドバイザー

秋、真っ盛りです。アメリカのヨーガブームが少しずつ日本にも広がりをみせ、様々な雑誌にヨガが紹介されることが多くなりました。私も何度か取材を受けました。嬉しくて担当者に健康、美容ヨーガの話の後、さらに熱を入れて精神のヨガをお話しします。すると担当者は『聞けば聴くほどヨーガは奥が深いのですね。驚きました。しかし今回は簡単な入口で…心の方は次回に』と言いますが、しかし次回の依頼は今まで一度もありません。私の説明はまだまだ未熟なようです。

「ヨガの全体像」

生命のリズムと自身を一体化させ、生きるエネルギーを甦らせる為の緻密で確実しかも軽やかな人生修行の方法がヨーガです。それも5，000年という年月を経て、真剣に修行した人の智慧が受け継がれてきています。ヨーガの全体像からいえばやはり最終段階は瞑想となります。ラヒリ・マハサヤという聖者は「この世の全ての物を残して急に旅立たなければならない日が来ることを覚悟しておこう」と、瞑想の大切さを説いています。

アーサナ（ポーズ）は最初やりにくいポーズがあるかもしれませんが、それなりにスッキリした、気持ちよくなった、色々な症状が消えていったとかの比較的手ごたえを感じます。それに反して瞑想は苦痛ばかりかもしれません。体や心は常に動くのが自然ですので静止するということに不自由を感じるのです。しかし中級・上級となるにしたがいアーサナも静止状態が長くなります。肉体が静止する事に慣れ、呼吸と心も静まってきます。真実に目覚めるには心を静止させなければいけないのです。

アーサナがはじめ困難であったが練習や実践を重ねるにしたがい、しだいに簡単で楽しいものに変わっていく、不思議なプロセスを既に体験されている方にとっては瞑想も同じ過程なのです。ヨーガだけでなく人生のあらゆる面での自己実現の道を私達は歩いているのです。どうぞ生命あるかぎり学び続けてください。9月に入り初心の方がふえましたので、私の入門当初の体験を書いてみます。

「入門当初の悩み」

私は30年前の8月31日にヨーガに入門しました。始める前は着実にうまくなるだろうと単純に考えていました。しかしアーサナをかじって驚いたのは「自分の体の硬さ」でした。私自身はヨーガの先生になりたいというのが入門動機だったこともあり、「アーサナができないのは致命傷だ」と思い毎回落ち込んでいました。落ち込んでは「ヨーガは他人と比べない」が鉄則である。やるべき事をやっていれば必ず成果が上がる。それを信じて…。でも体質は変わらないのでは…。やはり若いうちから始めないと柔らかくはならないのでは…。と思いながらもこのポーズをすれば痩身成果があがる、過食防止になる、頭が良くなる、等といった効果を聞けば、ファイトが再び湧いてきました。

習っていた場所はビルの7階にあり階段を上がりながら心は躍っていた。今日は休みたいとか気分が重い時でも2時間の修練が終われば身心ともに元気になった。私にとって大好きな自分になれる聖地だった。

「仲間の力は絶大」

部屋（聖地）に入り一礼をする。少し汗の臭いがする更衣室で仲間と静かな会話をしながら着替えを済ませる。先にきて

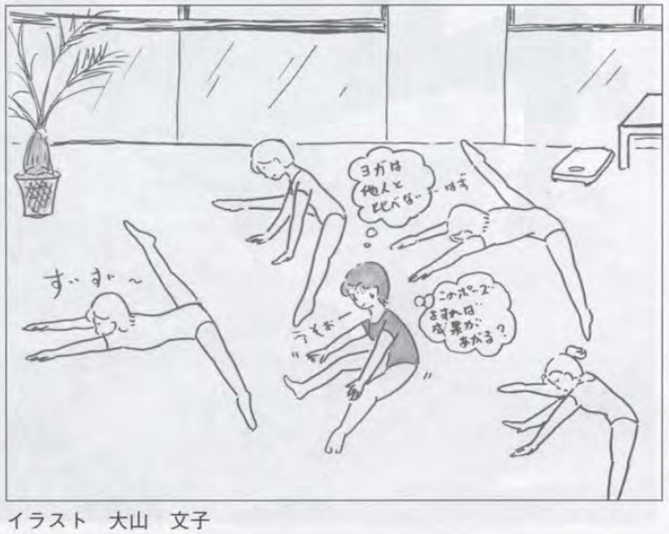


イラスト　大山　文子

⇒ top page トップページに




藤本ヨガ学院　院長
千能　千恵美


医学博士
日本健康運動指導士会 会長
神山　五郎


ワンポイントレッスン

夏の終わり



永保　澄雄

9月に入ってにわかに朝夕涼しくなった。日中はまだ30度を超える日もあるが、ようやく夏も終わろうとしている。それにしても今年の夏の暑さは異常だった。

日本中どこも暑かったらしいが、今私の住んでいる京都は、街全体をおおっている湿った空気全体がぎらつく太陽に熱せられて耐えがたい暑さになる。老いの身にはそれがひとしお暑く感じられた。今までインドネシアやブラジルに住んでいたことがあり、多少は暑さに強いはずだと思っていたが、乾いた暑さと湿った暑さでは体の受け方がずい分と違う。砂漠のさそりがむし風呂に入れられたようなものだと思った。

言うまじと思えど　今日の暑さかな

こらえ性の無いそそっかしい江戸っ子の私はつい「暑い」と口にしてしまうが、さすがに京都の人は違う。「暑いですね」と言ったら「例年より少し暑うおますな」という返事が返って来た。その夏もやがて終わろうとしている。

ある夏の終わり、私は数人の仲間と釜山の近くのビーチを歩いていた。その夏は大邱（テグ）で現地の高校の日本語の先生を対象とした研修会があり、それが終わって釜山へ来ていたのである。会場であった大学の日本語科の院生を通訳兼ガイドとしてつきそってもらい海岸通りにある有名な焼肉レストランへ向かうところであった。道のところどころに夾竹桃が赤い花をつけていた。しおれた花もあってそれがなおのこと夏の終わりを思わせた。

夾竹桃　一枝折れて咲きいたり

夢声

砂浜には貸しボート屋のボートが引き上げられ、どこも海の家は閉められていた。そしてそばの屋根だけある物置にサーフィンのボードがぎっしり立てかけられていた。それを横に見ながらしばらくしてその店についた。店にもお客は少なく私たちのほかに2組か3組のアベックが鍋をつついているだけだった。焼肉屋というものは鍋からもうもうと煙が立ちのぼり、談笑の声がうずまき、にぎやかなのが身上なのであるが、それが夏の終わりと共に海浜から去っていたのである。店を出ると道には涼しい風が吹き渡っており、秋はすぐ近くまで来ていた。

春や秋には終わりがなく、なだらかに次の季節につながっていく感じであるが、夏の終わりは暑熱という大きな山をひとつ越えただけに終わったという思いが強い。朱夏のあとということなのだろうか。そこには消失感にも似たそこはかと無いわびしさがある。若いとき、それをテーマにしたフランスの映画を観たことがあるが、こういう感じ方は国や人種を越えて通い合うものがあるのだろう。舞台は避暑地の湖畔でそのシーンのひとつは今も鮮明に憶えている。

避暑客のほとんどが帰ってしまった湖には忘れたようにぽつんとひとつ跳び込み台が立っている。そして5～6人の若者が代わる代わるそこから湖に跳び込んでいた。

跳び込んだ後の波紋はさざなみとなって遠くひろがり縹渺（ひょうびょう）として湖面に夏の終わりを告げていたのである。

和洋家具・寿ご婚礼家具
住空間のすべてをトータルコーディネイト
日本最大の家具チェーン〈ニッポンインテリアチェーン〉店
家具のアイソウ
松山店／〒790-0005 松山市花園町3番地18（市駅前電車通り）TEL 943-1264㈹
伊予本店／〒799-3111 伊予市下吾川字馬塚1214番2（国道56号線沿）TEL 983-1515㈹
建設業（内装仕上工事）許可番号愛媛県知事許可（般-5）第30号

■オフィスの情報化　■事務器械・測量器機
株式会社クロダ商会
代表取締役　黒田　利久
〒790-0066 松山市宮田町108-1 ☎ 089(931)7261
FAX 089(945)1486

製紙原料のパイオニア・業界最大級の処理設備
段ボール・新聞・雑誌・故紙・その他 総合製紙原料
産業廃棄物処理業許可 457 号
株式会社カネシロ
〈直納〉大王製紙・愛媛製紙・安倍製紙・その他大手製紙会社
代表取締役　小池　彰
〒791-0054 松山市空港通5丁目7-2 ☎(089)973-2480㈹

「抗加齢医学」をめぐって 沖 正弘 老師



神山　五郎
医師　歯科医師
医学博士　哲学博士
日本健康運動指導士会 会長
アパリ・クリニック上野院長
藤本ヨガ学院　顧問

「神山さん、あなた昭和何年？」ときかれる。そこで、「大正ですよ」と答える。事実、誕生日は大正十五年五月五日であり、昭和元年は同年年末の数日しかない。しかし、質問してきた相手は、「ウソ言いなさんな！」と逆襲してくる。それで、軍歴として陸軍士官学校生徒として最終期の六十一期生であったことなどを開陳して会話は終わるのだが、時には、別れ際に再度、「本当でしょうね」と念をおす方もいる。

私としては、感謝すべきことなのであろう。このような遺伝子を与えてくれたご先祖さま、日常生活のあり方を大幅に軌道修正してくれた旧軍のエリート・コース、その後の医療・福祉という職業が受けられる貴重な情報など…

酒や煙草に関しては、模範生である。「酒は百薬の長」という範囲で、程よく赤くなり、さらにすぐ眠くなり、したがって、どこででも居眠りしてしまうという無礼もおかす。東北の福島県で勤務していたころ、そこの尊敬する院長先生から、「神山先生の唯一の欠点は、酒を飲んでも乱れないことだ」とご指摘を受けた。「郷に入っては郷に従え」の教えに背いていたのである。

煙草は一年間に二本というくらいである。なぜ年に二本くらいかというと、職業上の面接の相手の方が極端に煙草好きな場合、相手方にあわせるからである。相手方から煙草を一本いただき、その煙草をフカスのである。煙草という道具の供用は、安心感を深め、同時に面接者同士の呼吸のパターンを同期し易くする。吸う息と吐く息とが同期していれば、それだけ両者の会話内容は深まるという平凡な原理による。

閑話休題、西郷南州翁（隆盛さん）は、「災難の時には、災難には逢うがよろしく候」と書き残している。真意は「無理に災難を避けようとするな」ということと理解している。健康面に翻訳すると、「無理に老化を避けようとするな」となる。その意味からは、最近目につく「抗加齢医学」という分野には抵抗がある。しかし、大きな流れでもあるので、そこからいただけることは戴こうと思い、それなりにアンテナは張っている。「抗」というより、「従」の方がより強力だからである。昔から「柔よく剛を制す」という。

西欧の庭園には重力に逆らう噴水がある。日本のお庭には重力に従う小川がある。日本人には自然（重力）に従う方がしっくりするのである。

では、「万事、自然に帰れ」ばよいのか。「不耕起農法」と言って、耕さないで農業を営むことに成功された話を聞くことがある。ひたすら感心する。このように一歩一歩自然に帰ればよいのだが、ここでも無理をすれば、無理は無理なので、どこかに迷惑がかかろう。そのあたりの微妙なコツは、昭和天皇の賢明なご発言すなわち、『雑草』という植物はない」と言った『雑草』擁護の思想から学べる。聖書にも「すべての雑草を取り尽くすな」との記述があるとか。でも私はまだ確認していない。

七十歳代でなくなった父は、よく「自分は四十二歳以上は生きられない」と言っていた。今、平均余命がこのように伸びたのは、世界の奇跡であり、嬉しいこと。しかし、その結果すべての年金・保険・補償などの基礎条件が狂ってしまった。マスコミなどでもやっと騒ぎだした。人口問題の予測という大問題には、厚生労働省が研究所を持っていた筈である。何故もっと早く機能しなかったか。そこには「票」を国民がどう活かすかという要素があり、最後は我々の責任なのである。

結論を急ごう。とにかく年齢相応であるべきなのである。年齢相応の心の持ち方、体の動かし方となれば、東洋の叡智からは、当然、瞑想とヨーガとなる。食事や排泄のことも含まれている。したがって安心してヨーガに身をゆだねられる。

今にして残念なのは、ご存命中に何度も直接話しあった沖正弘老師の構想についてである。ヨーガの生物学的解明を熱っぽく私に依頼しておられた。今日まで、そのご依頼に余り応えていないのを恥じる。検査機器は進歩した。人体に疼痛・被害を与えずに調査できる範囲は広がった。藤本ヨガ学院もすでに創立三十年である。そろそろ沖正弘老師の構想を実現しつつ、その情報を世界に発信すべき時であろう。

土地・建物の事ならお気軽に御相談下さい。
〈業務内容〉
■建売住宅　■注文住宅　■土地分譲
■輸入住宅　■リフォーム工事　■店舗改装
ハウジングパートナー
株式会社ダイニチ建設
〒790-0878　松山市勝山2丁目18-3本山ビル1F
☎(089)941-0808　☎(089)947-0022（夜間）

⇒ top page トップページに




藤本ヨガ学院　院長
千能　千恵美


医学博士
日本健康運動指導士会 会長
神山　五郎


ワンポイントレッスン

「リュウマチになったからこそ素晴らしい出会いがあった」



講師
酒井　美千代

私はヨガを始めて16年です。8年前慢性関節リュウマチになり、一人で立ち上がることもお茶碗を持つことも出来なくなり、毎日主人の手を借りて、日常生活を送るようになっていました。

ヨガも何度となく辞めようと思いましたが、ずっとこんな人生は嫌だと思い、良くなりたいと思う一心で仕事も辞め、ヨガに専念できる環境を作りました。

教室に来ると、会員の方の暖かい励ましの言葉や、まなざしが心地よく、私には癒しの場になっていました。

そうするうちに、先生方や仲間のお陰で、体も少しずつ動けるようになり、更に良くなるには、心や精神のヨガが必要と教えていただき、今度は指導士を目指しました。

しばらくして、院長先生から「元気になりたければ、他人を元気に。辛い時、しんどい時、愛すると抜けだせる。自分も元気になれる。体の痛みがずい分と良くなるから、デイケアサービスで、ヨガの指導をさせてもらったらどうかしら?」と言って頂き、私でお役に立てればと行かせて頂くようになりました。

現在、週4回2カ所のディサービスで指導させて頂いております。

利用者の皆さんはとても意欲的にヨガに取り組まれ、杖の要らなくなった方、車椅子から離れ自分の足で歩かれる方、誰の手も借りずに椅子から床に下りられるようになった方など、良い成果が現れています。

又、脳梗塞で動かなくなった足を動く足で支え、90度まで上げられたり、うつ伏せになりコブラのポーズや弓のポーズなどやれることは何でも挑戦されています。

私はそんな姿を見る度大変感動させられ、自分の病気など大したことではないと思えるようになりました。


MMCドリームサービスで一生懸命ヨガに取り組む受講生



そして、リュウマチになったからこそ、素晴らしい出会いがあったのだと思える様になってきました。

「ヨガをしていても病気になるときはなる。でも乗り越え方が解るようになり、それが自分の大きな力になってくる。問題や病から学び、それをあってよかったに持ち込むのは自分自身です。」というヨガの教えがありますが、本当にそうなのだと実感するようになってきました。

又、会話の通じなかった女性がだんだん話が通じ、ヨガをした後の感想まで言えるようになり、ヨガの正しい動きや呼吸は、脳の働きにも大変良いことが解ってきました。

今も瞑想や呼吸法を授業に取り入れていますが、もっと身心ともに健康になるために、心が静まり、平安になり、命の声の命ずるまま人生を生きて行けるようになるためにも、吐き切る呼吸を身につけて頂きたいと、意欲的になっております。

院長先生のお陰で、私も今では「本当にリュウマチですか。」と言って頂くことが多くなりました。

正しいヨガを教えて頂き気づくことで、より良い豊かな人生を送りたいと願っております。そして、教えて頂いたことを、素晴らしいヨガを多くの人に伝えたいという気持ちでいっぱいです。ヨガを続けていて本当に良かったと心から思います。これからも、自分のため人のために命尽きるまで学び続けて行きたいと思っています。

合掌

連日の学びで自分を知る



東京在住
松川　志世

幸福なことに台風の日、敦子先生にマンツーマンで指導して頂けることになった。

"基本ポーズは出来る?"と聞かれて、普段ほぼ毎日寝る前に行っていたので"はい"と答えた。ハラアサナをすると、肩に力が入り脚の内側を締める力がなく呼吸が吐き切れていなかったことを正された。そして先生は"すぐ結果を求めてしまう!"と私の性格までズバリ言い当てた。普段、仕事をしている時余暇を過ごす時と、無意識のうちに肩に力が入り、一日の終わりには肩甲骨の辺りがキュウとなる。そして下半身はあまり使わず、お尻の穴も緩んでいることが多い。結果を急ぐことに集中して、それまでの過程をいつも楽しめていない自分がいる。色々なことが一つ一つ自分の実感とつながっていった。ポーズ一つで自分そのものが見えた。ヨガの奥深さを感じた。自分の正していく所がこのように色々分かった。腕の力がなく、全身を支えられない所や、全体的にバランスが悪い所など。正しい要領を教わったので、今度はそこを意識し、日常においても気を使って生活したい。

更に教わった、今まで「肩に力を入れていても"なぜ?"と疑問を持たず楽な方へ逃げる自分だと」知らなかった。私の体型は上半身と下半身のバランスがとても悪い。下半身はバーンと太モモが張っているけれど上半身はあまり肉がない。脚に力を入れ肛門を締めず、楽だと思う姿勢は浅い呼吸しか出来ない姿勢であった。体が楽な方へ、心と共に逃げていたのだ。このように連日次から次へと教わり、本当の自分自身を知った時、がくんと落ち込んだ。千能先生はそんな私にこう言われた。

"落ち込んで遊んではだめ。正しいヨガを行おうとする自分に焦点をあてなさい。それが若さです"と。

私はよくうつ状態になっていた。"ああそうか、遊んでいたのか"と思うと、何やら前向きに生きる自分と向き合う元気が出てきて、今までの自分に"クスッ"と笑ってしまった。

今回、愛媛県松山市の藤本ヨガ学院にて私が得たことは客観的に自分を知ってもらう場が必要なこと、又は自分で感じたことを流さず向き合うこと、そして前向きに向き合っていくこと、言葉では簡単であるが身につくまでは日々これらと向かい合って、ヨガを通し自分をもっと見つめていきたい。成長していく自分が楽しみだ。

お世話になった千能先生を始め、先生方、本当に有難うございました。今後ともご指導宜しくお願い致します。

ヨガの効用は「揺りかごから墓場まで」



東京在住
堤　哲

1週間後に出産を控えた臨月の妊婦が、私と同じ時間にレッスンを受けていた。マタニティーヨガに7月中旬から週2回通い、最終8回目だった。「体がだるく、重たく感じるときもヨガをするとすっきりするんです」

34歳で初産。インターネットで調べて入会したという。

「安産、間違いなしですよ。出産まで体重が増えるのが普通なのに、2カ月足らずで4kgも減ったんですから」と、指導していた宮崎敦子先生が太鼓判を捺した。

「ヨガで安産」といえば敦子先生の"専売特許"だ。長女の恭代ちゃん(中2)が生まれたときは、「ヨガの先生の出産」と話題になり、松山赤十字病院の産室は先生や看護師さんでいっぱいになった。「3回息んですぐ生まれました」。2748gだった。

長男の浩一君(小6)は逆子だった。しかし、むろん安産。3199gあった。

そうそう、今回の松山本部道場行き(9月1日~4日)は、松山赤十字病院の母親学級で取り入れられているヨガ教室と、老人介護のMMCドリームサービス(田渕順子代表取締役)で行われている高齢者ヨガ(平均年齢80歳にもなる)の取材が目的だった。

母親学級では今年12月から来年1月に出産予定の13人が受講した。指導はむろん敦子先生。

「うつぶせになってお腹を圧迫するポーズ以外は問題ありません」「一番大事なのは股関節が大きく広がるようになること」

会議室にカーペットを敷き、その上にシーツをかけた床。わずか1時間だったが、最後はブリッジのポーズまで。これは2人がきっちりと決めた。


松山教場で真剣にヨガを受講する堤さん

「初体験だったので不安があったが、やる前と後とで体の違いがよく分かった」「すごく気持ちがよかった」「体の芯から温かくなった」「家に帰って今日習ったことを復習してみようと思います」「体を動かして元気な赤ちゃんを産みたい」「お産が楽しみです」

終了後の感想文で全員がヨガを評価した。母親学級のヨガ教室は、2週間後にもう1回、この日同様1時間が設定されているだけである。もう少し回数を増やせないかと思った。

介護のデイサービスは酒井美千代先生。午後1時半前に教室に入ったら、すでに20人ほどが待ち受けていた。「ヨガなんて、くねくねしてできるハズがない」と思っていました。それが今では朝晩ベッドの上でやるんです、気を入れて。自分からしないと、体が動くようにならないんですから」と白石啓子さん(69歳)。3年前、脳出血で倒れ、左半身がマヒした。「脳卒中のリハビリ、年寄りの運動にヨガが一番。だれもがこの時間を楽しみにしているんですよ」

実は、この施設には、院長の母親千能ナツ子さん(今年3月16日94歳で死去)も指導のお手伝いとして通っていた。「笑顔の素敵なおばあちゃんでしたよ。体がすごく柔らかくて」

受講者の最高齢は、明治42年生まれで95歳の元大工さんだった。イスに座ったままのハタヨガ。「もっと長生きをしなくては」と、意欲満々だった。

酒井先生のリュウマチとの闘いはいまでも続いている。「一生懸命ヨガに取り組む姿は感動ものでしょ。私もここに来ることで、元気をいただいているのです」

「揺りかごから墓場まで」。社会保障制度の充実を訴える英国労働党のスローガンだったが、ヨガにぴったりだとは思いませんか。

遠方の方も都合の良い日程で、藤本ヨガ学院の授業が受けられます。

堤哲さん(3泊4日)と松川志世さん(5泊6日)は東京から松山まで来られて、それぞれ取材や観光も兼ねてヨガ三昧をされました。

他にも大坂や大分などからも来られています。

遠方から受講希望の方は、
藤本ヨガ学院(089-941-6871)
までお問い合せください。

⇒ top page トップページに




藤本ヨガ学院　院長
千能　千恵美


医学博士
日本健康運動指導士会 会長
神山　五郎


ワンポイントレッスン

ヨガ歴6年 いつの間にか10kg痩身！ 合宿の度に心身両面で成果!!



松山教場
岡垣　康子

生来、健康には自信があったものの、身体機能だけでなく心の在り方にも硬さがあるのではないか。三十年間教職に携わり、子育てに見通しがつくようになった頃、ふと自分について省みることが多くなった。仕事場と家庭との往復の中で「忙しい、しんどい、だけどそれなりに楽しみもあり意義がある」と思いこんでいた。しかし、自分自身について真剣に見つめることがあまりなかったように思う。

その頃、親子でヨガを習っていた川本みなみさんを担任し発表会の写真を見せてもらったとき、「ヨガは難しそう。でも、やってみたい。体質改善ができるかも」と一念発起し、川本さんに戴いた無料券を利用し体験入門をし、即日、申し込みをしたのは六年前である。

指導士の先生方、先輩の方の技、体型、体の動きは洗練されていて美しかった。それに比べ、私の体の硬いこと、無器用なことは、自分でも歯がゆくなるほど落ちこむことが多かった。それでも、ヨガを嫌にならずに本日まで続けてきたのは、レッスンが終わって帰宅するとき心も体も充分に満たされ、リラックスでき、次も行きたいという思いが強かったからである。

入門して三年目に高齢となった両親との同居に踏み切り、定年を前に早期退職した。これを機会に週二回コースに変更した。しかしアーサナは、いつまでたっても格好が悪く苦手意識をもち続けていた。「まあ、生まれつきだから仕方がないか」とあきらめ劣等感をもち、アーサナをするときも、関節をゆるめ楽な方に流れていた。そんな私の修行姿勢を見て院長先生は「現実から逃げないで、内なる自分をみつめ続けること」と助言して下さった。それでもなかなか心癖が治らないで、体型もあまり変化がなかった。ところが、その年の、十一月にレインボーハイランドで実施された二泊三日の合宿に参加した。物事に対し前向きに取り組み、真剣にヨガを志す同志と共に過ごした合宿がきっかけとなったのか、その後、「少し、体がしまってきたよ」「ウエストができてきたね」と体型の変化を指摘されるようになった。そうなると、ますますヨガとは切り離されないだろうという思いが強くなっていった。

次の年の春季合宿に娘を誘って参加した。娘も私も「嫌なこと悲しいことから逃げ出すためにカラ元気を出してがんばっている」とまたしても院長先生に指摘された。「我慢することは美徳ではない。自分の本当の心と向き合い、どうしたいのか、真実を捜すことです」と指導していただいた。親子でハードルを越えることができるのを予感した。

今年の春季合宿は四泊五日と比較的長期の合宿にも参加した。多様なプログラムをわくわくしながら消化していった。瞑想している時、『悟りたい』という強い思いの中で「高齢者の面倒見てあげていると思っている自分は思いあがっている」と自分をみつめ、自分の在り方を深く考え、光明をみる思いがした。

メンタルの面での脱皮からか、自分の心が徐々に開放されていくと感じるにつけ、ヨガをする時にもどうしたら呼吸が深くなるかを考えるようになり生硬さが少しずつとれていっているように思う。今日もまた至福のときをもとめて藤本ヨガ教場に向かっている。

㈲エム・エム・シー
奥田税理士事務所
所長 税理士　奥田　哲夫
事務所　〒790-0067 松山市大手町2丁目6-23
☎(089) 932-9240

歯科・小児歯科・口腔外科・訪問診療
医療法人
かとう歯科
診療時間
月～土／AM9:00～PM～7:00　休診日／日曜
予約制 0120-468-270
TEL(089) 972-7878
松山市高岡町209-3(高岡天神バス停横)



指定居宅介護支援事業所
デイサービスセンター きらり
通所・介護
ヨガタイム　月・水・金　13:00～14:30
☎(089) 968-9333
年中無休　松山市高岡町212-1

藤本ヨガ学院　高岡教場　水曜　19:00～20:30

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した。

皆様のおかげで、ヨーガからのメッセージ、実践者のさまざまな学びや思いが多くの方々に届けられています。

松山教場
K.N 相原　本枝
N.M 村上　啓子
奥岡登美江
森下　稜子
長谷川隆雄
K.N 秋元　博子
住田　芳子
大塚　悦男
白石　晴美
Y.S
A.S 脇坂　恭子
T.O 松岡ひろ子
K.S 山本　朝子
今井　博子
栗田　明
S.F 宝楽八重子
五百万美津子
川初　恵子
H.Y 岡井八重子
T.S 森　幸子

南海放送本町会館
宮土　啓子
矢野　和子
A.T
村田喜代子
松友トミ子

今治教場
林　洋子
M.K
井手チヨコ
西内　朋江
武田　暁子
湯山ちづる
村瀬あきえ
K.K 廣川　妙子
E.G 高岡　秀和
R.M 発知　正子
K.H
渡辺　糸江

新居浜教場
E.S
高岡　秀和
R.M
仙波　光子

筑　ツヤエ
千葉　道子
横山　和子

花岡志津子
Y.S

一般
河合　利香

古海ヨガクラブ
矢野　重子
野間　鈴美
越智美貴子
高橋　静子
村上　明美
黒川　久子

村上　尚美
越智　弥生
池田　尚子
村上マサミ
村上　民子
小原　美希

伯方教場・B
村上セイ子
馬越　佳子
渡辺ヒデミ

首藤　悦子
渡辺　潮美
村上　淳子

伯方教場・C
S.D
K.A
S.U

M.O
T.N
M.F

高岡教場
石村由美子

西条教場
M.S 安藤タニ子
山内　好美

学院
若狭多美子
渡辺　富子
西村　栄子
竹田ミチ子
桧垣　由美

酒井美千代
H.O
I.H 宮崎　敦子

大西ヨガクラブ
M.U
S.H
R.M

M.M
U.M

東京教場
山崎　菊江

ネパーランド
川上　順子

文教会館
八木由美子
曽我クリ子

山内　久江
崎山　明子

ペアーレ今治
M.K
安部　英樹
（順不同・敬称略）

I.N
小山真須美



ディサービスセンター きらり
松本　梅男

暑中お見舞い申し上げます。御健勝にて毎日ご精励のこととお慶び申しあげます。

千能先生のヨガの御本「現代ヨガ入門」有難うございました。三度くり返し拝読、その素晴らしい文中の「身体の調子の悪い時ほど身体を動かせ」「積極的に自分の体力を身につけるためには運動不足を解消して〝生命力〟を蘇らせることが大切」という金言に出会い、心と身体が共鳴し、いま楽しく体を動かしております。

東京に来てからまだ20日余り、でも、運動効果がもう顕れてきたように思われます。

朝早起き（6時頃）できるようになりましたが、目醒めもよく疲れもあまり感じません。また少し仕事をするとすぐ疲れ、僅かの間でも横になりごろ寝をしておりましたがそれがなくなりました。

歩いても一月前までは2千歩がやっとでしたが、この頃は4千歩歩きます。

ヨガとの出会い、先生の御指導との出会い、不思議な御縁ですが有難いご縁です。お陰でこの老体（83歳）、随分と元氣が蘇ってまいりました。一言御礼が申し上げたく一筆啓上致しました。有難うございました。

いよいよ猛暑です。くれぐれもご自愛くださいます様お祈りもうしあげます。

敬具

平成16年盛夏

松本梅男

若狭先生

御拝に

解説

ご住職をされている松本梅男さんは83歳、デイサービスセンターきらりに奥様と一緒に来られ、週に2回ヨガの授業を受けられています。仏教の教えと重なる所が多いとヨガの真理にも大いに興味をもたれ、よい本があれば紹介して欲しいとの積極的な申し出がご自身からありました。

この手紙は暑中見舞いを兼ねて感想を書いて送って頂いたものです。私も見習うべき所が多く、皆さまの参考にもなると思い了承を得て掲載いたしました。

苦手なアーサナにも悠々と淡々と取り組まれるところに一本芯の通った強さを感じます。東京と松山を行ったり来たりの忙しい日々ですがヨガの時間を多く取って欲しいと願っています。

担当講師　若狭多美子

豊かな指導例、解説からなっている
ヨガの本格的な手引書である。
初心者にもわかり易いと評判！



藤本ヨガ学院院長
千能千恵美著
「現代ヨガ入門」
旺史社
¥1,500
¥1,810
（送料込み）
有名書店、藤本ヨガ学院各教場でお買い求めください。（郵送可）

広告・宣伝・デザイン・印刷
㈲プランニングパック
〒791-8084 松山市石風呂町493番地
TEL 089(953)3731㈹
FAX 089(953)2169

藤本ヨガ　会報

No.41 ～ No.60

⇒ top page トップページに



藤本ヨガ学院　院長
千能　千恵美



医学博士
日本健康運動指導士会 会長
神山　五郎



ワンポイントレッスン

今年の春のゴールデンウィークは７日間全て合宿！
全日参加であなたは身もこころも丸ごと変身！！

第56回　春期　藤本ヨガ合宿

とき　平成17年4月29日(金)～5月5日(木)
ところ　サンライズ糸山（愛媛県今治市）
参加費　84,000円（消費税込み）
申込締切　平成17年4月22日(金)

第57回　夏期　藤本ヨガ合宿

とき　平成17年7月16日(土)～7月18日(月)
ところ　国立オリンピック記念　青少年総合センター（東京都渋谷区代々木）
参加費　50,400円（消費税込み）
申込締切　平成17年7月9日(金)

「初めてのヨガ合宿」



東京在住
堤　哲

ちょっと古い話になるが、ことしのGWに4泊5日のヨガ合宿に参加した。「しまなみ海道」の四国側最初の橋、来島大橋のたもとにあるサンライズ糸山でだった。

午前5時半起床、準備体操のあと歩行行法・ウォーキング。海の上を歩く快感、気分爽快である。個人的のメニューはバナナ1本とみそ汁、希望者にはトーストとコーヒーがつくが少量である。"よく噛んでゆっくり食べなさい"合宿期間中、断食をする人たちは健康飲料「バイロゲン」三重県津市の病弱豚が開発した特殊な鉄分がふった飲み物、生命エネルギーを蘇生に導くとPRしてあるだけがあり、まずまずしかし。

一番の基本・ハタヨガである。それがいま健康法、美容体操としてはやされているのだ。

曲げる反る、ねじる、過さになる豊の上ではんのわずか体を動かすだけなのだが、どれひとつ満足にできないくつろぎのポーズのうちシャバ・アサナというポーズがある。"意気に入った。血流がよくなっているためか、とにかく気持ちがいいポーズをかいで眠ってしまったのもしばしばだった。評戒法・社・ことに意識を集中して、といわれる、吐き切れば、自然と吸う。腰かに呼吸が深くなっているのが分かる。そして瞑想となるのだが、足がうまく組めない。ハタヨガで各種ポーズの練習をするのは、瞑想にスムースに入れるよう身体を柔軟にするための前作業なのだそうだ。

このあと座学が1時間あって昼食だった。昼食のメニューはほぼ同じだった。一膳は玄米、菜類に手分くらいしか盛られていない。煮魚とみそ汁、それに若竹煮などの野菜の煮物や海草サラダ、びん詰り千二大根、ホウレン草などのおかずが数品少量を盛、1日30品目になるよう献立てしているという。

合宿最後の夜、参加者の1人が車椅子で感想を述べた。若い女性だった。いずれも感極まって涙を流した。話してみて誰もがいろんなことで悩んでいるんだなと思った。「瞑想して涙が出るなんて」自分なりに素直になることができた一番さんと出会えて幸せだった。

千能院長は「開会式でこういった。「無い袖は、ヨガの炎に火がついたので、とにかく気持ちがいいポーズをかいて、命の声、つまり自分の心に忠実であって欲しいと思います。すべての責任は自分にあります。まず依頼心を捨ててください。この合宿で学んだことを、かけがえのないあなたの人生、日常生活に生かしてください」

私の成果

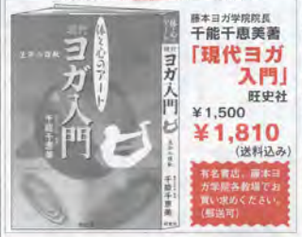
①合宿初日の5月1日に70.5kgだった体重が、フェスティバル翌日の6月28日には65.2kgとなり、5.3kg痩身、現在も維持。

②140名ほどゴルフコンペで、グロス77（アウト38、イン39）という信じられないスコアを記録した。

③趣味は酒を飲むことと身上書に書き、毎日晩酌に入社してから続けてきたが、合宿参加以来禁酒が今も続いている。

④ますますヨガに熱中!!

豊かな指導例、解説からなっている
ヨガの本格的な手引書である。
初心者にもわかり易いと評判！



藤本ヨガ学院院長
千能千恵美著
「現代ヨガ入門」
旺史社
¥1,500
¥1,810
（送料込み）
有名書店、藤本ヨガ学院各教場でお買い求めください。（郵送可）

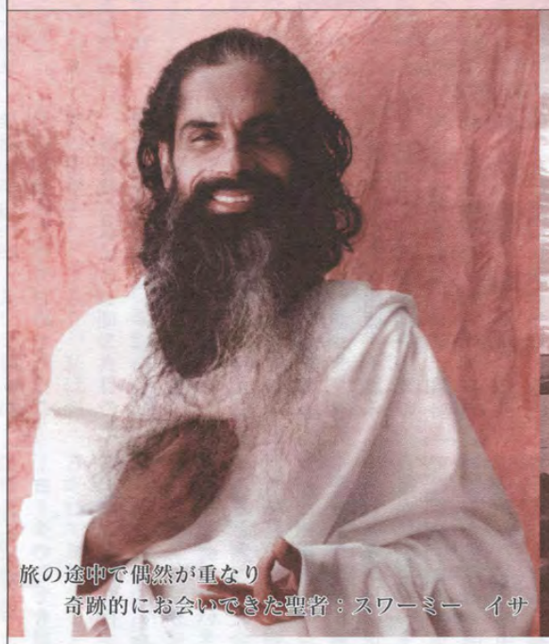
お問い合わせ・お申し込みは…
藤本ヨガ学院

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：http://www.bekkoame.ne.jp/~chinou/
E-mail：chinou@bekkoame.ne.jp

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

健康で豊かな人生を創造する人々の季刊誌　No.45

藤本ヨガ　2005年1月 新年号



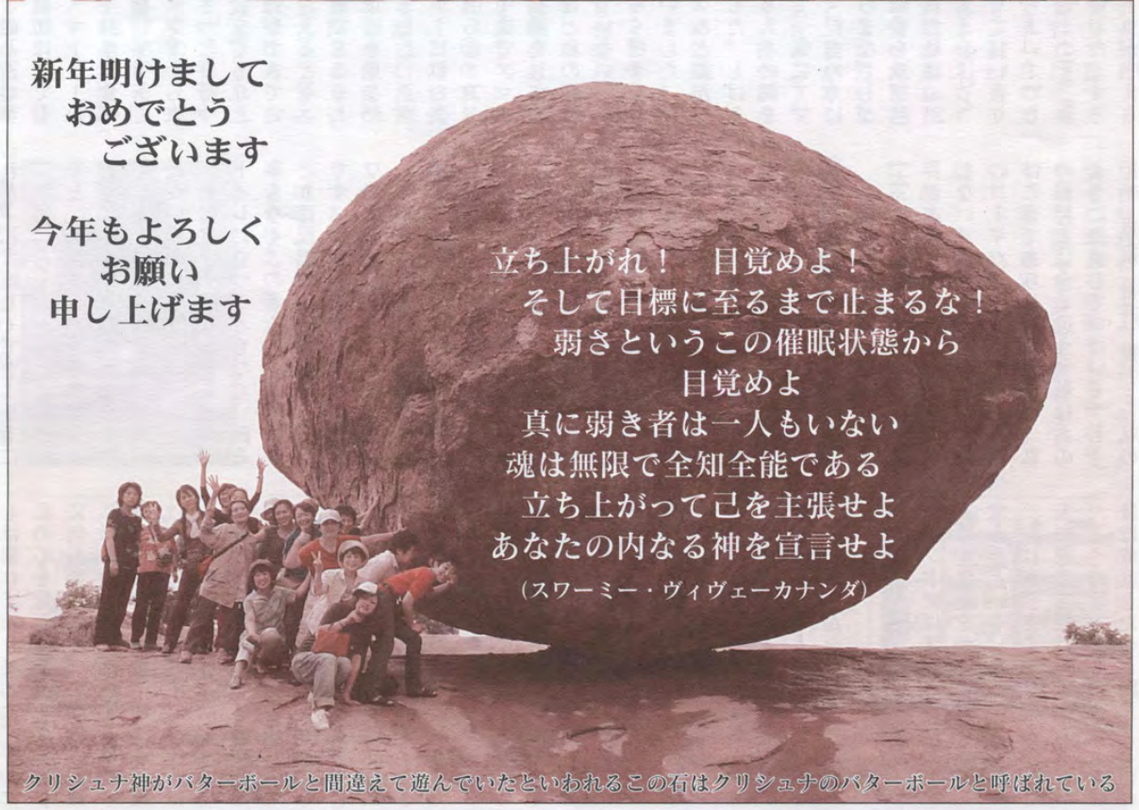
旅の途中で偶然が重なり
奇跡的にお会いできた聖者：スワーミー　イサ



インド最南端のコモリン岬より
ヴィヴェーカナンダロックに昇る朝陽を臨む

新年明けまして
おめでとう
ございます

今年もよろしく
お願い
申し上げます



立ち上がれ！　目覚めよ！
そして目標に至るまで止まるな！
弱さというこの催眠状態から
目覚めよ
真に弱き者は一人もいない
魂は無限で全知全能である
立ち上がって己を主張せよ
あなたの内なる神を宣言せよ
（スワーミー・ヴィヴェーカナンダ）

クリシュナ神がバターボールと間違えて遊んでいたといわれるこの石はクリシュナのバターボールと呼ばれている





















● 各頁をタップまたはクリックで各頁に移動します。

● 連載の3項目も同様です。

⇒ top page トップページに





藤本ヨガ学院　院長
千能　千恵美



医学博士
日本健康運動指導士会 会長
神山　五郎



ワンポイントレッスン

昨年までの素晴らしい体験の上に、新年のヨーガ修行学習システムを築こう



藤本ヨガ学院・院長
千能　千恵美
（旧姓　藤本）

- 健康運動指導士
- 心理相談員
- 健康生きがいづくりアドバイザー

新年明けましておめでとうございます。

昨年秋、私にとって3人目の聖者に会うという、すばらしい夢のような体験をいたしました。

私はヨーガに入門し「沖正弘導師」の著書を片っ端から読み漁りました。平行して『あるヨギの自叙伝』（パラマハンサ・ヨガナンダ著・森北出版）を読みました。これは実際にヨーガの修行を達成したヨギ自身が書いたヨギに関する本であり、ヨーガを学ぶには必須の書物です。聞きなれない言葉も多く、飛ばし読みしたところもありました。しかしヨーガの神秘、奥深さは充分味わえ修行意欲が湧きました。ヨーガを学ぶにつれ何度読み返しても新鮮に感じ、神秘の世界は神秘ではなく、正しくヨーガ修行をする過程で当然のことと理解が深まる面白い書物なので折に触れ読み返しておりました。

「聖者・アマチ」

1994年秋、私はニューヨークでヨーガの教場を渡り歩いていました。その中で『パワーヨーガ』に強烈な刺激を受けたのでマスターし持ち帰りました。今ようやく日本でブームになっています。そしてこのときニューヨークでとても親切にしてもらったアーナンダ・マーリーから「ヨーガの修行で24年間食べ物を口に入れていないアマチという聖者（女性）がインドから来ている。会いたい？」と。行ってみると大きな教会をぐるりと回って長い長い行列ができていました。建物の中に入るとギュウギューづめの状態で800人くらいの人が目は正面を見ながら静かに座っていました。正面ではシタール（ギターに似た楽器）や太鼓を打ち鳴らしインド音楽が流れ、その中央でアマチが一人一人祝福の抱擁をしていました。この状態だと私の順番まで1日以上待っていないといけないので、しばらく様子を見て帰ろうと思っていました。マーリーはきょろきょろと誰かを捜している様子でした。しばらくすると並んでいる人々の間をくぐりぬけてスイスイかき分けて一気にアマチの近くに近づき、担当の方に何か話すとアマチのまなざしが私に向けられた。順番を飛び越えて呼ばれ抱擁された私は『24年間食べていないそうだけど、ふくよかで柔らかくて甘い香りのするなんて気持ちよい…』と幸福にひたりながら「Give me mantora!」とお願いした。すると私の耳元でマントラが唱えられた。私は嬉しくてマーリーに「こんなマントラだった…」というと「ダメダメそれを他の人に言ってしまうと効力がなくなってしまうのよ。残念ね、折角いただいたのに…」

聖者アマチはなんと2泊3日トイレに立つこともなく、眠る事もなくこの多くの人々一人ひとりに祝福の抱擁をされるそうです。詳細は「アマチ」のキィワードでインターネットを検索してみてください。日本支部も出来ダイナミックに活動しておられます。

また、このマーリーから「ヨーガを学ぶのに何故ニューヨークなの。日本に既に悟りを開いた凄い方がおられるではないの」と紹介してくださったのが京都のヨギさん（シュリ・マハーヨーギー・パラマハンサ）です。日本に帰り2番目に出会えた聖者です。

「シュリ・マハー・ヨーギー」

この時の体験は強烈でした。『本だけの世界だと思っていた世界が本当にあるのだ。何も所有しない。とらわれもない。本物のヨーギだ。ヨーガを行じる者はこうであらねばならない。私の世界とは全く違う。私はあのように徹底していない…』もう拒絶、反撥、批評、批判…。私の心は暴れまわりました。静かに私の心を見ると『ヨギさんは私に何も要求されていない。何故私はこのように拒絶するのか？嫌ならお会いしなければよいだけなのに…』拒絶すればするほど憧れている自分がいるのだ。ならば何に憧れているのか知ろうと思い質問をしだしました。答えは明快で力強く、そしてその後、頭と心がその教えを中心に動き出す。動き出さなければ、また同じ質問をする。『チノウさんは何度私に言わせるのですか。悟りというのは…』とか『いつまでも遊んでいないで…』とのお言葉もヨギさんの口から何度も出てきました。輝き溢れる教えは全てを超えて私の中に入り込み、着実に積み重なってまいりました。

そして4年後、ヨギさんに私はひざまずいた『弟子にしてください』と。今まで私は無条件の尊敬をもって人の前にはひざまずいたことがなかったのです。

『インドでは』

インドでは昔から修行を志す人は全生涯をかけてグルを捜し求めるという。それでも本当のグルに出会えるのはほんの稀な天の恩恵を授けられた人々だけだそうです。グルに出会えればほぼ成就したのと同じ。と言わ



3番目の聖者　スワミジー

れるくらい「悟り」を目指す者にとってグルに出会うことは重要な事です。

『あるヨギの自叙伝』を書いたヨガナンダは多くの聖者に出会い、様々な智慧を授けてもらいながら、自分の生涯のグルと劇的な出会いをしております。日本語で言えば相性がよいというか信仰というか聖者さえも自分で選ぶ必要があるのです。私は既にグルに出会えているがもっと聖者に出会いたい。前回の北インドツアーでは先祖代々ヨーガ修行を行っているヨーガのマスターに出会い不思議体験をしましたので、南インドの旅では「聖者に会いたい。会いたい」と、旅行会社の方（バンダリーさん）にお願いし続けました。バンダリーさんは中学生の時からお父さんにヨーガの家庭教師をつけられて学んだので、ヨーガが大好きであり詳しいのです。（北インドに瞑想の出来るホテルを経営しています。いつか長期滞在で「瞑想ツアー」を組みたいと思っております）そのバンダリーさんから「自分は悟っているという人はインドには多くいます。しかし千能さんの言われるレベルで悟っている人は色々捜しましたがいませんでした。ヒマラヤ辺りをもう一度探してみます。今度の南インドでは無理です」との返事でした。それでも「会いたい」と私はいい続けました。

南インド旅行2日目の朝、「もしかしたら聖者に会えるかもしれません。現地の添乗員が3日前にヨーガを16年やっているイギリス人夫婦を案内したそうだが、その教えの内容を聞いていると実力がありそうです。ただ連絡が取れないから行ってみないとわかりません。幸運にも6日目に我々が行く場所から車で20分くらい離れたところにいて、この日だけが自由行動のスケジュールです。希望者は行ってみましょう」とバンダリーさんから知らされました。もう心は6日目に飛んでおりました。

「3番目の聖者スワミジー」

そしてなんと2日間にわたっての接見をして下さり、私は想像を超える体験をいたしました。最後の挨拶の時、スワミジーは「早朝に来ていただいたのは、1008名の僧侶の集まりで話すために今から出かけなければなりません」と言われましたのでミジーとお会いできませんでした。本当に今回は偶然が重なり…こうしてお会いできたことが本当に奇跡としか言いようがありません。」と、私が申し「偶然ではありません。約束していたでしょ。招かれたのですよ」

ああ！神からこの18名は招かれて来たのか！

それから念願のマントラもいただき、その上とても素晴らしい贈り物をいただきました。そこで「これはどういう意味がありますか？」とお尋ねしますと「いつも身につけておくと一切の哀しみを寄せ付けません。」とのお返事でしたので「とても嬉しいのですが、私の周りには多くの仲間がいます。その仲間も同じように祝福を得る事はできませんか？」と質問しますと「祭壇はありますか？」「質素ですがあります」そこに祭ってください。そうすれば皆さんも大丈夫です。」

帰国後に祭壇に祭りました。それはお釈迦様の手の上で燦然と輝いております。

ヨーガのダイナミックさ、自由さ、明快さ、全てを包み込む凄さに触れることができる先人の賢者に最大の感謝をもちながら、それを語ると共に実践しましょう。私も着実に歩み続けます。

註1）聖者：自然法則の下で生活している人間の生命エネルギーはもっぱら外部に向かって流れ、感覚器官を働かせる為に消費されている。しかしヨーガを行うとこの生命エネルギーの流れが逆転して、内的宇宙に導かれ霊妙な脊椎のエネルギーに合流し活力を更新する。ついに自己の本性を悟り、その本来の住処である永遠の王国を手にした人

註2）グル：聖者であり、弟子の魂の進化を霊的に指導する師

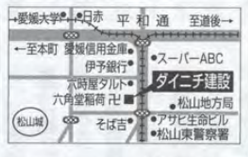
註3）ヨーギ：ヨーガを行ずる者　女性をヨギン

註4）マントラ：サンスクリット語で「真言」という意味。正しく唱えれば霊的効力を発揮する言葉。悟りを得た指導者は学ぶに値する弟子にマントラを与え、弟子の魂を開く。



聖者に頂いた宝石を祭った祭壇

和洋家具・寿ご婚礼家具
住空間のすべてをトータルコーディネイト
日本最大の家具チェーン〈ニッポンインテリアチェーン〉店
家具のアイソウ
松山店／〒790-0005 松山市花園町3番地18（市駅前電車通り）TEL 943-1264㈹
伊予本店／〒799-3111 伊予市下吾川字馬塚1214番2（国道56号線沿）TEL 983-1515㈹
建設業（内装仕上工事）許可番号愛媛県知事許可（般-5）第30号

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！


DAINICHI
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

⇒ top page トップページに





藤本ヨガ学院　院長
千能　千恵美



医学博士
日本健康運動指導士会 会長
神山　五郎



ワンポイントレッスン

「家庭健康法」をもっともっと活かしたい



神山　五郎
医師　歯科医師
医学博士　哲学博士
日本健康運動指導士会 会長
アパリ・クリニック上野院長
藤本ヨガ学院　顧問

(一)「生活習慣」のありがたさ

「オレ、こういうふう(風)にして生まれてきたのか…えり(選)すぐられてきたこと、よく分かったよ。『不良』、『不良』っていわれてきたし、事実そうなんだけど、きょうの番組を見て反省したよ」との電話がNHKの現場にかかってきた。少しツッパリ気味の、しかし、ときどき声を震わせてのこの電話は、静岡県の高一・男子生徒からのものだった。

彼が見た番組は、HNKの科学ドキュメント・サイエンスペシャル驚異の小宇宙「人体」であった。淡々と平易に示されている内容がこの男子生徒の心に影響し、彼の人間としての尊厳がさわやかに芽生えたのである。

哲学書でもなく、人生の書でもない、むしろお説教の意図のない自然科学の記述だからこそ、彼の心の琴線に触れたのである。教えようとどこかで押し付けるから、かえって相手はそれに反発する。似たような事例は多い。問題児の担当者が、少しでも治せるものならと思い「遊戯療法(プレイセラピー)」を試みる。失敗だ。その失敗の後に担当者が無心に問題児のこともと仲良く楽しく遊んでいたら、いつしか問題は解決していた。

「不信」のみなぎる社会。「不信」に包囲されていれば、すべての押し付けようとする人やその考えを警戒するようになる。むしろ接近の兆しの段階で防御・反発する。特に、潜在意識の関所の守りは堅い。これはこどもでも、大人でも、患者でも、だれでも同じである。たとえ本人が意識レベルでは吸収しようと思っても、無意識(潜在意識)レベルで拒否する。

逆方向の諺に、「門前の小僧、習わぬ経を読む」がある。教えられないまま、反復淡々と耳にするお経は深く身についてしまう。金をかけた意識的な教育計画・研修計画より、周囲の人々がさりげなく楽しそうに活き活きとふるまっている日々の美しい行動・行為の方が、はるかに深く職場の人々に影響する。

ここに生活習慣のおそろしさがある。またありがたさもある。近時、生活習慣病という忌まわしいことばが氾濫し、「生活習慣」様には、ご迷惑であろう。お怒りのこともあろう。われわれはもっと「生活習慣」のありがたさを意識し、今までの無礼をおわびしなければならない。

健康には「家庭健康法」が一番大切なのである。また、後ろ姿で示す指導者の無言の颯爽とした実践が貴重なのである。

(二)生活習慣活用法↓死生観

生活習慣を考えるうえで、

①「分かっちゃいるが、やめられない」

②「分かっちゃいるが、はじめられない」

という二種類の問題がある。共に難問なのであるが、どちらがより難しいか?個人差もあり、その内容にもよるが、私の経験では、①の方が難しいと思う。どもり(吃り、吃音)であった私は「君は人前で緊張するからどもる」のだ。「だから、緊張しなければよい」と当時の東京帝国大学医学部附属病院・耳鼻咽喉科・音声言語外来の白衣の大先生に言われた。

「緊張しなければよい」といわれても、人前に出されそうだと予感しただけで、すでに緊張は始まり、パニックに陥っている。まさに①の「分かっちゃいるが、(緊張を)やめられない」のであった。そのために、せっかく入学した陸軍士官学校(陸士)でも、どもりのためか週番生徒(リーダー)の順番がまわってこなかった。そのうちに、終戦で学校が解散してしまった。反面、どもりで、しかもいつも遅刻するので有名であり、同期生の友人は多くできた。ありがたいことである。

さて、私がいいたいのは、毎度のことながら、「①が難しかったら、その問題を②の形式・内容に替えてしまえ」である。「ダイエットしていても、いつの間にか、何かを食べてしまう」癖がある肥満(糖尿病)のご婦人がいるとしよう。その方は、ご一家で、この夏に楽しい登山をするか、あるいは美しい外国の海浜で水着になるなどの計画をたてるべきである。この②の計画を内外に公言・宣伝してしまえば、楽しくその計画を行え結果は確実であり、適正な肥満度(血糖値)となって初夏が迎えられる。

さらに、ほどほどの肥満なご婦人には、それなりの可愛らしさがあり、多くの男性から注目される。痩せるばかりが能ではない。

要するに、人生計画を長期でも、短期でもよいから、期限をきめて計画を立ててしまえば、それに応じた生活習慣が自然と身につく。具体的な期限設定が、身をたてるときのコツである。期限の設定は死生観に直結する。内容の充実している良書を二冊推薦しておきたい。

病理学者
難波紘二著
『生と死のおきて』
渓水社・2001年

難波紘二著
『覚悟としての死生学』
文春新書・2004年

読書のできる人種とできない人種との二極分化が静かに生じつつある。

次ページ下へ続く↖

新年寸感



永保　澄雄

今は百歳以上の方が三万人もおられる時代なので、とても七十五ぐらいで年をとればなどと言えないのであるが、それでもそれなりに年だなと思うことがある。実はこれを書いているのは平成十六年の十一月の某日であって年賀はがきを年末に書くような後ろめたさがあるが、そして私は今も頑固に年賀はがきは新年の松の内に書いているのであるが、その私が元旦にドサッと届いた年賀はがきに目を通しながら新年気分を満喫している。そして私のように律儀に松の内に書いたにちがいない年賀はがきが数日遅れて配達されると、何か、気の抜けたビールのような感じがするのである。我ながら勝手だと思うわけであるが、要は相手の身になってその気になれば良いわけであろう。それで私は、今その気になってこの原稿を書いているのである。

さて、その気になるのその気であるが、年賀はがきより簡単にその気になれるのはそれだけの訳がある。

そのひとつは次のようなことである。仕事柄、海外のいろいろな国で暮らしたり、また教える対象が外国人であるので新暦の一月一日が一年のけじめになると言うことから何となく遠ざかってしまったこと、また日本人自身も正月をあまり大切に扱わなくなってしまったということがある。事実この期間にスキーに行ったり、海外に出たりする人が多くなっている。その一人に、「お正月は君にどんな意味があるの?」と聞いたら、「おおっぴらに、まとめて休みがとれることかな」という返事が返ってきた。なるほどと思った。

もうひとつはいささか年齢に関係があるが、正月が今のこの年とは限らず、今まで経て来たいろいろな正月が同時に去来するのである。そして正月も他のことも、往事はただ茫々としているのである。

若い頃、若山牧水のこの歌に魅かれた。

かたはらに
秋草の花
語るらく
滅びしものは
懐かしきかな

この歌は牧水がまだ早稲田の学生であったとき、戸山が原で寝そべりながら作った歌とされている。私も同じ大学で学び、毎日戸山が原を通っていたので、この歌は大変身近に感じられた。しかし肝心の、滅びしものは懐かしいなどという感じ方はその頃の自分の心のうちにはなく、姿の良い壷を眺めるようにこの歌を愛でていたわけである。しかし、親しかった人がひとり、ふたりといなくなると、ふたたびこの歌が私のところにもどって来た。滅びしものは確かに懐かしいと、今私は身にしみてそう思うのである。いろは歌は

諸行無常
是生滅法
生滅滅已
寂滅為楽

を訳したものと言われる。それを私流にまた訳してみた。

すべてのものや事はそこに留まることはない。
それが生きているということである。
ただすべて滅びゆくものであるから、
その滅びゆくことを楽しみとしたい。

最近私は自分が年とっていくこと、つまり滅びゆくことを自然に受け取れるようになった。まだまだそれを楽しみに出来る境涯ではないが、年をとるというのも悪くはないと思うようになった。私はこの年も順当に老いてゆくであろう。

本誌の読者およびその周辺の各位は、今年こそ読書のメリットを満喫していただきたい。

「書(書物)を捨てて、街に出よう」という考えが一時広がった。確かに賛成できる面もある。私は、書の虫となり安楽椅子でタバコをふかしてばかりいるのを戒めたものと理解しており、「街に出る」というその実践を尊重する面のみいただいている。

(三)指導者の実践

以上、長々と私事に紙幅を費やした。ご寛容のほど。

戦中派の我々は、「死生、命(メイ・運命の意味か?)あり、論ずるに足らず」と訳もわからぬまま大言壮語し、国に殉ずる訓練にのみ励んでいた。最近はイラクなどの報道で、自爆テロなどの記事に接する。

終戦直後、陸士の若い先輩から、「一人一殺」と占領軍に対するテロをすすめられた。しかし、私の仲間で同調した人はいなかった。日本で占領軍へのテロがおきなかった現象の背後には、昭和天皇が占領国最高司令官に、「一切の責任は私にある。私を処罰して欲しい」旨を御自ら述べた事実がある。天皇のこの聖慮に答え、多くの若者はテロを自粛した。このことは日本の復興に貢献した。しかし、同時に最高指導者(天皇)の開戦責任を、米国は占領政策上暖昧にしてしまった。その弊害は今日の指導者に及んでいる。イラクの報道などに接し、指導者の身の処し方の難しさを考えさせられている。

今回は生活習慣のメリットなどを、私事を織り混ぜつつ述べた。「家庭健康法」が、どう考えても健康の基礎である。理論や脅迫ではなく、後ろ姿が示す、期限の設定および時々の死生観に基づく、指導者の颯爽とした生きる姿だけが行動変容には効果のあることを、新春にあたり、自戒をこめて述べた。

⇒ top page トップページに





藤本ヨガ学院　院長
千能　千恵美



医学博士
日本健康運動指導士会 会長
神山　五郎



ワンポイントレッスン

『ヨガを初めて13年、どんどん自分が好きになっています』



南海放送本町会館
渡辺　ゆう子

体験談を書いてみないかとお話を頂いた時、劇的な変化は私にはないので一度はお断りをしました。でも若狭先生から「呼吸が深くなったし、集中も増している。以前よりずっとヨガに対して真剣になっている。それが一番ヨガをしていることだと思うけれど」といっていただき、自分ではまだまだ恥かしいのですが今の気持ちを書いてみようとおもいます。

若い頃からなんとなくヨガって面白そうと思っていましたが、なかなか縁がなく、末っ子が幼稚園に通いだしたのを契機にヨガを習いだして13年になります。最近は月に4回しっかり通っているけれど、子供が小さい時は、月に1回しか通えないことも度々。

こんな感じでやってきているので劇的に変わったことはないけれど、この何年間か風邪もひかずに毎日元気に過ごせています。また猫背気味だった姿勢もよくなってきているし更年期も関係なくやっています。なによりも自分の呼吸や身体に意識を向けるようになったのはヨガの教えが大きいと思います。

またヨガの授業の間にいろいろして下さる助言は、普段の生活でも、考え方の指針にしていることが多いです。現在私が一番大事にしていることは、「今に集中する」ということです。過去でもなく未来でもなく、今を味わうということ。

歳をかさねるにつれて自分のことをどんどん好きになれています。周りの人に優しく接する事が出来た時やいとおしいと思えたとき、ちょっとだけ成長した自分を感じてうれしくなります。

ヨガは身体面でも、精神面でも私の生活には欠かせないものです。死ぬまで元気でヨガをやっている自分をイメージしています。

南海放送の本町会館は来年の3月で閉館になります。それからは本部へ行く予定です。不安もあるのですがヨガの教えのとおり「できるところまでせーいっぱい」と今から言い聞かせています。そのときは皆さんよろしくお願い致します。

病み、苦しんでいる方のお役に立つためにも次のステップに



MMCドリームサービス
山内　輝子

私は現在左半身マヒの身体障害者です。私は幼少の頃暗く閉ざされた笑いの全くない家族の中孤立され淋しく苦しくもがいていました。どうにかしてここから出たいと、いつも心に思っていました。小・中学生になった頃〝私の人生は45才。自分の道は自分できり開いて行こう!〟と自分のビジョンを決意しました。

私は14才で自立して学校、仕事と、社会人になり、国内外多くの所へ行き、多くの人との出逢いがあり全力で走ってきました。自分自身の人間性を豊かにする為、努力しました。そして念願だった自分の店も持つ事が出来、過去の事にはこだわらないで受け止められる自分になれたと思います。そうした時、2000年秋44才の終わりに脳出血で倒れ半身マヒの身体障害者になりました。その時のショックで心はパニック状態で神様を怨みました。どうして私の命を助けたのか、これからどうして生きて行けばいいのか、不安で毎日涙が止まらなかった日々でした。

退院を終え姉の家に居候している時、MMCドリームサービスの田渕社長が訪れ、お世話になる事になりました。

少しずつヨガに参加していく内、だんだんと心が健康を取り戻し、ポジィティブな自分になれました。そうして序々に第2の人生を踏み出す勇気を与えてもらいました。

今では、コブラ、バッタ、ダヌラもしています。うつ伏せになれなかった時がうその様です。マヒした足も上がるようになり、寝ている時も体全体の神経が動きたいとさけんでいるようで、ヨガをするのが当り前の生活になって来ました。

願えば必ず叶う様になると信じ、心も体も自立を目指しています。

毎週、酒井先生のお話や、ご指導によりモチベーションも高められ、心が満たされています。

瞑想も毎日15分程しております。

ここまで来れたのは、本当に回りの方々のサポートがあっての事です。感謝の日々です。

自分を見つめ直し考える機会を与えて頂いた事に感謝したいと思います。

そうして同じ苦しみ、病気に悩んでいる方へ少しでもお役に立てれる様に次のステップに進みたいと思っています。

雄新中学生　ヨガ初体験

11月7日㈰松山市立雄新中学校文化祭にて、男子生徒12名がヨガに挑戦しました。「文化教室」といって「日頃できない体験活動・創作活動を通して生徒の見聞を広めるとともに、学校外の有識者の方と接する事により地域に根ざした生徒の育成を図る」という趣旨で開催されました。

ヨガは見たことも経験もないということなので宮崎敦子・恭代（中2）3人で曲に合わせてのデモンストレイションをしました。そして実習。野球、水泳、サッカー、テニスなどの選手も多く、日頃と違うからだの動かし方に戸惑っていました。次々とアーサナが進むうちに体が柔軟になり呼吸が深くなってくると真剣な雰囲気になり、次は「頭がよくなり集中力が高まる三脚倒立」と言うと、もう夢中で取り組み恭代、浩一も指導の手伝いで大活躍でした。

そしてプラナヤーマ、瞑想とあっという間に2時間が終わり「難しかったけど体がスッキリした」との感想がありました。こういった声を聴くたびに体だけでなく心さえも強くするヨガを、学生達が練習できる授業のシステムはできないものかと強く思います。何故なら偉くなるため、よい仕事をする為の勉強はあっても根源的な生命の学びをすることがないからです。

講師　宮崎　敦子

「マタニティー・ヨガ」研修開催



「お母さんと赤ちゃんのためのエクササイズ」と題し、平成16年10月31日㈰、愛媛県武道館において午前中ベビー・ビクス、午後マタニティー・ヨガの研修会を開催しました。主催は㈱日本助産師会愛媛県支部、㈱松山助産師会でした。

マタニティー・ヨガは藤本ヨガ学院院長の千能千恵美先生と宮崎敦子先生を講師にお招きし、13：30～15：30の2時間行われました。

参加者は、妊婦さんが17名、妊婦さん以外では助産師会の会員及び保健師看護師等医療職の方等が27名でした。初めての方が多く、普段伸ばしていない身体を気持ち良く伸ばし、深い呼吸を体験することによってその大切さを実感していました。また、ヨガの持つ生き方に通じる深い部分に気付きを感じた方もあったようです。

今後、このような機会を定期的に持つことが出来ればいいなと思っています。

㈱松山助産婦会
武智　恵子

アンケート

●ポーズをとっていくたびにお腹の子の重みが感じなくなり、足先から順に血の流れが良くなっていくのを感じました。少し苦しいポーズだなと感じるとお腹の子が蹴って「頑張って」と言ってくれました。あと2ヶ月。私自身もこの子も満足のいく出産ができるよう心掛けていきます。

●初めてヨガをしました。思っていたよりも動きが激しくて少し汗ばむほどでした。肩こりと腰痛に悩まされていましたが程良い疲労感です。頭はすっきりしていてとても肩が軽く感じます。夫も参加し夫婦共々楽しい時間が過ごせました。これからも続けて行きます。今日はありがとうございました。

●からだは硬く形にならなかったけど"やった"という充実感がとても気持ち良かった。精神面のアプローチも良いお話だった。

●呼吸の大切さ、それによって得られる心とからだの健康の素晴らしさを少し実感できたような気がします。自分と向き合うことの難しさが良く分かりました。けどすごく気持ち良かったので自分でも続けたいなと思いました。

「日々の修練を大切に」



今治教場
久保　則子

私がヨガと出会ったのは、新年を迎えて間もない頃でした。実は、特別な思いをもって戸を叩いたわけではなく、その数ヶ月前、仕事上の関係で唐嶋先生にお目にかかることになり、「折を見て、一度体験にいらしてください。」という言葉に、「はい。是非。」と心にもない(?)返事をしたことがずっと気になっていたからです。もともと身体を動かすことが嫌いではなく、むしろ「何か自分に合う方法で身体を動かしたい、でも時間が…」という思いが、常に心の底でくすぶり続けていました。その気持ちに唐嶋先生の一言がきっかけをくださり、「新年」の雰囲気が後押しをしてくれたということなのでしょう。

2時間の体験の中で、テニスやエアロビクスなど、それまでにトライしたいくつかのスポーツとは明らかに違う…「自分の気持ちにぴったりと寄り添う感じ」とでもいうのでしょうか、そうした感覚を覚えたことは、今も鮮明に記憶に残っています。

意気込んで入会したものの、仕事と、子育て真っ只中の私にとって、自分の時間を捻出するというのは、容易ではなく、出ては、休む、の繰り返し。その後あまり変化を感じられないまま、「自分は行くつもりがあるのに、状況がそれを許さないのだ。怠けているわけではない。」と休むたびに自己防衛していました。時計をみながら、授業の終了時間が過ぎると安堵し、先生方からの誘いの電話に、「明日は行こう」と決心するにもかかわらず、翌日になると、また、休む理由を考える…自分の弱さを見せつけられる、そんな時期が3年近く続き、それでも通いつづけました。

そんな私の心に少しずつ変化がみられ始めたのは、3年目の夏ごろからだったでしょうか。幼い頃から、病気らしい病気をしたことがなく、寝込むということを知らなかった私が、真夏にインフルエンザに罹り、食べることも、歩くこともままならない日々が続きました。その数日間は、仕事も、家庭も背負わない、ただひとりの自分と向き合うことになりました。

ヨーガでは〝浄化〟というのだそうですが、その間がリセットの機会になったのでしょう。それまで3年近く見続けながらも、無視しようとしていた自分の弱さ、ずるさ等ありのままの自分を受け入れることができストンと気持が落ち着きました。瞑想セミナーに時々参加したときに、皆さんが言われていたおだやかな平安な気持ちを体験することもできたのでした。また、なかなか落ちなかった体重と下半身がこのときから順調に落ちはじめ心身共に軽くなったこともあり、その後は、休む理由よりも、何とかして出席する方法を探そうとするようになりました。たとえ、休まざるをえないことがあっても、マイナスの気持ちを引きずらずに過ごすことができるようになりました。

入会から丸5年を迎え、やっと、ヨガが「自分にぴったりと寄り添う存在」になり始めています。先日アサナマットを購入し、日々の修練を大切にしています。

数年前、北極海で永遠の眠りについた郷土の冒険家が、生前、こう語りました。

「遠くに目標を置いて、近くを見ながら歩く。」と。

彼が、天候を待ち、道を選び、足元を踏み固めながら、少しずつ目標に向かったように、私もまた、ヨガの教えに寄り添い、導かれながら、遠くにあるものを見つめ、これからも着実に歩んで行きたいと思います。

⇒ top page トップページに




藤本ヨガ学院　院長
千能　千恵美

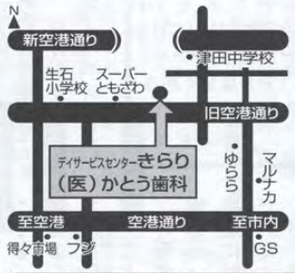

医学博士
日本健康運動指導士会 会長
神山　五郎


ワンポイントレッスン

■オフィスの情報化　■事務器械・測量器機
株式会社クロダ商会
代表取締役　黒田　利久
〒790-0066 松山市宮田町108-1 ☎ 089(931)7261
FAX 089(945)1486

製紙原料のパイオニア・業界最大級の処理設備
段ボール・新聞・雑誌・故紙・その他 総合製紙原料
産業廃棄物処理業許可 457 号
株式会社カネシロ
〈直納〉大王製紙・愛媛製紙・安倍製紙・その他大手製紙会社
代表取締役　小　池　　彰
〒791-0054 松山市空港通5丁目7-2 ☎(089)973-2480(代)

歯科・小児歯科・口腔外科・訪問診療
医療法人
かとう歯科
診療時間
AM9:00～PM～7:00
予約制
0120-468-270
TEL(089) 972-7878
松山市高岡町209-3(高岡天神バス停横)



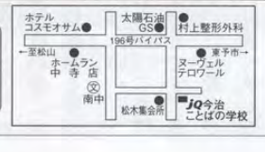
指定居宅介護支援事業所
デイサービスセンター
きらり
通所・介護
ヨガタイム　月・水・金　13:00～14:30
☎(089)968-9333
年中無休　松山市高岡町212-1
藤本ヨガ学院　高岡教場　水曜　19:00～20:30

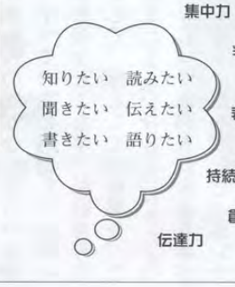
生活用紙のご注文は
いなば紙店
タオルペーパー・枕カバー
トイレットペーパー・
ティッシュペーパー・
シートペーパー等
〒790-0056 松山市土居田町163-1
岡垣　正昭
TEL・FAX 089-945-1295

好き、がエネルギー
Chacott
バレエ・ダンスを愛する人のために、1950年から。
チャコット松山店
〒790-0012 松山市湊町4-12-9 TEL.(089)943-2781
通信販売のお申し込み先／大阪支店
〒542-0081 大阪市中央区南船場3-11-10 TEL.(06)6244-9475 FAX.(06)6244-1672

楽しく学んでイキイキ人生!・総合カルチャーセンター
100教科110講座……いつからでも入苑できます
南海放送学苑本町会館教室
ヨガ教室は火・木・金・日
受講料(週1回・月額)5,560円(消費税込み)
講座パンフレットをお送りします。
お問い合わせ
☎089-933-5152 にどうぞ!!
〒790-0811 松山市本町一丁目

JQ今治
ことばの学校
読書＆高速リスニング
IQ.EQ.JQ.速読聴
〒799-1513 今治市松木57-3
TEL(0898)48-5639
会員募集





ことばの学校は"読書"を目的とする学校です。
1. 興味を引く本を自ら選び、パソコンで朗読CDを心地よいスピードで聴きながら本を読みます。(逆聴)
2. 読書習慣とともに、高速リスニングのスピードが徐々に上がっていきます。通常より速い音声を脳に聞かせると私たちの大脳はその言葉の意味を聞き取ろうとして、同じ速さで回転し始めます。(速聴)
3. IQが上がり、人間の素晴らしいコンピューター、脳がその潜在能力を発揮し始めます。
EQが発達し情緒豊かに心が落ち着きます。
4. そして言うまでもありません。読書です。すばらしい本を読むことによる恩恵は図り知れません。

募集概要	週一回60分コース
対　　象	小学生から大人まで、年齢不問。
会員条件	マナーを持って読書の雰囲気を保てる方。
入 会 金	15,000円
月 会 費	学生7,350円　大人10,500円

※週二回コース、フリータイム会員などございます。
お気軽にご相談ください。

●南インドを旅して●

嬉しい驚きがいっぱい…



今治教場
山下　直美

インド旅行から帰って、もう二週間がたとうとしています。回りの状況に何の変化もないのに満たされた気持ちでいるのは、私だけでしょうか。今回の旅行ほど、精神的に充実し楽しく過ごせたのは、初めてのような気がします。院長先生、唐嶋先生、宮崎先生、若狭先生、渡辺先生、会員の皆様、本当にありがとうございました。

この旅行で印象深い事といえば、やはり聖者にお会いできた事です。いくつもの偶然が重なり、まるで始めからそうであったかのように、イサーリャンへ向かったのは、六日目の朝でした。

初めてお会いするグルの目は、ひきこまれそうになるほどやさしく、人種や言葉の壁をこえたとても親しい存在のような気がしました。皆でマントラを唱え、質問に答えて頂いた後、自己紹介をして下さいとおっしゃいました。私は自分の名前を言ったとたん、「あなたは名前の意味を知っていますか」と尋ねられました。質問の意味がわからず、まごついていますと、名前の意味をもっと考えた方がいいですよとおっしゃいました。ナオミとは、素直で美しいと書く。でもそう答えた事はない。「一直線の直です」とまず言い、「ミは」と聞かれ「美しいです」と答える。気はずかしいと思っていたのですが、どこか嫌っていた自分、名前だけでなく、自分自身を嫌っていたのだと気づきました。そういえば、この三日間私は、同じ事を言われ考えていたのだ。

院長先生との会話（コモリン岬での夕食）

私が「楽しいです。本当に来て良かったです。二回目のインドなので少し迷っていましたが、回りから後押しされるような感じで来たので、回りの方にとても感謝しています」との答えに「まわりの人に感謝するのも必要ですが、それ以上に自分をほめてあげていいのですよ。自分が行こうと決めないと来れないのだから。」唐嶋先生との会話（トリヴァンドラム）

「欠点はありますか」との問いに、「いい子になろうとしています。」そして子供の頃、コンプレックスの塊だった事など話しているうちにだんだん心が癒されていくようで、頑張らなくていいんだ、そのままの自分でいいんだと思えるようになりました。

嫌っている自分の存在に気づき、初めて自分を好きになろうと思いました。素直になろう、そして、美しく歳を重ねたい。自分のマントラを頂いたので、瞑想も淡々と行いたい、そう思います。

院長先生が次々と体験された奇跡の出来事のように、うれしい驚きがいっぱいの九日間でした。又、皆様にお会いできる日を楽しみしております。

ヨガの方たちと行くのが絶対面白い



松山教場
菅　美佐野

5月の合宿で、秋には南インドに旅行するということを聞きつけました。一度は行ってみたいと思っていた国です。インドへ行くならヨガの方たちと行くのが絶対面白い、是非つれていって欲しいと宮崎先生にお願いしたことでした。実は定期健診で胃がんが見つかり、今年の2月に全摘出手術したばかりでした。48kgあった体重が36kg台になり、体脂肪率は10%となりました。食が進まず、いかに食べるかに明け暮れていたような頃でした。院長先生から、「食べないでも生きられる」こと、神山先生から「頑張らなくて良いよ」ということばをかけられ気が楽になりました。そして、合宿中量は少ないものの瀬戸内の魚がおいしく、3度の食事が楽しみになっていました。かくして私の手帳にインド旅行というスケジュールが入り、それに向けて準備しました。

それから半年後のインド旅行です。皆は何故インドなのか、食べ物は大丈夫なのか、日程が長すぎはしないかと心配をしてくれました。もともと偏見がないのと、南インドはリゾート地が多いというのと、ちゃんとしたホテルだということを聞いていましたので、あまり心配していませんでした。低血糖などで迷惑かけないようにお菓子と飲み物はいつになく持参しましたが。

どこでもおいしくいただきました。食べ過ぎると後がしんどいのについつい食べ過ぎて、セーブするのが難しかったです。各種のカレー、魚のから揚げ、甘いお菓子が今も懐かしいです。食べられないものはもう何もないし、体力も自信もつきました。結果、ずっと動かなかった体重が帰ってから1週間で2kg以上増えました。

インドの貧しさは想像以上でした。ものもらいに来る母親や子供の表情がやせて暗く、触れた手がどの人も冷たく冷えびえとしていました。抱かれた赤ちゃんは何故か眠っていて目を開けた子はいません。一方働く若者たちの笑顔はピカーでした。現地でやったヨガの先生に代表されるように人なつっこくて礼儀正しく、連れて帰りたいような人がいっぱいいました。買った品物が半値で売っていると聞き「やられたな」と思いましたが、これであの家族の夕食に一品増えると思えば良かったような気さえしてくる人たちです。ふっと今どこにいるか分からなくなる位、インドはアジアだと強く感じました。

一般の観光旅行では決してないだろうという体験をさせてもらって、ヨガの方たちと行って良かったと感謝しています。皆さんから気軽に話しかけてくださって、全員の名前を覚え、話をしました。それぞれ個性的ですが、正直で真面目な方たちです。院長先生や唐嶋先生の意外とかわいい面を見せてもらってより親密感を持ちました。院長先生と一緒に買った木箱から、今日も香のいい香りが漂っています。

⇒ top page トップページに




藤本ヨガ学院　院長
千能　千恵美


医学博士
日本健康運動指導士会 会長
神山　五郎


ワンポイントレッスン

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した。

皆様のおかげで、ヨーガからのメッセージ、実践者のさまざまな学びや思いが多くの方々に届けられています。

松山教場
真田　勝美　S.U
K.S　T.F
窪田　靖子　武田　暁子　M.M
今井　博子　池内喜久江　K.S　T.W
五百竹美津子　五百竹律雄　村上　啓子
山本　嘉秀　大通　佳子　T.N　村上　幸
池田　桂子　山本てる子　廣川　妙子
S.F　K.N　K.K
栗田　明　西内　みわ
奥岡登美江　T.K　中村　篤志
T.Y　瀧山　富子　M.O
森　幸子　S.T　I.K　高須賀千里
M.M　越智貴美子　K.M　西内　朋江
F.F　村瀬あきえ　T.H　馬越　佳子
長谷川隆雄　神村　貞子　K.H　近藤千恵子
J.F　水野　晴美　日野ハマヅ　矢原イサミ　渡辺　糸江
H.O　T.S　矢野　準子　高岡　秀知
窪田　美治　村上　啓子　**一般**　**吉海ヨガクラブ**
N.K　K.S　白石　晴美　德永　理恵　菊間　肇　越智美貴子　村上　尚美
村上　啓子　岡田美和子　今西久美子　矢野　重子　越智　弥生
南海放送本町会館　矢野　和子　大本こずえ　M.H　杉本　葉子　横内　医院　村上マサミ　村上　明子
高橋　修治　宮土　啓子　N.M　高木　英教　清水　圭子　重松美代子
脇坂　恭子　大内　園江　北澤　玉恵　井坂津矢子　**伯方教場・B**
山本　朝子　松本　章子　渡辺　桂子　鈴木マリ子　松川みち子　村上セイ子　首藤　悦子
T.O　T.N　山本　巌　山田　貞雄　水上　宗光　渡辺　潮美　水谷　由紀
A.S　T.N　山田　貞雄　赤松　泰一　泰山　玲子　S.K　**伯方教場・C**
H.Y　S.N　赤松　泰一　岩井　理榮　草柳　保子　H.T　M.O
Y.K　小林　仁美　平井　幸子　S.W
今治教場　菅　美佐野　紀内　央子　**ハーツ本町**　**新居浜教場**
N.T　E.T　森田　聖美　河合　薫子　井上　尚子　高須賀真弓　仙波　光枝
M.O　井出チヨコ　久保　愛子　向井　強　梶山　洋子　平井　幸子　T.Y
東京教場　**学　院**
見目多栄子　加藤　秀子　和泉利枝子　宮崎　敦子
石川　ヒサ　金子　照子　I.H　桧垣　由美
山田　和代　きらり　一同
勝沼　千佳　（順不同・敬称略）

ワンポイントレッスン

《ラージャ・ヨーガ》

ヨーガの主要な流派は4つあります。①ラージャ・ヨーガ②バクティ・ヨーガ③ジュニャーナ・ヨーガ④カルマ・ヨーガです。⑤マントラ・ヨーガを入れて5つの流派にしたり、ラージャ・ヨーガの中のプラーナヤーマとアーサナを合わせて⑥ハタ・ヨーガと呼び、これをひとつの流派として6つの流派に分ける場合もあります。

私たちが主に行うのは体と心をコントロールする生命科学でヨーガの王道と呼ばれている『ラージャ・ヨーガ』です。このラージャ・ヨーガはパタンジャリの『ヨーガ・スートラ』を中心とする流派です。このラージャ・ヨーガは特に呼吸と心の相関関係に着目し、呼吸を制御することにより心を制御していく方法が確立されています。この修業8段階は合理的に体系化された訓練法であり、体と心と魂を高めていき最終的には神との合一に導く方法です。

《ラージャ・ヨーガの修業8段階》

(1)ヤマ（禁戒）、(2)ニヤマ（勧戒）、(3)アーサナ（座法と体位法）、(4)プラーナヤーマ（呼吸法）、(5)プラティヤハーラ（感覚制御）、(6)ダラーナ（集中）、(7)ディヤーナ（瞑想）、(8)サマディ（三昧）

ヨーガの基礎は、日々生活の中で実行される、ヤマ・ニヤマにあります。行為と言葉と思いを正しくしていくことによって、心は本来の純粋な状態に導かれるのです。

(1)ヤマ（禁戒）

①アヒンサー（非暴力）
他者（全生命）に対していかなる害も加えない。

②サティア（正直）
他者に対して嘘をつかず、誠実であること。

③アステーヤ（不盗）
他者のものを盗まない。

④ブラウマチャリア（純潔）
純潔であること。

⑤アパリグラハ（不貪）
最小限度の必需品以外を持たない。
（所有欲を征服することが主眼）

これらの5つのヤマを実践することにより、正しい行為と心の使い方を学んでいきます。

(2)ニヤマ（勧戒）

①シャウチャ（清浄）
体と心を浄化し、清潔に保つ。

②ケントーシャ（知足）
生命をつなぐに足りる最低限必要なものに満足する。

③タパス（厳しい修行）
寒暑、快不快などあらゆる生理的、心理的二元状況を克服する。

④スヴァーディヤーカ（聖典の学習）
聖典を学び、真理への理解を育む。

⑤イーシュヴァラ・プラニダーナ（自在神への祈念）
悟りへの誓い。神への帰依。

この5つのニヤマの実践によって、心身は浄化され、ヨーガの修行の土台ができあがるのです。

広告・宣伝・デザイン・印刷
㈲プランニングパック
〒791-8084 松山市石風呂町493番地
TEL 089(953)3731㈹
FAX 089(953)2169



千能先生から学んだ生命強化に欠かせない
ヨガ的生活のヒントがいっぱいです
夢ある ときめき上手
「美しいココロとカラダに進化する人生」の創り方
定価：1575円
著者：梅澤房子（東京教場会員）
ご購入方法
下記までご希望の冊数と住所・氏名をご連絡下さい
代引きにてお送りさせて頂きます。
電話：03−3619−4555
FAX：03−3619−4598
有限会社マムズ　東京都墨田区東向島6-39-9

藤本ヨガ・カレッジ

第21期生（平成17年4月）募集中!!

「自己を高める為にヨガをもっと深く学びたい！」「ヨガ指導士としての資格を身につけたい！」「生涯教育としてヨガを学び続けたい！」という方、待ってます。

基礎コース（基礎研修6カ月間）→ 指導士養成コース（ヨガ指導士を目指す方）
基礎コース（基礎研修6カ月間）→ 研修コース（ラジャヨガを学びたい方）

年齢に関係なくどなたでも入会できます。「ヨガは全く初めて」「運動が嫌い」「身体が硬くて」「病弱なのだが…」という方も無理なく受講できます。

カレッジを終えて



カレッジ19期卒業生
緒賀　春枝

何のご縁か、少々傷みのある古船（私）ですが、ヨガという大海に、船出いたしまして、院長先生はじめ諸先生方のお蔭で、無事帰港させていただきました。それも多くの積みきれない位のお土産を乗せて……です。

目まぐるしく変わる世界、溢れる情報の昨今、現代人が忘れてしまった、ほんとうの心を蘇させられた日々でした。自分の体と心にだけ集中してヨガは、エゴだということのその真は当っていると思いましたが、そのエゴは、実は必須条件でした。自分の体と心に上手につきあうことができて、はじめて、自分を成長させ、調和のとれた生活ができるのではないかと考えました。

生来の姿勢の悪さ、呼吸の下手さが、いつの間にか、いつでも、どこでも、どんな時でも姿勢よく、楽に呼吸している自分を発見して驚くことがあります。

呼吸法自体がヨガの修業といわれる所以の一端に触れさせていただいたような気がいたします。これからの私の立ち振舞い、言葉、声の高低、等、諸諸が、ヨガの心に叶ったものでありたいと思っております。

これまでの御指導に感謝いたしますと共にこれからもよろしくお願い申し上げます。

合掌

ヨガカレッジへのすすめ



カレッジ19期卒業生
森　史香

この半年間、「カレッジ生活で何を学んだのか？」と問われれば、まず真っ先に言いたいのが、「今を生きる」という事です。ヨガフェスティバルの練習での一瞬一瞬の動きに全力を尽くすこと、そして院長先生や指導の先生方のアドバイスを瞬時に理解し、自分のものにすること…。なかなかうまくいかない時もありましたが、あの時は本当にその時その時を無我夢中に取り組んでいました。そして感じたのは、今という場所には、過去も未来もない…という事でした。過去にくよくよし、未来に不安がる必要はない…という気づきです。

院長先生のお言葉に、よく「二元性の克服」というのがあります。365日24時間、マイナスに生きようと思えばそうできます。しかし、今を生き、自分にふりかかる災難を学ぶ喜びに変え、プラスの道を歩むこともできるのです。思いは現実になります。カレッジの中で感動した事の一つに、院長先生をはじめ、他の先生方や修業生の方々の学ぶ姿というのがあります。先生方も、それぞれいろんな問題を抱えていらっしゃいます。しかしその事を自分を成長させる糧として、学ぶ喜びとしてとらえているのです。あの姿には、本当に勇気づけられました。

「今を生きる」には、自分の中の本質＝光に目を向け、その本質に誠実に素直に行動すること（＝二元性の克服）そして、無条件の愛に包まれたこの世界を、信頼する事が大切なのです。

いろいろ書きましたが、これは何も特別な事ではないのです。普段の生活の中にこそ、この教えが必要だと思います。宇宙や大いなる存在からの限りない愛のつながり、すべての物に感謝し、日々の仕事を淡々とこなす。私自身も主婦として、母としての仕事を、この教えにより、プラスにとらえ、喜びをもって前向きに生きる事ができるようになりました。カレッジでの学びは、何も難しい事ではなく、人生をもっと生きやすく、楽しく生きていくための知恵が一杯です。

カレッジで学ぶことを迷われている方、まず思い切って行動してみて下さい。自分の本質の望みを、いろんな理由をつけて打ち消すのはやめて（＝二元性の克服）自分を信じ、思いに素直になって、一歩踏み出してみて下さい。きっと世界が広がり、あなたの隠されていた可能性が花開くことでしょう。

合掌

藤本ヨガ　会報

No.41 ～ No.60

⇒ top page トップページに



藤本ヨガ学院　院長
千能　千恵美



医学博士
日本健康運動指導士会 会長
神山　五郎



ワンポイントレッスン



健康で豊かな人生を創造する人々の季刊誌　No.46

藤本ヨガ　2005年4月 春号

「ヨーガによって心の重荷が消えるとき、
本来自由で煩いのない自分自身が、
その本性に目覚める」
（ヨーガ・スートラより）

アーサナ・呼吸法・瞑想を日々実践することにより、体の歪みや症状が正されて、心も元気を取り戻していきます。

そして心と密接な関係にある呼吸を、深く静かなものに変えていくことで心も定まり、集中力が養われます。

そうして心が不動のものとなり、一時の思いや感情に振り回されることがなくなります。その時、これこそが本当の自分なのだと、自覚することが出来るでしょう。

インド最南端のコモリン岬は3つの海（ベンガル湾・インド洋・アラビア海）が交わる聖地。
そこにたたずむ聖者ヴィヴェーカナンダ縁のヴィヴェーカナンダロックを望む。

















● 各頁をタップまたはクリックで各頁に移動します。

● 連載の3項目も同様です。



今年のゴールデンウィークは7日間全て合宿！
全日参加であなたは身もこころも丸ごと変身!!

第56回 春期 藤本ヨガ合宿
とき　平成17年4月29日(金)～5月5日(木)
ところ　サンライズ糸山（愛媛県今治市）
参加費　84,000円（消費税込み）
申込締切　平成17年4月22日(金)

第57回 夏期 藤本ヨガ合宿
とき　平成17年7月16日(土)～7月18日(月)
ところ　国立オリンピック記念 青少年総合センター（東京都渋谷区代々木）
参加費　50,400円（消費税込み）
申込締切　平成17年7月9日(土)

合宿をきっかけに、4ヶ月で11kg痩身!!

今治教場
越智美貴子

昨年10月にサンライズ糸山での秋合宿に参加してから、私は変わってしまいました。それまでは島の吉海ヨガクラブに1年半前に入会して週1回通っていました。お陰様ですっと飲んでいたアレルギーや胃炎などの薬がいらなくなりました。少しずつ体力がついてきてヨガのよさがわかりかけた頃、担当の大山先生に合宿を勧められました。初めてなので不安だったのですが思い切って参加しました。合宿所に到着すると先生方に笑顔で迎えられ、また同じ合宿参加の仲間の方々も優しく接してくださりすぐに不安はなくなり、かえって心の安らぎを感じました。合宿初参加で断食にも挑戦したのですが、思ったより楽でした。神山五郎先生と院長先生の面談で悩みを全部聞いていただいたら、心もスッキリして一層元気になりました。最終日の閉会式では、痩身成果3kgで第1位になり皆さんも一緒に喜んでくれました。合宿後は先生方に勧められて今治教場にも通いはじめ今は週4回ヨガに行っています。はじめにヨガに励んでいるとデモンストレーションのお誘いも受けました。新たな目標が出来たので一生懸命励んでいると、いつの間にか食生活も正され、食べ過ぎることもなくなりました。また、毎年冬になると悩みの種だった冷えも今年の冬は気になりません。体重もいつの間にか減って合宿から11kも痩身してスマキリです。私の変身ぶりに私以上に周りの方々がびっくりしています。ヨガの効果は本当にすごいです。もう、今の私にとってヨガなしの生活は考えられません。先生方とヨガの仲間の方々に感謝しています。

豊かな指導例、解説からなっている
ヨガの本格的な手引書である。
初心者にもわかり易いと評判！

藤本ヨガ学院院長
千能千恵美著
「現代ヨガ入門」
旺史社
¥1,500
¥1,810
（送料込み）

藤本ヨガ・カレッジ
第21期生（平成17年4月）募集中!!
「自己を高める為にヨガをもっと深く学びたい！」「ヨガ指導士としての資格を身につけたい！」「生涯教育としてヨガを学び続けたい！」という方、待ってます。

基礎コース（基礎研修6カ月間）
- 指導士養成コース（ヨガ指導士を目指す方）
- 研修コース（ラジャヨガを学びたい方）

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：http://www.bekkoame.ne.jp/~chinou/
E-mail　chinou@bekkoame.ne.jp

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

⇒ top page トップページに





藤本ヨガ学院　院長
千能　千恵美



医学博士
日本健康運動指導士会 会長
神山　五郎



ワンポイントレッスン

言葉ではなく「自分を大切にする喜び」がほとばしるまで訓練するのを修行といいます。心新たに、共に修行いたしましょう！



藤本ヨガ学院・院長
千能　千恵美
（旧姓　藤本）

- 健康運動指導士
- 心理相談員
- 健康生きがいづくりアドバイザー

「呼吸と集中」

昨年度は深い呼吸、深い呼吸、と全ての授業で「呼吸」を伝え続けました。また深い呼吸をせざるを得ないようなアーサナを組み合わせました。その結果、真面目に授業を受けておられる方は、1年経って随分呼吸の仕方が上手になりました。指導最中に『上達したなァ』と感心することが多くなりました。（休みがちであった方はまだまだですが、心配は要りません。本年度真面目に出席されれば充分追いつくよう指導致します）

そこで本年度は「集中」です。より集中を必要とするアーサナを組み込みました。深い呼吸が上手になっているから、秋頃には効果のわかるレベルに到達できるだろうなという実感があります。

「想念の力は凄い」

ではこの日々の修練で身につけた深い呼吸と、集中力を何に向けるかが素晴らしい問題です。先日ある学生さんが「A高校を受験したいのだけど今の成績では無理と思う」と言いましたので、「本当にA高校受かりたい、行くんだ。と本心から決めれば大丈夫…ただし『本心』からね。本心から望むとそれに必要なことが次から次へと訪れるようになる」と伝えました。数日してワクワクしてきた。集中するという感じがしてきた。集中するという感じがしてワクワクしてきた」と嬉しい報告をしてくれました。そうなのです、こんな自分になりたい、理想とする自分になりたい、こんなことがしたいという想念があれば直感がどんどん発揮されるのです。少しでも『やはり私には無理なのでは…』『別にそこまでしてまで…』とブレーキをかけると働きません。

「直感」

私がヨガに入門して最初に一番達成したかったのは「痩せたい」でした。第二は「食欲求をコントロールしたい」、第三は「体を柔軟にし、アーサナの完成度を高めたい」、第四は「ヨガを伝えられるようになりたい」、第五は「もっとお役に立てる力をつけたい、広く社会に受け入れられるような自分になりたい」と変化していきました。このあたりになると自分の不完全さにうちまわりました。しかし失敗だらけの嫌な自分からは逃げ出せないし、これから先、良くするも悪くするのも自分次第と定めました。それ以降は淡々とアーサナ・瞑想に励みました。アーサナの最中に次から次へと心が語りだします。何の為に仕事をしているのか。何の為に生きているのか。ヨガで言う自分を大切にするということは何なのか…。仕事の成功だけが幸せではない、などと仕事に対する理解の角度が変わり、徐々に仕事や人間関係に巻き込まれなくなり、表の行動も変わってきました。すると『真剣に困れば助けてくれる方が現れるんだ。困ればいいんだ。困った時こそ学ぶ時なんだ』と思える状態が展開されるようになりました。

今は「さらに瞑想を」・「悟りの道を歩きたい」・「悟りの道を歩むよう道筋を賜めたい、一人でも多くの方に…余計なお世話と言われようが」と、欲しています。こうしたいと思うと必要なことは次から次へと訪れました。私の望みは次から次へと変化していきました。望めばそれに必要なことが訪れ、出会うべき方に出会え、叶うようになっているのだと。そして「弟子の用意が整った時にグル※は現れる」とあります。

皆さんの今、したいこと実現したい事は何ですか？

そこで日々の修練成果をさらに発揮させる為に「4ヶ月、集中してヨーガ的生活をしませんか」なのです。ただし本心から決める事です。決まっていない方は無理に決める必要はありません。その日が訪れるのを待って下さい。『3日や4日出来ない日があっても、1週間しなくてもまた明日からやろう、とにかく一生やろう』と大まかに決めて下さい。ヨーガは一生続ける事で凄い力が発揮されます。ヨガを始めたら続けることです。続けていると『理想とするこんな自分になりたい』と突き上げてくる感覚がわかります。それをキャッチしてください。どんな小さな事でもやってみると道は開けます。というか、したいことを即、単純に純粋に行えばいつも道は開けていくのです。

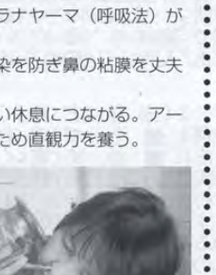
「4カ月やってみよう」と決まった方に

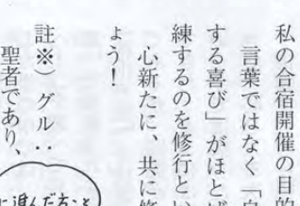
1、アーサナ

毎日1時間以上アーサナを行う事で腹式呼吸が身につきます。腹式呼吸が身につくと、明らかに心身の爽快感が味わえ日常がゆったりと平安を味わいながら過ぎていきます。

2、瞑想

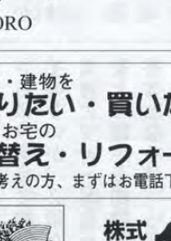
大切な事は生活の中に習慣として根付かせる事です。毎日決まった場所で瞑想に入り込むよう継続すると、心がおのずと静かなひと時を要求するようになります。





3、食生活

肉体を寺院に例えます。大切なご本尊（神）を祭っていますので、頑丈で掃除の行き届いた建物が必要です。だから食事もどのくらいが適量か、適量であれば満ち足りて快適になります。おのずと貪らず『感謝する』という心を制御する気持ちになります。この『感謝』という湧き起こる感覚を食欲求のコントロールといいます。和食を中心として胡麻や豆、菜食となるようこころみてください。体が体に良い物を欲して、体によくない物を遠ざける感覚が目覚めます。ヨーガでは舌をコントロール出来れば性欲も心も人生さえもコントロールできます。



4、聖典

ヨーガが理想とする自分を理解し「そのように自分をつくっていこう」という『志』を育てます。1日20分位ずつ。お奨めの聖典

①「あるヨギの自叙伝」
パナマハンサ・ヨガナンダ
森北出版、

②「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）

③「プラナバサーラ」
（サットグル・シュリー・マハーヨーギー・パラマハンサの福音）

②③はマハーヨーギー・ヨーガ・ミッション発行

アーサナをして瞑想をして、聖典を読み進めそして食事に気をつけると日常がまるで変わってきます。

「いつも自由に！」

この4カ月の気持ちよさと成果を一気に短期間で体験できるよう、今回の春合宿は6泊7日にしました。

合宿では多くの仲間と生活しますので自分ひとりが占める場所は狭い空間です。小食で修行します。今までの生活からすれば驚くほど簡素な生活です。唯一の贅沢は青い空と海です。そこで内的自由を獲得します。3日も4日もいるとむしろ物質の豊かに溢れる都会に束縛と不自由を感じるでしょう。合宿に参加し続け、内的自由が日頃の生活でも現せるようにすることが私の合宿開催の目的です。

言葉ではなく「自分を大切にする喜び」がほとばしるまで訓練するのを修行といいます。

心新たに、共に修行致しましょう！

註※）グル：聖者であり、弟子の魂の進化を霊的に指導する師



GORO

鼻洗浄（花粉症・鼻炎・風邪をひきやすい・鼻が詰まり易い・頭痛・肩こりなどの方は是非どうぞ）

鼻の炎症を防ぎ通りを良くする為、プラナヤーマ（呼吸法）がやり易く効果的になる。
鼻腔を正常に保つことにより細菌の感染を防ぎ鼻の粘膜を丈夫にすることが出来る。
鼻を浄化することは脳の活性化及び深い休息につながる。アージュナチャクラの浄化と活性化を図るため直観力を養う。



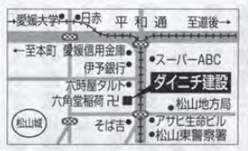
インド直輸入鼻洗浄器
使用説明書付き
2,000円（税込み）会員
2,200円（税込み）一般



これさえあればどなたにでも
簡単に出来ます。

和洋家具・寿ご婚礼家具
住空間のすべてをトータルコーディネイト
日本最大の家具チェーン〈ニッポンインテリアチェーン〉店
家具のアイソク
松山店／〒790-0005 松山市花園町３番地18（市駅前電車通り）TEL 943-1264㈹
伊予本店／〒799-3111 伊予市下吾川字馬塚1214番２（国道56号線沿）TEL 983-1515㈹
建設業（内装仕上工事）許可番号愛媛県知事許可（般－５）第30号

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！



DAINICHI
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

⇒ top page トップページに





藤本ヨガ学院　院長
千能　千恵美



医学博士
日本健康運動指導士会 会長
神山　五郎



ワンポイントレッスン

問題解決とヨーガ

神山　五郎
医師　歯科医師
医学博士　哲学博士
日本健康運動指導士会　会長
アパリ・クリニック上野　院長
藤本ヨガ学院　顧問



(一)はじめに

この原稿依頼を受けたころ、健康維持・増進の一環として、ヨーガの解説とデモのイベントが東京・有楽町の駅前・交通会館であった。聴衆は主として男性186名、一流大学文科系のOB、しかももと国家公務員エリートであった。講師は千能千恵美院長、デモには関東地方のお弟子さんの協力であった。

紹介者は熟知のヨーガの仲間なので、「ありがたいこと」とその話しを何気なく聞いていた。ただ、エリート集団とのことなので、「講師の選択が難しい」とのコメントが耳に入った。しかし、これも別に心配してはいなかった。でも、結果として、ちょっとばかり、私が顔をだすことになってしまった。その経緯（いきさつ）を、師（匠）の選び方という観点から解説しておこう。

(二)医師などの選び方

私が、某県・県庁所在地の大きな総合病院の「人間ドック」判定医としてお手伝いをしていた頃の話しである。1口20名程度の受信者個人の結果の説明と今後の生活のあり方を解説していた。地域の方々とも次第に親しくなった。当然のこととして、身辺の方々の病気の相談が増えてきた。

「実力ある医師によって、手術・治療をしてもらいたい」のがご希望であると思っていた。ときには、セカンド・オピニオン用の医師を知りたいという希望もあった。例によって、病状と経過をきき、メモをとり、確認してから最適と思う医師を数名選び、推薦していた。

数名の選ばれた医師のなかには、実力もあり、大学付属病院、県立病院、赤十字病院、その他の恩賜財団系病院などの部長・院長である医師がいた。さらに実力があるが、やや名人肌で、個人開業している医師もいた。

私から推薦された医師から、依頼者はどのように選択したか？　選択にはある傾向があった。つまり、公務員、教育職員、郵便局職員、大企業エリートの方々の多くは部長・院長などの肩書重視であった。私が受診したい名人肌の医師を選択したのは中小企業の経営者、あるいは個人の自由業の方々であった。

選択された結果も気になるので、電話などで追跡すると、日ごろから大小の問題で鍛えられている中小企業の経営者・個人の自由業の方々が一番賢明であった。

このような経験から、あえて「師（匠）の選び方」について多少のヒントになったと思う。ヨーガを実践しておられ、マスコミご出身の紹介者は自らも、壇上で①禁酒の成功、②適正体重の維持、③家庭内会話の復活などについて簡潔に語られた。この告白も印象深かった。

念のためチラシに記した「師（匠）の選び方」の要点を再録しておく。①相性の良さ、②師自身の実践、③会話の可能性、などである。

(三)情報の選択と実行

何を実行するのにも、情報をある程度多く集めることは必要である。ただし時には、諺の「知らぬが仏」のように、情報が欠如していているので、解決が容易であることもある。これは例外ながら案外大切である。

一般にインターネットの発達した世の中では、事前にホームページを調べておかないと、「油断」と指摘されよう。ちなみに、『神山五郎』を検索して驚いたのであるが、旧悪がぞろぞろと出てきた。そこには消去して欲しい、今では誤った情報も沢山あった。恥じ入る次第である。

情報は行動に結びついてこそ、意味がある。どの情報を選択し行動するか。そこで、賢愚勇怯の差が明白になる。明白になるのを恐れて、批評家面していれば、やがて「問題先送り」の癖がつく。

では、どの情報を選び、どの情報を捨てるか？　捨て方ができれば、結局選び方ができるようにもなる。この捨て方の方から始めるのが「消去法」である。逆に、大切な方から選択し、残りを無視する方法もある。要は実行！

(四)ヨーガ的具体策

健康情報（医療・経済・教育・安全）は氾濫している。その情報の渦の中からの選択で迷うのである。そこでは、現代文解釈法（倫理性）が重視され、さらにマスコミにとりあげられていないが、必須な現象をどのように、どこから見いだすか、などの知恵（知識ではない）も必要となる。

つまり、アンテナを高く張れば張るほど、玉石混淆の情報が多く入ってくる。しかも、それ以後の作業は読者個人の立場から行わねばならない。決して人任せにはできない。（陰の声：人任せの好例は占い）

では、ヨーガを学んでいる我々にとっての具体策は？　結論は簡単。

次ページ下へ続く

学び上手



永保　澄雄

これは実際にあった話なのであるが、以前ソウルのある大学の韓国語のクラスで何人かの日本人が一緒に勉強していた。何か月かのコースが終わって、成績が一番よかったのは商社の人だった。そのあとは日本から留学で来ていた若い人たちが続き、一番出来が悪かったのは韓国語の研究が目的で来ていた語学の専門家だったそうである。実は私はその言語学者の友だちからその話しを聞いたのだが、そういう事情はお互いことばの仕事をしていたのでよく分かり、なるほどとうなづき合ったのである。

で、これは少し説明しておいた方が良いかも知れない。

商社員が一番早く話せるようになったのは、すぐにも韓国人と韓国語で商売の話しをしなければならなかったからで、留学生や研究者の場合にはキャンパスの中では一応英語で用は足りるという事情があったのである。

ことばが上達するためにはまず何よりもそれを始める動機が大切である。もともと生活言語としての外国語は使う必要があるから習うわけである。したがって使う必要がなければやらない方が本当なのであり、そしてそれが必要ならばとにかくマスターするしかない。

私がはじめて日本語を教え始めた時、一、二年で行きづまり、二進も三進もいかなくなってしまった。当時私は早稲田大学の語学教育研究所という所で学内の留学生に日本語を教えていたのであるが、思い余って、所長の宮田斎先生に相談に行った。先生は英語の専門家であられたが、また同時にご自身も英語、フランス語の達人でもあったのである。私は先生に「言語学習で一番優先するのは何でしょうか」とおたずねした。

先生はちょっと考えていらっしゃったが、「やはり、それはモチベーションでしょう」とおっしゃった。つまり学習は動機が肝心だと言われたのである。

仏道修行の場合にはさらに高次のレベルでこのことが問題になる。この「動機」は「発心」と呼ばれているが、「発心正しからざれば万行空に帰す」とその発心が厳しく問われている。

次に問題になるのは学習者の学習能力であろう。韓国語クラスの場合でお分かりいただけたかと思うが、ことばを話したり、書いたりするいわゆることばの運用能力とことばを研究する能力とはまったく別のものである。

そして言語学習に必要とされるのはもちろん前者の方である。

さて、私がここで特に問題としたいのは学習の態度である。今私は、高卒を対象とした専門学校と、大卒を中心とした専門学校の二つの学校で音声学を教えているのであるが、なぜか高卒クラスの方が成果を上げている。学歴はもちろん、学力も後者の方が高い。ただ、どちらも臨床を間近に控えているので学習のモチベーションは高い。どこでどう違ってきたのか分からないままに、そのままどちらのクラスも同じようなかたちで授業を進めていたのであるが、気がついてみると、高卒のクラスの方に厳しくなっていた。これはこちらが厳しくしたと言うよりは、彼らの学習態度に即応して知らず厳しくなっていたのである。このクラスはその最初からものを学ぶ態度ができていたが、それは素直に学習に入ることができると言うことに尽きる。

禅家にこういう話がある。老師が雲水（禅宗の修行僧）に命じて瓶に水を注がせた。やがて瓶の水は外に溢れたがそのまま続けさせた。雲水は無益なことをと思ったが、すかさず老師は「これはお前のことだ」と言われた、というのである。

うつわが空でなければ新しい水は入らない。ものを学ぶというのは師の言われたことがそのまま耳に入るようにただ虚心になるしかないのである。私は我見が強い方なのでなかなかこうはいかないのであるが、このクラスの出来の良い学生は見事なくらい素直である。私がまちがえると同じようにまちがえる。本当の学び上手というのはこういうことなのであろう。



前述のように情報、つまり思考・想念の渦の中にいる以上、逆に外部情報の遮断（断絶）が有効な手段となる。問題を整理し忘れた上でヨーガに入る。ヨーガに、今まで感じなかったチカラが湧き上がる。この静寂が適切となり、チカラが充満してくると、個人の直感（直観）がさらに鋭くなり、潜在記憶（過去の成功体験）が浮上し、おのずと事物の本質の理解も深まり、決断・実行へ連結（リンク）していく。

この貴重な一連の過程が、「ハタヨーガ（呼吸を含む）と瞑想」には組み込まれている。ヨーガが多くの先人の叡知の結晶である証拠をここに見るのである。

以上

コラム

苦い実例がある。大東亜戦争開戦の前後、終戦の前後には多くの情報が軍関係を含む日本政府に急速かつ多量に集まってきた。日本国の公文書が次第に公開されはじめ、それらの資料を公開された諸外国の公文書と比較することにより、在外公館から電送された極秘情報の内容の真偽がわかってきている。命懸けで集め、分析し貴重な真実の情報を送信し、しかも無視された方々の無念を思う。

⇒ top page トップページに





藤本ヨガ学院　院長
千能　千恵美



医学博士
日本健康運動指導士会 会長
神山　五郎



ワンポイントレッスン

『私らしく生きていきたい』
―私の痩身体験記―



藤本ヨガ学院　講師
若狭　多美子

私の体重が最も多かったときが68kgです。その頃の写真が今でも手元にありますが、なんとも憂鬱な顔をしています。どんよりとしていて自信のない顔です。

住むところも仕事も変わったばかりで、新しい環境になかなか馴染めず、ストレスと寂しさから逃れるために、食べ続けた結果でした。その頃の私は生きる道しるべを、自分自身をも完全に見失っていました。

そんな時にヨガに出会いました。アサナ以上に強烈に惹かれたのがヨガの真理でした。「自分を大事にしなさい。まわりも大事にしなさい」この教えはそれまで生きてきたなかで、初めて聞いた言葉でした。胸がいっぱいになって、涙があふれたのを、昨日のことのように覚えています。ささくれ立った心に暖かいものがふれた瞬間でした。

痩せたいと思って始めたヨガでしたが、母親でも妻でも主婦でもない、ありのままの自分に戻れる、そして新しい自分に出会える貴重な時間となっていきました。

身体は硬くて重くて、思うように動きませんでしたが「できるところまでせーいっぱい」「人と決して比べない」という教えに励まされてアサナを行いました。体力もなかったものですから、初めの頃は授業が終わったあといつも2時間くらい寝てしまいました。

食事に関しても「時間では食べない。お腹がすいたと実感してから食べなさい」と教えて頂いて、エーそうなんだと今までの自分はそうではなかったので反省をして変えました。

アサナも毎日のようにしましたが、万歩計をつけてよく歩くようにもしました。ただ歩くのはつまらなくて、手紙を書いて郵便局へ、本を借りに図書館へというように、目的をもって歩きました。クラスのあとはすぐに家に帰ると食べたくなるので、公園を散歩したり、ショッピングをしたりして、絶対に2時間空けて取るようにしました。そして最初の4.5kgは比較的順調に痩せていきました。

それからが難しかったです。なかなか痩せない時期が続きました。我慢した反動が出て、食べ過ぎたり、甘いものを食べてしまったり、減らなくなってしまったのです。めげそうになりました。でも、そんな時にはいつも先生が「がんばるんですよ」という言葉と笑顔をかけてくれました。それはありがたかったです。

学院が主催する合宿に参加したのはこの頃です。この体験が自分の生活を見直す大きな転機になりました。ヨガ正食を体験すると、日頃いかに食べ過ぎていたかが分かりました。ヨガ正食はいつもの食事の半分でした。

この合宿で2kgも体重が減って、太ももが7cmも細くなりました。もう、うれしくてうれしくて、やればできるという自信を取り戻せたことが、なにより大きな収穫でした。そして、食べない方が体が軽くて動きやすいんだというのを体験してしまったのです。この体験が少しづつですが、毎日の食生活を変えていきました。

断食合宿でも多くの事を学びました。初日は頭がボッとしたり、眠くなったりするのですが、終わり頃には身体が軽くて、柔らかくなって、何処までも伸びる感じを味わいました。気持がよくて、体はイメージどおりに動けると、疲れなくなるものなんですね。股関節脱臼だった為に、足がひらかなかったのですが、ひろがるようになって、本当に嬉しかったです。

今では、食べ過ぎると苦しくて、大好きだった甘いものも食べ過ぎると気持が悪くなり自然に食べる量が減っていきました。野菜が美味しい!!

ヨガをはじめて15年、体重は13kg減りました。

そして、私はヨガの指導士になりました。今思い返せば、体重を減らすのに一番良かったことは指導士になったことではないかと思うのです。具体的にいうと大きな目的を持つことの大切さです。

どうしたらよい指導ができるのか、何を学べばよいのか、自分に必要なものはなんなのか、捨てるべきものはなんなのか、私の師である千能先生がいつも見守り、教えてくださいました。そして今も学びつづけています。体重が減っていった過程はよい指導士になりたいという大きな目的への学びと実践の過程でもあったのです。

人間の不思議、ヨーガのダイナミックさにひかれています。

製紙原料のパイオニア・業界最大級の処理設備
段ボール・新聞・雑誌・故紙・その他 総合製紙原料
産業廃棄物処理業許可 457 号
株式会社 カネシロ
〈直納〉大王製紙・愛媛製紙・安倍製紙・その他大手製紙会社
代表取締役 小池　彰
〒791-0054 松山市空港通5丁目7-2 ☎(089)973-2480(代)

ヨガ的日常生活で「前進」「前進」



今治教場
阿部　桂子

ヨガとの出会いは中学生のときでした。ある雑誌に「ヨガでスタイルがよくなった」という特集が載っていたので、それを自分なりにしてみましたが長続きしませんでした。それからは、痩せたり太ったりしていましたが、五年前、体重が増えて歯止めがきかなくなり、ヨガ教場を訪れました。

入門して三年過ぎたころから、なかなか減らなかった体重が落ち始め、お陰で今では10kgほど減り、体脂肪も15%落ちました。憧れのスタイルには程遠いのですが、ウエストや太ももが10cm締まり、同じクラスの皆さんから「きれいに締まったね」といわれることが多くなりました。

家でのハタ・ヨガが習慣になったのは数ヶ月前からですが、頑固な肩こりがだいぶん治りました。最近は一日に40分以上ハタ・ヨガをしないと気がすまなくなりました。

「ヨガ的日常生活」「日々の修練（アーサナ&瞑想）」「ヨガ修練・日々の心得」等を拡大コピーして部屋の目につくところに貼り心がけています。すると食生活も変化してきて野菜中心の食事になり、以前よりも食べ物に対して感謝していただくようになりました。そして、難しかった食事のコントロールができるようになったころから、今まで当たり前にしてきたようなことにも自然に感謝している自分に出会います。

週一回のヨガは余程の用事がない限りは出席するようにしていて今では待ち遠しくなるときがあります。ある日の朝、サマコーナ・アサナ（全開前屈）を家でしなかったので、教場での授業が終わった後に行ってそのまま終わろうとしたら、先輩が「開けたら閉めなくっちゃ」と割り座をしなくてはいけないことを教えてくれました。ポーズも間違って覚えていることがあり、先生方にご指導してもらうたび、「やはり週一回は教場に通わないといけないなあ。」とつくづく思います。

教場の前側に貼ってある「三つの反省」は生活していくうえで支えになっています。またお手洗いに貼ってある「不滅の言葉（ホーリーマザー）」も自分を磨くのにとても参考になります。

最後になりましたがご指導くださる先生方、教場で共にヨガする皆様いつもありがとうございます。これからもずっとヨガをしていきたいのでどうぞよろしくお願いいたします。

「ヨガは誰にでも無理なくできるのです」を実感し、15kg痩身！



松山教場
行天　聡子

私がヨガを始めたきっかけは、家族が先に入会していたということもありましたが、「ヨガは誰にでも無理なく出来るのです。」という言葉が印象的だったからだと思います。

入会の目的としては、贅沢なことにいくつもありました。重度の肩こり・冬場のしもやけと手足の冷え解消、腰痛持ちの為に腹筋背筋を付けること等々。中でも最大の目標は、体を動かすということを習慣付け痩せるということでした。体験談を書くに当たって、久しぶりに入会当初の採寸記録や体重グラフを見直しましたが、自分のことながら大変驚きました。数年かかりましたが、体重は15kg減少し、体脂肪も同じく減少していました。まだまだ余分な物は体に付いていますが、リバウンドすることなく、少しずつでもこのように痩身できたことは、かなり良い方向に進めていると思っています。元来体を動かすことと汗をかくことは大の苦手ででしたが、目標に対する効果が見えれば現金な事にさらに効果を求めて「やっていこう」という気持ちになってしまうんですね。また、体を動かし汗をかくことが爽快感に繋がるということを、ヨガに通うようになって初めて知ることが出来ました。

今まで色々な痩身方法に手を付け失敗したこともありましたが、身をもって「誰にでも無理なく出来るのです」は実感できました。甘い囁きに一瞬聞こえたことも事実ですが、ヨガに出会えたこと、自分の心身にヨガが合ったことは大きな喜びです。

■オフィスの情報化　■事務器械・測量器機
株式会社 クロダ商会
代表取締役 黒田 利久
〒790-0066 松山市宮田町108-1 ☎ 089(931)7261
FAX 089(945)1486

(有)エム・エム・シー
奥田税理士事務所
所長 税理士 奥田 哲夫
事務所　〒790-0067 松山市大手町2丁目6-23
☎(089) 932-9240

⇒ top page トップページに





藤本ヨガ学院　院長
千能　千恵美



医学博士
日本健康運動指導士会 会長
神山　五郎



ワンポイントレッスン

長年の不妊が半年で妊娠！

「順調ないいお産だった」と助産婦さんから！



松山教場
松浦由紀子

学生のころから年に数回寝込むほどの肩こりで、何かいい方法はないかとイエローページを開いたのが二年前である。ヨガなら、身体の根本から悪いところを治してくれそうで、無理なく続けられそうなイメージがあり、早速、体験を申し込んだ。実際にポーズを教えていただくと、凝り固まった身体の部位が伸びほぐされて、すっきりとした感じになった。日ごろ悩んでいたことの解決の糸口が、先生方の話やパンフレットの中にあり、迷わず入門した。

そのころの私には、もう一つ、不妊という悩みがあった。結婚して当たり前のように子どもを産むことができると思っていたのに、「不妊」というのは、出口の見えないトンネルに入ったようなものだった。今思えば、どんな努力も報われないことってあるのだなあと、どんどんマイナス思考になり、それがますます生命を遠ざけていたように思う。入門してしばらくすると、直接院長先生が、私の肌の様子や顔色などを見て必要なポーズを教えてくださった。こんなポーズを毎日続けることで本当に夢は叶うのかな、でも身体は気持ちいいな、ついでにやせるかな……と、でも心の奥ではほんの少しだけ期待をしながらヨガを続けて半年、なんと妊娠したのである。

長年続けてきた不妊治療、子どもを授かるために読んだ本…。偶然の重なりかもしれないが、自分の身体が本来の状態に整い、心と身体がバランスよく準備ができたときに、生命が私のもとにやってきてくれたように思えてならない。淡々と楽しみながらヨガを実践していただけなのに、いつの間にか生命を受け入れ、育むことのできる身体になっていたのだ。

安定期にはいるとすぐ、安産を目指し、マタニティーコースに入った。安静にしすぎていたため、体重がかなり増加してしまっていたが、出産の一ヶ月前にシャクラアサナが、五日前にはシルシアサナが初めて（少し）できるようになった。おなかの子どもが「もう準備ができたよ、いつでも産んでいいよ」と伝えてくれているような気がした。超・安産だったという敦子先生のお話や、ヨガをしてパイロゲンを飲んで準備万端にしていたことで安心して出産に臨むことができた。陣痛の間私を支え、冷静にしてくれたのは、夫の励ましと、同じヨガを学んでいる母の言葉であった。「深く呼吸しないと赤ちゃんに酸素が届かないよ」。院長先生の「深い呼吸は赤ちゃんへの酸素の贈り物」という教えを思い出したのである。自分にとっては痛くて大変なお産だったけれど、助産婦さんからは、「順調ないいお産だった」と言われた。

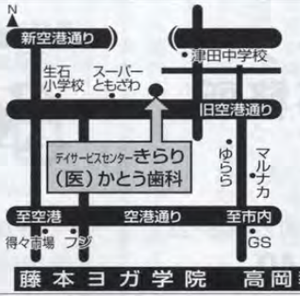
現在、気がつくと一日鏡で自分の顔を見ることもないような、子育てに忙しい毎日を過ごしている。ハタヨガをしているときだけが自分を見つめる時間だ。子どもが泣き出したり身体の上に登ってきたりして、中断することがしばしばであるが、時間である。教室には定期的に通うことはできないが、ヨガは私にとって生活の一部であり、困ったときの駆け込み寺のような存在である。できないポーズだらけで、瞑想は大の苦手。でも、どんどん「はまって」いっている。今後、ヨガと共に自分がどう変わっていくか楽しみだ。妊娠中からいろいろと励ましの声をかけてくださった先生方、会員の方々ありがとうございました。今後もご指導よろしくお願いします。



オルネットは2004年春
DogとBabyのNEW BRANDを立ち上げました
Dear me!（ディアミー）
安心という思いやりをこめて
オーガニックの素材を使ったものや
シンプルだけど遊び心のある
かわいらしさを表現しました
どこか懐かしい、けれど新鮮な感覚で
オリジナリティのある商品を
提供していきたいと思っています

ORUNET
東京SHOP
〒151-0053
東京都渋谷区代々木5-14-9
ヤマキビル1F
TEL 03-5738-3427
FAX 03-5738-3428
有限会社　オルネット
〒794-0832
愛媛県今治市八町西2-4-8
E-mail:orunet@dokidoki.ne.jp
TEL 0898-22-7613
FAX 0898-32-7684

歯科・小児歯科・口腔外科・訪問診療
医療法人
かとう歯科
診療時間
AM9:00～PM～7:00
予約制
0120-468-270（しろいはになれ）
TEL(089) 972-7878
松山市高岡町209-3（高岡天神バス停横）



指定居宅介護支援事業所
デイサービスセンター きらり
通所・介護
ヨガタイム 月・水・金 13:00～14:30
☎(089)968-9333
年中無休　松山市高岡町212-1
藤本ヨガ学院　高岡教場　水曜　19:00～20:30

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した。

皆様のおかげで、ヨーガからのメッセージ、実践者のさまざまな学びや思いが多くの方々に届けられています。

松山教場
松岡ひろ子　岡井八重子
H・O　津賀かおる
玉井　順子　水野　晴美
N・O　S・O
谷口　和枝　H・Y
白石　晴美　S・O
H・O　M・M
大野　和子　J・O
佳田　芳子　窪田　美治
窪田　靖子　K・S
R・I　M・I
T・T　K・N
村上　啓子　脇坂　恭子
山本　嘉秀　奥岡登美江
山本　朝子　K・S
樋口よりえ　N・K
T・O　岡垣　康子
T・T　真田　勝美
大道　佳子　N・M
堀口　典子　岡井八重子
森　幸子　藤田はかる
今井　博子　森　みづほ
T・N　丹下　徳子
A・S　栗田　明
T・T　K・F
長谷川隆雄　入砂　幸恵
脇長　玲子　秋元　博子
T・Y　T・S
K・S　三好　洋子

南海放送本町会館
石田美恵子　大和谷節子
佐々木麻里　松友トミ子
S・S　大和谷節子
宮土　啓子　矢野　和子
Y・W　N・T
Y・T
村上　民子　村上　明美
矢野　重子　黒川　久子
小原　美希

今治教場
越智サヨコ
Y・N
M・O　N・T
井出チヨコ　M・K
S・M　K・K
T・K　S・K
廣川　妙子　T・H
高須賀千里　T・H
石川　珠己　K・M
中村　篤志　H・O
村瀬あきえ　秦　小百合
M・O　N・N
H・S　T・H
M・S　M・E
T・I　M・M
行本とよ子　西内　朋江
西内　みわ　I・O
S・U
佐藤　幸子　片岡登志子
N・S　武田　暁子
越智　弥生　野間　鈴美

伯方教場・B
渡辺　潮美　首藤　悦子

伯方教場・C
S・O　S・U

新居浜教場
筑　ツヤエ　仙波　光子
E・S　T・K
Y・S　岡田　幸子
花岡志津子　渡辺　糸江

吉海ヨガクラブ
村上　尚美　村上マサミ

大西ヨガクラブ
秋山イク子　山内　好美
R・M　Y・M
S・H　I・N
Y・W

西条教場
Y・Y　M・S
K・S　宮崎　久代

高岡教場
石村由美子

学院
若狭多美子　I・H
M・T　桧垣　由美
T・K　M・S
和泉利枝子　瀬尾留美子

ベアーレ今治
M・K　菅　美紀

（順不同・敬称略）

ワンポイントレッスン

《アーサナ》

ヨーガの目的は、心のざわめき（煩悩、利己心）を静めることにより真理を悟ることです。この目的を達成するために、理にかなった科学的なアプローチをとります。その代表的なものが修行を8段階にわけたラージャ・ヨーガ（王道ヨーガ）です。アーサナの目的は堅固で快適に座ることです。正しく座ることが出来れば、呼吸は自動的に静まります。

〈実践に際して〉

①すべての動作は、呼吸に合わせてゆっくりと行います。力まずおちついた気持ちで一つひとつの動作を大切にしてください。

②正しく完成ポーズに近づいていくためには、視線が大切です。視線が定まるとポーズも安定します。最初から正しい視線を覚えてください。

③呼吸は口を閉じ、鼻でゆっくりと行います。完成ポーズでの呼吸は、とくに重要です。吐く息に意識を集中して、ゆっくりと吐ききり、吸うときは意識せず、自然に入ってくるのに任せるようにします。吸うときは脊椎を意識してまっすぐに伸ばします。こうして吐ききる呼吸に集中し、毎日継続して行うことで、アーサナ中はもちろん、日常の呼吸も自然に長く深く変化していきます。アーサナの大切な役割のひとつは、呼吸を変化させることにあります。

④アーサナは、雑念との戦いでもあります。続けるうちにより深い集中力が身につきます。まずは呼吸に意識を集中します。完成ポーズでは、刺激を感じるところに、痛いとか、つっぱるといったことを考えず、だた気持ちをそこに置いておくような感じで集中してください。

アーサナを日々実践していると、自律神経が活性化され、プラーナ（この宇宙の森羅万象を動かす根本的な力のことであり、大宇宙にあっては宇宙エネルギー、人（小宇宙）にあっては生命エネルギー）が身体のすみずみまで行き渡り、蓄えられてきます。同時に体の異常が修正され、堅固で強靱なものに変わってきます。それは体の中に通っている、普段ダメージを受けている7万2千本のナーディ（プラーナが流れる管）が浄化される為です。とりわけ脊椎中枢にあるスシュムナーは、西洋医学でいう自律神経のように重要です。「すべてのアーサナの中心は脊椎です。」といわれる所以です。アーサナの継続により、呼吸が安定した力強い呼吸に変化し、その影響を受けて様々な外界の刺激や心の欲望に対して混乱しなくなり、心の波は静められ、満ち足りた平安を感じるようになってくるのです。そうすれば真理を感じたり、理解したり、直感する力も大きくなります。このように、生理的・肉体的なアプローチにより、心という捉え難い対象を制御することを学んでいきます。

広告・宣伝・デザイン・印刷
㈲プランニングパック
〒791-8084 松山市石風呂町493番地
TEL 089(953)3731㈹
FAX 089(953)2169

藤本ヨガ　会報

No.41 ～ No.60

⇒ top page トップページに



藤本ヨガ学院　院長
千能　千恵美



医学博士
日本健康運動指導士会 会長
神山　五郎



ワンポイントレッスン

健康で豊かな人生を創造する人々の季刊誌　No.47

藤本ヨガ　2005年7月 夏号



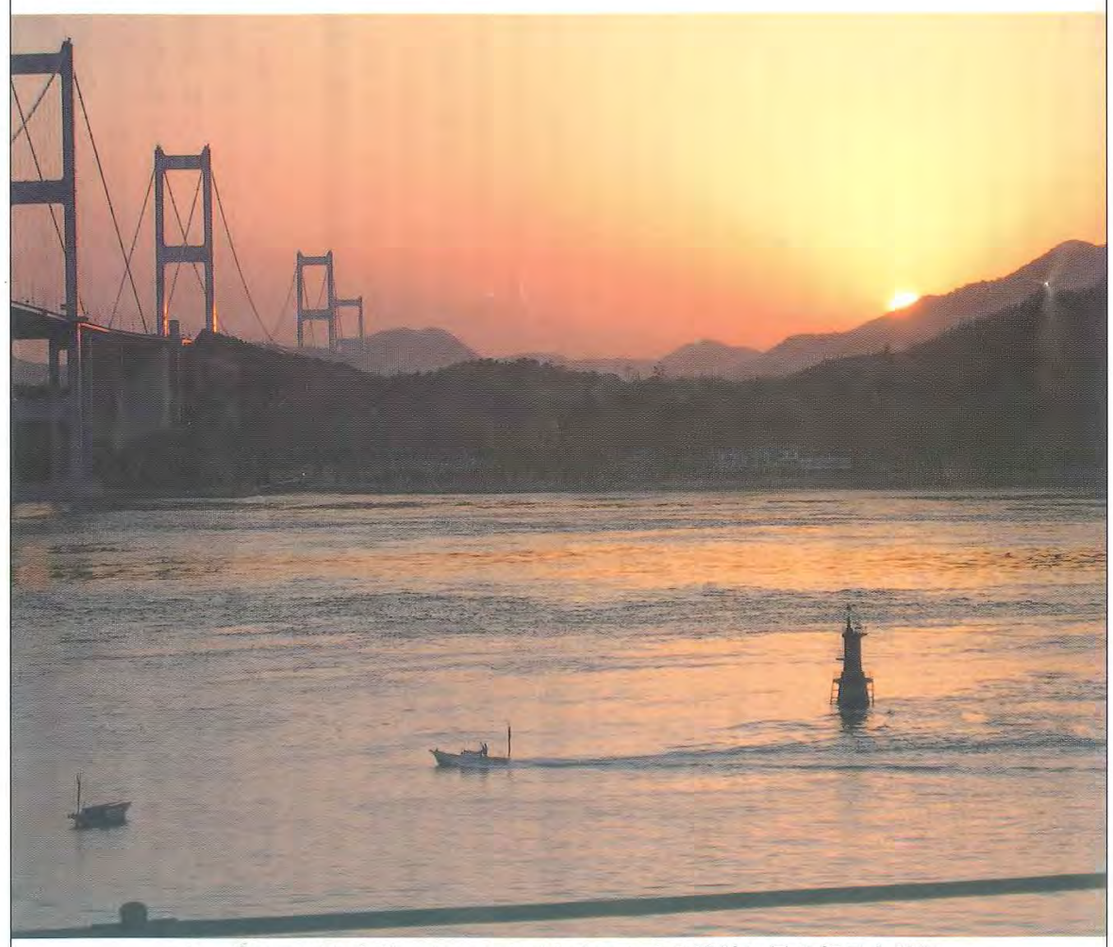
魂を包む衣が心、
心を包む衣が身体ならば、
強くて美しい衣を魂にも
心にも被いたいと思います。

強くて美しい衣の心に
する為のポーズの数々と、
考えるように
教えていただきましてから、
ポーズの苦手、つらい
という思いがなくなり、
終わった後は疲れではなく、
清々しく心地良い状態に
なれることが判りました。

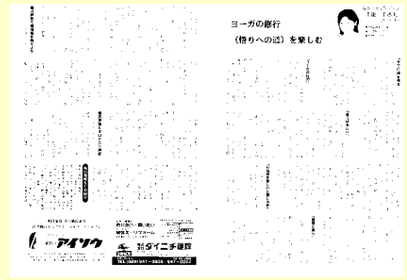
また、瞑想の為に、
強い身体になる為にしている
すべての事柄についても、
できる、できないは
自ずと生ずる現象であり、
私のエゴではないと
いうことを思ってから、
本当に貴いポーズだと、
心からするようになりつつ
あります。

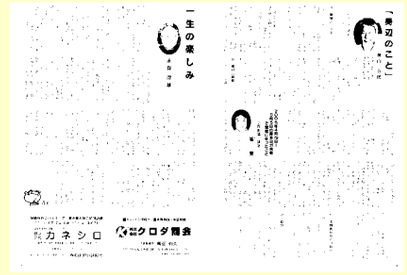
緒賀　春枝

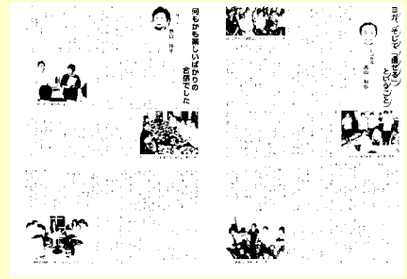
第五六回春期藤本ヨガ合宿
感想文より

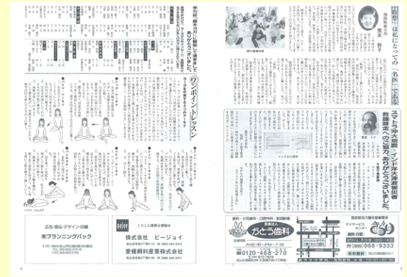


春・秋のヨガ合宿所・サンライズ糸山から来島海峡に昇る朝日を望む









● 各頁をタップまたはクリックで各頁に移動します。

● 連載の3項目も同様です。

本来の自分をとり戻し 本当の自分に出会う！



新緑の中を楽しく歩行行法

第58回　秋期　藤本ヨガ合宿

とき　平成17年9月22日(木)～9月25日(日)
ところ　サンライズ糸山（愛媛県今治）
参加費　52,500円（消費税込み）
申込締切　平成17年9月15日(木)

生まれてはじめての0.9

右眼が0.1から0.3に、左眼が0.3から0.9へ。
何か清浄な空気の中で見ているように、きれいにくっきりと見えた。



カレッジ研修生
竹田ミチ子

「瞑想の心で行動を」は意識していた。元気な時は楽行できたと思う。疲れた時に気持ちを切り替えてやる気を出してすることが、肉体にとらわれないということなんだろうなと思いつつ、休みたい私に従ってしまったこともある。当たり前のことだが、まだまだ修行がいります。

両眼とも眼内レンズを入れているので、視力の向上は諦めていたが、院長先生の「思いは通じる。体の不思議を信じる」とのお教えで視力回復コースで参加した。最終日の結果は、右眼が0.1から0.3に、左眼が0.3から0.9へと上がっていた。何か清浄な空気の中で見ているように、きれいにくっきりと見えた。練眼で0.9の視力は生まれて初めてである。家庭での生活を合宿に準じて行うようにし、この視力を維持したい。

瞑想は心を集中しようとすると感覚が外向き、音を聞くのではなく感じる。皮膚も空気を感じるようであった。肩こり、足痛に悩まされたが呼吸を工夫すると、のこされた。4日目は神山先生にラジャネック[鉱盤エキス]を経絡のツボに注射する療法]をしていただき、肩こりから解放された。分楽に座れ、心を集中するのがしやすくなった。これからも瞑想を続けていきたい。

6泊7日はゆったりした気持ちで活動できた。長かったお陰で視力も上がったのではと思う。瞑想もハタヨガもしっかりできた満足した大島までの歩行行法はきつかったが、やりとげた満足感がある。

最期にわたっての励ましご指導により成果を上げることが出来ました。ありがとうございました。



千能院長の実体験に基づいた講義はわかりやすい

豊かな指導例、解説からなっている
ヨガの本格的な手引書である。
初心者にもわかり易いと評判！



藤本ヨガ学院院長
千能千恵美著
「現代ヨガ入門」
旺史社
¥1,500
￥1,810
（送料込み）

有名書店、藤本ヨガ学院各教場でお買い求めください。（郵送可）

藤本ヨガ・カレッジ

第22期生（平成17年10月）募集中!!

「自己を高める為にヨガをもっと深く学びたい！」「ヨガ指導士としての資格を身につけたい！」「生涯教育としてヨガを学び続けたい！」という方、待ってます。

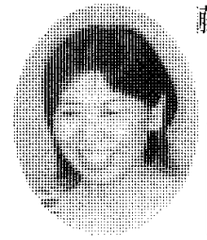
基礎コース（基礎研修6カ月間）→ 指導士養成コース（ヨガ指導士を目指す方）
研修コース（ラジャヨガを学びたい方）

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：http://www.bekkoame.ne.jp/~chinou/
E-mail　chinou@bekkoame.ne.jp

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

ヨーガの修行（悟りへの道）を楽しむ



藤本ヨガ学院・院長
千能　千恵美
（旧姓　藤本）
- 健康運動指導士
- 心理相談員
- 健康生きがいづくりアドバイザー

「全てに神を見る」

久し振りに復帰された会員の方が「大街道を歩いていると向こうから歩く姿の美しい人が来た。近づくと以前一緒にヨーガを行った方でした。あまりの清々しさに気後れがして声をかけられなかったのですがヨーガにまた行こうと、その時決意した。今後は続けます」と。山々の緑にも川のせせらぎにも皆万物に仏様、神様が存在するそうであるが、この歩く姿の美しさも同じでしょう。

「ヨーガの目的」

ヨーガは決して困難を強いる修行ではありません。ヨーガという言葉が使われると、ほとんどの人は即座に、体を柔軟にしたりリラックスするために形作るいくつかの姿勢を思い浮かべる。だがそれはヨーガの科学の一面にすぎません。

ヨーガは呼吸と心は一体であるという所に着目し、この様々に動き回る心を理解し支配するために編み出された心の科学です。時間との競争で走り続ける我々の日常を一度止めて遊ぶ為でもなく自分を深く休息させる。それを集中的に行ったのが今回の春合宿でした。その内容は6泊7日という長期で、修行というより皆さんと共に楽しく生活しているという感じでした。

「修行は楽しい」

最初のころの合宿は、「小食にして体を鍛える。自分の体の限度に挑戦して肉体の辛さを克服すれば心は強くなる。克服した所に新しい自分が現れる」と、私は思っていました。その頃から神山五郎先生が、ご自身もヨーガをされながら様々なご指導してくださいました。

そして「修行というのは楽しくないと身につかないよ」と。楽しむところには束縛のない自由があるんだ。それが本物の人間だ」という具合に「楽しい」という言葉を微笑まれながらポツンと出されるのです。それ以上は何も言われません。私はそのお言葉を聞くたびに激しく心の中で拒絶をしておりました。「楽しい」イコール「楽」。「楽」をしては修行ではない。きつい事をすることが真剣な修行…とその仕方しか知らなかったので「楽しむ」と言われる神山先生を「まだヨーガを理解されていないのだ。だって、視力回復成果、痩身成果、も確実に上がり皆さん元気になり喜んでいるではありませんか」と、心の中で激しく非難しておりました。私がどう思おうが、おりあるごとにポツンと微笑まれながら「楽しむ」という言葉を出されるのです。その度に私の心は抵抗するのですが、抵抗しながら「楽しむには何をすればよいのか…」と少しずつ捜す作業もするようになりました。

「心は何を楽しいと感じるか」

そうするとスケジュール内容が変化し私の心が変わりました。いままではきちんと皆さんが行っているかどうか「見張っている」という感じだったのが「楽しんで取り組めているかどうか」が気になり始めました。どうすれば楽しめるか、やる気で取り組めるかを私が工夫するようになりました。そして私が楽しくなってきたのです。思い切って緩やかにすると最もよい数値がでたのです。これに驚き、ますます私はどうすれば「楽しむ」ことが出来るのか工夫しました。心は何を「楽しみ」と感じるのか…。それは自分自身に立ち返り、そこに前進し、より良い自分を作り出す予感、また実感があるときです。勿論普段の授業も大幅に変化しました。

「瞑想と悟り」

そのうちで何といってもお奨めは瞑想です。（勿論アーサナを行ったうえでの瞑想です）特にこの度の合宿では瞑想は頻繁に行い、眠る前は1時間行いました。いつもと違うゆったりとした時間の流れに身をおき、緩やかに心身がほどけていくとても贅沢な体験でした。奇跡的ともいえる素晴らしい成果は皆さんすでに耳にされておられると思いますので、省きます。

深くて豊かな心の世界に入り込んでいくと優しい気持ち

⇒ top page トップページに





藤本ヨガ学院　院長
千能　千恵美



医学博士
日本健康運動指導士会 会長
神山　五郎



ワンポイントレッスン

になります。周りの方が大切に感じます。ヨーガが全く初めてで合宿を体験された方が「今まで色々なダイエットをしたが全て頓挫しました。今度はダイエットしなくてはと思わないのに少しずつ順調に減量しているのです。何が違うのかというと参加した仲間が色々な場面で声をかけてくれた。とても励まされ嬉しい気持ちが今も続いております」と。家族や友人、さらには人類への深い愛情にうらうちされた勇気ある行動だからでしょう。

このような瞬間瞬間、大切に生きようという思いで生きているがこれが「悟り」の道なのです。私も皆さんと共に生活し、「例え病気であっても、死は免れないとわかっていても、自分自身を信じ続けて欲しい。人間は想像以上に強靱だから」と祈る気持ちに溢れました。そして何か大きなものがストンとはがれ落ち、大胆に行動している私がいます。皆さんも日々の精進を。

腹式呼吸で腹横筋を鍛えよう

先日O君（29歳）が6年ぶりに学院を訪ねてくれました。O君はプロゴルファーになるための訓練中に肩を痛め様々な治療をうけましたが、思わしくありませんでした。それで藤本ヨガ学院で1年半、毎日修行に専念したのです。ヨーガを学ぶうちにプロゴルファーを断念し、後輩の育成に回ろうと思い、アメリカに留学し、さらに東海大学で資格もとり、今は金メダルレベルの選手のトレーナーとして頑張っている人です。

彼は「わずか0.01秒を競う世界でどうすれば、体は、筋肉は、心はと追求するにつれヨーガの重要性をひしひしと感じるようになりました。今、トレーナー仲間では腹横筋をいかに鍛えるかが重要課題になっております。この腹横筋は身体の最奥の脊椎の側にある筋肉で、脊椎・肋骨・骨盤をしっかり包み込むように支えています。これがしっかりしていれば、適時に最高の力を発揮することが出来ます。この腹横筋を鍛えるには腹式呼吸しかないのです。

腹式呼吸をすることで腹横筋を収縮させ、柔軟性を復活させられます。そうするとより力強い心身を作るだけでなく、深い呼吸で身体は酸素をより多く取り込み、脂肪を分解させる『リパーゼ』がより活発に働き、脂肪をどんどん分解するのでダイエット効果もあります。

本当は担当のオリンピック選手全員を藤本ヨガに送り込みたいのですが、まだその権限がないので、そのうち…」それから腹式呼吸をするにはという質問や、色々と内外の話題にはながさきました。

腹式呼吸とセロトニン神経

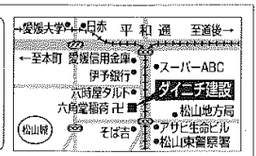
有田秀穂先生が今治でのご講演で「ヨーガや座禅をすると腹式呼吸になります。行いだして15分くらいすると脳波がアルファ波になり30分くらいからセロトニン神経が活性化します。セロトニン神経が活性化されれば、自律神経も心も安定し静まります。

セロトニン神経の役割は、たとえていえば「オーケストラの指揮者」のようなものと考えてください。指揮者が演奏をしないようにセロトニン神経は具体的な仕事はしません。けれど各パートに指示を出して自律神経を調節したり、感情をコントロールしたり、筋肉を動かしたり、と、脳全体の覚醒の状態を作っています。また抗重力筋が働きますから姿勢がびしっときまり表情が美しくなります。大切な事は毎日行う事です。腹式呼吸がセロトニン神経に及ぼす効果というものは2時間くらいしか続きません。でも毎日継続すればセロトニン神経の構造が変わって活動のレベルがより高い状態に維持されます。それは大体100日程度かかるのが普通です」と言われました。

有田秀穂先生の紹介

東邦大学医学部教授。
1948年東京生まれ。
東京大学医学部卒業。東海大学病院で呼吸の臨床に従事し、筑波大学基礎医学系で呼吸関連の研究を行った。その課程で、「呼吸法が心身に与える効能は、脳内セロトニン神経の働きで説明可能である」という仮説を着想し、研究チームを編成して、検証作業を推進している。著者に「心とは何か」「セロトニン呼吸法」「セロトニン欠乏脳」など。最新刊の「禅と脳」玄侑宗久と共著も好評。

和洋家具・寿ご婚礼家具
住空間のすべてをトータルコーディネイト
日本最大の家具チェーン〈ニッポンインテリアチェーン〉店
家具のアイソク
松山店／〒790-0005 松山市花園町3番地18（市駅前電車通り）TEL 943-1264㈹
伊予本店／〒799-3111 伊予市下吾川字馬塚1214番2（国道56号線沿）TEL 983-1515㈹
建設業（内装仕上工事）許可番号愛媛県知事許可（般-5）第30号

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

⇒ top page トップページに





藤本ヨガ学院　院長
千能　千恵美



医学博士
日本健康運動指導士会 会長
神山　五郎



ワンポイントレッスン

「身辺のこと」

神山　五郎
医師　歯科医師
医学博士　哲学博士
日本健康運動指導士会 会長
アパリ・クリニック上野　院長
藤本ヨガ学院　顧問



今回は「身辺雑話」とでもいうことで、肩のコラないものとしたい。

A：健康エリート

最近の話題では、ヨーガ合宿（愛媛県久万高原町）の期間延長が大成功であったことである。皆様が力むことなく、毎日を楽しく過ごしながら、それなりに成果をあげておられた。色々な領域の方々が参加しておられるので、最新の各界の情報を平易に学べる。このメリットも十分生かされた。

「積極的傾聴法」という他人の話の熱心な聴き方を学べた。同時に、合宿参加者相互にとてもよい人間関係を築けた。話の腰をおらず、ゆっくりと耳を傾ける癖はヨーガの精神にも一致する。

瀬戸内海でもっとも流れの厳しい来島海峡を下に見、仰げば人智の粋を集めた美しい来島大橋は手のとどくところに見る。

ヨーガ生食は、文字通り新鮮なお魚を上手に料理されたものも出された。東京の魚市場内の料理店でも望めない素晴らしい代物であった。しかも、栄養のバランスも工夫されていた。

合宿終了後、色々な方からの感想なり、現況を聞かせていただくと、「リバウンド」なる現象が殆どない。皆驚いている。これは力まずに過ごした結果であり、嬉しい。生活習慣をよりよくしていく時のコツを皆様はつかみつつある訳である。

かつて私は、ヨーガを学んでおられる方々のことを「健康エリート」と申し上げた。生活習慣とは、換言すれば、生き方そのものなのである。「よりよく生きる」ことが可能になったのと同じである。まことに結構である。私も皆様にあやかって「よりよく生きる」道で、楽しい人生を送ろう。

B：職員の研修

前項で合宿受講者のことを述べた。次はその裏方、つまり職員の研修についての効果である。

藤本ヨガ学院の指導員は藤本ヨガ学院カレッジコース以上の終了者である。ごく例外として、留学生、海外からの研修生が指導員監督のもとに指導に当たることがある。

現在、崔昊君なる中華人民共和国からの留学生が合宿その他に参加している。一部の読者はすでにご存知のことである。彼は日本語を学びつつ、目下鍼灸の学校で学んでいる。順調にすすめば、あと約2年で卒業され、日本の国家試験受験資格を得る。

彼が合宿中に学んだことを書き出しているので、ご参考に供しよう。風俗、習慣、考え方の異なる日本で、お互いに仲良く進んで行けるのもヨーガからの賜物と私は思っている。



2005年4月29日～5月5日の藤本ヨガ合宿で勉強になったこと

上野教場　講師　崔　昊

今回の合宿で、たくさんの方々がとても人をいたわり挙げて、私にもいい刺激を与えてくれました。

長年の冷え症が瞑想で、完全によくなった方、体重が3～4kgも落ちた方、正食コースでも体重とウエストがともに減った方、視力が大幅に良くなった方、びっくりの連続です。合宿後にもその効果が続いている話をよく耳にしました。また合宿で皆さんが仲良くなって、とてもいい友達ができたことにも感心致しました。

私自身も正食コースを取ったのに、体重が3kgも減りました。東京に帰った後もリバウンドすることなく、維持しております。食生活も合宿の食事からいい勉強ができて、少量、バランスが取れた食事に変わりました。心身ともに軽やかになって、回りを見る目も変わった感じです。焦る、苛立つことが殆どなく、平安な心を合宿に参加することによって、味わうことができました。

全国からの参加者が一週間の合宿で、普段体験できない心の交流ができました。香川県からの参加者Yさんは仕事で、上京した時に、東京からの参加者Mさんと連絡して、一緒に上野の教室にいらっしゃいました。Mさんは帰りに「夏合宿にうちのお母さんも一緒に参加するようにしたいです」と感想を話しました。

合宿から沢山のものをいただきました。是非東京でも藤本ヨガの宗旨を受けて、もっと多くの方にヨガの素晴らしさを伝えたいと思います。7月の東京合宿で皆さんに再び会えることを心から楽しみにしております。

崔　昊
2005年5月22日(日)

C：薬物依存からの自立

神山五郎の現在の仕事は、薬物依存症患者のリハビリテーションであり、具体的に表現すれば、生活保護からの独立自尊である。

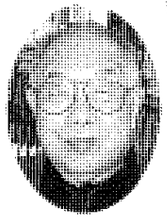
このみちにも、皆様が合宿を堂々としかも楽しくやりとおしたコツを活用したい。

D：結び

この拙文「身辺のこと」なる原稿を、今富士の裾野で書いている。久しぶりに原稿用紙に鉛筆と消しゴムでまとめている。パソコンではないので、編集の方々にはご迷惑であろう。宜しく。

富士山の清々しい気が窓から入ってくる。

一生の楽しみ



永保　澄雄

今の私は妖怪じみた元気な老人なので誰も信じてくれないのだが、小学校に入学した頃の私は体が弱かった。学校の体操の時間はいつも見学していたので確かに虚弱だったのだろう、家で本を読んでいることが多かった。父はうちに引きこもりがちな息子の健康を心配して、外で遊んで来るようにとよく言った。そういうこともあって本は買ってもらえなかった。そこで手近にある本を片端から読んだ。その中には母の購読していた「主婦の友」もあった。もちろん子供のことだから何も分かりはしなかった。私の読んだのはひらがなで、自分の名前にある文字を探したのである。見つかると嬉しかった。漢字は一と二と三は読めた。その他に犬と猫という漢字は読めたのだが、これは電柱に〇〇犬猫病院と書いてあるのをそばの大人に聞いて覚えたからである。こうして学校に入る前にはひらがなは全部読めていた。当時は漢字にふりがながふってある本が多く、それでたびたび出て来る漢字の意味は少しずつ分かるようになった。たとえば「学」は「がく」という読みで、学生、大学、学校、入学などに出て来るが、たぶん「勉強する」という意味だろう。「まなぶ」と読む時も前後の関係からきっと勉強するという意味に違いないという風に。こうして漢字で意味の手掛かりを得てからは本を読むのが楽しく、そしてまた漢字そのものにも強く魅かれるようになった。私が大学で漢文を専攻するようになったのもそのせいかも知れない。しかし入試の直接の動機は数学が無かったことであり、また中学で得意だった漢文が試験科目にあったことであった。ただ試験勉強は苦手であったのであまり身を入れず、飽きると裏の畑へ出て、大声で陶淵明の帰去来辞を誦した。好きな文章で全文誦んじることが出来た。その頃のある日、にわかに夜半目覚めたことがある。自然に目が覚めたのであるが、暗い部屋のすみから天井へ向けて漢字の列が流れている。見ると最初から帰去来辞であった。流れ続けて終わりまで来ると闇はまたもとにもどった。

さて、肝心の入試であるが筆記試験はどうやら受かり面接試験の日が来た。試験官は三人で「好きな作家その内のひとりには？」と聞かれた。即座に「陶淵明です」と答えた。重ねて「どの作品ですか」と聞かれた。「帰去来辞」と答えると、その先生は手を拍ち、相好を崩されて、「そうですか、そうですか」とうなずかれた。その頃でも手を拍って喜ぶ人はあまり見なかったので、何と古風なと驚いたのであるが、その方が陶淵明の研究家大矢根文治郎先生であったのである。入学後私は先生の研究室に入れていただき、お仲人までしていただくことになるのだが、今はこれ以上触れないことにする。

本はいろいろとよく読んだ。いわゆる乱読である。中学の時は古文真宝を愛読した。帰去来辞もそこでめぐり合ったのである。唐宋八家の柳宗元の文章も好きだった。ただ好きで読んでいたのであるが、それをまた正規の授業で読むことになった。これは全くおもしろくなかった。思うに文学作品というものは好き嫌いで読むのが本当で、それを研究の対象にするというのは何かの間違いであろう。

さて、私の読書は淵明流に深くは解さずをよしとしたもので、ここで読んだ書名を挙げてもせんの無いことであるが、本との付き合いはひらがなを拾い読みした時から今まで70年近く続いている。これは私の数少ない楽しみの一つであるのだが、楽しみについては中国人が次のように言っている。

三日楽しみたければ結婚しなさい。

一週間楽しみたければ豚を一頭つぶしなさい。

一生楽しみたければ釣りをしなさい。

多分これは釣りの好きな人が考えたものであろう。私の場合には釣りではなく本であるが、最近になってしみじみ本が好きで良かったと思うのである。



製紙原料のパイオニア・業界最大級の処理設備
段ボール・新聞・雑誌・故紙・その他 総合製紙原料
産業廃棄物処理業許可 457 号
株式会社 カネシロ
〈直納〉大王製紙・愛媛製紙・安倍製紙・その他大手製紙会社
代表取締役　小池　彰
〒791-0054 松山市空港通5丁目7-2 ☎(089)973-2480(代)

■オフィスの情報化 ■事務器械・測量器機
株式会社 クロダ商会
代表取締役　黒田 利久
〒790-0066 松山市宮田町108-1 ☎ 089(931)7261
FAX 089(945)1486

⇒ top page トップページに





藤本ヨガ学院　院長
千能　千恵美



医学博士
日本健康運動指導士会 会長
神山　五郎



ワンポイントレッスン

ヨガ、そして「痩せる」ということ



松山教場
高山　和弘

4月29日、朝。合宿初日。私は身心共に重たいまま、今治に向けて車を走らせていました。その前夜、午前2時まで暴飲暴食していたからです。頭は割れるように痛いし、胸はムカムカ。そもそもヨガは全く初めて。果たしてついて行けるだろうか？（以前、太極拳に入門したときは音楽に合わせて身体を動かせず、2回で挫折しました。）周りの雰囲気に馴染めるだろうか？（きっと上級者ばかりだろうし、女性ばかりだろうな…）不安は募る一方。「帰ろかな…」何度も弱気が頭をもたげました。



神山五郎先生の講義はいつも目からうろこです

それでも合宿地に辿り着いたのは「もしこの機を逃せば、将来ろくな死に方はしない」という確信めいたものがあったからでした。

高校時代、体重は58キロほどでした。ところが大学で酒を覚え、夜毎のコンパに宴会。社会人になればそれは加速し、浴びるほど飲んだ後に酔い覚ましにラーメンを平らげ、家に帰ると風呂にも入らずベッドに倒れ込む。これでは太るのは当たり前。いつしか体重は70キロを超えました。身長は160センチですからこれは異常です。立てば、金槌で頭を叩かれひしゃげたダルマ。横たわれば、車に轢かれたヒキガエル。

「このままではいけない。」焦りを深めつつあった今年春、社会人になって初めて、GWを丸々休めることになりました。「この機会に痩せよう！」思い当たったのが半年ほど前、知人（瀬尾留美子さん、ありがとうございました）に評判を聞いていた藤本ヨガ学院でした。ホームページを見るとちょうど連休中に合宿が！千載一遇のチャンスと申し込んだのです。

宿舎で最初に行ったのは体重測定。結果は74．4キロと史上最重量。そりゃそうです。社員食堂では定食におかずを一品追加で頼む毎日。「食べ過ぎですよ！」呆れた忠告する後輩にも「いいんだ。考えがあるから（って合宿のことなんですが…）」と顧みず、馬鹿食いを繰り返していたのですから。

合宿は千能先生のお話から始まりました。「ヨガは悟るためにあるのです！」。「いや先生、僕は痩せられればそれでいいんですけど…」なんてことは、当然、言えるはずもありませんでした。

合宿での模様は他の方々の稿に譲ります。ただ一点「抱きつき行法」だけはつらかった…。ともあれ自分なりに誠実に取り組んだ結果は著しいものでした。毎日3食取るも、4キロ弱の減。その他、体脂肪、ヒップなどいずれの数値もベスト10センチ減。その成績でした。と言っても元が元ですから（びしょびしょに濡れた雑巾を絞っているようなもの）威張れたものでないことは自分が一番よく分かっています。

ただ実際に痩せられたことは、嬉しく自信になりました。「もっと痩せたい!!」その想いで、合宿から帰ってからもほぼ毎日、学院に通っています。6月5日現在で65．6キロ。合宿前から通算8．8キロ減です。

痩せ始めると身体について関心が高まり、ヨガを始め、様々な健康法、ダイエットの本を読むようになりました。結果、どうすれば痩せるかが分かってきました。同時に、ヨガは私にとって最良のダイエット法だと確信したのです。

以下は、分かっている方には自明のことですが、自分にとっては「目からウロコ」のことです。

一．体重を減らすには、摂取カロリーと消費カロリーを比べて、後者が前者を上回っている状態を一日、又一日と続けていけばよいこと。

二．とすれば体重を減らすには「食べる量を減らし、カロリーを出来る限り消費する」、これしかないこと（この意味で、巷に流布する「○○を食べて痩せる」といった類のダイエット法は欺瞞に満ちています。どんなに品目を限っても、いかに低カロリーのものを食べても、何らかを口にする以上、カロリーはプラスになります。であればカロリーをいかに消費するかも併せて提示しない限り、有効なダイエット策になり得ないからです。）ではどうやってカロリーを消費するのか？答えは簡単、身体を動かすこと。それなしに痩せることはありません。そのことにやっと気づきました。もう深夜テレビで、金髪お姉さんがにこやかに薦める「お腹にあてるだけで振動で痩せるマシーン」に心動かされることはないでしょう。

三．では身体を動かす健康法が多くある中で何が一番優れた方法か？私はヨガが一番だと思います。理由は次の通りです。

①他の健康法が推奨するトレーニングの殆どがヨガのアーサナに含まれている～整体、ストレッチ、エアロビクス…。様々な教則本を見ましたが、どんなトレーニング法を見ても「ああこれはヨガにもある」と思いました。

②ヨガは道具を殆ど使わないので安全かつ気軽に実践できる



断食班の食事は楽しく語り合い



ハタ・ヨガ実技実習で千能院長の説明

何もかも楽しいばかりの合宿でした



福岡県
泰山　玲子

千能先生、この度は素晴らしい合宿に参加させて頂き、本当にありがとうございました。

最近筋力が衰えたのか、いろいろなアーサナがきちんと出来なくなって、「これでは他の方に迷惑をかけるのではないか」と、恐る恐るの参加でした。でも、スタッフの方々の温かいお心遣いで、伸び伸びと過ごさせていただきました。

2日目からの断食でしたが、こんな楽な断食は初めてです。お隣のヨガ正食の方達のご馳走を見ても「いいわね」「おいしそうね」と思うだけで、自分で食べたいと思いませんでした。

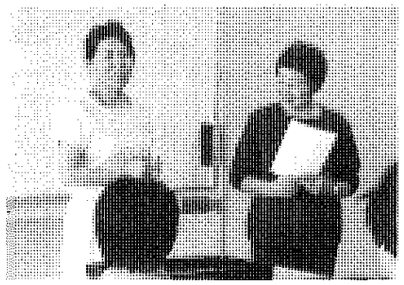
今までどんなに頑張っても減らすことの出来なかった体重が3kg余り少なくなったこと、最初両眼とも1.2だった視力が右2.0、左1.5と良くなっていること、全くの驚きです。

帰りまして、お土産にいただいた玄米おにぎりをおかゆにして、今朝までいただきました。5日の夜帰って食事なしで寝まして、6日と7日いただきました。6日は朝早くから教会の勉強会にバイクで13km走って出かけました。今日は合気道で1時間投げたり、投げられたりして今帰って来ましたが、少しも疲れていません。合宿前には帰ったらすぐ昼寝をしていました。今は元気元気で、「さあ、どこを片付けようか」と張り切っていますが、先ずはお礼状を、と思いを書いています。

東京の合宿にも参加します。

今朝の瞑想は15分間でしたが膝は全く痛みませんでした。少しずつ長く致します。何もかも楽しいことばかりの合宿でした。心からお礼申し上げます。スタッフの方々お一人おひとりにお礼を申し上げたいのですが、次回お目にかかってと思います。

感謝　合掌



閉会式で千能院長と泰山さん



おいしいヨガ正食(瀬戸内の海や山の幸が一杯)

～今、高齢者の寝たきり予防策として、ダンベルなど器具を使ったトレーニングを普及しようという動きが国レベルであるようです。狙いは良いと思うのですが、幾つかの施設で試験的に行った結果、かなりの比率のお年寄りが筋肉を痛めるなどの弊害が出たそうです。（お爺さん、お婆さんがバーベルを持ち上げようとしている図を想うと、さもありなんと思います）。

「愛の行法」という形でマッサージがプログラムされている～多くの健康法（やサッカーなどのスポーツ）ではマッサージが当然に行われるわけではありませんが、藤本ヨガ学院では最後にペアになってお互いの身体を揉みほぐします（他のヨガ教室などでもそうなのでしょうか？）。心地よく楽しみにしています。しかしこれも、まず身体を動かす行法があってのことだと思います。東京にいた時分、あるマッサージ院に通っていました（高価です）。一時的に身体は楽になりますが、不摂生な日常生活に戻れば元の木阿弥、行く度に一からやり直しです。「マッサージは受身の対症療法に過ぎない。その前に自ら能動的に身体を動かさない限り、歪みは取れない！」私の結論です。

④最初の「入るを量りて」に戻りますが、ヨガのあとはあまりお腹が減りません。以前は仕事を終えると、ストレスから酒を飲み何かを食べずにはいられませんでした。ヨガをすると心身共に満たされ、しかもいい具合に疲れているので食べたいと思わないのです。食べたくなっても「食べなければ確実に体重が減る」と知っているから我慢もできます。そうして寝た翌朝は壮快です。お腹がぺったんこ！「もう車に轢かれたヒキガエルじゃない!!」

⑤もう一つ。教室に通う、ということが大きいです。自分は自宅で一人、行法に勤しむなんてことは出来ません。でも教室に来れば先生方が励ましてくださるし、他の皆さんの頑張りも刺激になります。その意味で、転勤で松山に来て藤本ヨガ学院と巡り会ったことは私にとってまさに僥倖だったのです。

以上、偉そうにいろいろ書いてしまいましたが、自分はまだ一つとしてまともにポーズができません。が、私は私なりにヨガを楽しんでいます。少しずつ進歩すれば、と思っています。もっと言えば進歩しなくてもいいのです。こうして身体を動かす機会を得られただけで幸せなのです。

転勤族の性で、恐らくあと一年で松山を去らねばなりません。それまでにどのくらい痩せられるか（目標は高校時代の58キロ。達成までは休酒です）、そしていつかは体重への固執を乗り越えて、悟りはともかく、少しは精神的な部分に入っていけるのか（一番苦手なのが瞑想です）楽しみです。

どうぞこれからもよろしくご指導をお願い申し上げます。

合掌



積極的傾聴法で直ぐにみんな友だち

⇒ top page トップページに





藤本ヨガ学院　院長
千能　千恵美



医学博士
日本健康運動指導士会 会長
神山　五郎



ワンポイントレッスン

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した。

皆様のおかげで、ヨーガからのメッセージ、実践者のさまざまな学びや思いが多くの方々に届けられています。

松山教場
住田　芳子
長谷川隆雄
山本てる子
村上　幸
佐々木麻理
窪田　美治
石川　珠巳
大澤　糸子
徳永　勇二
照屋　薫

一般
荒木　和子
小山眞須美
垣見哲也

吉海ヨガクラブ
村上マサミ
村上　尚美
越智　弥生
村上　明美
黒川　久子
村上　民子
野間　鈴美
高橋　静子

伯方教場・B
渡辺ヒデミ
村上セイ子
渡辺　潮美
馬越　佳子

伯方教場・C
大和谷節子
越智　環
栗田　明
岡垣康子

今治教場
酒井亜里沙
武田　暁子
高須賀千里

西条教場
栗田　肇

大西ヨガクラブ
中村　篤志

伊予ヨガクラブ
井出チヨコ
片岡登志子
西内　朋江
北条　聡子
行本とよ子

新居浜教場
高岡　秀知
渡辺　糸江
花岡志津子
川渕安枝
発知正子

学院
関山タマミ
竹田ミチ子
宮崎　敦子
（順不同・敬称略）

ワンポイントレッスン

ヨーガを代表する4つのアーサナ

ハタ・ヨーガの経典『ハタ・ヨーガ・プラディーピカ』は、シバ神が説いた84種の座法の中から、最も優れたものとして下記の4つのアーサナ（シッダ・アーサナ、パドマ・アーサナ、シンハ・アーサナ、バドラ・アーサナ）をあげている。京都の聖者シュリー・マハーヨーギーンサの場合は最初の3つのアーサナは同じでドラ・アーサナの代わりにパシモタナ・アーサナを入れておられる『ハタ・ヨーガ・プラディーピカ』によれば、「パシモタナ・アーサナは体位の中で最上であって、背骨を貫いているスシュムナー気管を通じて風（生気）を運ぶものである。それは胃の中の火を増大し（消化力を強め）また、腰を細くし、人々を無病にする」とあります。

●シッダ・アーサナ

1. 左足の踵を会陰部にあてがい小指側を右太ももの下に敷く。
2. 右足を左足の上に重ね踵を股の中心部に引きつける。つま先を左脚の太ももとふくらはぎの間に差し入れる。
3. 腰を伸ばし、背筋が真直ぐで床と垂直になるようにする。両手は印を結んでひざの上に置く。



●パドマ・アーサナ

1. 右足を下からすくうようにして持ち上げて足の甲を左太ももの付け根に乗せる。
2. 左足を同様にして右太ももの付け根に乗せる。
3. 両膝は床につけるようにして腰を伸ばし、背筋をまっすぐにする。両手は印を結んでひざの上に置く。



●シンハ・アーサナI

1. 両足を交差して座り踵をお尻の下に敷く。
2. 両手を膝におき、両腕を伸ばす。背筋を伸ばして上体を前方に張り出す。
3. 口を広く開けて舌を出し、出来るだけアゴの方に伸ばす。
4. 視線は寄せて上げ、眉間を見つめ口で呼吸する。この状態で約30秒間保つ。



●シンハ・アーサナII

1. パドマ・アーサナから両手を前方について膝立ちになる。
2. 骨盤を床に近づけ背筋を伸ばす。両腕を伸ばして手の平と膝で体を支える。
3. 4. はIと同じ



●バドラ・アーサナ

1. バッダコーナー・アーサナから足先を床に付けたまま踵を上げ、両足を股の付け根に引き寄せる。
2. 両手を後ろについてお尻を上げて前にずらし、踵を前方へ突き出す。
3. 上体を足と膝の上に静かに下ろして深い呼吸で30秒～1分間この状態を保つ。



●パシモタナ・アーサナ

1. 長座から両手の第1～3指でそれぞれの両足の親指をつかむ。
2. 息を吸って背筋を伸ばして腕を伸ばし、吐きながら上体を前に倒す。
3. 膝裏とアキレス腱を伸ばし、吸う息で背筋を伸ばし、吐く息で更に上体を前方へ倒していく。



イラスト：大山文子

広告・宣伝・デザイン・印刷
㈲プランニングパック
〒791-8084 松山市石風呂町493番地
TEL 089(953)3731㈹
FAX 089(953)2169

BeJOY　くらしに新鮮な感動を
株式会社　ビージョイ
松山市枝松5丁目8-12　☎(089)945-3312
愛媛飼料産業株式会社
松山市枝松5丁目8-30　☎(089)945-3311

「瞑想」は私にとっての「名医」である



福岡県春日市
荒木　和子

この度は6泊7日のヨガ合宿に参加させて頂きましてありがとうございました。ただただ感謝の気持ちで一杯でございます。何より天候に恵まれ、早朝5時半起床、美しい海の向こうから朝日が拝めて幸せな一日の始まりです。

準備体操をして歩行行法です。朝のさわやかなおいしい空気を胸いっぱい吸って、元気よくしまなみ海峡を歩きます。小鳥の声も「がんばって」と応援してくれました。鼻洗浄、爽快でした。帰宅後も続けています。（今治教場で求めました）

朝食をおいしく頂き、ハタ・ヨガ実技です。沢山のポーズに驚くばかりでした。聞くこと、よく考えることの大切さを知りました。



朝の準備体操

（私に欠けている部分だと気づきました。努力します）「からだ浄化野菜スープ」は昼食にうどんを入れてみそ煮込み風にしたり、おじやにして頂いています。とってもおいしいです。

「瞑想」とよく聞いていましたが、初めて経験しました。院長先生のお話が驚くほどよく理解でき、実際行ってみたある日すばらしい体験をすることが出来ました。それ以来、風が心地よくさわやかに感じたり、板の間でも素足で平気で、むしろ気持ちよく思ったり、もちろん命の次ぐらいのスカーフも手放せています。大変身ですよね。ありがとう、ありがとう。

死ぬまでには人並みになりたい。冷えを感じない、冷房にも負けない、元気な体になりたいと強い願望を抱いていました。こんなに早く願いが叶えられてうれしくてたまりません。ありがとう、ありがとうです。

瞑想は熟睡させてくれるんですね。日中ねむくならなくて元気で過ごせることに驚いたり、気づいたりです。

「瞑想」は私にとっての「名医」であると確信しております。「瞑想」により以前の私とは比べようもない程、体の中は喜びで輝いていることでしょう。かぐや姫の輝きのごとく…

院長先生の豊富なお話しはただただ敬服しております。笑顔のすばらしさ、歯の美しさなどを思い出しています。早朝から夜遅くまで心のこもったご指導にお礼申し上げます。

スマトラ沖大地震・インド洋大津波被災者救援募金へのご協力、ありがとうございました。

千能千恵美様

ナマステ

イサ・ヴィスワ・プラジュナナ・トラスト（津波被害基金）は藤本ヨガ学院の皆様からの心温まる募金を受け取りました。この募金はツナミ被害から生活の再建に取り組んでいる方々にとって本当に素晴らしい贈り物となるでしょう。

津波はヴィヴェーカナンダロックに居た多くの人々の所にもやってきましたが、一人として被害には遭いませんでした。スワミジ（聖者）はこの現象をポジティブなエネルギーによるものだとご説明されました。島にいた人々は実際、大波がタミール・ポエトを襲うのを目撃していますが、驚くべきことに被害はありませんでした。しかしながら、近隣の多くの家族が家や愛する人々を失いました。これらの人々にとって皆様の募金が役立つことでしょう。

そして、今年10月トリヴェンドラムにて国際エネルギー会議を開催します。イスラヤムの名の下に貴方が日本から出席者を集って参加下さる事を心待ちにしております。

心からの感謝を込めて

スワミジからの祝福と共に

イスラヤム



聖者　イサ

今年のはじめにイスラヤムより津波被災者救援依頼のメールを受け取りました。その後速やかに私たちはヨガの会員をはじめ一般の方々にも募金をお願いしてまいりました。皆様のご協力のお陰で沢山の募金が集まりました。日本円で423,000円になりました。インドの小切手に交換して161,176ルピーの小切手を3月18日付でイスラヤムに発送しました。4月2日にイスラヤムより小切手が届いたとのメールが学院に届きました。そして、4月22日にお礼の手紙が学院に届きました。遅くなりましたがここにご紹介させていただきますと共に皆様のご協力に心よりお礼申し上げます。

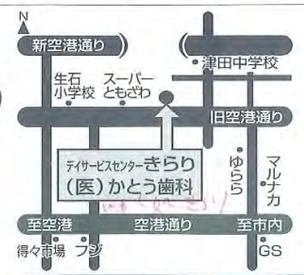
藤本ヨガ学院
院長　千能千恵美



インドの小切手

（イスラヤム：昨年の南インド研修旅行でお会いした聖者イサの主催するヨガ・アシュラム）

歯科・小児歯科・口腔外科・訪問診療
医療法人
かとう歯科
診療時間
AM9:00～PM～7:00
予約制
0120-468-270
TEL(089)972-7878
松山市高岡町209-3(高岡天神バス停横)



指定居宅介護支援事業所
デイサービスセンター
通所・介護
ヨガタイム　月・水・金　13:00～14:30
☎(089)968-9333
年中無休　松山市高岡町212-1

藤本ヨガ学院　高岡教場　水曜　19:00～20:30

藤本ヨガ　会報

No.41 ～ No.60

⇒ top page トップページに



藤本ヨガ学院　院長
千能　千恵美

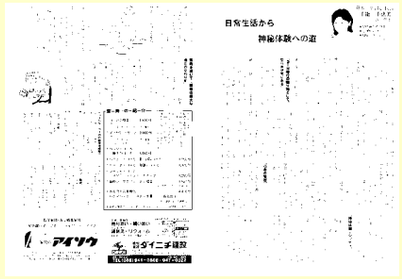


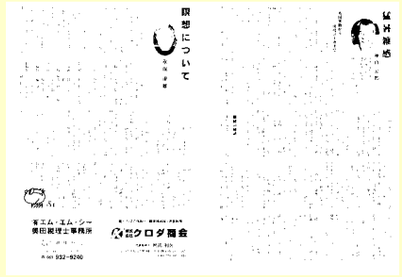
医学博士
日本健康運動指導士会 会長
神山　五郎

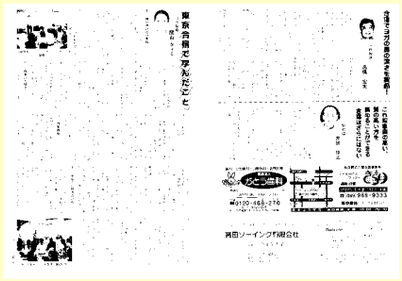


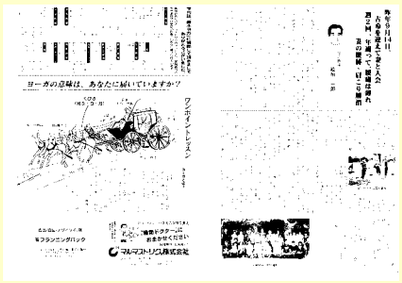
ワンポイントレッスン











● 各頁をタップまたはクリックで各頁に移動します。

● 連載の3項目も同様です。



日常生活から 神秘体験への道



藤本ヨガ学院・院長
千能　千恵美
（旧姓　藤本）

- 健康運動指導士
- 心理相談員
- 健康生きがいづくり アドバイザー

ヨーガの指導を職業としてから早いもので30年が過ぎました。今でこそヨーガのブームで忙しくさせていただいているものの、駆け出しの頃は毎日が暇でした。ヨーガといっても愛媛の方はほとんど知らない。だから会員も仲間も誰もいないのは当然です。何かPRをしようと思いましたが費用もなく、方法もわかりません。国道196号線に面した窓にアーサナ（ポーズ）をペンキで手書した広告だけが頼りでした。後にこのポーズを見て「毎日新聞」の今治支局の方が記事にしてくれてから、見学者が少しずつ増えました。

『ヨーガ修行の贈り物として、安らぎが常にある』

その暇の間、私は15畳ほどの赤い絨毯の上で一人、来る日も来る日も合掌礼拝、シルシアーサナ、ハラアーサナと硬い体を動かしながらますますヨーガに惹かれていきました。何故このように惹かれるのか少しずつ理解し始めていました。それは心身成長の「科学」であり、人間になるべき「心」を養うという魂の訓練なのだと実感していたからです。魔法にかかったように1日中赤い絨毯の上で一人楽しんでいました。

経済的に行き詰まっているという不安はいつもありましたが、それが理由で止めようとは思いませんでした。ヨーガも教室の運営もただやるしかなく、そしてヨーガができるということ自体が私を素晴らしい気分にさせてくれました。

会員の方が増え仲間ができるとヨーガの話をする時間が多くなってきました。気がつくと空が明るくなっていたというこの時間は貴重でした。

『誰もが幸福になりたがっている。私もそうだ。人は何を幸福と感じるのか。自分は何の為に生きるのか。本当に自分のしたいことは。やり甲斐とか生き甲斐という甲斐ある人生とは』と、いつも自分に密かに問い掛け続けていたこの問題を、共通に考えるようになったのです。そうすると人の数ほど人生があるように、幸福や嫉妬が愛になり、恐怖が勇気に変わりました。

このようにヨーガによって本当の自分を知り、本当の自分に変容した瞬間に今までと違った自分になり、今までと違った思い、今までと違った行動をするようになっていきました。

『神秘体験（シッディ）』

「修練をつんだ仲間と行うと一層の成果があがる」というように、最近、瞑想セミナーや授業での瞑想中の皆さんの後姿に「ヨーガの神が降りてきた」と感じるときが多くなりました。とても嬉しく喜んでおります。瞑想を行うと真実とそうでないものとの識別が可能になり、心にある間違った執着を取り除く力が生まれます。そしてさらに行い続ける事により霊的な進歩を感じ、神秘体験（シッディ）をあじわったりします。

先日、とても清々しく美しく座っていたSさん（54歳）に授業後、「Sさん良い瞑想をされていましたね」と声をかけると「エッ！　何故解るのですか？　初めての体験ですが気持ちがよいというか何とい

⇒ top page トップページに





藤本ヨガ学院　院長
千能　千恵美



医学博士
日本健康運動指導士会 会長
神山　五郎



ワンポイントレッスン

うか、そんな感じをはるかに通り越してすごく爽快というか言葉に言い表せない…初めてです。お釈迦様も出てきてくださって…　別に信仰しているわけでもないので、私は夢を見ていたのでしょうか。不思議です、不思議な体験です。」



この方のようにヨーガ入門早々で瞑想体験も余りない方が一気にその状態に入ってしまうことがあります。つくづくヨーガはアーサナ（ポーズ）だけではないと実感させられます。長年修行すれば何かが体験できる、というようなものでもなく、たった今、誰にでも利益をもたらしてくれるものであると。

聖典を通じて『聖者の偉大な魂との交わりを』

ヨーガスートラという教典には八つの重要な教えがあります。その教えの中に行ずる必要のあることとして「ヤマ」、「ニヤマ」と二つの分類が出てきます。その中で聖典を学ぶ（スヴァーディヤーカ）ことがあります。

聖典を勉強し、勉強した事を人と話し合ったり、その知識を分かち合ったりすることで自分の中の良い性質が強まり、さらに伸ばすことが出来ます。

聖典で知的に理解し納得した事を考え、思い、瞑想し、真理に集中します。

そうすることで最終段階としてこの真理の中の自己を確立し、ヨーガの全ての恩恵を受けることが出来ます。

どうぞ時間をうみ出して聖典を読んでください。



聖典の紹介

私たちの本性
私達の本性は吉祥です。
それ以外の悩み、苦しみは
一体どこから来たのか。
すべて心が作ったもの。
もともと自由なのだから、
不自由な苦しみ、悩みは
速やかに取り除きなさい。
（ヨーガの福音より抜粋）

①ヨーガの福音　1,800円
（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）

②プラナヴァ・サーラ　3,000円
（サットグル・シュリー・マハーヨーギー・パラマハンサの福音）
①②はマハーヨーギー・ヨーガ・ミッション発行

③カルマ・ヨーガ（働きのヨーガ）　1,050円

④バクティ・ヨーガ（愛と信仰のヨーガ）　1,050円

⑤ギャーナ・ヨーガ（知識のヨーガ）　1,470円

⑥ラージャ・ヨーガ（スワミ・ヴィヴェーカナンダ）　1,050円

⑦抜粋ラーマクリシュナの福音　1,627円
③～⑦は日本ヴェーダーンダ協会発行

⑧あるヨギの自叙伝　4,410円
パナマハンサ・ヨガナンダ著　森北出版

（本の価格は全て消費税込み）

お求めは学院カウンターまで（地方発送いたします。ただし送料実費別途必要です。）

《ラージャ・ヨーガの修業8段階》

(1)ヤマ（禁戒）、(2)ニヤマ（勧戒）、(3)アーサナ（座法と体位法）、(4)プラーナヤーマ（呼吸法）、(5)プラティヤハーラ（感覚制御）、(6)ダラーナ（集中）、(7)ディヤーナ（瞑想）、(8)サマディ（三昧）

(1)ヤマ（禁戒）

①アヒンサー（非暴力）　他者（全生命）に対していかなる害も加えない。

②サティア（正直）　他者に対して嘘をつかず、誠実であること。

③アステーヤ（不盗）　他者のものを盗まない。

④ブラウマチャリア（純潔）　純潔であること。

⑤アパリグラハ（不貪）　最小限度の必需品以外を持たない。（所有欲を征服することが主眼）

これらの5つのヤマを実践することにより、正しい行為と心の使い方を学んでいきます。

(2)ニヤマ（勧戒）

①シャウチャ（清浄）　体と心を浄化し、清潔に保つ。

②ケントーシャ（知足）　生命をつなぐに足る最低限必要なものに満足する。

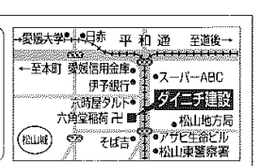
③タパス（厳しい修行）　寒暑、快不快などあらゆる生理的、心理的二元状況を克服する。

④スヴァーディヤーカ（聖典の学習）　聖典を学び、真理への理解を育む。

⑤イーシュヴァラ・プラニダーナ（自在神への祈念）　悟りへの誓い。神への帰依。

この5つのニヤマの実践によって、心身は浄化され、ヨーガの修行の土台ができあがるのです。

和洋家具・寿ご婚礼家具
住空間のすべてをトータルコーディネイト
日本最大の家具チェーン〈ニッポンインテリアチェーン〉店
家具のアイソク
松山店／〒790-0005 松山市花園町3番地18（市駅前電車通り）TEL 943-1264㈹
伊予本店／〒799-3111 伊予市下吾川字馬塚1214番2（国道56号線沿）TEL 983-1515㈹
建設業（内装仕上工事）許可番号愛媛県知事許可（般-5）第30号

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@ibe-catv.ne.jp
お問い合わせは
TEL（089）941-0808・947-0022
（FAX）941-0828

⇒ top page トップページに





藤本ヨガ学院　院長
千能　千恵美



医学博士
日本健康運動指導士会 会長
神山　五郎



ワンポイントレッスン

猛暑雑感

神山　五郎
医師　歯科医師
医学博士　哲学博士
日本健康運動指導士会 会長
アバリ・クリニック上野　院長
藤本ヨガ学院　顧問



(1)米国事情から現代ヨーガまで

昭和30年代後半の米国事情である。米国の地図の上で、東西の中点、南北も中点を指すと、留学していたカンサス州となる。非常に保守的な州であり、西部劇などに地名がよくでてくる。そこの人口30万(当時)の中堅都市、Ｗｉｃｈｉｔａでの話である。留学先の州立大学付属の言語障害研究所の中堅職員数人と雑談をしていた。たまたま「人類の祖先は猿だから…」と私が発言したところ、急に会話の雰囲気がかわってしまった。つまり、数人のうちの一人が、「それは違う、神が人を造り給うたのだ…」と真剣に話しだした。日ごろおとなしい彼が色をなして話すので、私はじっと黙って話を伺ったのである。あえて、日本で学んだ進化論のことは話さずにおいた。彼は充分にそれを知っていると思えたからである。(かげの声：神山の考えはどうか?とのご質問には次の②が答えであろう。同時に、宗教色のある議論には深入りしない)

留学してから、はや40年ちかくになる最近のこと、某日刊新聞に私が体験したのと同じことが同じ州でおき、それが解説されていた。改めて驚いたのである。人工衛星が宇宙に飛び出し、さらに惑星の探査もすすむのに、この種のことは何故か変化していない。①その理由を考えるべきか?②あるいはこの変化していない現象を事実としてとらえ、その事実の上に立って、自然科学以外のことは判断すべきなのか?などと考えてしまった。

おそらく②の方が正しいのであろう。何故ならば、ＡＵＭの幹部には自然科学系統での最優秀の方々がかなりおられた。このＡＵＭの事実が周知になったとき、いろいろな方から、「神山、あなたはこの事実をどう思う?」と聞かれ、答えに窮したことがあった。②の考え方にあるように、事実を素直に認め、その事実の上に立って考えればよいのであった。

さらに、ここまでの考察を、身辺のこと、たとえばヨーガに関係づけて考えてみた。「知情意」のうちの「情」(快の感情)に関することは実行力、実践力と密接に関係する。それだけに強力である。その強力さを継続させるには、周囲の場の力(意)および論理的な保護・支援(知)が必要である。これらの三位一体がたくみに組合わさっているのが、現代ヨーガなのである。ヨーガのポーズ、呼吸、瞑想などの三種類がたくみに組合わさって「知情意」となっているように思える。このあたりの研究が、東邦大学医学部統合生理学教室の有田教授のもとで実証的に着々と進んでいると聞く。今後のご発展が楽しみである。

(2)継続の秘訣

「継続は力なり」と言うのは易しいし誰もが知っている。しかし、自分でそれを貫くこと、またまして他人にそれを貫かせることは至難である。もし至難でなければ、生活習慣病対策などと言って、厚生労働省が今叫ぶ必要はない。

至難であると言っても、その至難な筈のことを実践している人がいる。探せばおられる。探し方にもコツがある。領域を絞り、ごくごく狭い領域において、こだわりの生き方をしている人を探せばよい。例えば、カメラ、切手、その他の趣味の領域などとその気になって見渡せば、いる。その人は「変人」と言われているかも知れないが継続しているのだ。

その方と親しくなり、どうして継続するようになったか?そのあたりの初期のあり方を聞かせていただけると、継続のコツの一部をつかむことができる。以下に私の独断と偏見にもとづくヒントを述べてみる。取捨選択はご自由に。

①「続けなくても、まあ、いいや」くらいの軽い気持ちで始める人がいる。一方、強烈に意気込んで始める人もいる。どちらにも、それなりの利害がある。預貯金などが続くコツでも、毎月の目標金額がかなり低く、こんなに少なくては長期にかけ続けても…というくらいの企てが案外続く。蓄積し始めた金額には、複利で利息がつく。しばらく忘れていると驚く。この点、現在の金利は余りにも低く、複利で継続しても利益はない。何れこの異常低金利は解消し、デフレがインフレにもなりうる。金融での複利メリットは今はない。しかし健康のメリットは複利である。すなわち、善循環の妙である。

②最初の3ヶ月の間に好ましい影響があると継続に有効。家族・友人・知人がさりげなく効果を認めてくれるとよい。それには、秘密に始めない方がよいこともある。その点から言えば、ヨーガの集中合宿などに友人を誘って参加してしまうのはもっとも賢明である。友と競う必要はないが、ともに励ましあうことはよい。最初から、互いに「止めたい時には決して無理に引き止めない」という約束で淡々と参加すれば良いのである。

③最近の流行である「自分への御褒美」の活用も面白い。普段買えないくらいの物を思い切って購入する等々

瞑想について



永保　澄雄

パスカルに「瞑想録」という有名な著作があるが、古来すぐれた思想家で瞑想の習慣をもたない人はいないと言われている。瞑想の習慣は、インドの古代遺跡の石像からも紀元前３０００年にはすでにあったであろうと推定されている。この出土された石像は今もそのまま同じ瞑想の形を我々に伝えている。

パスカルの言うように、「人間は考える葦」であり、弱き者ながら考えるということによって他の動物と区別されている。したがって人類の相当早い段階から瞑想はあったものと思われる。ただ人間は誰でも考えるが、誰もが瞑想しているとは限らない。夕食のおかずのメニューをうまくまとめあげてもそれを瞑想というわけにはいかないからだ。瞑想は人類の思考能力を前提としているわけであるが、瞑想にはいろいろあるので、ここではそのことについて触れてみたい。

昭和54年に日本実業出版社から出された『瞑想のすすめ』という本がある。著者の川畑愛義氏は京大医学部出身の名誉教授で、臨済の久松真一居士に師事していた人である。

つまり、医学と禅宗に強い人であるが、この人がこの本の中でいろいろな瞑想の方法を以下のように紹介しておられる。

(1)数息観　呼吸を数えて無念無想となる
(2)公案観　命題に専念して自我を超える
(3)黙想観　無題、精神を凝集して真我を観照する
(4)阿字観　阿字に精神を集中して解脱をはかる
(5)月輪観　月輪を身中に想念して宇宙人となる
(6)日輪観　沈んで行く太陽の映像に憶念の焦点をしぼる
(7)マンダラ観　法の抽象像であるマンダラを凝視して悟道をはかる
(8)随想観　深層の欲求に従って想念し、我執（ストレス）の蒸散をはかる
(9)真相観　生起する想念をあるがままに正視して真相を達観する
(10)称名観　念仏などをとなえて絶対の救済にあずかる

これらは仏教を中心とした瞑想法であるが、カソリック、イスラム教もそれぞれ独自の瞑想の方法をもっている。

そして一番大切なことは、瞑想できない人間はいないということである。ともかく、自分を、そして世界を、その深いところでとらえようとするならば、まずもって瞑想すべきであろうと思う。

さて、この著者は「これら瞑想を行おうとする者は、これらの方法のうちから自分にもっとも適したものを、自分自身でよく考えて、自分の最適の方法を用いていただきたい」と言っておられる。

瞑想というものはもともと自分自身のためにするものであるから、これはこういうことなのだろうと思う。ただどの方法を選ぶにせよ、共通しているのはその基礎に呼吸法、いわゆる調息法があることである。もっとも呼吸が正しいというのは日常生活でも大切なことで、不安があれば呼吸が乱れるし、つまらない人間は呼吸が浅い。体の動きも呼吸に合わせなければぎこちないものになってしまう。身心を調えるには先ず呼吸があり、その上に調身や調心が成り立つのである。このことについてはまた別に取り上げたい。

昔からヨーガではこの調身や調心を体系的に行って来ているので、ヨーガをやっている人には瞑想を行うのにもっとも恵まれた位置にあると言える。もともとヨーガの行法は瞑想のためにあるのであるから、これは当然なことであるが、今までそれが看過されたきらいがある。どの方法によるにせよ、これからはお互い瞑想の時間をより多くもつようにしたいものである。



■オフィスの情報化　■事務器械・測量器機
株式会社クロダ商会
代表取締役　黒田　利久
〒790-0066 松山市宮田町108-1 ☎ 089(931)7261
FAX 089(945)1486

(有)エム・エム・シー
奥田税理士事務所
所長 税理士　奥田　哲夫
事務所　〒790-0067 松山市大手町2丁目6-23
☎(089)932-9240

⇒ top page トップページに





藤本ヨガ学院　院長
千能　千恵美



医学博士
日本健康運動指導士会 会長
神山　五郎



ワンポイントレッスン

東京合宿で学んだこと

ヨガ指導士
関山　タマミ

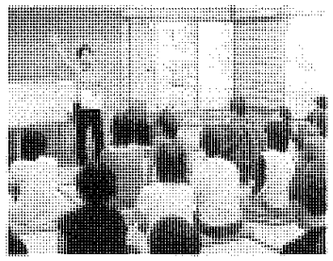


1.『初心者の方の変化』

私は合宿中、若狭先生と共に、初心者の方を担当させて頂き、「人が持つ素晴らしい力」を目の当たりにし、感動した。そしてヨガを伝えさせて頂く側の喜びを味合わせて頂いた。

合宿初日、胃肝臓刺激やヒザの内倒しを中心に行う。だが初心者の方は、これができない。顔と膝を倒す方向もままならず、「できな～い」「わからな～い」の声が上がる。「…なぜ?分からなくなるのが分からない」と、この3日間で基本ポーズにいけるだろうかと思う。

2日目。再び、胃肝臓刺激、ヒザの内倒し、腎臓刺激。今日は、動きが昨日と打って変わっている。「できな～い」という、挑戦放棄を感じるような言葉は、「先生、これでいいですか」と自主性のある言葉に変わっている。「たった一日で違う!素晴らしい」――心からそう思う。この日は基本ポーズに入る。



千能院長のラジャ・ヨガ（心のヨガ）の講義

最終日は、更に進展。前日、自力では腰が上がらなかったハラアーサナを、多くの方が自力で決めている。上がらない方も本当にあと一歩まできている。隠れ特訓をしたわけでもなく、たった1日での変化に私が興奮した。この日は、個人によって、多少メニューを替えて進められたが、指示されなくても積極的にポーズに取り組んでいる。その心を反映するかのように、完成ポーズも精度が進む。短期間での明白な変化に、心の奥が震えるような感動を覚えた。「本当に美しい!」

この3日間を、初心者の方と共にし、「人は美しい」と再認識させて頂いた。変化しようと取り組む姿も美しいし、それを可能にする秘めた潜在能力も素晴らしい。また、心あたたまる交流、学びを通して、仲間として刺激しあう意識があっという間に膨れ上がることも合宿ならではの美しさだと感じた。

2.『食事の大切さ』

今回の東京合宿での食事は、今治合宿の心のこもったヨガ正食と違い、一般大衆向けのレストランの照り焼き、マーボー豆腐…。別に食べなれないメニューではないが、食後、胸やけが残った。毎食ごと身体に重みが残る感じだった。

今治合宿での食事は美味しく、胸やけがすることはない。毎食毎、身体が軽えられ、すがすがしくなるように感じる。正しい食事とはこれなのだなあと毎回、認識しながら頂く。「命」を感じる食事である。

この違いは大きい。「食べて疲れる」か「食べて元気になる」か。私にとっては、合宿でヨガ的生活を行っても、食事でそれが帳消しされるほどの勢いだった。しかしこれも、体験したからこそ、知ったことだ。合宿ほど集中的なヨガ生活をしていなければ、食事の反応は薄いけれども、それほどの威力があるものと知り、正しく頂くように心がけよう。

結局、合宿2日目の夜からは、身体の声に従って断食に入った。すると身体は少しずつ、さっぱりとした。

3.『因果関係』

感想文中の言葉「正しく身体、心を使えば疲れない」に関して、神山先生から問われた。「この因果関係を考えて、答えてごらん。」私は、自分の書いた言葉と向き合って、気づいた。「正しい身体の使い方、心の使い方って何だ。それはあるのか。決まっているのか」「仮に正しいやり方があるとして、そうすれば疲れないのは真実か。」「ここに因果関係はないと思います。」神山先生からは「事実を語りなさい」とご指導いただいた。

私は自分で自分の事実を操作して、都合よい、適当な結論を作っていることに気が付いた。しかも無意識だった。それは今回だけではないはずだ。例えば「疲れているから、いらいらする」など。安直に因果関係を作ることは、その裏にある真実を見えなくする危険がある。いらいらする本当の理由があるのではないか。

瞑想のときは「真実」のみに集中し、「エゴ」「思い込み」を放棄していく作業をするが、日常の自分の思考や思いを事実のみで語ることは、覚醒の瞑想といえるかもしれないと感じた。さすが神山先生。私が今後、ヨガを研究していく上でも、事実を正しく読むことは重要なことだ。事実に責任を持とう。

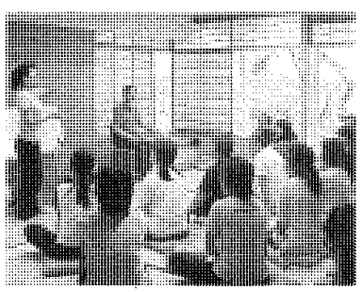
4.『不安との付き合い方』

合宿前、私は自分の将来について不安を抱いていた。両親は「ほどほど安定＝定職、結婚」を私に求める。私の友人も、それを手に入れる年代。「私は理想の自分に向けて、生活する」と決めても、内面は揺れる。「不安」。アドバイスを頂いた。

神山先生からのアドバイス。「不安を楽しんじゃえばいいんだよ。」実に明快。楽しめば不安は不安ではない。そのコツは「不安は新しいことを手に入れる過程であること」を知っておく」ことだ。「旅行と同じだよ。旅行は知らないところへ行けると、わくわくするだろう。だけど、海外の知らないところへ行く（言葉も日本語ではないし、知人もいないし、治安も実際には分からない）のに、不安にはあまりならないよな。それは、旅行先（知らない土地）には、新しいものを見たり、食べたりする面白さや楽しさがあると分かっているからだよ。」つまり、何かに挑戦する際は、先立つ不安に重点をおかず、その先に新しいことを手に入れた自分がいることを楽しみにやっていく姿勢を持てばいいのだ。それを繰り返しているうちにパターン化して、不安は最初から湧かなくなるだろう。

まずは、「全体の流れを知って、今を見つめる、受け止める」「目の前のものだけに囚われない」――それが大切ということだ。

院長先生からのアドバイス。「不



神山五郎先生・千能院長の質疑応答

次ページ下へ続く

合宿でヨガの奥の深さを実感！



上野教場
高橋　宏実

合宿最終日となった今日、ヨガを体で感じている状態に自分自身が不思議な思いでいっぱいです。断食3日目になっても空腹な気持ち悪さを感じず、逆にそれを楽しむことに気持ちが働くし、普段、積極的にジョギングをすることは無かったが、走る方が何かを与る感覚を持ったのは初めてだったのです。そして、走った後、アーサナを行うと、痛みがあったところも全体の体を更に呼吸と共にならしていくと、非常に自然体に近づき、瞑想の集中度が、深いものとなり、良いスタート地点に出くわしたようになる。良い状態に身をおくと、現時点で見えている物が良く見えたり、最初は、大きく見えていた物が小さく見えてみたり、その逆もあったりと、客観的に判断しようとする力が働くのか、気持ちを冷静な形に導け安定した方向に持っていけました。ヨガのすごさに出会った気がしました。

この合宿では、色々な事を経験出来たと実感しています。参加されている方々の実感から込められた体験談なども刺激になりました。そして、個々の人達が様々な形で個性を生かして人生を歩まれ、ヨガを通じて高め合う姿勢に感動しました。改めて、ヨガが、単に体を鍛えるとか痩せる為などの外観的なものに収まらず、心身ともに自然な状態を保つこと、高めることへのトータル的な視野を持つ、広さと共に奥の深いものということが理解出来たように思います。

合宿から帰ってからも、教えて頂いた事を行ってみました。すごく落ち着いた感じがしました。これからも、習慣としていこうと思いました。月一回は、調整も兼ね、上野にあると聞きましたので、行くことに決めています。

最後に、合宿で御世話になりました先生、そしてスタッフの皆々様方に、感謝の一言でいっぱいです。今後共、御指導の程、宜しく御願い申し上げます。有り難うございました。

これ程意識の高い、質の高い方を集めることができる合宿はざらにはない



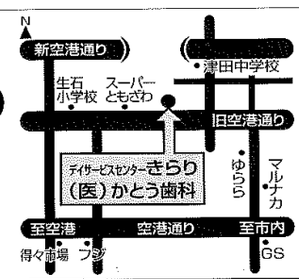
上野教場
井出　祥之

感想その一は今年五月の今治の六泊七日の合宿と比べるのがそもそも無理なのかもしれないが、やはり期間が短い事です。合宿初日は心の中に外界の問題を引きずり最終日は今日で終わりだと心が浮き足だち、結局集中できるのは中の一日だけになる感じです。

感想その二は藤本ヨガ学院は先生方の層が厚いなという事です。私の眼で悪いせいで見落としているのかもしれませんが、五月の合宿二回の東京セミナー参加でほとんど全ての先生方に会いしているのかと思っていました。

感想その三は藤本ヨガ学院の先生方は幸せであるという事です。もしこの特定のヨガを商品と呼んでいいものだとすればこれ程意識の高い、多くの人々、言い換えれば質の高い顧客を集める事ができる商品力を持った商品はざらにはない。

歯科・小児歯科・口腔外科・訪問診療
医療法人
かとう歯科
診療時間
AM9:00～PM～7:00
予約制
0120-468-270（しろいは　になれ）
TEL(089) 972-7878
松山市高岡町209-3（高岡天神バス停横）



指定居宅介護支援事業所
デイサービスセンター きらり
通所・介護
ヨガタイム　月・水・金　13:00～14:30
☎(089)968-9333
年中無休　松山市高岡町212-1
藤本ヨガ学院　高岡教場　水曜　19:00～20:30

食品衛生帽　業務用エプロン　タオル加工品
高田ソーイング有限会社
代表取締役　高田美恵子
〒794-0815　今治市土橋町2丁目5-8
TEL（0898）25－3053
FAX（0898）22－7439

オルネットは2004年春
DogとBabyのNEW BRANDを立ち上げました
Dear me!
安心という思いやりをこめて
オーガニックの素材を使ったものや
シンプルだけど遊び心のある
かわいらしさを表現しました
どこか懐かしい、けれど新鮮な感覚で
オリジナリティのある商品を
提供していきたいと思っています
ORUNET
東京SHOP
〒151-0053
東京都渋谷区代々木5-14-9
ヤマキビル1F
TEL 03-5738-3427
FAX 03-5738-3428
有限会社　オルネット
〒794-0832
愛媛県今治市八町西2-4-8
E-mail:orunet@dokidoki.ne.jp
TEL 0898-22-7613
FAX 0898-32-7684

⇒ top page トップページに





藤本ヨガ学院　院長
千能　千恵美



医学博士
日本健康運動指導士会 会長
神山　五郎



ワンポイントレッスン

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した。

皆様のおかげで、ヨーガからのメッセージ、実践者のさまざまな学びや思いが多くの方々に届けられています。

松山教場
津賀かおる　大和谷節子
石田美恵子　宮土　啓子
M・M　村上　啓子
奥岡登美江　M・A
秋元　博子　K・N
真田　勝美　森下　綾子
白石　晴美　H・O
S・K　山本　朝子
森本　恵美　H・O
宮谷マスヨ　S・F
長谷川隆雄　K・S
T・T　住田　芳子
Y・W　脇坂　恭子
R・I　M・I
M・A　H・I
日野ハマヅ　M・Y
森　幸子　藤田はかる
T・T　K・M
Y・M　三好　律子
M・H　大内　園江
世登　和美　T・O
S・T　岡井八重子
岡垣　康子　N・M
T・N　T・O
K・M　K・S
大通　佳子

伊予教場
S・K　H・D
Y・M　H・T

今治教場
原田　由美　越智　弥生
井出チヨコ　S・U
越智貴美子　I・H
T・H　高須賀千里
M・O　N・T
M・M　秦　美紀子
T・Y　T・N
S・M　M・K
K・I　武田　暁子
K・M　中川　征子

松山教場
北条　聡子　T・H
M・O　矢野　雅子
S・K　M・K
H・S　山下　直美
I・O

一般
泰山　玲子　西野　紀子
菊間JT

伯方教場
首藤　悦子　渡辺　潮美
馬越　佳子　村上セイ子
K・S　M・O
S・D
S・U

東京教場
冨井かおり
S・N　山崎　菊江
三谷　雅昭
見目多栄子

新居浜教場
仙波　光子　E・S
花岡志津子　K・A
黒河くによ

吉海ヨガクラブ
越智美喜子　矢野　重子
黒川　久子　村上　尚美
村上マサミ　村上　明美
野間　鈴美　高橋　静子
村上みのり　村上民子

西条教場
K・S　秋山イク子
栗田　肇

大西ヨガクラブ
R・M　S・H
I・N　U・M

学院
I・H　桧垣山美
R・I　C・T
渡辺　富子
酒井美千代
T・S
宮崎　敦子

（順不同・敬称略）

ヨーガの意味は、あなたに届いていますか？

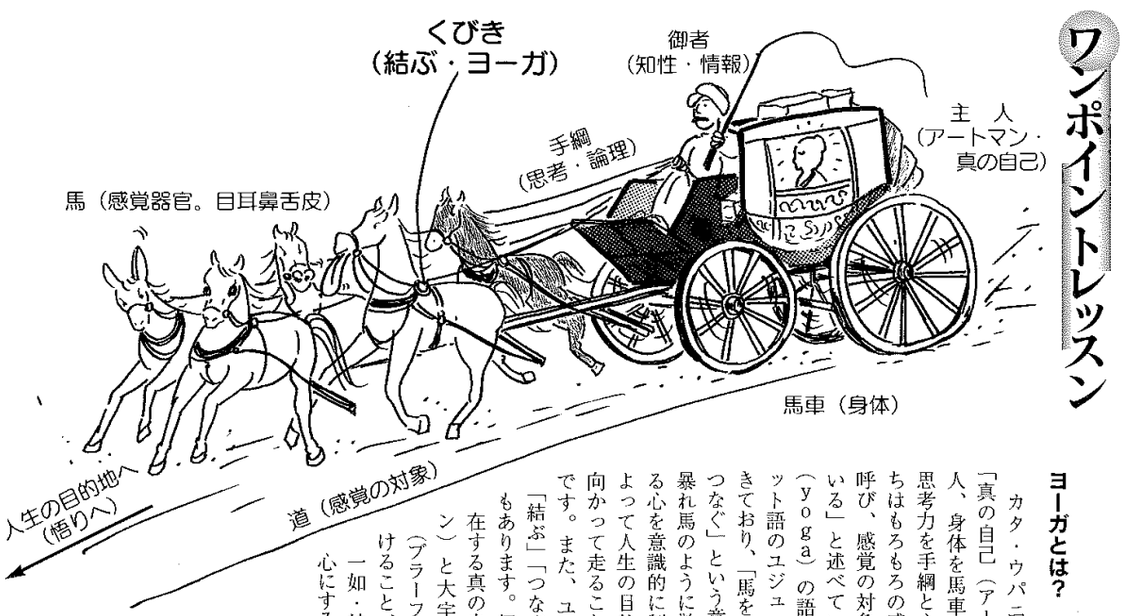


イラスト　大山文子

ヨーガとは？

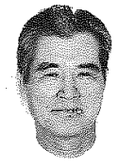
カタ・ウパニシャッドでは「真の自己（アートマン）を主人、身体を馬車、知性を御者、思考力を手綱と心得よ。賢者たちはもろもろの感覚器官を馬と呼び、感覚の対象を道と呼んでいる」と述べています。ヨーガ（yoga）の語源はサンスクリット語のユジュ（yuj）からきており、「馬を甑（くびき）につなぐ」という意味があります。暴れ馬のように散漫に移り変わる心を意識的に制御することによって人生の目的地（悟り）に向かって走ることを意味するのです。また、ユジュは「縛る」「結ぶ」「つなぐ」という意味もあります。個人の内奥に存在する真の自己（アートマン）と大宇宙の真理・神（ブラーフマン）を結びつけること、すなわち神人一如・神の心を自分の心にすることなのです。

広告・宣伝・デザイン・印刷
㈲プランニングパック
〒791-8084 松山市石風呂町493番地
TEL 089(953)3731㈹
FAX 089(953)2169

ビル・マンション・住宅の改修工事は


『建物ドクター』におまかせください
見積無料　お気軽に！
マルマストリング株式会社
【連絡先】松山市問屋町3番6号
TEL：089-922-2121　FAX：089-922-7711
営業担当　中野　宏二（携帯：080-5663-3670）

昨年9月14日、古希を迎えて妻と入会
週2回一年通って、腰痛は薄れ
妻の便秘・肩こり解消



今治教場
桧垣　一郎

ロクイチ（61才）の厄年の春、持病の座骨神経痛の治療中、突然『魔女の一突』の激痛におそわれてそのまま病院へ。3週間の入院の結果ヘルニアと診断された。以来10余年、腰痛体操をしながら西洋、東洋を問わずいろいろな治療を受けてきた。小康状態が続いていたのが、2年程前から右下半身の鈍痛が徐々に進んできて、「40年のゴルフともこれでお別れか～」と思うようになっていた。

妻も頑固な腰痛、肩こり、便秘に悩み続けていて、前々から教室への思いがあったようだ。

入会には抵抗もあったが、「なんとしても腰痛を治してゴルフを！」の強い思いからであった。

振り返ってみると、普段使っていない所をゆるめ、ほぐしながら、体全体をバランス良く、左、右対象に正してゆく。その過程で患部の鈍痛が徐々に除かれていくのが日々実感できる。

週2回の教室で、妻の便秘と肩こりは早々に解消したと、習慣になっていた週1回のマッサージも止めている。他人まかせだった庭の草引きも、いつの頃からか、妻の姿を見かけるようになった。

私も一年間の成果は思った以上で、鈍痛も薄れ應分のプレーができるようになり、初期の目的は達成できたと思っている。

70才を過ぎ、仕事もほぼ終え「すでに通り過ぎた者」の列に入れられたようだ。これからはヨガの支えで、いつまでプレーできるか楽しみができた。

安は一人でしっかりと味わえばいいのよ。」私は合宿前に、友人に不安な気持ちを聞いてもらい、吐き出すことでまぎらわし、ちょっとすっきりした気分になっていた。それに対して頂いたアドバイスだ。人に吐き出して、気をまぎらわすことは解決ではない。だが、解決されたように誤認してしまう。だから、次に同じようになったとき、やっぱり宙ぶらりんになることを繰り返す。

「不安だという気持ちは、それを正面から直視すること。そうすれば、乗り越えられる。その生き方を身につければ、自分を信じられるようになり（自信）、他の人を導けるようにもなる。また吐き出すならば、相手を見極めて行いなさい。実際に乗り越えてきている方を選べば、良い乗り越え方を学ぶことができる」―学ぶチャンスを逃すなという教えを頂いた。

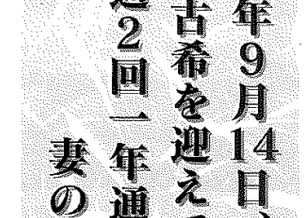
お二人のアドバイスに共通することは、「不安は、マイナスの要素ではなく、プラスの要素である」「不安そのものに巻き込まれるのではなく、付き合い方を変えてみる」ということではないか。神山先生は、不安を「新しいものを手に入れた自分に出会う『過程』で起きる症状」と捉え、「焦点を不安ではなく、その先に待つ喜びの自分に移す」ことを提案している。それによって、不安を軽やかに乗り越える術を身につける。一方、千能院長は「不安を直視し、味わい、その本質を見つめる。不安に覆われた状態から、自己と不安とをそれぞれ独立させる。つまり、状況を客観視する目で見つめる。そうすれば、今の不安の本当の原因を知ることができ、また状況とともにその不安の感覚の変化も見えてくる。（自分が進むにつれて、その不安も解消されていくのが分かるだろう。）不安は永遠ではなく、また絶対的なものではないことを実感できる。それを通じて、（永遠でも絶対的でもない）感情に巻き込まれない自分作りの『チャンス』と知る」ことを提案している。

お二人のアドバイスを受けて、「不安を不安としてしまうかどうかは、心構え次第だ」と気付いた。不安から背中を向けて逃げてしまうと、それはずっと追ってくる。自分も助走をつけて、軽くジャンプしてみるか、深く潜ってみるか。飛び降りた先、或いは浮き上がった先には、ひとつ知恵をつけた自分がいる―そんな発想があると面白くなる。私に合う不安との付き合い方を試し、探してみようとちょっと楽しくなった。

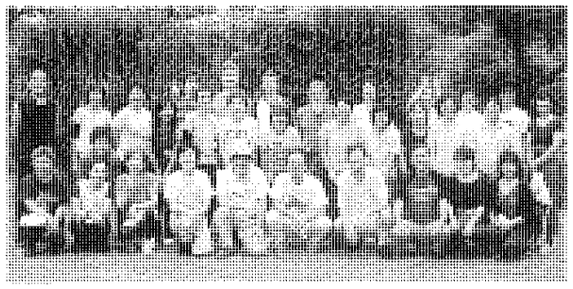
結局、私の不安は消えた。お二人からのアドバイス、そして有田教授、神山先生、千能院長が、「ヨガの研究」という私が進もうとしている道について、「面白い研究になる」と盛り上がられている姿を拝見したことから、だ。面白いことをしてきている方が盛り上がっているなら、やれば面白いことになるのだろうなと納得したのだ。実践者の姿は、私の「できるだろうか」という不安を軽く吹き飛ばした。

自分の受け取る思い、事実を学びの糧に、自分の生き方を面白く、また人の役に立てられるようにしていこう。不安が消えて、そう感じた。

合掌



朝の代々木公園を散策



全員笑顔で記念撮影

藤本ヨガ　会報

No.41 ～ No.60

⇒ top page トップページに



藤本ヨガ学院　院長
千能　千恵美



医学博士
日本健康運動指導士会 会長
神山　五郎



ワンポイントレッスン



サンライズ糸山から、こんな素敵な朝日が見られます

第59回　春期　藤本ヨガ合宿

と　き　平成18年5月3日(水)～5月7日(日)
ところ　サンライズ糸山（愛媛県今治市）
参加費　63,000円（消費税込み）
申込締切　平成18年4月30日(日)

要・不要を識別し、決着をつける



カレッジ21期生
玉井　千恵

今晩、なぜか湧る気がせずそのままBタイムも受講。少人数なので先生の指導がゆき届く。前、左との鏡を見ながら合掌礼拝の形をなんとかとったつもりでも、どこからか部長先生が現れて、足腰背首をバシッバシッと正されると思わずウメイテしまうほどよく効くようになる。質問をする余裕もある。しばらくあいまいになって気にかかっていた事を聞き教わる。そこでハッと思ったこと。これも一種の決着をつけるということではないか。（疑問が生じる～自分の知識を総動員して正しい形を捜す～やってみる～正される～納得）そして、後は納得した事を体得できるように努力を続ければいいのだ。たとえ今はできなくても。先日の研修会で教わった洋服の整理のこと。雑多な洋服をスッキリ片付ける為には、まず要・不要に分別しなくてはならない。一つひとつよく吟味して分別する。そして不要な物は捨てる。中には不要ではあるが、今すぐには処分があって捨てられない物もある。それはいい。捨てられるようになって捨てればいい。問題は、今捨てられるか否かではなく、捨てるべき物か、持つべき物か識別できず、混乱したままにあるということなのだ。これを見極めることが決着をつけるという事。この決着に従ってそこに至るのが心の修行というのだろうか。現実の生活で、決着のつけられない物の何と多い事か。抱えこみすぎて苦しんでいる自分がそこにいる。自分自身の心配こそ今なくてはならないのだと思う。

今日も一生懸命修行させて頂きます。ご指導よろしくお願い致します。

合掌

豊かな指導例、解説からなっている
ヨガの本格的な手引書である。
初心者にもわかり易いと評判！



藤本ヨガ学院院長
千能千恵美著
「現代ヨガ入門」
旺史社
¥1,500
¥1,810
(送料込み)

有名書店、藤本ヨガ学院各教場でお買い求めください。（郵送可）

藤本ヨガ・カレッジ

第22期生（平成17年10月）募集中!!

「自己を高める為にヨガをもっと深く学びたい！」「ヨガ指導士としての資格を身につけたい！」「生涯教育としてヨガを学び続けたい！」という方、待ってます。

基礎コース（基礎研修6カ月間）
- 指導士養成コース（ヨガ指導士を目指す方）
- 研修コース（ラジャヨガを学びたい方）

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㈹ FAX(089)941－6875
URL：http://www.bekkoame.ne.jp/~chinou/
E-mail chinou@bekkoame.ne.jp

今治教場　〒794-0015 愛媛県今治市常盤町4-8-27 亀野ビル3F
TEL(0898)31－2689㈹ FAX(0898)31－2685

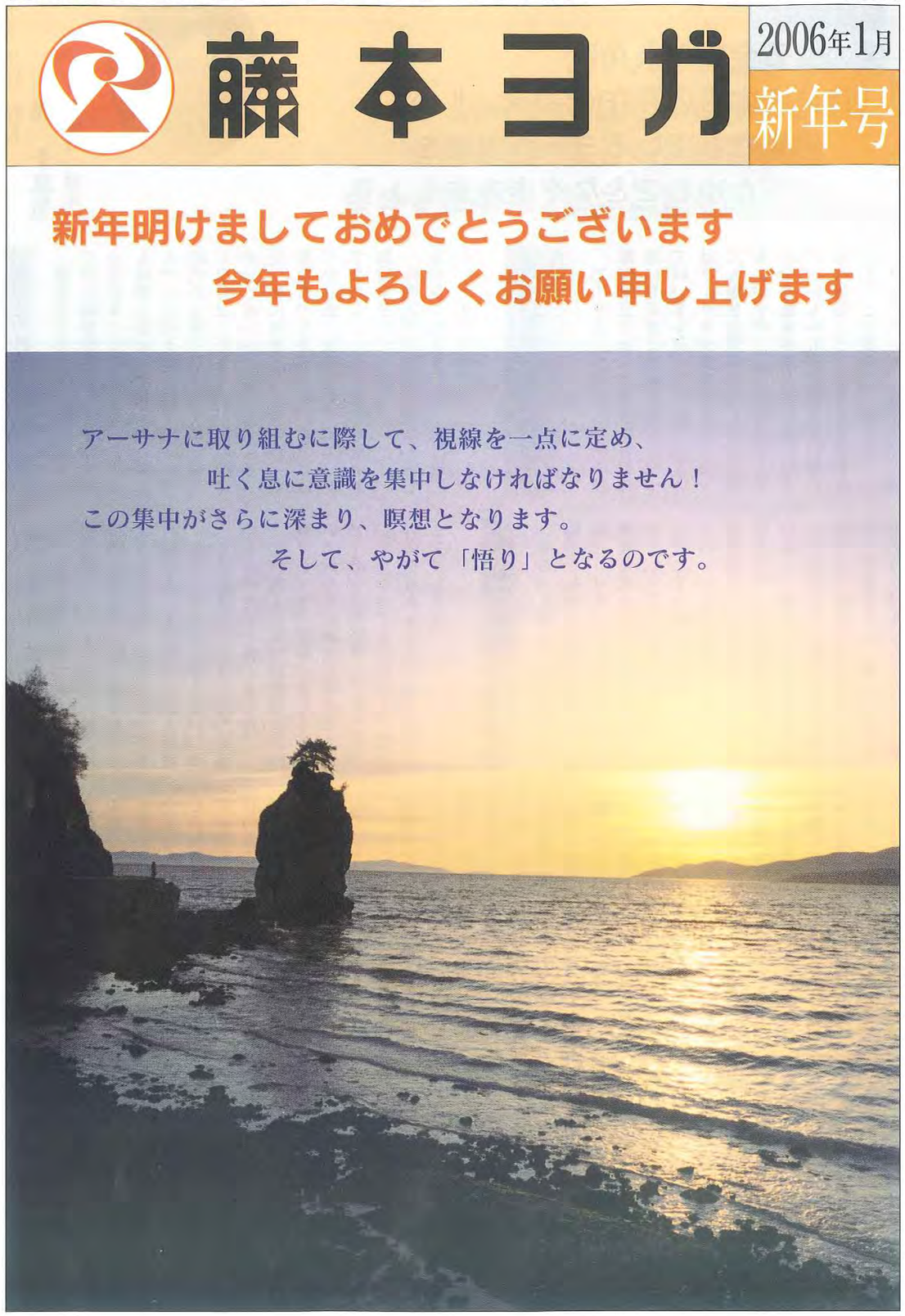
健康で豊かな人生を創造する人々の季刊誌　No.49

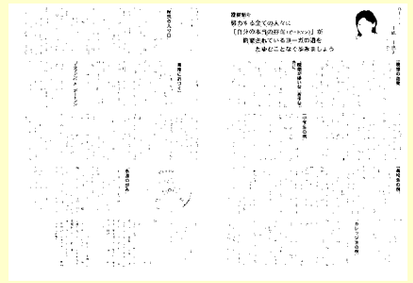
藤本ヨガ

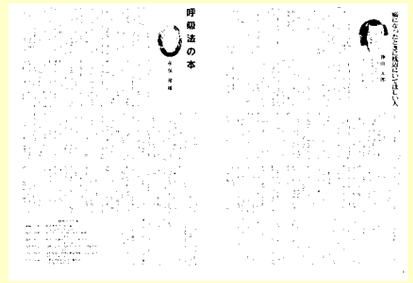
2006年1月
新年号

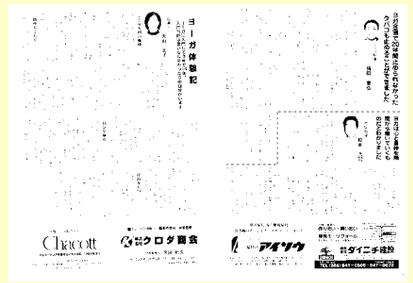
新年明けましておめでとうございます
今年もよろしくお願い申し上げます

アーサナに取り組むに際して、視線を一点に定め、
吐く息に意識を集中しなければなりません！
この集中がさらに深まり、瞑想となります。
そして、やがて「悟り」となるのです。











● 各頁をタップまたはクリックで各頁に移動します。

● 連載の3項目も同様です。




藤本ヨガ学院　院長
千能　千恵美


医学博士
日本健康運動指導士会 会長
神山　五郎


ワンポイントレッスン

興味が湧き、アーサナに対してもより深く集中できるようになり、さらに日常にもよい変化が現れています。

『瞑想の入り口』

私たちの心や体は物心ついた時から内外の刺激で動き続けています。したがっていきなり瞑想で心を押さえ込むのは至難の業です。至難ではあるが入口はあります。その入り口としてアーサナがあります。体を不自然な状態で停止させ、目は一点を凝視し、瞬きの回数も少なくして吐ききる呼吸に集中する。初心の方はこの体を停止させることが苦痛であるが、ひたすらの訓練によって苦痛がなくなり、すこやかな体となり、心の奥に入りこむ感じをつかみ、呼吸はますます静まっていく。そうして長く座れる肉体が作られ、瞑想の準備が整ってくるのです。

瞑想中は自分の心を観察します。観察をしていると自分のこと、健康のこと、仕事や家族のこと、それらについての過去の事を思い煩ったり、将来の事について考えたりの雑念が湧きあがってきます。これらの思いなどは不必要なのです。ただ真理に集中します。真理以外は放棄します。ただ真理にのみ集中するのです。

『真理に近づく』

そこで真理に集中するには、「真理とは」について理解しなければなりません。

そこで真理に近づく方法として3段階ありあります。

第1段階　ステバナ（真理を何回も、注意深く聞く、学ぶ）グル（師）の教えや、聖典を読むことが必要です。

第2段階　マナーナ（聞いた事を議論し、理解を深める事）学んだことを実践し、教えを熟考することです。

第3段階　ディヤーナ（理解し納得した事を思い瞑想し、真理に集中する）

それが瞑想です。

『ブラフマン』と『アートマン』

「ウパニシャド哲学（註②）」では宇宙の根本原理が存在すると考えます。これを「ブラフマン」といいます。中国語では「梵（ぼん）」といいます。修行者は宇宙の根本原理「ブラフマン」を自分のものにしたい、つかみたいと思います。ブラフマンをつかもうと色々捜すのですが、よく考えてみれば「私」も宇宙の一部なのだから「私」の中に宇宙の根本原理は宿っているはずです。どこか遠いところに真理があるのではなく自分の中に真理はある。（キリスト教やユダヤ教は、神は遠いところにあり人間はそれに向かっていくという違う発想です）

この「私」の中の真理を「アートマン」といいます。

誰ものなかに「アートマン」は実在するのですが、それは簡単に自覚できない。なぜかというと無知や欲望によって心が曇っているからです。だからヨーガの修行によって心の曇りを取り払い、「アートマン」に出くわすのです。出くわすとどうなるか、仏教もその方法の一つであり、ヨーガもその道のりを誰にでも取り組めるようにわかり易く導いています。



『永遠の歩み』

私（千能）は「私は誰なのか」「死んだ後はどうなるのか」「悟るというのはどういう状態なのか」このような疑問がでてきても簡単に答えが出ないので考えるのを辞めていました。しかしヨーガを行じるにしたがいこれらの答えが身近になり、片鱗に触れるようになり、疑問に対する答えを少しずつ得るようになりました。また、答えを得るために努力を惜しまず、自分の人生をかけている人にも出会いました。そしてこの答えを得ることによって初めて、自分の人生は意味あるものとなり、充実した毎日を送ることが出来るのだと思っております。

肉体の手入れをしながら体をすこやかにし、心を観察しつつ心を制御する、このようにして真の自分自身に向かっていくヨーガの道をご一緒に２００６年も悠々と歩きましょう。

註①
スワミーブラマーナンダ：彼はシュリ・ラーマクリシュナの弟子でありスワミヴィヴェーカナンダと並んで同門下の双璧と仰がれた。彼の珠玉の言葉は「永遠の伴侶」（日本ヴェーダンダ協会出版）に収められている。彼のもとには在家、出家の弟子達が多く集まり、弟子各自の境遇に応じて個人的に教えている。

註②
ウパニシャド哲学：「奥義（おうぎ）書」と訳されている。様々な難行苦行をしながら内面探求、真理探究をした修行者たちの中で徐々に作られていった哲学。インド思想の出発点でありインド思想に大きな影響を与えている。

藤本ヨガ学院・院長
千能　千恵美
（旧姓　藤本）



謹賀新年
努力する全ての人々に「自分の本当の存在（アートマン）」が約束されているヨーガの道をたゆむことなく歩みましょう

『瞑想の効果』

最近ますます、合宿やクラスで深い瞑想状態に入る体験をする方が多くなりました。ヨーガも瞑想も始めてで何十年と苦しんでいた冷え症が治ったという60代の女性。アルコールが欲しくなくなったり、20年来の喫煙が全く吸いたくなくなったり、食べ物に執着していたのが、新鮮なものを美味しくいただけば十分と感じ無理なくダイエットできたり、一気に変化が現れる体験をされています。

授業後半の瞑想も美しく座る方が多くなりました。私は嬉しくてたまりません。

『瞑想が嫌いな（苦手な）方に』

アーサナ（ポーズ）の次の段階が瞑想であり、健康にも精神的にも非常に効果があると知ってはいました。しかし私（千能）はアーサナが出来るようになっても瞑想は苦手でした。ある聖典に弟子が、「いくら努力をしても全く進歩が感じられないのです。何もかもが真実でない様に思え絶望してしまうときがあります」との質問に、スワミー・ブラマーナンダ（註①）は「いや、いや、絶望する理由は全くない。規則的に修行を続けたまえ。平安を見出すであろう。瞑想は健康にもよいのだ。瞑想は初期の段階では心と戦争をするようなものだ。努力によって落ち着かぬ心を支配下におき真理に集中しなければならない。ゆっくりと進み、徐々に努力を強化するのだ」と答えました。

この教えに私は何度救われた事でしょう。苦手であろうが嫌いであろうが継続し続けることで、ある日突然嫌いでなくなり、したくなってきたのです。私以外の例もあります。少しあげておきましょう。

『小学生の例』

Mちゃんは小学生の頃合宿で瞑想を初めて体験した。ただ誘導どうり座っていると、「とても綺麗な光の中にお坊さんが出てきて『大丈夫だよ、大丈夫だよ』と肩に手を置いてくれて…気持ちのいい安心の中にいた」と体験を話してくれました。その後暫くして「今まではわかってくれない。淋しい。なんで…」という思いがよくあったのがなくなった。周りの人の言っていることを聞きたい、聞いてみようという気持ちになった。

『高校生の例』

Yちゃんは（高校生1年生）合宿の1日目の瞑想はほとんど居眠りをしていました。そこで何度か私（千能）がソッと姿勢を正したのですが、すぐにうつむき加減でゆらゆらとゆれながら居眠りをしていました。2日目の瞑想は背筋が気持ちよく伸び、呼吸も静まりよい感じで座っていました。瞑想開始後20分頃より大粒の涙がとめどなく流れていました。苦しそうでもなく、むしろわずか微笑む感じで身動きもせず座っていました。

『アァ深い状態にはいったな』と感じ、1時間の瞑想が終わった後質問しました。「いい瞑想だったね。どんな感じだった?」「あんな体験は初めてです。凄く輝く光に包まれて何ともいえない安らかな気持ちで…　そうしていると誰かわからないけどお坊さんのような方が現れて…　とても安心した。大きな何かに包まれて…　どういったら良いのかわからないのですが…」と少し興奮気味に話してくれました。

その後10日ほどしてクラスに参加していたので「あの体験の後、日常で変化した事はありますか」とYちゃんに質問しました。そうすると「今まではお手洗いにも友達と行かないと不安だったし、友達はどう思っているんだろうかなどといつもなにか不安があったのが今はありません。一人でいても幸せというか落ち着いている自分がいます」と答えてくれました。

『カレッジ生の例』

カレッジ生の研修日に「瞑想」のことで盛り上がった日以来、「多くの人が瞑想中に体験している神秘体験とやらを私はまだ体験していない。体験したい体験したい」と仲間に盛んに話していたKさんが数日して、「体験しました!何というか、ほんとに言葉では言えないのですが…。でも、アァこれだこれだと興奮してしまい、すぐに醒めてしまいました」「初めての体験はこれからも色々ありますで、ただ味わってください。興奮すると呼吸が荒くなり集中が途切れます。でも瞑想に対して興味が湧くようになったでしょ」「はい。前は座った途端、これをしなければ、あれもしなければと仕事の事ばかりでてきて、5分が苦痛でした。今は『座りたい』という思いが色々な場面で出てきます」

これらの体験は人様々ですが、共通点は体験した誰もが瞑想に

⇒ top page トップページに





藤本ヨガ学院　院長
千能　千恵美



医学博士
日本健康運動指導士会 会長
神山　五郎



ワンポイントレッスン

癌になったときに枕辺にいてほしい人



神山　五郎
医師　歯科医師
医学博士　哲学博士
アパリ・クリニック上野　院長
藤本ヨガ学院　顧問

私、神山五郎は藤本ヨガ合宿でそのような人に多く出会っている。まさにこちらまで清々しくなる。その方々は「自分で決めた理想に向けて、着実に歩む」という自分への約束を守っているからであろう。

そのような人になるには、日常生活において、約束を守ることから始まると思います。約束という「決定」を無条件にしたとします。その後で色々調べて都合が悪くなると、約束を変更したくなります。無条件に約束した場合には、これは約束を破ったことになります。ただし、変更希望の連絡を当日以前になるべく早くし、相手側が許してくれれば、許されます。だが、約束の内容を「決断」した場合には、一切の変更は許されません（この約束というのは自分への約束も含まれます）。それは、決定と決断とでは、違いがあるからなのです。少し理屈っぽいですが、述べてみましょう。

決定と決断との違い

(1)決定とは複数の選択肢における選択である。選択は一度してもよい。すなわち、状況が変われば選択をしなおしてもよい。

(2)決断とは、選択後に情報遮断が追加されている。すなわち、「矢は放たれた」状態を指す。

誤解されやすいから、例をあげましょう。現代戦のミサイルは発射されてから、軌道修正に必要な情報を貰える、つまり、情報遮断の状況にはなく、航行中でも追加情報により先の決定を変更つまり、軌道修正することが可能なのである。だから、目標にきわめて接近して着弾できる。

会議などで、よく「決断」という言葉を聞く。この会議の結果に関係者は、安心してその方針に沿った方向を歩もうとする。また、は、歩み始める。だが、程なく方針の変更が伝わってくる。このあたりから混乱が始まる。

状況は刻々と変化する。だから、先の方針を変更したのであると説明されても、なぜかすっきりしない。状況の変化に迅速に対応するのは、その組織にとって善だからである。部下としては文句を言えない。だけれども、感情のうえではすっきりしない。結果どうなるか、その組織における会議の権威が減少する。つまり、内部秩序の崩壊の始まりなのである。原因は「決断」と云う言葉を不用意に使ったためなのである。

言葉の端端（はしはし）をあまり気にするのはよくないという意見もある。確かにそうなのである。だが、決定と決断とは厳格に使い分けてほしい。そうしないと、組織内だけでなく、あなた自身の思考過程においても混乱がおき、自己嫌悪や自信喪失を招きやすい。

瞑想には思考の断絶から入る。瞑想にあたっては、事前に生理的排泄をすませたりして、内部的な情報を遮断しても不都合が発生しないようにする。さらに、もっと前からヨーガのさまざまなアーサナにより、身体的にも整えてある。これこそ情報遮断なのである。次に、思考過程において、蝋燭（ろうそく）の炎に注意を集中したりして、雑念を捨てる工夫をする。このようにして情報遮断が内部的にさらに深化していく。ここから先は、瞑想の行法に詳しいので、ここでは触れないが、瞑想の入り口は「決断」なのである。

さて決断を下しうる条件は決定後、ある期間に限っては、状況の変化があっても、つまり都合の悪いことが発生しても、それを無視できる状況であれば、その決定は「決断」といってよい。「決定」のあとに、都合を無視すること、すなわち情報遮断が追加されているからである。

以上、述べたことからも、約束をする、それを守るという平凡な日常の行為にも、相手に対し、誠意を持って対応すれば、「決断」という考えが多くの場合に必要になってくる。

日常の生活に還元されない修業は無意味であると人は言う。同感である。折角ヨーガで瞑想を学んだら、それを日常に汎化させるとよいと思う。その方向に歩みだしている会員が増えてきているので、きれいな青空のような瞳をした、すきとおった風のような人によく出会えるようになったのである。

呼吸法の本



永保　澄雄

ベストセラーの呼吸法の本に、齊藤考の『呼吸法入門』がある。著者は明治大学の教授で「声」や「学習」や「読書」などいろいろな問題を取り上げ、時にはテレビにも出て幅広く活躍している人なので、すでにご存知の方もいらっしゃると思うが、もともとの専門は教育学と身体論である。つまりこの本は著者本来の仕事である。「息というものは一つの身体文化であり、日本人は呼吸というものに関して固有の文化をもっていたが、今それが急速に失われつつある」という危機感からこの本は書かれている。そしてここにはそれを取り戻すための呼吸法が提示されている。それによると、吸気は三、二だけ止め、呼気は十五の割合で呼吸するのだそうである。分かりやすく、実行しやすい。ともかく体を動かせばいいのであるが、主張が身体論にとどまるところがこの本の強みであり、弱みでもあり著者らしいところでもある。

前号で神山先生が東邦大学医学部の有田秀穂教授のことに触れていらっしゃったが、有田教授の専門は呼吸法である。目下、「坐禅（呼吸法）」が心身に与える効能は脳内セロトニン神経の働きで説明可能である」という仮説の検証作業を行っておられる。またそのことで『セロトニン欠乏脳』という啓蒙的な新書を出された。副題は「キレる脳・鬱の脳をきたえ直す」とあり、それでこの本を読む人も多い。本書には、セロトニン神経をきたえる方法のひとつとして呼吸法がとりあげられている。睡眠中も行われている無意識的、自律的ないわゆる「呼吸」ではだめで、この場合の呼吸は意識的に、適当な負荷をかけて行わなければならない。それは、お釈迦さまが世界に広められた坐禅の呼吸法・ヨーガの呼吸法であるのだが、それを知りたい人はこの本を読まれると良い。

今までよく読まれてきた呼吸法の本に、『西野流呼吸法』がある。著者は一般には舞踏家として、また由美かおるの合気道の師としても知られているが、合気道や呼吸に関心をもつ人の間で誰もが知っている斯道の達人である。この本は1982年に出され、その後も版を重ねていて古本屋でもよく見かけることがある。昨年またこの流れの本『呼吸力を鍛える』いう名で出版された。三章までは呼吸力にについての解説であるが、第四章では呼吸法を鍛えるためのメソッドが具体的に書かれている。この章のサブタイトルは「西野流呼吸法」となっている。内容は「基本」と「対気」に二分され、それぞれ動作と呼吸の仕方がイラストで示されている。このイラストは分かりやすくまたびっくりするくらいきれいで、この種のイラストの模範とも言うべきものであり、イラストだけでも充分楽しめる。ヨーガをやっている人ならばこのイラストだけでそのまま実技に入っていけるであろう。以前「由美かおるの西野流呼吸法」という本が出されていたがこの本は西野皓三が監修しており著者は由美かおるである。イラストの代わりに由美かおるの写真が使われている。それを見たさに買う人もいるらしい。

古典的な呼吸法では白隠禅師の『夜船閑話』がある。難解な本であるが当時のベストセラーであったらしい。禅師は臨済禅の中興の祖であり、五百年に一人の名僧といわれている。二十代半ばで難病にかかり、また今で言う重度のノイローゼでもあったらしい。それで京都東山の白河に住む白幽老人をたずね、「内観の秘法」と『軟酥の法』を授けられその法により健康体を取りもどすという禅師ご自身の体験に基づいてこの本は書かれている。この行法の中核をなすのが丹田呼吸法であり、序の後半にその説明がある。見事な文章であるがそれなりの素養なくして読めるものではないので『夜船閑話』として出されている本のいずれかを選んでその解説や口語訳に当たられると良い。仏書屋に問い合わせれば手に入れることができる。ともかくも原典で読みたいという人におすすめしたい。

医学の立場からこの本にアプローチしたものに村木弘昌の『白隠の丹田呼吸法』がある。副題に「『夜船閑話』の健康法に学ぶ」とある。同氏は東京医科歯科大学、慶應義塾大学医学部医専部を卒業、東京大学で医学博士を取得されたドクターである。したがってこの本は医学からの夜船閑話に対するアプローチであるが、ご本人によると「本書では多少の医学的な解説を試みたけれども、しかし白隠禅師の呼吸の全貌を描き出すことは至難であり、私はその一端に触れたのみである」とのことである。しかし丹田呼吸法については詳しく具体的に書かれており、その医学的解説は現代の我々にとって大へん分かりやすい。

ここで取り上げた本

齊藤　孝	『呼吸法入門』角川書店 H12.12.31　¥1,200
有田　秀穂	『セロトニン欠乏脳』生活人新書 H15.12.10　¥680
西野　皓三	『呼吸力を鍛える』ＰＨＰ研究所 H16.12.10　¥1,400
由美かおる	『由美かおるの西野流呼吸法』読売新聞社 S63.7.25　¥1,200
白隠　禅師	『夜船閑話』法語全集第四冊　禅文化研究所 H12.7　¥2,500
村木　弘昌	『白隠の丹田呼吸法』春秋社 H15.4.8　¥1,800

⇒ top page トップページに





藤本ヨガ学院　院長
千能　千恵美



医学博士
日本健康運動指導士会 会長
神山　五郎



ワンポイントレッスン

ヨガ合宿で20年間止められなかったタバコも止めることができました



今治教場
横田　章弘

最近、家族の病気が続いて健康の大切さを感じるようになってきました。そんな折、健康の為に長年ヨガをしている平野啓三さんとご縁があり、今治教場に紹介して頂き、ミーハーな私はヨガデビューしました。もちろん目標はダイエットの為です。

初めてヨガをした日は体の底から湧いてくるような筋肉痛に夜、殆ど寝ることができませんでした。それから週に1回のペースで通いました。しかし適度な運動と今までと変わらない日常生活により逆に体重は増えました。そうこうしているうちに3ヶ月がたち、サンライズ糸山でのヨガ合宿に参加することにしました。断食コースもあったのですが、軟弱な私は痩身コースを選びました。

朝5時半の起床、歩行行法・クリアヨガ・ハタヨガ・瞑想などヨガ三昧の毎日、少ないけど栄養のある食事、ヨガについての質疑応答など、楽しく合宿の3日間を過ごさせて頂きました。

合宿最終日、体重が3.2kg減少しウエストが8.8cmも減っていたので、たった3日でもこんなに成果が出るのかとびっくりしました。合宿中普段以上に元気な自分に、普段いかに食べ過ぎているか、そして「いつもと同じ量食べなくても大丈夫」ということを身をもって知ることができました。

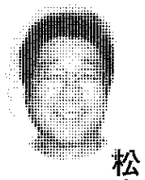
合宿が終わってからも、合宿前とは食生活は大幅に変わりました。欲しいときに欲しいだけ食べてはいるのですが、以前に比べると食事の量は1／4位になりました。お陰で意識しなくても体重が少しずつ落ちていくようになりました。

20年間やめたくてもやめられなかったタバコも止めることができました。

私は今までいろんなスポーツをしてきました。しかしどのスポーツもケガがつきものでした。根性論でなんとか乗り越えてはきましたが、年齢が上がってくると激しいスポーツはできません。ヨガはやればやるほど元気になる不思議なスポーツです。深い呼吸でアーサナをすると力が湧いてきます。私より年齢が10歳も20歳も上の人が、肉体年齢を機械で測定すると私より若い人が大勢いることにびっくりします。

私の周りには仕事柄不健康仲間だった経営者がたくさんいるので、寝たきりになって遊び友達がいなくなる前にヨガに誘ってみようと思います。

ヨガは心と身体を両面から磨いていくものだとわかりました



高岡教場
松本　浩司

私はヨガを始めて1年8ヶ月になります。40も半ばを過ぎ身体の衰えを感じ始めていました。運動といえばゴルフをするくらいでした。何か身体にいい長く続けるものはないかなと思っていた時に、知人（かとう歯科院長加藤弘正先生）の紹介でヨガと出会いました。初めてヨガを体験した時は、自分の身体が思いのほか動かないことや硬いことに驚き、先生が言われることをするのがやっとでした。しかし、不思議なことにヨガをやった翌日は身体が軽くて生き生きしていることに驚きました。またヨガは人と比べるのではなく自分の身体と相談しながら少し無理する程度で良いのも、私にはずっと付き合っていけそうに思えました。それからは本当に週1回のヨガで少しずつの上達ではありますが、ヨガの後の爽快感を求めてがんばっています。

9月のヨガ合宿にも1泊2日でしたが参加しました。合宿では普段の高岡教場では体験できないことを体験できたことが良い刺激になりました。特に院長先生の瞑想の時間は、本当に時が経つのを忘れて自分を見つめ直せたように思います。また、食事は特製の野菜スープが私の身体に合いおいしくて、合宿後も自宅で家内に作ってもらい、家族みんなで食べています。お陰様で合宿後も体重が3kg減り、瞑想も集中しやすくなりました。

私は、合宿でヨガはアーサナをして身体を鍛えるだけではなく、瞑想で精神を磨き、食事も気をつけて心と身体を両面から磨いていくものだとわかりました。

合宿でお世話になりました先生方、そして一緒に過ごした皆さん本当にありがとうございました。

これからもマイペースでヨガを続けていこと思っています。今後ともご指導をよろしくお願い致します。

和洋家具・寿ご婚礼家具
住空間のすべてをトータルコーディネイト
日本最大の家具チェーン（ニッポンインテリアチェーン）店
家具のアイソウ
松山店／〒790-0005 松山市花園町3番地18（市駅前電車通り）TEL 943-1264㈹
伊予本店／〒799-3111 伊予市下吾川字馬塚1214番2（国道56号線沿）TEL 983-1515㈹
建設業（内装仕上工事）許可番号愛媛県知事許可（般-5）第30号



ヨーガ体験記

ヨーガに入門して今年で14年、入門当時は思いもしなかった今の自分がいます



指導士
大山　文子

ヨーガ入門の動機

ヨーガに入門したのは、30歳になって自分の体に危機感を感じたからです。21歳で結婚し、普通に子供を生んで、育てていくものだと思っていました。それが、流産を繰り返して、でたとこ勝負のような大学病院の治療にも嫌気がさし、こんなこと続けてたらおかしくなると思っていると、事実自律神経失調症の症状がひどくなりました。なんとかしようと思うものの元来の運動嫌いの私には、水泳　エアロビ　挑戦するも続きませんでした。

職場の近くにあった、虚弱体質　自律神経失調症　体のかたい人おすすめの藤本ヨガ学院の看板は魅力的でした。また、東洋の神秘にも惹かれました。それでも始める勇気が出ず、教室を見つけてから1年ほどして、7回目の流産の後、産婦人科からそのまま今治教場の階段を上り、入会しました。

指導士として

1年間は、週2回会員コースで、私だけのゆっくりペースで通っていましたが、ちょっとがんばっては、やっぱり無理だ、やっぱりヨーガの先生に向いてないのではと、前進しない時期もありました。ある日の瞑想で、1度だけ体の存在をまったく感じない、360度の無限の可能性に満ちた自分にであいました。まったくの静寂の中で、力が体の奥から湧いてくるのがわかりました。本当の自分の片鱗にふれた気がしました。本当は心身ともに、元気なのだと確信しました。それから、瞑想により、自分を客観的に見ることを学び、何もないですむように体の弱さに逃げ込む癖や、思いこみが、自分を弱くしていたことが理解できるようになりました。ついてきました。

頭が床から上がることのなかったヤクラアサナが気持ちよいポーズになり、1回で足が落ちたままもどってこなかった大腸刺激が、100回できるころには、入門して5年がすぎていました。そのころには、指導に出させて頂くようになっていました。

次第に会員の方々のことを真剣に考えている自分が好きになり、こんな私でもできることがあり、喜んでもらえることがうれしく、合宿での会員の皆さんの奇跡的なことにふれるにつれ、ヨーガの修行の深い喜びを感じるようになりました。人間は成長するのが本当の喜びなんだと実感できるようになりました。本物の理想とするヨーガの先生になりたい、と決まるころには、ヨーガを始めて10年がすぎていました。

自分を知る

体は、元気になっていくのに、やっぱりヨーガの先生に向いてないのではと、前進しない時期もありました。ある日の瞑想で、1度だけ体の存在をまったく感じない、360度の無限の可能性に満ちた自分にであいました。まったくの静寂の中で、力が体の奥から湧いてくるのがわかりました。本当の自分の片鱗にふれた気がしました。本当は心身ともに、元気なのだと確信しました。それから、瞑想により、自分を客観的に見ることを学び、何もないですむように体の弱さに逃げ込む癖や、思いこみが、自分を弱くしていたことが理解できるようになりました。

思いが体を創っていること、すべての原因は自分にあることが、見えてきました。ということは、良い結果を作りだせるようにするのは自分である。と腹をくくると、日常の様々な動きが軽やかになりました。すると、太ももが引き締まり、素直な思いを表現したがるとへこんでいた胸が開き、人生から逃げないと決めると腰が伸びました。心と体の関係や、呼吸の浅い時、深い時など、自分を知ることで、さらにヨーガへの興味も深まりました。

目的をもつ

入門当初は、ただ「体力をつけたい」だけでした。それが体力がつき、「素直な思いを正しく表現したい」になりました。素直な思いとは、成長したい、本物のヨーガの修行がしたい、このすばらしいヨーガを伝えたいという思いです。そう思うと、前に向いていく速度が加速しました。

「なぜ生きるのか」「人生の目的とは」「神とは」学生のころ、悩んで遊んでいた問題に出会えています。今までのことを思うとすべて必然のような気がします。ここまで導いて下さった全ての方々に深く感謝しております。

今、ヨーガの最終目的の「悟り」の道を踏み出しています。これからもどうぞよろしくお願いいたします。

上質という名のステージへ。
Chacott
バレエ・ダンスを愛する人のために、1950年から。
チャコット株式会社 大阪支店
〒542-0081 大阪市中央区南船場3-11-10 TEL. (06) 6244-9475 FAX. (06) 6244-1672
http://www.chacott-jp.com

■オフィスの情報化　■事務器械・測量器機
株式会社クロダ商会
代表取締役　黒田　利久
〒790-0066 松山市宮田町108-1 ☎ 089(931)7261
FAX 089(945)1486

ワンポイントレッスン

プラーナ・ナーディ・チャクラの関係

ヨーガの生理学によると肉体の内側には微細な身体（プラーナ体）があり、アーサナ（ポーズ）を実践していると、自律神経が活性化され、プラーナが身体のすみずみまで与えられ、蓄えられてきます。プラーナ（気）とは、この宇宙の森羅万象を動かす根本的な力のことであり、大宇宙にあっては宇宙エネルギー、人（小宇宙）にあっては生命エネルギーと理解されます。私たちの身体のさまざまな活動も、心の働きも、すべてプラーナの力（エネルギー）によって起こります。

この私たち小宇宙におけるプラーナの最も大きな現れが呼吸です。アーサナにより安定した力強い身体と呼吸と心が得られるようになってくると、次は呼吸法により直接プラーナの制御するプラーナヤーマを学びます。さらには瞑想を通じて直接心に対してアプローチしていくのです。

プラーナは小宇宙である体の中で左記の5つの機能に分かれます

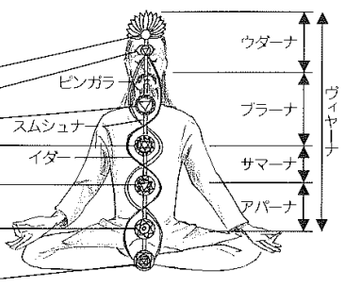
1. ウダーナ（鼻から頭頂まで働く上昇機能）
2. プラーナ（鼻から心臓で働く呼吸機能）
3. サマーナ（心臓からへそで働く消化機能）
4. アパーナ（へそから肛門まで働く排泄機能）
5. ヴィヤーナ（足の先から頭頂まで働く全身機能）

人間の体には72，000本のナーディと呼ばれるプラーナの道（管）があるといわれています。その中でもスシュムナ、イダー、ピンガラーの3本のナーディが最も重要なものです。脊椎の中枢を通っているスシュムナ・ナーディの周りをイダーとピンガラーがらせん形でぐるぐる取り巻いています。イダーは左の鼻孔から尾てい骨部のムーラダーラ・チャクラへと流れていて月の気道とも呼ばれています。陰・女性・冷・静などの性質があり、右脳と関連を持っています。ピンガラーはイダーと対になっていて右の鼻孔からムーラダーナ・チャクラへと流れていて太陽の気道とも呼ばれています。陽・男性・温・動などの性質があり、左脳と関連を持っています。

この左右2つのナーディが交差しているところにプラーナのセンター（輪）であるチャクラ（生命エネルギーの中枢）があります。ヨーガ修行の目的の一つはチャクラを活性化し、プラーナの集中をすることです。

3つのナーディが背骨の最下部で合流している所に「とぐろを巻いて眠っている蛇」といわれているシャクティ（女神）の分身・クンダリニーという潜在的な宇宙エネルギーが未活性の状態で存在する。これがヨーガの行法によって活性化されるとそのエネルギーがあたかも蛇が目覚めて立ち上がるように、スシュムナの中を上昇し、6つのチャクラを次々につぬいて、シヴァ神（男神）が鎮座する頭頂のサハスラーラ・チャクラに達し、合一するのです。

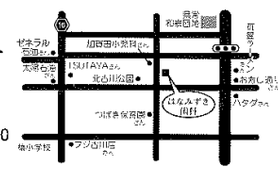
7つのチャクラ



関連アーサナ	チャクラの場所	チャクラ名
シルシ	頭頂の部位	サハスラーラ・チャクラ
パドム、シッダ	眉間の部位	アージュナ・チャクラ
サルバンガ、サラブ	のどの部位	ヴィッシュダ・チャクラ
ダヌラ、マツヤ	心臓の部位	アナハタ・チャクラ
ハラ、パシモタナ、ダヌラ、シャクラ	へその部位	マニプラ・チャクラ
アルダサマコーナ、マユラ、バッダコーナ	性器の部位	スヴァニスタナ・チャクラ
ブジャンガ、サラブ、アルダマツエンドラ、サマコーナ	尾てい骨の部位	ムーラダーナ・チャクラ

生活用紙のご注文は
いなば紙店
タオルペーパー・枕カバー
トイレットペーパー・
ティッシュペーパー・
シートペーパー等


〒790-0056 松山市土居田町163-1
岡垣 正昭
TEL・FAX 089−945−1295

はなみずき
HANAMIZUKI
DENTAL CLINIC SINCE 14 2 2005
歯科

【診療時間】AM9:00~PM7:00
【休 診 日】日・祝日
松山市古川北1丁目19-16
予約受付 ☎(089) 905-7823


千能先生から学んだ生命強化に欠かせないヨガ的生活のヒントがいっぱいです
夢ある ときめき上手
「美しいココロとカラダに進化する人生」の創り方
定価：1575円
著者：梅澤居子（東京教場会員）
ご購入方法
下記までご希望の冊数と住所・氏名をご連絡下さい
代引きにてお送りさせて頂きます。
電 話：03−3619−4555
FAX：03−3619−4598
有限会社マムズ 東京都墨田区東向島6-39-9


ビル・マンション・住宅の改修工事は
『建物ドクター』に
おまかせください
見積無料 お気軽に！
マルマストリング株式会社
【連絡先】松山市潮屋町3番6号
TEL：089-922-2123(専用) FAX：089-922-7711
営業担当 永木・河野・中野

⇒ top page トップページに




藤本ヨガ学院 院長
千能 千恵美


医学博士
日本健康運動指導士会 会長
神山 五郎


ワンポイントレッスン

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した。

皆様のおかげで、ヨーガからのメッセージ、実践者のさまざまな学びや思いが多くの方々に届けられています。

松山教場
M・T S・F
J・K 山本 嘉秀
山本てる子 津賀かおる
矢野 和子 H・Y
Y・M 白石 晴美
住田 芳子 村上 啓子
松崎 桂子 秋元 博子
山本 朝子 山野ハマヅ
J・T K・M
H・O 森 幸子
T・S K・S
真田 勝美 N・M
大通 佳子 渡辺 桂子
徳永 和子 M・M
T・T 岡井八重子
K・O M・H
H・O T・N
奥岡令美江 脇坂 恭子
K・N T・T
R・W M・S
Y・W K・S
石田美恵子 川畑 友子
M・I H・I
松本 章子

高岡教場
山本 智子 石村由美子
池内 礼子 安岡 順子

今治教場
湯山ちづる M・M
井上 昌樹 M・O
S・K T・Y
S・N M・O
M・K Y・U
M・O 高須賀千里
Y・O K・M
Y・T 井出チヨコ
Y・K 大澤 糸子
榛原 昭子 村瀬あきえ
M・T 武田 暁子
M・K 松本 章子
T・K 梶田 厚子
K・H K・K
T・H K・H
T・K H・S
M・I I・H

一般
M・M S・U
E・G 西内 朋江
秦 恒子 K・H
行本とよ子 石井 稔子
T・H 山下 直美
I・H T・H
越智美賀子 弥生
矢野 重子 村上 明美
上野ハマヅ 尚美 村上マサミ
毛利みすず

吉海ヨガクラブ
越智 弥生
村上 明美
村上マサミ

伯方教場
R・Y
M・O S・D
渡辺 潮美 渡辺ヒデミ
村上 淳子 馬越 桂子
S・U

新居浜教場
千葉 道子 T・K
高岡 秀知 S・O
T・K H・N
K・A E・S
K・F 渡辺 秋夫
K・K

西条教場
栗田 肇 藤田 洋子
秋山イク子 渡辺ヒデミ
安藤タニ子 Y・F
越智 達彦

大西ヨガクラブ
R・M U・M
Y・N S・H

伊予ヨガクラブ
H・D M・I
R・M

学院
I・H R・I
T・K 窪田 成功
竹田ミチ子 松垣 由美
M・Y C・T
若狭多美子 酒井美千代

東京上野教場
新田 哲生 二谷 雅昭
矢加部郁子 小島久美子
K・T

（順不同・敬称略）


「犯罪なき繁栄をめざして」
敷田 稔 著
毎日新聞社刊
定価￥2，415（消費税込み）

著者・敷田稔先生は東京・上野教場会員です。本書の《追録》にて藤本ヨガ学院のことを称賛していただいておりますので、ここにご紹介させていただきます。
（藤本ヨガ学院で購入できます。）

《追録》the past is prologue

いよいよ第四刷も終わりに近づいた。各章を読み直して特記すべき追加事項を盛り込み、国際派検事の50年を再度振り返ることができた。そして、私の本日があるのは、本当に多くの方々のお陰であることへの念を改めて深くした。

追録での2005年の国際的活動の回顧を含めて自分ながら感心することが一つあった。それは、心身ともによく激務に耐えてきたということである。3年前に開催していただいた私の叙勲祝賀会の席で、当時70歳（古希）を迎えた私は、「米寿まで現役」という自分ながらの抱負を述べたが、これを幻想には終わらせないとの自信にも似た決意を強くしている。

これを可能にしているのは、何と言っても「藤本ヨガ」との出会いであり、その実践である。プロローグの「あとがき」にも書いたように、本書を書き終えて久し振りに心身ともにくつろぎの時を得たので、誘われるままに愛媛県今治市で開かれた藤本ヨガ学院（本部・愛媛県松山市、千能千恵美院長）の2泊3日のヨガ合宿に参加したのは2003年の秋だった。その後は、年に2回の合宿参加と週に一度は藤本ヨガ学院上野教場（上野駅入谷口から5分）の崔昊（さいこう）先生の自宅出張のヨガレッスンを受けるなどして、自分なりに実践にも心掛けている。数あるヨガ教派のうち、正しい姿勢、深い呼吸や内臓の鍛錬とともに瞑想の境地で自分の内面的なものと向き合う精神の鍛錬等を総合的に強調し、それが真に身についていることを実感させて下さる教えには、深く傾倒している。健康のためにと始めて50年にもなるゴルフも、この2年間全くしていないが、これも多忙なためだけではあるまい。

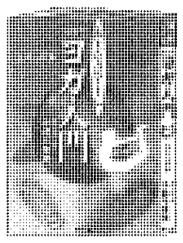
「藤本ヨガ」こそインドで誕生したヨガを現代的に総合化した最高クラスのものと信じた私は、現在、千能院長の名著『現代ヨガ入門』（旺文社刊）を英訳中である。アジアを発信源とする国際社会への貴重な貢献になるものと信じている。

以上第四刷を書き上げた今、この段階で何かひと言述べよと求められれば、私は"the past is prologue"「過去は未来への序幕」という言葉を書きたい。私の祝賀会でアメリカの友人が、「極貧の解消」や「自然災害に伴う問題の解決」などに関する刑事司法のガイドラインの作成の例をひいて、ひたすら未来へ向けて検討を進めるアジア刑政財団への高い評価を述べてくれたが、その時引用されたのがこの言葉である。未来志向の私にとって、本当に好きな言葉となった。

本書の締めくくりとして、お世話になった皆様に心からの御礼を申し上げるとともに、未来への一層の歩き進みを心に誓って、私の50年史を終わることとしたい。

2005年11月

敷田 稔

敷田稔先生による
英訳本も
まもなく完成!!

藤本ヨガ学院院長
千能千恵美著
「現代ヨガ入門」
旺文社 ￥1,500
￥1,810
（送料込み）
藤本ヨガ学院各教場でお買い求めください。
（郵送可）

広告・宣伝・デザイン・印刷
㈲プランニングパック
〒791-8084 松山市石風呂町493番地
TEL 089(953)3731㈹
FAX 089(953)2169

食品衛生帽 業務用エプロン タオル加工品
高田ソーイング有限会社
代表取締役 高田美恵子
〒794-0815 今治市土橋町2丁目5-8
TEL（0898）25−3053
FAX（0898）22−7439

藤本ヨガ　会報

No.41 ～ No.60

⇒ top page トップページに



藤本ヨガ学院　院長
千能　千恵美



医学博士
日本健康運動指導士会 会長
神山　五郎



ワンポイントレッスン



仙人伝説が残る
仙　遊　寺
（宿坊には温泉もあります）

東は石鎚連峰から、西はしまなみ海道まで瀬戸内の島々が一望でき、夜には、今治の夜景が美しい！
食事は、自然の食材で精進料理！

第59回　春期　藤本ヨガ合宿

と　き　平成18年5月3日(水)～5月7日(日)
ところ　第58番札所　仙遊寺（愛媛県今治市玉川町）
参加費　65,000円（消費税込み）
申込締切　平成18年4月26日(水)

神山先生からのコメントは私の一生の宝物

秋合宿の感想文



福岡県
荒木　和子

秋の合宿は松山空港に着いた時から（いや、正確には前日から）心暖まる思いで、幸せな気持で涙の出る思いでのスタートでした。遅れて会場に着いた途端に「荒木さん」「荒木さん」のコールに戸惑いました。ヨン様の気分でした。気恥ずかしくなりましたが、しかし本当に暖かい出迎えに嬉しくなりました。2度目の今治の景色、嬉しかったです。心静かにじっくりと味わいました。

海への歩行法、最高！美しい海、砂の感触、感動的でした。

春の合宿の成果出たなあーとジョギングの時強く感じました。教えて頂いたことを毎日実行していました。体が軽く時々走ることも出来て幸せでした。感謝！鼻洗浄も体が喜ぶことをしているなあーと体を大切にできているなあと気付かせてくれる毎日でございます。院長先生の気配り心配りを強く感じた合宿でした。

また今回すばらしいスタッフの先生方にお会いできて勉強になりました。院長先生のご努力、お人柄だと思いますが本当に幸せだなあーとなんとなく感じていました。今回は若者の参加が多く、嬉しくなりました。気分も若くなったみたいです。刺激されました。負けられへんわ！藤本ヨガ学院の将来の展望を見る思いで、心から嬉しくなりました。合宿もその回その回のカラーがありますね。楽しみです。

院長先生の目の輝きを最終日に感じました。私も日に意識を持っていこうと自分に誓っています。芸は盗めといいますが、言われるままにアーサナをするのではなくて、院長先生のおっしゃるように意識を持って工夫する大切さを痛感しました。ありがとうございます。

合宿初日の採寸でウエスト大きいのにビックリしました。意識してアーサナを頑張ってみましたところ、最終日には7㎝も細くなってお驚きと喜びで一杯です。

ラエンネック（胎盤エキスを経絡のツボに注射する療法）のお陰で突っ張っていたところが取れて私の願いのまに動いてくれます。神山五郎先生は私の心の名医です。

春の合宿で毎日感想文を提出しました。神山先生からのコメントは私の一生の宝物です。前回お礼を申し上げますしたのでこの機会にお礼を書き忘れます。ありがとうございます。敷田稔先生は私たちと一緒に歩行をなさったり、アーサナをなさったりと頭が下がります。勇気と感動を覚えます。大好きです。ありがとうございます。

2回目の合宿参加で気付きました。私は胃腸があまり強くないのですと感じました。そこで次の春合宿はぜひ断食コースをお願いします。胃を強くして少し太るぞ！

近所の友におみやげを持って行きましたところ、『あんたが2～3日いないと寂しかった』と言われ、これも合宿の成果の副産物かなあと感謝です。

感謝と喜びでお腹の底からこみあげてまいります。ありがとうございました。

合掌

敷田稔先生による
英訳本も
まもなく完成!!



藤本ヨガ学院院長
千能千恵美著
「現代ヨガ入門」
旺史社　¥1,500
¥1,810
（送料込み）
藤本ヨガ学院各教場でお買い求めください。
（郵送可）

お問い合わせ・お申し込みは…
藤本ヨガ学院
松山教場　〒790－0878 愛媛県松山市鷺山町2-18-3 衣山ビル3F
TEL(089)941－6871代 FAX(089)941－6875
URL：http://www.beikoame.ne.jp/chinou/
E-mail chinou@beikoame.ne.jp
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)31－2888代 FAX(0898)31－2885
上野教場　〒110－0005 東京都台東区上野7-14-7 朝日サテライト上野301
TEL(03)5827－1665代 FAX(03)5827－1664

健康で豊かな人生を創造する人々の季刊誌　No.50

藤本ヨガ

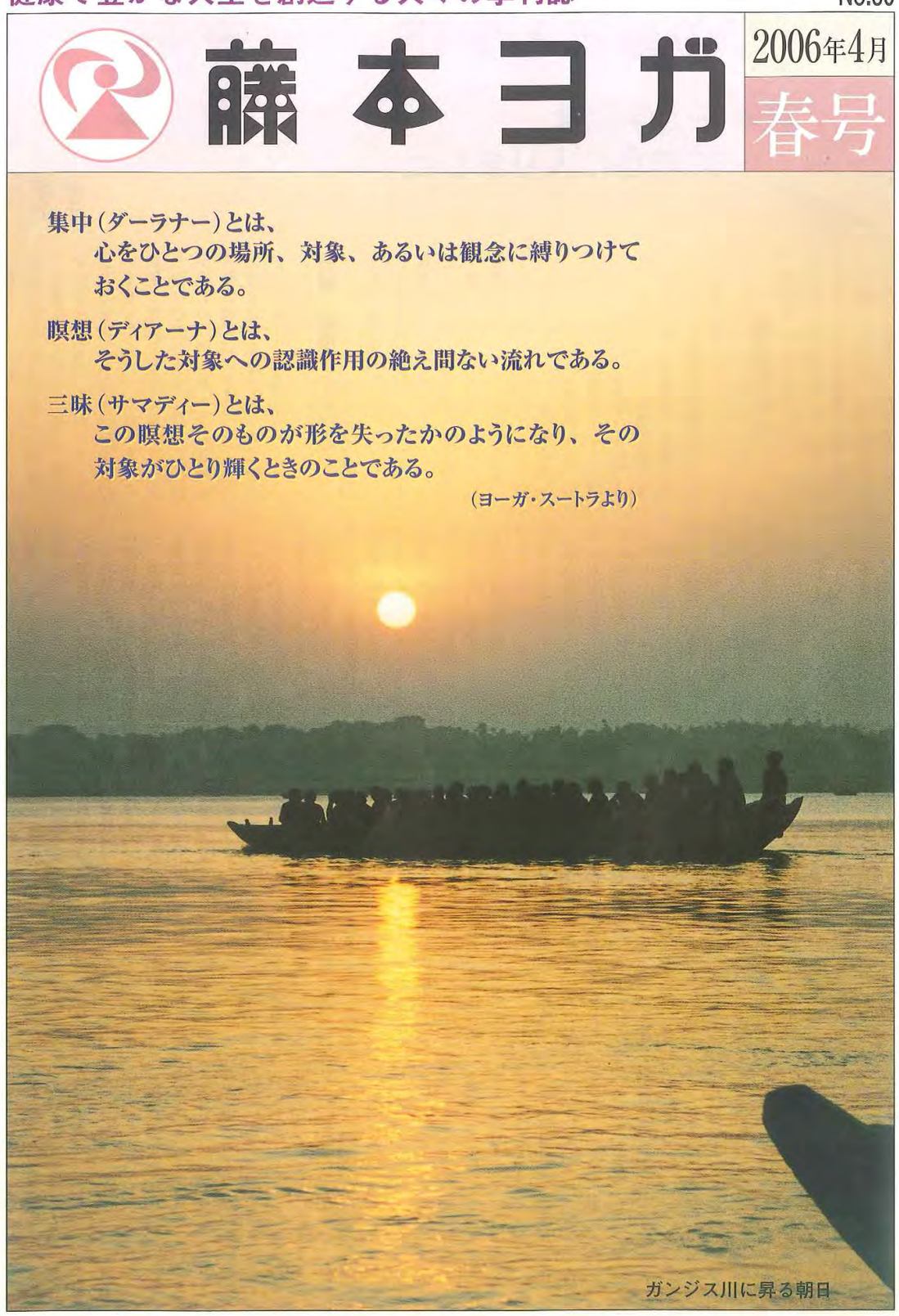
2006年4月
春号

集中（ダーラナー）とは、
心をひとつの場所、対象、あるいは観念に縛りつけておくことである。

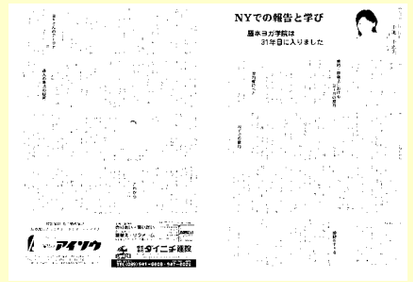
瞑想（ディアーナ）とは、
そうした対象への認識作用の絶え間ない流れである。

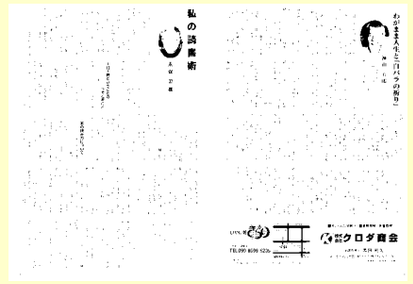
三昧（サマディー）とは、
この瞑想そのものが形を失ったかのようになり、その対象がひとり輝くときのことである。

（ヨーガ・スートラより）

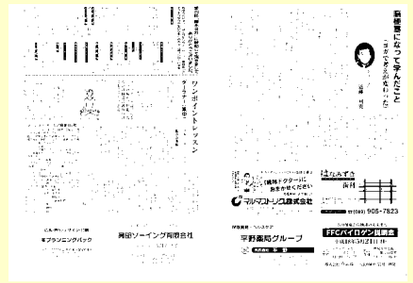


ガンジス川に昇る朝日









● 各頁をタップまたはクリックで各頁に移動します。

● 連載の3項目も同様です。

⇒ top page トップページに





藤本ヨガ学院　院長
千能　千恵美



医学博士
日本健康運動指導士会 会長
神山　五郎



ワンポイントレッスン

NYでの報告と学び

藤本ヨガ学院は31年目に入りました



藤本ヨガ学院・院長
千能　千恵美
（旧姓　藤本）

藤本ヨガ学院は1976年（昭和51年）2月10日に今治市にて開講しました。本年で丁度31年目を迎えます。今のように会員の方が多くなるとは夢にも思いませんでした。自分一人では本気で修練をしない私でも仲間と共にならできる、だから仲間が欲しい。でもヨガの教場は当時愛媛にはありませんでした。なければ作るより他に方法がないとスタートしました。

美容・健康法におけるヨーガの威力

私の体は硬かったので、日々ヨーガを続ける事で柔軟になり体調も良くなりました。従ってとにかく1回でも多く体を動かす事、体を鍛える事、皆さんにもそのように指示を送りました。そのうち同じアーサナ（ポーズのこと）を行っても呼吸の深さにより爽快感、充実感に違いのあることなどを体感すると「呼吸」の面の指示を盛んに出すようになりました。呼吸の深まりと共に、深い集中感を体験するとだんだん瞑想に興味を持つようになりました。

霊的修行へと

その頃（1996年）、マハーヨーギー（日本人）に日本で出会いました。その発端はNY（ニューヨーク）にヨーガを学びに行ったときです。NYで注目を集めているヨーガを12種類体験しました。それらを詳しく説明してくださった方から「なぜNYに来るのか、京都に悟ってておられる凄い方がおられるではないか。そこを訪ねてはどうか、米国で学ぶのより遥かに凄い学びができる」と教えられました。そこで早速訪ねました。聖典で何度も読んでいたことがそこにはありました。それもインドではなく日本で、日本語で、驚きでした。私もきっとハタヨーガ・アーサナで霊的修行への準備ができたのでしょう。

それから10年、かつては嫌いであった瞑想が次第に好きになり「ヨーガの最終目的は悟りである」ということが納得できるようにもなりました。今は『瞑想』・『瞑想』と会員の皆さんにお伝えしています。

マハーヨーギーは多忙な生活を送る現代人の魂を感覚的享楽から引き離し、真実の目覚めへと誘います。「誰もの内にある、輝く至高の自己」に目覚めなさい」と。

NYでの修行

そのマハーヨーギー（いつも「ヨギさん」と呼ばせていただいているので、これからは「ヨギさん」と表現します）が毎年3ヶ月から6ヶ月くらいアメリカのお弟子さんの指導でNYに滞在されています。昨年12月から今年の3月の間で少し長めに来ませんか？とお声をかけていただきました。それで2月18日より3月8日までNYでご指導を受けました。

それはそれは毎日（13：30より22：00くらいまで）、刺激豊かにしてしかも至福に満ちた日々でした。あっという間に3週間が終わってしまいました。アーサナ、ナーディ、プラナヤーマ、瞑想など、ヨーガ修行の法則から始まって藤本ヨガ学院の会員のこと、私生活の事、これからのことなど本当にたくさんのことを学ばさせていただきました。話題は尽きませんでした。

京都からO君（男性・38歳）、Hさん（女性28歳）と二人のお弟子さんが同行していました。Hさんは立居振舞、食事の作り方、出し方、いただき方、気配りの仕方など細かく学んでいました。少しでも時間があれば本制作（ヨギさんの教えを記述）の準備に取り掛かりその一所懸命な姿はとても可愛く感じました。O君には「君はヨーガを学びたいと僕にコップを差し出している。そのコップに水を入れようとするのだが、既にいっぱい入っているので注いでも注いでもこぼれてしまう。空にしなさい。」、「ヨーガは知識ではなく体験です。知識では悟れません。体験すれば感じます。もっと感じなさい」、「心を常に整理しサットバ（明るい・純粋）の状態に持ち込まないと周りの人が迷惑をする。その状態では指導にあたれない」等など。私どもの学院と同じような指導が展開されていたので、私は安心すると共に学習ステップが具体的であり、とても参考になりました。

瞬間を生きる

聖典に「悟りの道を歩む事は一瞬一瞬を真剣に生きることです」とよく書かれています。ヨギさんと一緒の長い時間を過ごす事でその世界がどんなものか更に体験できました。白で統一された清潔で簡素な部屋（ケーヴ・（洞窟）と呼ばれている）の中は、常に愛が、思いやりがあります。全ての人に全てのものに、食べ物にも、食器にも、家具にも、活けてあるお花にも、それもごく自然に。フワァーと一つひとつ行為されるそのお姿には思わず見惚れてしまいました。何もなくても何もしていなくても、確固としてそこには平安がありました。

ヨギさんはいつでも微笑みながら「いらっしゃい」と迎えてくださいます。そして質問の一つひとつにヨーガの深遠な哲学を噛み砕いて私の口に入るように、すぐに実践できるように答えてくださいました。この強烈な強さ、そして底知れぬ愛、無限の優しさ、その中に私はもう陶酔していました。私もあのようにいつの日かなりたいと強烈に憧れました。

「偉大な聖者は一人で現れています。それは過去の歴史が証明しています。『悪がはびこり正義が衰えた時、我は自らを現す』と。そしてその子供たちも現れます。それが弟子たちです。弟子たちはグル（霊的な師）に従いその生き様を生きるのです。それが弟子自らの為であり、またこの世の全ての人の為、万物の為、宇宙の為、これが宇宙の秩序というものです」

お釈迦様は「私の近くにいるから弟子なのではない。私の教えを実践するものが弟子である」といわれたとか。ヨーガ修行者として完成した生活を見せていただいたからには私も実践あるのみです。

正しく行為できますように

ヨギさんのアーサナ

ヨギさんはアーサナに関しては日本ではご指導をされていません（お弟子さんが中心になり京都・大阪でされている）。NYでは1週間に2回弟子たちのアーサナの状態を見てくださっています。それも私の楽しみの一つでした。初日からヨギさんは私の目の前で、私一人のためにモデルをしてくださいました。体というより道具を色々な方向にひょいひょいと折りたたんでいくという感じでした。そして次から次へと高難度のアーサナをご指導してくださいました。私は夢中でついていきました。

後で「私は入門当初体が硬かったので、アーサナをすることで体が柔らかくなり、疲れていても見事にその疲れは取れむしろ元気はつらつの状態になり、その喜びが日々の継続に繋がりました。ヨギさんは聞くところによると中学2年生頃から20歳前まで、一日も欠かすことなく2時間以上、高度なアーサナを一人で淡々とされたそうですが、何が原動力となったのですか？」と質問しました。

ヨギさんは『それは8歳の時、真我に目覚める体験をしたことと繋がっています。』

（真我に目覚めるとは：肉体は滅びても「私」は滅びず、むしろ生き生きと存在し続けることを知る。「私」は不滅の意識である事を直感したという）

達人の座法の秘密

『中学2年の頃体が要求するままに動かしました。誰からも教わっていません。最初から今のように動けました。20歳のころまで家族が寝静まってから、一日も休むことなく高度なアーサナをしました。8歳の体験と繋がっているという直感があったので続きました。19歳のころヨーガというのが風聞で伝わった時、自分のしていたことはヨーガだったのだと気づきました』



シッダアーサナ
（達人の座法）

『そうです。一切の力は必要ありませんでした。それはこのシッダアーサナ（達人の座法）に秘密があります。このアーサナが完璧にできれば一切のアーサナで不動のまま長時間座っていられます。それは何故ですか？私はすぐに疲れます」

『不動というのは平安、至福とも言います。それは肉体がじっとしているという意味ではありません。心の問題です。人間はカルマ、煩悩で常に苦しんでいます。余りにも何生涯も体験しているからそれが当たり前と思っているかもしれない。それらの原因は何か、それが心の執着。真理は単純にこういいます。「それは本当のあなたではない。本当のあなたは永遠で平安で至福に満ちたあなたです」と。ヨーガの修練をしている間はつかの間でもそれを味わっているはずです。ですから更に学びを深め修練を重ねてください。不動、平安、至福はあなたのなかから湧き起こるでしょう。そしてそれが本当の私だと気づくでしょう』

これから

ヨーガを怠らず続けていると体が健康になり、次に心の変化が現れます。そして至福で平安に満ちた世界へと進みます。思い出してみると私のこの30年はあっという間でしたが、目の前の一年さえもアッという間に過ぎ去ってしまいます。この肉体がなくなる時もすぐくるのでしょう。だからこそ「人間は日々何を考えて生きていけばよいのだろう」という問に答えがあるヨーガに精進したいとの思いが年々強くなります。

NYの体験では日々の授業を霊的修行に確実に結びつけることができる自信が更につきました。この完成された世界に皆さんと共にどこまで近づけるものか…これからも楽しみです。

（ヨギさんも私どもと同じ人間だから、私どもも学べることは多いのです。神山五郎）

和洋家具・寿ご婚礼家具
住空間のすべてをトータルコーディネイト
日本最大の家具チェーン〈ニッポンインテリアチェーン〉店
家具のアイソウ
松山店／〒790-0005 松山市花園町3番地18（市駅前電車通り）TEL 943-1264㈹
伊予本店／〒799-3111 伊予市下吾川字馬塚1214番2（国道56号線沿）TEL 983-1515㈹
建設業（内装仕上工事）許可番号愛媛県知事許可（般-5）第30号

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！


DAINICHI
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

⇒ top page トップページに





藤本ヨガ学院　院長
千能　千恵美



医学博士
日本健康運動指導士会 会長
神山　五郎



ワンポイントレッスン

わがまま人生と「白バラの祈り」



神山　五郎
医師　歯科医師
医学博士　哲学博士
アパリ・クリニック上野　院長
藤本ヨガ学院　顧問

20歳の春、私は陸軍士官学校の61期生徒として、学科と訓練とに励んでいた。入校前後には、神山家代々の墓地を改めて訪ね、祖先の霊に最後のお別れをしたのであった。戦局は日々にけわしくなり、生徒の身分のまま本土決戦に参加するであろう。さらに武運があれば、対戦車肉薄攻撃などで散っていけると生徒ながら思っていたからである。

それが、今年の5月5日で、満80歳となる。この60年の間、いろいろありがたい公私のお仕事を与えられ、かつ学び、かつ働き、しかも今もって健康なのである。この幸せを日々、この国に、患者各位に、恩師に、もとの上司に、今はなき両親・兄弟その他の親族に、内外のとても多くの友人に、職場の互尊する同僚に、近隣の方々に、その他未知の方々に感謝申し上げております。

軍人は、一度家を出たならば、家庭のことは一切顧みない。この考えを、戦後も可能なかぎり持ち続けた。そのために家族にはかなりの被害を与えた。いまさらその被害を埋め合わす方法はない。つまり、家族には我慢してもらう。もっとも結婚に際して、「神山五郎は家庭的人間ではない」と念を押した事実はある。しかし出生前の子供には伝えられなかった。要するに、私はわがままを押し通した男なのである。別の表現を借りれば、「外面・そとずら」がよかった。

以上のことどもを考えていたところ、たまたま「白バラの祈り」という待望の映画をみる機会に恵まれた。ご存知の方には繰り返しとなるが、ナチス政権下のドイツにおいて、ドイツ国民の将来を憂い、ミュンヘン大学の医学生の兄およびその妹の二人が、反ヒットラーの運動を敢然と実行した経緯を語っている。私は終戦後、この種の地下運動がいくつかドイツにあり、その中に「白薔薇は散らず」という名前のあることを記憶していた。

日本にも、国の将来を憂い、職を賭して、死を賭して、地下運動をしてくださった方々がいる。特別攻撃隊のように彼らの行為が称えられることは少ない。私の熟知の範囲でも、潜水艦の消耗が余りにも激しい現況を憂い、潜水艦をより有効に活用する作戦配備を上申した海軍士官がいた。彼は私の母校・千代田区麹町尋常小学校の先輩である。海軍兵学校を最優秀で卒業し、文武両道のやさしい秀才であった。しかし、彼の上申した米軍輸送航路の破壊作戦は、臆病な作戦であるとみなされ、卑怯者扱いされ、上司から死地に航行・攻撃を命じられた。そして艦長として潜水艦とともに惜しくも太平洋に消えたのであった。

私の在校した陸軍士官学校の若き教官各位数名も終戦時、敗戦の責任をみずから述べて自決されている。

今にして思えば、そこまでの責任を負うべき立場にない青年士官が、自決されたことは誠に惜しまれる。だが、自決された青年士官も白バラの兄妹も、自分の責任の領域を定め、悠々と死を選ばれた。この自己決定に、私は「美」をみる。

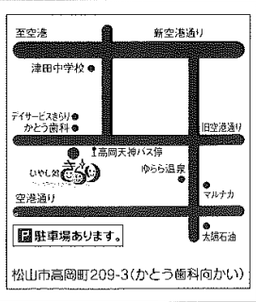
平生、映画はなるべく友人を誘って鑑賞し、後にコーヒーなどを飲みながら感想を語りあう。今回は一人で静かに見たいと思っていただいた。劇場が日比谷であり、終わってからの足は自然と皇居・二重橋の方向へ向いていた。そして、死語となりつつある「祖国」ということばをつぶやいていた。

占領政策として、日本の教育を破壊したのは、占領軍としては成功なのであろう。しかし、占領されても、さすが日本の国である。私の直感（観）では、日本の若者、特に女性の中にすばらしい芽が芽生え始めている。この逞しくも美しい芽を、私など戦前・戦中・戦後を多少なりとも体験している者は、いのちを賭けてでも、大切にし、育てていく責任がある。

責任を自覚する者は、まず自分自身が、心身ともに健康であり続ける。その時、我々人類にとってかなりよく整備されている「習慣形成能力」を賢明に使って、より楽しく、生きられるよう生活を工夫したくなる。そして、日本だけでなく、近隣諸国の若者、特に女性の芽を育てるのである。先立たれた諸先輩も、決して日本だけのことを考えていたのではない。アジアおよび太平洋諸国の幸せを強く、強く願っていたのだ。今、劇団「四季」による「南十字星」の舞台を想起する。

新年度に当たり、同時に神山五郎の80歳に際し、自己の思いを披瀝し、思いの披瀝により、自己を激励させていただいた。感謝。

■オフィスの情報化　■事務器械・測量器機
株式会社クロダ商会
代表取締役　黒田 利久
〒790-0066 松山市宮田町108-1 ☎ 089(931)7261
FAX 089(945)1486

いやし処きらり
リフレッシュ・ルーム
ご予約・ご連絡は
TEL 090-8699-5205
（福原まで）
和風民家を活用した気取らないお店です。
普段着で気軽にご来店下さい。


松山市高岡町209-3（かとう歯科向かい）

私の読書術



永保　澄雄

つい先日のこと。うしろにあるはずの新聞をとろうとして手をまわしたが届かない。それで体もまわして新聞をとったのですが、若いときには何でもなかったことが年をとるとなかなかそうはいかなくなる。体は使わないところから動かなくなるらしい。もしそれが頭の方に及んだらどうなるのか。私は一種の危機感を覚えさっそくその対策を考えることにしました。そしてはじめたのが1日1冊の本をよむ。そしてその読後感を書くということでした。もともと本は好きなのでそれは苦にならないのですが、その感想を1冊ごとに書いていくのはそう楽なことではありません。しかし、そういう苦行を課さないことにはだんだんと頭は働かなくなっていくに違いありません。そこでともかくやってみることにしました。いろいろな問題がありましたが、中でも大へんだったのは時間を作るということでした。これはいずれお話ししたいと思いますが、ひとつだけ申しますと、10分ぐらいの時間でも丹念に活用することが結局読書の時間を作る早道だということでした。

1日1冊ということのうそとまこと

1日に1冊を読もうときめたのは、そうしないと怠けるに違いないという危惧によるものでしたが、その内に本のえらび方が安易になっているのに気がつきました。知らないうちに1日で読めるような本をえらんでいるのです。そういう本を何冊読んでも読書をして良かったということにはなりませんし、逆に生涯をきめるような仏典などは1日か2日の読書でわかるようなものではありません。1日1冊ときめることにどれだけ意味があるのか、それに気付かなかった自分が悔やまれました。1か月以上私はただ冊数を気にして本を読んで来たのでした。しかしそれからは、それを読む時間のことは考えず、今読みたいと思っている本をひたすら読むことにしました。そしてまたひと月がたちましたが1冊に数日をかける本があったり、また1日に何冊も読むことがあったりして、読む冊数にはあまり大きな差は出て来ませんでした。しかしずっと自由に本を読むことができるようになりました。読んだ本の感想の方は1日分が平均して1ページ、内容のある本になることもありました。ともかく以後は自由にその感想を書くことになりました。

本の読み方について

さて、どんな本であれ、漫然と読んでいては1日に1冊読むことは出来ません。それでことは悪いのですが喧嘩腰で読むことにしました。その気にならなければ読めない、つまり本を読むにもそれだけの覚悟がいるということですが、これは集中して本を読むにはどうしたら良いかということでもあります。たとえば社会科学についての新書などを読む場合、はじめからそのことに関心があればすっと本題に入ることも出来ますし、個々の事例も手応えをもって受けとめることが出来ます。おのずと読むときの集中力も高まって来ます。ですから日頃いろいろなことに関心を持ち、自分の中にさまざまな問題を持っていれば、それがそのまま効率の良い読書に結びつきます。

もうひとつはまとめて、系統的に読むということです。前に読んだ本の知識があとの本を読むときの助けになり、ずっと理解が早くなります。同じ著者のものを続けて読むときなど親類のおじさんの話を聞くような親しさもあって、格段に頭に入りやすいのですが、時には材料だけ新しくして料理の仕方には進展が見られないということまで分かってしまうこともあります。

文芸の場合にはその作家に前から親しんでいる場合とそうでない場合とではずいぶん読み方も読むスピードも違って来ます。はじめて読む場合、まず問題になるのは文章力だと思います。読み手がついつい引き込まれて読んでしまうというのが文章力ですが小説ならばその構想力や感性も問題になります。そういうものが全体として読者に作用してくるのですが、もしその小説を読んでも何も訴えるものがなければ、何十ページか読んでみてそれでやめるのが上策というものです。読まないということも大切な読書作法であると私は考えています。さて、こうやって本を読んで来て、そしてその感想を書いて来て、たしかにちがってきたことがあります。本を読む能力があるとすればそれはまちがいなく前よりそのレベルが上がって来ましたし、文章を書く力も伸びてきました。継続は力なりと言いますが、この読書を始めたのが昨年の9月1日で、この2月の終わりでちょうど6か月になります。単純に計算して1か月30冊、6か月で180冊、少なくとも150冊は読んだことになりますから、その集積は何らかの結果をもたらすはずです。多分1000冊読めば何か大きく変わってくると思います。べんけいは刀を1000本集めることを発願しましたが、それだけの数になると量が質にかわることがあるのだろうと思います。私も読む本が1000冊になったときあらためてご報告申したいと思っておりますが、みなさんもこの際読書をおはじめになったらいかがでしょう。

ニューヨーク体験記



藤本ヨガ学院　講師
若狭多美子

アーサナのクラスを受講して

ニューヨークではヨギさんに直接アーサナのご指導をいただいたことが一番印象に残っています。サットサンガでのやさしい言葉とは違い、強い言葉でした。自分が目指すものへ導こうとする強い意志を感じました。シンハ・アーサナで集中力と強い背骨をつくり、それは今まで味わったことのないものでした。ナウリとカパーラバーティでプラーナを下からも上からも漏らさずに蓄積し、さらに練るというのを、体感する事が出来ました。

ヨギさんは実際にモデルをして見せてもくれました。自分の体をひょいひょうと何の苦もなく、ものを扱うように自由自在に扱われ、体全てを完全にコントロールされていました。迫力がありました。そしてアーサナをする私たちの周りを風のように音もなく気配もなく動かれていました。

全てのアーサナ、呼吸法は悟りを開くために在るのだと結びつきました。そして私達はもう既にその道を歩いているのだと。ヨギさんのアーサナの指導は私たちをそこに導こうとするその強い意志の表れでした。私もそうありたいです。

カルマヨーガ（菩薩行）

「自分の行為が献身奉仕をしていると意識して行なった方がよいのでしょうか」とヨギさんに質問させていただきました。答えは「只、無心で行なう」というものでした。「犠牲になっていると感じてもその行為を続けなさい。そうすればあなたの魂は救済されます。それがカルマヨーガであり菩薩行です。」と教えて頂きました。献身奉仕、ただ無心で行なうこと、自己犠牲で私の魂は救済されると言う。それがカルマヨーガ、菩薩行。実践できるようにします。

霊的沈黙（マウナ）

霊的な沈黙とは？の質問には「単に会話上の沈黙ではありません。心の沈黙を意味します。良い思いで心を満たすように。そして良い言葉をだすように、それが真実を語る導入になるでしょう。それが霊的な沈黙（マウナ）の意味です。心の奥深くにある本当の自分は心に想う、良いことも悪いことも全てを見ていることメです。」というものでした。霊的な沈黙の意味は良い言葉を、真実のみを語る導入部になる。このことは院長先生に教えていただいて、具体策が分かりました。「本当は何が必要なのか」を見に行くことだと、これは私の成長にとってとてもよい質問だったと院長先生に言って頂いてうれしかったです。ありがとうございました。

病、死に対して

脳腫瘍、乳がん、子宮ガンの会員に何を伝えたらよいかを質問しました。

「同じく伝えなさい。魂は産まれることも死ぬこともなく不滅である。古くなった洋服を脱ぎ捨てるようにこの肉体を捨てて」私は自分の中に特別なものとして病気がありました。死は誰にも訪れるものと言っていながら、病気はいやな存在としてもっと聖典を読むこと、そして学ばなければなりません。

ニューヨーク観光

ミュージカルの本場ブロードウェイで『ライオンキング』を見ました。歌と踊りは素晴らしいの一言です。ただ言葉がわからないのはちょっとさみしかったです。でも大満足でした。

メトロポリタン美術館ではゴッホ、ルノアール、ゴーギャンなどの名絵を堪能しました。本物は本当に涙がでるくらいに美しく、感動しました。

（カゲの声：絵画の前で本当にとめどなく涙を流していた若狭先生を見て、その純粋さに胸が熱くなりました。）

ニューヨークでの体験一つひとつが大切な思い出になりました。これらの体験が強い自分を作ってくれたような気がしています。これからも更によい指導ができるように精進いたします。本当にありがとうございました。

合掌



ロックフェラーセンターのスケートリンクの前で

オルネットは2004年春
DogとBabyのNEW BRANDを立ち上げました
Dear me!
安心という思いやりをこめて
オーガニックの素材を使ったものや
シンプルだけど遊び心のある
かわいらしさを表現しました
どこか懐かしい、けれど新鮮な感覚で
オリジナリティのある商品を
提供していきたいと思っています

ORUNET
東京SHOP
〒151-0053
東京都渋谷区代々木5-14-9
ヤマキビル1F
TEL 03-5738-3427
FAX 03-5738-3428
有限会社　オルネット
〒794-0832
愛媛県今治市八町西2-4-8
E-mail:orunet@dokidoki.ne.jp
TEL 0898-22-7613
FAX 0898-32-7684

㈲エム・エム・シー
奥田税理士事務所
所長
税理士　奥田　哲夫
事務所　〒790-0067 松山市大手町2丁目6-23
☎(089) 932-9240

⇒ top page トップページに





藤本ヨガ学院　院長
千能　千恵美



医学博士
日本健康運動指導士会 会長
神山　五郎



ワンポイントレッスン

『呼吸』の大切さを体感する



今治教場
酒井亜里沙

私がヨガを始めた動機は、体力作りのためでした。生まれつき虚弱体質に加え、成人してからアトピーになってしまい、体力ががたんっと落ちてしまいました。体力をつけようにも激しい運動は動悸がして辛く、そんな時知人に藤本ヨガを紹介してもらい、入会させて頂きました。そして現在、ヨガを始めてちょうど1年半になります。最初は毎週必ず体のどこかが筋肉痛になっていたものですが、今では随分と丈夫になったものです。

私がヨガと出会って一番感動した学びは『呼吸法』でした。丹田に力を込めて吐ききるこの呼吸。「深い呼吸は身も心も柔らかくする」と先生に教えて頂き、日頃から呼吸を意識するようになったのです。そうすることで日常に様々な変化がありました。

まず疲れにくい体の動かし方が分かってきました。走るにしても重い荷物を持つにしても、丹田に力を込めると姿勢が安定し、驚くほど身軽に動くことができます。逆に体のどこか一部に負担がかかり姿勢が崩れると、人の体は疲れやすくなるのだと分かりました。

そして体だけではなく心の方にも良い影響が現れました。実は入会当初、私の職場は人間関係でギスギスしており、そのことで私もイライラすることが多かったのです。しかし、この呼吸法を教わってからは、イライラする度に深く息を吸い、頭のモヤモヤを吐き出すようなイメージで深く息を吐くことを覚えました。こうするとすーっと心が落ち着き、平静が戻ってくるのです。そして「どう対応するのがベストなのか？」と冷静に考えることができるようになったのです。文字通り腹が据わってきたような気がします。お陰で、今では少々のことでストレスを感じることはありません。体と心は本当に密接に繋がっているのだと体感することができました。

他にも、手足の冷えが改善された、乱視が治ったなど、ヨガをすることで心身共に良い影響がありました。来年はきっとまた、今年以上に元気になっていることでしょう。そうして得られた元気を、誰かを元気にするために使えたら幸いだと思っています。最後に、この原稿を書くことで、改めて自分を振り返る機会を下さった先生方に感謝します。今後もご指導の方、よろしくお願いします。

カレッジ基礎コースで大らかに学んだこと



カレッジ21期生
徳永　勇二

一月末でカレッジ基礎コースを終了しました。学んだことで充分気力を蓄えたことをまるで待っていたかのように様々な事がやってきています。急流の中に浮かんでいるような不安感というよりも、流れに身を委ねてそれらと共にすすんでいるような、そんな風にも思えます。ただ、静かであっても気を引き締めていないと、すっかり飲み込まれてしまうようにも感じますが真剣な感覚が心地良いです。

今はただひたむきに生きて行こうとしています。正しく座って瞑想で一日が始まります。「瞑想は闘いである」ことを知るにつけ、一瞬一瞬を積み重ねるしかないなと、それしかないなと実感しています。

過去を振り返る余裕もなく。未来を心配する暇すらなく。ただ今の現実に飲み込まれないように。

今は深い森に覆われた流れの中にいます。峻しい山の急流もやがて海に流れ着くように、瞑想は必ず無心にたどり着くものだという言葉をかみしめています。

「わたしは誰か」の問いの中で瞑想すると、自分自身の中にすでにすべての力や可能性があることが指し示されています。自分を浄化し、社会の役に立ち、人のために働く事は自己実現の手がかりとなります。わたしが伝えたいもの、それ自体に自分がなる事、なっていこうとする事がよろこびであります。

その時、欠点やそれを正すための努力も愛おしく包み込んでいくものだと感じられます。この事は藤本ヨガ・カレッジで院長先生はじめ諸先生方、カレッジ生仲間より教えられ、実践の中で大らかに学んだ事です。だから大切にしたい。

ありがとうございました。

合掌

藤本ヨガ・カレッジ
第23期生（平成18年4月）募集中!!
「自己を高める為にヨガをもっと深く学びたい!」「ヨガ指導士としての資格を身につけたい!」「生涯教育としてヨガを学び続けたい!」という方、待ってます。
基礎コース（基礎研修6カ月間）→ 指導士養成コース（ヨガ指導士を目指す方）
基礎コース（基礎研修6カ月間）→ 研修コース（ラジャヨガを学びたい方）

脳梗塞になって学んだこと
（ヨガで考えが変わった）



ネバーランド
近藤　利克

私は平成14年1月、仕事中に物を持とうとして何か変な感じで持てない。まっすぐ歩いているつもりが曲がってしまう。これはおかしいと思って病院へ行くと即入院、脳梗塞だった。点滴しながら治療したが、入院3日目から口の痺れがおこり、右半身の麻痺がはじまった。当時48歳の働き盛りだった。今思うと病気になった原因は仕事上のストレスとタバコ、毎晩の酒とこってりの食事だと思う。シュウクリームなど甘いものも大好きの生活だった。

4カ月の入院で何とか日常会話は出来るようになったが、右手が不自由なのと歩行と言語障害が残った。仕事にも復帰したが1年も続かなかった。言葉が不自由で思っていることが表現できず、横の線が引けなくて字も書けないので仕事が思うようにいかなかった。納得のいく仕事が出来ないので、急に思い立って仕事を辞めてしまった。

会社を辞めてからは物事を悪い方にしか考えられず、人と顔を合わすのも気が進まなかった。引っ込み思案になり、次第に自暴自棄になっていった。

そんな時妻の友人に勧められて、ヨガを始めた。体は柔らかいと自信があったけれど、以前授業の最初に唱えていたマントラが他の人と同じように続かなかった。呼吸法がいいと思い、ネバーランドの藤本ヨガのタイムは欠かさず参加した。

ヨガを習い始めて1年位すると、だんだんと物事を前向きに考えられるようになった。「呼吸を深くすると心が静まる。すると本当の強さ、本当の自分が現れる」「いらないものは捨てる、必要なことは足す」「苦手なポーズほど自分に必要」「他人と競わない」「何が正しいのか」「今を大切に」等、ヨガの教えが自然に身についてきた。

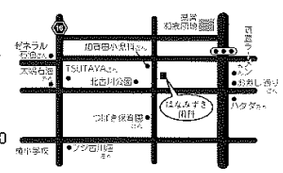
3年半病に苦しんだけれど、家族が支えてくれたお陰でこうして社会復帰することができた。会社を辞める時も子供たちにお金のかかる大変な時期だったが、妻は「何で止めるの？」などと一言も言わなくて、「お父さんが一番だから」と理解してくれた。

以前働いていた会社から「帰ってこないか」と声をかけてくれ、今はこうして課長として勤めさせていただいている。病気のお陰で学んだことはたくさんある。特に精神的に受けたことが大きい。

ヨガを学んだお陰で身体はもちろん心も変化している。ヨガはこれからもずーっと続けるつもりだ。こんな風に変わっていく自分を見ていくのも楽しい。

ビル・マンション・住宅の改修工事は
『建物ドクター』に
おまかせください
見積無料　お気軽に！


マルマストリング株式会社
【連絡先】松山市問屋町３番６号
TEL：089-922-2123(専用)　FAX：089-922-7711
営業担当　永木・河野・中野

はなみずき
HANAMIZUKI
DENTAL CLINIC SINCE 14 2 2005
歯科


【診療時間】AM9:00~PM7:00
【休　診　日】日・祝日
松山市古川北１丁目19-16
予約受付　☎(089) 905-7823

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

《一人の健康から地球の未来まで》
FFCパイロゲン説明会
平成18年5月21日(日)
今治 午前　テクスポート今治（中ホール）10:00～12:00
松山 午後　県民文化会館（第６会議室）14:00～16:00
株式会社ウェル　代表取締役　岩井　理榮

⇒ top page　トップページに




藤本ヨガ学院　院長
千能　千恵美


医学博士
日本健康運動指導士会 会長
神山　五郎


ワンポイントレッスン

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した。

皆様のおかげで、ヨーガからのメッセージ、実践者のさまざまな学びや思いが多くの方々に届けられています。

松山教場
森川　功治　T・T
矢野　和子　K・M
脇坂　巻子　T・T
池田　桂子　K・S
住田　芳子　T・T
村上　啓子　S・F
沖中　宣子　H・O
宝来八重子　M・I
吉住啓井子　H・I
森　幸子　M・M
秋元　博子　N・M
世登　和美　H・O
三好　律子　M・H

今治教場
朝日　美江　K・N
石井　裕子　山本　美樹
山本　郁華　T・K
西内　朋江　M・K
越智崇美子　Y・K
中村　筑志　村瀬あきえ
I・O　M・M
M・O　N・N
S・U　片岡登志子
M・K　K・K
S・M　K・M
T・K　Y・O
武田　暁子　矢野　雅子
高須賀千里　M・S　M・M
N・T　K・M
C・N　K・H
大澤　糸子

今治教場
安岡　順子
山本　美樹
T・K
西内　朋江
村瀬あきえ
M・M
N・N
片岡登志子
K・K
矢野　雅子
K・M
K・H

一般
山本　朝子　T・T
奥岡登美江　津賀かおる
村上サチ子　真田　勝美
U・W　日野ハマヲ
C・O　長谷川隆雄
吉住　治男　M・H
岡井八重子　K・N

八一ツ本町
高須賀真弓　M・T
村上　民子　I・H
黒川　久子　中川　征子
村上　明美　S・K
村上マサミ　H・S
矢野　重子

吉海ヨガクラブ
越智　弥生
高橋　静子
村上　明美
村上マサミ

一般
越智貴美子
村上　民子
黒川　久子
村上　尚美
矢野　重子

伯方教場
阿部　るみ
井坂津矢子
山岡ミチエ
村上セイ子
馬越　佳子
渡辺　潮美
S・M

新居浜教場
花岡志津子
K・A
仙波　光子
C・K

西条教場
栗田　肇
高岡　秀知
秋山イク子
M・S

大西ヨガクラブ
I・N
R・M
S・H
U・M

ネバーランド
S・K
J・K
C・T

伊予ヨガクラブ
H・T
Y・M

学院
M・T
T・S
I・H
M・S
C・T
渡辺　富子
若狭多美子
和泉利枝子
松垣　山美

上一野教場
N・K
H・K
石井　櫻子

（順不同・敬称略）

ワンポイントレッスン

ダーラナー（集中）

ラージャヨーガの修行8段階の6段階目、ダーラナー（集中）をヨーガ・スートラでは次のように表現しています。

（注）ヨーガ・スートラ
パタンジャリが編纂したといわれており、3～5世紀に成立したヨーガ学派の教典で、心統一による解説が説かれている。

ダーラナーとは、心を一つの場所、対象、あるいは観念に縛りつけておくことである。
（ヨーガ・スートラ）



ダーラナー（集中）

《集中の準備》

心を一点に集中させようとすると最初の大きな障害は「肉体」の苦痛です。足が痛い、背筋が伸びない、眠くなるなどといった障害はアーサナ（修行段階の3段階目）をすることにより体の異常と共に心の乱れも解消されます。

また、日常生活で印象に残る事（苦楽体験）があれば、瞑想中にその記憶が蘇り集中を途切れさせるでしょう。これらは1段階（ヤマ）2段階（ニヤマ）の絶え間ない実践によって、日常生活における様々な出来事に対する無執着、安定性が実現されてきます。

更に4段階目のプラーナヤーマによりダーラナーを成功させるエネルギー（プラーナ）が蓄積され集中力が増します。また煩悩や過去の悪い記憶の力を弱める働きをします。

そして5段階目のプラティヤハーラ（制感）によって心を乱す大きな原因となる感覚器官を制御していくのです。

このようにして心の集中を乱す外的な障害を取り除きダーラナーの準備を整えます。瞑想をしようと座っても最初のころはこの障害との闘いでしょう。闘いによって障害の正体を知りその原因を探り、除去を行います。

従って真摯にヨーガの教えを学び実践することで誤った観念や習慣が正され、心が整理されていきます。そして瞑想が深まるにしたがい、至福、平安が自身の中から湧き起こり、それが本当の自分だと気づくでしょう。

（宮崎康則）

ラージャ・ヨーガの修業8段階

このラージャ・ヨーガの修業8段階は合理的に完全な形で体系化されていて、ステップを踏んで修業を進める訓練法であり、体と心と魂を高めて最終的には悟りの境地、即ち神との合一に導く方法です。

(1) ヤマ（禁戒）
ヤマとは慎むべきことという意味で、万人に共通するどちらかというと消極的な道徳律です。
①アヒンサー（非暴力）②サティア（正直）③アステーヤ（不盗）④ブラウマチャリア（純潔）⑤アパリグラハ（不貪）

(2) ニヤマ（勧告）
ニヤマは守るべきことという意味で、ヤマと比べて積極的な道徳行為です。
①シャウチャ（清浄）②ケントーシャ（知足）③タパス（厳しい修行）④スヴァーディヤーカ（聖典の学習）⑤イーシュヴァラ・プラニダーナ（自在神への祈念）

(3) アーサナ（座法と体位法）
(4) プラーナヤーマ（呼吸法）
(5) プラティヤハーラ（感覚制御）
(6) ダーラナー（集中）
(7) ディヤーナ（瞑想）
(8) サマディ（三昧）

広告・宣伝・デザイン・印刷
㈲プランニングパック
〒791-8084 松山市石風呂町493番地
TEL 089(953)3731㈹
FAX 089(953)2169

食品衛生帽　業務用エプロン　タオル加工品
高田ソーイング有限会社
代表取締役　髙田美恵子
〒794-0815　今治市土橋町2丁目5-8
TEL　(0898)　25−3053
FAX　(0898)　22−7439

藤本ヨガ　会報

No.41 ～ No.60

⇒ top page トップページに



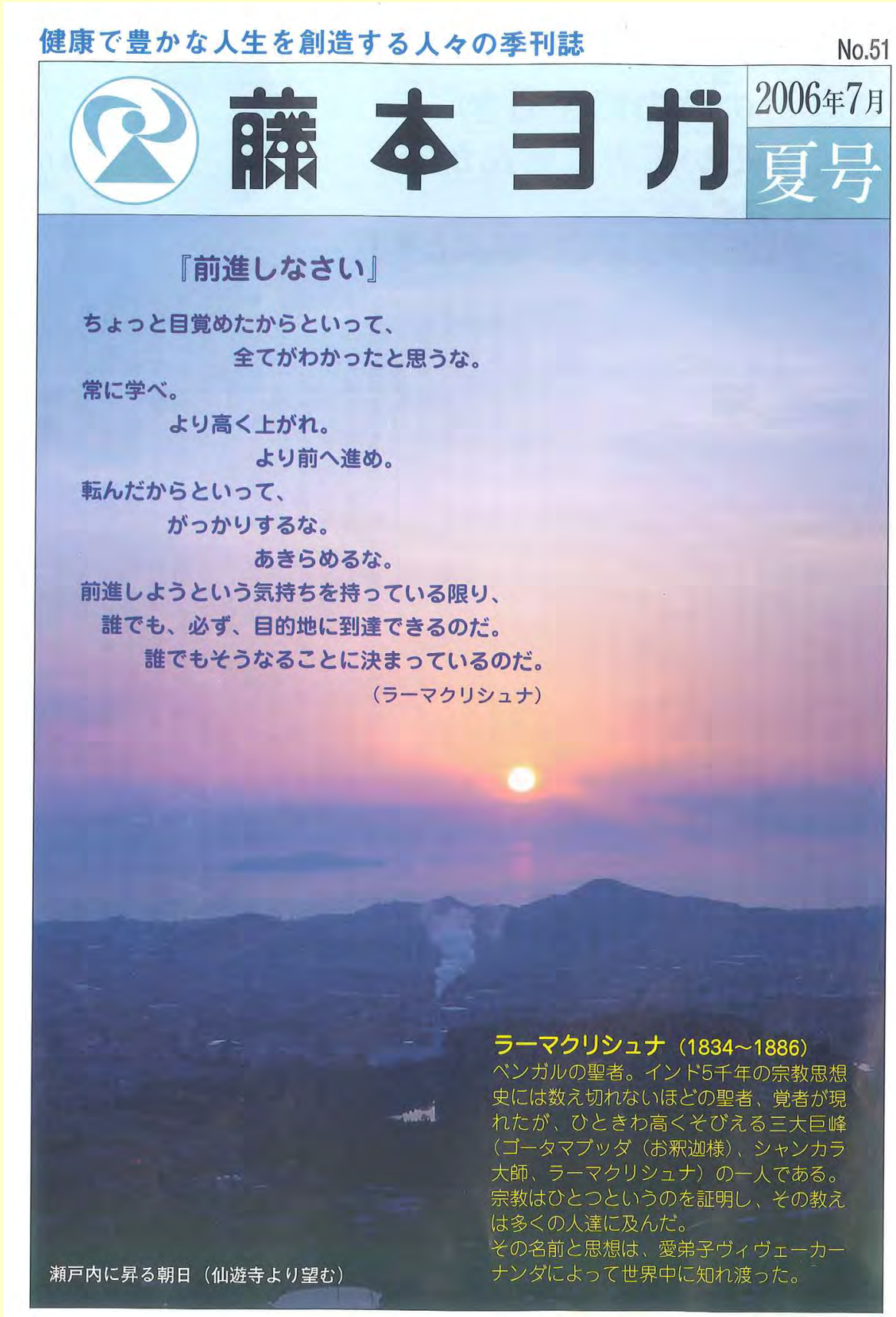
藤本ヨガ学院　院長
千能　千恵美



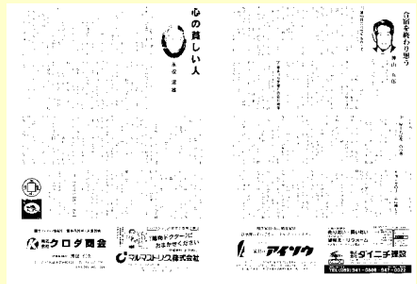
医学博士
日本健康運動指導士会 会長
神山　五郎

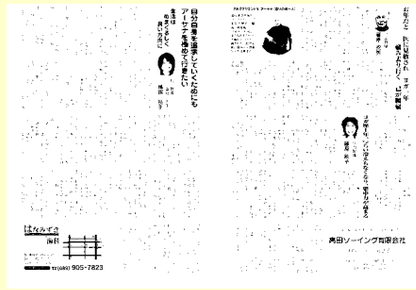


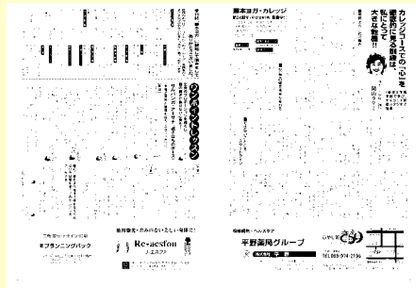
ワンポイントレッスン











● 各頁をタップまたはクリックで各頁に移動します。

● 連載の3項目も同様です。

第60回　夏期 藤本ヨガ合宿

とき　平成18年7月15日(土)～17日(月)
ところ　国立オリンピック記念青少年総合センター（東京都渋谷佐々木）
参加費　50,400円（消費税込み）
申込締切　平成18年7月8日(土)

第61回　秋期 藤本ヨガ合宿

とき　平成18年10月6日(金)～9日(月)
ところ　第58番札所　仙遊寺（愛媛県今治市玉川町）
参加費　54,000円（消費税込み）
申込締切　平成18年9月29日(金)



第59回春合宿より

本来の強い自分を取り戻した初合宿



松山教場
松崎　桂子

三泊四日の初合宿は、想像していた以上に貴重な経験となりました。

藤本ヨガに入門して三年。真剣に始めて一年という初心者の私。院長先生をはじめ、指導スタッフの先生方や先輩方のお話を少しずつ生活に取り入れ、八kgの痩身に成功。春には、十年以上患ってきた花粉症を克服するという驚きの体験もしました。こうして、私にとって必要不可欠となったヨガですが、合宿に行く前は、人事異動に伴う人間関係のストレスから、精神的に落ち込んでいました。週一回教場に行けば身体はスッキリし、週明けに仕事が始まると、仕事と家庭の両立や人間関係で疲れるということの繰り返し。そんな自分を変えたくて、合宿への参加を決めました。

合宿前日、未知の世界への希望と、断食への不安が入り交じっていました。合宿を終えて三週間以上過ぎた今、あの合宿を境に本来の強い自分を取り戻すことができ、毎日が充実しています。その強さの秘訣は、合宿で得た二つの収穫のおかげです。一つは、身体的な変化です。合宿の自由選択では意識してヨガを選択し、夜は二日間とも瞑想に参加しました。この結果、今まで以上に呼吸に集中することができるようになりました。今までできなかったポーズができるようになったり、体の細部まで気を配りながら深く長い呼吸ができるようになりました。

断食の効果もあって、合宿後、すべすべのお肌に自分でビックリ！　今でも早起きと少食は持続し、睡眠時間は短くて済むようになりました。自然と仕事も家事も一日にできる量が増え、うれしいことがいっぱいです。

もう一つの収穫は、人との出会いによる精神的な変化です。合宿ではたくさんの人と知り合い、今まで会ったことのある人はもちろん、合宿に行かなければ会えなかった初対面の人とも、心を開いてお話することができました。先輩の方々の体験談はとても励みになりました。また、紙面でしか拝見したことのなかった神山先生に、直接自分の悩みを聞いていただく機会も得ました。お二人が親身になって耳を傾けて下さったおかげで、それまで抱えていた人間関係の悩みの対処法を学ぶことができました。本当にありがとうございました。

自分が本当にしたいことは何なのか、自分が本当に大切にしたい人はだれなのか。大事なものが見えてきて、これまでストレスと感じていたものも、自分を成長させてくれる機会だととらえ、前向きに考えることができるようになりました。合宿で本来の強い自分を取り戻し、嫌いだった自分が好きになりました。自分でも不思議なくらいです。ヨガを一生続けていきたいと強く思いました。今後ともご指導、よろしくお願い致します。

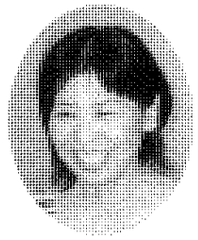
豊かな指導例、解説からなっているヨガの本格的な手引書である。（藤本ヨガ学院会員のテキスト）



藤本ヨガ学院院長
千能千恵美著
「現代ヨガ入門」
旺文社　¥1,500
¥1,810
（送料込み）
藤本ヨガ学院各教場でお買い求めください。
（抜粋）

お問い合わせ・お申し込みは…
藤本ヨガ学院
松山教場　〒790－0878 愛媛県松山市鴨山町2-18-3 本山ビル3F TEL(089)941－6871(代) FAX(089)941－6875 URL：http://www.bekkoame.ne.jp/~chinou/ E-mail　chinou@bekkoame.ne.jp
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)31－2885(代) FAX(0898)31－2885
上野教場　〒110－0005 東京都台東区上野7-14-7 朝日サテライト上野301 TEL(03)5827－1665(代) FAX(03)5827－1664

藤本ヨガ学院・院長
千能　千恵美
（旧姓　藤本）



いっぺん
ご自分の体の声を聞き
心をのぞいてみませんか？
深く 深く 内に進み
自己の平安と喜びを得んことを！

転機

私（千能千恵美）が今から33年前、勤めていた今治の会社を1年近く悩んだ末辞めて、新しい仕事を探し始めました。「一生続けられる」「美しく健康になれる」「誰にも代わりがきかない」「年をとってからも人に集まってきてもらえる」そんな仕事はないだろうかと探し求めて、図書館に行ったり本屋で様々な雑誌や本を買い、探しました。失業保険の給付期間も終わり、特別な才能も頭脳もコネもなく、飽きやすい性格なので会社を辞めたのは間違いだったかと悩んでおりました。その頃、私に転機が訪れました。行きつけの美容室で何気なくめくっていた週刊誌「女性自身」の最後のページにハラ・アーサナが神秘的な雰囲気で掲載されていたのでした。



ハラ・アーサナ（鋤のポーズ）

肩や首のこりがとれ、一気に疲労が回復する。腰痛・神経痛・習慣性の便秘が解消する。腹部や背中のたるみがとれ、すっきりする。

その写真の下に「指導員養成コースあり」と記されてあって、『これだ！』と思ったのです。

ヨーガの事などまるで知らなかったのですが早速そのサロン（尼崎市）に見学に行き、そこで説明された方の目がキラキラ輝いていたのでここに決めました。そして愛媛に帰り3ヶ月間、両親を説得しても許してくれませんでした。このままでは何も変わらないと思い、軽自動車に生活用品を積み込み家出の用意をすると母が「フェリー乗り場まで見送るよ」と助手席に乗ってくれました。

母は今治港に着くまで何も言わずただ涙を流していました。それまでは『私のしたいことをさせてくれない。両親は嫌い』と思っていたのですが『あァ、心配してくれていたのだ、また心配をかけてしまった。もう逃げられない』と決意に変わりました。神戸港に着き再びサロンに向かう時、大変な事に気づきました。両親の説得に精一杯で入門許可を得ることを考えていなかったのです。しかし私は燃えていて迷うことなく大槻ヨガ美療サロン（現在・大槻ヨガ学院）に行きました。先生はほかスタッフの方は驚かれていましたが、親切に私の話を聞いてくださいました。入門許可をいただいた後、「宿舎は決まっているのか？」と聞いてくださったので、「いいえ、こちらの手続きが終われば捜します」「捜しますと言っても…仕方がないうちに泊まりなさい」

ヨーガの生活は驚きの連続

朝から深夜に及ぶヨーガ生活は毎日が驚きの連続でした。体は驚くほどバランスが悪く硬かったことからはじまり、自分の体のこと、心のことなど全然わかっていなかったこと。自分が価値があると思っていたことが全くくだらない事だったり、自分が思っていた自分と周りから見た自分とはまるで違うこと。今まで自分を大切にしてきたと思っていたが、それは「言い訳と甘えだ」と気づかされました。それらのヨーガでの答えが全てうなずけました。

そのヨーガの教え通りに実践できることもありましたが、日常の癖から抜けられない事も多くありました。唯一、自分で自分に課したことは「アーサナを毎日する」でした。『こんな硬い体でヨーガの先生はやはり無理なのでは』・『私からヨーガを習いたいという人は永遠に現れないのでは』という悲観的な状態の時でも、課題としたアーサナをやり遂げました。アーサナの後の充実感は、いつも私を『私の未来は明るい！』という世界に連れていってくれました。

そのうち心が落ち込んだり、騒ぎだせば『今の落ち込みは一時的なことだからアーサナをすればよい』っと思い定めアーサナをするようになりました。体はなかなか柔らかくなりませんでしたが、ジェットコースターのように揺れ動く心を正常ラインに持ち込むコツを掴めるようになりました。

アーサナは力強い私の味方となってくれたのでした。

「ヨーガでは体が堅いとか柔らかいは一切問題にしません。自分の限界に挑戦するだけ」

「ヨーガは心を強くする為の修行法です。心と呼吸は一体であるというところに着目しています。呼吸を静めれば心は静まります。静まって初めて本当の強さが現れます。真の自己（アートマン）が現れます。それには呼吸（プラーナ）をコントロールしなければなりません」

本当の自分とは

入門して3カ月経ったころ、私の周り（先生や先輩方）には「本当の自分」とか「本当の強さ」「真の自己」という言葉が溢れていましたが、言葉以上のものは掴めませんでした。同じく「真剣に」「自分を大切に」という言葉がけをされると、「そのようにしています」と拒絶し反撥し、人の親切さえも苦痛に感じました。反面、人の意見や考えを気にしたり、周りの人のご機嫌をとろうとしておりました。

それでも、アーサナをすると自分の力を取り戻し、自分の思いや意見がふつふつと溢れてきました。そしてやりたいことをやり遂げ、なりたい自分になるという確信が生まれ、拒絶していた苦の「真剣に」とか「自分を大切に」という言葉が私に近づいてきました。何度かこのような体験をしているうちに、周りの方の言葉一つ一つを聞き漏らすまいと、耳を澄ますようになりました。

『他人の穏やかな忠告にさえ不快や反感を生じる心の弱さは、ちょうど、どんなにそっと扱われても痛がる病体のようなものだ。』

（「あるヨギの自叙伝」森北出版より）

聖典の中にも少しずつ理解できる言葉が多くなってきました。

正しく学び心を躾ける

私は勿論のこと人は皆、良くなりたい幸せになりたいと望んでおられます。誰も悪くなろうと思って悪くなっているのではありません。しかし方法が間違ったり目的が間違ったりするとおのずと悪い答えが返ってきます。だから何が正しく何が正しくないのかを学び、正しく心を躾けていかなければなりません。

そして良くなっていく自分自身の理想への変化を見つめ、自らを信じて1日2日3日と行えば必ず体に力が湧き自分の心が変化していくのを感じます。そうすれば、以前よりもっと自分を信頼でき自身が好きになれます。自分が好きになれれば、人を愛することが出来ます。他者の誰に対しても尊く、愛をもって接することが出来るようになります。

瞑想へと

このように自分の心に関心を常に持つようになれば次第に瞑想に興味が湧き、壊れない、何ものにも侵されずに誰の中にもある真の幸福を求められるようになります。真理は難しいものではありませんが、知識や技術では得られません。言葉を超え、心を超え、確かに実存するものです。この習得を可能にしてくれるものが、何千年も変わらず伝えられているヨーガの教えとその方法の中にあります。

入門後10年くらい経つとアーサナも随分出来るようになり、体のことはほとんど忘れるくらい軽快でした。私の入門当初の目的は達成しました。そしてアーサナをする度、瞑想を行うたびに「自分自身がもともとの至福の存在である」という世界に近づける喜びに溢れて参りました。

『真実を悟る為、それに目覚める為に心を静め、静止させる』

欲望、執着がない世界

10年前、シュリ・マハー・ヨーギーが初めて今治、松山に来てくださいました。その時のサットサンガ（真理を語る集まり）で会員の方（お寺の住職）の質問がありました。「マハー・ヨギーはお酒を飲みたいとか映画を見たいとか、いいものを着たいとかそのような欲望はないのでしょうか？」

マハー・ヨーギー「ごめんなさい。それらの欲望が私にはわからないのです」

住職さん「僕にはわからないというのがわからないのです」

その場は全員大爆笑でしたが、マハー・ヨーギーだけは変わらずただ静かに座っておられました。

変化する

40年以上毎日飲んでいたお酒が合宿後欲しくなくなったと言う男性がいます。又40代の男性は昨年の春合宿でお酒、タバコが欲しくなくなりギャンブルにも興味がなくなったのです。ご本人が一番驚いています。彼は「お金が余って仕方ないです」と言われました。そして今年の春合宿ではとても素晴らしい瞑想状態を体験されました。又、ある女子高校生は「以前の私では想像もつかないくらいめまぐるしく良い方向に変わり、ヨーガにはまってしまいました」と。

継続の動機づけと情熱

ヨーガを継続されている方はふと気がつけば大食の癖が、毎日飲んでいたお酒が、タバコが…。という声が多いのです。そして生活がシンプルになりました。自分を大切にする快感を味わうと、心が欲望に走らなくなります。そしてどんどん心の奥で起こっている精妙な現象を体験するのです。人間の最も奥にある無限の宝庫にアプローチしてゆけます。アーサナは単に体を動かすだけで心が浄化され、生理的にも多大な効果を得られる為、誰の理性にも合致するのでしょう。ただそれを実践し続ける情熱が、そして力が必要です。

悟りの世界とは

マハー・ヨーギーは8歳のとき悟りの状況に入られたそうです。真実を悟られた至福の世界に住んでおられるから一切の欲望がないのでしょう。その叡智と深い慈愛で私たちを悟りへと導いて下さっています。

ヨーガの修行をするということは特別な能力を持ち特殊な境地に到達しようとしているわけではありません。自らの本性に目覚めようとしているだけです。マハー・ヨーギーと接しているとただ単純に純粋無垢で、あるがままがいいのだということを実感します。

ヨーガの教えは、古来から真摯に修行してきたリシ（聖者）の教えを引き継いでいます。だからこそ会員各位は日々の修練（アーサナ・瞑想・聖典の学び）を行ってください。皆様方が漠然とまたは常に問いかけている「人生の目的は」「自分の人生を生きるとは」「自分を大切にするとは」の答えが明示されます。

マハー・ヨーギーは「信頼となり、信念となり、信仰へと変化します」と。

リシ（聖者）に感謝すると共にリシ（聖者）の祝福のもと、この栄光の道を皆さんが悠々と歩かれんことを祈ります。



⇒ top page トップページに





藤本ヨガ学院　院長
千能　千恵美



医学博士
日本健康運動指導士会 会長
神山　五郎



ワンポイントレッスン

⇒ top page トップページに





藤本ヨガ学院　院長
千能　千恵美



医学博士
日本健康運動指導士会 会長
神山　五郎



ワンポイントレッスン

合宿を終わり思う



神山　五郎
医師　歯科医師
医学博士　哲学博士
アパリ・クリニック上野　院長
藤本ヨガ学院　顧問

(1) 第59回の合宿をおわって

とにかく、59回も続いた合宿なのである。その各々が数日・数泊を含んでいる。合宿を運営する方々に相当の運営のコツが蓄積されていることであろう。医師として気になることは、事故の発生である。骨折・捻挫・脱臼などはまったくないが、筋肉痛はある。この痛みはよろこばしいのである。

私が、顧問になってから、この25年間は右記以外に記憶に残る事故はなかった。このことだけでも私は誠に嬉しい。今後とも是非これを継続していただきたい。運営する側にも、参加する側にもこの方向でのご努力をお願いしたい。

特に、合宿終了時が大切である。復食を中心とする注意が必要。具体的には①断食日数の2倍くらいの日数をかけて、少しずつ食事量を増やす。②ご飯・野菜・豆類を中心にする。③よく噛み、少食にする。④この期間は、アーサナ・呼吸法・瞑想を毎日行い、心を静める。

ここで体験している心身の軽快さ、心地よさが真の健康の証拠である。この真の健康を維持できるよう工夫することが大切である。

事故を警戒するものの、臆病になっても困る。私が医師として出席している限り、最悪の場合の対策はいつも用意してある。参加者は合宿に参加された以上は、ヨーガ指導士の指示を可能な限り素直に守り、それに徹底していただきたい。指示に不明な点があれば、どしどしヨーガ指導士に質問していただきたい。

(2) 藤本ヨガ学院の合宿の特徴

千能千恵美院長はじめ、ヨーガ指導士が指導内容を日常実践していること、これが特徴である。この事実が合宿の成果を高めている。ヨーガでは、他人・他施設との比較を好ましくないとしているので、ここでは触れない。すなわち商業ベースからは重要視されている「差別化」から超越している。

(3)「秘すれば花」の心得

合宿参加者が、知人・友人に再会した場合に、その変化に相手が驚くことがある。そして、変化の原因などいろいろ質問してくることと思う。その場合にどう答えたら、相手に対して親切となるのか。これは、案外難しい。

何故ならば、本当の親切は、相手がヨーガを学び、実践したくなるように情報提供することである。だから難しい。単なる体験の羅列で終わるのか、どうか、その境は、「秘する」か、否かであると思う。

「花」を感じていただけないと、その学習・実践には繋がらない。でも、「秘すれば」の態度をとれば、それは水臭いのかも知れない。今までの人間関係に傷がつくとの心配も湧くであろう。

このあたりの内容を踏まえつつ、相手の聞きたいことをよく確かめ、できるだけ無駄を省いたさりげない情報提供が、結果として「秘すれば花」となるのであろう。そして、相手の方の、ヨーガの実践に繋がる。

となると、相手の話をよく聴くことが、「秘すれば花」の基本ということとなり、答える人の実践に裏づけされた人柄が必要となる。つまり、ヨーガの実践が基本として大切だという平凡な結論となる。

(4) ヨーガのブームに際して

現在、ヨーガの宣伝は盛んである。ヨーガを指導される多くの流派や施設がある。この時に心配されるのが、ヨーガの指導をされる方々の力なのである。指導者が粗製乱造された弊害は、昭和50年代頃のヨーガのブーム期にみられた。その後、例のオームのヨーガ期となっていったのである。

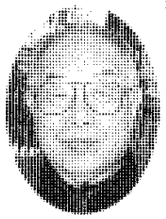
実力のある指導者養成の速度を勘案しながら、ヨーガ人口の増加を考えるのが、正しいと思う。ただ、これでは消極的であるとのご批判もあろう。伸ばせる時に、大胆に伸ばすという積極策にも意味がある。つまり、ヨーガ人口が伸びた勢いを活かして、実力のある指導者造りのシステムを構築することができるからである。

ブームには、油断をすると、本物を破壊する危険が潜む。怖い。静かに美味しい料理を提供してくれていたお料理の店が、或るとき有名な某誌に取り上げられてから、お客が殺到し、断りきれず、味が下がり、結局つまらないお店となったこともある。この弊害を避けつつ、ヨーガ人口を増加させる名案を志ある方と是非相談致したい。

和洋家具・寿ご婚礼家具
住空間のすべてをトータルコーディネイト
日本最大の家具チェーン〈ニッポンインテリアチェーン〉店
家具の アイシク
松山店／〒790-0005 松山市花園町3番地18（市駅前電車通り）TEL 943-1264(代)
伊予本店／〒799-3111 伊予市下吾川字馬塚1214番2（国道56号線沿）TEL 983-1515(代)
建設業（内装仕上工事）許可番号愛媛県知事許可（般－5）第30号



心の貧しい人



永保　澄雄

最近読んだ新聞の書評欄に鈴木範久の『聖書の日本語』が取り上げられていた。評者はノンフィクション作家の高橋秀実氏である。

前からマタイ伝に出てくる「心まずしい人は幸いである」という訳語に疑問を抱いていたのだが、それがこの書評に出ていた。

「こころ貧しい人」も、原意の「神の助けのみが生きるよりどころである人」を信仰の謙譲性を表すために「貧しい」と意訳したそうだが、（遜）りすぎて何やら心がすさむような超訳といえる。

さて、日本語の語感では、心貧しい人とはなんとも情けない人のことで、とても救われそうに思えない。しかし家や国が貧しい場合にはただそういう状態にあるというだけのことで、その家の家長や政治家を除けばそう不名誉なことではない。むしろ貧しい家から身を興せば美談になるくらいである。

日本は経済大国と言われるようになったがその富の豊かさと引きかえに大切なもの、つまり心を失ってしまったらしい。日本は今心の時代と言われているが、それはかつて我々がもっていた日本人の心をもう一度取りかえさなければならないときが来ているということなのである。多くの人がそのことに危機感を覚え、また何とかしなければと思い始めるようになった。今藤原正彦の『国家の品格』という本が読まれているが、すでに発行部数も200万部を超えたそうである。それだけ多くの人が自分の国の品格の無さを気にしているわけであるが、個人に即して申せばこれは品位の問題である。おえらい方々も気品のある方は稀になったし、我々一般人も総じて品が下がってきたというよりはじめから品などとかかわりなく育ってきた。

しかし、昔の日本人はそうではなかったらしい。私の子供のときにも魚屋さんは気っぷがよかったし、芸者衆は粋で商人は律義だった。いかにもそれらしい人がいた。

同じ著者がこの4月に、エッセイをまとめて『この国のけじめ』という本にしているが、その中にこういう話がある。

大東亜戦争で日本の敗色が濃厚になった昭和18年、大正末期から昭和初めにかけて駐日大使を務めたフランスの詩人ポール・クローデルは、パリの夜会で、詩人ポール・ヴァレリーにこう語った。「日本人は貧しい。しかし高貴だ。地上に決して亡んでほしくない民族をただ一つあげるとすればそれは日本人だ」

最近の日本人は、これはお互いによく知っているようにずい分と浅間しい人間になり下がってしまった。一連の偽装事件、小学生殺し、役人のうそ。ポール・クローデル大使はお考えを変えるに違いない。

たしかに日本は経済大国になったが、大国というのは諸事ふつうの国より優れていなければならないはずで、少なくとも今の日本人は大国の民とは言えないい。どうしてそうなってしまったのか自分なりに色々考えてみた。

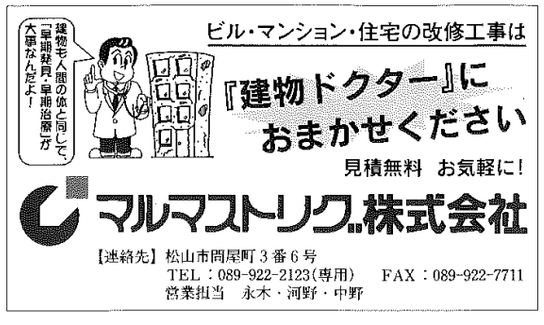
飢餓に苦しむアフリカに救援物資が送られているが、その食料配分の現場での話が記事になっていた。家の分を遠くから受け取りに来た少年が、必要と思った分だけ持っていったと言うのである。前にトイレ紙が品薄になった時四畳半の部屋いっぱいに買い占めた女の人の話が新聞に載っていたが、何という違いであろう。

私は今京都に住んでいるのであるが、龍安寺に有名な**つくばい**（注）がある。今はお菓子になっているぐらいであるが、円のまん中に口という字があり、その上に五、右に隹（ふるとり）、左に矢、そして下に足の部分が書かれている。順に読むと、「吾唯足るを知る」となる。もともと「足るを知る」というのは老子が大切にしていた信条であるが、これは東洋人の深い智慧である。昔の日本人はそのことをよく知っていて、つくばいにもそれを彫ったわけである。今我々はそれを心に刻まなければならないときに立っているのである。

（注）**つくばい**【蹲い・蹲踞】（広辞苑）つくばうこと　うずくまること　茶庭の手水鉢（チョウズバチ）石の手水鉢を低く据えてあって、手を洗うのに茶客がつくばうからいう。



■オフィスの情報化　■事務器械・測量器機
株式会社 クロダ商会
代表取締役　黒田 利久
〒790-0066 松山市宮田町108-1 ☎ 089(931)7261
FAX 089(945)1486



⇒ top page トップページに





藤本ヨガ学院　院長
千能　千恵美



医学博士
日本健康運動指導士会 会長
神山　五郎



ワンポイントレッスン

自分自身を追求していくためにもアーサナを極めて行きたい

生活はめまぐるしく良い方向に



松山教場
（高校二年生）
横田　祐子

私がヨガを始めたのは中学校1年生で、今からちょうど4年前の5月のことだ。きっかけは、母が病気にかかり、ヨガをすれば何とかなるのではと始めたことからだった。初めはただ興味本意で母に付いて行くだけだった。その頃私の体はとてもかたく、前屈は足を伸ばして座っているのが精一杯だった。それに、週に1回、いやそれほども行っていないぐらいだった。

しかし、そんな私にヨガの楽しみを教えてくれる出来事があった。それは〝ヨガ合宿〟だ。私は中学2年のときに合宿があることを知ったが、そのときは特に必要ないだろうと思いスルーしていた。中学3年のときも合宿参加の話が出たが、高校受験があるからといって断った。しかし、それから1年後、高校1年の秋のこと。勉強も一段落付き、すこし合宿に興味が出たので行ってみることにしたのだ。この合宿参加によって私の人生が変わって行くとも知らずに…

初めての合宿参加、知人友人もなく、1人だけの参加だった。どんなことをするのだろうかと、期待で胸を膨らませた。しかし、その反面不安もあった。だが、ヨガをしている人たちはみんなやさしかった。だから1人でいることも不安に感じなくなった。ただ、私は人と話すことに苦手意識があったから、あまりみんなの輪に入れないでいた。しかし、そんな私に転機が訪れた。

合宿2日目、瞑想をしていたときのことだ。いつもは瞑想をしていると睡魔に襲われてしまう。それがどうしたことだろう、眠くなくむしろどんどん集中できるのだ。眉間の少し上にあるアージュナ・チャクラに集中し、呼吸に意識を持って行く。「何だろう、この感じ…」このとき私はお坊さんのような感じの人〝私の神〟に出会うことができたのだ。集中を高めていくと、なぜか涙が溢れてきた。とても心地の良い涙だった。ただ、一言では表すことのできない心地よさだった。16年間生きてきて、こんなに不思議でこんなに大安心がある心地の良いものに出会ったことはなかった。

それからというもの、私の生活はめまぐるしく変わっていった。それまでは自分の行動の仕方、考え方。それから自分のことを見つめるようになった。人との会話も苦手意識が取り払われたような気がする。最初はそれらの変化に不安を感じ、戸惑いもした。しかし、だんだんと、それによって自分が良い方へと変わっていけると感じたのだ。

そして、私はこのヨガ合宿のお陰で素晴らしさにはまってしまったのである。また、高校2年の春、2度目の合宿参加を決めた。

2度目の合宿では、最初の合宿とはまた違う達成感を得ることができた。また、この合宿で自分自身を見直すことができた。それによって私の心の悪い癖を見つけることもできた。そのことを千能先生に話すと、「自分を見つめ、理解し、自分が一番したいことを見つけなさい」と教えてくださった。まだまだ私は自分自身を理解してないことを実感した。

千能先生に話を聞いてもらう前、先生の講義があった。私はその講義を聴いていて、ヨガの先生に興味を持った。自分のことをもっと理解する、それがヨガの先生になることには詰まっているのではないのか。今、自分に必要な〝自分追求〟は、思っているほど簡単ではない。何かきっかけが欲しい、そう思った。

合宿参加1週間前のこと、私は母に「京都のヨギさんに会いたい」と話していた。その京都行きの話はすぐに決まった。あたかも運命でもあるかのように…

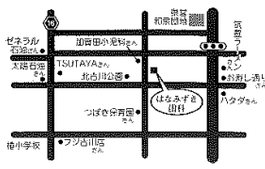
5月14日、早朝から電車に3時間半揺られ、私たちはヨギさんの家に着いた。築100年のお家だそうだ。そのお家の前に立つとたくさんの聞きたいことが頭の中を駆け巡っていったが、いざヨギさんの前に座ると考えていたことが白紙に戻ってしまった。それは不安からではなかった。心の中が暖かくなって、自分がふわりと軽くなったような…　そう、初めての合宿参加のときの瞑想の気分だ。ヨギさんの声が、微笑みが、催眠術のように私を瞑想へと導いていった。すると、卵の皮が剥けるように、心という魂の周りについていたもやもやはとれていった。それと同時に、また涙が溢れてきた。

その後、ヨギさんから「アーサナを極めるように」と教えをいただいた。それからというもの、私にとってヨガは必要不可欠のものとなった。

ヨガに出会い、やさしく時には厳しくもある先生方に出会い、アーサナを共に極める人々に出会い、合宿に出会い、合宿に参加する人々からのたくさんのお話に出会い、ヨギさんに出会うことができた。今、私は本当の自分自身と出会うため、ヨガによる自分探しの通過地点にいる。

これからたくさんの出会いがあるだろう。自分にとって嫌だと思う出会いもあるだろう。しかし、それすらも自分にとってプラスになる出会いにしていけるようにしたい。そして、自分自身を追求していこうと思う。そのためにもアーサナを極めて行きたい。

はなみずき
HANAMIZUKI
DENTAL CLINIC SINCE 14 2 2005
歯科



【診療時間】AM9:00~PM7:00
【休　診　日】日・祝日
松山市古川北1丁目19-16
予約受付　☎(089) 905-7823

お年だと　医に見放され　ヨガ一年　痛みより行く　己が腰痛



今治教場
藤原　祝男

藤本ヨガの出会いは、一昨年孫に勧められて妻と一緒に初体験させてもらったのが始まりでした。どちらを向いてもスタイルの良いご婦人ばかり多く、私如き爺さんの出るべき所では無いようで咄嗟にまごついたのが初日の実感でした。

何をするにも暫く考えてから決める私達なのに何に魅せられたか即入会することになりました。が、いまさらと言われる年で筋肉も関節も硬くなり過ぎていて、初めの内は筋肉痛が次の授業まで治らず先はどうなることかと心配でしたが、メニューもポーズも体調にご配慮戴き次第に痛みも少なくなり、回復も少しずつ早くなってきました。傷みが無いようでは実効も期待できないと言っておられた事も次第に分かってきました。

さて週一回ではありますが、一年余り教わった効果について私が確信を持って言えることは、椅子に掛けないと座って瞑想もお話を聴くのも出来無かったのに、次第に痛みが減り、今では椅子無しで座ってお話も聴け、瞑想も出来るようになったことです。入会する前は長時間椅子にも掛けれず、困り果て2～3の病院で診てもらいましたが、何処も特効薬も良い手立ても無いと言われ、加齢による骨の変形で神経を圧迫して起こる神経痛で上手に病気と付き合っていく外ないと実に無情な引導を強いられ諦めるより他はありませんでした。

入会当初先生が「腰痛も治った人もいたよ」そのお言葉を信じ、其の後一年余り、先生方にも恵まれ、お陰様で今では何とか人並みの瞑想も出来るようになり大変喜んでおります。

以下は、頭の体操にと始めた稚拙な句です。カルテに書く感想欄に書いていたものです。ご笑覧ください。

ヨガ一年　痛み去り行く
己が腰痛
椅子無しで　瞑想出来ぬ
我なれど　ヨガの効有り
今宵座せるも
無理せずに　続ける事が
一番と　姪に教わる
ヨガの鉄則

アルダマツエンドラ・アーサナ（捻りのポーズ）



消化排泄を高め、ウエストやヒップを引き締め、腰痛・神経痛・リュウマチにも良い。体のねじれからくる痺れ・いびき・歯ぎしり・膝や足首の痛み・生理痛などを改善する。

ヨガ歴1年、つらい冷えもなくなり、集中力が高まる



今治教場
藤原　欣子

高校生だった甥に勧められて先にヨガを始めた両親は、今までずっと運動らしい事をしたことがありませんでした。ダンベル運動が良いと聞いて行っていた時もあったのですが続かず、やはり、時間を作って適切にご指導して頂くことが良かったようです。特に父は今まで仕事ばかりで、休日の畑の草抜きが運動と思っていたような人なので、体は硬く50代後半に足の怪我をした為、無理な姿勢で歩かなくてはならず、腰も膝も病院では治らない状態でした。腰が痛くて座ることも寝ることも出来ないときに、甥が優しく体を揉み解してくれながら、ヨガで習ったことを聞いていると、決心したようでした。始めの三ヶ月は行きは渋々顔でしたが、帰りはとても血色の良い顔色で帰ってきました。今まで運動をしたことが無かったので筋肉痛したことが相当のものだったようです。でも毎回今日はどんなポーズを習得したか披露してくれるのも楽しく、続けているうちに座れるようになり、肩までしか上がらなかった腕も頭まで上がるようになったのです。

私自身は両親より少し遅れて始めました。年頭のヨガ初めに参加させて頂き、骨盤を開くポーズを目の前で先生がお手本を見せてくださったのに違う事をして、こんな蛙の解剖のようなことを人前では出来ないと赤面していた私だったのですが、終わった後はぽかぽかとして血の巡りが良くなり、頭がすっきりとした感じが良くて早速申し込みました。が、翌日は筋肉痛があちこちに出て、運動不足を痛感致しました。初めのうちはどのポーズも難しくて覚えられず、知らない人とペアーを組む時はご迷惑をお掛けしないかしらと気疲れも多かったですが、今では心のゆとりも出来るようになりました。少々しんどくてもヨガに行けばすっきりとするので続いています。ヨガ歴一年ですが、冬になると足先の感覚がなくなるくらい冷えていたのが無くなり、首筋の凝りが無くなりました。また、仕事でもここ一番と言うときに集中出来るようになってきたと思います。緊張しすぎてエラーを出すということが無くなりました。上がっているなと思う時はまず呼吸法を思い出して腹式呼吸をして気持ちを落ち着けるようになりました。

先日、先生が「半年後必ず○○のポーズが出来るようになると、目標を持って毎日続ければ必ず出来るようになるのですよ」とおっしゃられましたが、私も目標を持って続けてゆきたいと思います。

食品衛生帽　業務用エプロン　タオル加工品
高田ソーイング有限会社
代表取締役　高田美恵子
〒794-0815　今治市土橋町2丁目5-8
TEL (0898) 25－3053
FAX (0898) 22－7439

⇒ top page トップページに

カレッジコースでの「心」を徹底的に見る訓練は、私にとって大きな転機!!



医学博士
日本健康運動指導士会 会長
藤本ヨガ学院 講師
（東邦大学医学部で学び、新宿スタジオで指導）
関山タマミ

■東京より 近況報告

東京へ移り、2ヶ月が過ぎました。現在、東邦大学医学部の大学院生として、またチャコット新宿スタジオのヨガ指導員として、充実した日々を過ごしています。「エライですね」「大変でしょう」と声をかけてくださる方もいますが、私自身にはそのような思いはなく、自分で選んだ「今」をただ味わい、楽しんでいます。

大学の授業の中で「人体解剖」の実習をしています。この中で感じることは、「身体は箱なのだ」「脳（心）の躾が大切だ」と言うことです。皮膚、筋肉、神経、臓器…大きさや形の違いはあれど、これらは全ての人間に等しく与えられ、同じ役割・機能を果たしています。しかし、その箱の持ち主である私たちの個性（思考、生き方）は様々です。それは身体の司令塔である「脳（心）」がどのような躾をされているかによるのだろう—そんなことを感じています。私の指導教授である有田秀穂教授は、脳の中でもセロトニン神経に注目し、研究をされています。有田教授の下、どのような研究をすることができるのか。それが今後の楽しみです。

藤本ヨガ・カレッジ
第24期生（平成18年7月）募集中!!
「自己を高める為にヨガをもっと深く学びたい!」
「ヨガ指導士としての資格を身につけたい!」
「生涯教育としてヨガを学び続けたい!」という方、待ってます。



■心（脳）の躾で未来が変わる

私はヨーガを通した「心（脳）の躾」によって、今の自分があると実感しています。ヨーガの実践の中で、選択の仕方が変わり、物事への取り組み方が変わりました。ヨーガによる躾とは「アーサナによる躾」と「心（脳）の躾」です。（カレッジでは「心」と捉えていますが、ここでは「心＝思考＝司令塔である脳」と捉えたいと思います。）

アーサナでは、視線、筋肉の使い方、呼吸…瞬時に複数のことを平行して指示します。また反る（上半身に集中しがち）ポーズほど、下半身に力を意識すると良いというバランス感覚を体得します。身体感覚の柔軟性と応用力をつける過程が、心（脳）の柔軟性にも繋がったと感じています。

更に、カレッジコースでの「心」を徹底的に見る訓練は、私にとっての大きな転機となりました。身体の同じ仕組みでも、人の「心（脳）」は、生活環境等による躾で変化します。例えば、一つの目的に対して、「してはいけないこと」と「したらいいこと」のどちらに焦点を当てるかで、受け取る答えが変わってくるのです。前者は「やりたいこと」「癖」の抑制であり、ストレスが生じ、苦しくなります。爆発して暴走する可能性もあり、すると罪悪感が残ります。

一方「したらいいこと」を、気の向くままにでも行えば、やった後の爽快感が味わえ、次への意欲、進歩に繋がります。同じ方向に進んでいるつもりでも、心（脳）の躾がどうなっているかで、未来に受け取る答えは変わります。ヨーガを学び始めてから、私が受け取る答えは、確実に変わりました。

■できないことこそスタートライン

正しい思考を心（脳）に躾けるには、苦しさもあります。「癖」は自分にとって、都合がよく楽な形だからです。それを打ち壊す不安、苦しさから逃げようとする自分、見つめ続けることに気付く、できていない自分への悔しさ。でも今いえることは、「できないからこそ、やる」ということです。「できること」を沢山しても、大した変化も喜びもありません。「できないこと」が、ほんの少しできるようになれば、大きな喜びがあり、重なれば自信になるのです。

一つの癖を除こうとする度に生まれる不安や逃げを、千能院長、神山先生に正していただき、今は「できないことがスタートライン」を実践できるようになってきました。「できないこと」をスタートにすれば、何でも軽やかに挑戦できる心地よさがあります。

今、今、今の積み重ねが「未来の今」を作ります。「過去の今」が「現在の私」で、それが「未来の今」に繋がります。「今」をしっかりと見つめて、学び続けていこうと思います。

最後に、常に見守りご指導くださる千能院長、神山先生、温かく応援してくださる先生方、カレッジの仲間に心から感謝致します。ありがとうございます。

《カゲの声》

この調子だと、今流行の「学歴難民」に、関山さんはなれませんね。呵呵大笑!

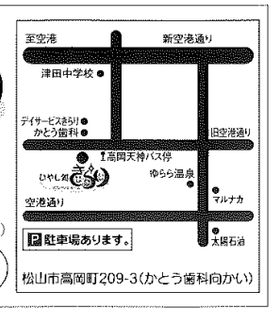
とにかく、両先生のお導きに感謝。大学院の教育の長所を活かして下さい。

お元気で、今を淡々と続ければ良いのです。

（神山五郎）

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

いやし処 きらり
リフレッシュ・ルーム
ご予約・ご連絡は
TEL 089-974-2196
（福原まで）
和風民家を活用した気取らないお店です。
普段着で気軽にご来店下さい。



松山市高岡町209-3（かとう歯科向かい）




藤本ヨガ学院 院長
千能 千恵美


医学博士
日本健康運動指導士会 会長
神山 五郎


ワンポイントレッスン

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した。

皆様のおかげで、ヨーガからのメッセージ、実践者のさまざまな学びや思いが多くの方々に届けられています。

松山教場
津賀かおる　村上 啓子
奥岡登美江　S・F
矢野 和子　吉住 治男
吉住啓井子　世登 和美
松岡ひろ子　T・H
K・T　山本 朝子
今井 博子　長谷川隆雄
K・N　脇坂 恭子
S・O　松崎 桂子
住田 芳子　K・S
H・O　K・M
H・O　H・H
C・O　岡垣 康子
Y・M　J・K
三好 律子　池田 桂子
N・M　秋元 博子
宝来八重子　H・Y
真田 勝美　杉原今日子
T・O　H・F
岡井八重子　森 幸子
R・I　M・I
高橋 修治

今治教場
K・M　石井 裕子
I・O　C・N
N・T　M・K
S・M　C・Y
Y・U　H・S
M・S　片岡登志子
M・O　Y・O
I・O　西内 朋江
Y・K　松本智恵美
村瀬あきえ　M・O
N・N　K・M
K・K　T・K
C・H　飯野 睦子
高須賀千里　M・M
S・A　T・H
S・U　中村 篤志

松山教場
A・K　M・T
M・K　矢原イサミ

吉海ヨガクラブ
黒川 久子　矢野 重子
村上 尚美　村上 明美
村上 民子　毛利みすず
村上千鶴子　越智美貴子
越智 弥生

一般
織田 初姫　重松美代子
荒木 和子　泰山 玲子
Y・M

伯方教場
渡辺 潮美　S・D
村上セイ子

新居浜教場
A・G　岡田 易子
高岡 秀和　K・A
竹林小百合　川渕 安枝
E・S　仙波 光子
森実 利江

西条教場
宮崎 久代　秋山イク子
越智 達彦

大西ヨガクラブ
R・M　I・N
M・K　U・M
S・H

伊予ヨガクラブ
H・D　H・T
S・K　Y・M
坂見 昭江　村上 亮子
K・M

ネパールランド
E・K　Y・K

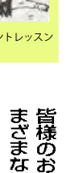
学院
I・H　西村 栄子
松垣 由美　M・S
和泉利枝子　T・S
竹田ミチ子　若狭多美子
（順不同・敬称略）

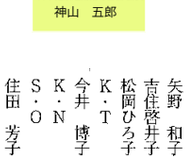
ワンポイントレッスン

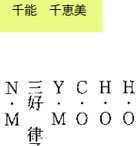
全身のプロポーションを良くし、夏の暑さに負けない心身を！

サルバンガ・アーサナ（逆さ立ちのポーズ）

（全身の美容と健康を保ち、スタミナがつく）











【要領】

①仰向けになり両足を揃え、膝裏を伸ばし、足首はリラックス、両手の指をそろえて手の平を床にし、体に添わせて下方に伸ばす。この状態で2呼吸する。

②次の吐く息で腹筋を使ってゆっくり床から90度まで上げる。

③この状態を保って全身を協力させて、脚をゆっくり床から90度まで上げる。膝裏を伸ばし視線は両足親指の間の1点に集中する。

④次の吐く息で反動を使わないように脚を床と並行まで進め両手で腰・背中を支えて膝を曲げ額の方に近づける。

⑤さらに息を吐きながら足を上方に伸ばし両手で肩甲骨のすぐ下を支える。

⑥この状態で視線はつま先上方の一点に集中する。完成ポーズで吐ききった後吸う息で背骨をのばす。初心者は5呼吸から始めて、慣れてくれればだんだん増やして10～20呼吸、吐ききる呼吸に集中する。

⑦下ろす時は上がる時とは逆に息を吐きながらゆっくりと膝を曲げて額の方に近づけ、脚を床と平行に伸ばす。両腕を肩幅で床につき、息を吸いながら背骨を上部からつけるようにして脚を90度まで下ろす。

⑧この状態で4～5呼吸後、息を吸いながらゆっくりと脚を床まで下ろす。

⑨足が床につけば2呼吸の後、全身の力を抜いてシャバ・アーサナをする。

【効果】

①喉にある精力腺である甲状腺を刺激する為、若返り効果とともに甲状腺の異常からくるバセドウ氏病などにも効果がある。

②内臓の下垂や胃・腎臓・子宮の位置異常を正す。

③脊髄の造血機能と性能力を高め、スタミナがつき活気が湧いてくる。

④ホルモンのバランスが正され、全身の美容に効果がある。

【注意】

①初心者にとって難しいアーサナであるが、体が垂直にならなくても自分の出来るところでバランスをとり、深い呼吸をすれば十分に効果が得られる。

②脚が床と平行で止めずにハラ・アーサナまでいってから足を天井に上げても良い。下ろす時も同様。

③また、脚が床と平行から背中が垂直の状態を保ったまま、膝をまげてから脚を天井に伸ばしてもよい。

④完成ポーズでアゴを胸に埋めるようにして喉にある甲状腺を刺激する。

⑤パドム（結跏趺坐）が出来る人は完成ポーズでパドムを組んで行う。

●初心者および両手で体を支えられない方は壁を使ってのサルバンガ・アーサナを！

①壁に沿って仰向けになる。

②イラスト(1)のようにお尻を壁に付けた状態で両脚を壁に沿わせて上げる。

③足で壁を押して腰を壁から離してイラスト(2)のように背中を両手で支える。


(1)


(2)

広告・宣伝・デザイン・印刷
㈲プランニングパック
〒791-8084 松山市石風呂町493番地
TEL 089(953)3731㈹
FAX 089(953)2169

筋肉強化・歪みのない美しい身体に!
Re・aesfou
リ・エスファ





株式会社 プライムリンクコーポレーション
〒918-8023 福井県福井市西谷1-901
TEL (0776)33-3077 FAX (0776)33-3078

藤本ヨガ　会報

No.41 ～ No.60

⇒ top page トップページに



藤本ヨガ学院　院長
千能　千恵美



医学博士
日本健康運動指導士会 会長
神山　五郎



ワンポイントレッスン



第62回　春期 藤本ヨガ合宿

とき　平成19年5月3日(木)～6日(日)

ところ　第58番札所　仙遊寺
（愛媛県今治市玉川町）

申込締切　平成19年4月25日(水)

本堂の前に全員集合!!（第59回春合宿より）

楽しかったヨガがっしゅく



松山教場
山口　藍（小学4年生）

わたしは、春の5月にヨガのがっしゅくに行きました。

さいしょに、がっしゅくの所につくと、やすおねえさんと、ゆう子おねえさんがいたので、とまるのが楽しくなってきました。一日中ヨガやお話を聞いていたのでつかれました。そんなときどきどきめいそうをしていたら、お母さんがねてたよと言うのでわたしはおどろきました。わたしは自分がねていたということに、きづきませんでした。

そのときは、とってもふわふわしたくもみたいなベッドにねているようでいままで感じたことのないきもちよさでした。不思ぎだなあと思いながらしていました。

それからねる前に、おねえさんたちに絵をかいてもらいました。とてもうまかったです。わたしも、あんなじょうずに絵が、かけたらいいなと思いました。

そして、朝になって、お母さんやおねえさんたちと、外に行ったら、朝日が見えました。とても美しかったです。そのあと、朝ごはんを食べて、朝のウォーキングをしました。とても楽しかったです。毎日ウォーキングをしました。楽しかったけど、つかれました。

そんなことがあって、時間がどんどんすぎて、そのつぎの昼が朝くらいに、おねえさんたちは、お母さんの友達のおねえさんたちに、いっしょにいてもらいました。みんなやさしい人だなと思いました。

それで、何時間もすぎて、お母さんが、いつもいないので、さみしくなったりしたけど、みんながいっしょにいてくれたので、とっても、うれしかったです。

それで、帰るときがきて、それからそれから何日かたったときに、えんそくがあって、わたしたちは、ごみじょう場に行くことになりました。でも、わたしは、あまり行きたくありませんでした。くさくて、道をみてみると、足が、ぜんぶ登りで、とてもきつそうでした。いやいやながらに登ってみると、いやいやなのでいい行けました。わたしは、先生の後ろで、クラスでいう一番前なので、すいすいと、先生の後について、行きました。後ろを見てみると、わたしと、みんなのあいだには、とても間がありました。

そのときわたしは、がっしゅくのせいかだなと思って、がっしゅくのことをふりかえってみると、ないたこともあったし、かなしかったこともあったし、楽しいことも、うれしいこともあったし、不思ぎなこともあったし、いろいろありました。

わたしは、がっしゅくに行って、いろんなと出会えて、いろんなことを体験して、がっしゅくに行ってよかったです。つぎもそのつぎも、行ければ、ぜったいに、毎回行ってみたいです。



朝のウォーキング（歩行行法）の途中でひと休み

豊かな指導例、解説からなっているヨガの本格的な手引書である。（藤本ヨガ学院会員のテキスト）



藤本ヨガ学院教員
千能千恵美著
「現代ヨガ入門」
旺史社　¥1,500
¥1,810
（送料込み）
藤本ヨガ学院会員教場でお買い求めください。
（郵送可）

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 永山ビル3F
TEL(089)941－6871㈹　FAX(089)941－6875
URL：http://www.bekkoame.ne.jp/~chinou/
E-mail　chinou@bekkoame.ne.jp
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㈹　FAX(0898)31－2885
上野教場　〒110－0005 東京都台東区上野7-14-7 朝日サテライト上野301
TEL(03)5827－1665㈹　FAX(03)5827－1664

健康で豊かな人生を創造する人々の季刊誌　No.52

藤本ヨガ

2006年10月 秋号

弟子　　どうすれば自己実現できるのでしょうか？

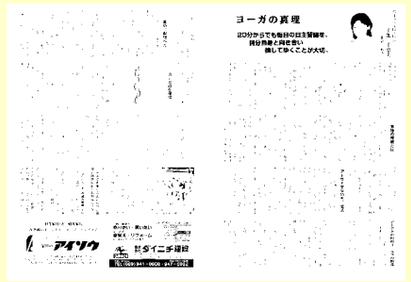
マハリシ　　実現というのは、新しく獲得される何かではない。
それはすでにそこにある。必要なことのすべては「私は実現していない」
という想いを追い払うことである。静かさあるいは平和が実現である。
自己が存在しないときは、一瞬たりともない。
疑いや非現実という想いがあるかぎりは、
それらの想いを追い払う試みがなされるべきである。
それらの想いは、自己と非自己を同一視することによって起こってくる。
（ラマナ・マハリシ）



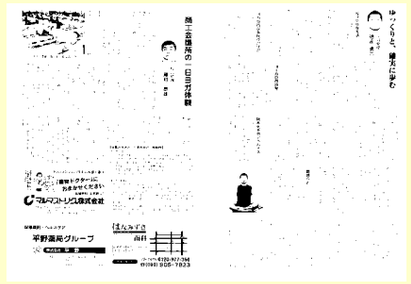
ラマナ・マハリシ（1879～1950）

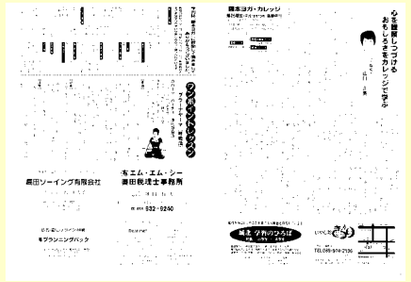
鳥獣からも慕われ、アシジの聖フランチェスコに比されるラマナ・マハリシは、しかし、最もインド的なグル（師）であった。17歳にして死との葛藤を超克、精神の至高の座に再生した彼は、南インドのティルヴァンナマライにあって、数年間の沈黙ののち、平易な言葉で深い真理を語り始めた。没後30年余年、彼が瞑座したアルナチャラの赤い山からは、今なお一筋の白い光がわれわれを射る…
「私は誰か」・・・・・・・・・

太平洋（高知）に昇る朝日









● 各頁をタップまたはクリックで各頁に移動します。

● 連載の3項目も同様です。

⇒ top page トップページに





藤本ヨガ学院　院長
千能　千恵美



医学博士
日本健康運動指導士会 会長
神山　五郎



ワンポイントレッスン

ヨーガの真理

20分からでも毎日の自主習練を。自分自身と向き合い律してゆくことが大切。



藤本ヨガ学院・院長
千能　千恵美
（旧姓　藤本）

東京の夏合宿（7月15～17日）は熱心な仲間との素晴らしい2泊3日でした。最終日は参加者の方々が、ヨーガへの熱い思いを話してくださいました。私はたまらなく「生きよう」という思いと、力が湧いてきました。参加いただいた皆様に感謝いたします。

私どもの学院の顧問をしてくださっている神山五郎先生が、8月にドイツに仕事で行かれたおり、ヨーガクラスを受講された（P4掲載）そうです。40代くらいの女性が紐や器具を使ってのアーサナの指導だったそうです。

最近ドイツではヨーガがブームで、指導者が足りないそうです。禅や瞑想を基礎にして開拓した自律訓練法を作ったドイツが、いいものは良いとヨーガを取り入れていることはさすがドイツだと感心しました。

愛媛ではそれほど感じませんが東京へ行くとヨーガブームを感じます。ヨーガのポーズをとった男性、女性がニッコリ微笑んだ広告が目に付きます。またほとんどのアスレチッククラブがヨーガをメインプログラムに入れており、ヨーガが肉体に及ぼす効果を多くの方が認めているようです。

真理の理解とは

ヨーガは既に4、5千年前には存在していたといわれてます。何千年もの間滅びることなく続いてきたのは、それが本当に大切なものであり、変わらない真実――真理だからでしょう。

しかし「真理」といっても何でしょうか…？

広辞苑によると『①本当のこと。間違いでない道理　②意味のある命題が事実に合うこと　③論理の法則にかなっていること』とあり、形式的な正しさ』とあります。

「真理」・「神」・「真我」・「悟り」・「アートマン」・「ブラフマン」・「解脱」これらはヨーガの究極の目的であり、全て同じことなのです。しかしこの言葉からイメージする内容は一人一人異なるでしょう。私自身はヨーガを学び始めてこの言葉について考えたり、イメージしたり、思い込んだり、掴んだと錯覚したりと様々な過程を経てきました。これらの内容は自分の見たこと、聞いた事、思った事、経験した事で作った自分の見解であり、自分の好みで作った真理でした。宇宙の大きな意思のようなものがあるとは感じていましたが、ヨーガの真理は私の頭で考えて議論や推測出来るものではありません。

従って「私の真理」は変化し続けました。しかし、シュリ・マハーヨーギーに出会った事で、心を越えた、思いを越えた、時を越えた、変わらない永遠の精妙な世界を学びえて、そのごくごく片鱗を味わいつつあります。

この出会いで私のヨーガに対する熱は一層高まりました。

アーサナすなわち、坐法

所詮、真理は言葉や知識では得られないといわれています。私もそう思います。しかし最初は、これらの言葉を取り上げて学び集中していかなければなりません。その入り口ではアーサナやプラナヤーマが力を発揮します。アーサナは一見穏やかに見えるからだの動きですが、内面的には内なる熱を発生し心身を浄化する激しいものです。アーサナで体の浄化が行われ生命力が強化され、そしてアーサナは次のステップである「瞑想」に進む為にあります。

アーサナの和訳は「坐法」と表わすように、瞑想により集中していくのには、その集中が体の不具合で途切れないように、そして快適で安定した姿勢で座らなければなりません。

アーサナの目的＝二元性の脱却

アーサナでは呼吸に集中します。訓練によってどんなアーサナをしてもゆっくりとした呼吸が出来るようになります。そしてさらに呼吸は非常に静かなものになり心は穏やかになります。呼吸と心は密接に関係しております。乱れた荒い呼吸を、アーサナで安定したリズミカルなものに変えていくことで「心の制御」ができるようになります。

高度なアーサナをしている時も呼吸がリズミカルで静まるようになれば、暑い寒い、好き嫌い、快楽苦痛、といった肉体の二元性から脱却でき、それに煩わされなくなります。これは肉体が浄化され強くなり、心が肉体の影響を受けにくくなるからです。

さらに集中が進むと、一つ一つのアーサナに対応するチャクラに刺激を与え活性化します。アーサナが深まるとこのチャクラへの集中が行われてゆきます。

繰り返しの修練により自律神経系が整い、プラーナ（生命力）が体のすみずみまで与えられ体内に蓄積されます。蓄積すると食べ物や呼吸が今までより少なくてすむ様になります。ついには呼吸を必要としなくなる時があります。たゆまないアーサナの実践でこれは体験できます。このようにヨーガにより莫大なエネルギーが蓄積された状態を「宇宙の呼吸と一つになる」とヨーガでは表現します。

集中、瞑想へと

アーサナでは肉体を使って、つまり呼吸でプラーナを制御します。これらの修練により心は徐々に集中が出来るようになります。呼吸を静め、心を静め瞑想への準備ができます。

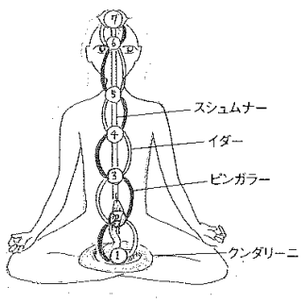
私たちの心や体は常に外界の刺激に対して反応し続け動いております。眠っている時でさえ夢を見るような静まっていない心身が、アーサナやプラナヤーマ（呼吸法）の修練により外界の刺激に乱されなくなります。

例えば神山五郎先生は本を読まれている時に、近くでお声をかけても聞こえない時があります。このように何かに夢中になっている時は、他のことに心が反応しないのです。

外界より入ってくる刺激（見、音、味、匂い、触）に対して心は迷わされず不動になります。これは何も感じない鈍感になるということではなく、刺激がやってきても影響を受けない強く大きい心になるという事です。

心は自分を大切にする為に深く豊かで静かな世界に向けてますます潜行すると、同時に外界のものに執着しなくなります。この状態になると本当の集中、瞑想に近づけます。

ヨーガの生理学



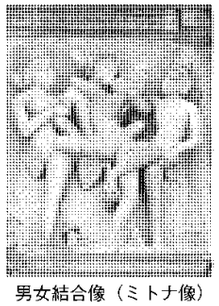
私たちの体は小宇宙であると言われます。ヨーガの生理学によると肉体の奥に微細なプラーナ体があり、ナーディと呼ばれるプラーナの道（気道）があります。このナーディは7万2千本あると言われていますが、その中で最も重要なのは脊椎の中にあるイダー、ピンガラー、スシュムナの3本です。この3本はスシュムナを中心にして、イダー（月）、ピンガラー（太陽）が左右交互に通っており、プラーナはこの2本のナーディを通っています。

太陽と月がこの世界の昼と夜を作るように小宇宙であるこの肉体も、この2つのナーディの働きによりバランスをとって機能しております。スシュムナは「心の汚れ」や「カルマ」が詰まっていて通常は機能していない状態です。

しかしアーサナやプラナヤーマ（呼吸法）によりこれらが浄化されるとスシュムナは機能します。このスシュムナの中にはプラーナのセンターである7つのチャクラがあります。下から①ムーラダーナチャクラ②スヴァニスタナチャクラ③マニプラチャクラ④アナハータチャクラ⑤ヴィッシュダチャクラ⑥アージュナチャクラ⑦サハスラーラチャクラです。（上記の図参照）

尾骶骨のところにクンダリーニという莫大な宇宙エネルギーが眠っています。このクンダリーニが目覚めるとスシュムナが機能し、クンダリーニはスシュムナを昇っていき、個々のチャクラを通過しながらついに脳天のサハスラーラチャクラに到達します。クンダリーニは別名シャクティ（女神）といいサハスラーラチャクラのなかにはシヴァ（男神）が住むとされ、このときシヴァとシャクティは合一します。つまり悟り（神人合一）が実現されます。

インドでは男女結合像（ミトナ像）が多くありますがこれは性的なものではなく宇宙の男性原理と女性原理、陰と陽の結合を意味しています。この状態は悟りの状態です。


男女結合像（ミトナ像）

ヨーガ行者の目的は真の自己の実現―悟りです。

「ヨーガの目的への情熱（自分自身の理想）が達成の鍵である」とよく聖典に書いてあります。私もそう思います。常により良い自身の理想に心が向かうようになりいっそうの幸せを体感します。

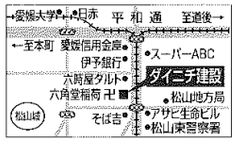
一人でも多くの方の心がご自身の理想に向かわれんことを。

ラーマクリシュナ「不滅の言葉」より

人間の義務（つとめ）は何でしょうか？　という弟子の質問に対して「いいかい、人生の目的は仕事などと言っている人種もいるが、とんでもない事だよ。人生の目的は神を体得することだ。

仕事はすべき事の一番初めの第一章だ。目的などではない。だから仕事においては無執着、無私の働きをしなさい。仕事は手段であって目的ではない」

和洋家具・寿ご婚礼家具
住空間のすべてをトータルコーディネイト
日本最大の家具チェーン〈ニッポンインテリアチェーン〉店
家具のアイソウ
松山店／〒790-0005 松山市花園町3番地18（市駅前電車通り）TEL 943-1264㈹
伊予本店／〒799-3111 伊予市下吾川字馬塚1214番2（国道56号線沿）TEL 983-1515㈹
建設業（内装仕上工事）許可番号愛媛県知事許可（般-5）第30号

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

⇒ top page トップページに





藤本ヨガ学院　院長
千能　千恵美



医学博士
日本健康運動指導士会 会長
神山　五郎



ワンポイントレッスン

ドイツ旅行の短報

神山　五郎
医師　歯科医師
医学博士　哲学博士
アバリ・クリニック上野　院長
藤本ヨガ学院　顧問



今回、8月の初旬にドイツへ行って参りました。極めて家庭的な体験を求めて行き、往復の航空日数を含め8日間でありました。日常の業務に関連するところを一箇所だけ見学し、動物園・水族館、磁器工房、マーケットでの買い物、その他ドイツの中流市民としての生活を垣間見て参りました。

旅程の間で、関東軍将兵が国際条約に違反する強制労働で命を落としたシベリヤの大地に祈りを捧げ、その河川・湖沼の発生の歴史を学びつつ鳥瞰しました。ドレスデンの地下の酒場でおいしいドイツの馬鈴薯の料理をいただき、その翌日、エルベ川を航行する観光外輪船の船上から、今次大戦においてドイツ軍とソ連軍との激戦のあった諸橋梁を眺め、祖国防衛に尽くしたドイツ軍将兵の心を推察致しました。途中、日本が大好きなドイツ人の青年男女にも紹介していただきました。青年は日本の剣道・畳を趣味としておられました。かれらの未来に幸あれと祈っております。

以上のようなご迷惑・ご面倒な私の願いを聞き入れて下さった方々に、この場を借りて御礼申し上げます。

ベルリンのヨーガ事情

ベルリンにおりましたので、同市内のヨーガの道場を訪問できました。師範は身長の高いドイツ女性で、時々インドに行って修行を重ねておられる由伺いました。清潔感にあふれ、熱心に、しかも補助具も適切に使用され、無理のないご指導をしてくださいました。正座のし難い欧米人の瞑想姿勢の基礎としても折られ、よく工夫されたものだと感服致しました。

約90分のレッスン後、最近のヨーガ事情を尋ねました。お弟子さんが日々増加する一方で、道場も狭くなると言っておられました。室内の装飾などはほとんどなく、白一色の清々しい雰囲気でした。

一般生活の雰囲気

ベルリンが日本の北海道に相当する北緯にありますので、昼夜間の割合の変化、日照の貴重さなどは、体験し成程と思いました。地球儀の上でも、旅行案内でも十分判っている筈なのですが、体験の重要さを改めて感じました。

とにかく室内が暗いのです。事務所でも、日本人のいる事務所は明るく、ドイツ人のいる事務所は暗いのです。電力の節約でもありましょうが、視覚の構造にも関係があるのだと説明をしても、日本人の黒い目と、ドイツ人の青い目とのまぶしさに対する感度が違うのだそうです。従って、食事のときに、蝋燭を点け、瞑想的な雰囲気にもなりやすい利点もあります。

鉄道の便利さでは、日本の鉄道の素晴らしさを今更ながら認めます。新幹線的な高速鉄道にしても、日本の新幹線はさすがに立派です。日本人として、交通文化の発展に尽力された明治時代の板倉高等学校の創始者）はじめ諸先輩に感謝いたします。前の板倉参議（上野駅入谷口ただ、列車、電車、バス、その他公共設備のガラスの部分に落書きではなく、「ガラス削り書き」が多いのが、私には気になりました。

環境、特に市内の緑の多さには、驚かされます。至るところ公園のような空間が用意され、通勤時間も60分以上かけて出勤する勤め人は少ないのだそうです。日本では、1時間以内で出勤できる人は恵まれた人ですね。通勤時間往復5時間などという無茶苦茶な例も稀ではない日本の国情を、健康面から私は憂いております。

アルコール・薬物依存関係の末端の施設を見学しました。そこの職員と、通訳をおいて、1時間ほど話しあいました。特に職員の補充、養成、勤務期間の長さ、退職後の処遇などを聞きました。ほとんどの職員は3年前後で退職されるとのこと。理由は勤務が厳しいからだそうです。厳しい割には、給料が低い。どこも同じだなと、私は残念ながら思いました。その労をねぎらってその施設を辞しました。断薬してもクリーンな状態が続かず、依存症が再発するのは、いずこも同じでした。

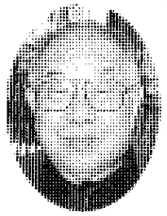
日本国内のこと：これは、千能千恵美院長から、お聞きになっておられましょう。新宿の道場のヨーガの会員さんがじりじりと増加しつつあり、しかも藤本ヨガ学院方式がとても望まれております。ただ女性専科ですので、男性は利用できません。頻度多く参加される方には、とても経済的な料金体系になっているのも好感をもって受け入れられているようです。

目下のところ、男性希望者は東京・山手線「上野」駅・入谷口近くの道場ということになります。この詳細は、学院事務局にお問い合わせ下さい。

他のヨーガ教室と違って、呼吸・瞑想にも気配りされている指導体制が、真剣にヨーガを学びたい方々に受け入れられているのでしょう。今後、指導できる人が益々求められます。同時に粗製乱造の危機でもあります。

■オフィスの情報化　■事務器械・測量器機
株式会社クロダ商会
代表取締役　黒田 利久
〒790-0066 松山市宮田町108-1 ☎ 089(931)7261
FAX 089(945)1486

今どきの若い者は



永保　澄雄

昔、ギリシャで発見された古い碑文に「今どきの若い者はなっとらん」と刻んであったそうである。いつの世も年配者の若者を見る目は変わっていないらしい。

淡路島の洲本の近くに津名という町がある。そこに関西総合リハビリテーション専門学校というあまり知られていない学校があって、私は昨年まで週1回そこで音声学を教えていた。京都から新幹線とバスを乗りついで行くのであるが、今年から少し忙しくなって来たので年に2回、その分を集中講義を行っている。その最初の講義がこの8月中旬に終わったところである。

この学校の生徒はほとんどが高卒であり、3年間それぞれの専門コースで勉強した後国家試験を受け、資格を得ると病院や学校などに巣立っていく。

さて、その授業の話であるが、私の担当しているクラスは言語・聴覚士養成のコースであり、クラスの学生たちはいずれ医療におけることばの専門家になるわけである。音声を教える身としては、彼等が現場に立ったとき、少なくとも「音声」ではあまりまごつかないようにしなければならないと考えた。

そこで授業もテキストの講読よりは音声の実践的な訓練に重点を置き、テキストも自分で分からないところは自主的に勉強するように申し渡した。何しろ国家試験の科目が多く時間が足りないのである。そして音声の実習には音声のプロの指導が不可欠なのである。私がもうひとつ行っている学校は大卒を対象とした2年のコースで、授業の趣旨や内容はこの学校のそれと全く同じである。また、国家試験対策のための音声の授業は何も行わなかったが全員が合格した。いや学校自体の合格率が100%だったので、これは音声にかぎらず学生たちの自主的な勉強の結果だったのだと思う。

この合格率の問題では淡路島の学校の成果はあまり芳しいものではなかった。ひとつには大卒と高卒が同じ試験を受けるというギャップの問題もあり、また素直に何でも受けるその柔軟な態度にもよる。

どれだけ音声が身についたかを調べるにはひとりで歌を歌わせるのがてっとり早い。私のように歌の苦手な学生もいるわけなので、歌の上手下手ははじめから問わないことにし、また歌を歌うこと自体が下手な学生は誰かに一しょに歌ってもらっても良いことにした。ただしそれは小声で歌うという条件をつけた。しかし今年はどういう訳かそれを希望する学生はひとりもいなかった。ただ全員歌が上手だったというわけではない。

なぜひとりで歌を歌わせるのか。実は私自身ひとりで人前で歌を歌うなどとても苦手で、今でもその場から逃げ出したい気でいるのであるが、しかし、学生を教えるためにひとりで外国語の歌を歌わなければならないことがある。それで私も1回ごとに覚悟をきめて歌を歌っているのである。しごとというのはこのように恥をすて、そして勇気を出してしのがなければならないことが起きてくる。私はそれで彼らにもあえてひとりで歌わせることにしたのである。

大卒の方の学校ではこういうことがあった。学生のひとりはそれがいやで授業に出て来なくなったのである。私は自分がそうであるのでその心は痛いほど分かったが、それだけにぜひ出て来てほしいと思った。ただ歌を歌うなどという問題ではないのである。彼は留年し、そしてその翌年からは出席するようになった。私はそれでも良いと思った。彼はまちがいなく山をひとつ越したのである。

どちらのクラスにも毎年のように吃音の学生がいた。いわゆるどもりで普通に話すにも苦労しているのに音声学はその音声自体と闘わなければならない。しかし私は普通の学生と同じように実習を課した。彼等は普通の学生よりは時間をかけ、その山を一つひとつ越えていった。脱落する学生はひとりもいなかった。私が考えていたチャレンジの意味を彼等は正しく理解していたのだ。彼らがそうやってひとつずつ音声を習得し、それだけたくましくなっていくのをまのあたりにすると、涙腺の弱い私はおろおろしてしまうのであるが、それでも彼らが歌おうとする寸前に「世界中が君を見ている」などと言ったりするのである。あるとき、私は「心を鬼にして君たちにこういうことをやらせているのだ」と言ったら、その学生は「もともと先生は鬼です」と言ってにやりとした。

今どきの若い者はなかなかやるもんである。





藤本ヨガ学院　院長
千能　千恵美



医学博士
日本健康運動指導士会 会長
神山　五郎



ワンポイントレッスン

ゆっくりと、確実に歩む



今治教場
徳永　勇二

投げやりな生活

長年の無茶な生活と投げやりな生き方から体調を崩し、次第に自分を省みることも出来なくなっていた。6年前には大学病院にヘルニアで外科入院すると、糖尿病が大変悪化しているということで、続けて内科に入院することになった。そしてさらに3年半前にはうつで引きこもりがちとなり、学生時代の先輩の医師に相談し、その紹介で専門の心療内科クリニックに受診し、アルコール依存性うつということで2カ月の教育入院となった。糖尿もさらに悪化しており、インシュリン注射を打ち始めた。

その状態に対する自己嫌悪は強いものの、自分はもうやり直すことはない、出来ないだろうと引きこもっていた。

ヨガの内なる呼びかけが

入院した専門のクリニックは大変すばらしいところで、病識を徹底し、きちんとした教育をし、勉強会やミーティングが毎日のようにあった。そのクリニックの制限された状態で、ふと気が付くと、12年前に少しかじったヨガのアーサナをしている自分がいた。「苦手なことが必要なこと」という先生の言葉が脳裏に聞こえてきた。軽い気持でただのんきに教場や合宿でやっていたことが切羽詰まった状態で内側から自分にやらせているようだった。アーサナの正しい要領は忘れていたというより入っていなかった。しかし、切実にヨガの呼びかけが聞こえた。

やがて退院して、酒を断ち、たばこを止め、食事を制限し、朝6時の散歩から、テレビを止め、10時の就寝まで、まるで手にいっぱいの水を張ったコップを持って歩いているような気の抜けない毎日を続けた。しかし周囲に対して時間的に経済的にはっきり出来ず、ヨガの教場へ行くことが言えず、2年が過ぎていった。ヨガへの思いは強くなっていった。

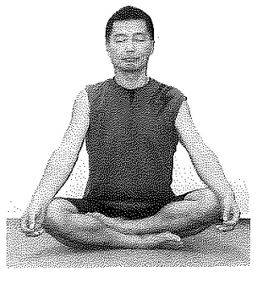
ヨーガの再出発

そして気を付けていたものの五十肩からの不眠、睡眠薬でペースを崩し、朝の散歩を止め、生活のリズムは大きく崩れていった。酒、たばこ、嗜好品を止め、食事制限をしてインシュリンは止めていたものの糖尿病の薬を服用しながら、糖尿の検査の数値は暴飲暴食を続けていた入院時以上に悪化していて、気持ちを大変暗くした。五十肩では上がらず、寝返りする度に目が覚めた。このやり方を続けていくしかないと思いながら、どこかで静かな悲鳴をあげている自分がいた。その頃切実に何かを探していた。そして、やっと昨年正月ヨガに再入門した。教場では以前と変わらず温かく私をつつんでくれた。

それは大きな決意で何かをするんだ、手に入れるんだというより入っていけるだろうといった思いだった。初めはゆっくりだったが、先生方のご指導の中、教場へは週1回ペースから2回へ、そしてフリーコースへ、半年後の7月にはカレッジコースへ入学させていただいた。

院長先生のアドバイス

体調はそれこそぐんぐん良くなっていった。糖尿病の薬をやめ、その上血糖値は理想値が続いていた。カレッジコースでは身体と一体の心にも光を当てていた。探し求めている何かに近づいているような気がするものの、まだすっきりとした答えに至っていなかった。昨年の11月の初めに院長先生は何気なくすっとおっしゃった。「徳永さん、朝起きてすぐに瞑想してみれば」私は『朝がダメで、体調は大変良くなっているのにこころはやはりすっきりとは言えない。うつの悪循環になるような重さがある』と、お伝えしたことへのご返事だった。今思えばそれは本当に的確なご指摘だったのだが、私はその時逃げてしまった。『朝は、朝だけはダメだ。それも瞑想は無理だ』あの平静さのいる瞑想を起き抜けにするのはとても無理に思えて、アドバイスいただいてから2週間は考えることを逃げていた。



瞑想へと

しかし、本当に気になっていて、毎朝起きると院長先生の太陽のようなお顔が思い浮かんできた。そして、2週間くらいして丁度お墓掃除をしていた夕方に、「絶対に無理だ」がひっくり返った。院長先生が「こっちへ来てごらんよ、楽だよ」とおっしゃっているのが目に浮かんだ。

その時夕方の空が一面、朝の水平線のようにエメラルド色にはっきり光った。その瞬間心は平穏になっていて、何の心配もなく、翌朝は1時間あまり実にすっきり瞑想に入れた。ありがたいことにそれから数週間は実感として自分が浄化されているのが分かり、そのイメージのエメラルド色が一日中あり、すすんで朝の瞑想が出来た。

毎日やり続けていくとスムーズな時ばかりではなく、どろんと淀んだような時がある。しかし、それは瞑想自体ではなく、生活や生きていくこと全体から来るものであるのが分かって、そのために頻繁に教場に足を運んだ。教場へ足を運び アーサナを十分にしていれば、確実に瞑想は全体を浄化してくれる。その浄化されていく実感がまた瞑想に向かわせてくれる。瞑想が瞑想を引き寄せ、アーサナを、生活を生き生きさせてくれるようだ。その瞑想を守るためにしっかり生活を、時間を守っていかなければならないと思う。

本当に大切なものはいつも望んでも手に入らないし、望むべきものでもないようだ。結果として与えられるそれは望んだり、手に入れるというようなことを超えて、祈り、守っていくことのように思える。その時知らぬ間に神はそこにいて以前と同じように微笑んでいらっしゃるようだ。瞑想とはそんなようなものだと感じられる。

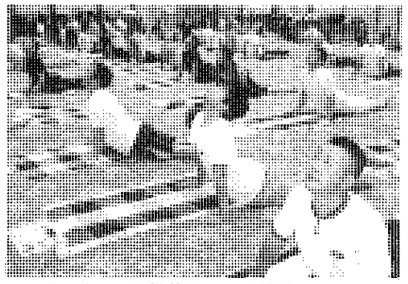
商工会議所の一日ヨガ体験



松山教場
藤村　泰雄

9月9日、愛媛県商工会議所青年部連合会の主催で一日ヨガ体験が伊予市のウエルサンピア伊予で開催され、千能院長、宮崎敦子先生、横田真由美さんに来ていただきご指導いただきました。

川之江から宇和島まで愛媛県下11の商工会議所の若手経営者の交流の場として毎年持ち回りでスポーツ交流会を実施しています。過去にはバレーボールやソフトボール、ボーリングなど優勝トロフィーをかけた会議所対抗方式で勝ち負けを競う競技を行ってきました。しかし日ごろから競争の中で体にストレスをかけている青年経済人にとって、ストレスの緩和という視点でスポーツを考えてみようと、今回初めての試みとして、点数をつけない競技、人と競わない競技としてヨガを取り上げてみました。



アーサナに悪戦苦闘の若手経営者の方々

各商工会議所に案内を出したところ、反響は大きく、「行きたくない。」とか、「嫌だ」という反対意見もあったようですが、「変わった試みだ。」とか「一度体験してみたかった。」という人も多く、最終的に例年より多い65名の参加がありました。

殆どの人はヨガは初めて、数年前までは柔道やマラソン、登山、ラグビーといったスポーツをしていた人も多く、自慢をしていた人たちも、この日ばかりは悪戦苦闘。腎臓刺激の段階でヒーヒー。ダヌラアサナでは足首をもつのがやっとで足を上げることができない。あちこちで「足がつった。」、「腰が痛い。」と悲鳴があがっていました。シャバアサナになるとどこからか大きないびきが…。でも最後には殆どの人が、初めにはできなかった座法が楽に座れるようになってみんなビックリ。

ヨガの後は入浴。そして芋炊き会。先生方にも参加いただいて懇談。参加者もこのころになると元気を取り戻し、「思ったより楽だった。」とか「うつぶせで足首もって上がるのが一番きつかった。」「呼吸が難しい」とかいろいろ感想が出てきました。

鍋を囲んで、「教場はどこにある？」「授業料はいくら？」から「ヨガの発祥を質問する人、呼吸について質問する人、指導士の基準を質問する人、院長の年齢を質問する人も。中には伊予教場の隣に住んでいる人も出てきて大変な盛り上がり。いつもと違った雰囲気の中で、普段なかなか聞けないような話も聞けて、大変有意義な時間をもつことができました。

【反響が大きかった案内状の一部抜粋】

ヨーガとは？

ヨーガ発祥の地、インドでは本来、ヨーガは厳しい気候の中で、より良く生きるための教えであり、生活に根付いたものでした。ですから、ヨーガの中には「人生の知恵」が集約されているのです。

そのため、ヨーガでは、身体が柔軟であるかどうか、ポーズのできるできないは問題にしません。老若男女、全ての人にとって、生きる上での大切な学びなのです。

ヨーガの目的

ヨーガの本来の目的は「悟り」です。悟りとは、「本当の自分を知り、好きな自分として、快適に生きること」です。

私たちは、誰かの期待に応えようとしたり、認めてもらおうと頑張っていることがよくあります。日常の様々な事柄にストレスを抱えます。こうした「無理」を重ねていくと、次第に本来の自分を見失ってしまいます。

人生を最後まで自分と過ごすのは、自分自身です。ですから、自分自身を高めて、快適にすることが、よりよく生きる秘訣なのです。ヨーガはそれを目的としています。

ビル・マンション・住宅の改修工事は


『建物ドクター』に
おまかせください
見積無料　お気軽に！
マルマストーリング株式会社
【連絡先】松山市問屋町３番６号
TEL：089-922-2123(専用)　FAX：089-922-7711
営業担当　永木・河野・中野

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

はなみずき
HANAMIZUKI
DENTAL CLINIC SINCE 14 2 2005
歯科


【診療時間】AM9:00~PM7:00
【休　診　日】日・祝日
松山市古川北１丁目19-16
予約受付
フリーダイヤル 0120-977-360
☎(089) 905-7823

心を観察しつづける おもしろさをカレッジで学ぶ



ヨガ指導士
山口　正美

私がカレッジに入学して10カ月が過ぎた。この間、本当にたくさんの学びがあった。

最初の院長先生の教えは「自分自身を常に観察しなさい。山口さんの場合は周りに対してやった方がいいなと思うことがあっても、今はやらなくていい。今それをやると、余計なお世話になるから。とにかく自分を見続けなさい。」というものであった。それを聞いた時の私は「余計なお世話になる」という箇所に妙に納得し、「自分の事だけ見ていればいいのだ。よかった。それなら楽だ」と思ったことを鮮明に覚えている。

しかし「楽だ」と思った自分の心の観察は、想像以上にややこしかった。先生方のお教えひとつとっても「○○といわれた」という被害的捕らえ方をし、また言い訳が次々と出てくる。そのたびにまた教えていただくと「私の言うことをわかってくれない」という相手や周りを責める気持ちであふれた。それを院長先生に教えいただいても、「先生に対してそんなこと思っていません」隠ぺい上手な私の心が本心にふたをしていた。しかし、そのふたを簡単にはずし、表面上の感情や行動に隠された本音、本心を、私に見えるように、根気よく見せて下さった。

すると、私は周りによく見られたい、評価されたい、誉められたい、認められたいという気持ちが常にあるのがわかった。だから出来ないのに出来るふりをしたり、本心を認めず言い訳をする癖があるのも見えた。

「誰かが言い訳をして逃げているのをみると、すぐ分かるでしょ。自分の本心は周りにばれているということを早く知らなければならない。そして良い評価を得る為に励むのではなく、本当の自分になる為に励まなければ…。」という院長先生の教えだ。これには納得と同時に「ばれているのなら隠してもしょうがない」というあきらめと同時に「自分に正直になろう」と決めた瞬間だった。

不思議なことなのだが院長先生の教えで、自分の本心、すなわち問題を起こした根本の心にたどり着き、問題が解明されると心が軽くなるのだ。また、被害や迷惑をかけた場合は謝りたくなる。感謝心で熱くなる、その感覚はなんとも気持ちがいい。そして、根本の心を探すことは、おもしろくて達成感がある。

自分の心が見えるようになってよかったことは、それまでの生の教えで、自分の本心、すなわち問題を起こした根本の心にたどり着き、問題が解明されると心が軽くなるのだ。また、被害や迷惑をかけた場合は謝りたくなる。感謝心で熱くなる、その感覚はなんとも気持ちがいい。そして、根本の心を探すことは、おもしろくて達成感がある。

自分の心が見えるようになってよかったことは、それまでの平行して聖典の理解度もすすんでいった。法則に間違いはない。しかも、体験でそれがわかる。教科書や特別な研究所の中ではなく、日常のいたるところで、この法則は使える。そしてそれを作り出しているのは「自分の心」なのだ。つまり、自分の心さえ正せば、自ずと周りも整ってくる。

自分の心を見る要領はわかってきた。今の目標はその時、瞬時に識別し、放棄できるようになることである。それが、今を生きる―悟りへの道だから。

に縛られていた。

「一切の責任は自分にある」また「自分のやった行為に対しての結果は、自らが責任をとらなければならない」という教えがあった。それまでの私は結果に対する責任を取ることも行なわず、他人のせいにし、自分は被害者ぶっていたのだ。権利と権限は最大限使って、義務と責任はとっていなかったことも分かった。今でも、油断していると人のせいにしようとする癖は出てくる。でも、どんなに人のせいにしても、周りのせいにして取り繕ってみても、結局最後は、「すべての原因は私にある」という答えにたどり着く。

ヨーガのおもしろさはここだ。平行して聖典の理解度もすすんでいった。法則に間違いはない。しかも、体験でそれがわかる。教科書や特別な研究所の中ではなく、日常のいたるところで、この法則は使える。そしてそれを作り出しているのは「自分の心」なのだ。つまり、自分の心さえ正せば、自ずと周りも整ってくる。

自分の心を見る要領はわかってきた。今の目標はその時、瞬時に識別し、放棄できるようになることである。それが、今を生きる―悟りへの道だから。

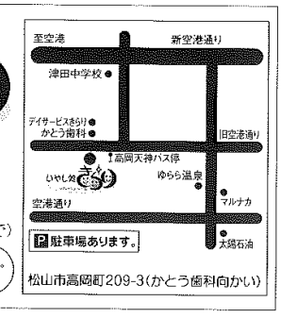
藤本ヨガ・カレッジ

第26期生（平成18年10月）募集中!!

「自己を高める為にヨガをもっと深く学びたい!」
「ヨガ指導士としての資格を身につけたい!」
「生涯教育としてヨガを学び続けたい!」という方、待ってます。

基礎コース（基礎研修6カ月間）
→ 指導士養成コース（ヨガ指導士を目指す方）
→ 研修コース（ラジャヨガを学びたい方）

いやし処 きらら
リフレッシュ・ルーム
ご予約・ご連絡は
TEL 089-974-2196
（福原まで）
和風民家を活用した気取らないお店です。
普段着で気軽にご来店下さい。



《個性を伸ばし、やる気を育てる人間塾を目指しています》

城北 学習のひろば
対象： 小学生 ・ 中学生

・基礎学力の充実を図りながら、伸びる子はどんどん先へ
・伸び悩んでいる子は、独自の方法でつまずきから立ち直らせる
・遊学年の子が机を並べ、他と競うことなく自分の課題に集中する

〒790-0823 松山市清水町3丁目89番地1
TEL 089-926-8873（教室）
089-925-7634（自宅：藤本）

⇒ top page トップページに




藤本ヨガ学院　院長
千能　千恵美


医学博士
日本健康運動指導士会 会長
神山　五郎


ワンポイントレッスン

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した。

皆様のおかげで、ヨーガからのメッセージ、実践者のさまざまな学びや思いが多くの方々に届けられています。

松山教場
S・T　K・H
S・O　S・M
S・G　Y・O
長谷川隆雄　M・M
宝来八重子　I・O
Y・W　M・M
M・M　C・M
矢野　和子　M・T
H・O　村瀬あきえ
尾崎　良子　H・S
H・O　S・S
C・O　K・M
渡邉　恵
石田美恵子
森下　綾子
奥岡登美江
H・Y
K・M
宮谷マスヲ
森　幸子
渡辺　桂子
S・Y
K・N
住田　芳子
H・H
村上　啓子
徳永　和子
M・H
小西智都子
世登　和美
M・I
築池　伸美

今治教場
Y・Y
越智サヨコ
Y・U
矢野　雅子
西内　朋江
村瀬　瑞恵
北条　聡子
T・H
T・H
山下　直美
N・N
中村　篤志
K・M
I・O
石井　裕子
C・N
K・A
井手チヨコ

吉海ヨガクラブ
村上マサミ
村上　明美
越智　弥生
村上　尚美
黒川　久子

一般
菊間J・T
H・M

伯方教場
M・O
S・U
A・F
渡辺　潮美
村上セイ子
S・O
K・A

新居浜教場
花岡志津子
仙波　光子
永易　弘美
近藤千重子
高橋　舜子
竹林小百合
秋山久美子
K・A
高岡　秀和
岡田　易子
川渕　安枝

西条教場
塩田みどり
K・S
西条会員有志

大西ヨガクラブ
R・M
I・N
S・H

東京教場
綿谷　千代

学院
I・H
檜垣　由美
I・O
竹田ミチ子
崔　昊
増田　俊子
小寺　麻紀
渡辺　富子
酒井美千代
若狭多美子
N・S
井手チヨコ

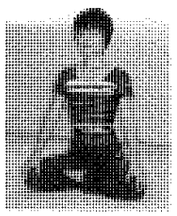
（順不同・敬称略）

ワンポイントレッスン

プラーナヤーマ（呼吸法）

カパーラ・バーティ（浄化呼吸法）

カパーラは「頭蓋骨」、バーティは「光り、輝き」を意味する。6つの浄化法（クリヤ）の一つであり、呼吸法（プラーナヤーマ）である。



【要領】
①ヨーガの座法で行う。（結跏趺坐・達人座・半跏趺坐・安定座法など）
②両手は両膝をつかむように膝の上に置き、鼻腔から息を吸う。静に息を吐き、お腹が緩んだらスタートする。
③腹筋を急激に収縮させて下腹部をへこませ（横隔膜を上げ）、鼻腔から音を立てて勢いよく息を吐く。吸う息は意識せず、へこんだお腹が戻る時に自然に入るに任せる。
④この呼吸を規則的に繰り返し、1秒に1呼吸くらいから始め、慣れてくれば次第に早くする。そしてその呼吸の数を数える。
⑤呼吸の回数は腹筋が筋肉痛で痛くなるまで行いこれを1単位として、1度に4～5単位行う。ただし、1単位終るごとに呼吸を整える。

【効果】
①多量の酸素を摂取することにより、血液を清め細胞を若返らせる。
②鼻の通りをよくし、呼吸器官を整える。
③脳へ酸素がたくさん供給される為、精神を明晰にし、集中力を高める。
④消化力が高まり、排泄もよくなる。

【注意】
①下腹部のみに集中する。胸や肩が動かさないようにする。
②プラーナヤーマの時は目を閉じて、下腹部に意識を集中する。

食品衛生帽　業務用エプロン　タオル加工品
髙田ソーイング有限会社
代表取締役　髙田美恵子
〒794-0815　今治市土橋町2丁目5-8
TEL（0898）25－3053
FAX（0898）22－7439

㈲エム・エム・シー 奥田税理士事務所
所長 税理士　奥田　哲夫
事務所　〒790－0067 松山市大手町2丁目6－23
☎(089) 932－9240

広告・宣伝・デザイン・印刷
㈲プランニングパック
〒791-8084 松山市石風呂町493番地
TEL 089(953)3731㈹
FAX 089(953)2169

オルネットは2004年春
DogとBabyのNEW BRANDを立ち上げました
Dear me!（ディア ミー）
安心という思いやりをこめて
オーガニックの素材を使ったものや
シンプルだけど遊び心のある
かわいらしさを表現しました
どこか懐かしい、けれど新鮮な感覚で
オリジナリティのある商品を
提供していきたいと思っています

ORUNET
東京SHOP
〒151-0053
東京都渋谷区代々木5-14-9
ヤマキビル1F
TEL 03-5738-3427
FAX 03-5738-3428
有限会社　オルネット
〒794-0832
愛媛県今治市八町西2-4-8
E-mail:orunet@dokidoki.ne.jp
TEL 0898-22-7613
FAX 0898-32-7684

藤本ヨガ　会報

No.41 ～ No.60

⇒ top page トップページに



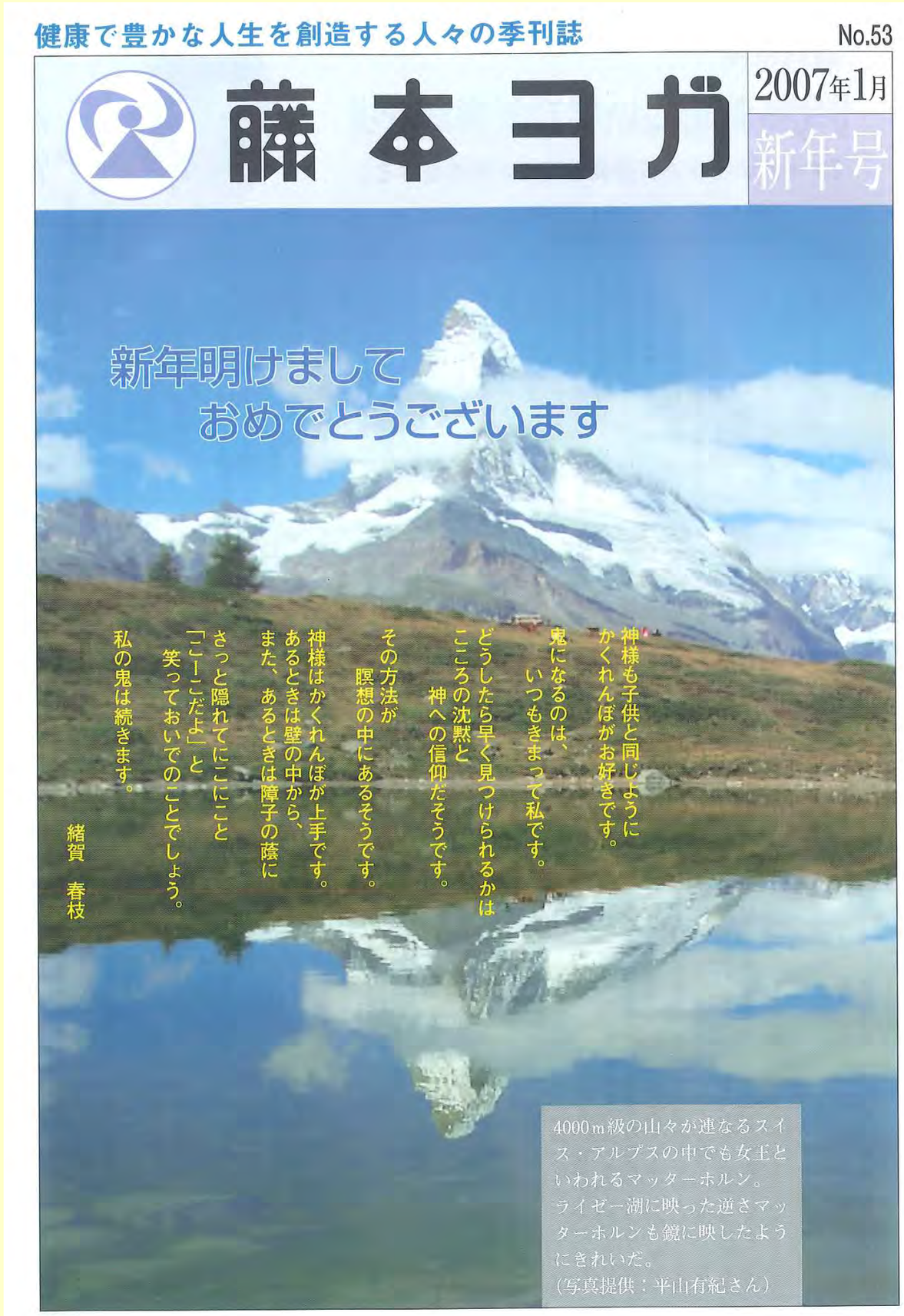
藤本ヨガ学院　院長
千能　千恵美

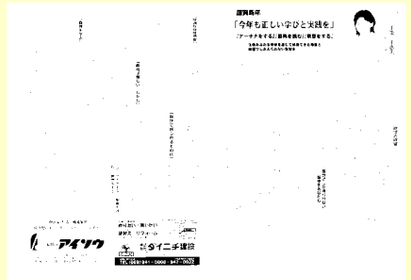


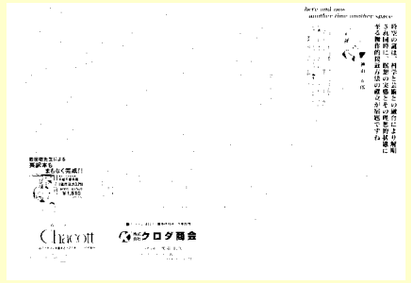
医学博士
日本健康運動指導士会 会長
神山　五郎

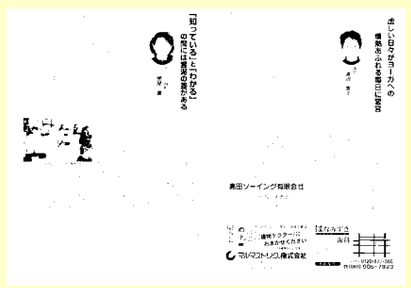


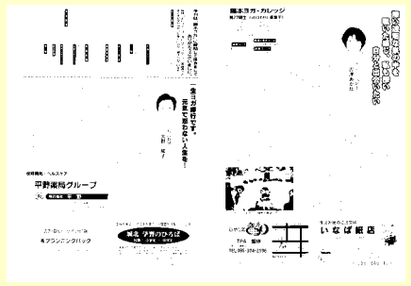
ワンポイントレッスン











● 各頁をタップまたはクリックで各頁に移動します。

● 連載の3項目も同様です。

第62回　春期 藤本ヨガ合宿

とき　平成19年5月3日(木)～6日(日)
ところ　第58番札所　仙遊寺(愛媛県今治市玉川町)



第61回秋合宿・歩行行法にて

負けた自分を認める勇気を!!

一切の責任は自分にある



松山教場
野村　知恵

夫婦でヨガを初めて1年余りになります。今回ヨガ合宿に二人で参加させていただきました。

合宿に入る前に少しずつ食事を減らしていったのですが、それでも結構きつくて、起きて主人と顔を合わせるなり「おなか空いたねー」と言ってました。けど、「今しんどい」思いをしていれば、合宿に入ったとき、体が楽だと思い、二人で励まし合って合宿初日を迎えました。

今まで体を痛めつけていたのが見事にでて、今までに味わったことのない気分の悪さを体験しました。たぶん、反応はでたんだろうなと思ってはいたんですが、ここまでとは…。体は正直でした。きっとあちこちで悲鳴を上げていたんでしょう。

その時は痛み止めに頼り、胃薬を飲みまくって、周りに薬があふれていて、手軽に手に入るから簡単に飲んでいました。

合宿から帰った今は違います。実は翌日すごく腕が痛かったんですが、腰痛にいいと教えていただいたアーサナをしました。そうすると、もちろん腰も軽くなるのですが、体がだんだん目覚めてきて、とても気分良く一日をスタートさせることができました。「なんだ、飲まなくても大丈夫じゃん」と思いました。痛みがあるときには痛み止め、ということが私の中にあったのでしょう。

ヨガを始めた頃から院長先生からこんこんと言われてきたことがまた、合宿でも出てきたことの結果です!」と言われ、言われた瞬間はすごく悔しくて、「何!?なんでこんな風に言わなくちゃいけないの!?」と黙っていました。

でも、その後に続く先生の言葉を聞いて、涙が出て止まりませんでした。「負けた自分を認めること。そして今、闘い、闘い慣れること。闘面白さが体験でき、少しづつ勝てるようになる。大切なことは「自分に勝つ」理念には「この闘いは最も価値あることであり、世間の英雄になるより難しい」とあります。ああ!私が「成長しない」のはそこなんだ。「負けた」ことを認める勇気、それを受け入れる引き下がって自分勝手な理由を付けて、そこで満足している…成長するわけがない。と気づきました。

そして、一瞬でも先生に逆らった自分を恥ずかしいと思いました。話が終わった後、先生はほめてくれました。「よくがんばってるよ思いますよ。ナイスファイトです」と。嬉しくて、また涙が止まりませんでした。

神山五郎先生とお会いすることが出来たのも今回の収穫です。一目見た時から、なんて、雄大な人なんだろう、心を奪われました。私は看護師ですが、いまだかつて出会ったことのない医師・先生です。声をかけていただいて、舞い上がってしまいました。また、いつかお会いしたいです。反応が出て、神山先生のお話を聞くことが分出来なかったのがとても心残りです。

体調が優れない私をいろいろな人が気遣ってくれました。

断食班の人たちはもちろんのこと、先生たちも気を配っていただいて、無事最終日を迎えることが出来たのではないかと思っています。

一言かけてくださる言葉が心にしみました。今度は私がそういう人になりたいと思いました。

また、寝室も主人と同じ部屋にしていただいて、思いが分けないことで、嬉しかったです。他の人と交流を深めることもとてもよいことだと思います。けれど、疲れきったとき、そばに主人がいるとそこに、主人が仲良くなった子供たちが「おっちゃん遊べてー」やってくるのも微笑ましく、私の気分転換にもなりました。辛く、厳しい合宿でしたが、得物は本当に多かったと思います。

教場で、なんでみんなこんなに仲がいいんだろうと思っていましたが、合宿に来て納得しました。

体重、ウエスト、ヒップ、視力回復、すべてに表彰され、嬉しい思いました。それだけ太っていたから、当然かもしれませんが、それでも、今は素直に嬉しいと思います。合宿から帰った今も少しづつ体重は減っています。

体重計に乗ることが楽しくて仕方ありません。

(ちなみに12月5日現在、合宿前より私は、8.2㎏、夫は8.8㎏痩身です。)

院長先生はじめ、先生方には本当に感謝しています。ありがとうございました。

主人と、「また、合宿行こうね」と話してます。

お問い合わせ・お申し込みは…
藤本ヨガ学院
松山教場　〒790－0878 愛媛県松山市湊山町2-18-3 本山ビル3F
TEL(089)941－6871㈹ FAX(089)941－6875
URL：http://www.bekkoame.ne.jp/~chinou/
E-mail　chinou@bekkoame.ne.jp
今治教場　〒794－0915 愛媛県今治市常盤町4-6-27 高野ビル3F
TEL(0898)31－2889㈹ FAX(0898)31－2885
上野教場　〒110－0005 東京都台東区上野7-14-7 朝日サテライト上野301
TEL(03)5827－1665㈹ FAX(03)5827－1664

藤本ヨガ学院・院長
千能　千恵美
（旧姓　藤本）



謹賀新年

「今年も正しい学びと実践を」

『アーサナをする』『聖典を読む』『瞑想をする』

生命あふれる身体を通して体得できる知恵と
瞑想でしかえられない叡智を

ヨーガは、はるか古代より、数千年の時を経て伝えられてきています。真剣にヨーガの修行をして得た真実の教え、叡智は絶えることなく脈々と伝えられ続けています。日本に伝わったのはほんの最近なのです。

33年前、私はヨーガがどんなものかも解らず、1枚の写真（ハラ・アーサナ）を見ただけで「これは心を鍛えてくれそう」という直感を頼りに入門しました。そして共に学びあいたいという仲間が欲しくて、ヨーガを知る人もほとんどいない愛媛の地でこの藤本ヨガ学院を創設しました。以来33年間、この教場に入っただけで元気に、また心が清まり平安になるような、そんな空間にしたいと励んでまいりました。中でも真剣にヨーガの道を求める方との出会いに触発され、私の修行意欲は一層高まりました。修行仲間（グルバイ）の力は強大です。本当に感謝しております。

昨年11月25日、26日と、27日と、マハー・ヨーギーの教えをいただいた翌日、ヨーガ歴27年の方が「続けていて良かった！　本当にヨーガの世界は素晴らしい」と感想を言ってくださいました。小躍りするくらい嬉しい言葉でした。

藤本ヨガ学院に入会される動機は各々違います。病気治し、健康維持、精神力強化、美しさを求めて等など。身体的な要素は日々のアーサナの実践により結構早くに実現されていきます。今まで無管理状態のまま、個人のひずみのある傾向に従って観念や価値観を育んできたものですから、人間の欲求、例えば「食欲」「性欲」「睡眠欲」などにひずみが出て、その結果として疲れていたのです。それがアーサナやプラナヤーマ（呼吸法）の実践により、正しい身体を取り戻し健康になります。

『欲求と欲望』

例えば、「生命を維持する為に空腹を満たしたい」という「欲求」が「もっと美味しいものを食べたい」となり「美味しいから もっと食べたい」となり「有名なレストランの○○が食べたい」という欲望になり「有名なレストランの食べ物だから美味しい」「美味しいものを食べるには、お金も稼がなくては」と「欲求」にすり替えられてしまっているのが問題なのです。また、お金は手段であり「体当にヨーガの世界は素晴らしい」何かに変換されることが良いのですが、いつの間にか「お金持ち」になること自体が目的になり、様々な苦悩を引き起こしています。社会の中で「食べていける＝お金を稼げる」ことが自己実現だと勘違いしたり、セックスや出産といった本来的な生命活動を正しく体験することが後回しになったりしています。

そこから抜け出すにはもう一度「身体の気持ちよい」という感覚を再確認することが必要です。これにはアーサナが強力な助っ人になります。したがって毎日40分以上はアーサナに取り組んでください。悪い習慣をなくすには新しい良い習慣を入れ込むことで解決がつきます。

瞑想でしか得られない智恵をあなたも

マハー・ヨーギーにある弟子が質問をしました。

弟子：「炊事、家事が好きになれません。嫌な時が多いのですがどうすれば好きになれますか？」

マハー・ヨーギー：「この生命溢れる肉体を維持するのに、美味しい食べ物をいただく、美味しく作る、快適な空間を作るといったことは当然すべき事であって、好きとか嫌いとかいったレベルの問題ではありません。常にベストを尽くすセンスを磨いてください」

これをお聞きしていて私は「あぁ、現代人はこの『生命溢れる自分の肉体』という感覚、認識が既になくなってしまっている。日々の料理を美味しく、心を込めて、清掃、洗濯や片づけなどを淡々とこなすなど、『気持ちよい』を感じるところまで当然やる、これこそ正に瞑想修行、瞬間を生きる、永遠を生きるに繋がるのだ」と感動しました。

特に東京に行くと強く感じることがあります。それは、とにかくよく働くこと、またそのための研修、勉強、資格取得の機会が多いことです。また隙間なく記入されたスケジュール帳や、知り合いがいかに多いかを得意がったり、忙しくて寝る暇もないなどを自慢したり、ぼやいたり…。

私たちは豊かになるために働いているはずだったのが、いつの間にか肝心の心や体の健康さえも害してしまっています。体育の授業も文字通り体を育むことが本来なのにもかかわらず、勝ち負けを競うスポーツが中心なのです。気功とかヨーガとか、現在学校外の社会では十分に認知されているものが、学校であまり教えられていないのは残念です。瞑想でしか得られない智恵がある、快適な身体感覚を通してでしか体得できない知識がある、そういったものも学校で教えて欲しいと思います。

陰の声（これが実現すれば、確実にイジメはなくなる　神山五郎）

⇒ top page　トップページに





藤本ヨガ学院　院長
千能　千恵美



医学博士
日本健康運動指導士会 会長
神山　五郎



ワンポイントレッスン

「快適な身体感覚」

「欲望」から自由になるには。最初は快適な身体感覚を味わう訓練が必要です。アーサナをしている時、自分の身体感覚を観察し、呼吸を深め本当に身体が求めるものだけに応じていくと、見事に体は整い心は平安を獲得します。

したがって初心の方には「心や体が不調の時はまずクラスに出てくること、そうすれば徐々に自分の体との付き合い方がわかってきます。頭が痛くてもこのアーサナをすれば痛みが軽減し良くなる。やる気がないときこのアーサナをすれば元気になる…といった体験を繰り返すことで、症状が出なくなり強靱な体が作られていきます」と。

そして次には『真理を学ぶ』・『瞑想をする』ことが必要となります。

「真理を学ぶ」

「長年真面目にアーサナをして日常の行為も清々しい方が、瞑想は苦手ですとか、何故か瞑想が深まらない場合があります。どうしてですか？」と質問しました。

マハー・ヨーギーは

「華道とか書道とかの『道』という字がありますね。これは『首』に『之（しんにゅう）』と書きますが『しんにゅう』は『したがわせる』ともいいます。首、すなわち心の向きをヨーガにおける『真実を求めること』とか『神を愛すること』とか『ヨーガの完成』そういうものへしたがわせる。つまりヨーガへの憧れ、情熱とかが大事です。アーサナとかプラナヤーマは二次的な準備をしているわけです。それが強烈ならばアーサナは全くしなくてもかまわない」と答えてくださいました。

「最初は難しい…しかし」

ヨーガにおいては無数の先人たちが様々な道を残し、その重要なものが体系的にまとめられています。これらを聖典から知ることが出来ますが、それを頭で理解するだけでは不十分です。必要な事は自分でその意味を理解し実践することです。実践し体得されて初めて様々な問題が解決されていきます。真実の教えは単純でありますが、その深い意味を体得するには相応の時間が必要です。何度も何度も教えを聞き、教えの理解を育み、いくつもの気づきの過程を経て知識が智恵となります。

その頃にはとらわれている問題や苦しみ、欲望から離脱し平安が訪れているでしょう。

最初はカタカナ（サンスクリット語）が多いので難しいと感じたり、考えたことのない世界のことで戸惑いを感じたりしましょうが、何度も繰り返すことで、また体験することで、いつの間にかカタカナを理解できるようになってきます。

「瞑想で得られるものは」

瞑想が始めての方は力まず、大きく期待せず、とにかく毎日習慣づけるということが大切です。最初は5分、10分と少しずつ慣らしていってください。

『心の深海に潜って、潜って、潜りなさい。そうすれば溢れるほどの真珠宝石を手にするでしょう』という言葉が聖典にありますが、瞑想は短時間で疲労やストレスが解消されます。継続すれば健康、集中力、心の安定などに有効です。

加えてヨーガの瞑想は真理への叡智や洞察力が耀き出ます。これを『サンヤマ』と言います。

（註）パタンジャリの「ヨーガスートラ」に意識が一箇所に安定した状態が『ダラーナ』（精神集中）、その状態が絶え間なく一筋に流れている状態が『ディヤーナ』（瞑想）、意識の対象だけが存在しまるで自己がなく瞑想しているという感じすらない『サマディ』（三昧）

『ダラーナ』・『ディヤーナ』・『サマディ』この3つが一つに統合された状態が『サムヤマ』という。サムヤマを施すとその対象の背後にある真理が知られるとあります。

マハー・ヨーギーに質問したことがあります。「弟子の質問が終わるとマハー・ヨーギーは数秒間沈黙し、集中されています。あの間、何が行われているのですか？

「強烈な集中と深い瞑想です。それによりその質問者への答えが出てきます。これはサンヤマと呼びます。したがって全て対機説法です」

「お釈迦様と同じですね」

「そうです」

「アーサナをする」「聖典を読む」「瞑想をする」この3つ、本年も共に悠々と取り組みましょう。

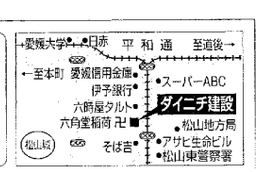
（註）パタンジャリの「ヨーガスートラ」

長い間にわたって作られ伝えられてきたヨーガのテキストの中から択びだし編まれたヨーガスートラはヨーガの根本経典とうたわれている。

パタンジャリが中心となり、ヨーガの正統が見失われようとするのを憂えた人の手によって編まれた。

パタンジャリは紀元前2世紀頃の人であり、文典家としても有名である。

和洋家具・寿ご婚礼家具
住空間のすべてをトータルコーディネイト
日本最大の家具チェーン〈ニッポンインテリアチェーン〉店
家具の アイソク
松山店／〒790-0005 松山市花園町3番地18（市駅前電車通り）TEL 943-1264㈹
伊予本店／〒799-3111 伊予市下吾川字馬塚1214番2（国道56号線沿）TEL 983-1515㈹
建設業（内装仕上工事）許可番号愛媛県知事許可（般-5）第30号

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
DAINICHI
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




藤本ヨガ学院　院長
千能　千恵美


医学博士
日本健康運動指導士会 会長
神山　五郎


ワンポイントレッスン

here and now
another time another space

時空の謎は、科学と芸術との融合により解明され同時に、瞑想の実態とその理想的状態に至る操作的接近方法の確立が宿題ですね



神山　五郎
医師　歯科医師
医学博士　哲学博士
アパリ・クリニック上野　院長
藤本ヨガ学院　顧問

今回は、目の前の読者各位に語りかける気持ちで述べてみました。したがって、行間をどしどし空けて原稿を書いております。また、あえて小見出しもつけておりません。この読み心地をぜひ編集部宛にお知らせ下さい。筆者・神山五郎からのお願いです。

新年を迎えましたね。今年もよろしく！

改めて、本誌の読者各位、つまりヨーガ仲間のますますのご壮健を祈念申しあげます。今年も、揃って、「健康エリート」として、長寿などの、豊かな社会からの贈り物に感謝しつつ、悠々と生きてまいりましょう。その姿は自然と「粋（いき）」な雰囲気を醸しだしましょう。

さて、例年、今の時期になると、私はよく宇宙のことを考えます。

宇宙・天文のすべてのことは望遠鏡で観察し、観察結果を基にして思索することから始まります。最近調べたところ、日本のこの方面の素晴らしさを知りました。色の表現力や解像力の優秀なレンズなどを生産する日本の光学関連工学のことは、勿論知っております。それにさらなる発展があったのです。

さて、大気圏の邪魔という大きな障害（壁）に当たった光学研究者各位は、開発の方針を大変換させたのです。日本のカメラには、撮影時に手ぶれがあっても、ボケないで写せる装置がついております。この発想を生かしたのです。研究者は、大気圏に操作を加えて、大気圏による邪魔を無くそうとはしませんでした。ちょうど、無意識の手ぶれをそのまま認めて、問題を解決したように、邪魔をそのまま認めたのです。ある意味では「あきらめ」たからこそ、進歩したのです。

詳細は略しますが、このようにして、レンズで素晴らしかった日本の光学界は、このあきらめの基礎の上に立つ、斬新な発想で次の壁を乗り越えたのです。これが、「補償光学」であったのです。

リハビリテーションの本質は、この「補償」なのです。人類は以前から空を飛びたいと思っておりました。その思いは、人体に羽（はね）を生やすことでは達成できませんでした。この人体改造の方針を変換し（あきらめ）、空を飛ぶおもちゃを作り、それを大きくし、そのおもちゃを、すなわち飛行機に人間が乗ることで空を飛ぶことを工夫し、その夢を達成しました。このように「補償」の考えを生かすことで、人類の文化は発展しております。つまり、飛行機は空を飛びたかった人間、身体障害者にとっては、「補装具」なのです。

ところで、身辺事情です。私は今、大分県佐伯市にある新しい西田厚徳病院という塵肺（じんぱい）患者各位のためのリハビリテーション病院でこの原稿を書いております。参考資料は何もないのに、インターネットだけで、宇宙に思いを馳せることができるのです。ここは「荒城の月」で有名な竹田市に近く、海も山もあります。北に行けば大分市・別府市です。立命館大学のアジア・太平洋（パシフィック）大学もあり、留学生各位が、日本人学生とともに勉強しておられます。東京での私が所属する薬物依存関係の法人もアジア・パシフィック（アパリ）ですので、因縁浅からずと思っております。

ただ今、当直医の私に受付から連絡が入りました。（約1時間経過）

日曜の外来診察室に、自殺未遂の43歳の女性の方が、73歳の母親に付き添われて来院されていました。幸い、危機は脱し、今夜は一泊入院・経過観察ということに致しました。医師の仕事には過酷な時が時々あります。でも、この科学の合理性と宇宙・人間の神秘の間を行ったり来たりするのは、とても楽しい思考過程（脳内旅行）なのです。

私は毎週、全日空の定期便で羽田・大分間を往復しております。東京には、毎週約4日おります。つまり、週7日の半分で

す。それでご連絡いただくときの手段については、小文の最後にまとめて記しておきます。

さて、今年の藤本ヨガ学院はどの方向に発展なさるのでしょう。顧問とか、相談役とかいう役目は、危機に際しては別でしょうが、現役・現場の方々の主体性を尊重しつつ助言するべきだと思っております。

時々、教場におじゃまして感ずることがあります。年とともに、教場における指導陣の言葉かけが少なくなり、より静かに指導が行われているように感じております。それは、一人ひとりの指導者が会員各位の発する有形・無形の情報を的確にとらえ、適時・適切に対応しているからなのでしょう。同時にこれは会員の集中力が高まった結果でもあります。良いことだと思います。

この静けさが、ハタヨーガの成果とあいまって、瞑想へと無言のうちに導いているものと推察致します。

そもそも、人類が今まで生存してこられたのは、意識しないうちに、危機に際して賢明な判断・選択をしていたからです。意識しないうち、すなわち無意識のままでも適切に反応できたからこそ、人類の今があるのです。意識は、無意識に比べれば、はるか後で、つまり最近になってから生まれてきた人間の機能です。

この無意識は、潜在意識とも呼ばれますが、「無」とか、「潜在」とか言われる事物・現象ですので、捉えにくいのです。捉えにくい事物・現象を現代の科学は苦手として、敬遠しがちです。したがって、この領域は科学の面からみるとあまり進んでおりません。たとえば、「虫の知らせ」などという現象には、多くの学者・研究者は逃げ腰です。しかし、前述のように、意識しないうちに、危機に際して賢明な判断・選択をしていたから、人類の今があるのです。

人類の、この無意識の能力をもっと活用しようという動きが、以前からあります。お釈迦様もヨーガの瞑想で悟りを開き、その後も瞑想を活用されておりました。道元禅師もそうです。インド発のヨーガは、ハタヨーガとともに、瞑想をしております。その方法を要約すれば、「内外からの感覚情報の遮断」そして「神・真我への集中」です。すなわち、前者は陰の極であり、後者は陽の極であります。臨済宗の系統の禅では、「公案」という一見、答えのない問題を徹底して考えさせる方法などもとっていると聞きます。このあたりの詳細は、千能学院長またはマハーヨーギーにお聞き下さい。

雑念を追えども尽きず…　この光線のかく乱と相似の現象と捉えれば、「補償心学」が将来生まれるかもしれませんね。楽しみです。

自然科学の領域では、目に見える現象や耳に聴こえる現象などが主として研究・開拓されました。しかし、五感だけで人類が今まで生き延びてきたとは思えません。時間・空間の謎はまだまだです。ヨーガは数千年の昔から時間・空間を越え限定なしの直感で伝えられてきた智慧の出し方です。これらいろいろな謎がある以上、瞑想はきたるべき次世代における科学の寵児でありましょう。

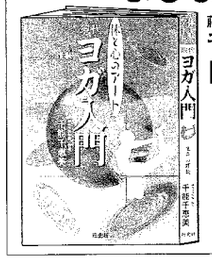
自然科学と宇宙・超心理学などの両極端を行きつ戻りつ、ますます楽しんでおります。

神山五郎（かみやま・ごろう）への連絡方法

(1)原則として、電話の時は、藤本ヨガ学院の千能学院長経由でご連絡下さい。
FAXご利用の際には、東京の神山五郎（03―5827―1664）、および四国・松山の藤本ヨガ学院（089―941―6875）へも同じ文章を送信して下さい。

(2)ご連絡のときには、文章の中に、必ず郵便番号・住所・電話／FAX・を記入して下さい。親しい方からのご質問でも、人名簿が手元になくて、内容的にはすぐに出せる私のほうの返信が、しばしば遅れるからです。

(3)個人情報の保護を優先しておりますが、通信では、守れる限度があります。極秘事項の場合には、お手数でしょうが、日本のどこかでの面接が安全・確実です。

敷田稔先生による
英訳本も
まもなく完成!!

藤本ヨガ学院院長
千能千恵美著
「現代ヨガ入門」
旺史社　¥1,500
¥1,810
（送料込み）

上質という名のステージへ。
Chacott
バレエ・ダンスを愛する人のために、1950年から。
チャコット株式会社 大阪支店
〒542-0081 大阪市中央区南船場3-11-10 TEL.(06)6244-9475 FAX.(06)6244-1672
http://www.chacott-jp.com

■オフィスの情報化　■事務器械・測量器機
株式会社 クロダ商会
代表取締役　黒田 利久
〒790-0066 松山市宮田町108-1 ☎ 089(931)7261
FAX 089(945)1486

⇒ top page トップページに





藤本ヨガ学院　院長
千能　千恵美



医学博士
日本健康運動指導士会 会長
神山　五郎



ワンポイントレッスン

虚しい日々がヨーガへの情熱あふれる毎日に変容



講師
渡辺　富子

子供はそれぞれ独立して、孫も生まれて、主人は定年を迎え、山舎へ帰りました。夫婦二人だけの生活になった時、主人は毎日ゴルフ三昧。私は友人とも遠く離れ、三度の食事を作るだけの虚しい日々でした。

こんな日々がこれからずっと寿命が尽きるまで続くのかと思うと「いやだ、いやだ、なんとかしなくちゃ…」「かといって、今更職探しもないし、習い事も厭きたし」と、つまらない日を送っていると、高校の同級生が「ヨガに行ってるのよ」と誘ってくれたのです。

賑やかなお喋りで気分転換が出来ればいいなと教場に行きましたところ、誰も何も言わないで黙々としていて、当てが外れてしまい、面白くなくて、よく休んでいました。

六ヶ月過ぎた頃、合宿に参加したのですが、合宿はとても楽しくて、千能院長の〝三ヶ月間ヨガ三昧してみたら〟の誘いに、乗ってみる気になりました。一週間の内五日、車で西条から松山まで片道一時間あまりかけて通いました。カレッジ卒業後、指導士養成コースへ移行しました。

この世界は、今までの経験や知っているつもりの通用しない世界でした。持っていた自信は、根拠のないものと思い知らされたり、あやふやな心は、抉り出されて揺れ動きました。毎日がドキドキです。苦しくて、恥ずかしくて、腹が立って、どうしたらいいのと立往生や、笑ってみたり、嬉しくて大泣きしたり、それがそんな日が、私の望んでいた日々でした。

様々な思いをしながら、初めて取り組むことに怯みながらも、私はヨーガで「苦しみの原因は？」「生きる目的は？」「人間は何の為に生きているのか」「自分を大切にするとは？」「悟とは？」「死とは？」を学び常に自らに問う作業をしてきました。これらの答えが全てヨーガにありました。この道を歩み悟りに近づくことが最大の喜びであると確信しました。これからもこの道を極めていこうと年々意欲が増してきています。勿論アーサナもできることが多くなっています。

『一人でも多くの方とご縁がありますように！』そして、『より良い神の道具になれますように！』

食品衛生帽　業務用エプロン　タオル加工品
髙田ソーイング有限会社
代表取締役　髙田美恵子
〒794-0815　今治市土橋町2丁目5-8
TEL（0898）25−3053
FAX（0898）22−7439



ビル・マンション・住宅の改修工事は
『建物ドクター』に
おまかせください
見積無料　お気軽に！
マルマストリング株式会社
【連絡先】松山市問屋町３番６号
TEL：089-922-2123(専用)　FAX：089-922-7711
営業担当　永木・河野・中野



はなみずき
HANAMIZUKI
DENTAL CLINIC SINCE 14 2 2005
歯科
【診療時間】AM9:00~PM7:00
【休　診　日】日・祝日
松山市古川北１丁目19-16
予約受付
フリーダイヤル 0120-977-360
☎(089) 905-7823

「知っている」と「わかる」の間には雲泥の差がある



カレッジ24期
照屋　薫

2006年7月にカレッジに入学して、4ヶ月あまりが過ぎました。

カレッジ生と会員の大きな違いは、クラスを毎日受けられる事以上に、研修会での質疑応答と毎回の感想文の提出だと思います。言葉にすること、文章にすることで、自分の感情と向き合う事を学んでいます。また、人と礼儀をもって交わる事、気持ちの通った会話をすること、を体験で教えていただき、有り難い時間だと実感し、感謝しています。この場を借りまして、院長先生はじめ、諸先生方、カレッジ生仲間、クラスでご一緒にする会員のみなさまにお礼申し上げます。ありがとうございます。

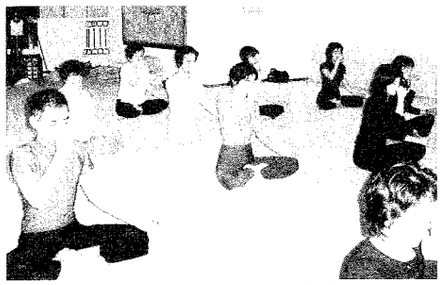
カレッジ生になって私の感じた新たな認識は、大きく2つあります。

まず、最初は、「知っている」と「わかる」の間には雲泥の差があるということです。これまで私が使っていた、「わかっている」という言葉は正確には「わかったつもりでいるけれども、知っているだけ」のことがほとんどだったのです。

そして、そこから次の認識に直面します。自分のことについて現実を把握していないということです。一つ一つの行動、言葉について、なぜそういう反応をするのか？　今まで当たり前の考えだと思っていたことがあったりまえでなく、自分には「心の癖」があるという事実を知ったのです。

このことは自分の生活が閉塞感でいっぱいだった私にとってとても衝撃でしたが、救いでもありました。

カレッジ生になる前の私は、子育てと女性の自立や食の安全・安心の為の生協活動、はたまたアロマセラピーからスピリチュアルといわれる事まで、あらゆる事に興味があり、各種団体の役員、ボランティア、イベント事務局などさまざまに活動し、忙しくしていました。その一方、心の声つぶやきは「私はいろいろな良い事をわかって行動しているのに、どうして充実感がないのだろう。何かが違う」というものでした。また、対外的には活動的でも家庭にもどると疲れてしまい、家事もろくにできないぐうたら主婦だったのです。周りからは自由に生きているねと言われながら、自分自身は義務感や責任感が先にたち、不自由さを感じていました。自分らしく自由に生きていきたいと思い行動すればするほど不自由さを感じ、自分らしくないという悪循環の中にいたのです。同時に年々からだの不調（肥満、膝痛など）も感じていました。



カレッジ研修会（アーサナ・瞑想の部）

そんな中「やらなければいけない」と思うことではなく、「やりたい」と思う事をやろうと思い立ち、ヨガのカレッジ生になる事に踏み切ったのです。思い起こせば、私とヨガの出会いは30年ほど前の中学生時代に遡ります。当時悩まされていた、医者もさじを投げた原因不明の湿疹をヨガで治した経験があるのです。その後離れている期間も長く、実質5年くらいの経験ですが、ずーっとヨガを本格的にやりたいと思っていました。でも、家庭もちの身でカレッジ生になることは時間的にも経済的にも無理な事と思い、半ばあきらめていたのです。がこの閉塞感を解決するにはヨガしかない、という直感を止めることをできませんでした。

そして、この閉塞感の原因がこの2つの認識で解消しつつあります。新しい事にチャレンジする事が成長だと「わかったつもり」になっていた勘違い。新しい情報を「知った」だけで、「わかったつもり」になっていた勘違い。その裏に潜む、「認められたい願望」「簡単に成果を上げたい怠惰性」「情報に左右される自分のなさ」「がんばると忘れるの2面性」「見返りを期待する依存性」。そして、「だから私はだめなのです」と自己否定してしまう、謙虚さを装った傲慢さと頑固さ。このような「心の癖」がエネルギーの無駄使いになり、疲れやすく、落ち込みやすい体質になり、悪循環を生んでいたのだな、と気づいたのです。もしかしたら、まだ深い原因があるかもしれません。まだ、完全に悪循環から脱しているとは言いがたいからです。でも、以前のような閉塞感は感じていません。これを治せば次にいけるという見通しがついて肩の力が抜けた感じがしています。この心の持ちようが大きな変化の一つです。

また、毎日のアサナは身体が締まることで現れてきています。入らなかったズボンが入るようになりました。以前は今治教場の階段を登るだけで息切れがしていたのですが、今は足取りも軽く駆け上がる事ができるようになりました。膝痛も軽減しています。

以上が今感じているカレッジ生になっての変化です。今までの自分を見つめなおし、くすぶったエネルギーの大掃除をしているような感じです。基礎コースはあと1ヶ月半ほどで終わりますが、ヨガの修行は一生のことだと思っています。すこしずつでも確実に進歩していけますよう、これからもご指導よろしくお願い致します。

深い透明な泉の中を覗いた感じ、私も深い自分と出会いたい



カレッジ26期生
吉津あかね

11月2日にカレッジに入学し、3週間が過ぎた。以来、木曜日は研修会に参加し、水曜日は新居浜教場の授業を受けるなど週5回受講しています。

私がカレッジに入りたいと思ったきっかけは、ヨガの精神世界に魅かれたからだった。3年余りヨガを習っている間に、体が楽になる、体が段々柔らかくなる、風邪を引きにくくなる等、身体的な効果を体験していたのでヨガの良さはわかっていた。しかしそれ以上に私を引きつけたのは、授業前の渡辺富子先生の短いお教えだった。

「行動する時、何の為にしているのかという中心を持って行えば心はぐらつかない。そんな物言を見極める力を養うのがヨガです。」

渡辺先生の様々な教えを聞いていると、心がざわついている時でもスーッと落ち着いていくのがわかった。ヨガとは何だろう?という思いが膨らみ、もっと学びたい気持ちが徐々に強くなった。幸い職場や家族からも理解を得ることができたので、今月念願のカレッジに入学させて頂くことができた。

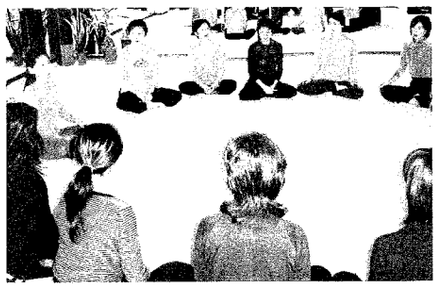
しかし初めて参加した研修会で、私は大変ショックを受けた。参加者の方々の顔付きが違う。それまでの私の様にただ楽しくアーサナを行っていただけの人間とは意識が違うのだ。目的を持って真剣に修行されている。アーサナの呼吸も集中の仕方も私とは別次元のように感じ、焦ってしまった。

圧巻だったのは千能先生のご講義だった。次々と入ってくるお教えに圧倒され、混乱し、整理する余裕もなくまたお教えが押し寄せてくる。かなり噛み砕いてお話し下さっているのだが、頭の中にほとんど入ってこない。講義だったのは、授業前の渡辺富子先生の短いお教えだった。

「行動する時、何の為にしているのかという中心を持って行えば心はぐらつかない。そんな物言を見極める力を養うのがヨガです。」

渡辺先生の様々な教えを聞いていると、心がざわついている時でもスーッと落ち着いていくのがわかった。ヨガとは何だろう?という思いが膨らみ、もっと学びたい気持ちが徐々に強くなった。幸い職場や家族からも理解を得ることができたので、

藤本ヨガ・カレッジ
第27期生（平成19年4月）募集中!!
「自己を高める為にヨガをもっと深く学びたい!」
「ヨガ指導士としての資格を身につけたい!」
「生涯教育としてヨガを学び続けたい!」という方、待ってます。
基礎コース（基礎研修6カ月間）
→ 指導士養成コース（ヨガ指導士を目指す方）
→ 研修コース（ラジャヨガを学びたい方）



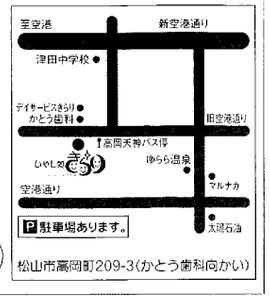
カレッジ研修会（講義・質疑応答の部）

頭が急激に疲れてくる。必死でメモを取る。後で見直し、ああそうかと思う。しかし知識として入ってきても理解できない。その証拠に自分の言葉に変換できない。

しかし研修会に3回参加させて頂いて、少しずつ分かりかけてきたことはアーサナの意味だ。アーサナができるできないは重要ではない。正しい要領で、集中し呼吸を使って理想の形に近付けるよう工夫していく。工夫する力を養うことによって、心まで操作する事ができるようになっていく。アーサナによって自己の内面世界に入っていくことで、深い、本当の自分と出会うことができるのだ。

私が圧倒された千能先生のお教えには、五千年の長きに渡って真理を追求してきたヨガ修行者達の知恵が宿っている。そう思うと頭がくらくらしてきた。深すぎて底の見えない透明な泉の中を覗いた気がする。いつか私も深い自分と出会う事ができるだろうか。それによって私の周囲にどんな影響を及ぼすだろうか。そう思うととても楽しみになってきた。

院長先生、先生方、ご指導どうぞよろしくお願いいたします。

いやし処きらり リフレッシュ・ルーム
TPA 整体
ご予約・ご連絡は
TEL 089-974-2196
（福原まで）
和風民家を活用した気取らないお店です。
普段着で気軽にご来店下さい。


松山市高岡町209-3（かとう歯科向かい）

生活用紙のご注文は
いなば紙店
タオルペーパー・枕カバー
トイレットペーパー・
ティッシュペーパー・
シートペーパー等


〒790-0056 松山市土居田町163-1
岡垣 正昭
TEL・FAX 089-945-1295

⇒ top page トップページに




藤本ヨガ学院 院長
千能 千恵美


医学博士
日本健康運動指導士会 会長
神山 五郎


ワンポイントレッスン

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した。

皆様のおかげで、ヨーガからのメッセージ、実践者のさまざまな学びや思いが多くの方々に届けられています。

松山教場
津賀かおる　岡井八重子
松本 章子　尾崎 良子
S・F　奥岡登美江
J・K　S・O
N・S　Y・M
矢野 和子
住田 芳子
H・O
R・I
H・O
長谷川隆雄
田村由美子
関谷 浩子
Y・W
西岡 京子
池田 桂子
K・K
吉住啓井子
K・M
岡垣 康子
上岡 米子
S・Y
堀口 典子
S・O
山本 朝子

今治教場
武田 睦子　N・T
M・K　行本とよ子
M・O　Y・O
S・U　西内 みわ
西内 朋江　中村 篤志
M・T
C・T
M・O
S・K
石井 裕子

K・M
M・T
C・H
M・I
K・A
I・O

吉海ヨガクラブ
越智 弥生　村上 尚美
三好 律子　村上マサミ
M・I　矢野 重子
S・O
三好 洋子
真田 勝美
秋元 博子

一般
泰山 玲子
井坂津矢子
渡辺ヒデミ
N・M

新居浜教場
仙波 光子　K・A
石川 秀子　花岡志津子
近藤千重子　横井路絵子
発知 正子

西条教場
宮崎 久代　安藤夕二子
塩田みどり

大西ヨガクラブ
R・M　Y・N
Y・M　S・H

伊予ヨガクラブ
H・D　Y・M

東京教場
見目多栄子　三谷 雅昭

学院
I・H　山口 正美
松垣 由美
N・S　竹田ミチ子
H・S　若狭多美子
和泉利枝子

村瀬あきえ
S・M
Y・A
T・I
M・S

（順不同・敬称略）

一生ヨガ修行です。元気で惑わない人生を!



松山教場
大野 和子

私のヨガ歴は二十二年ですが、私はこの藤本ヨガに生きる基本を支えてもらっているとずっと感じています。

先ず、今までに病気と言えるものはしたことがありません。昔は風邪を引いたことはありましたが、この十年くらいは風邪も引きません。心の問題は常にあるものですが、これもヨガで鍛えた体と心でクリアーしていけるものだと心強く感じます。

実際これまで幾多の困難も、私はヨガでの千能先生の言葉を頼りに乗り越えて来ることができたのです。またヨガのおかげで私のこれからの生活も人生も前へ向かって行くことができるのです。一生ヨガにお世話になって元気で惑わない人生を送らせてもらいたいと願っています。

もう一つ私がラッキーだったと思えるのは、何と言っても千能先生の人間性とパワー、それに指導者の方々の優れたメンバーからなる藤本ヨガが身近に存在し、そこへ身を置く幸せを手にすることができたことです。

ところで今年になって世話をしていた姑がなくなり、役目を果たして解放されたことから、自分を立て直そうと五月の合宿に参加させてもらいました。心も体もスリムで機能的に充実したいと思ったからです。たった一泊二日の参加ではありましたが、とてもインパクトの強いものでした。自分をもっと鍛える必要も分かりましたし、その後半年間自分のベスト体重を維持しており、自分の中で何かがステップアップしたと実感できているのです。

ますます忙しくなる仕事にも怯まないで取り組め、仕事や勉強やそのほかにも意欲的に立ち向かってきています。私よりかなり若い仕事のスタッフたちが「腰がいたい」「老眼が始まった」「体がしんどい」など言い、ついには「歳だから仕方ない」と言うのを聞くと、「ヨガさえすればこれからも違った人生が手に入るのに」と皆に言いたくなります。

もちろん今までどれだけ伝え示してきたか知れませんが、人はなかなか受け止めようとはしないもののようです。とにかく私はこれからもヨガ修行を続け、より良い人生を築いて行きたいと思いますので、どうぞよろしくお願いいたします。

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

広告・宣伝・デザイン・印刷
㈲プランニングパック
〒791-8084 松山市石風呂町493番地
TEL 089(953)3731㈹
FAX 089(953)2169

《個性を伸ばし、やる気を育てる人間塾を目指しています》
城北 学習のひろば
対象： 小学生 ・ 中学生
・基礎学力の充実を図りながら、伸びる子はどんどん先へ
・伸び悩んでいる子は、独自の方法でつまずきから立ち直らせる
・違学年の子が机を並べ、他と競うことなく自分の課題に集中する
〒790-0823 松山市清水町3丁目89番地1
TEL 089−926−8873（教室）
089−925−7634（自宅:藤本）

藤本ヨガ　会報

No.41 ～ No60

⇒ top page トップページに



藤本ヨガ学院　院長
千能　千恵美



医学博士
日本健康運動指導士会 会長
神山　五郎



ワンポイントレッスン

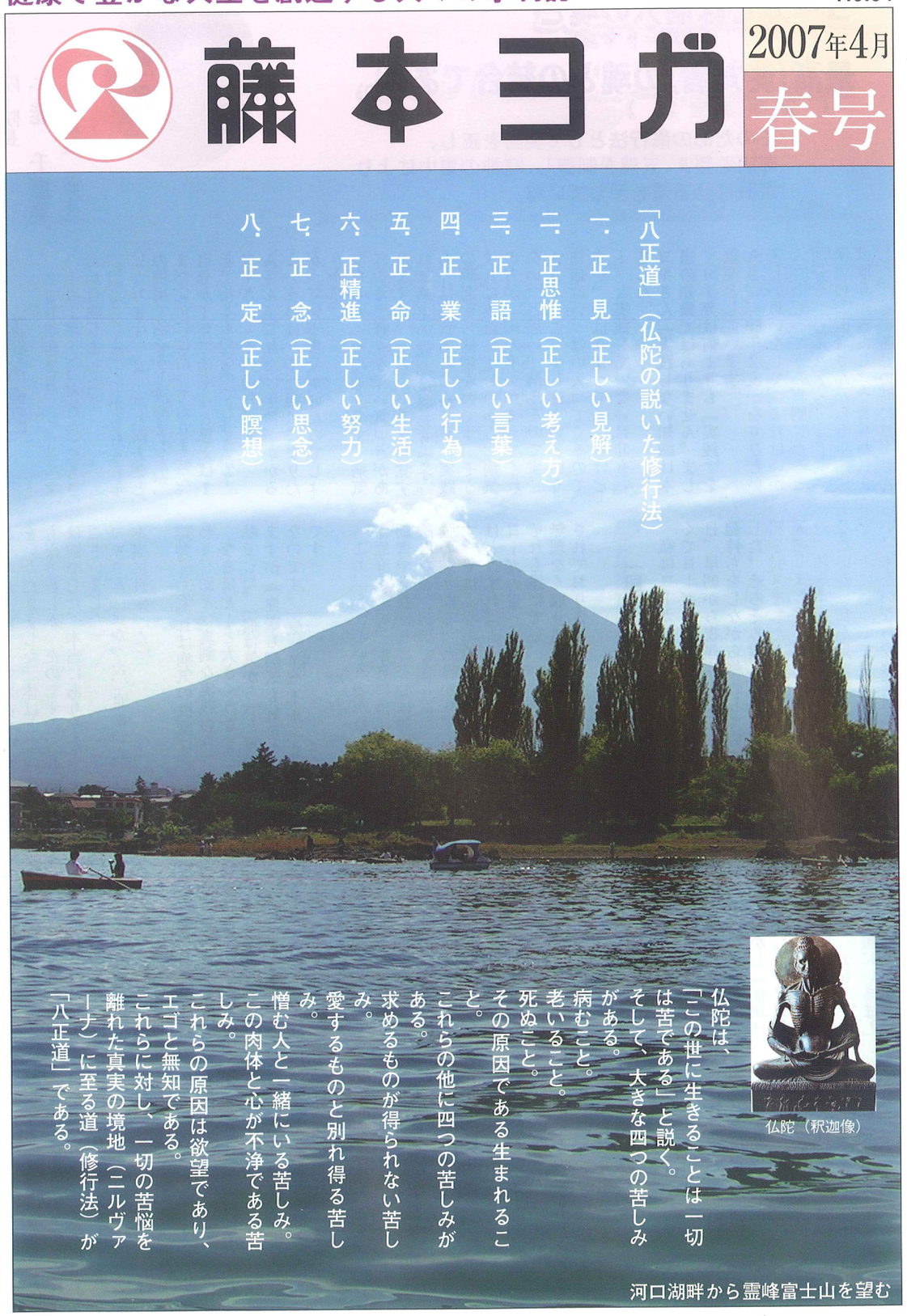
健康で豊かな人生を創造する人々の季刊誌　No.54

藤本ヨガ

2007年4月 春号

「八正道」（仏陀の説いた修行法）

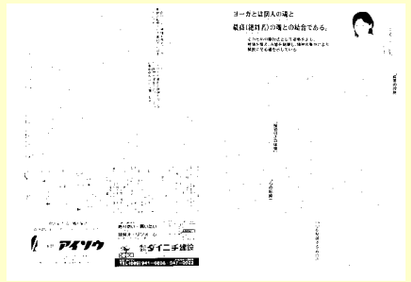
一. 正見（正しい見解）
二. 正思惟（正しい考え方）
三. 正語（正しい言葉）
四. 正業（正しい行為）
五. 正命（正しい生活）
六. 正精進（正しい努力）
七. 正念（正しい思念）
八. 正定（正しい瞑想）

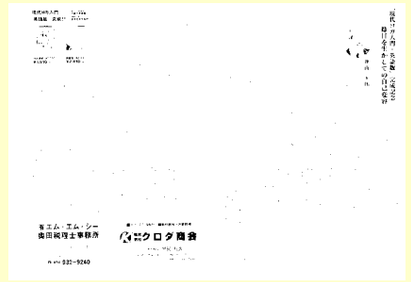


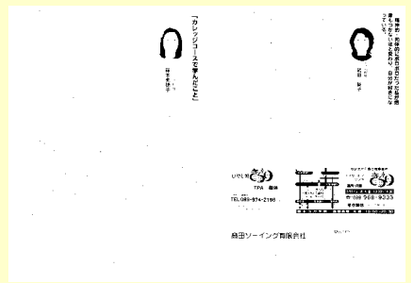
河口湖畔から霊峰富士山を望む

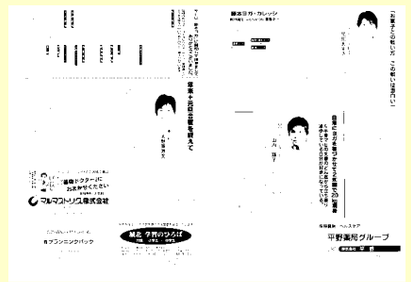
仏陀（釈迦像）

仏陀は、
「この世に生きることは一切は苦である」と説く。
そして、大きな四つの苦しみがある。
病むこと。
老いること。
死ぬこと。
その原因である生まれること。
これらの他に四つの苦しみがある。
求めるものが得られない苦しみ。
愛するものと別れ得る苦しみ。
憎む人と一緒にいる苦しみ。
この肉体と心が不浄である苦しみ。
これらの原因は欲望であり、
エゴと無知である。
これらに対し、一切の苦悩を離れた真実の境地（ニルヴァーナ）に至る道（修行法）が「八正道」である。









● 各頁をタップまたはクリックで各頁に移動します。

● 連載の3項目も同様です。

仙人伝説が残る仙遊寺

標高340m作礼山の山頂近くにある仙遊寺は、ひっそりと静まり、聞こえるものは小鳥のさえずりと樹々の葉ずれの音、それに時おり鐘の余韻がひびくのみで、山寺そのままのたたずまいです。

ここからの眺めはまさに絶景です。遠く石鎚連峰の山並、内海に浮かぶ島々と往来する船の航跡が美しく、特に眼下に広がる今治市の夜景はすばらしいものです。

天然温泉が湧き出るお風呂、心のこもった彩りも美しい精進料理。こんな素敵な環境の中でヨガ三昧の日々。こんな贅沢はありません。



眼下に広がる今治市街と瀬戸内海

モダンな佇まいの宿坊



本堂の前で記念撮影

大ホールでの瞑想

第62回　春期　藤本ヨガ合宿

とき　平成19年5月3日(木)～5月6日(日)
ところ　第58番札所　仙遊寺（愛媛県今治市玉川町）
参加費　63,000円（消費税込み）
申込締切　平成19年4月25日(水)

私のヨガ体験記

アーサナの実践と聖典の学習により、生きる目的を見つけだし、ただ一度の人生、悔いが残らないよう自己研鑽していきたい。



上野教場
三谷　雅昭

私のモットーは、"人生は学びなり"で、いろいろなことに興味を持つことです。毎日の気で、楽しく、前向きに過ごせるのもヨガのおかげだと感謝しております。本当にありがたいことです。私がヨガを始めたきっかけは松山生協の実践通信講座でのヨガの実技講演に参加したときです。その後上野教場へ通いレッスンを受けていましたが、月に1～2回のペースでのんびりやっていたせいもあり、ヨガのよさもわからないまま惰性で過ごしていました。

4泊5日の合宿でした。5時半起床、呼吸法、上野先生の中級ポーズ、神山五郎先生の医師としての立場での講話、先輩たちの体験談等メニューが豊富でした。参加者も若い人で、友人ができ、毎日楽しくあっという間の一時でした。体重が66kgから63kgと3kgも大幅に減り、お腹も引っ込み、身体が軽く感じられ、気分がすっきりでした。具体的に成果が現れたことで、ヨガの効果を再確認した次第です。

その後は、上野教場へ週一回のペースで通うことにしました。また、月1回代々木でヨガセミナーが開催されますが、そこにも参加しています。夏合宿が7月に東京代々木で開かれそれにも参加しました。体重が63kgから61.5kgに減りました。院長先生からラーマ・クリシュナの肖像画を戴いたのがきっかけで、寝室に毎日ご自宅でも祝祭の前又は起床時などに自宅でも祝祭の前又は起床を行うことにし、現在続けています。最初の体勢がきつく、開脚して全屈するのも、右太ももがパンパンに張り、身体が硬れるのと心配でしたが、サイコウ先生の「大丈夫よ、毎日続けなさい」との指導を信じ、アーサナを続けるうちに太ももの張りはほぼ解消され筋肉がつき、身体が軟らかくなった気がします。現在、体重61kgから62kgで安定しております。

私なりにヨガを始めてよかったと思うことは、ヨガのポーズを行うことにより身体がすっきりし、気持ちが前向きになることです。今、この瞬間を大切にしなければならないと意味があって存在しているんだと他の存在をいたわる心が芽生えるようになったことです。ヨガは、「自分とは何者か」、真の自分発掘のための道具と考えられるのと思っております。

私の今までの体験からヨガの魅力を整理しますと、①体重が減ったこと。ヨガを始める前は70kg前後だったのが現在61kg前後と約9kg減った。②腹式呼吸を覚えたこと。深く吐き出すことにより、ストレスがたまりにくくなったこと。③病気になりにくい体になったこと。風邪、が殆ど無へ抵抗力がついたような気と言われていたので、背筋を伸ばすように気をつけるようになったお陰か、自分でも矯正された気がしています。⑤心身ともにスッキリし、前向きな気持ちになれること。以上です。

このようにヨガは多くの長所を有しており、人間に生きる力を与えてくれるものと思っています。

アーサナの実践と聖典の学習により、生きる目的を見つけ出し、ただ1度の人生、悔いの残らないよう自己研鑽していきたいと思っております。今後ともよろしくお願いいたします。

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：http://www.bekkoame.ne.jp/~chinou/
E-mail chinou@bekkoame.ne.jp

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

上野教場　〒110－0005 東京都台東区上野7-14-7 朝日サテライト上野301
TEL(03)5827－1665(代) FAX(03)5827－1664

⇒ top page トップページに





藤本ヨガ学院　院長
千能　千恵美



医学博士
日本健康運動指導士会 会長
神山　五郎



ワンポイントレッスン

ヨーガとは個人の魂と（アートマン）最高（絶対者）の魂との結合である。（ブラフマン）

そのための修行法として姿勢を正し、呼吸を整え、五感を制御し、精神の集中により解脱に至る道を示している。



藤本ヨガ学院・院長
千能　千恵美
（旧姓　藤本）

「病気の役割」

2007年2月、シュリ・マハーヨーギー（ヨギさん）[註1]にAさんが質問しました。

「私がガンを患ってからもう6年になります。ヨーガと漢方薬との併用で治そうと決めましたが、まだ完全には治っておりません。自分が1年で治そうと思えば1年で治るものなのでしょうか？」

ヨギさん「その通りです」

Aさん「これだけ年数がかかるというのは、まだ病気になりたがっている自分がいたのでしょうか？」

ヨギさん「その通りです。病気になると様々な深い気づきがありますね。その気づきを自覚すれば病気の役割は終わりです。あとは実践あるのみです。実践の瞬間から健康なのです。そうすれば実践に忙しいから、病気の方が『僕の事をかまってくれない』と思い、消えるのです。」

Aさん「こうすればよいという知識はいっぱい入ってくるのですが、やはり知ってはいるけど：　と実践していない自分もいました」

ヨギさん「実践しない知識は本当の知識ではありません。まして ヨーガは何よりも『実践』を重要としています」

Aさん「昨年2度かなりひどい苦しい思いをして『これはいかん』と思ってから真剣になると随分ガンが小さくなりました。漢方のお医者さんからも年内には取り除きましょうと言われました。その苦しい時にヨギさんからのお言葉でとても安心平安をいただきました。体はとてつもなく苦しかったのですが、心は別でした。本当にありがとうございました」

ヨギさん「良かった、良かった、本当に良かった」

「気づきがあれば病気の役割は終わり。あとは真剣な実践のみ』なるほど！と大きくうなずく私でした。『病は気から』と言いますが『健康も病気も気から』なのです。「気」イコール「心」です。

この「心」というのがなかなか厄介もので、聖典には「心を制御できなければ、心は最大の敵となる。制御できれば心は最強の友となる」と書かれています。では「心の制御」をするにはどうすればよいのか…ここがヨーガの果たす領域なのです。それも誰にでも、いつからでも無理なく取り組めるよう体系化されております。

「風邪引きの体験」

私はヨーガの指導者になりたくてヨーガに入門しました。毎日、早朝から夜遅くまで先生の鞄持ちをしながら修行していました。そろそろ慣れてきた頃風邪を引きました。急いで先生に連絡しました。「風邪を引きました。休ませるか休ませないかは私が見て決める。タクシーに乗ってでも出て来なさい。来ないなら愛媛に帰りなさい」「ハイ、分かりました」と言いはしましたが自転車で行く道々『これ以上悪くなったらどう責任をとってくれるのだろう。でも体調が悪いのが分かれば帰してくれるだろう』と、思っておりました。

教場に行くと優しい言葉は一つもなく、皆さんと同じようにアーサナをやることとなりました。

風邪を引けば栄養のあるものを食べ、薬を飲み、寝ているのが正しいと思っていた私にはは『ひどい先生だ。○○さんの時にはゆっくり休みなさい、だったのになんで私にはきついことを』と恨みと憎しみのオンパレードでした。

しかし、始めて40分過ぎくらいのチャクラ・アーサナで突然『アー風邪菌が体外へ出たー』というくらいストーンと体が軽くなる体験をしました。ヨーガというのは凄いんだという素晴らしい体験をしました。帰途は恨みと憎しみは全くなく喜びに溢れていました。

「心の転換」

暫くしてまた風邪を引きました。先生は休ませてくれないと分かっているからもう電話はしませんでした。しかし『症状は前よりかなりひどい。熱もある。今度こそは休ませてくれるだろう。むしろこの症状でよく来たなぁと労ってくれるかも…』などと思いながら教場にいきました。体の状態をお伝えすると「わかった」の一言、そして前回と同じように授業は進みました。

この症状でも休ませてくれないと諦めがつくと『前回のように菌が外へ出てストーンと軽くなる体験はどのアーサナで来るんだろう』と嬉しくなり、心はワクワクしだしました。再びチャクラ・アーサナで体は軽くなりました。「体の浄化」とはこれだと断言できるくらい体が軽くなりました。帰途は再び喜びに溢れていました。体調が良い時には味わえない喜びでした。それ以後は体調が悪い時は食事をせずアーサナをすることが私の常識になりました。

「心を制御する面白さ」

体の神秘の世界に興味が湧き、聖典を読み漁りました。毎日毎日、外から見れば同じアーサナをしているのですが、内面は一つ一つの動きが、呼吸が、心がまえが、工夫の仕方がまるで違いました。それまでのアーサナの取り組み方は『私は体が人より硬いから頑張らなくては』『人と比べてはいけない、硬い私だからこそ頑張らなくては』『疲れたなぁ。でも決めたからにはしなければ』と、しんどいとか、硬いとかばかりを気にしながらアーサナをしていたのでした。

この今までのやり方を強引に停止させ、心を転換させ内側に入っていく醍醐味を味合わせてくださった先生には、憎しみ恨みが多かっただけに感謝も深かったです。なぜならこれ以降、退屈するとか空しくなるとかという感情があまりでなくなり、自分のいるところを面白く喜べるようにするのは自分であり、つまらなくしているのも自分なんだと、自分の基準で動けるようになりました。

自分の心（感情も含めて）を見続け転換させる面白さにはまったのです。

NYにいくとほとんどのダンサーやミュージシャンといった芸術関係の仕事をしている人が当然のようにヨーガをしています。この世界の人は自分に深く潜り込んで微細な感覚をつかむことが上達の鍵だと知っているのでしょう。

この状態には藤本ヨガ学院の約半数の方が到達しています。その方々はプラナヤーマや瞑想にそしてカルマ・ヨーガにと、修行時間を多くしていくようにしていってください。

そこで皆さんの目安になるように修行の進行状況を記しておきます。

入門当初はハタ・ヨーガ（アーサナ）が100パーセントでしょう。「石の上にも3年」と言いますが3年間日々のアーサナを続け、食生活を正すと体が強くなるという最初のヨーガの魅力が理解できます。この頃にはクラスで行っている5～10分の瞑想が心地よいと感じていることでしょう。そうなれば何の為に、どのように瞑想するのかを学ぶことが必要です。セミナーや合宿にどんどん参加し、聖典も読み進めてください。

アーサナの途中で座りたい、瞑想したいと突き動かされる思いがあれば、アーサナを中断して瞑想に切り換えてください。**アーサナが進むと瞑想が深くなり、瞑想が深まるとアーサナへの集中感がさらに増します。**

初心の方はまずは『10年は続ける』と決意してください。途中で退屈したり、飽きたり、不都合が生じた時は相談してください。ああでもないこうでもないと試行錯誤し粘り強く考える力がつくチャンスなのです。偏った癖に気づく良いチャンスなのです。正しい考えが深まれば深まるほどに、食事をして、仕事をして、掃除をして、といった単調な日常の中で『悟りを目指す』という鮮明な意識で過ごすようになります。

このヨーガの道は神経質なものではありません。ストイックさを表現するようなイメージがよくありますが、本当に修行している人の集中している心は内面に秘められ、様々な生命に溢れた生活の中では外に笑顔として溢れています。お釈迦さまのお姿を「慈顔は衆生（万物・生きとし生けるもの）を見る」とあるように。

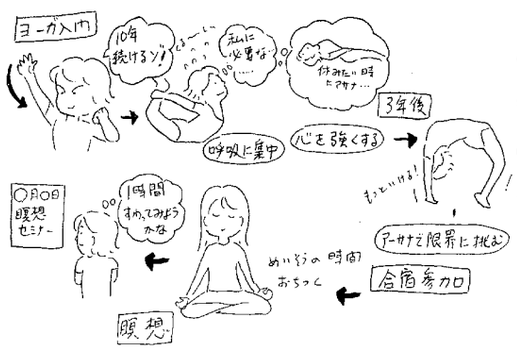
外部の刺激に溢れたこの現代の環境は、「一生懸命勉強するのも給料の良い仕事を得るため。一生懸命仕事をするのも楽をして贅沢な生活を得るため」というように、考えが浪費と快楽に向いてしまいがちです。これが苦悩の原因です。

したがってヨーガはヴィヤーサ（修習・繰り返し修行する）とヴァイラギ（離欲・無執着）この二つは車の両輪であり、ヨーガ修行が深まれば深まるほどますますすぐに進む面白さを体験します。そうなれば、もう外界の快楽や欲望には関心がなくなります。外部からの刺激に頼らず、内なる感覚や心を捉え深く探っていくと、そこには鮮明な意識があり、自然と信念と自身の理想を高めることができます。

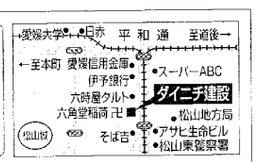
身辺の事情がどうであろうとも決めた日課は守る、というようにしてヨーガ修行を実践してください。

（註1）シュリ・マハーヨーギー　1948年京都に生まれ、8歳の時、真我に目覚める。その頃より、徹底した行を自らに課し、ヨーガを完成し、万教が等しく説く『永遠不変の一なる真理』を実現するための様々な道を自ら実証した。アーシュラマを京都に設立し、ヨーガを求める人々に対してヨーガの指導と布教に努めてきた。京都をはじめ、ニューヨークやシカゴにもマハーヨーギー・ヨーガ・ミッションを設立し、教えを広めていく活動をしている。

（註2）スワミ・ヴィヴェーカナンダ　1863年インドに生まれ、18歳で聖ラーマクリシュナと運命的な出会いをし、ヨーガの修行をする。1893年のシカゴでの世界宗教会議で一躍有名となった。彼の東西文化についての広い知識と深い霊的な洞察力、情熱的な雄弁さ、広大な人間愛、堂々とした風貌はアメリカ人を魅了した。ロマン・ロランは「彼の言葉は偉大な音楽であり30年を経たあとでも、彼の書物にちりばめられた言葉にふれるとき、私は電撃が体のなかに走るのを感ずる」と書いている。



和洋家具・寿ご婚礼家具
住空間のすべてをトータルコーディネイト
日本最大の家具チェーン〈ニッポンインテリアチェーン〉店
家具のアイソウ
松山店／〒790-0005 松山市花園町3番地18（市駅前電車通り）TEL 943-1264㈹
伊予本店／〒799-3111 伊予市下吾川字馬塚1214番2（国道56号線沿）TEL 983-1515㈹
建設業（内装仕上工事）許可番号愛媛県知事許可（般-5）第30号

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
DAINICHI
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

「現代ヨガ入門・英語版」完成記念
節目を生かしての自己変容



神山　五郎
医師　歯科医師
医学博士　哲学博士
アパリ・クリニック上野　院長
藤本ヨガ学院　顧問

入学試験、資格試験、採用試験、昇格試験、卒業試験、昇段試験、云々と、好むと好まざるとに関わらず、半強制的に受験させられてしまう節目もかなりある。これらの節目を自分の目標設定に際し、どのように位置づけ、取り入れるか、知恵を絞るところである。特に、受験科目の数が多く、それらを1日乃至2日で終わらせてしまうような試験日程の場合は、各科目でも最低合格点をとれるように準備しておかないと、思わぬ不利を招く。ここで、よくやってしまい易い間違いがある。準備期間が半年以上あると、今のうちに苦手な科目を征服しておこうと考えやすいからである。この考えは一応良いのであるが、ともすると得意な科目の勉強をある期間、放棄し易い。この放棄期間の悪影響が心配される。やがて苦手な科目を征服したと思ったときには、得意であった科目が放棄していたために、いつの間にか錆び付いて苦手な科目となっており、その修復に要する時間の長さに慌てるのである。要は、時間でよいから、日々全科目を通しておくべきということとなる。このことが、実は案外経験上役にたつのである。短時間の勉強ごとに、頭を切り替えるその速さであろう。これには頭脳を休息させる効果もある。

（2）節目を前向きに生かす工夫

ともすると怠けやすい性分をもつ人の場合、例えば、ある外国語をより一層磨きあげたい場合、敢えてその外国語の検定試験を受験する。受験することを内外に公表するとさらに効果があがる。

合格するように、期日（節目）をさだめ、その外国語をいろいろな方面から勉強する。各種の試聴覚教材を活用するようにもなろう。

模擬試験などあれば受験し、自己の不注意によるミスの多発に驚くこともあろう。消しゴムの材質と答案用紙との相性なども、本番では案外気になるものである。消しゴムの角も鋭角にしておかないと、細かいところを消せないからである。これらの体験上の知恵を自分のパソコンにメモしておけば、後輩への具体的な参考資料となる。

普通なら、嫌な受験も、このように前向きに取り組むことで、次第に受験ということにも慣れ、受験のメリットを体感できるようになる。試験には、落第があるから、試験なのである。受験するからは、落第することも当然なのである。恥じる理由は全くない。事実、私自身は長期に計算すると、結構低い合格率（約6割）なのである。特に難しいという試験では、二度目以上でやっと合格している。つまり、本番という模擬試験を複数回受けて、合格したというのが実情なのである。

春、4月である。この節目を捉えて、何かの受験などを考える人で、私の受験経験などを知りたい場合には、藤本ヨガ学院に希望・願望を述べておけば、その具現された熱意に対して、学院は便宜をはかることと思う。希望・願望をどのように具現するか、ここからも、受験は始まっている。とにかく、受けるときめた以上は、必ず受験することである。

（3）「現代ヨガ入門・英語版」の完成

千能千恵美著「現代ヨガ入門」の英語版が、敷田　稔・国際派弁護士のご尽力により完成した。いよいよ、藤本ヨガ学院は英語圏へ発展することになろう。日ごろ、千能学院長の話されていることを、英語ではどのように表現するか。できれば、その本を正しい英語で朗読していただきたい。録音し、学び易く教材を整えることである。同時に、東邦大学医学部・統合生理学教室にもご意見がいただけるよう配慮するべきであろう。

（1）節目の効用と限界

ある人が、何か、人生に具体的な目標をもったとしよう。その人は、多くの場合、最終の目標に到達する前に、いくつかの中間目標を設定するものである。目標が具体的であればあるほど、中間目標を設定しやすいからである。このような訳で、前向きに人生を考えると、中間目標というきわめて自然な節目が、当然のこととして生まれてくる。

では、節目である中間目標の地点あるいは時点に到達した場合に、その人は何を考えるのであろうか。最終の目標から逆算して、この中間目標が適切であったか、否か、考えるに相違ない。そして、次の中間目標の地点あるいは時点へ到達するための心の準備を開始し、用意し、再出発する。

このような、反省を逐次に行いつつ、最終目標に向かっていく。このような生き方は、大きな、または長期にわたる人生目標を考える人で、しかも堅実型の人の場合に愛好されるパターンである。ここでは、節目、節目が効果的に生かされている。

一方、このようなパターンを好まない人もいる。何故か。その人はきっと、浮世のもろもろ事の変化が予想以上に早く、さらに予測不能だからと言う。1年先だって、半年先だって、予想がつかない。自分の考えた予定（計画）が思うように進められるほど、世の中は甘くない。したがって、臨機応変に対応できるよう、計画を含めて心身ともに柔軟にしておかないと、折角のチャンスをみすみす逃すことになると解説する。このパターンにも学ぶべきところがある。

⇒ top page トップページに





藤本ヨガ学院　院長
千能　千恵美



医学博士
日本健康運動指導士会 会長
神山　五郎



ワンポイントレッスン

「現代ヨガ入門」
英語版　完成!!

藤本ヨガ学院院長
千能千恵美著

国際派弁護士
敷田稔先生英訳





日本語版　¥1,500
¥1,810（送料込み）

英語版　¥2,100
¥2,410（送料込み）

日本の武士道も、それを新渡戸稲造先生が英語で解説され、その資料が整い、情報発信されたからこそ、世界に武士道の存在が知れ渡ったのである。近い将来、愛媛県・松山・今治に、世界中からヨーガの修行に心ある人々が集まろう。

そのためのさまざまな準備を誰が担当するのか…、志願者が名乗りをあげるべき段階も近い。

本英語版の誕生は、藤本ヨガ学院にとっての節目のひとつである。

そこで学ぶ人々は、学院の節目を自己の節目と心得て、大胆な変身を試みるのが面白い。これを「他力本願の変身」と呼称できよう。自己の周辺の変化を、時期を失せずに活用すれば、至難な筈の自己の変容を容易に達成することができる。堂々と周囲の変化に便乗すればよいのである。これは、家庭ではできないアーサナも、学院で他人とともに行えば可能であるのと同じである。臨床心理学の領域では、自己の変容を「行動変容」・「態度変容」などと言う。海外に雄飛したい人士にとって、日本語で書かれた「現代ヨガ入門」の英語版の完成は大いなる支援材料となる。

（4）節目だからやりやすいこと

節目で既に述べたことと結局は同じなのであるが、自分で定めた中間目標（節目）の地点における節目のメリットを改めて考えておこう。

行動の変容を妨げる心理的要因に恥ずかしさ、または周囲への気兼ねなどがある。これらの要因が行動の変容を先送りさせ易い。特に真面目な人が、これらの要因を過大に評価して、変身（行動変容）を一日延ばしにし易い。人生は短い、そしてチャンスは逃げやすい。自分で定めた節目における予定の変身であれば、堂々と公言し変身（変容）を遂げることこそあなたの今やるべきことなのである。

女性の社会進出が、男女平等に進んでいる。その結果実力のある女性職員が突然に管理職に登用されることがある。それも同じ職場で、男性を含めた親しい同僚の上司となることがある。正式に発令された瞬間に、今までの接し方を引きずってしまい、自分での同僚との接し方を、これからの部下としての接し方に変換することが大切である。このタイミングを失して、今までの接し方を引きずってしまい、自分も困り、部下も困らせる事態を発生させるところの「組織としての愚」を発露させてはならない。この公私混同でなく、この公私の発露した「愚」は、あなたを管理職に推薦した人にも迷惑が及ぶ。「子離れ」とともに、「部下離れ」が重要な所以である。

藤本ヨガ学院の組織も今後発展するとともに変容しよう。まさに「組織変容」である。私的には終始かわらぬ友人であっても、公的・組織上では上司となることを銘記しよう。関係者がこの決意を基礎にして、組織をより拡大することが望ましい。

（5）自分との約束を守ろう

真面目な人の陥りやすいところは、他人との約束は厳格に守るが、自分との約束には柔軟（あいまい）になりやすい点である。これを防ぐには、自分の目標を前述のように公表するとよい。目標を達成できなかったら恥ずかしいからと公表を渋る人は多い。だからこそ、公表するのである。

資格試験には合否と関係なく、受験すると決めたならば、とにかく1回でも多く受験するべきである。たとえ、不合格となっても、本試験という質の良い模擬試験を1回試みたメリットは残る。そして、慎重な受験準備の参考にするのである。この図太さは人生を主体的に生き抜くために必須要素である。真面目であり、かつ図太く生きていく姿勢は、ヨーガの教えるところと一致すると思うが…

藤本ヨガ学院には幸いにして、「カレッジコース」や「指導士育成コース」がある。これらのコースに進むと、いろいろな受験の機会が設けられている。これらの受験の機会を一つの節目として、ヨーガにより熱中するのも面白いと思う。

これからの、美しい日本の社会は、しなやかにしてしたたかな人材の出現を待っている。あなたがその一人となってほしい。

1：ヨガは正しくはヨーガと称するが、ここでは両方の表現を用いる。

2：脚注の1と同じく、ヨーガとヨガとを、同意語としておく。

■オフィスの情報化　■事務器械・測量器機
株式会社 クロダ商会
代表取締役　黒田　利久
〒790-0066 松山市宮田町108-1 ☎ 089(931)7261
FAX 089(945)1486

㈲エム・エム・シー
奥田税理士事務所
所長
税理士　奥田　哲夫
事務所　〒790-0067 松山市大手町2丁目6-23
☎(089) 932-9240

⇒ top page トップページに





藤本ヨガ学院　院長
千能　千恵美



医学博士
日本健康運動指導士会 会長
神山　五郎



ワンポイントレッスン

精神的・肉体的にボロボロだった私が想像もつかないほど変わり、自分が好きになっている。



今治教場
武田　智子

1年半前、私は仕事や人間関係等で体調をくずしてしまい精神的にも、肉体的にもかなりボロボロになっていました。いろいろ整体などにも通っていましたが、行った時は良くなるのですが、またすぐ調子をくずしている状態でした。「これではいけない！　何とかしなければ」と思っていたところ、以前から耳にしていた「ヨガ」に興味を抱くようになりました。いろいろネットでも調べてみてヨガは様々な効能があることが分かり、今治教場へ行くまでに勇気は要りましたが、思いきって無料体験を受講しました。受講後、とても体の調子が良くなっているのがすぐ分かり、即入会しました。入会後、週1回のペースで受講していましたが、調子の悪い時は2回にする等その時々で変えました。今までは、「体がしんどいなぁー」と思っている日に行くということは考えられませんでしたが、先生の「しんどい時程、ヨガを行ったら調子が良くなるよ」との言葉を信じ、努めてしんどいけどヨガ教室へ行くと、確かに体の調子が行く前より行った後の方が良くなっているのを実感するようになりました。

それから私はヨガを毎晩続けることを目標に、（苦手ポーズではありませんが、）仕始めました。初めは続けるためにカレンダーにしるしをつけたり、ヨガをする時は、ヨガ教室で買ったCDをかけたりして、雰囲気作りから始めました。ある程度続けていくと、初めはなかなか体重が減らなかったのに3ヶ月過ぎたあたりから段々おもしろいように減り始めました。すると、ヨガを毎日日課として続けることで今まで精神状態に波があった私が、段々と波が少なくなってきました。これは私にとってすごい進歩でした。気持ちが落ち着いてくると、ヨガでも苦手分野を少しずつ毎日の日課に取り入れてみようと思い出し、初めはほとんどできなかったものが、段々できるようになり、苦手ポーズができてくると又、体の状態も一層変わってきました。最近の一番の驚きは、あのシルシ・アーサナが出来た事です。壁の前での練習はここ数ヶ月授業が始まる前に行って練習することで大分抵抗もなくなっていましたが、ある日、大山文子先生に「真ん中でしてみたら？」と言われ、初めは「えっ!!」と思いましたが、とにかくやってみようと思いやってみたら出来たのです。本当に驚きました。私の中でシルシ・アーサナは未知の世界で、初めてこのヨガのポーズを見た時、「あんなこと絶対できない！　さかあがりさえ、小学校以来していないのに…」と思っていたので、本当に出来た時はうれしかったです。

ヨガの影響は大きく、最近では日常生活のいろんな場面で苦手分野に挑戦するようになりました。また、そんな自分が好きにもなりました。以前の私では想像もつかないことです。やっぱり、「為せば成る、為さねば成らぬ、何事も」ですね。

人生はおもしろいですね。あの体を壊す時期がなければ、「ヨガ」との出会いはなかったんだと思うと不思議な感じがします。今は「ヨガ」でいろんな人とも出会い、たくさんのパワーを貰っています。「ヨガ」に出会えて本当に良かったと思っています。これからもずっと続けていろんなことを学んで行きたいと思っています。

いやし処 きらり
リフレッシュ・ルーム
TPA　整体
ご予約・ご連絡は
TEL 089-974-2196（福原まで）
和風民家を活用した気取らないお店です。
普段着で気軽にご来店下さい。



指定居宅介護支援事業所
デイサービスセンター きらり
通所・介護
ヨガタイム　月・水・金　13:00～14:30
☎(089)968-9333
年中無休　松山市高岡町212-1
藤本ヨガ学院　高岡教場　水曜　19:00～20:30

食品衛生帽　業務用エプロン　タオル加工品
高田ソーイング有限会社
代表取締役　高田美恵子
〒794-0815　今治市上橋町2丁目5-8
TEL（0898）25－3053
FAX（0898）22－7439

オルネットは2004年春
DogとBabyのNEW BRANDを立ち上げました
Dear me!（ディアミー）
安心という思いやりをこめて
オーガニックの素材を使ったものや
シンプルだけど遊び心のある
かわいらしさを表現しました
どこか懐かしい、けれど新鮮な感覚で
オリジナリティのある商品を
提供していきたいと思っています
ORUNET
東京SHOP
〒151-0053
東京都渋谷区代々木5-14-9
ヤマキビル1F
TEL 03-5738-3427
FAX 03-5738-3428
有限会社　オルネット
〒794-0832
愛媛県今治市八町西2-4-8
E-mail:orunet@dokidoki.ne.jp
TEL 0898-22-7613
FAX 0898-32-7684

「カレッジコースで学んだこと」



カレッジ25期生
藤本美穂子

「ヨーガは知識ではなく、体験です。感じなさい」

「頭で知っても何にもならない。呼吸を静めなさい」

「相手が何を言いたいのか、心を無にして聴きなさい」

「自分の親を愛せない人は、誰も愛せません」

院長先生の明瞭な声が私を貫くたびに、私の修行熱は高まり、不思議な快感に満たされました。そして、あっという間に六ヶ月のカレッジ基礎コースが終了しました。

ヨーガとは、心の科学を解明する学問であり、自己との対話により、本来備わっている生命力を甦らせる実践哲学です。心に対して余りにも無防備で無知なために人は悩み病気になるというのに、私には学校でこの原理を学んだ記憶がありません。確かに道徳教育、心理学等を勉強してきましたが、机上の空論で、何の役にも立っていない…それどころか、理解していると錯覚して生きてきているので害になっているのです。ヨーガを単なる肉体の修練のみに終わらせたのではもったいないという思いと、院長先生からもっとお教え頂きたいという熱い思いで、藤本ヨガカレッジに入門させて頂きました。

入門当初、お教えを頂くたびに嬉しくて小躍りしていました。しかし、実践が伴わない知識では、自己改造できないと知ったあたりから、自分の甘さ、弱さ、逃げ足の速さ、狡さと闘う必要を感じるようになり、喜んでばかりもいられなくなりました。心という闇の世界に踏み込んで、恐れおののいたという方が的確かもしれません。しかし、毎週木曜日の研修会で院長先生の御講義や質疑応答のお蔭により、不安・恐怖・悩み等が消滅していると感じる頃から、修行が面白くなっていきました。

その日の体調によって口から出る言葉、体の動き、物事の感じ方が違うということは世間では当たり前のことです。しかし、ヨーガでは「そこに内在する心」に焦点を合わせて解明していくのです。体調がいいと幸せを感じ、体調が悪いと苦しいと感じるという二元性から脱却したがる内なる声を大きくするのです。

そして、一つひとつ忍耐強く手に取るように解りやすくお教え頂いたことを、日常生活の中で素直に実践していくと、腹の立つことや落ち込むことが少なくなっていきました。両親に対して要求ばかり突きつけて不平不満でいっぱいだった私の心が、申し訳なさと感謝と少しでも長く幸せを感じながら生きてほしいという熱い思いに変化して、何度も熱い涙を流し浄化できたのも、院長先生のお教えのお蔭です。

「私たちが自分だと思っている心や体は、真実の自己ではない」

「心は主人ではなく召使いである」

耳慣れないお教えが入る度に、真理を学ぶ必要を感じて、聖典を読むようになりました。しかし、聖典を読んだ後の感触に戸惑いを覚えました。「曖簾に腕押し」というのか、読み終えたはずの聖典の内容は、美しい虹がスーッと消えていくように私の中からなくなっているのです。

「呼吸のみに集中しなさい」

この頃から、自分の内側の「自分を観察し続けている存在」に意識がいくようになりました。呼吸に集中する量が増えるにつれて心が静まり、その存在と一体になってアーサナができるようになっていきました。全ての事が興味深く、面白く、ヨーガが楽しくてたまらないという日々を送り、あと一ヶ月で基礎コースが終わろうとしていたある日のことでした。

突然、頚椎から右肩を通り右肘にかけて鋭い痛みが走ったのです。首が回し辛く、上を向けないという状況に慌てましたが、筋肉痛の一種だろうと勝手に判断をして痛みをこらえアーサナをしました。しかし、今までのようなアーサナができるはずがありません。呼吸を静めることも心を静めることも忘れ、不安と焦りでいっぱいになりました。痛みは日が経つにつれて強くなっていきました。

「体調が良かったから、心の制御に向けての修行できていただけだったんだ」

「肉体の痛みを伴っただけで、心は動揺している。多くのお教えを頂きながら私は何も理解できていなかったんだ」

痛みで呼吸に集中できない自分を認めたくなくて、何とか取り繕うとするのですが、そうすればそうするほど、痛みが強く激しくなっていくのです。自分を責めれば責めるほど苦しみは増すばかりでした。

「病気（痛みや苦しみ）は、その人に間違いを気づかせるためにある」

院長先生からヨギさんの言葉を伝えて頂いて、心が静まるのを感じました。そして

「私は、他人にも自分にも厳しい生き方を強いる傲慢な心に支配されてきたが、もう一度修行をやり直して、献身奉仕できる心の優しさと強さを身に付けよう」

と決めました。もちろん、決めたからといって痛みが消えたわけではありませんが、苦しみは消滅していました。

「痛みは先生です。私も最初の頃は病気になったり、痛みがでたりしました。その度に会員のお役に立てると思って喜びました。痛みを味わっている暇なんかないくらい、色々やってみました。それでわかったことは、病気や痛みは成長するのに必要なことだと。わかると、嫌がらなくなりますよ。」

院長先生の明るい笑い声が教場に響き、指導士の先生方やカレッジ生仲間の笑顔に包まれ、私は勇気と感動を覚えました。本当にありがとうございました。

ヨーガは誰にも平等です。しかし、求める量に応じて手に入れる量が異なるのも真実です。会員としてではなく、カレッジ生としてヨーガを求めたからこそ、現在の私がいると言っても過言ではないでしょう。これからも苦しみや悲しみに幾度となく出逢いますが、その都度、呼吸を静め、心を静めて、一人でも多くの方に献身奉仕ができるように精進させて頂きます。今後とも、ご指導の程、よろしくお願いいたします。

合掌

⇒ top page トップページに




藤本ヨガ学院　院長
千能　千恵美


医学博士
日本健康運動指導士会 会長
神山　五郎


ワンポイントレッスン

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した。

皆様のおかげで、ヨーガからのメッセージ、実践者のさまざまな学びや思いが多くの方々に届けられています。

松山教場
津賀かおる　長谷川典子　J・K　K・S　N・S　M・M　Y・W　三好　律子　三田さやか　大和谷節子　T・Y　山本　朝子　K・M　村上　啓子　K・N　長谷川隆雄　吉住啓井子　尾崎　良子　森　幸子　宝来八重子　H・O　池田　桂子　Y・M　S・T　M・H　N・T　T・S

高岡教場
朝日あゆみ

今治教場
S・A　N・N　M・K　高井　美穂　片岡登志子　C・N　M・O　八田千美子　村瀬　瑞恵　H・S　S・U　M・O　S・K　S・M　武田　暁子　N・T　Y・O　石井　裕子　越智　弘子　高須賀千里　K・M　C・Y

吉海ヨガクラブ
村上　尚美　矢野　重子　村上　民子　矢野千鶴子　村上　公子　徳永　理恵　村上セイ子　花岡志津子　仙波　光子　竹林小百合　高岡　秀知　横山　和子　西条会員有志　栗田　肇

新居浜教場
千葉　道子　岡田　易子　黒河くによ

西条教場
木谷　佳子　三谷　雅昭　井出　祥之

学院
I・H　松垣　由美　増田　俊子　渡辺　富子

M・T　K・A　越智貴美子　Y・K　K・M　奎田　由美　I・H　T・H　酒井さつき　I・O　K・K　村瀬あきえ　C・H　T・T　中村　篤志　M・K　石田美恵子　Y・Y　村上　明美　S・F　奥岡登美江　大野　和子　真田　勝美　T・O　H・H　H・O　M・M　S・O　K・K　秋元　博子　R・I　M・H　西岡　京子　M・T　池内　博子　S・U　C・O　脇坂　恭子　H・O　矢野　和子　M・M　千葉　道子　S・U　岡田　易子　黒河くによ　竹林小百合　高岡　秀知　横山　和子　R・M　I・N　Y・M　S・H　遠山千代佳　見日多栄子　井出　祥之　I・H　T・S　酒井美千代　竹田ミチ子　渡辺　富子

ネパーランド
R・M　Y・M　I・N　S・H

東京教場
遠山千代佳

大西ヨガクラブ
見日多栄子

（順不同・敬称略）

年末＋元旦合宿を終えて



東京都
大野真寿美

早いもので、元旦に合宿を終えてから二週間以上が経ちました。初日の感想文に、何かの足がかりになればと書いたとおり、様々なことを体験し、十分すぎるものを得られました。あっという間に元の生活に戻り、良くない習慣が顔を出しかけていますが、毎日アーサナと瞑想を、教えて頂いたことを思い出しながら続けています。おかげで、合宿に参加する前から比べると、随分穏やかな日々を過ごせている気がします。

合宿の四日間は、終わってみれば参加して良かったと素直に言えますが、その最中は、一日一日心身共に様々な変化があり、正直苦しく感じることが多く、時間が経つのを遅く感じることもありました。周りの方々は皆さん素敵な笑顔で親切に接してくださり、有難かったのですが、その事は同時に私の心を苦しくもさせました。私は皆さんのように素直に笑うことができていない、卑屈な考えばかり頭をもたげ、どこか一歩身をひいてしかいられない自分が本当に嫌になったのです。今まで生きてきて、自分なりに工夫して少しずつ素直に楽しく生きられるようになったと思っていたのに、このモヤモヤした感じは何なのだろうと不安にもなりました。

今も何がきっかけだったのかはっきりと分からないのですが、ある時（多分二日目中）を境に心がフッと楽になり、体も力みがとれ、呼吸が深くなったような感じになりました。院長先生のお話も、染み入るように聴こえ、何度か泣きそうになりました。でも人前で涙を見せることにどこかで抵抗していました。それがいい意味で崩れたのは、二回目の抱きつき行法の時でした。一回目も、特に院長先生・泰山先生と抱き合った時に「すごいなぁ」と感じていたのですが、二回目は更にすごくて、頭ではなく心と体が納得して涙がこぼれていたような気がします。「よく頑張っていましたよ」「もっと自分を出しなさい」と院長先生に言って頂けたことが、今も頭から離れません。「また来ます」と自然に口から出ていたのは勢いからではなく、私の本当の気持ちです。次お会いできる時まで、もっと自分を見つめて、認めて、深めていきたいと思っています。

貴重な体験をさせてもらえ、感謝の気持ちでいっぱいです。鍼灸を学んでいく上でも様々に生かせていけると思います。また、お会いできる日を楽しみに。本当に有難うございました。



ビル・マンション・住宅の改修工事は
『建物ドクター』に
おまかせください
見積無料　お気軽に！
マルマストリクス株式会社
【連絡先】松山市問屋町３番６号
TEL：089-922-2123(専用)　FAX：089-922-7711
営業担当　永木・河野・中野

広告・宣伝・デザイン・印刷
㈲プランニングパック
〒791-8084 松山市石風呂町493番地
TEL 089(953)3731㈹
FAX 089(953)2169

《個性を伸ばし、やる気を育てる人間塾を目指しています》
城北 学習のひろば
対象：小学生 ・ 中学生
・基礎学力の充実を図りながら、伸びる子はどんどん先へ
・伸び悩んでいる子は、独自の方法でつまずきから立ち直らせる
・異学年の子が机を並べ、他と競うことなく自分の課題に集中する
〒790-0823　松山市清水町３丁目89番地１
TEL 089-926-8873(教室)
089-925-7634(自宅:藤本)

「お菓子との戦い方　この戦いは面白い」



カレッジ25期生
黒川あずさ

今日の研修会は、院長先生にお菓子を食べ過ぎてしまうことに対しての戦い方を詳しく教えていただき、大収穫だった。お菓子を食べすぎる癖などヨガをするうえで、自分で解決して当然の習慣だと思っていたから、院長先生からお教えいただけるとは夢にも思っていなかった。しかし、何度となく聞こうと思っていた事であり、また聞こうと思っても、その瞬間、「食べることは悪いことと分かっているのだから、とにかく食べないようにすればよい。それが守れないだけのことで、貴重な時間をさいてまで質問などする価値もない」と決め付けていた。院長先生のアドバイスは「愛する訓練をすると解決する」という答えだった。どうしてそういう答えになるのか、その時ははっきりと理解できなかった。家に帰って、バレンタインのチョコが目についた。当然、食べようとしてチョコに手をのばした。そこで、本当にお菓子を食べ過ぎてしまう自分の悪い癖を「直したいか、直したくないか」を自分に聞いてみた。返ってきた答えは「直したい」というもう一人の自分からの声だった。チョコから意識が離れた。驚いた。次回から食べようとするとき、癖を「直したいか、直したくないのか」を自分に聞いてみてから、食べるか否か決めようと思った。アドバイス通り、家族のために、誰かの為に行動することを探そうと思った。なんだか理由は分からないままに実行してみた。今まで辞めたいと強く思っては破る、を繰り返していたことに決着をつけたかったからだ。行動することで、お菓子への意識がとおのいた。不思議だった。

まさかお菓子と戦うために、「何に対しての寂しさがあるか」を探すことからはじめるなど夢にも思っていなかった。湯船につかりながら探してみた。まず、お菓子を欲しがっている時や外出先でもお菓子を欲しがる時はどんな状況の時なのか洗い出してみた。決まって一人でいる時、なれないことをした時、普段あまり親しくない人と会わなくてはならない時、すなわち自分を取り繕うことで必死になった後、それが終わり一人になった時だと思った。どうしてそこまでして取り繕う必要があるのか考えた。自分を良く見せようとしているのだと思った。どうして自分をよく見せようとしているのか？他人によく思われることによって自分が得たいからだと思った。院長先生のおっしゃった通りの、「人を愛することが出来ず、自分の損得ばかり考えている」という所まで一気にたどりついた。人を愛するふりをして、結果的に心から愛することができずにいたのだと思った。情けないと思った。もう一度、愛するふりではなく、本気で愛することを学ぶ必要があると思った。この戦いは面白く、今も続いている。

藤本ヨガ・カレッジ
第28期生（平成19年10月）募集中!!
「自己を高めるためにヨガをもっと深く学びたい!」
「ヨガ指導士としての資格を身につけたい!」
「生涯教育としてヨガを学び続けたい!」という方、待ってます。
基礎コース（基礎研修6カ月間）→ 指導士養成コース（ヨガ指導士を目指す方）
基礎コース（基礎研修6カ月間）→ 研修コース（ラジャヨガを学びたい方）

日常にヨガを根づかせて2年間で20kg痩身
左半身マヒの失意のどん底から立ち直り進歩している自分が好きになっている。



MMCドリームサービス
山内　輝子

私は以前2005新年号に投稿させて頂きましてヨガとの出会いと、前向きにステップアップしたいと書きました。あれから約2年が経過しました。

私は脳内（視床）出血により左半身マヒの身体障害者になりました。一時は絶望と喪失感で生きている事が無駄だと失意のどん底にありました。それで身体も心も病んでいて体重も20kg以上太っていました。身体の痛みとシビレで辛い毎日を送っていました。そんな時に、MMCドリームサービスのヨガで酒井美千代先生のご指導のもとで、少しづつ前向きになっていく自分を取り戻す事が出来ました。心の変化があり、元々自分の目標に向かって行動する性格でしたので、あれから毎日胃肝臓刺激50～100回、腎臓刺激30回、復式呼吸などを毎日かかさず続け、体質改善の野菜スープと鼻洗浄を2年以上継続しています。

「継続は力なり！」を実践して体感しました。

その結果2005年は10kg減、2006年も10kg減量に成功して、目標のほぼ元の体型に戻る事が出来ました。身体が軽くなり、乗り越える力（心）もつき、日々の積み重ねが大事だと体験により実感した事が自分の大きな喜びと自信になりました。

人生前向きになり、見方や考え方も少しずつ変化して来ました。人間だから日々の体調により、まだまだ心も変化し落ち込む事もあります。

痛みですごく辛い時、心の中でさけんでいます。

でもゆっくり身体を動かし深い呼吸でヨガをする事で、身体の中の細胞の隅ずみまで神経がつながる様に感じる事があります。

以前よりも自分の心が強くなり、ゆっくりとでも昨日より今日が少しずつ進歩している自分を好きになる事が出来る様になりました。これからも私はヨガのアーサナ（ポーズ）と教え、呼吸法を続け、ライフスタイルにしっかり根づけていきます。

ヨガを通じ出会えた先生や仲間に感謝します。

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

藤本ヨガ　会報

No.41 ～ No.60

⇒ top page トップページに



藤本ヨガ学院　院長
千能　千恵美



医学博士
日本健康運動指導士会 会長
神山　五郎



ワンポイントレッスン

第64回 夏期 藤本ヨガ合宿

とき　平成19年**7月14日**(土)～**16日**(月)
ところ　国立オリンピック記念青少年総合センター
（東京都渋谷佐々木）
参加費　**51,500円**（消費税込み）
締め切り　平成19年**7月7日**(土)

とき　平成19年**10月6日**(土)～**8日**(月)
ところ　第58番札所　仙遊寺
（愛媛県今治市玉川町）
参加費　**51,500円**（消費税込み）
締め切り　平成19年**9月29日**(土)

玉木文憲さんの　今日も明日もチェアウォーク　より

リハビリの3ヵ月あっという間のクリスマス

>>2007年5月9日 <<

運動不足が主な原因なのだろうけれど、メタボリック症候群が気になって専門医にかかっていて、今日が診察日だった。

診察室に入るなり、医師が「おっ！」とびっくりしている。「どうしたんですか、玉木さん。顔がたるといい、顔の血色といい、ものすごい成果が出ているじゃないですか。そういうなり医者は紙をとしてCT検査の指図書を書いている。

検索結果を見た医師は、首をかしげている。「いや、たしかに内臓脂肪は落ちているのですが、それ以上に皮下脂肪が落ちていて、顔はご覧の通りなんですけど」

本来食費生をすると、一番最初に内臓脂肪が、続いて皮下脂肪が落ちて、顔に出るのは一番最後なんだという。「まったく変なんですよね。でもこうしてお腹が細くなったのだからおめでとうですか。ウエストが10cm近く細くなっていますからね」

早日も今日も身体障害者の家の家庭訪問にまわっているのだが、朝の乗り降りをするたびにズボンがズルッとずり落ちるのが悩みだ。外側の良さがこんなところにも影響しているのだろうか？

玄米菜食の超小食は苦痛でもなんでもないから、このまま続けられそうだ。体重が軽くなったら、この不自由な体を動かすのにも、大きな効果が得られそうだ。後期良は、月曜日まで続くのだが、新学期終了日の3月31日のほうがウエストサイズは3cm減っている。おおいに「やる気になる」現実だ。

>>2007年5月8日 <<

断食を終了して2晩が経過。その成果をしみじみ実感している。決して実的ではない顔をお見せして申し訳ないのだが…。



これは3月に旅行したときに写したスナップの部分。全体的にシマリがない。ふだんからトンカツ定食の私しか知らない方にとっては、これくらいのほうが「ふみが【合宿前】あって！」という ご意見もあるだろうが…



【合宿後】

断食を終えるころには、目のキのたるみがなくなり、頬から顎にかけてのブルルンナもすっかり消え去った。これだけ成果が見えると、この先も過食をせぬよう、リバウンドなんかするもんかって気にもなる。

写真では紹介できず残念なのだが、まだまだ不十分ながらお腹もずいぶんスッキリ。しかも断食後2日間にわたって洗便だ。

うまく後断食をやれば、断食期間中の数倍の成果があるという。こんなチャンスを会社で押さえつけてなるものか、絶対に復せてやるぞ！と思っているのだ。

それにしてもヨガというのもすごい。この体だからほとんどのアーナサ（ポーズ）ができなかったのだが、呼吸のリサだけは誇張部分なりに修得できたのではないかと思う。まだ脱想した上、倍りを聞くなんてガラではないが、不自由な体を乗り越える武器が手に入ったと喜んでいる。

>>2007年5月7日 <<



大雨が降る今治・仙遊寺から昨夜遅くに到着した。往路も雨が激くてよく見えなかったしまなみの海が、帰りも雨にけぶってよく見えなかったのは残念！

ヨガ合宿には計72名が参加、うち13人が断食だった。断食の成果であるが、私は足って体重計に乗ることができないので、正確な体重が計れていないのだが、顔は小さくなったしウエストもずいぶん細くなったように思う。3泊4日の断食にすべてを委ねるのではなく、3月末からの玄米菜食、前菜2日間からの断食、昨夜も今朝も玄米おもゆと豆腐という後断食を続けているから、そこそこの成果は表れるのではないかと思う。

宿坊の二階に荘厳なホールがある。畳数ものの150畳くらいの大きさである。うか、天井は竹で葺かれ、窓からの灯りを通す海戸は（このお寺が発生の地だといわれる）竹炭で黒く塗られている。隙間にはしまなみの込みが聞ません。ただ近くてあればかりのスバメの姿やウグイスの声、夜になるとフクロウの声まで聞こえる環境だった。



ワイキキに沈む夕陽（ハワイ・ホノルル）

父からの伝言―亡き父から教わったこと
価格：¥1,680（税込）
出版社：リトルガリヴァー社

遊々・楽いす
―エンジョイチェアウォーカーライフ
価格：¥1,680（税込）
出版社：リトルガリヴァー社

楽天ブログ「今日も明日もチェアウォーク」へは、玉木文憲さんのホームページ「玉木文憲バリアフリーEXP.」から入ってください。

お問い合わせ・お申し込みは…
藤本ヨガ学院
松山教場　〒790－0878 愛媛県松山市鮒山町2-18-3 赤山ヒル3F
TEL(089)941－6871(代) FAX(089)941－6875
URL http://www.bekkoame.ne.jp/~chinou/
E-mail chinou@bekkoame.ne.jp
今治教場　〒794－0015 愛媛県今治市東鈴町4-6-27 高野ヒル3F
TEL(0898)31－2589(代) FAX(0898)31－2855
上野教場　〒110－0005 東京都台東区上野7-14-7 明日サテライト上野301
TEL(03)5827－1665(代) FAX(03)5827－1664

健康で豊かな人生を創造する人々の季刊誌

No.55

藤本ヨガ

2007年7月

見えない心のおそうじは、
誰の日からもわかりません。

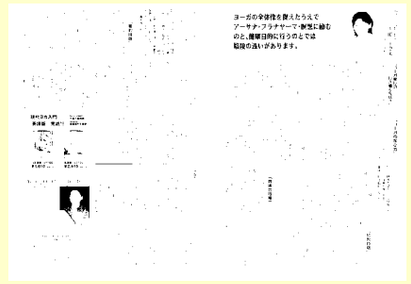
けれど、私と私の心の奥のその奥に、
黙って座っていらっしゃる
神様だけには知られてる。
何も言われないけれどご存じよ。

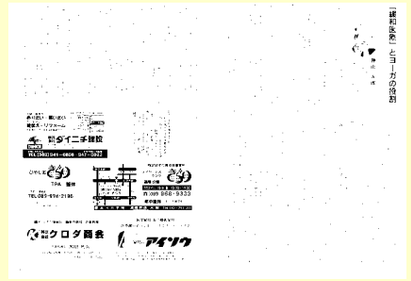
心は神様のお部屋です。
私がきれいにお掃除できたなら、

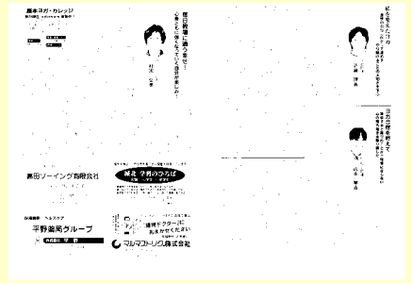
春にはやさしい陽がさして、
夏にはひまわり活けましょう。
秋にはお部屋の窓開けて、
稲穂の波をながめます。
冬にはおこたを入れましょう。

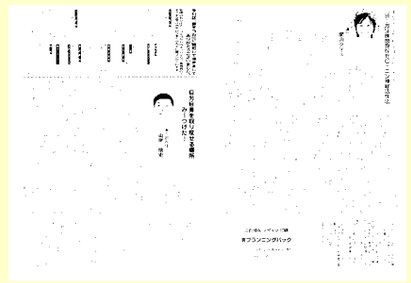
神様もきれいなお部屋が
きっと、お好きでおいでです。

緒賀　春枝









● 各頁をタップまたはクリックで各頁に移動します。

● 連載の3項目も同様です。

藤本ヨガ学院・院長

千能　千恵美

（旧姓　藤本）



ヨーガの全体像を捉えたうえで アーサナ・プラナヤーマ・瞑想に励むのと、健康目的に行うのとでは格段の違いがあります。

「ヨーガの学び方」

普通、多くの方は学校を卒業すると、仕事の為、つまり収入を得るための勉強や研修はしますが、自分の人生の為の勉強はなおざりにしがちです。

ヨーガに入門してもアーサナや瞑想をしていれば十分で、勉強する必要を感じない方もいます。逆に超能力や悟りを得たいと思い、実践はあまりせず、勉強や議論ばかりしている人もいます。

以前「色々な症状を持ってこられた方が、元気になると休みがちになり再度きた時はまた悪くなっている。とても勿体無いというか…こういった方にとっての継続のコツは？」との私の質問に対して

マハーヨーギーは「健康になると健康を崇拝する。その陰には『病』があるから陰から逃げられない。若さとか健康の条件のもとに成立する喜びならば条件がなくなれば不幸、苦しみがある。ましてや『寿命』『死』は誰の身にも起こる。1年2年長く生きて何の意味があるのか。『生』を受けた意味を知らなければ意味が無い。ヨーガは人間存在の本質である『私は誰なのか』を悟ることが大切です。それを悟るのには健康（アーサナ）が必要。健康は生得権です。さらにその奥にあるものを学ぶことで、本質を知ることができるのです」と導いて下さいました。

註1：健康を望む自分は健康でないという自覚が既にある。という意味に私は解釈しました

したがって既に健康な方も、まだ健康でない方もその奥にあるものを学びましょう。

古代から脈々と受け継がれてきたヨーガの教えに「真理を知れ、そしてそれを実践せよ」。

また、「瞑想の前に聴かされなければならないことがある（真理を学ぶ）。そして考えなければならないことがある。そして瞑想です」

さらに「自分で知るだけでは十分ではない。知っている事を伝えよ。ほかの人々にも分かち与えよ。」とあります。

ほかの人々に分かつ事によってその内容をより明確にできたり、矛盾のないように検証することができます。

以下に学び方を段階別に述べましょう。

「肉体の段階」

我々の肉体には年齢や、気質、発達の違いがあります。精神的、感情的、知的にも違いがあります。そして霊的な段階にも違いがあります。肉体的な段階では「食」・「睡眠」・「生殖」が生きている限り続きます。肉体の段階に重きをおいて生きている限り、人は動物と変わりありません。ヨーガでは修行するに必要なだけ食し、「性エネルギー」はコントロールし、そのエネルギーを霊的成長に向かわせます。

「知的段階」

動物にはない知的段階に進むには、学んだり学んだ事を理解する喜びや芸術的なこと文化的な活動での喜びを感じることが必要です。聖典の学びでは心を浄化し良い性質を育て伸ばすことが目的です。この段階での喜びを体感すれば肉体段階に陥らず適度の食、適度の睡眠といった「適度」が分かります。

ラーマクリシュナは「自分で聖典を読むより、人が大きな声で読んでくれるのを聴くことの方が良い。人が読む声を聴きながらその聖典を目で読むとさらに良い」と教えています。そういう意味で学んだ事を話し合ったり知識を分かち合ったりできる仲間の力は、知的レベルを上げるのに大きな力を発揮するのでしょう。

語り合う仲間がいなくても大丈夫です。「ラーマクリシュナの福音」[註2]を読んでみて下さい。読むことにより、インドのガンガの河沿いに建つ美しい寺院、ダクシネッショルの一室での集まり（サットサンガ）の中に座り、ラーマクリシュナと何人かのお弟子さんとの会話を、すぐ横で耳を傾けている自分が活き活きと想像できます。是非お読みください。仕事で疲れていても、一気に聖なる世界に連れて行ってくれます。

註2：「ラーマイリシュナの福音」日本ヴェーダーニダ協会刊行書、近代インド最大の聖者と仰がれるシュリ・ラーマクリシュナが晩年の5年間、弟子達に語った言葉を、背景の描写とともに弟子（マヘニドラナート・グプタ）によって克明に書き残された。

「霊的段階」

さらに霊的な段階へと進みます。

聖典を読み理解すればあとは実践です。聖典には、真我（アートマン）とは、神を悟るとはどういったことか、どうしたらよいのかなど、その手順が示されています。逆に示されていないのは聖典ではありません。「実践」するとアーサナや瞑想のみならず内面の観察、識別、行為にヨーガが反映され日常が変化します。そしてますます求道心が熱をもち「自身への信頼」が生まれ、それが「信念」となります。

この段階での喜びを体験すると肉体レベルまで戻って、すなわち堕落しなくなります。

合宿で一気にこの霊的段階に進みタバコが、お酒が、甘いものが、…欲しくなくなりました。過食がなくなりました。他人の目が気にならなくなりました。ほめられたい認められたいなどがなくなりました等々、自然と自分が悪くなることをしたくなくなり、前進する方向が明らかになり力が湧いてきたという体験をされる方は多いのです。

このヨーガの全体像を捉えた上で日々のアーサナ・プラナヤーマ・瞑想に励んでください。健康の為だけに励むのとは格段の違いがあるのがわかってきます。

世界中で最も古くかつ重要な人類の聖典。苦悩する勇者、アルジュナに、目覚めと決断をもたらした永遠の実在者（ブラフマン）の託宣（メッセージ）

ヴァカヴァットギーター・第6章より（日本ヴェーダーンダ協会刊行書）

『ヨーガの実習によって心を完全に支配し得たとき、真の平安は得られ、自我の中に真我（アートマン）を見出す事ができたとき、自我は真の満足を味わう事ができる。』

『その境地にある人は、普通の感覚ではなく純粋の知性によってのみ感じ得る最上の歓喜を味わうこととなり、真理から決して離れる事はない。』

『これに勝るものはないと言う至高の境地に達すれば、例えいかなる困難に遭おうとも、ヨーギー（ヨーガを行ずる人）の心は少しも動揺することはない。』

『一切の苦より脱した状態をヨーガと呼ぶ事である。それを知っておくがよい。そしてこのヨーガは、熱意と不撓不屈の精神をもって行われなければならぬ。』

『アルジュナよ！ヨーガを行ずるには、多くを食べ過ぎてもいけず、食べな過ぎてもいけない。また眠り過ぎてもいけず、適度に食べ、適度に体を動かし、適度に眠り、適度に仕事をし、適度に目覚め、そしてヨーガを実践すれば、苦悩は全て取り除く事ができる。』

⇒ top page　トップページに





藤本ヨガ学院　院長
千能　千恵美



医学博士
日本健康運動指導士会 会長
神山　五郎



ワンポイントレッスン

現代ヨガ入門

藤本ヨガ学院院長
千能千恵美著

英語版　完成!!

国際派弁護士
敷田稔先生英訳



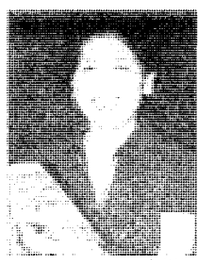
日本語版　¥1,500
¥1,810（送料込み）



英語版　¥2,100
¥2,410（送料込み）

Yogic pursuit of serenity

By Shigefumi Takasuka



Chizuni Chino

THE DAILY YOMIURI
SATURDAY, MAY, 26, 2007より

近況報告

5月に拙著「現代ヨガ入門」の英語版が出来上がりました。2005年の春合宿で「英語圏の人は肉体を鍛えることに懸命で心を鍛えることをあまりしない。このような本はない。是非読んでもらうべきだ」と、神山五郎先生と敷田稔先生との話でスタートしました。

東京教場の堤哲（つつみ　さとし）さんのお陰で読売新聞英字部、共同通信英語版の両紙から取材をしてもらいました。早速会員のグレイさんが「載ってましたよ」と嬉しいお手紙と共にコピーを持ってきてくれました。

共同通信のインタビューを受けていたときに、「翻訳者の苦心談、二つ三つ載せたいのですが」と質問がありました。翻訳してくださった東京教場会員・アジア刑政財団理事長・国際派弁護士　敷田　稔　先生に早速お伺いしました。「国連で6～7年仕事をしたので英語に関しては困らなかったが、ヨーガの場合はヨーガ独特の言葉、表現があるのでそれをどう言葉にするか。

また、ヨーガを行っている人行ったことがない人。日本やインドの文化を知っている人知らない人。東洋的精神文化を理解している人していない人。そういった読者に千能院長が伝えたいと思っているヨーガを行う時の喜び、楽しさなどをどう理解してもらうか…言葉の選択に苦心した。私の部門の法律の場合はそれらがはっきりしているし、たとえ曖昧なところがあっても理由を書き加えることが出来る。しかしヨーガの場合はそれが出来ない。今まで使っていた言葉の領域と全く違うので、これでよいのか、これでよいのか…と悩み続けた。」

随分苦心されたこととは想像しておりましたが、私の想像をはるかに越えておりました。ありがたいことです。改めて敷田先生にお礼を申し上げると「イヤァ、勉強になったよ」と逆に気遣ってくださいました。胸が熱くなりました。

⇒ top page トップページに





藤本ヨガ学院　院長
千能　千恵美



医学博士
日本健康運動指導士会 会長
神山　五郎



ワンポイントレッスン

「緩和医療」とヨーガの役割



神山　五郎
医師　歯科医師
医学博士　哲学博士
アパリ・クリニック上野　院長
藤本ヨガ学院　顧問

深入りはしない。最近「緩和医療」という考え方が普及してきているが、その本質の理解のためには天風先生の例だけで十分である。

(2)「緩和医療」

がんの末期患者は多くの場合、抗がん剤治療、外科手術療法、放射線療法、その他を受けて疲労しておられる。その方々が疲労の体を鞭打ってセカンド・オピニオンを求めておられる。現在の主治医のいる病院以外の病院で受診され、改めて別の医師の意見を聞くのである。何故そういうことがおこるのか。私の解釈では、最初の主治医ががん細胞の撲滅に熱心であり、そのあまりに熱心さが治療に反映しているからである。これはありがたいことである。しかし、患者は、主治医の期待に反し、体力の減弱を自覚し、このまま進んでいくと惨めな己の生涯が予測され、ついには死の恐怖を覚えるから、別の医師の意見を聞きたくなる。

セカンド・オピニオン開示の場においては、主治医ならざる別の医師が、今までの記録を精査し「緩和医療」の考えを患者・家族に語ることが多い。すなわち、これ以上の抗がん剤治療、外科手術療法、放射線療法を謝絶し、生活の質、英語ではquality of lifeを優先すべきであるとの考えを述べる。結果として、患者は同じ死を迎えるにしても、その日までできるかぎり元気でおられる医療の方策を、今まで以上強く求めることとなる。同時に、今までの主治医としては、熱心に遂行してきたがん細胞撲滅治療を中途で中止する訳である。今までの治療法でがん細胞が多少なりとも滅弱していた場合には、主治医は残念至極であろう。

(3) 自然治癒力の活躍

さて、「緩和医療」の場においては、主治医はなく、患者自身がその役目を担う。もし具合のわるい場合には、がん細胞撲滅以外の治療法において有力な医師や治療法を探し、そこにかかることとなる。協力する医療関係者は主として関係情報の提供面で働く。ここで集められる情報のなかには、健康保険を生かした医療の情報は勿論必要であるが、その他の保険を超越した優れた医療情報、俗にいう民間療法的医療なども当然含まれる。さらに状況によっては、国内では市販されていない物品・方式などを使った医療情報も必要となろう。文字通りグローバルに医療情報を検索する。その従事者には検索能力とともに誠意・熱意が必要になる。

さらに、検索の結果集まった情報を、今度は淡々と患者・家族に提供する。何故、淡々と提供するのか。それは、知人・友人その他熱意のある方から、いろいろな情報が玉石混交して患者・家族には提供されていることが多いからである。そこに熱意のこもりすぎた情報がさらに追加されると、患者・家族は断りにくくなる。その情報を感謝しつつも礼を失せず、実践を断るのが実際には大変なのである。これは病気見舞いのときに広く心すべきことである。

このように、現状を正しく認識（受け入れ）し、自ら覚悟し、がん細胞と共存・共生しつつ、自分の生きる目標に向かって悠々と歩む、その意味での生活の質を工夫していくのが、私の考える「緩和医療」である。頻繁に同じ例をあげるが、車に酔いやすい保育者でも、多くの幼児などを抱えてバスに乗った場合には酔わない。自分の生きる目標を掲げ、悠々と歩む姿勢が、

不安の根本を抜去するとともに、患者自身の自然治癒力・免疫力を増強し、残ったがん細胞の撲滅にも、それを期待しないが故に、一層役に立つ。事実この方向を守り、奇跡とも言うべき効果があがったことを体験している。

(4) 死の恐怖と瞑想

俗界と不可逆的情報遮断が「死」である。死への恐怖は誰にもある。拙稿の劈頭に述べたように、己の長所を生かし、何をやるべきか、これすなわち、生きがいの目標設定であり、己が任務である。瞑想によりこの方向を確認した人は、死の寸前まで、喜びも苦痛も共に受け入れることができ、そのどちらにも惑わされず、澄み切った精神を堅持している。そして死への恐怖は自然と消滅する。

かつて、国を守ろうと徹底していた部隊からは、特別攻撃隊の編成に志願者が続いていた。この日本人の素晴らしい特性を見抜いていた占領国は「公共の福祉より個人の人権」を極端に強調した憲法・民法・各種のシステムを日本に残していった。意図は明白である。

食育システムにしても、飢餓の日本を救済する立場を利用して、大胆に和食習慣の破壊を企てていた。幸い、日本食そのものが優秀であり、各国もその非を悟り、今では海外においてそのエリート層が日本食に夢中である。八百万の神のおわします、この「豊葦原の瑞穂の国・日本列島」は敗戦というピンチすらチャンスにとらえ、世界各国の食事から長所をさらに吸収しつつある。

教育システムでは、その破壊はかなりすすみ、公教育・エリート教育では未だに傷がいえていない。それにも関わらず十五歳の素晴らしい若者（ハニカミ王子）などがすでに育ちつつある。女性でも同じである。それらの芽を甘やかさずに育てる知恵が、今や成人層に求められている。

精神生活においては、もっとも効果のあがる方法であるためにヨーガ方式が過度に利用されたことがある。すなわちオームの事件である。今後はヨーガ方式の威力を正しく発展させることにより、日本国民の豊かで美しい精神生活に今まで以上にヨーガは貢献していく。瞑想までも取り入れた本学院のヨーガの修行方式は、敷田稔・国際弁護士のご尽力によりこの春英訳され、刊行された。

共に祝福したい。

註1：中村天風先生の紹介

中村天風先生は急性粟粒結核との共存・共生というおおらかな考え方の元に、瞑想を含めたヨーガの修行につとめ、結果として立ち直られた。このあたりの詳細は、日本人間学会の唱える「従病（しょうびょう）」という考えにも通じ、「闘病」はむしろ否定されている。

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

いやし処 きらり
リフレッシュ・ルーム
TPA　整体
ご予約・ご連絡は
TEL 089-974-2196（福原まで）
和風民家を活用した気取らないお店です。
普段着で気軽にご来店下さい。



指定居宅介護支援事業所
デイサービスセンター きらり
通所・介護
ヨガタイム　月・水・金　13:00~14:30
☎(089)968-9333
年中無休　松山市高岡町212-1
藤本ヨガ学院　高岡教場　水曜　19:00~20:30

■オフィスの情報化　■事務器械・測量器機
株式会社 クロダ商会
代表取締役　黒田 利久
〒790-0066 松山市宮田町108-1 ☎ 089(931)7261
FAX 089(945)1486

和洋家具・寿ご婚礼家具
住空間のすべてをトータルコーディネイト
日本最大の家具チェーン〈ニッポンインテリアチェーン〉店
家具の アイソク
松山店／〒790-0005 松山市花園町3番地18（市駅前電車通り）TEL 943-1264㈹
伊予本店／〒799-3111 伊予市下吾川字馬塚1214番2（国道56号線沿）TEL 983-1515㈹
建設業（内装仕上工事）許可番号愛媛県知事許可（般-5）第30号

藤本ヨガ

藤本ヨガ学院　院長
千能　千恵美

医学博士
日本健康運動指導士会 会長
神山　五郎

ワンポイントレッスン

私を変えたヨガ

理想の自分に向かって諦めず やり続けることの大切さを学ぶ



今治教場
近藤　理香

私が藤本ヨガ学院・今治教場の門をたたいたのは、今から二年前の3月のことです。

その頃の私は、今より10kg太っていて、ひどい肩こりに悩んでいました。ダイエットもしていましたが、40歳を過ぎてからは体重も落ちにくく、せっかくやせても排卵、生理で元どおりの繰り返しでした。そんな事をしているうちに体重もピークに達し、「何とかしないとやばい」と感じていました。

一日中ほとんど座って、パソコンをしていることも多いので、運動不足で「気がつまっている」という感じがしていました。「運動しなくちゃ」と思い立ち、早起きして家の近所を一時間ほど歩いていましたが、ある日突然、足首に痛みを覚え歩けなくなってしまいました。

丁度その頃は第三次ヨガブームの到来で、テレビや雑誌で頻繁にヨガの紹介していました。プチヨガの本を買ってひとりでやってみましたが、元来飽きっぽいので長続きしませんでした。

そこで、勇気を出して藤本ヨガ学院に電話をしてみたのです。「体硬いんですけど大丈夫ですか?」「肩こりひどいんですけど治りますか?」などの質問に丁寧に答えてくださり、「体験にきてみませんか」と勧められたので、体験入学してみることにしました。

今治教場へ行ってみると、知っている人が何人もいてやさしく声をかけてくださったりしたので、その日のうちに入門することにしました。

最初はどんなポーズをするにも体がカチカチで、ハラ・アーサナもお腹の肉がつかえるのと、あまりの腹筋のなさとで補助なしにはできませんでした。その頃はしゃっくりしても腹筋がつっていましたから…

それでもヨガが終わると全身に気がめぐっているのが感じられ、体が楽になるので、この二年間一度も休まず通い続けました。仕事柄、7時半に行ける時は数えるほどです。「いつも8時の女」でした。

ヨガ合宿を終えて

集中すると周りのことが一切気にならない 心の落ち着きを取り戻した



松山教場
山本　夢香

私が、最初にヨガに入ったきっかけは、小さいころから病気がちで、今までに入院も3回ぐらいはしたかと思います。そして、中学2年生になり、摂食障害になってからは、とても絶望的な毎日を病院のベットの中で過ごしていました。退院をするときまで、家に帰り、10月の初めくらいに、お母さんから、「ヨガをやってみればどう?」と勧められて、自分も、やってみたいと思う好奇心があったのでヨガに入門しました。

そして、合宿にも、小学校の時に1回だけ参加してからは全然参加してなかったけど、このヨガ合宿を通して何か自分が変われるきっかけが作れたらいいなという思いがあって、今回のヨガ合宿にも参加させてもらいました。初日の時から、あまり自分に自信がなくて、本当に自分一人で大丈夫なのかと思っていました。でも、山口先生から、いつかは一人で過ごす時が来るんだから、その訓練だと思うといいよ。と言われて少し自信ができてきました。でも、また合宿の2日目の歩行行法の時に、ホームシックにかかってしまい、今すぐにでも家に帰りたいと思いが募ってきたので、これではヨガに身が入らないと思い、山口先生に相談しました。そして先生から、「それはまだヨガに集中できてないんだね」と夜遅くまで教えを頂き、それを実践してみて分かったことは、自分には、まだ集中力がないということ。一つのことに集中することによって周りのことには一切気にならないということに気がつきました。そして、嫌だとか嫌いなどと思っていると周りのことに振り回されてしまうので、そういう気持ちは、全て捨てて、一つのことに集中するように意識しました。そうすることで、より一層アーサナに集中することができ、ポーズもだんだんと決まってくるようになりました。

そして、私はこの3泊4日の全日参加の合宿を終えて思ったことは、教場でやるヨガとは、少し違っていました。合宿でやるヨガは、きれいな景色であふれていて、静かでヨガにも一層集中が高まりました。瞑想で感じることは、目を閉じていると何も見えなくなり、真っ暗になって怖く感じる時があるので、ときどき目を開けて、治ったらまた目を閉じるようにしていました。合宿のテーマにもあるように、本来の自分を取り戻し、「本当の自分に出会う」ということは、心の落ち着きを取り戻すということが重要なのだなと思います。今回の合宿に参加して、心も強くなり、体も鍛えることができ、自分が変わるきっかけになりました。これからもヨガを続けて心の落ち着きを取り戻していきたいと思います。

入会して一年間は全く体重も落ちませんでしたが、昨年の5月から体重が下がり始め、一年で10kg減量できました。

外見だけでなく、中身も変わったように思います。「忙しくてもあせらないで、目の前のことを淡々とやることが大切です」と教えていただき、諦めずやり続けることの大切さを知りました。今の目標はシルシ・アーサナとブリッジがひとりでできるようになる事と後5kg以上減量することです。

ヨガを始めて、常に自分に目標をもうけ、それに向かって精進することが大切だなと学びました。

毎日教場に通う幸せ!

心身ともに強くなっていく自分が楽しみ!



カレッジ27期生
村田　公美

「私の求めていたヨガはこんなんじゃない」これが1年間続けたジムでのヨガの結論でした。丁度その頃、通勤途中で偶然目にした「藤本ヨガ」の看板にまるで吸い込まれるように藤本ヨガ学院へ入会しました。

当時の私は心身ともに非常に疲れていました。初めての授業で、会員の皆さんがとても元気そうだったことと、院長先生が授業の中での教え「信頼は信念につながり、信仰になる」など、数々のシンプルな言葉に魅せられました。これこそ私が求めていたヨガだったのです。

週1回教場に通いながら、「教場へ毎日来られたら幸せだろうな」という思いが日々高まってきていました。募らせていると思いは叶うもので、入会して3年目にカレッジに入ることができ、毎日教場に通うことができるようになりました。

カレッジでは心のヨガを教えていただく機会がたくさんあります。「何事にも結果には原因がある」ことを教えて頂き、今では事ある毎に人のせいにする事も少なくなり、心が正され、強くなってきています。短い期間でもこんな風に変われるなんて驚きです。ヨガを始めて3年目に「いつも呼吸に集中しなさい」という意味が実感できるようになりました。アーサナで息を吐ききると更に奥に入れますし、吸う息でスッと背筋が伸びる事が実感できます。また繰り返し修練することの大切さも実感できました。

もう一つうれしかった事は長年のアトピー性皮膚炎が治りつつあることです。病気とはやはり自己との闘いです。薬で簡単に治せますが完治ではありません。応急処置です。だから根本から治さないと完治しないという事です。薬を止めて体中に湿疹が出たときはどうしようかと悩みました。人目を気にする自分がとても嫌だったのですが、カレッジでご指導いただいたお陰で心が強くなり、だんだんこだわらなくなりました。最後には隠してもしょうがないから「髪を切る」という決断までできた時は、自分でも不思議なくらいでした。院長先生にご指導頂いたお陰で目先の事で騒いでもしょうがないと思えるようになりました。これからも「的を射る」という目標だけを見続けていきます。

「病は気から」といいますが私の弱った気を奮い立たせ、正してくれたのはヨガです。以前の私なら確実に病院に駆け戻り、薬を手にしていたでしょうが、今は全く気になりません。病気を患っておられる方もあきらめないでもう一度ヨガで挑戦して欲しいです。ヨガを通して心身ともに強くなっていく自分が楽しみです。

今後ともご指導よろしくお願いいたします。

合掌

藤本ヨガ・カレッジ

第28期生（平成19年10月）募集中!!

「自己を高める為にヨガをもっと深く学びたい!」
「ヨガ指導士としての資格を身につけたい!」
「生涯教育としてヨガを学び続けたい!」という方、待ってます。

基礎コース（基礎研修6カ月間）
- 指導士養成コース（ヨガ指導士を目指す方）
- 研修コース（ラジャヨガを学びたい方）

食品衛生帽　業務用エプロン　タオル加工品
髙田ソーイング有限会社
代表取締役　髙田美恵子
〒794-0815　今治市土橋町2丁目5-8
TEL（0898）25−3053
FAX（0898）22−7439

《個性を伸ばし、やる気を育てる人間塾を目指しています》
城北 学習のひろば
対象：小学生・中学生
・基礎学力の充実を図りながら、伸びる子はどんどん先へ
・伸び悩んでいる子は、独自の方法でつまずきから立ち直らせる
・異学年の子が机を並べ、他と競うことなく自分の課題に集中する
〒790-0823　松山市清水町3丁目89番地1
TEL 089-926-8873（教室）
089-925-7634（自宅:藤本）

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

ビル・マンション・住宅の改修工事は
『建物ドクター』に おまかせください
見積無料　お気軽に!


マルマストリング株式会社
【連絡先】松山市問屋町3番6号
TEL：089-922-2123（専用）　FAX：089-922-7711
営業担当　永木・河野・中野

東邦大学医学部　統合生理学からのヨガレポート

「ヨーガは理想的なセロトニン神経活性法」



講師
関山タマミ

こんにちは。愛媛の皆様にはご無沙汰しております。元気にされていますでしょうか？新宿のチャコットではヨーガを初めて1年が経ちます。クラスの集中感が高まり、会員さんのポーズの完成度や呼吸が深まってきています。普段の姿勢や表情も引き締まり、日常生活でも自分の内面を見つめられるようになり、益々私の修行意欲をかきたててくれています。

さて、私の大学院生生活も1年が経ちました。今日は、大学院生として有田秀穂教授の下で学んだ中から、ヨーガに繋がる情報をお伝えさせて頂きたいと思います。

私達の研究室では、「セロトニン神経」に着目して研究を行っています。通常、セロトニン神経の状態は、血液や尿中のセロトニン濃度の測定により調べます。セロトニン神経が活性化すると、日常生活において、心身の状態に次のような変化が現われてきます。

・朝の目覚めがすっきりし、やる気がでる
・目がぱっちりと開き、口元が引き締まり、表情が生き生きする
・姿勢が良く、若々しくなる
・心の状態が安定し、満たされる（暴飲暴食、衝動買いに走らない）

ヨーガをされている皆様は、はっと気付かれることがあると思います。そう、セロトニン神経が活性化している状態とは、まさにヨーガにより経験する状態と同じなのです。目ぱっちりの引き締まった顔を、有田教授は「セロトニン顔」と表現されますが、ヨーガの現場はセロトニン顔で溢れていると思いませんか。

ところで、「セロトニン神経」について、ここで簡潔に説明します。

《セロトニン神経》
起きている時の脳内の神経活動において、バランス調整の役目を担います。有田教授曰く、「オーケストラの指揮者」です。それ自体の特定の役割（楽器演奏）はありませんが、「そこ、もっと音を上げて」「こっちは静かに」というように、全体の調和を図るのです。そのため、セロトニン神経の異常は、神経活動の調和を乱し、摂食障害や睡眠異常、慢性疲労等の要因と成り得ます。現在は「うつ」との関連でも注目されています。

さて、このセロトニン神経を鍛える方法として、私達は様々な「リズム運動」で実験をし、効果を確認しています。セロトニン神経は、私達が起きている間中、一定のリズムで活動している神経であり、その活性化に「身体を動かす」というリズムが効果的なのです。リズム運動とは、水泳、ダンス、太鼓、歌、呼吸法、ウォーキング、ガム噛みなど、要は身体を動かすことです。

これは私の個人的な意見ですが、リズム運動の中でも「ヨーガ」は特に有効な手段だと考えています。なぜかというと、水泳やダンス等は、それをしなくても生きる上で支障のないリズム運動ですが、「呼吸」は「生きるために必要な酸素を体内に取り込み、不要な二酸化炭素を排出する大切な活動で、寝ているときや意識のないときも休みなく行われる呼吸です。この呼吸は、脳の進化レベルでは最も原始的である脳幹が支配する、本能的なものです。

《心を変える呼吸》
生きるための呼吸とは必ずしも関係なく、心の状態を反映して変化する呼吸です。つまり、驚いたときや緊張したとき、いらいらする時など感情の影響を受けて変化する呼吸です。この呼吸は、大脳皮質や大脳辺縁系といったレベルの高い脳（知能や感情に直結）に関与しています。

この2種類の呼吸のうち、「心を変える呼吸」へのアプローチが、セロトニン神経活性化に効果的です。そして、そのアプローチ方法は「ヨーガの呼吸法」と同じなのです。つまり、下腹部を凹ませた、特に「吐く息」を意識した呼吸が、セロトニン神経を活性化されるのです。繰り返しますが、ポイントは「意識」「吐く」「深い」呼吸です。

また、この呼吸は、知能や感情に直結する大脳皮質や大脳辺縁系に作用するので、心のバランスが整えられます。「ヨーガをすると心身が変わる」ということが、医学的にも示唆されるように思います。

ヨーガの素晴らしさは、日々の実践から味わっていますが、研究室での1年を通して、私は改めてヨーガの魅力を感じています。ヨーガとの出会いを引き寄せた自分自身に自信を持って、これからも共に、夢中に楽しんでヨーガに励みましょう。

合掌

※「セロトニン」について、さらに学びたい方には左記の本をお薦めいたします。非常に明快に役立つ内容が書かれています。また、今年6月に「国際セロトニンレーニング協会」が有田教授主催により発足しました。富士山の麓の自然に囲まれた環境の中で、合宿形式のセミナーを開講しています。チャンスのある方は是非、ご参加下さい。

○呼吸を変えれば「うつ」はよくなる！：有田秀穂著：ＰＨＰ（2007／05）
○お日さまセラピー　セロトニン生活のすすめ：有田秀穂著：青春出版社（2006／06）
○ＮＰＯ法人　国際セロトニンレーニング協会ホームページ：www.serotra.org

広告・宣伝・デザイン・印刷
㈲プランニングパック
〒791-8084 松山市石風呂町493番地
TEL 089(953)3731㈹
FAX 089(953)2169

⇒ top page トップページに





藤本ヨガ学院　院長
千能　千恵美



医学博士
日本健康運動指導士会 会長
神山　五郎



ワンポイントレッスン

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した。

皆様のおかげで、ヨーガからのメッセージ、実践者のさまざまな学びや思いが多くの方々に届けられています。

松山教場
K.S　K.M　S.U　岡井八重子　脇坂　恭子　矢野　和子　相原　政子　今井　博子　佳田　芳子　真田　勝美　奥岡登美子　村上　啓子　秋元　博子　吉住　治男　大和谷節子　渡辺　桂子　松崎　桂子　森本　尚子　山本　朝子　田村由美子　津賀かおる

今治教場
武田　暁子　八田十美子　高須賀千里　中村　篤志　棚原美知子　岡田マリ子　角尾カツ子　村瀬あきえ

伊予三島ヨガクラブ
K.S　C.T　T.H　K.M　戸梶　良子

砥部教場
K.M　Y.Y　I.Y　Y.Y　黒川　久子　村上　民子　藤本　千昭　矢野千鶴子　重松美代子　渡辺　潮美　村上セイ子　仙波　光子　岡田　易子　山地　良子　塩田みどり

吉海三ヨガクラブ
越智　弥生　村上　尚美　村上　明美　泰山　玲子　馬越　佳子　渡辺ヒデミ　横井路絵子　秋山久美子　竹林小百合　森実　利江　合田　厚子　高岡　香知　戸田　浩美

大西三ヨガクラブ
I.N　R.M　Y.M　Y.W

伯方教場
N.M

新居浜教場
S.U　花岡志津子　近藤千恵子　H.I　H.N

西条教場
K.A

学院
K.T　山口　正美　I.H　松迫　由美　T.S　酒井美千代　M.T　若狭多美子　M.N　N.S

（順不同・敬称略）

自分自身を取り戻せる場所 み〜つけた！



東京都在住
山岸　悟史

私がヨガと出会ったのは、昨年の3月のことです。仕事のことでストレスが溜まり、毎日が楽しく無く、仕事もおもしろく無く、なんとなく自分にうそをついて暮らしている気がしてなりませんでした。

なぜ、この世に生を受けたのか？　今の仕事をこのまま一生続けて後悔はないのか？　生きる意味とは…、幸せとは…、このようなことばかり一人で考えるようになっていました。鬱の状態になっていたのでしょう。こんな状態ではいけないと永平寺に修行に行こうと思っていた時、東京在住の梅澤房子さんに藤本ヨガ学院を紹介して頂いたのです。紹介して頂いた3日後には、松山教場でヨガのレッスンを1日3タイム受けている私がいました。

この〝すぐ行動〟という事が大切な事ということは、後から気付きを頂きました。幼いころからサッカーをしていたので、正直ヨガは柔軟体操の延長ぐらいにしか思っていませんでした。

ヨーガを学びはじめると、32歳まで自分自身と向き合った事の無い自分、そしてこれから向き合い続けることがとても不安で怖かった事を覚えています。しかし集中的に学ぶことでなくなりました。

合宿でお会いした泰山玲子先生のヨガに対する姿勢や、車椅子で出来るヨガを研究する玉木文憲さんの姿勢など、合宿に行くたびにみなさんからやる気・勇気・根気・元気を頂いています。今回は2度目の春の合宿です。2度目初めてヨガの楽しさを実感しました。1度目の合宿は精神的にまいっていたので、自分づくりに精一杯だったのです。

ヨガを実践して疑問があればすぐに千能先生に質問する。それを実践していくうちに、毎日、自分の心が変化していくのが実感できるのです。不思議な感覚でした。「人間って変われるのだ！」そう確信しました。「想いというのはものすごいパワーを発揮するのだ！」ここでまた気付きを頂きました。

ヨガの良い所は実践にあると思います。良い話、為になる話を聞いても、次の日には忘れています。少なからず私はそうでした。しかも心の話となると特にそうです。ヨガは違います。その瞬間、瞬間の自分の心の持ち方で、感じるものがあり、気付きが頂けるのです。それを日々の中で、心のどこかにあるだけで感性がもっともっと敏感になっていくのです。そうすると感謝の気持ち、人のお役に立ちたい気持ち、自分は一人では生きているのではないという心で、脳に指示が送られる前に自然に行動している自分がいるのです。そしてそんな自分にびっくりし、うれしくなっていくのです。楽しいですよ！こうなると。

その中でも強烈に覚えているのは、千能先生に「私を見てはだめです」とよく言われました。最初は意味が分かりませんでした。見るというと、両目で先生を見るというように思ってしまうのですが、違うのです。私の心の問題なのです。私の心を千能先生に寄りかからせては駄目なのです。「自分の2本の足でしっかりと地面を踏みしめて歩きなさい」という意味だったのです。

でも、悩み、頼りにしたいし、不安で、さびしいのです。

その心の変化をヨガによってうまくコントロールしていくのです。

日々ヨガの修練をすると、コントロールできるようになるのです。自然に！　気がつくと！　そんな自分に気づくのです。今はそれがヨガだと思っています。

今回のヨガの合宿で〝自立〟というのが神山五郎先生のテーマでしたが、自立するのに必要なことは人それぞれ違います。人は日々悩むし、人を頼りたいし、不安でさびしいのです。そんな自分を逃げないで向き合い「自分は何をすべきか」、それを見つける作業がとても大切です。

その感情をコントロールできるようになった時が、自立だと感じています。自立するためにもっともっとヨガをして、本当の自分に出会えるように、ヨガを頑張るのではなく、楽しみたいと思っています。

藤本ヨガ学院は心身の東洋医学の場所であり、そうあり続けてほしいと思っています。皆さんの熱い想いが何かの縁でまた一人、また一人と藤本ヨガ学院に触れていくのだと思います。そうあって欲しいと願っています。

最後に推薦して頂きました徳永勇二さんに感謝致します。

合掌

藤本ヨガ　会報

No.41 ～ No.60

⇒ top page トップページに



藤本ヨガ学院　院長
千能　千恵美



医学博士
日本健康運動指導士会 会長
神山　五郎



ワンポイントレッスン

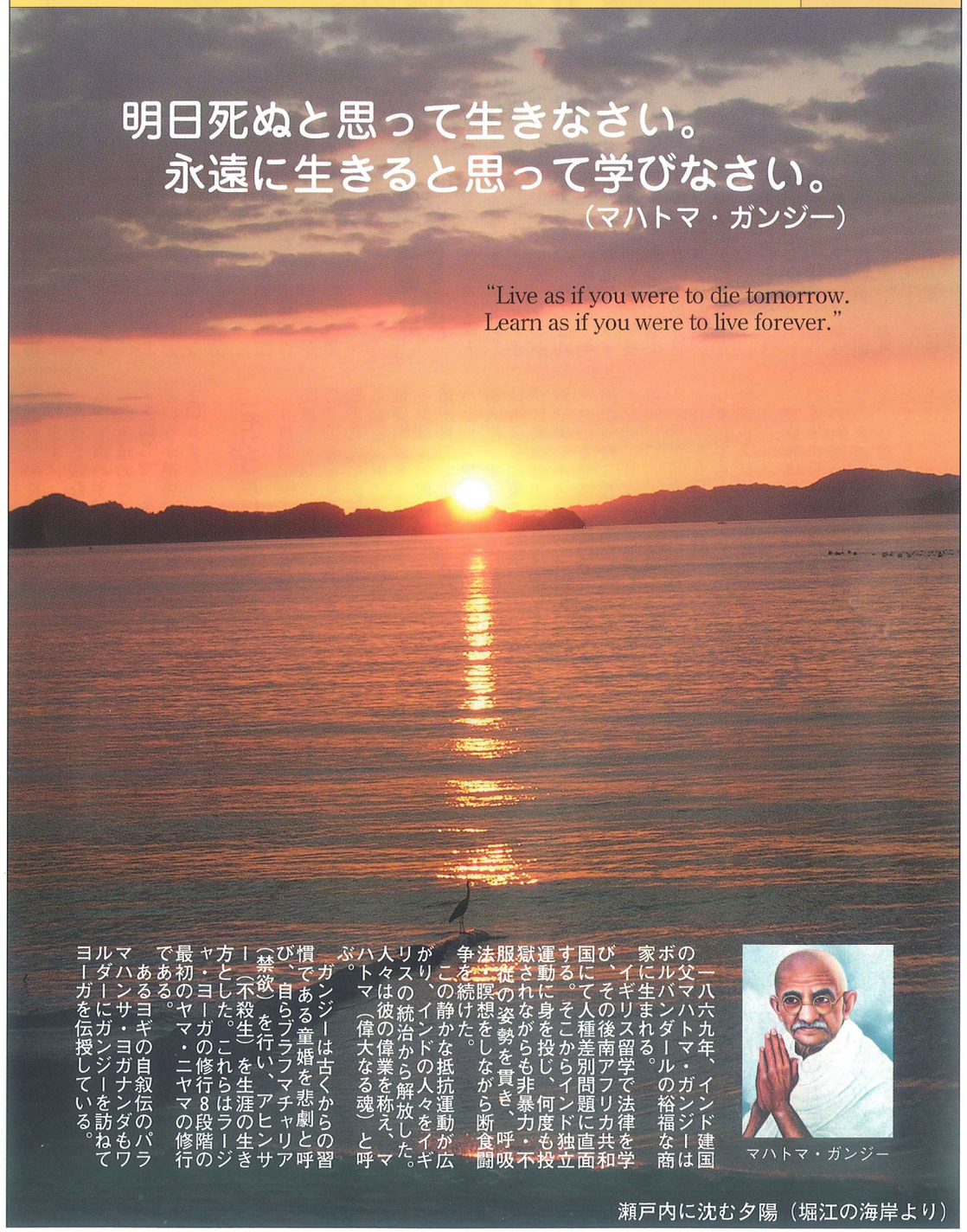
健康で豊かな人生を創造する人々の季刊誌　No.56

藤本ヨガ

2007年10月
秋号

明日死ぬと思って生きなさい。
永遠に生きると思って学びなさい。
（マハトマ・ガンジー）

"Live as if you were to die tomorrow.
Learn as if you were to live forever."



瀬戸内に沈む夕陽（堀江の海岸より）

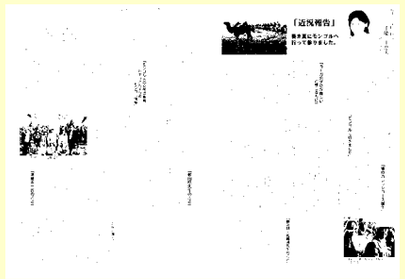
マハトマ・ガンジー

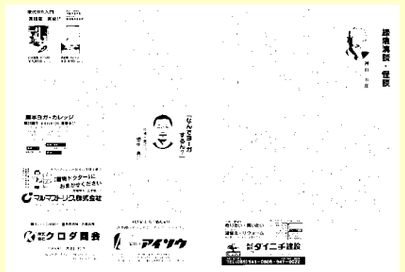
一八六九年、インド建国の父マハトマ・ガンジーはボルバンダールの裕福な商家に生まれる。イギリス留学で法律を学び、その後南アフリカ共和国にて人種差別問題に直面する。そこからインド独立運動に身を投じ、何度も投獄されながらも非暴力・不服従の姿勢を貫き、呼吸法・瞑想をしながら断食闘争を続けた。

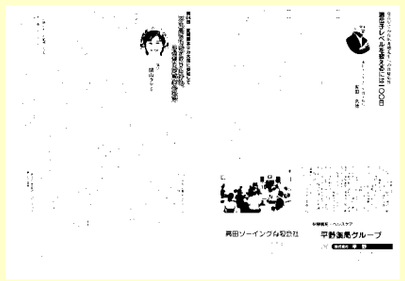
この静かな抵抗運動が広がり、インドの人々をイギリスの統治から解放した。人々は彼の偉業を称え、マハトマ（偉大なる魂）と呼ぶ。

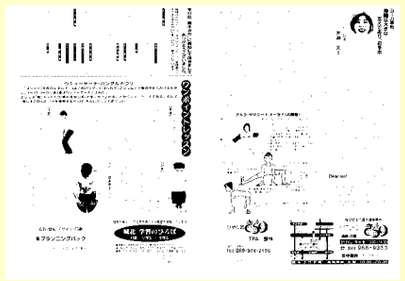
ガンジーは古くからの習慣である童婚を悲劇と呼び、自らブラフマチャリア（禁欲）を行い、アヒンサー（不殺生）を生涯の生き方とした。これらはラージャ・ヨーガの修行8段階の最初のヤマ・ニヤマの修行である。

あるヨギの自叙伝のパラマハンサ・ヨガナンダもワルダーにガンジーを訪ねてヨーガを伝授している。









● 各頁をタップまたはクリックで各頁に移動します。

● 連載の3項目も同様です。

仙人伝説が残る仙遊寺

標高340m作礼山の山頂近くにある仙遊寺は、ひっそりと静まり、聞こえるものは鳥のさえずりと樹々の葉ずれの音、それに時おり鐘の余韻がひびくのみで、山寺そのままのたたずまいです。
天然温泉が湧き出るお風呂、心のこもった彩りも美しい精進料理。
こんな素敵な環境の中でヨガ三昧の日々。こんな贅沢はありません。

第66回　春期　藤本ヨガ合宿

とき　平成20年5月2日(金)～5月6日(火)
ところ　第58番札所　仙遊寺（愛媛県今治市玉川町）
参加費　73,500円（消費税込み）
申込締切　平成20年4月24日(木)



眼下に広がる今治市街と瀬戸内海

モダンな佇まいの宿坊



上野教場
鰐川　由里

明らかに初日と最終日の私は変わりました
『ありのままの自分をさらけ出すということは、恥ずかしいことではないのかもしれない…』

合宿ではどんな事をするのか予想もできずにいたので、不安と期待を抱きつつ臨みましたが、まず初めに自己紹介。大勢の人前が大の苦手でひどい緊張症の私は、自己紹介は出来れば避けたい程、勿論逃げ場はないので皆の手前に立つと、頭の中は真っ白で膝も声も震えていました。同じ位の年代の方もいれば、ご年配の方も様々な年代の両親と同じ位の方もいらっしゃり、話し掛けて頂いて、誰もが同じ目線で気さくに話して下さいました。

ヨガのポーズをひたすらやるというだけではなく、グループに分かれて質問をし合ったり、色々な職業の方がいて、例えば小学校の先生は今の悲惨な教育現場のお話をして下さったり、2007年問題、介護問題、なぜ若者がキレるのか等…といった社会的にも重要な内容や他にも様々な話を笑いネタも織り交ぜながら各自の体験談も聞いて、共感したり、感涙したり。

院長先生、神山先生、有田先生による講義もとても為になりました。

人それぞれ何か問題や悩みを抱えています。でも、そこにいる誰もがもがきながらも自分の壁と向き合いそれを乗り越えようと前進している様子が見受けられました。周りを幸せにする素敵な笑顔をされている方もたくさんいらっしゃいました。

いつもの合宿は大体予定通りのようですが、今回は朝から晩までみっちり、かなりの強行スケジュール。食事一つとっても食べる時間位があるだけでほとんどの自由な時間はなく、一日の拘束時間が長い為に一日目の終わりには充実感はあるものの既にぐったりしていたので、二日目以降が正直言うと不安にもなりました。でも、二日目にのったら、心地よい疲れ位はあるものの何だか気持ちの変化が生まれ、朝から元気です。昨日会ったばかりの方々とも既に自然と挨拶の言葉も出てきました。

最終日。

再度、皆の前に出て話をする事になり、相変わらず緊張感はあるものの初日程ではなくなり、その仲間の一人ひとりを見て話をしている私は途中で感極まり、涙を流してしまいました。そんな私に何人かが優しい言葉をかけてくれ、もっと涙が溢れ出ました。

ありのままの自分をさらけ出すということ…恥ずかしいことではないのかもしれないと強く感じました。

この合宿を通して自分という人間が少し理解できた気がします。最後に説明を聞きつつ行ったが、数人の方と抱き合い泣きじゃくりました。泣いていたのはほんとの人達。

そこにいた皆が皆、きっと心が一つだったのでしょう。本当に温かくて、優しくて、愛が溢れていて、この心があって…この日はこんなにも感動できたのだと思うことはありませんでした。

何がそんなにも私の心を揺さぶらせたのかはわかりません。ただただ胸がいっぱいで、込み上げ、溢れるものがありました。

ヨガを通して、もっと深くて温かい大事な大事なものには巡り会えて本当に嬉しかったです。感無量という言葉がぴったりですね。明らかに初日と最終日の私は変わりました。

合宿を終えた私は、気付いたら職場の人達に自ら話し掛けていたり、距離を縮めて接する事が出来て前向きに生き、ふわある人間になりたいと思います。

今回の合宿では、やはり人と人との繋がりはなくてはならないものだと改めて感じました。言葉では表現できない程の感動を覚えたのです。本当に参加してよかったと心から思っています。

院長先生をはじめ、先生方や参加された皆様には大変お世話になり、感謝しております。どうありがとうございました。

こんなにも素敵な経験ができたのは紛れもなく自分の為にと『どうもありがとう』と伝えたいと思います。

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㈹　FAX(089)941－6875
URL：http://www.bekkoame.ne.jp/~chinou/
E-mail　chinou@bekkoame.ne.jp
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)31－2869㈹　FAX(0898)31－2885
上野教場　〒110－0005　東京都台東区上野7-14-7　朝日サテライト上野301
TEL(03)5827－1665㈹　FAX(03)5827－1664





藤本ヨガ学院　院長
千能　千恵美



医学博士
日本健康運動指導士会 会長
神山　五郎



ワンポイントレッスン

「近況報告」

暑き夏にモンゴルへ行って参りました。





藤本ヨガ学院・院長
千能　千恵美
（旧姓　藤本）

幼稚園の頃からヨガ合宿に参加していた私の姪は、現在結婚し子供と3人家族でオランダに住んでおります。毎回この季刊誌をオランダに郵送しておりますので私の原稿の感想を聞きました。『前回の春号夏号は難しい。私は子育てに忙しい。真面目にアーサナに取り組んでいないから、次のこのすすんだ段階に興味がないから難しいのだと思う。でも頑張って最後まで読んでるよ。会員の方の体験談の方は身近に感じられ、やる気が出てくる』といった内容の返事が返ってきました。

「ヨーガの学びが難しいと感じる方に」

思い返してみると私もヨガ入門当初は体を柔らかくしたい、体重を減らしたい。アーサナが出来るようになりたい。などが最大の関心事でした。そんな時に心の姿勢だとか、瞑想だ、悟りだとか言われても逆にイライラしておりました。でも34年経った今は瞑想を深める事に集中しております。読書も大好きで色々なジャンルの本を読んでいましたが、今はほとんど聖典だけです。

人間が人間として生まれ生きるためには、心を広げ大きくしながら階段を上る必要があり、その方法をヨーガは説いております。ヨーガの聖典は頂上に辿り着くまでの方法を説いております、誰にでも出来るように。頂上から眺めると全く違った世界があるのでしょう。私はまだまだ頂上にはほど遠いのですが、その喜びの片鱗は度々味わっております。

聖典を読むことに努力を要する方も諦めず、少しずつ少しずつ読み進めてください。アーサナと同じで、ある日突然『開眼』というか視界が開ける日が必ずまいります。

「モンゴルに行きました」

6日間（平成19年8月20日～25日）モンゴルに行ってきました。拙著を英訳してくださった敷田稔先生が理事長をされておられる（財）アジア刑政財団の世界大会を、来年（2008年）モンゴルで開催するための下準備が目的です。今年2月エンフバヤル大統領、オドバイヤー法務大臣が来日した際に敷田先生は再会を約束されたのです。アジア刑政財団の会長は堺屋太一氏でチンギス・ハンの騎馬隊イベントも発案、演出され、大草原を舞台に繰り広げられるショーを見に日本からも多くの人がモンゴル6日間の旅』、参加者20名くらいのツアーに敷田先生グループ10名が参加しました。

東京教場会員の堤哲さん、敷田先生から「ご一緒しませんか」とのお誘いを受け、指導スタッフの吉津あかねさんが、「週に1、2度しか会えない千能先生とずっと一緒で、修行したい」と言ってきましたので『ウン、人で申し込みました。

「東京カレッジコース誕生」

日本出国日と帰国日の午後1時より午後5時までヨーガの指導を行なうと東京のカレッジコースの各位に声をかけました。愛媛県の熱心なカレッジ生の影響を受けて、是非東京でもカレッジコースを作って欲しいとの要望が強くこの8月からスタートしました。生徒の方々の初々しい真剣な姿勢に私も触発されました。

いつもそうですがヨーガの名のもとに集まり、アーサナをしたり話したりするだけで気持ちよく楽しくなります。私もたくさんの講義をしようとか、聖典の日新しい事を用意したりはしていません。そのときに必要なことを必要なだけ行為します。いつも同じことを話しております。一切の利害から離れ、家族のようになって何もなくても一緒にいるだけで心地よく楽しいのです。他に何もいりません。

アーサナも一人でやれるのだが、仲間と行うと格段にエネルギーが蓄積され知恵が湧いてくるという貴重な体験をします。

丁度バッテリーが切れ、動かない車が、充電されたバッテリーの車に近づき、ちょっと電流を流し込んでもらうだけで一気に発進可能な車に変わるようなものです。

聖典には『心に執着がない時、はじめて瞑想は可能になる。心が全ての利己的な欲望から完全に制覇を果たしたモンゴル帝国が拡大したのは①厳格な軍隊組織、②自由な商業活動、③信仰の自由（中略）文化と宗教を押し付けなかった征服者は珍しい。では何故衰えたか。それはトルコやインドまで拡大した地を子孫がそれぞれ統治したのだが、奥さんは現地の人であった。奥さんの宗教が違うので弱体化し滅びた。」と。ここでも宗教の及ぼす大きな力を感じました。戦争も宗教の違いです。

真の宗教とは？の答えがヨーガにあると私は思うのだけれど…。

陰の声：神山五郎

「この秋に備えて」

秋のためには、夏に準備する。これは昆虫の世界でも当然です。

本学院の修行の質は、主として、学院長（千能千恵美）が夏に何を準備するかにかかっております。よって例外的な猛暑も、学院長はそれを楽しみつつ過ごしており、責任・重圧がストレスとならず、むしろ楽しみの源泉としている好例と喜んでおります。

本稿では最初に少し初心者各位への激励文を用意し、次にアジアの一部であるモンゴル訪問の感想が書かれております。結論は、日本に居住できる幸せと共に、ヨーガその他の日本文化をより積極的に情報発信すべきであると改めて自覚したことでしょう。

さあ、ご一緒に、悠々と歩んでまいりましょう。



手前より敷田稔先生、堺屋太一氏、千能院長

「鍼灸師・佐藤清先生のこと」

羽田空港まで見送りに来てくれた仲間に感謝しつつ深夜のJAL便に搭乗しました。私達の横に鍼灸治療師・整骨師の佐藤清先生が座られました。以前からそのお噂はお聞きしておりましたので、吉津さんはこれ幸いとばかりにモンゴルに着くまでの約4時間半お話をお伺いしておりました。

本当に世の中には凄い方がいますね。インターネットで検索してみてください。インドの副首相や松井選手（野球）など有名人も多く治療され、その治療に自由であるならば、瞑想をする必要もない』とあります。離欲（ヴァイラーギャ）とか無執着といいます。

もう皆さんは何度も体験されているでしょうが、「仲間の力」は凄いのです。何故ならヨーガのバイブレーションの中でただ楽しさと心地よさを味わって、一気に瞑想の世界に入っているのですから。

内容も独自に工夫され治療効果を上げておられます。

モンゴルの3日目にお腹が痛いという方に私は「佐藤先生という素晴らしい鍼灸治療の先生がおられますよ」とお伝えすると、その方は引いてしまわれたので「どうしてもという時は遠慮なくお願いするといいですよ」と。翌日昼食の時、更に悪くなられたようで旅行会社の方からこのままだと飛行機に乗れないので何とか診て欲しいと依頼があり、佐藤先生は席をたたれました。20分もすると戻ってこられ「腕のここのところをほぐし、鍼を2箇所打ったので良くなりました」と。

私「たった2箇所ですか？」

佐藤先生「鍼をたくさん打つ人は腕が悪い」などと話していると、添乗員の方が「顔色も良くなり痛みも取れたそうです。助かりましたぁ。僕もモンゴルに残らないといけないと思っていたのです。」

飛行機登乗直前「盛んに下痢をしてトイレに何度も行っているのです。離陸したあとしばらくトイレに立てない間があり、そのことが心配で…」というツアー客の方にも鍼治療をされ、その後無事でした。

佐藤先生はお父様がカイロプラティックの仕事をされていたのでご自分も中学生の頃から既に治療をしていたそうです。「何とか良くなって欲しい」「人を助けたい」「いくらでも良くなるのだから…」などの言葉が佐藤先生のお口から頻繁に出てきます。

佐藤先生は「最後はヨーガだと思う。僕はちいさい頃から父親から呼吸法を教わっていたので会社の名前もプラーナとしている。ヨガ合宿があると聞いたのですが是非断食とヨーガを体験したい。」と言われ、秋合宿に参加されることになりました。また一層有意義な合宿になりそうです。

「モンゴル人の女性添乗員・バヤラさんよりのモンゴル情報」

貯金の利率は12パーセントです。勇気ある方は貯金しては。

田舎からウランバートに移り住む人が多くなり今、建設ラッシュです。

日本語を習えば将来お金持ちになれる率が高い、というので日本語を習う人が急増しております。

主食は肉、小麦、乳製品が主で野菜を食べるという習慣がありません。したがって早死にする人が多く（ガンが多い）男性の平均寿命は60歳、女性は65歳。これではいけないと最近野菜を食べる人が増えつつあります。その野菜はほとんど中国からの輸入です。

モンゴルには野菜を作る習慣がないのです。土を掘ると女親が早死にするという古くからの言い伝えがあります。（そういえば博物館も資料館も最大の寺院も草ぼうぼうでした）

バヤラさんは千葉大学に留学したそうです。日本語とモンゴル語は主語、述語などの文章構成が同じなので覚え易いと最初、喜びました。しかし平仮名を覚えると次に漢字を覚える必要があり、ようやく漢字を覚えたと思うと片仮名があり、同じ意味でも相手によって尊敬語、丁寧語、謙譲語などとちがうし、勉強すればするほど勉強しないといけない。つまり深みのある日本の言葉に「アァ日本人の心のこの言葉からもきているなと思った時、日本で仕事するのでなくモンゴルに帰ろうと思った」と話していました。自由に日本語を話している我々日本人は、モンゴル女性が感じている日本語の素晴らしさをどのくらい感じているだろうかと反省させられました。

美しい日本語を話し、プロの仕事をする凛々しい女性でした。法務大臣の秘書も国立横浜大学に留学したそうで日本語、英語を流暢に話す身長の高い美人でした。



↳堤 哲さん ↳佐藤 清先生

「敷田稔先生のこと」

敷田稔先生にもたくさんのお話を聞かせていただきました。さすが世界で活躍されてるだけに頻繁にジョークが飛びます。私も吉津さんも笑い転げました。

これは法務大臣と英語で御話しされている時も同じで、さりげなくしかし凄まじく気を配っておられました。その敷田先生に質問しました。世界中の刑務所を訪ねてこられたと思いますが、ここが一番という国は？

「日本です。罪を犯した者を出所してから困らないように手に職をつけさすとか、人間性を育ててやろうという意識は、他の国にはない。ほとんどが罰する為だけになっている。」

食事については？

宗教によって豚肉を食べないとか牛を食べないとか規律があるが、宗教上の戒律はほとんどの国で厳しく守られている。スープのダシにさえ肉を使わないとか。最近日本の刑務所も色々な国の人が入って来ているから食事の世話が大変なのである。日本人だと少々嫌いでも食べようとするが、宗教上の場合は絶対口に入れないし、変更を要求してくる。それに比べて日本人は余り要求しない。

私「それだけ規律を守れる人が、何故法律を守れず刑務所に入るのでしょう」

「堺屋太一氏のこと」

堺屋太一氏がチンギス・ハンの説明をしてくださった。「世界

⇒ top page トップページに





藤本ヨガ学院　院長
千能　千恵美



医学博士
日本健康運動指導士会 会長
神山　五郎



ワンポイントレッスン

緑陰清談・怪談



神山　五郎
医師　歯科医師
医学博士　哲学博士
アパリ・クリニック上野　院長
藤本ヨガ学院　顧問

（1）合宿や断食は貴重な行法である。

合宿・断食のすばらしいことは、多くの会員各位がそれなりに自覚・体験しておられる。結構である。この貴重な合宿・断食を末永く大切に続けていくには、それなりに工夫がいる。禅で有名な永平寺にしても、栄養失調のため、志半ばで倒れ、再起不能になった方々がそれなりにおられる。決死の覚悟で修行しているのだから、本人は満足なのであろう。しかも出家の身である。家族にも迷惑はかからない筈である。

藤本ヨガ学院では、合宿などの際、参加者中の希望者は断食を体験することができる。私、神山の見聞する範囲では、合宿中の断食は、毎回好評のうちに終わり、爾後にも問題はおきていない。むしろ、体重、腹囲、その他にも好影響がみられている場合が多い。この好成績は学院の多年の経験による慎重な指導の賜物なのである。繰り返すが、栄養障害などの後遺症の発生した形跡はない。合宿に参加しようとする会員各位は、学院指導者の指示に従うかぎり危険を危惧する必要はない。少しでも異常が感じられた場合には、どしどし指導者に伝え、その指示を受ければよいのである。時に、便秘する場合もあるが、後遺症を招いてはいない。

断食から平常の食事に戻る過程は大切である。合宿中でないので、指導を受けにくい。しかし、電話などを使って質疑し、指導をうけることはできる。むしろ、問題は食事が自由になったので、質疑することなく、急速に平常の食事に戻ってしまうことである。このあたりの注意事項は、断食終了時までに文書でも丁寧に案内されている。どうか、せっかく断食したのであるから、その好影響を継続して維持されるべきである。だが、ここで、「わかっちゃいるが…人間だもの！」とのセリフが聞こえてくる。そして、私は繰り返す、「断食は貴重な行法である」と。すると次第に、「わかっちゃいるが…人間だもの！」というセリフはでてこなくなり、修行の奥深さをよりよく理解できるようになる。

（2）夏ばて対策

この夏は猛暑であったと言う。そのせいか、夏ばてへの対処法などの質問が多かった。私の答えは、いつの間にか、以下のようになっていた。ご参考になれば、参考にしてください。

夏だからできることがあるだろう。特に猛暑だからできることがあるだろう。しかも、今の日本にはテロもない。熱中症と過度の日焼けを予防すれば、服装的な制約は少ない。猛暑を活用する面白い活動を考えるのだ。それが、結果として、夏ばて対策となってしまう。

ところで、私は具体的にどうしたのか。小型船舶1級の免許更新で相模湾へ飛び出した次第。しかも、日本は男女とも、世界の最長寿国でもある。これだけの幸せを、世界最低の費用で達成したのである。この幸せをもっともっと我々は感謝したい。こんな平凡な事実を忘却し、騒いでいることの方が、むしろ私には不思議なのである。

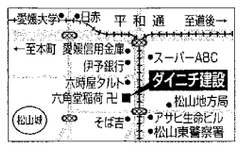
厚生労働省の政策が悪いからと言ったって、その政策を決めているのは、我々が選挙した代議士諸侯なのである。結局、われわれの怠慢なのである。悪い原因を外に求め、自らは清しとする癖はどこから生まれるのであろうか。

難しそうなので、愚答を開陳することとした。「科学」とくに「自然科学」という癖者が悪さをしているらしい。我々は「科学的」という美辞麗句があると、その情報は正しいものと思いやすい。何故か。それはニュートン以降の自然科学が目覚しく急速に進歩したからである。原子爆弾の開発に成功したのも、自然科学の法則に従った結果なのである。

この物理学の法則を導く手法は、かなり有効であるので、軽率にも自然科学の領域以外の対象にも適用されやすい。卑近な例をあげれば、抗菌処理の氾濫なども、善良な細菌には迷惑なことである。自分の体が元気一杯であれば、害にならない細菌にも迷惑をかける人間本位の勝手な処理なのである。離婚・犯罪・自殺などの頻度が増大すれば、すぐにストレスのせいであると結論付ける。

では、病原菌を呑み、ストレス多き激務をこなしながら、悠々と人生を楽しんでいる人をどのように理解するのか。ちなみに、心理学の定義には、「心」という文字は入っていない。そこでは、現象を、主として統計的に処理しているにすぎず、個人の自由意志はない。したがって、科学的に考えれば、その結論は、いつのまにか自罰的でなく、他罰的になっていく。つまり、自分はいつも正しいことになり、知識人ほど安心する。社会がすべて他罰的であれば、お

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



「現代ヨガ入門」
藤本ヨガ学院院長
千能千恵美著
英語版　完成!!
国際派弁護士
敷田稔先生英訳



日本語版　¥1,500
¥1,810（送料込み）



英語版　¥2,100
¥2,410（送料込み）

よそ個人の責任などはありえなくなる。結果は、社会を暮らしにくくする。

（4）仕組みの活用

薬物依存症患者さんとの仕事をやらせていただいている。断薬禁煙には成功しても、その断薬禁煙は短期間で終わることが多い。しかし、断薬が長期に継続し、新しい生活のパターンを身につけられる方も増えてきている。つまり、薬中（習慣性のある薬品による中毒）から脱出した、薬物依存症のリハビリテーションにおける成功者も増えてきている。

成功者の多くは、ご自分の意志の強さに頼っていないのが、共通的な特長である。自分の意志は弱いと自ら断定し、意志ではなく、生活の仕組みで工夫されている。ここで父のことを想起する。歯科医師であった父は、診療所の経営上今まで雇っていた職員を、戦争の影響で雇えなくなり、父に早起きをする必要が発生した。そのとき、父は迷うことなく、自分の寝るところを診療所の玄関に定めた。玄関に寝ていれば、どうしても早く起きるからである。当時、小学生であった私にこの父の実践による指導は強烈であった。本稿をまとめているのが、たまたまお盆の時期であり、改めて父に感謝する次第である。

要は、朝早く起きることなどは、寝所の位置の変更という工夫で処理してしまい、努力などというより高級なレベルの作業は貴重なので、浪費せず、大事にすべきなのである。

依存の回避、良習慣の定着などもこのあたりにコツがあるようである。

「意志弱きおのれの生かし方」が大切である。医療法人アパリ（理事長神山五郎）のアパリ・クリニック上野で職員室の壁にこの傾向の文が掲示してあった。

納得。



「なんでヨーガ するん？」

指導士養成コース
徳永　勇二

「ヨーガとは？」と尋ねられたら、どう応えましょう。

「私にとってヨーガとは喜んで生きて行く事であり、それを学び探求していく事です。」

この3年近く熱心にヨーガに取り組んだおかげで、ずいぶん健康になりました。糖尿病であった事やひどい五十肩の事、完全に過去の事になりました。よいことだらけのようですが、からだが健康になってみて、ここいろの弱さを思い知るようになりました。

ヨーガのアーサナでは完成ポーズを目指すその限界で、正しい呼吸によって強いこころを養います。そして、ヨーガではなりたい理想の自分を求めて行きます。こうありたいという自分をはっきり持って、それはできないという自分をひっぱっていく強さをもつのです。こころの強さの立脚点、スタートはなりたい自分を掴んで行くことのようです。

喜んでなされた瞑想は確実に自分を強くし、いわば忍耐の足場のようになります。

私の中に住んでいる子供のこころが素朴な質問を繰り返します。

「なんでヨーガするん？」

「楽しいからよ。神様と遊ぶんよ。一緒にやろ。」

藤本ヨガ・カレッジ
第28期生（平成19年10月）募集中!!
「自己を高める為にヨガをもっと深く学びたい!」
「ヨガ指導士としての資格を身につけたい!」
「生涯教育としてヨガを学び続けたい!」という方、待ってます。

基礎コース（基礎研修6カ月間）→ 指導士養成コース（ヨガ指導士を目指す方）
基礎コース（基礎研修6カ月間）→ 研修コース（ラジャヨガを学びたい方）

ビル・マンション・住宅の改修工事は



『建物ドクター』に
おまかせください
見積無料　お気軽に!
マルマストーリング株式会社
【連絡先】松山市問屋町３番６号
TEL：089-922-2123（専用）　FAX：089-922-7711
営業担当　永木・河野・中野

■オフィスの情報化　■事務器械・測量器機
株式会社 クロダ商会
代表取締役　黒田　利久
〒790-0066 松山市宮田町108-1 ☎ 089(931)7261
FAX 089(945)1486

和洋家具・寿ご婚礼家具
住空間のすべてをトータルコーディネイト
日本最大の家具チェーン〈ニッポンインテリアチェーン〉店
家具の アイソク
松山店／〒790-0005 松山市花園町３番地18（市駅前電車通り）TEL 943-1264㈹
伊予本店／〒799-3111 伊予市下吾川字馬塚1214番２（国道56号線沿）TEL 983-1515㈹
建設業〈内装仕上工事〉許可番号愛媛県知事許可（般-５）第30号





藤本ヨガ学院　院長
千能　千恵美



医学博士
日本健康運動指導士会 会長
神山　五郎



ワンポイントレッスン

夏合宿での有田秀穂先生への質疑応答

遺伝子レベルを変えるには一〇〇日



東邦大学医学部生理学教授
有田　秀穂

【質問】セロトニン神経が弱っている人がセロトニン神経を活性化する為にどのくらいの期間が必要でしょうか。鬱の方が増えてきており、毎日ヨーガをして、6ヵ月続くと顔が変わって来て、いい方向へ向かうのですが、一週間に一回ぐらいのヨーガではだめなのです。セロトニン神経を活性化する一番良いリズムや時間（期間）は？

【答え】それはこう考えると良いです。セロトニン神経は、自己点検の回路を持っているのです。その自己点検の回路とは何かというと、受容体というものを介して自己制御をしており、受容体の数を増やしたり減らしたりすると、セロトニン神経の活動レベルが上がったり、下がったりします。これが普段の状態です。運動や日光浴をすれば、一時的（30分～1時間）にはセロトニン神経の活動が上がるのですが、すぐ戻るのです。ポイントは、普段の状態のレベルをずーっと（恒常的に）上げることです。普段の状態を上げるにはセロトニン神経の構造を変える必要があります。

筋肉をトレーニングするのに筋トレをすれば一時的には増えるけれども、構造的に太くするには毎日やらなければいけないのと同じで、セロトニン神経を活性化させるには「繰り返し」が絶対に必要です。

神経には、鍛えられる神経と鍛えられない神経があります。セロトニン神経は鍛えられる神経です。鍛えることで、神経の構造は恒常的に変わります。恒常的に変わるその構造は何かというと、受容体というタンパク質で、タンパク質を作るのは遺伝子なのです。つまり、遺伝子が指令を発し、構造を変えるようになるまで繰り返す必要があるのです。一回やれば即、反応が出るのではなくて、遺伝子のレベルを変える負荷というのは、大体100日と考えています。大体3ヵ月。3ヵ月間毎日とは言わないでも、定期的にやっていくとそれなりに変わってきます。

今、千能先生が、6ヵ月といったのは、安全にすると6ヵ月。おそらく、3ヵ月くらいで何かが見えてくるでしょう。ただ、何かが見えて、止めたらお終いですよ。何かが見えて続けざるを得ないのですよ。多くの場合には、回転が良い方向になっていますから、どんどん上がっていきます。まず、最低3ヵ月が必要です。3ヵ月上手くいったら、次の3ヵ月。その3ヵ月が上手くいったら、3年。結局、一生なのですよ。それしかないのです。というか、生活習慣ですからね。皆さんだって、ヨーガを一生やろうと思っているでしょう。一時的に良くなろうではなくて、生活習慣にするしかないのです。

お坊さんだって同じで、道元という人が言ったように「ともかくやり続けなければ、大切なという人が言ったようにやり続けなければ、大切な経典を持っていたってだめだよ」ということなのです。セロトニン神経に働きかける、活性化することを日々繰り返しているからら、いいのです。やめれば、元の木阿弥です。上手くいけば、どんどん良い方向になります。

例えば、ヨーガやる前はすごく調子が悪かった人が、だんだん良くなってきて、逆に今度は先生になったというタイプ。あれは、結局止めちゃいけないということを自分で分かっているし、セロトニン神経のレベルからしてもそれは正しいのです。止めたらだめなんです、悪い方の構造にまた戻っちゃいますから。良い方向へ神経の構造を変えて、維持し続けることが大切なのです。



セロトニン神経とは…

起きている時の脳内の神経活動において、心身の不調を改善させるという重要な役目を担ったセロトニン神経。有田教授曰く、「オーケストラの指揮者」です。それ自体の特定の役割（楽器演奏）はありませんが、「そこ、もっと音を上げて」「こっちは静かに」というように、全体の調和を図るのです。そのため、セロトニン神経の異常は、神経活動の調和を乱し、摂食障害や睡眠異常、慢性疲労等の要因と成り得ます。現在は「うつ」との関連でも注目されています。

このセロトニン神経を鍛える方法。①体を動かす。②お日さまにあたる。（朝日が特に良い）室内にお日さまの光を取り入れるだけでもOK。③腹筋を使った意識呼吸・腹式呼吸。

（著書紹介：お日さまセラピー「セロトニン生活のすすめ」青春出版社　定価1，155円）

食品衛生帽　業務用エプロン　タオル加工品
髙田ソーイング有限会社
代表取締役　髙田美恵子
〒794-0815　今治市土橋町2丁目5-8
TEL（0898）25－3053
FAX（0898）22－7439

保険調剤・ヘルスケア
平野薬局グループ
Rh　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

第64回　夏期藤本ヨガ合宿に参加して

不必要なものが取り払われ、心の縛りが解ける快感



講師
関山タマミ

〈はじめに〉

代々木で開かれた今回の合宿も、非常に楽しく充実した日々でした。合宿に参加された全ての方にも感謝しています。

藤本ヨガの合宿に参加すると、毎回、より元気になり、自分自身の成長意欲がより高まり、自分自身をより好きになれます。それは、一人ひとりの「自分を変えたい」「自分と向き合いたい」、またその思いを他者と共有し、「共に成長しよう」という積極的な思いが、1カ所に集合することによって、純粋で高いエネルギーになるからだと感じています。良い仲間の力、そして心の交流は素晴らしいです。「人って良いな」「自分と向き合うって気持ちいいな」と素直に思います。

1．心の隙にもっと敏感になる

（1）首の痛みから学んだ「心の隙」

実は今回の合宿前、私は首を痛めてしまい、座っても寝てもつらい状態だった。その中、始まった合宿初日、私はチャコットのレッスンを終えて夜から参加した。ちょうど瞑想前のアーサナの時間となり、私は首をかばうことを意識して行っていた。ハラ・アーサナは、首に走る痛みに伴い、呼吸が乱れ、完成ポーズの足は床に届かなかった。マツヤ・アーサナは「首を痛めている（負担がかかる）」という理由でパスした。

その後、宮崎部長から「マツヤ・アーサナは、腰で支えるポーズだから首に負担はかからないよ。できるのでは？」とご指摘を受けた。私は、はっとした。「正しい要領、呼吸が一番大切」「マツヤ・アーサナは、腰に体重をかけて。足腰で支えるポーズですよ」と、いつも会員さんに伝えている自分を思い出し、恥ずかしくなった。「痛み」に気を取られ、大切なことを忘れていた。指導者として「これでは駄目だな」と気がついた。

翌日からは、「痛み」に集中するのではなく、「呼吸、正しい要領」に集中することを決めた。首に痛みがあるからこそ、身体の隅々まで意識を配り、全ての動きを丁寧に呼吸に合わせた。すると、面白いようにアーサナが決まる。痛みの事まで考える余裕はなかった。「集中する」とはこういうことか、と分かった。そこには、身体的・精神的条件による言い訳は存在しなかった。

《アーサナの変化》

ハラ・アーサナ：足の上げ下ろしの際、痛みを感じなくなる所まで、下腹部と足腰にぐっと力を込めた。「吸い続ける／はき続ける」呼吸に合わせ、ゆっくりと移動する。首の負担がすっきりと消えた。完成ポーズでは、吐ききる呼吸・背骨をひたすら感じていた。

マツヤ・アーサナ：足腰に力を込め、呼吸に合わせた移動を行うと、いつもと同様にポーズは決まった。確かに足腰で支えるポーズ、首の痛みはなかった。

この経験は、私にアーサナに向かう「心の隙」があったことを教えてくれた。今まで、ハラ・アーサナは十分に正しい要領でできていると思っていたが、もっと足腰の力の入れ方を工夫すると、さらに肩首をリラックスさせられることを知った。マツヤ・アーサナに対しては、「首に負担をかけない」と理解しながら、信じ切っていない矛盾に気がついた。

ヨーガにおいては、日常の出来事すべてが修行となる。どのような状況も条件も、自分の学びに「利用」すれば、発見があり面白くなる。そのことを忘れず、今後も挑戦していこう。

（2）山口先生の真剣な目から学んだ「心の隙」

今回の合宿には、松山教場から山口先生も来られていた。私が知っている指導員養成コース時代の「山口さん」から遙かに成長していた。素直に自分と向きあう姿勢、素早い動き、相手を思う言葉遣い…「先生」になったなと感じた。特に、相手を見る真剣な目は、私の心に強く響いた。山口先生と話していると、「ポーズが一見できているけど、呼吸の意識ができていないから、バランスが取れてない」「周りと比べている心があって、集中できていない」「あれだと苦しいだろうな。何とかしてあげたい」と、相手の心の状態を見つめ、良くしてあげたいという想いに溢れていた。

山口先生の姿勢に、私の「相手を見る心の隙」を知った。アーサナを通して、相手の身体や呼吸が語る言葉を分かる自分になりたいと刺激を受けた。ヨーガの現場だけではなく、日常を通して相手と向き合う瞬間、力をつける為の場としよう。

後日、千能院長から「ヨギさんは指導されるときは、呼吸をしていないです」と教えていただいた。「呼吸をしない程の集中でもって相手を見る」―それを心に留めて自らの心、相手の心を見つめる訓練をしよう。

2．「あるがままでいい」という思いの実感

合宿の最終日、千能院長のアーサナ指導のもと、シャバ・アーサナをしているときだった。突然、「あるがままでいい」「完全でないのが自然」「隠す必要はない。素の自分をさらけだして、正しいことを教えてもらおう」をいう思いが湧き上がった。そして、心がすっと静まり、身体の隅々にわずかに残っていた緊張が解けるのを感じた。前触れなく現れた思いに、穏やかな心地よさが広がった。

ヨーガを行っていると、ふとした瞬間にこうした不思議な体験を味わうことがある。身体の動きは全くないのに、身体の内部の感覚や思いが、がらりと変化するのだ。今までにも、アーサナや瞑想を通して何度か経験してきたが、その度に自分の中のなにか不必要な物が取り払われ、心の縛りが解けていく。これは体験でしか理解は出来ない感覚だ。何とも言えない快感がある。心がひとつ軽くなった。

〈おわりに〉

合宿では、それぞれ異なる生活・身体・精神環境、条件の方が集まります。合宿のプログラムを通すと、こうした様々な背景の方と、それぞれが抱える悩みや問題を共有することができます。その共有によって、「自分は自分の歩みで進めばよい」と受け入れられます。「前に進もう」という意欲が湧いてきます。ヨーガ仲間との交流は、本当に高いエネルギーになります。

これからも本当の自分、そして相手をしっかりと見つめる修行をしていきます。

⇒ top page トップページに





藤本ヨガ学院　院長
千能　千恵美



医学博士
日本健康運動指導士会 会長
神山　五郎



ワンポイントレッスン

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した。

皆様のおかげで、ヨーガからのメッセージ、実践者のさまざまな学びや思いが多くの方々に届けられています。

松山教場
仙田キヌ子　吉本　真澄
N・S　矢野　和子
H・O　Y・M
相原　玫子　松崎　桂子
三田さやか　村上　啓子
J・K　K・S
長谷川隆雄　池田　桂子
S・O　奥岡登美江
秋元　博子　K・N
T・O　K・M
渡辺　桂子　M・H
M・K　S・F
T・S　今井　博子
石田美恵子　R・I
K・M　C・O
T・T　脇坂　恭子
森本　尚子　森　幸子
W・A　三好　律子
松崎　純子　山本　朝子
関谷　浩子　吉住　治男
吉住啓井子　和泉利枝子

今治教場
岡田マリ子　長野奈恵美
S・M　C・Y
M・S　C・N
C・T　M・O
Y・O　石井　裕子
越智貴美子　Y・K
村瀬あきえ　M・T
K・H　N・T
M・M　高須賀千里
I・H　T・H
中村　篤志　山本　朋子
N・W　西内　朋江
武田　暁子　角尾カツ子
S・K　大澤　糸子

吉海ヨガクラブ
K・M　M・K
C・W　M・T
野間　鈴美　越智　弥生
村上　明美　村上　民子
矢野　重子　黒川　久子
村上　尚美　毛利みすず

一般
重松美代子
菊間　仁
森恒奈津子
渡辺　潮美

伯方教場
K・A
E・S
仙波　光子　宇都宮洋子
近藤千重子　花岡志津子
秋山久美子　高岡　秀知
発知　正子　高橋　舜子
竹林小百合

新居浜教場
塩田みどり　栗田　肇

大西ヨガクラブ
I・N　菊間　仁
R・M

ネパーランド
J・K

伊予ヨガクラブ
H・D　T・I

上野教場
木谷　佳子　Y・I
M・N　T・S

学院
渡辺　富子
山下　直美　桧垣　由美
N・S　山口　正美
I・M　T・S
三谷　雅昭
見目多栄子　T・S

（順不同・敬称略）

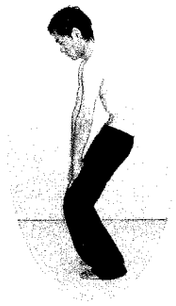
ワンポイントレッスン

ウディーヤーナ・バンダ＆ナウリ

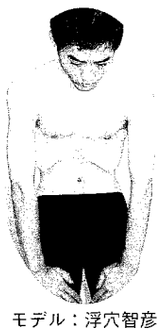
「プラーナ（生命のエネルギー）はこのバンダにしばられて、スシュムナー管の中を天かけるが故に、ヨーギ（ヨーガ行者）達はウディーヤーナとよんだ」
さらには「鳳（プラーナ）が疲れを知らず、大空にかけ上がることがウディーヤーナである」。そして「怠らずこのムドラーを修得するならば、老人になっても若々しい」　『ハタ・ヨーガ・プラディーピカー』より

ウディーヤーナ・バンダ

【要領】
①足を肩幅に開き、つま先正面に向けて立つ。
②鼻から息を吸い込んだ後、膝を曲げ、腰を下げながら鼻から力強く息を吐ききる。
③ヒジを張り、背中を少し丸くし、息を止めたまま一気に横隔膜を引き上げお腹を凹ませる。この時腹部に大きな空洞ができる。
④この状態を息苦しくならない程度に保持する。始めは五秒から始めて、実習を重ねるにつれて段々と長くしていく。
⑤戻る時はまずは腹部と横隔膜をゆっくりと緩めてから、静かに鼻から息を入れながら立ち上がる。
⑥呼吸を整えてから二回目にとりかかる。始めのうちは五回から始めて、次第に増やしていき、十五回くらいにまで持っていく。



【注意】
①排泄を行った後、空腹時に行う。
②循環器と内臓に重い障害のある人はしてはならない。
③腹部に苦痛が生じたら、すぐ中止する。
④息を入れる時は喉でコントロールしながら静かに入れる。



モデル：浮穴智彦

ナウリ（腹直筋を立てる）
《浄化法の一つ》

【効果】
①胃・腸など消化器や肝臓の働きがよくなる。
②自律神経や内分泌腺の働きが整う。
③子宮脱や尿失禁などにも効果がある。
④腹式呼吸が上達しより集中が高まる。
⑤泌尿器・生殖器疾患、腰痛などに効果がある。



ウディーヤーナ・バンダを実習するにつれて、腹部の神経が活性化されて、一般にコントロールできないといわれている腹直筋を意識的に、自由にあやつれるようになる。この腹直筋を意識的にあやつる高度な技術をナウリという。
ウディーヤーナ・バンダの効果をさらに高めていく。
ナウリの実習は言葉で表現できない肉体感覚のことだけに、よき指導者の指示を仰ぐことが大切である。

広告・宣伝・デザイン・印刷
㈲プランニングパック
〒791-8084 松山市石風呂町493番地
TEL 089(953)3731㈹
FAX 089(953)2169

《個性を伸ばし、やる気を育てる人間塾を目指しています》
城北 学習のひろば
対象： 小学生 ・ 中学生
・基礎学力の充実を図りながら、伸びる子はどんどん先へ
・伸び悩んでいる子は、独自の方法でつまずきから立ち直らせる
・異学年の子が机を並べ、他と競うことなく自分の課題に集中する
〒790-0823　松山市清水町3丁目89番地1
TEL 089-926-8873（教室）
089-925-7634（自宅：藤本）

ヨーガ事始
仲間は大きな支えであり、お手本



松山教場
黒瀬　文子

“愛の行法”が大好きだ。する側に立っても、される側に立っても、双方清々しく心地よい。これは身心の浄化に起因するものであり、そこには分かち合う喜びの答えがキチンと存在する。しかし、俄仕立ての純粋無垢な悟りも、家に帰ってシャワーを浴び、空腹を充たしてしまうと雲散霧消してしまい、文句ばっかり言ってるオバサンに戻ってしまう。これははなはだ情けない。

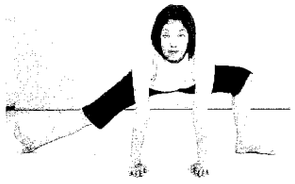
入会して二ヶ月が過ぎた頃、一人の先生が私の肩をもんで下さりながら、「できれば週に二回は教室に来れたらいいんだけどね」と言われた。私の返事はこれだ。「わかってはいるのですが、なかなか…」話は先生のヨーガ体験談となり、はからずも先生のお年は皆の知れるところとなった。私も回りの人達も「若い!!」と驚きの声。その上私は軽率にも、「そんなに若くなるんだったら、毎日ヨーガやります」と口走ってしまったのだ。私は若い時から老け顔で、白髪もチラホラして、“若さ”とは無縁であったし、無頓着でもあったので、白髪が一層目立ち始めても、一度も染めることなく今まで過してきたが、ここに来て初めて“アンチ　エイジング”なるものが目の前にぶら下がってきた。しかしながら、こういう安直な考えでヨーガに励むのは、どことなくやましい気がして、帰る道々すっかり落ち込んでいた。

その日は季刊誌の夏号を頂いていたので、ワイキキの美しい写真に惹かれてページをめくると、院長先生のお話が載っていた。ただ健康を目的としてヨーガを行うのと、ヨーガの全体像を捉えたうえで行うのとでは、格段の違いがあるというような見出しであったと思う。初心者の私には難かしく、とりあえず自分なりに解釈しようと試みた。それはすこぶる稚拙で、ここに記するのはあまりに恥かしい。とにかくその晩から、就寝前約二十分間のエクササイズが始まった。なぜその気になったかあえて言うなら、『やらなきゃ』という意志伝達の方法が、頭から体に命令するのではなく、心から体に送られるように変化したということだ。気負うことを止め、目先のものにとらわれることを止めた。人並み以下の体力・筋力・そして気力しか持ち合わせていない私がこんなにわかったような文章を書いている事自体ホントは穴があったら入りたい心境で一杯だ。

この暑い夏、私を教室に通わせてくれたものは、前述の院長先生のお話、先生方の親身なご指導の外に、レッスンで時折お見かけするご高齢の方々のお姿がある。彼女達の前向きな取り組みは、私の大きな支えであり、お手本でもある。ガンジー首相の言葉にこんなものがある。「明日死ぬと思って生きなさい。永遠に生きると思って学びなさい。」なんて力強いメッセージだろう。

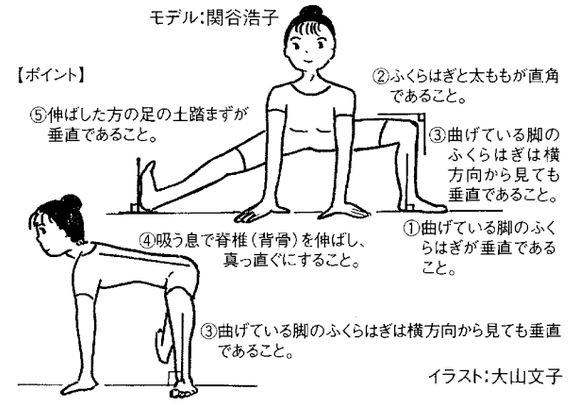
アルダ・サマコーナ・アーサナ（片開脚）

腰の歪み・アンバランスを正し、動きに幅が出来る。強力なる脚力強化法。



【効果】
①ホルモンの分泌が良くなるため、肌つやがきれいになり、精力が増進する。
②前立腺障害や夜尿症にも効果がある。
③骨盤の開閉力が増し、柔軟になるため安産にも良い。
④腰の異常が正され可動範囲が広がる為、動きが軽快になり自信と勇気が湧いてくる。
⑤脚の線・ヒップラインが美しくなる。

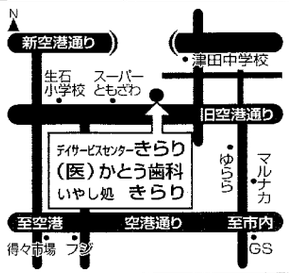
モデル：関谷浩子



イラスト：大山文子

オルネットは2004年春
DogとBabyのNEW BRANDを立ち上げました
Dear me!（ディア ミー）
安心という思いやりをこめて
オーガニックの素材を使ったものや
シンプルだけど遊び心のある
かわいらしさを表現しました
どこか懐かしい、けれど新鮮な感覚で
オリジナリティのある商品を
提供していきたいと思っています
ORUNET
東京SHOP
〒151-0053
東京都渋谷区代々木5-14-9
ヤマキビル1F
TEL 03-5738-3427
FAX 03-5738-3428
有限会社　オルネット
〒794-0832
愛媛県今治市八町西2-4-8
E-mail:orunet@dokidoki.ne.jp
TEL 0898-22-7613
FAX 0898-32-7684

いやし処きらり
リフレッシュ・ルーム
TPA　整体
ご予約・ご連絡は
TEL 089-974-2196（福原まで）
和風民家を活用した気取らないお店です。
普段着で気軽にご来店下さい。



指定居宅介護支援事業所
デイサービスセンター
きらり
通所・介護
ヨガタイム　月・水・金　13:00~14:30
☎(089)968-9333
年中無休　松山市高岡町212-1
藤本ヨガ学院　高岡教場　水曜　19:00~20:30

藤本ヨガ　会報

No.41 ～ No.60

⇒ top page トップページに



藤本ヨガ学院　院長
千能　千恵美



医学博士
日本健康運動指導士会 会長
神山　五郎



ワンポイントレッスン



仙人伝説が残る仙遊寺

標高340m作礼山の山頂近くにある仙遊寺は、ひっそりと静まり、聞こえるものは小鳥のさえずりと樹々の葉ずれの音、それに時おり鐘の余韻がひびくのみで、山寺そのままのたたずまいです。

天然温泉が湧き出るお風呂、心のこもった彩りも美しい精進料理。

こんな素敵な環境の中でヨガ三昧の日々。こんな贅沢はありません。

眼下に広がる今治市街と瀬戸内海

モダンな佇まいの宿坊

第66回　春期　藤本ヨガ合宿

と　き　平成20年5月2日(金)～5月6日(火)

ところ　第58番札所　仙遊寺（愛媛県今治市玉川町）

参加費　73,500円（消費税込み）

申込締切　平成20年4月24日(木)

毎日の生活、生きている全てがヨガにつながっているという気づき

松山教場
菊池　準子

〈一日目を終えて〉

人生百年と考え、自分の人生後半の51年目のスタートにこの合宿に来れたことは本当に幸せです。

アーサナの要領、コツを聞いた上でしてみると、「こうやったら伸びるんだ」とか、「呼吸が深くなるんだ」といろいろなポーズで気付けました。腫のゆるみ、緊張もそれぞれに理由があってのことでした。呼吸の仕方、吸うそうです。その原理が頭の中に入っていると、またポーズをしながらの効かせ方も変わってきそうです。

ヨガの目的も教場でいつも院長先生が教えてくださっていたのですが、多分が門してしばらくはのようなお話があったのでしょうが「ポーズをどうすれば…」ということに自分の意識がいっていたのでしょう。年が経つと教えていただいていることが「あっ、生活の中のここだ！」と思い当たるようになり、また年が経つにつれ毎日の生活、生きている全てのことがヨガにつながっているのだということに気付いて驚きます。これが新しい自分に出会うということなのでしょうね。

この合宿のお話を聞くことで一層頭の中も整理され、自分の生き方や考え方に生かしていく教えが学べました。

〈二日目を終えて〉

今日は昨夜の積極的傾聴法、今日2回目の抱きつき行法で、参加されている方とうんと親しくなれました。

（中略）

アーサナをしていても一人ひとりが同じ時間に同じことをしていても、一人ひとりの心や体が感じていることは違うんだろうな、瞑想していても皆さんは一体どのような状態を体験されているのだろうと思っていたことと通じます。全ての方が愛しい…という熱い思い。

でも、その感じは口では到底伝えられないものなのですね。体験した者、それを感じた者でなければ：「あ○○先生が言われていたことは、これなのか！」ということが次々と起こってくることが楽しみです。これが新しい自分に出会うということなのでしょうね。

本堂前に全員集合

藤本ヨガ・カレッジ

第29期生（平成20年4月）募集中!!

「自己を高める為にヨガをもっと深く学びたい!」
「ヨガ指導士としての資格を身につけたい!」
「生涯教育としてヨガを学び続けたい!」という方、待ってます。

基礎コース（基礎研修6カ月間）
- 指導士養成コース（ヨガ指導士を目指す方）
- 研修コース（ラジャヨガを学びたい方）

「現代ヨガ入門」英語版　完成!!

千能千恵美・著
数田裕先生・英訳

日本語版　¥1,500
¥1,810（税込み）

英語版　¥2,100
¥2,410（税込み）

藤本ヨガ学院各教場でお買い求めください。（郵送可）

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：http://www.bekkoame.ne.jp/~chinou/
E-mail　chinou@bekkoame.ne.jp

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)31－2669代　FAX(0898)31－2665

上野教場　〒110－0005 東京都台東区上野7-14-7 朝日サテライト上野301
TEL(03)5827－1665代　FAX(03)5827－1664

健康で豊かな人生を創造する人々の季刊誌　No.57

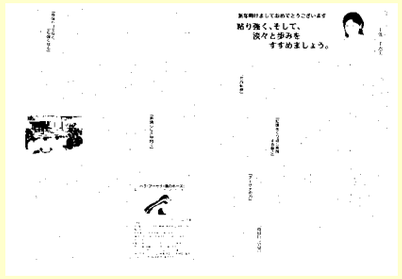
藤本ヨガ

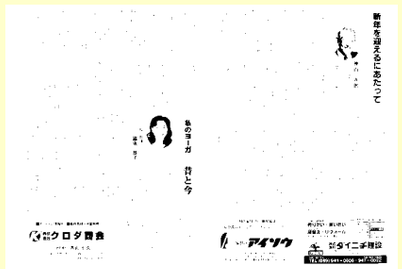
2008年1月 新年号

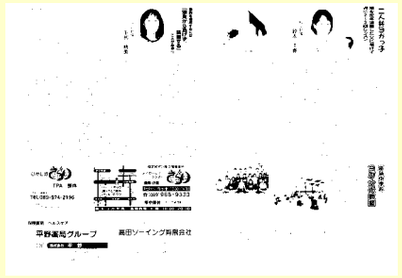


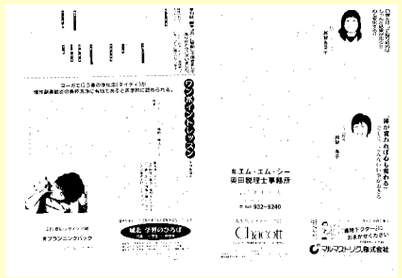
1896年、高校生だった彼は突然「大いなる覚醒体験」を得る。それ以来世俗を捨てて南インド最大級の聖地であるアルナーチャラ山の麓にやってきて、そのままそこから出ることなく1950年に生涯を終える。身に着けていたのは「褌（ふんどし）」一つ、「沈黙の聖者」とも呼ばれている。

彼の教えは沈黙のなかでもたらされ、その静けさは強烈で力に満ちていて多くの人々を感化した。うわさを聞いて次第に彼の存在は知られるようになり、多くの求道者たちを惹きつけた。最後の20年間、彼はインドで最も有名な、そして最も崇められた聖者として広く尊敬を受けた。









● 各頁をタップまたはクリックで各頁に移動します。

● 連載の3項目も同様です。





藤本ヨガ学院　院長
千能　千恵美



医学博士
日本健康運動指導士会 会長
神山　五郎



ワンポイントレッスン

新年明けましておめでとうございます

粘り強く、そして、淡々と歩みをすすめましょう。



藤本ヨガ学院・院長
千能　千恵美
（旧姓　藤本）

人間の体は神秘に満ちています。それは驚くほど精緻です。その仕組みはどんなコンピューターも真似の出来ない程、複雑な機能を上手に維持してくれています。その神秘を数千年の昔からヨーギー（ヨーガの行者）は解き明かし、最高境地に上る道順を示してくれています。今では世界中でヨーガの人口は増え続け、ほとんどの方がヨーガは身心によいことを知っています。34年前の私の育った愛媛の田舎では「ヨーガ」の言葉も意味も知らない人ばかりでした。私も「ヨーガとは一体何ぞや」といった疑問すらも、一片の知識も、何もありませんでした。

気づきのきっかけは女性週刊誌の最後の半ページにハラ・アーサナが光と影のコントラストを描いて神秘的で美しく浮かび上がった、たった1枚の女性の写真のおかげです。そしてさらに「いつからでも、誰でも出来ます」・「指導者養成コースあり」とありました。

それを見た私は「私の身体も心も人生さえも丸ごと変りそう」という漠然とした期待と、わからない何かに強烈に惹かれ自分できめて入門しました。

「方向転換」

さて、ヨーガは期待以上のものを私にくれています、いまだに。やるだけの価値があり、やり続けるだけの価値があるのです。それまでの私は肉体の病気を治してくれるものや、心理的な悩みを解決してくれるものは、みな、自分の外にあると思っていました。人生を楽しく豊かに生きている人や、過去の賢人はどのように生きたのかを求めて、読書に励んでいました。そんな私がヨーガによって方向転換させてもらいました。

「本当の医師は自分自身の中にあり、救世主は自分自身の中にあり、強く永遠なるものが自分自身の中に存在する」というように、知識や理屈を超えた絶対世界を体験し、味わい、感じ取ることができたのです。ほんの入り口でしょうが（今の私はこう思っております）

そして自分の中で働いている正しい力と、宇宙万象に働いている力は同じものであり、その力を呼び起こす方法がヨーガの修行法と納得しました。

「知識をくり返し実践する尊さ」

人間は一人一人違った考えをもっています。育った環境も価値観も違います。似たようなところもありますが、過去において聞いたり読んだり体験した事で判断し思考します。すなわち自分の生活の全てを通じて、人生を通じての体験によって真実をヨーガであり、ということを生きる』ということが「悟りへの道」なのです。

ヨーガ入門当初、ヨーガの本を手当たり次第読みあさりました。訓練すれば人間の体は常識では考えられないようなことが出来るようになり、深い呼吸が身につけば感情をコントロールでき、精神が安定し、また集中すれば神秘体験も次から次へと出来るようになると書かれておりました。私はヨーガの素晴らしい世界にワクワクしました。頭で理解すれば人間は変れるものと思っていたのです。

しかし現実の自分の状態と向かい合うとウンザリでした、もっと近道はないかと迷い他の本を読むといった具合でした。次第に『本は本だけの世界であって現実は難しい』、本を読んだり他人から得た知識はあくまでも他人の智恵であり、その他人から得た智恵をもとにして自分で体験しないと、自分のものにはなり得ない。知識をくり返し繰り返し行じて、はじめて身につくものであると思い知らされました。

ようやく諦めというか『本気でヨーガを実践しよう』とさらに心が決まりました。

「アーサナの力」

2時間のアーサナは見事に私の世界を変えてくれました。『今日は億劫だ、したくないなぁ』という思いがあっても、クラスが始まって20分も経つころにはどんどん意欲が高まり、進むにつれ自分の身体の変化に驚きを感じていました。終了する頃には心身爽快。この状態が続けば想像もできない自分に変われるなぁという予感にしみじみと嬉しさがこみ上げてきました。『術』にかかったような感じでした。しかし2、3日アーサナをしないでいると『術』が解けて元通りの自分。2時間アーサナをするとまた『術』がかかる。というくり返しでした。

ようやく「アーサナは毎日必要」という意味がわかりました。以前の私に帰るのはすぐですが、22年間身につけてきた身体や考えの癖はそう簡単には落とせない。『以前の私に戻らなくなるまでは毎日やろう、最低10年は』と決めました。

何故10年なのか。それは師に「ヨーガの先生になりたいのですが私にむいていますでしょうか」と質問したところ「むいているかいないかは10年やり続けないと解らない」と答えていただき、そのとき妙にそうだろうなと納得したのでした。

「毎日行う効果」

毎日やろうと決めると、どうしても頭が痛かったり、風邪を引いたりと体調不良のときがあります。

頭が痛いから頭だけを心配しても解決しません。肩が凝って痛くなる場合もあり、下半身が冷えて頭が痛くなる場合もあり、つれ自分の身体の変化に驚きを感じていました。終了する頃には心身爽快。この状態が続けば想像もできない自分に変われるなぁという予感にしみじみと嬉しさがこみ上げてきました。『術』にかかったような感じでした。しかし2、3日アーサナをしないでいると『術』が解けて元通りの自分。2時間アーサナをするとまた『術』がかかる。というくり返しでした。

ようやく「アーサナは毎日必要」という意味がわかりました。以前の私に帰るのはすぐですが、22年間身につけてきた身体や考えの癖はそう簡単には落とせない。『以前の私に戻らなくなるまでは毎日やろう、最低10年は』と決めました。

何故10年なのか。それは師に「ヨーガの先生になりたいのですが私にむいていますでしょうか」と質問したところ「むいているかいないかは10年やり続けないと解らない」と答えていただき、そのとき妙にそうだろうなと納得したのでした。

それぞれ頭痛の原因は違います。その都度体の調整というか、流れというか、全体が部分に波及して現象が起きているからです。身体の流れを整え、エネルギー（プラーナ）を蓄積するのがアーサナです。

身体が故障した時、頭が痛い時、風邪を引いた時、問題が一気に具現して苦しい時、アーサナをするとどんな風に自分か変化するのだろうと、体は不自由でも心はワクワクして私はアーサナをしました。

今度ばかりはかなりひどい。こんな最悪の心身ではいくらアーサナでも良くはならないだろう、と思うと「これだけ心が落ち込んだ状態でアーサナをすればどうなるのか」と思い定め、いつもよりしつこく、我慢強く、慎重に試してみました。つまり挑戦したのです。

すると今まで以上に良くなる体験をすることがありました。体はさほどよくならない場合でも、その挑戦を楽しめる脳があることに気づきました。このときの驚きというか人体の不思議というか、ますますヨーガに魅せられました。

「身体だけでなく心も強くなる」

こういった体験の積み重ねで、身体は使わなければ退化する。正しく使えばいくらでも良くなる。間違って使えば良くないほうへいく。アーサナは正しい身体の使い方、正しい力の引き出し方を身体に覚えさせる行法であると納得しました。驚くほど単純な面と一つわかると十くらい解らない事が増えるという複雑不可解な面がありました。しかしアーサナは私を裏切りませんでした。そして様々な症状や病気はより心身を強くする為に必要なことであると気づかされました。

ヨーガは「硬いとか柔らかい、出来るとか出来ない、は全く問題にしません。集中感が大切です」とくりかえし教えております。前に曲げる後ろにそらすなど自分の限界に挑戦できるからよいのです。自分の限界から少し工夫し少し呼吸を深くし少し力を加えて限界を広げることで、不健康にしている原因が取り除かれ、本来の能力が発揮されはじめ、より促進されるようになります。

限界は人それぞれに違います。したがって人と比べたり競ったりするのは意味のないことです。自己の内面に集中しているかどうかが重要です。内面に集中するとリキまなくなり自然な力が忽然と湧いてくるのです。

一度水の中で試して見てください。水の中で静かに仰向けになると身体は浮きます。浮いた状態でグッとリキむと沈んでしまいます。日常生活でも「もっと力を抜いて楽に」という言葉は聞きます。しかし面白い事にリキんでる人ほどリキんでるのが解らずその一言でもっとリキんでしまう場合が多いのです。何故なら自分がリキんでいると解っている人は、注意を受けなくても自分で修正しているから。前述の『術』がかかった状態は丁度楽に浮かんでる時の感じです。

「素晴らしき仲間に」

この2月18日で藤本ヨガ学院は33年目を迎えます。一人でヨーガ修行が出来ない自分（千能千恵美）が、毎日淡々と修行を深める事の出来るように仲間が欲しくて開講しました。今、改めて私の回りを見回すと素晴らしい仲間に恵まれ、この幸せに熱いものが溢れます。心を強く（やわらかく）するとか、真剣に生きるとか、魂とかを語りあえる幸せなどは、入門当初には予想がつきませんでした。

入会間もない会員の方が「頭が痛くて痛くて…薬を飲もうと思うと言って来られた方が「ヨーガ中にいつの間にか頭痛が取れてきました。不思議ですねえ。」と帰られます。

また、私が先日東京での研修後、会員の方が「11月末に松山教場でクラスを受けたいのですが」という声がありました。勿論「どうぞ来て下さい」と話していると先輩会員から「ホント、ホント、愛媛には行くべきですよ。ここで寝転がっているのと、愛媛で寝転がっているのとではまるで違いますよ。」・「そうそう、アーサナもここの感じとは、まるで違うし、迫力がありますよ」・「集中感がまるで違いますよね」「年配の方もすいすいアーサナをされるし、驚きますよ」・「あの中に入ると自分も上級クラスにいるような感じでスーと身体がついていくような感じで…」との声がありました。

この声を録音して愛媛の方々にお聞かせしたいと私は思いました。このようにヨーガ修行の深まった仲間の力強い応援を随分と頂くようになりました。

本当に有り難いことです。改めて有難うございます。これからも共に学びあいたく存じます。よろしくお願い申し上げます。と声を大にしてお伝えいたします。

人間は当然なことにどんなにヨーガを修行しても、医療が進んでも死亡率は100パーセントです。心や身体をコントロールするヨーガの修行を深めれば深めるほど、コントロール不能の領域がよりはっきり見えてきます。それが生命の本質なのでしょう。だからこそ、本年もますますの粘り強く淡々としたヨーガ修行をすすめましょう。

ハラ・アーサナ（鋤のポーズ）

肩や首のこりがとれ、一気に疲労が回復する。



モデル：山口正美

【効果】
①首・腰の捻れが正され、腰痛・神経痛・習慣性の便秘が解消する。
②筋肉痛などの筋肉疾患に効果がある。
③身体の背面の筋肉を伸ばすので、疲労回復法としても有効である。
④腹部や背中のたるみがとれ、すっきりした身体になる。
⑤胃や肝臓、脾臓などの疾患に効果がある。
⑥ヒステリーな気分をやわらげ安らかな心が養われる。
⑦背中を伸ばすことにより脊椎神経と交感神経の働きが活発になり、体が軽快敏速に動き活気がでてくる。

⇒ top page トップページに





藤本ヨガ学院　院長
千能　千恵美



医学博士
日本健康運動指導士会 会長
神山　五郎



ワンポイントレッスン

新年を迎えるにあたって



神山　五郎
医師　歯科医師
医学博士　哲学博士
アパリ・クリニック上野　院長
藤本ヨガ学院　顧問

プローチし、熱心に学びつづける。この肯定的な学習態度が多くの人を育てている。まさに「人みな師」という格言のとおりである。学院関係者としては、この院長の姿勢が２００８年にも継続されることを期待している。どうか、過去にとらわれることなく遠慮なく、グローバルに師をもとめ、堂々の歩みを続けていただきたい。院長の活力が、そのまま学院の活力なのである。

活力のことで、想起するのは、今治・仙遊寺合宿の感想文で、堤哲（つつみ　さとし）氏が、ヨーガのブームに関してのヨーガ指導者の養成について私に質問があったことである。当時、私は指導者の質と量との矛盾についての返答を差し上げていなかったと思う。しかし、現在では量を増大すれば、つまり指導者養成の枠を大きくすることによって、異質の方々の応募が可能となり、互いの切磋琢磨がより効果的になると思えるようになった。これにも愛媛・関東交流のあたりにも愛媛・関東交流の効果が現れてきていると思える。

この問題を提起してくださった堤哲氏のさらなるご協力をお願いする次第である。

（3）日本に生まれた幸せ

平均寿命で日本は世界最長である。今後は、健康寿命をさらに伸張したい。同時に、せっかく伸長した寿命を楽しく活用する知恵も育てたい。知恵なくして寿命だけが伸長すると、「延命する不安」の面が異常に強調される。

今夜のテレビでは、独立行政法人・京都大学・再生医科学研究所・山中伸弥教授の研究室で再生医学の上での世界的研究・万能細胞養成に成功したことを報じている。この成功により、今すぐではないにしても今後の世界における医療の流れが大きく変わりうる。年末、年始のころの科学雑誌の詳細な解説記事を熟読し、会員の方々に解説する楽しみが増加した。この成果を、障害児・障害者・各種依存症患者・すべての慢性疾患（脳細胞・肝障害を含む）患者にどのように活用するか、空想することもできる。

この種の研究・開発の成果はきっと長寿の効果をもたらすことであろう。したがって長寿の成果を賢明に活用できるような生き方の工夫が強く求められよう。我田引水であろうが、ヨーガには数千年に風雪に耐えた歴史がある。生き方の工夫の上で尊重されるべきものをふんだんに備えている。つまり、あえて言えば、「今こそヨーガを！」である。

（4）日本には自由がある。

ここで「自由」の定義を論じたいのではない。いろいろな国の留学生との交流で感じるのは、日本では、何を主張してもそのために殺されないということである。我々日本人には、この当たりまえのことが、今の日本以外の世界では、当たりまえではないことである。

この殺されること（暗殺）は、正論をとなえる人々の口を封じてしまう。昭和の前期に、５・１５事件、２・２６事件などがあり、天皇の保守系の重臣が暗殺された。その影響は以後の指導者の勇気のある正論を封じた。その結果、大東亜戦争（太平洋戦争）の勃発となったのである。

今の日本にも、暗殺が皆無であるとは言わないが、僅少であることは間違いない。ただし、マスコミなどを通じて行われる情報操作には暗殺ほど直接的ではないが、正論の封鎖作用がありうる。常に、マスコミの話題にならないことの中にも重大なことがあることを我々は知っておこう。

国民の理性・知性のレベルにしか、民主主義のメリットは維持できない。このことは平凡にして、きわめて重要なことである。改めてこのようなことを述べることをご寛容下さい。

（5）ゴルフの最年少賞金女王・上田桃子さん

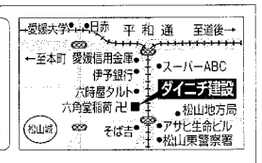
これも、今晩のテレビの放映で知った。ゴルフをたしなまない私は、上田さんが心理的圧力の下でどのように、平常心を維持し、スコアを伸ばしたか、その工夫を知りたい。何故ならば、「あがり症」といえる症状が、時には「うつ」と同根であることもあり、それらが誘因となり、貴重な人材を失う結果ともなっている。私自身が、どもり（吃音）という問題を持ち、ある種の環境下であがってしまい、発音・発声・思考の混乱を招いた経験を深刻にもっている。

今でも、「あがり症」をはじめいろいろな方の問題の解決に協力しているので、その方々から学び、患者および来談者に還元したいと思う。

（6）環境問題と地球の将来

炭酸ガスの排出および産業廃棄物の蓄積などの環境問題は、人口の急速な増大とその生活水準の向上とともに深刻になっていく。いろいろ原子力を使う、風力をとらえるなどと人智を絞ってその対策を考えるにしても、それなりに限界がある。結局のところ、近い将来、地球規模で（国ごとか、民族ごとか、地域ごとなどによって）、人口の絶対数の規制が必要とならざるをえないであろう。これは食料自給の問題とともに、人類の考えるべき大問題なのである。

和洋家具・寿ご婚礼家具
住空間のすべてをトータルコーディネイト
日本最大の家具チェーン〈ニッポンインテリアチェーン〉店
家具の アイソク
松山店／〒790-0005 松山市花園町３番地18（市駅前電車通り）TEL 943-1264㈹
伊予本店／〒799-3111 伊予市下吾川字馬塚1214番２（国道56号線沿）TEL 983-1515㈹
建設業（内装仕上工事）許可番号愛媛県知事許可（般-５）第30号

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
DAINICHI
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

私のヨーガ　昔と今



松山教場
脇坂　恭子

昔は、唯「やせたい」「体重を減らしたい」というその一念で松山教場に足を運んで12年。入会して2年で10kg痩身。最初の目標を達成した時「もういいかやめよう」と思ったものの身体がヨーガに行きたいと言っているのが少しずつわかるようになりました。しかし、むつかしい組む度に「無理」「これはできないポーズが出来ないポーズに取りつっぱりだめだやめようと思いはじめました。

「ポーズが出来る出来ないはポーズではない。大切なのは内面への集中」と先生は言われます。やっぱり私の内面はポーズを極めたい。身体を柔らかくしたい。いつの間にか目標がいろんなポーズに取り組める柔らかい身体になりたいと変わっていきました。

今は、日々の生活の中で背骨をまっすぐに。座っていても背骨をまっすぐに。いつからか自然になってきたこの想い。もしかしたら、もう少しちがう自分に出会えるのではないかという自分への期待が芽生えてきて、ヨーガをしている自分が当り前で、その時の私が私自身なんだと思えるようになりました。

深い呼吸でアーサナに取り組む心地良さ、身体も心もその思いに自然に一つになってきました。背骨を伸ばし、膝をひきしめ、深い呼吸に集中し、と一つひとつのポーズを自分にいいきかせながら取り組んでいる自分が好きになり、もっともっと効かせたいと挑戦するようになりました。

「自分にとって難しいポーズは自分の成長に必要」

「自分の限界に挑戦し続ける」

「戦うのは自分の心」

先生の一言一言を胸に頭に刻みこみ、取り組んでいます。

『自分の中の大いなる神に出合える』という強い思いを持ってヨガ修練を重ねていきたいという思いの深い私になりました。

合掌

陰の声：神山五郎

本紙のどなたの文からも学べます。特にこの脇坂恭子さんの文のように過去と現在とを比較され、しかも簡潔にまとめた文からは学び易いです。初心者にも、中級者にも、さらに指導をされるお立場の方にとってのよき資料となりましょう。

文中にさまざまな鍵になることば、「最初の目標を達成」・「やっぱり」・「自分が好き」・「大いなる神」などをちりばめておられますね。

看護の御経験がにじみ出ておられます。思わず「ウーン」と私うなってしまいました。ありがとう！

■オフィスの情報化　■事務器械・測量器機
株式会社 クロダ商会
代表取締役　黒田　利久
〒790-0066 松山市宮田町108-1 ☎ 089(931)7261
FAX 089(945)1486

⇒ top page トップページに





藤本ヨガ学院　院長
千能　千恵美



医学博士
日本健康運動指導士会 会長
神山　五郎



ワンポイントレッスン

二人共ヨガっ子

娘を定年退職した父に預けて週に2~3回レッスン



松山教場
鈴木　千春

私がヨガに出会ったのは一人目の子供を妊娠中の時でした。ヨガがどのようなものかも分からなかったのですが「安産にいい」という事で始めました。レッスンに参加した感想は、「お腹に支障がなければこんなに動いても大丈夫なんだ！」ということでした。ブリッジ、三脚倒立、スクワットや腕立て伏せとなかなかハードなものもありましたが、普段動かしていなかった身体を動かすことはとても気持ちのいいものでした。

お腹が大きくなるにつれて股や腰が痛くなったり、足がむくんだりと身体的にトラブルが多くなっていきましたが、先生方の指導の元でアーサナをしているうちにトラブルが軽減するのを実感できました。妊娠中は精神的にも不安定になりがちでしたが、身体的なトラブルが軽減することが精神の安定にもつながっていったと思います。

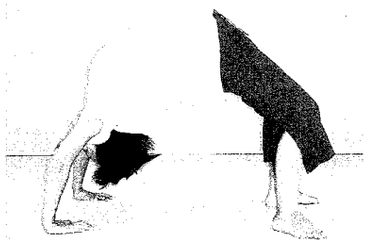
ヨガはいつも深い呼吸を意識するようにと指導を受けましたが、そうすることで精神的にもリラックスすることが出来ました。瞑想もよかったのだと思います。レッスンの前に気分がイライラしていたりしても、たくさんの汗をかいてレッスンが終わった頃にはスカッとして「また、がんばるぞー！」という気分になるから不思議です。

ヨガのありがたさをより実感できたのは今回、二人目の子供を妊娠していた時です。つわりと引っ越しが重なり、元気盛りの1歳の娘にもまだまだ手がかかりイライラしがちでした。小さな子供がいるためレッスンに通うのはあきらめていましたが、体重も6ヶ月の時点ですでに6.5kgまで増えており、思いきって娘を定年退職した父に預けて週に2~3回のペースでレッスンに通い始めました。それまで常に子供と一緒の生活でしたが、レッスンに通う事で一人になる時間ができるというのはとてもありがたいことでした。私にとっては貴重な時間だったのでレッスンにも、より真剣に取り組むことができたと思います。そのため身体的なトラブルはよりも少なかったように感じます。

臨月の時に子供を連れて公園に遊びに行ったら、「臨月の妊婦さんが安産で元気な男の子を出産するきめの赤ちゃんでしたが、無事と友人がびっくりしていました。レッスンに通い始めた時は娘のおむつ交換もままならなかった父も、出産する頃にはお昼ご飯を作って食べさせてくれるようになっていました。産後もよく面倒をみてくれたのでとても助かりました。体重の増加もヨガを始めてからは緩やかな上昇に留まり、3，550gと少し大ぎくなってきましたが、先生方の指導の元でアーサナをしているうちにトラブルが軽減するのを実感できました。妊娠中は精神的にも不安定になりがちでしたが、身体的なトラブルが軽減することが精神の安定にもつながっていったと思います。

ヨガはいつも深い呼吸を意識するようにと指導を受けましたが、そうすることで精神的にもリラックスすることが出来ました。瞑想もよかったのだと思います。レッスンの前に気分がイライラしていたりしても、たくさんの汗をかいてレッスンが終わった頃にはスカッとして「また、がんばるぞー！」という気分になるから不思議です。

ヨガのありがたさをより実感できたのは今回、二人目の子供を妊娠していた時です。つわりと引っ越しが重なり、元気盛りの1歳の娘にもまだまだ手がかかりイライラしがちでした。小さな子供がいるためレッスンに通うのはあきらめていましたが、



チャクラ・アーサナ（臨月に行う）

雄新中学校 ヨガ・文化教室





雄新中学では、毎年秋の文化祭にてヨガ教室を開催しております。今年も宮崎敦子先生が男女18名の生徒さんにヨガを指導させていただきました。ほとんど全員がヨガは初めてだったので、興味津々でワイワイがやがやとヨガを楽しみました。先日、参加された生徒さんより丁寧なお礼状が届きましたので、ここに写真と共に紹介させていただきます。

朝夕涼しくなり、秋の深まりを感じる今日この頃です。

先日はお忙しい中、ヨガの御指導に来て下さり、本当にありがとうございました。

私はヨガのできる人は体がやわらかいからだろうと思っていましたが、自分で体験してみて、普通のやわらかさの私でもできることがわかり、とても嬉しかったです。

また、体が硬くなると老化してきた証拠と言いますが、そのような事にならないように、教えて下さったヨガを続けて行きたいと思います。

本当に体験者全員が心身共にリフレッシュできた一日でした。ありがとうございました。先生もお体に気をつけて、これからも益々御活躍されることを心からお祈りしています。

小藤田悠希

先日はお忙しい中、雄新文化祭の「ヨガ」講師として来ていただき、ありがとうございました。

私は、ヨガは体のやわらかい人や背骨のまがっていない人がもっと体調が良くなるためや、趣味としてするものだと思っていました。しかし、ヨガを体験することにより、体がやわらかくなくても、体験していくにつれて難しいポーズもできるようになることが分かりました。心が落ち着き、物事を冷静に考えることができました。

将来、仕事などをして疲れた時にやってみようと思います。三年生の私にとって、最後の文化祭となりましたが、ヨガを選択してよかったと思いました。本当にありがとうございました。

山中　美春

目的を達成するには「現実から逃げず、挑戦する」ことが必要!!



高岡教場
毛利　晴美

数ヶ月前の授業で、私はあることに気付きました。以前から、弓のポーズやブリッジなど反り系ポーズが苦手なのは、息がはききれていなくて呼吸が浅くアンバランスな点にあるということです。今まで外向的な性格でそつなく人付き合いをこなしていると思っていたが、「息を吸う」つまり他人や周囲の環境を受け入れることに不安や抵抗感を持っていました。自分の意識と無意識の状態が矛盾しているのではと考えるようになったのです。

そんな自分の中の矛盾を解決すべく、女性総合センターでの発表会に3度目の挑戦をすることを決意しました。十月下旬、集合した6名のメンバーは、エネルギッシュな若狭先生の熱い波にのみこまれるような形で参加を決めた方、何度も出場経験のあるベテランの方、私のように何かしらの変化を望んでいる方など動機はさまざまでした。

まず、練習は音楽に合わせ鏡に向かい大まかな振りを教えて頂きました。鏡に写る自分の無様な姿に恥ずかしさと嫌悪感を覚え最初の壁につきあたります。手足を伸ばしているつもりなのに、鏡の中の自分は全く手足が伸びていない、という思い込みと現実の差を目の当たりにするのです。

優しかった先生の言葉が消え、厳しい指導を受け汗を流すうちにやがて恥ずかしさは消えました。次にくる壁は基本のアーサナを決めたいという願望と決められない悔しさ。夫々の不得意なポーズを練習したり、相互に教えあい工夫を重ねたりして少しずつ成功の確率が上がってきました。曲に合わせた動きが確立してくると今度は全員の動きが思うように一致しないジレンマが訪れます。「息を合わせる」とはよく言ったもので、ポーズそのものではなく呼吸をぴったり合わせないと集団でのまとまった演技はできないのです。

そして終盤のきつい壁、といっても今回の出場メンバーには無縁だったようです。舞台で発表するという緊張感が後押ししてくれました。

11月11日、本番を終えた後のメンバーの顔は非常に清々しく、わずか2週間足らずの練習の過程で、積極的になったり精悍な顔つきになったりと大きな変化をみることができました。私にとっても普段の生活ではもちろんのことヨガの授業でも得る事のできない貴重な体験でした。大人になると真正面から怒られたり自分の行動を否定されたりという状況はほとんどなくなります。たとえそのような事態になったとしても同調してくれる人をみつけ自分の正当性を話し合うことでしょう。

しかし、この練習期間中は「違う、揃っていない、出来ていない、もう一度」の言葉を山のように浴び、現実から逃げない方法を見つける方法を学びました。当初の参加目的を達成するには、「現実から逃げず、挑戦する」ことが必要とわかりました。大きな収穫です。茨木の「自分の感受性くらい」という詩があります。以前読んだ際には私の心を素通りしたけれど、最近読み返し深く感銘しました。あるがままを受け入れる気持ちを持てるようになったのだと思います。

最後に、熱心にご指導いただいた先生方、一緒に頑張ったメンバーの方々に心から感謝の意を表したいと思います。そして、3年半前、共にヨガに通い始めたにもかかわらず遠いところに行ってしまった友人に伝えたい。「有難う、あなたのお陰でヨガを通して色々な出会いと経験の場を得ることができました。」

いやし処きらり
リフレッシュ・ルーム
TPA　整体
ご予約・ご連絡は
TEL 089-974-2196（福原まで）
和風民家を活用した気取らないお店です。
普段着で気軽にご来店下さい。



指定居宅介護支援事業所
デイサービスセンター
通所・介護
ヨガタイム　月・水・金　13:00~14:30
☎(089)968-9333
年中無休　松山市高岡町212-1
藤本ヨガ学院　高岡教場　水曜　19:00~20:30

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

食品衛生帽　業務用エプロン　タオル加工品
高田ソーイング有限会社
代表取締役　高田美恵子
〒794-0815　今治市土橋町2丁目5-8
TEL　(0898) 25−3053
FAX　(0898) 22−7439

⇒ top page トップページに





藤本ヨガ学院　院長
千能　千恵美



医学博士
日本健康運動指導士会 会長
神山　五郎



ワンポイントレッスン

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した。

皆様のおかげで、ヨーガからのメッセージ、実践者のさまざまな学びや思いが多くの方々に届けられています。

松山教場
岡井八重子　S・T
A・K　松本　章子　T・T
住田　芳子　M・K　越智貴美子　M・T
S・F　J・K　松本　章子　M・M
秋元　博子　M・T　C・Y　M・M
T・Y　Y・Y　T・H　M・O
H・O　今井　博子　片岡登志子　C・T
松本ユキ子　長谷川隆雄　**吉海ヨガクラブ**　K・K
C・O　森　幸子　村上　民子　小田　訓子
T・N　尾崎　良子　毛利みすず　村上　明美
M・K　渡辺　桂子　村上　尚美　矢野　重子
森下　稜子　三好　洋子　越智　弥生　黒川　久子
村上　啓子　K・N　**一般**
吉住啓井子　きらり
松本　勝美　重松美代子　**新居浜教場**
W・A　秋山久美子　K・A
R・A　竹林小百合　高岡　秀知
石田美恵子　仙波　光子　千葉　道子
E・S　岡田　易子　岩井　理栄
脇坂　恭子　**大西ヨガクラブ**
奥岡登美江　R・M　**高岡教場**
H・O　S・H　石村由美子
砥部ヨガクラブ　Y・N　**上野教場**
岩佐　里子　菅原　信子　木谷　佳子　石田　正子
里　眞弓　**学院**
今治教場　若狭多美子　山口　正美
武田　暁子　関谷　浩子　酒井美千代
M・K　檜垣　由美　増田　俊子
Y・K　I・H　N・S
井出チヨコ　M・T　T・S
Y・O　高井　美穂
T・K　渡辺　富子
C・H　三谷　雅昭
石井　裕子　崔　昊
高須賀千里　見目多栄子
E・S　村瀬あきえ　H・K
S・K　H・S
K・M　K・H
（順不同・敬称略）

ワンポイントレッスン

ヨーガで行う鼻の浄化法（ネイティ）が慢性副鼻腔炎の鼻腔洗浄に有効であると医学的に認められる。

オックスフォード大学とロイヤル国立耳鼻咽喉科病院のリチャード・ハーベイ博士は生理食塩水を鼻内に噴霧すると鼻腔の長期感染に伴う痛みや鼻づまりの症状を緩和できると発表した。

アジュバント（補助）療法として推奨

人口の5～15％が持続的な鼻腔の感染を経験している。多くの患者がホメオパシー（同種療法）やヨーガによる健康管理で症状緩和のために生理食塩水を鼻内に噴霧することが勧められており、現在では一般的な治療プログラムの一環としても推奨されている。

ハーベイ博士は「生理食塩水が一般的治療の代替になるというエビデンス（科学的根拠）はないが、生理食塩水の鼻内噴霧または洗浄は、持続的な感染を抱える患者の症状を改善すると考えられる」と述べている。

生理食塩水が症状緩和に効果をもたらす機序については不明であるが、粘液を軟化し、除去しやすくすることによるものと考えられる。鼻の細胞表面を覆う小さな毛状の突起（繊毛）が粘液を除去するための働きをしなくなった場合、生理食塩水が繊毛の機能を助ける可能性がある。さらに生理食塩水は細菌やウィルス、アレルギー物質を鼻外へ洗い出すのにも役立つ。同博士は「慢性副鼻腔炎の症状を緩和するためのアジュバンド療法として、生理食塩水による治療を勧めるべきである」と述べている。

（Copyright 2007 DoctorsGuide.com）



生理食塩水

体液とほぼ同じ浸透圧を持つ塩化ナトリウム液（食塩水）のことを生理食塩水という。日本薬局方・処方せん医薬品では塩化ナトリウムを0．9％含有する食塩水を「生理食塩液」と定義している。

鼻洗浄（ネイティ）

《花粉症・鼻炎・風邪を引きやすい・鼻づまり・頭痛・肩こりなどの方は是非お試しください。》

鼻の炎症を防ぎ、通りを良くする為、プラナヤーマ（呼吸法）がやりやすく効果的になる。

鼻腔を正常に保つことにより、細菌の感染を防ぎ鼻の粘膜を丈夫にする。

鼻を浄化することは脳の活性化及び深い休息につながる。

アージュナ・チャクラの浄化と活性化を図るため直感力を養う。

広告・宣伝・デザイン・印刷
㈲プランニングパック
〒791-8084 松山市石風呂町493番地
TEL 089(953)3731㈹
FAX 089(953)2169

《個性を伸ばし、やる気を育てる人間塾を目指しています》
城北 学習のひろば
対象：小学生・中学生
・基礎学力の充実を図りながら、伸びる子はどんどん先へ
・伸び悩んでいる子は、独自の方法でつまずきから立ち直らせる
・異学年の子が机を並べ、他と競うことなく自分の課題に集中する
〒790-0823　松山市清水町3丁目89番地1
TEL 089-926-8873（教室）
089-925-7634（自宅：藤本）

目標を持って取り組めば、ちゃんと結果が出る!! 心も変化する!!



砥部ヨガクラブ
越智香菜子

私は、高校で部活を引退してから、10kg近く太ってしまいました。まったく運動をしなくなり、大学に入ってからは、バイクに乗り始め、運動といっても駅から学校まで歩くことぐらいです。

自分でもこのままじゃいけないと思い、ダイエットをしようと思っても、すぐにヤル気をなくしてしまいます。腹筋も3日でやめてしまいました。

そんな時、お母さんから、「ヨガをやってみたら?」とすすめられ、始めることにしました。ヨガは体にいいということは知っていたけど、めんどくさがりで、何をするにもやる気がなく、その上私はよくご飯やお菓子などを食べるのに、ストレスなどで余計食べてしまいます。ストレスで食べてしまうことは自分でもわかっているけど、どうしてもやめることができませんでした。こんな状態でほんとにヨガで痩せることができるのか、最初は不安でした。

でも、最初にヨガをやったとき、山口正美先生が「結果はちゃんと出るよ」と言われ、少し安心しました。

私は小学校のときダンスを習っていて体は柔らかいほうだったので、ポーズはある程度できたけど、腕の力や腹筋がなくポーズをとったとき、最初は腕がブルブルと震えていました。今は始めたころに比べると全然違います。

入会して4カ月で、体重は2kg減り、太ももや腕など少しずつ細くなり、ウエストは11cmも細くなりました。ここまで変われることにビックリしました。

食べ物の好みも変わりました。以前は食べたら太ると思いながらもお菓子など好きなだけ食べていたが今は食べる量がかなり減りました。

そして、気持ちのほうでも変化がありました。ヨガを始める前は何をするにもめんどくさく、両親に頼まれたことでもすぐに「ヤダ」「めんどくさい」「何で私がやらんといかんの」とすぐに言い、喧嘩になることが多くありました。でも今は、頼まれたらすぐに行動に移せるようになりました。両親もその変化は驚いたようです。

最初は痩せることができたらいいと思っていたけど、今は、目標を持ってそれに向かって取り組んだら、ちゃんと結果が出て、気持ちの面でも変化があることを知りました。これからも常に目標を持ってヨガを続けていきたいと思います。

「体が変われば心も変わる」そして、こんないい事がおきる



今治教場
越智　寿子

週2回ヨガに通い始めて2年近くになります。きっかけは双方の親の病気です。病人の看護やそれぞれ残った親の世話で、自分を見失いそうになったからです。今は普通の生活に戻りましたが、週2回のヨガ通いは続いています。以前から先生方より「週1回より2回の方が数倍成果が上がる」と勧めて下さっていました。きっかけはどうであれ、今それを実践できていることがとてもうれしいです。たしかに変化はおきてきています。一番感じるのは、からだの軽さです。体重だけではなく、体の奥の方から余計なものがそぎ落とされていくような感じで、これがたまらなく心地いいので、気持ちの面でも変化があることを知りました。これからもヨガを続けていきたいと思います。

また、ポーズでも全くお手上げだった『マユラアサナ』がなんとかなりそうな、うれしい予感もあります。これらは一連となって、日々の生活の中に反映されつつあります。

そのひとつ。それは、長い間思っていた事が実現しそうな事です。それに向けていろいろ準備は大変ですが、不思議にそれらの事が苦になりません。むしろ、考えることが楽しいくらいです。

「体が変われば心も変わる」そして、こんないい事がおきる。これを励みに、これからも教場通いヨーガを続けて行こうと思っています。

㈲エム・エム・シー
奥田税理士事務所
所長
税理士　奥田　哲夫
事務所　〒790-0067 松山市大手町2丁目6-23
☎(089) 932-9240

人生を、ドラマティックに。
Chacott
バレエ・ダンスを愛する人のために、1950年から。
チャコット松山店
〒790-0012 松山市湊町4-12-9 TEL.(089) 943-2781
営業時間／10：30～19：00 定休日／水曜日（但し、祝祭日にあたる場合は営業いたします。）
●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

ビル・マンション・住宅の改修工事は


『建物ドクター』に
おまかせください
見積無料　お気軽に！
マルマストーリング株式会社
【連絡先】松山市間屋町3番6号
TEL：089-922-2123（専用）　FAX：089-922-7711
営業担当　永木・河野・中野

藤本ヨガ　会報

No.41 ～ No.60

⇒ top page トップページに



藤本ヨガ学院　院長
千能　千恵美



医学博士
日本健康運動指導士会 会長
神山　五郎



ワンポイントレッスン

本当の自分に出会うには日常を離れ、日頃出会わない人と出会い、ヨガ仲間と楽しい修練ができる合宿に参加することです。

仙人伝説が残る仙遊寺

標高340m作礼山の山頂近くにある仙遊寺は、ひっそりと静まり、聞こえるものは小鳥のさえずりと樹々の葉ずれの音、それに時おり鐘の余韻がひびくのみで、山寺そのままのたたずまいです。
天然温泉が湧き出るお風呂、心のこもった彩りも美しい精進料理。
こんな素敵な環境の中でヨガ三昧の日々。こんな贅沢はありません。



眼下に広がる今治市街と瀬戸内海　　モダンな佇まいの宿坊

第66回　春期　藤本ヨガ合宿

とき　平成20年5月2日(金)～5月6日(火)
ところ　第58番札所　仙遊寺（愛媛県今治市玉川町）
参加費　73,500円（消費税込み）
申込締切　平成20年4月24日(木)

初めてのヨガ合宿で学んだこと
「食事は頭で欲していただけで、心が満足していれば少食で満足できる」
（第63回　春合宿参加者の感想文より）

友人に勧められてダイエットを目的に参加しました。ヨガは一度体験したことはありましたが、このような本格的な合宿に参加してみてヨガの深さを初めて知りました。
ガチガチになった体を動かすことでさび付いた関節がボキボキ悲鳴を上げて、私の心まで悲鳴を上げました。ところが千能先生が「愚痴は言わない。自分の心を鍛える」というお言葉にハッとしました。
ヨガは心を鍛えるために体を鍛える。瞑想をして自分を見つけるためのもの。そのために正しい呼吸法が必要だと知りました。愚痴ではなく前向きな意見・言葉として気持ちを表現することの大切さが学べました。
合宿参加者の体験発表をうかがい、自分に向き合うためのヨガ、またそれを実践されて人の前で自分をさらけ出している姿を拝見し、現代人に必要なことをここに見たように思いました。
自分自身の心を見つめ、体を見つめたとき、この体と心に感謝しているつもりでしたが、まだまだ心のさびがとれていないことに気付きました。今あること、そしてこれからの自分がどう生きるのかをもう一度見つめ直すきっかけが出来たことを心からありがたいと思います。
心と体をリセットしたいという思いで参加しましたが、自分の願いはほぼ叶ったように思います。好転反応も喜びとし、前に向いて歩んでいきたいと思います。
また、食事は頭で欲していただけで、心が満足していれば少食で満足できるということを体験できてうれしく思います。明日はもう帰りますが今回学んだことを日常に活かしていきたいと思います。

第67回　夏期　藤本ヨガ合宿

とき　平成20年7月19日(土)～21日(月)
ところ　国立オリンピック記念青少年総合センター（東京都渋谷区代々木）

藤本ヨガ・カレッジ
第31期生（平成20年4月）募集中!!
「自己を高める為にヨガをもっと深く学びたい!」「ヨガ指導士としての資格を身につけたい!」「生涯教育としてヨガを学び続けたい!」という方、待ってます。
基礎コース（基礎研修6ヵ月間）→ 指導士養成コース（ヨガ指導士を目指す方）／研修コース（ラジャヨガを学びたい方）

「現代ヨガ入門」英語版　完成!!
藤本ヨガ学院院長 千能千恵美・著
国際法律通訳 数田暁先生・英訳



日本語版　¥1,500
¥1,810（送料込み）
英語版　¥2,100
¥2,410（送料込み）
藤本ヨガ学院各教場でお買い求めください。（郵送可）

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㈹ FAX(089)941－6875 URL：http://www.bekkoame.ne.jp/~chinou/ E-mail：chinou@bekkoame.ne.jp
今治教場　〒794－0015 愛媛県今治市常盤町4-6-27 昌野ビル3F TEL(0898)31－2889㈹ FAX(0898)31－2885
上野教場　〒110－0005 東京都台東区上野7-14-7 朝日サテライト上野301 TEL(03)5827－1665㈹ FAX(03)5827－1664

健康で豊かな人生を創造する人々の季刊誌　No.58

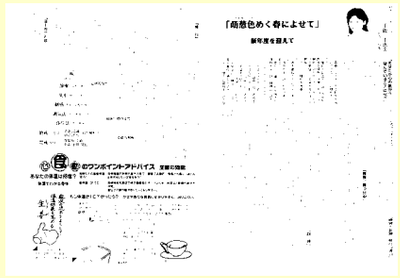
藤本ヨガ

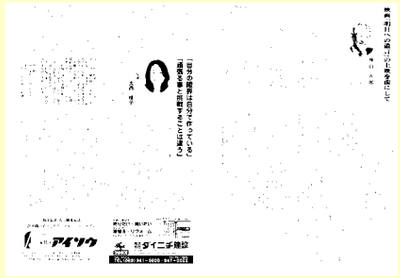
2008年4月 春号

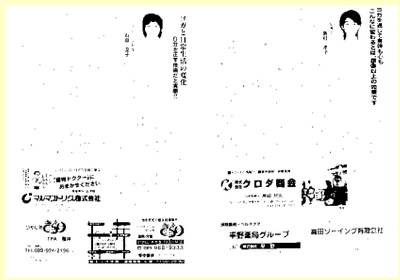


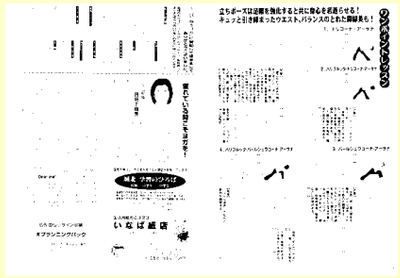
ラーマクリシュナ
（一八三四～一八八六）

ベンガルの聖者。インド5千年の宗教思想史には数え切れないほどの聖者、覚者が現れたが、ひときわ高くそびえる三大巨峰はゴータマブッダ（お釈迦様）、シャンカラ大師、ラーマクリシュナである。一般的な意味での教養は受けていなかったが、その影響は多くの人たちに及んだ。その名前と思想は、愛弟子ヴィヴェーカーナンダによって世界中に知れ渡った。









● 各頁をタップまたはクリックで各頁に移動します。

● 連載の3項目も同様です。

⇒ top page トップページに




藤本ヨガ学院　院長
千能　千恵美


医学博士
日本健康運動指導士会 会長
神山　五郎


ワンポイントレッスン

「修　行」

苦しいとか疲れたとか問題にしなくなった頃から「限界に挑戦する」という世界が見えてきます。「硬いからできない、疲れているからできない、苦しいから無理と」先に限界を作っている間は『修行』の世界は理解できません。

「力を抜くと力が生じる」「正しく力を出し切ればくつろげる」、そして呼吸が静まるほどに、ふだん気づかなかった小さな事や奥深いことにも気づくことができます。外の刺激に邪魔されないと、平素の自分の感覚や心の持ち方の不完全さや異常さに気づきます。そして新しい世界の喜びに浸ります。つまりもう一つ別な世界があることに気づかされます。『ああこれがヨーガの世界か！』と。

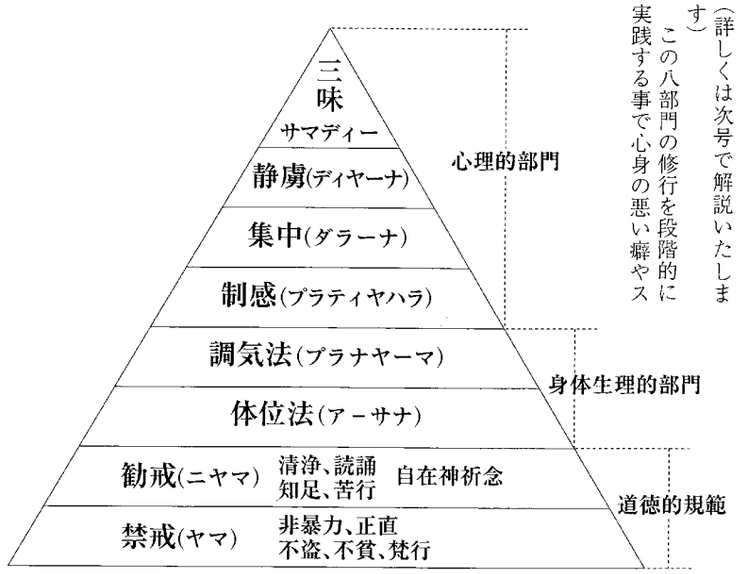
これを直観と呼ぶ人もいるでしょう、霊感と呼ぶ人もいるでしょう、そしてそれを入り口にし、更に瞑想によって奥へ奥へと潜っていくのです。その行きついたところが「悟り」です。

始める時には確かに何らかの信念を必要としますが、修行を続けていると一歩一歩進むにつれより大きな希望が開け、ますます信念が深まります。

「ヨーガ」とは

ヨーガの目的は心の波（煩悩・利己心）を静めることです。湖面のさざ波が静まれば、月の姿が正しく映し出されるように、心の波が静まればおのずと真実の姿が現われるといわれています。これが「真理を悟る」とか「神を悟る」ということです。

ヨーガはこの目的を達成する為に、理にかなったかしこいアプローチをとります。その代表的なものがラージャヨーガです。



ヨーガの最も権威ある教典、「ヨーガスートラ」には、人間の心身に内在する無限の宝庫を開発していくための、八部門からなる組織体系が書かれています。（詳しくは次号で解説いたします）

この八部門の修行を段階的に実践する事で心身の悪い癖やストレスなどが、活性化した生命力や目覚めた智恵の力によって浄められ、自己と唯一絶対宇宙との永遠のつながりを体験します。

入門して暫くはアーサナ（第3段階）が中心となりますが、少しずつ少しずつプラナヤーマそして瞑想へと重心が移るようにしてみてください。

それでは本年も悠々と楽しみつつ歩みを進めてまいりましょう、共に。

心 食 動 のワンポイントアドバイス　生姜の効能

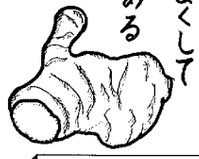
あなたの体温は何度？

体温でわかる身体

健康な人の基礎体温 36.6℃
身体細胞の新陳代謝が活発で、健康で活動的、免疫力も高く、ほとんど病気をしない状態を保つ！

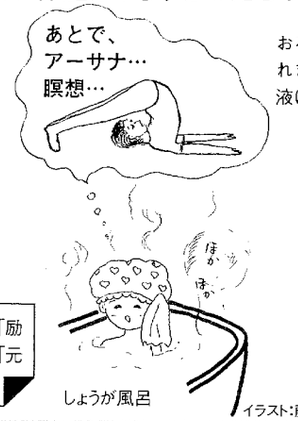
低体温　35.5℃
自律神経失調症で排泄機能低下や、アレルギー体質など新陳代謝が不活発。
遺伝子の誤作動が多くガンになりやすい。

血液の流れをよくして保温効果を高める 生姜（しょうが）



英語のgingerには動詞として「励ます」「活気づける」「刺激する」「元気づける」という意味がある。

もし体温が1℃下がったら？　かぜや色々な病気にかかりやすく、治りにくい。



しょうが風呂

おろししょうが１個分を布の袋に入れ、そのまま湯船に入れます。しょうがの香りの成分が、鼻・のど・肺を通して血液に入ると気力や体力が増す**しょうが風呂**

紅茶一杯につき、おろししょうがティースプーンに軽く一杯か、絞り汁５～10滴入れた**しょうが紅茶**は胃腸に負担をかけず血流をよくし、体を温めます。お好みで、ビタミン・ミネラル等の栄養価に優れた黒砂糖やハチミツを加えても美味しいです。


おろししょうがティー

イラスト：藤本美穂子

藤本ヨガ学院・院長
千能　千恵美
（旧姓　藤本）



「萌葱色（もえぎいろ）めく春によせて」

新年度を迎えて

「あなたが心の底から望んでいることは何？」

やはり新年度を迎えると自然に身も心も引き締まる思いがします。今年度も一層の実り多き年にいたしましょう。

サミュエル・ウルマン作、岡田義夫訳の『青春』という詩があります。その一部を引用いたします。

青春とは人生のある期間を言うのではなく、心の様相を言うのだ。
優れた創造力、逞しき意思、燃ゆる情熱、怯懦（キョウダ：臆病で気が弱いこと）をしりぞける勇猛心、安易を振り捨てる冒険心、
こういう様相を青春というのだ。
年を重ねただけで人は老いない。
理想を失う時に初めて老いが来る。
歳月は皮膚のしわを増すが、情熱を失う時に精神はしぼむ。
・・・・・・・・・・
人は信念と共に若く
疑惑と共に老ゆる、
人は自信と共に若く
恐怖と共に老ゆる、
希望ある限り若く
失望と共に朽ちる。
大地より、神より、人より、美と喜悦、勇気と壮大、
そして偉力の霊感を受ける限り、人の若さは失われない。
・・・・・・・・・・

私はこんだんだときは何も心に残りませんでした。最近ふとしたきっかけで再度目にしたとき、頷きながら『ヨーガに出会えてよかった』との思いに満ち溢れました。

人は年齢により、情熱や理想が変化します。勉強ができるようになりたい、音楽で成功したい、仕事で出世したい、家庭生活をもっと豊に…。さらに健康で美しく…などと。

人生は心の底で望んでいる事に最終的には答えてくれており、おります。他人の人生をみていると簡単にはっきりと答えが出ております。だからこそ自分のことにはっきりと答えを出しておかなくてはなりません。すなわち『心の底で望んでいる事は？』を確認することです。

人は誰でもいつか、財産もお金も愛する人もこの肉体さえも捨てて旅立つときがきます。でおりますは死ぬその時まで続く燃ゆる情熱、理想、希望、があり、大地より、神より、人より、偉力の霊感を受けることができる方法があるかと言えばあるのです。これら全てがヨーガに答えがあり、しかも体験できるのです。

何歳まで生きるかは決められませんが、その日その日のよろこびの密度を濃くする事はできます。

「青春、真っ只中」

私はヨーガを学び始めて35年間、会員の方々とともに心身の健康とは何かに始まり、人間について、人間の真の喜びとは何か、本当の自分とは、「死」とは、ということに向き合ってきました。その間、私も、会員の方々も、病気になったり大きな問題にぶつかったり、ご家族が亡くなられたりと、出会うべき問題に遭遇しています。

そういったとき、ヨーガの修行をされている方は、忍耐が必要なときは忍耐をし、ピンチをチャンスにすべき時はその機を逃さず状況を判断し進んでいかれております。これは、アーサナで体を最大に前に曲げる、自分の限度まで後ろにそらす、限界まで捻るというふうに常に自分の限界に挑戦し、闘い、全身と全心で相談し工夫しやり遂げる、という作業を繰り返し繰り返し行い身につけてきた成果なのです。

70歳に80歳になられても『青春真っ只中』のかたに随分お会いできます。

私ども学院にとって誇らしく、宝であり、自慢の方々です。

「練習と訓練、修行の違い」

沖正弘導師は「人間は数多くやったことが上手になる。嘘をつくと嘘をつくのが上手になり、悪口を言うと悪口を言うのが上手になる。大事にすると大事にするのが上手になり、愛すると愛するのがうまくなる。」また「無理するな。無駄するな、続けろ」また「練習とは時間を限ってやる事であり、訓練は倒れるまでやることであり、修行とは倒れた後、限界までやることである。」とよく言われました。これらの言葉は、音を上げそうになったとき（初心の頃）、いつも私の体中に響きわたっていました。

「訓　練」

倒れるまでやると体が発達します。「疲れていても許してくれない」と体が悟ると酸素も沢山全身に送り出し、ホルモンも神経系統もそのように働き出すのです。最初は元気が出たり、バテたりの繰り返しですが、続けることによりこのバラツキの波が少なくなります。波がなくなると能力が高まり、無理に力を入れなくても下半身に自然に力がこもり、呼吸もスムースになり正しい姿勢が保てるようになります。

これは1ヶ月や1年では無理です。さらにそれ以上続けることで体が努力に報いてくれ、力強い体と呼吸が身につきます。




藤本ヨガ学院　院長
千能　千恵美


医学博士
日本健康運動指導士会 会長
神山　五郎


ワンポイントレッスン

映画「明日への遺言」の上映を前にして

神山　五郎
医師　歯科医師
医学博士　哲学博士
アパリ・クリニック上野　院長
藤本ヨガ学院　顧問



（1）愛媛の「松下村塾」

マスコミなどが、日本中に「うつ」が蔓延しているかの如く、書きたてている。なるほど、関東地方の公共交通機関、特に鉄道においては人身事故によるダイヤの乱れが頻々として発生している。先立たれた方の霊およびご家族の悲しみ自殺には心が痛む次第である。

しかし、「谷あれば、山あり」で、日本の中に静かにではあるが、元気再生の芽が育ち始めている。日本の明治維新の原動力になったのは、山口の「松下村塾」（註1）という私立の小さい名も無いような学問所であった。愛媛に、また東京に、「松下村塾」に匹敵するか、否、さらに優れた学問所が生まれることが必要である。これからの日本の健康元気の源泉でありうるような行動の中心の誕生が待たれる。

日本の多くの大学は残念ながら、リクリエーション・センターと化している。人命を預かる医師養成においてもその傾向がないとは言えない。事実、一部の医学部・医学科における学生の怠慢は目を覆うばかりである。勿論、真剣に勉学・研修に励んでいる大学生もいるが、海外と比較すると、押しなべて怠慢である。ゆとりの教育開始以前からこのことは散見されていた。

この根源は、申すまでもなく、敗戦による戦勝国統治とその後遺症によるところが大きい。日本が敗戦という体験を全く知らず、諸外国のように、「敗戦免疫」がなかった為に、すべての占領政策をあまりにもストレートに受け入れたことに大きく基因する。中でも最近100年間の歴史教育が、特に公立学校などで無視・軽視され、時には曲解されてきたのは、その好例である。

幸い、愛媛県の加戸知事は長年文部行政に携わっておられ、その弊害を熟知されており、弊害の除去に努力されているので、県民はまだ幸せである。もちろんこの県政に批判のあることは当然であり、加戸知事はそれをむしろ期待されていることと思う。

先進国の憲法を、「個人の人権尊重」という観点で比較すると、日本のいわゆる新憲法では、あまりに個人の人権が尊重されているので憲法を主軸とするその他の法律・規則もその方向で整備されている。言いかえれば、「公共福祉」などの軽視が日本の法体系の特色と言えよう。

（2）「松下村塾」に類似しているところ

青年・吉田松陰の発想により発足した「松下村塾」には公的支援はなかった。彼自身はむしろ投獄されたりするくらい時代を先取りしていた人物であり、時の政治権力からすれば、要注意人物であった。

本学院も公的な補助・支援は全く無い。その発足の根本は千能（旧姓・藤本）千恵美という若き女性の志にあった。そのあたりの事情は著書に詳しいので省略する。さらに、発足して愛媛県下に千名弱の会員を擁するようになった頃、例のオームの事件が発生した。学院もヨーガ指導者の一部が表面的になりやすいが、この心配は本学院においては全くない。最近、東京都心の某有名劇場の地下で、瞑想道場が開設されたと聞く、そこでは禅僧を招いて30分単位の料金制で指導されるそうである。詳細は調査中である。

今後、本学院がどこで、何を指向するか、それは筆者にはわからないが、会員のニーズも参考に伸びていくことは確かだ。

医療の分野でも、悲しいことに、「防衛医療」という立場が目立ってきている。これは、防衛省医官のおこなう医療のことではない。現場の医師が患者から後日訴えられた時に自分の医療を防衛できるように配慮しつつおこなう医療をいう。この定義で文句が無いように思えるが、そのためには、客観的データが必要であり、確率的妥当性も問われる。そうなると、どうしても患者との面接での直感の証拠などは弱い。したがって、医師自身の体験という表現しにくい直感的結果をふくめて出された治療方針が、客観的検査結果だけによる治療方針と異なる場合、「防衛医療」の立場の医師は、後者の治療方針をとりやすい。また、その立場の医師は、日常でも患者の表情などは軽視し、コンピューター画面の検査結果を重視・注目することになる。

（4）「権限と責任」

成功したときには、誰でも「責任」をとりたがる。肝心なのは、失敗したときに「私が責任者だ」と名乗りを上げる事である。つまり、本当の「責任」のとり方は、失敗したときにしかわからない。一方、大きな組織では、個人に責任の及ばないように、委員会制・審議会制等をとっているので、衆智を集めるのには都合がよいが、個人の責任はボケやすい。このあたりが組織論でどのように解決されるのか、注目している。主治医の権限と責任とを組織論からも検討しなければならないし、検討されつつある。

なぜなら、ヨーガそのものがそのようにして発展してきたのだから。

（3）現代の中心課題・「偽」

清き・直き・美しき国である筈のわが日本。その日本の現代中心課題が「偽」であることはあまりにも悲しい。何かのあやまちであって欲しい。

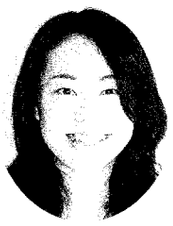
日本人には「おもいやり」の気持ちが比較的強い。この「おもいやり」の気持ちがあると、会話・文書などで相手を傷つけないように配慮し、表現をソフトにする傾向が生じやすい。最近の若者言葉で、「的」を多用したり、文末を断言せず、濁すことが多いことも、善意に解釈すると「おもいやり」文化の影響かともとれる。

戦後、「一億総反省」から、「一億総評論家」と変化してきた歴史がある。断言し実行すれば、どのように練られた案でも、問題は発生する。問題が起これば、企画者や実行責任者は当然批判される。批判されないように立ち回るには、常に評論家でいるに限る。評論家でなくとも断言せずにいれば、事が起きても、あっても、逃げるのには容易である。

族であった会員は、学院にて学ぶことを中止して欲しいと再三懇願されたのであるが、会員は断固として拒否し、現在もヨーガ指導者として活躍している。この点、吉田松陰が危険視された人物であり、彼自身および弟子も節を曲げなかったのと軌を一にしている。

さらに、時代の先取り（先見性）という点から考察してみよう。院長のアンテナにとどいた情報から、パワーヨーガ・ホットヨーガの兆しを知ると、早速現地の米国ヨーガ道場で、自身つぶさに体験した。その数年後、日本においてそれらのブームが起きてきたのであるが、そのとき既に藤本ヨガ学院では対策をとり終わっていた。先見性という点では、瞑想においても、ハタヨーガが中心のヨガ界において、大胆に瞑想をとりいれたのである。指導者が瞑想になじんでない場合には指導

「自分の限界は自分で作っている」「頑張る事と挑戦することは違う」



指導士
大西　晴子

私は愛媛県伊予市出身で高校卒業までそこで育ちました。その後東京での生活で何か運動がしたいと思い、長年していたバレエで入会した新宿のプラスチックコットで藤本ヨガと出会いました。

「原宿スーパーよさこい」というイベントがあり昨年はそれに出るのが一番の目的でしたが、見学してみて「これは見る側で良い」と思い、出場はやめました。それでヨガのレッスンに何となく参加したのが始まりです。参加した翌日は全身筋肉痛になり、それが何回か続きました。「静かな動きなのになんでだろう、不思議だなあ」と思った時からヨガへの関心は高まっていった様に思います。

先生方とコミュニケーションを取れるようになってプロフィールを拝見すると藤本ヨガの本部が愛媛県である事もわかり、そのことに運命を感じました。広い日本でしかも東京にいながら愛媛のヨガと出会ったのは何故だろう。これはきっと意味があるに違いないと確信しました。故郷とつながっていられることはとても嬉しくて、藤本ヨガへの興味もどんどん大きくなっていきました。

宮崎部長の指導を受けた事がきっかけで東京セミナーへ参加し、院長先生のご講義、心揺さぶられるお話しを聞き、捜していたこと、求めているものを見つけることが出来ました。それまでの私は日常の中で何をやっても満足できず、絶えず空虚感を伴い、何かを信じることが出来ず、力を出し切ることのない日々を送り、「こんなことが何時まで続くのだろう。早く本当に求めているものに巡り合いたい」と常に思い、捜し続けていました。

藤本ヨガで、やっとこの人生で意味のあるものに出逢え、変わりたいと思うことが出来ました。まずはアーサナでその変化を感じることが出来、呼吸で身体が変わること、心と身体が連動していることを体感しました。また「自分の限界は自分で作っている。頑張る事と挑戦することは違う」という言葉に、全てのことに対して限界を作る癖をやめることにしました。

限界の先の新しい世界を手に入れた一つの事が、3月からチャコットの指導を任せて頂くことです。これも限界を決めず、諦める気持ちがなかったから実現出来た事だと思います。

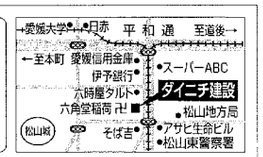
藤本ヨガにはチャンスを下さる先生方が沢山いらっしゃいます。時に厳しく、その厳しさは愛からのものでいつも真剣に接して下さいます。困った時には必ず力になって下さいます。そのような先生方の近くにいられることはとても恵まれていることであり、幸せなことだと思っています。藤本ヨガと出逢えたことは私にとって大きな財産となりました。これから指導士の一人として先生方に続ける様な指導をしたいと思っています。

註1　松下村塾、しょうかそんじゅく：徳川幕府政治の末期に、吉田松陰という青年を中心として創設された私塾で、実践を強調する学問所であった。鎖国による泰平の有難さを感謝しつつも、外国の侵略政策から日本を守り、知識を世界に求め立ち上がるべく説いた。吉田松陰の強烈な実践行動に、ついていけない塾生がいたが、塾生の多くは新生日本の礎石となり、明治政府の根幹を形成した。

吉田松陰自身は、明治の開国を待たず安政の大獄にて刑死した。

辞世の歌
かくすれば、かくなることと、
知りながら
止むに止まれぬ、大和魂

和洋家具・寿ご婚礼家具
住空間のすべてをトータルコーディネイト
日本最大の家具チェーン〈ニッポンインテリアチェーン〉店
家具のアイリク
松山店／〒790-0005 松山市花園町3番地18（市駅前電車通り）TEL 943-1264㈹
伊予本店／〒799-3111 伊予市下吾川字馬塚1214番2（国道56号線沿）TEL 983-1515㈹
建設業（内装仕上工事）許可番号愛媛県知事許可（般-5）第30号

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
DAINICHI
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

⇒ top page トップページに





藤本ヨガ学院　院長
千能　千恵美



医学博士
日本健康運動指導士会 会長
神山　五郎



ワンポイントレッスン

ヨガを通じて身体も心もこんなに変わるとは、想像以上の効果です



指導士
島村　孝子

「瞑想で本当の自分に出会うと自然に涙が出るよ」知人の友岡さんとの会話の中でのこの言葉に誘われて合宿参加を速決してから、1年が経とうとしています。友岡さんが参加したことがあるとはいえ、初対面の人との合宿に不安はありましたが、思い切って2007年春合宿に参加しました。残念ながら瞑想で涙を流すには至りませんでしたが、すっかりヨガの魅力に引き込まれました。同時に「いつかは瞑想で本当の自分に会いたい」また、「ヨガを正しくみんなに伝えたい」という強い思いを持ちました。

というのも合宿参加を友人に話すと、オウム真理教を想像して「大丈夫なの?」と心配されたし、合宿から帰ってヨガの素晴らしさを伝えようとしても、うまく表現することができなくて、「ヨガを正しく伝えられるようになりたい」とカレッジに入会しました。

入会にあたって若狭多美子先生との面談で、自分では全く気づいていなかった自分の心、特にいろいろなことを不安がっていることに気づきました。気づいたというより若狭先生の誘導に気づかせていただいたといった感じでした。そのときは「何で初めての先生にこんなに言われなくてはならないんだろう」と思い、ボロボロと涙が出てきました。それは初対面にも関わらず、若狭先生が私のことを真剣に考えてくださっているからであり、本当にありがたいことだったと今では思えます。自分を客観視する、自分を見つめるヨガの第一歩を踏み出した瞬間だったのかも知れません。まさにカレッジ入会にふさわしい若狭先生との出会いでした。

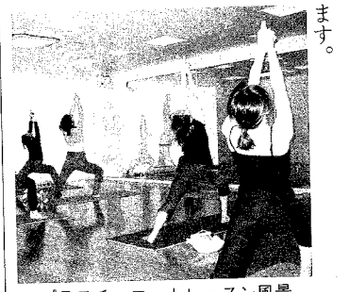
それからは、身体づくりに励む日々が続きました。アーサナを続けるうちに、太ももに筋肉がつき、背中の贅肉がとれ、ウエストが細くなり、肌のきめが細かくなるといった美容効果だけではなく、心の学びも楽しくなった頃、「新宿チャコットの代講をしてみませんか」とお声をかけていただきました。『正しくヨガを伝えたい』と漠然と考えてはいましたが、まさかそのチャンスが突然くるとは思ってもいませんでした。今までの私ならきっと尻込みしていたでしょう。しかし、院長先生から「チャンスは目の前に転がっている、それをつかまなくてどうする」と研修会での教えを思い出し、いずれはくる初めての経験であるならこのチャンスを掴もうとお引き受けしました。

折りしも、週末には上野教場へ松山の先生方がいらしてくださることになり、ミニ合宿さながらの特訓と、すぐ質問できる環境も幸運でした。こうしたことも含め、全て人生の流れの中で理想の自分探し、チャンスを掴もうとした結果だと感じています。

そして今、思うことは、目の前のチャンスを見逃さないこと、目標は具体的内容で期日を決めることにより真剣になれること、まだまだ学ぶことがたくさんあるということです。

院長先生をはじめ先生方、東京の会員・カレッジの皆さんから多くのパワーをいただいていることに改めて気がつきました。大変感謝しています。お陰様でカレッジ入会当時いろいろなことを不安がっていた私ではなくなり、自分を客観視できるようにもなりました。ヨガを通じて身体も心もこんなに変わるとは、想像以上の効果です。

3月から正式にチャコットを受け持たせていただくことになりました。これからもヨガを学び、修行を続け、私に会ってよかったと会員の皆さんに感じてもらえるよう、「一伝一授」が叶うよう自分磨きをしていきます。ご指導を宜しくお願い申し上げます。



プラスチャコットレッスン風景

■オフィスの情報化　■事務器械・測量器機
株式会社 クロダ商会
代表取締役　黒田 利久
〒790-0066 松山市宮田町108-1 ☎ 089(931)7261
FAX 089(945)1486

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

食品衛生帽　業務用エプロン　タオル加工品
髙田ソーイング有限会社
代表取締役　髙田美恵子
〒794-0815　今治市土橋町2丁目5-8
TEL (0898) 25−3053
FAX (0898) 22−7439

ヨガと日常生活の変化
自分を正す技術だと実感!!



カレッジ29期生
石田　澄子

藤本ヨガ学院に入会させていただいてちょうど四年。前からヨガという言葉にずっと惹かれていて、習ってみたいと思っていました。初日は体がコチコチに固まっているようで、まるで背中に洗濯板が入ってるような感じでした。前の方では先輩が逆さまになり、ゆっくりと足を天井に上げ逆立ちになっているではありませんか!「えっ!!」と驚きの光景でした。

週一回のペースで通い始め、まずは私もシルシアーサナができるようになりたいと、しばらくは壁に向かって勢いよく足を蹴り上げての逆立ちでした。2ヶ月ほどしたころ壁なしでしてみようと試みたが上がれず、足を体に近づけて蹴り上げてみるのだが足だけバタバタして上がらない。そんなことの繰り返しで6ヶ月が過ぎた頃、先生の『上がるのではなくてバランスをとるのですよ』と教えがあり呼吸を整え「バランス、バランス」と思うとお腹と腰に自然と力が入り、足がゆっくり上がっていった。やっとシルシアーサナが形になった瞬間、「あっ!心だ。私の心だ」と感じることができ、私の思いがそのまま体に伝わっていたのだった。この発見はヨガの修行を深めたいと思うきっかけのひとつとなった。

今年からカレッジコースに入会させていただき、前よりヨガに集中する時間が多くなった。アーサナも大きく変化してきた。目標は完成ポーズだがそこに達するまでの心の状態がよく見えてきた。こうしようと決めていないときの虚ろな心、体の痛みに執着している心、最初からあきらめている心…　このような心の状態では気持ちのよさが味わえないが、自分で決めて体の声を聴きながら、深い呼吸で集中したときは気持ちのよさだけが残る。心は雑念のないきれいな状態である。前はポーズの形を決めることを重視していたが、今は心の状態を意識することを重視している。このようなアーサナとともに日常生活に次のような変化を感じている。

①食生活：食べ過ぎることがなくなり、自分で手作りすることが多くなった。前はお酒をよく飲んで二日酔いになることもあったが今は飲み会で適量飲む程度。(食事もお酒も適量が分かる)食材を大事にするようになり、冷蔵庫の中も整理整頓されている。

②環境整備：いつもきれいな状態に保ちたいという気持ちが強くなり、家の中が片付いてきた。

③心の状態：喜怒哀楽の中の「怒」が減り、怒りの感情をすばやくリセット。何かに反応した時には、まず自分の心の中を見る習慣が身についた。「怒」を引き起こす原因は自分にあるということに気づいて、いつも心が落ち着いている。そこにエゴが含まれてないかどうか、合わせてチェックしているような感じだ。

以上の点は私の生活をよい方向に向かわせてくれている。清潔な家で手作りの料理、また心が澄んでいる状態での行動はとにかく気持ちがよい。心の状態と自分を取り巻く環境は同じだった。

ヨガに集中する時間が増えてからは自然と生活習慣がよくなった。そうなってきたのだ。私に必要なものとそうでないものの識別が上達したような気がします。ヨガは自分を正しい方向に導く技術だと思えてきたのです。

最近は、カレッジでお教えいただいたヨガの学びが日常生活の出来事に結びつく瞬間を多く感じるようになった。ヨガはただのスポーツではないと思っていたがこれほど人間探求の世界だとは思ってもみなかった。教場を訪れた初日に「ヨガはいいかも」と感じて今日に至ったが、今は『ヨガはすばらしい』と確信でき、松山に藤本ヨガ学院があって本当によかったと思います。

ビル・マンション・住宅の改修工事は
『建物ドクター』に
おまかせください
見積無料　お気軽に!
マルマストリング株式会社
【連絡先】松山市問屋町3番6号
TEL：089-922-2123(専用)　FAX：089-922-7711
営業担当　永木・河野・中野

いやし処 きらり
リフレッシュ・ルーム
TPA　整体
ご予約・ご連絡は
TEL 089-974-2196 (福原まで)
和風民家を活用した気取らないお店です。
普段着で気軽にご来店下さい。

指定居宅介護支援事業所
デイサービスセンター きらり
通所・介護
ヨガタイム　月・水・金　13:00~14:30
☎(089)968-9333
年中無休　松山市高岡町212-1
藤本ヨガ学院　高岡教場　水曜　19:00~20:30



ワンポイントレッスン

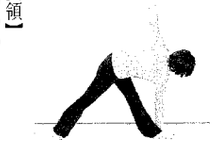
立ちポーズは足腰を強化すると共に身心を若返らせる！
キュッと引き締まったウエスト、バランスのとれた脚線美も！

1．トリコーナ・アーサナ



【要領】
①両足を揃えてまっすぐに立つ（ターダ・アーサナ）。
②息を吸って両手の中指の先をアゴの下で合わせてクンバクする。
③ジャンプしてレチャクとともに脚を開いて下肢で正三角形をつくり、両腕は床と平行で肩から真横に伸ばし、手のひらは下に向ける。
④左足つま先を左真横に向け、右足つま先は90度より内側に閉める。
⑤吸う息で腰を右に突き出して右足に重心をかけ、⑥吐く息で両腕は床と平行のまま上体を左に移動し、左側筋を最大限に伸ばしてから上体を左に倒す。
⑦出来れば左手を床につけ（難しい場合は足首を持つ）、右手は天井にまっすぐ伸ばし、アゴを引いて顔は天井に向ける。
⑧10～20呼吸の後、吸う息で足の向きを逆にする。
⑨左と同様にして今度は右に倒す。

2．パリブルッタ・トリコーナ・アーサナ



【要領】
①②③④はトリコーナ・アーサナと同じ
⑤息を吐きながら上体を左後ろに最大限ねじる。
⑥吸いながら右腕・側筋を精一杯伸ばす。
⑦吐きながら右手の平を左足の外側の床につける。（難しい場合は左足の内側につくか足首を持つ）
⑧左手は天井にまっすぐ伸ばし、右手と左手が一直線になるように伸ばし、アゴを引いて顔は一点に集中向け、視線は一点に集中する。
⑨10～20呼吸の後、吸う息で上体を起こし吐く息で足の向きを逆にして上体を右後ろにねじる。
⑩同様にして今度は左右を入れ替えて行う。

【効果】
トリコーナ・アーサナと同じ。他に
①背椎下部の血行がよくなり、背骨及び背中の筋肉の機能を整え、背中の痛みに効果がある。
②内臓の働きを高め、臀部の筋肉を引き締める。

【注意】
①左に倒したときは右脚を意識して膝を伸ばして重心をかけるようにする。
②身体を横に倒した時、前かがみにならないように。また、常に背骨を真っ直ぐに伸ばす。
③そのために壁に背中・肩・腰・脊部をつけて行うのも良い。

モデル：関谷　浩子

参考文献：「ハタヨガの真髄」アイアンガー著
沖正弘監訳

3．パールシュワコーナ・アーサナ



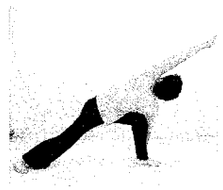
【要領】
①②③④はトリコーナ・アーサナと同じ
⑤吐く息で両腕は床と平行のまま右脚を外へずらしながら左膝を曲げ、左太ももが床と平行でふくらはぎが垂直にする。
⑥吸って背筋を伸ばし、吐く息で上体を左に倒して左手の平を左足の外側の床につく。
⑦右手は頭上に伸ばし、背中が垂直で右腕と側筋と右脚がまっすぐ一直線になるように伸ばす。アゴを引いて顔は天井に向ける。
⑧10～20呼吸の後、吸う息で上体を起こし吐く息で足の向きを逆にする。
⑨左と同様にして今度は右に倒す。

【効果】
①足首・膝・腰の関節を整え、ふくらはぎ・太ももの筋肉の調整する。
②下肢への血行を良くし、太ももヒップを引き締め、美しい下脚をつくる。
③腰の左右の歪みや偏りを正すことにより、消化・排泄をよくし、腰痛・座骨神経痛・関節炎などに効果がある。

【注意】
①背筋を真っ直ぐに伸ばし左膝にもたれかからないこと。首も真っ直ぐにして頭は垂れないようにする。
②身体を横に倒した時、前かがみにならないように。また、右足の小指までぴたっと床に付けること。
③左手を床につくことが困難な場合は、左肘を左膝につき後は同様に行うことも可。

【バリエーション】
①～⑤は同じで、以下を下記のようにする方法もある。
⑥吸って背筋を伸ばし、吐く息で上体を左に倒して左手を左膝の前から差し込み、上体を右にひねり右胸を広げるように右手は背中に回して両手をつなぐ。

4．パリブルッタ・パールシュワコーナ・アーサナ



【要領】
①②③④はトリコーナ・アーサナと同じ
⑤吐く息で両腕は床と平行のまま右脚を外へずらしながら左膝を曲げ、左太ももが床と平行でふくらはぎが垂直にする。
⑥左手を左膝の外に置き、吸って右側筋と背筋を伸ばす。
⑦吐く息で上体を右に捻り、右腕を左膝の外側にクロスして肘で膝を押し返すようにして右の脇の下を左膝の外側に着け右手の平を左足の外側の床につく。
⑧上体を強くひねり、左胸を開くようにして左腕を耳の後ろから頭上に伸ばす。
⑨10～20呼吸の後、吸う息で上体を起こし吐く息で足の向きを逆にする。
⑩同様にして今度は左右を入れ替えて行う。

【効果】
①ふくらはぎ・太ももの筋肉を調整する。
②脊椎下部の血行がよくなり、背中の筋肉を整える。
③内臓と背骨が若返る。
④下半身を引き締める。

【バリエーション】
①～⑥は同じで、以下を下記のようにする方法もある。
⑦吐く息で上体を右に捻り、右腕を左膝の外側にクロスして肘で膝を押し返して止め、右手は左膝の下側より後ろに出す。
⑧上体を強くひねり、左胸を開くようにして左腕を背中に回してできるだけ深く両手をつなぐ。

モデル：浮穴　智彦

⇒ top page トップページに





藤本ヨガ学院　院長
千能　千恵美



医学博士
日本健康運動指導士会 会長
神山　五郎



ワンポイントレッスン

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した。

皆様のおかげで、ヨーガからのメッセージ、実践者のさまざまな学びや思いが多くの方々に届けられています。

松山教場
森　幸子　K・Y
N・M
西岡　京子
H・O
松本　勝美
H・Y
浅海　和嘉
浜田眞由美
菊地　準子
大野　和子
M・K
渡辺　桂子
Y・Y
今井　博子
S・O
岡井八重子
津賀かおる
矢野　和子
K・K
M・M
Y・O
奥岡登美江
秋元　博子
T・O
H・O
長谷川隆雄
N・M
森下　綾子
石田美恵子
三好　律子
脇坂　恭子

延部ヨガクラブ
門田　佳子
里
眞弓
R・T

今治教場
M・H
M・S
M・K
S・M
M・O
Y・O
片岡登志子
井出チヨコ
神村　洋子
西内　朋恵
中村　篤志
村瀬あきえ
T・Y
石井　裕子
M・O
K・M
森下　綾子
T・N
T・H
飯野　睦子
小山眞須美
高須賀千里
佐伯　博美
S・U
桧垣　泰子

吉海ヨガクラブ
J・N
吉井八重子
N・T
S・K
越智　弥生
村上　明美
黒川　久子
矢野　重子
村上　尚美
村上　民子
小田　訓子

一般
泰山　玲子
藤本　薫
S・D

新居浜教場
仙波　光子
花岡志津子
矢野　栄一
矢野　鐵二
川本久美子
H・N
岡田　易子
竹林小百合
高岡　秀知

大西教場
R・M
I・N
Y・M
S・H

伊予ヨガクラブ
Y・M

上野教場
木谷　佳子
金子　照子
緋谷　千代
石田　正子
神山　五郎
崔　昊

学院
見目多栄子
三谷　雅昭
宮崎　敦子
酒井美千代
山口　正美
T・S
N・S
F・O

（順不同・敬称略）

疲れている時こそヨガを！



今治教場
田坂千鶴美

あっ！　又やってしまった。ぎっくり腰。洋服を着替えているとき、洗濯物を洗濯機から出すときなど、日常のささいなことでぎっくり腰になります。その度に、かかりつけの先生に診てもらって、2、3日は動くのに苦痛が伴い、治るまでには1週間以上かかります。治っても、いつぎっくり腰になるかと、ひやひやしながらの生活でした。その上、坐骨神経痛で、常に右足や背中に痺れや痛みがあり、冬は特にひどくなり何をするのも億劫でした。そんなとき、ヨガを勧められました。できるだろうかと不安と迷いがありましたが、お試し体験をした後、「これならできる、自分の健康のためには絶対やらなくては」と思い、即、決断しました。それから1年半。始めは体が思うように動かず、呼吸の仕方もわからない状態でしたが、2時間集中してすると仕事の疲れがとれ、心身ともにすっきり軽くなりました。不思議な軽さでした。今では体の動きと呼吸法に少しずつ慣れ、体に「効く」という状態やヨガのよさがわかり始めるとともに、坐骨神経痛が和らぎ、ぎっくり腰の心配も薄れてきました。それに、ウエストが細くなり体重も増えなくなりました。最近、久々にぎっくり腰になりましたが、半身浴と腰痛によいヨガをすることにより、自力で治すことができました。

ヨガを始めた目標が達成されつつあり、日常生活を普通に送れる喜びと体力に自信がもてるようになった満足感を味わっています。今後とも「疲れているときこそヨガを！」という気持ちで、どんなに忙しくても週に1回は教場に通うよう努力したいと思います。そしてヨガのよさを周りの人に伝えられればと思っています。

オルネットは2004年春
DogとBabyのNEW BRANDを立ち上げました
Dear me!（ディア ミー）
安心という思いやりをこめて
オーガニックの素材を使ったものや
シンプルだけど遊び心のある
かわいらしさを表現しました
どこか懐かしい、けれど新鮮な感覚で
オリジナリティのある商品を
提供していきたいと思っています

ORUNET
東京SHOP
〒151-0053
東京都渋谷区代々木5-14-9
ヤマキビル1F
TEL 03-5738-3427
FAX 03-5738-3428
有限会社　オルネット
〒794-0832
愛媛県今治市八町西2-4-8
E-mail:orunet@dokidoki.ne.jp
TEL 0898-22-7613
FAX 0898-32-7684

《個性を伸ばし、やる気を育てる人間塾を目指しています》
城北 学習のひろば
対象：小学生・中学生
・基礎学力の充実を図りながら、伸びる子はどんどん先へ
・伸び悩んでいる子は、独自の方法でつまずきから立ち直らせる
・異学年の子が机を並べ、他と競うことなく自分の課題に集中する
〒790-0823　松山市清水町3丁目89番地1
TEL 089-926-8873（教室）
089-925-7634（自宅：藤本）

広告・宣伝・デザイン・印刷
㈲プランニングパック
〒791-8084 松山市石風呂町493番地
TEL 089(953)3731㈹
FAX 089(953)2169

生活用紙のご注文は
いなば紙店
タオルペーパー・枕カバー
トイレットペーパー・
ティッシュペーパー・
シートペーパー等
〒790-0056 松山市土居田町163-1
岡垣　正昭
TEL・FAX 089-945-1295

藤本ヨガ　会報

No.41 ～ No.60

⇒ top page トップページに



藤本ヨガ学院　院長
千能　千恵美



医学博士
日本健康運動指導士会 会長
神山　五郎



ワンポイントレッスン

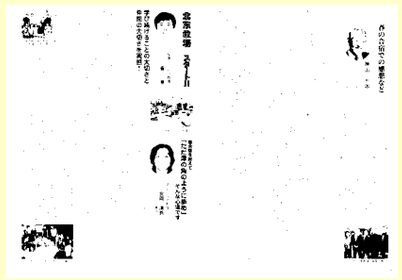


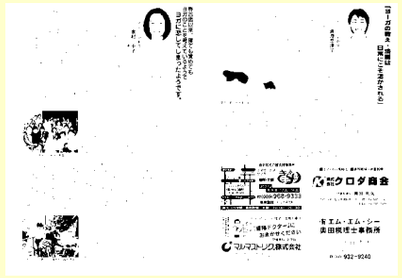
パラマハンサ・ヨガナンダ
（一八九三～一九五二）

一八九三年インドの敬虔で裕福なベンガル人の家庭に生まれる。ヨガナンダはユクテスワの弟子となり、彼の元で一〇年間クリヤ・ヨガトレイセの修行に励む。その後米国に渡り一生をヨガの伝導に賭けた。一九五二年マハサマディの瞑想に入り自ら命を絶ったが、その肉体は死の二〇日後も腐敗しなかったという証言がある。一説によるとヨガナンダは時代の流れと共に失われてしまった古代のヨガであるクリヤ・ヨガを現代に復活させ、世界に広めるために、マハ・アバター（偉大なる神性の顕現）・ババジによってこの世界に遣わされたといわれている。

ババジとは、ヨガナンダを終生において導いただけではなく、ヨガナンダのグル（導師）であるスリ・ユクテスワや、ユクテスワのグルであるラヒリ・マハサヤをも導き、彼らにクリヤ・ヨガを伝授したといわれている。









● 各頁をタップまたはクリックで各頁に移動します。

● 連載の3項目も同様です。

全国から集まった老若男女が和気あいあいでヨガを楽しみ、生き方を考えた。



上野教場
堤　哲



仙遊寺から見た日の出

GWは四国今治市のヨガ合宿に5年連続で参加した。今年は4泊5日だったが、6泊7日という時もあった。朝5時半起床、就寝前の夜10時から1時間は瞑想、アーサナと呼ばれるポーズの練習や座学が終日続く。参加延べ60数人、3分の1近くは断食であるという、ウソと厳しい訓練に思えるが、そうではなく地元愛媛県をはじめ全国から集まった老若男女が和気あいあいでヨガを楽しみ、生き方を考えるのである。

最高齢は82歳、最低年齢はそろの70歳以下が5人、東京、横浜から15人、九州山口から各2人、大阪、神戸5人。ヨガを全く初めてという人も何人かいたが、2人組や神戸でヨガを教えている指導者も2人。

主催は、松山市に本部のある藤本ヨガ学院、（千能千恵美院長＝旧姓・藤本、57歳）。

私が参加した最初の2年は、しまなみ海道・来島大橋のたもとにあるサイクリングセンター「サンライズ糸山」で行っていたが、ここ3回は58番札所「仙遊寺」の宿坊を利用している。住職の小山憲正師はお遍路道を世界遺産にという運動を進めている。ヨガの実習をするホールからの眺めが素晴らしい。寺は小高い山（作礼山）の山頂にある。出発前に新緑に包まれ、しゃくなげが満開だ。

千能院長はヨガ歴35年、「ヨガの神髄は自分の心を見つめること。本当の自分、真我を探しまず。究極は瞑想ができる体にするために、アーサナを練習します。」顧問の神山五郎医師（一超老）で、（5月5日で82歳、）は朝日新聞連載「超老」で、薬物やアルコールなどの依存症を治療するクリニックを開設などと紹介された（06年12月10日付「赤ひげ」）先生で、今回の合宿で、一番の思い出は五体投地を1080回行ったことだったチベットのラオナ大昭寺前で繰り返されている礼拝法だ。全員が額つけ伸びをして膝をつき、両手を前に全身を投げうってお祈りの姿勢をとる。指導の先生の声「60回」「70回」「80回」。次に「100回」。30人ほどが脱落者もなく「完走」。拍手、拍手だった。

もうひとつ、神戸のヨガ教室の女性インストラクターが「このヨガ合宿は日本一」と太鼓判を捺したことも印象に残った。

で、体重61.4kg、体脂肪19.8kg、体年齢は48歳と出た。実年齢は66歳。4年前、合宿初日の体重は70.2kgだった。マイGTPも尿酸値も正常値に戻り、水虫が消え、痔が治った。薬は何も飲んでいない。

藤本ヨガ・カレッジ
第32期生（平成20年10月）募集中!!
「自己を高める為にヨガをもっと深く学びたい！」
「ヨガ指導士としての資格を身につけたい！」
「生涯教育としてヨガを学び続けたい！」
という方、待ってます。
基礎コース（基礎研修6カ月間）
指導士養成コース（ヨガ指導士を目指す方）
研修コース（ラジャヨガを学びたい方）

「現代ヨガ入門」
英語版　完成!!
藤本ヨガ学院講師長 千能千恵美・著
国際教育通訳 数田稔先生・英訳

日本語版　¥1,500
¥1,810（送料込み）
英語版　¥2,100
¥2,410（送料込み）
藤本ヨガ学院各教場でお買い求めください。（郵送可）

第68回　秋期 藤本ヨガ合宿

とき　平成20年9月12日(金)～15日(月)
ところ　第58番札所　仙遊寺
（愛媛県今治市玉川町）
参加費　63,000円（消費税込み）
申込締切　平成20年9月4日(木)

第67回　夏期 藤本ヨガ合宿

とき　平成20年7月18日(金)～21日(月)
ところ　国立オリンピック記念青少年総合センター
（東京都渋谷代々木）
参加費　63,000円（消費税込み）
申込締切　平成20年7月10日(木)

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：http://www.bekkoame.ne.jp/~chinou/
E-mail　chinou@bekkoame.ne.jp
今治教場　〒794－0015 愛媛県今治市旭町4-6-27 高野ビル3F
TEL(0898)31－2889代 FAX(0898)31－2885
上野教場　〒110－0005 東京都台東区上野7-14-7 朝日サテライト上野301
TEL(03)5827－1665代 FAX(03)5827－1664

藤本ヨガ学院・院長



「心の深みをいかす ヨーガの知恵」

心の赴くところどこへでも、息は従う

千能　千恵美
（旧姓　藤本）

「はじめに」

本誌の読者でヨーガや瞑想にまだ疎遠な方もおられましょう。今回は2名の体験を主とした解説をいたします。

「瞑想の効果」

春合宿が終わり帰途の車中で三谷雅昭（66歳）さんが「閉会式前の瞑想でとても不思議な体験をしました。体の感覚がまるでなく、光り輝き、その光がますます増え、溢れる喜びにただ浸っているというか…言葉では言いあらわしにくいのですが」「良かったですね。三谷さん、この車中、今すぐにでも座り（瞑想し）たいでしょう?」「座りたいですねぇ。もっと深く自分の中に入りたいです。」と。

ところで三谷さんは修行熱心ですがこと瞑想に関しては、「途中でひざの痛みで集中が途切れるのです。集中とか瞑想は本当に難しい。体が硬いからまだまだですね僕の場合は」がいつもの感想でした。堤哲さんは「瞑想がはじまる前に男性3人が瞑想は難しい、とひとしきり話していたのに三谷さんだけ抜けてしまった。おいてきぼりをくってしまった我々は」と笑いながら話されていました。

瞑想によって人間の中にある深いスピリチュアルな部分を体験する方がふえてきております。人間を超える素晴らしい秩序が私たちを生かし続けてくれていることを感じてしまうのです、そして畏敬の念に打たれます。そうすると、今自分のすることを丁寧に誠実に日常で果たしていく、新しい人生がまた始まります。

「肉体を健康に」

ヨーガは健康法でもあります。アーサナとはヨーガのポーズであり快適で安定した姿勢をあらわします。背骨が硬くて動きが悪いときは前に曲げ後ろにも曲げ左右にねじり可動域を広げていきます。あらゆる方向に内臓を圧搾し、そして体全部を浄化しより正しくします。

深い呼吸を意識しながら体をゆったりと動かしていると、日常生活で気をつけること自然と気付けます。ヨーガは一時しのぎの手当ではなく、病気の根本原因を取り除き自然治癒力を発動させます。健康は生得権です。

「次の段階は心」

病気が良くなり健康をとりもどして、さらに工夫してヨーガを実践し続けると、体が強くなるだけでなく心も変わってきます。体だけ変わるよりも心が変わるほうが本当は大切です。体はすぐ弱くなります。

「心をより正しく、より柔軟にする方法は?」

ヨーガの聖者チルムーラーは『心の赴くところどこへでも、息は従う』と、説いています。

普段の我々の呼吸は吐くときのほうが吸うときより短くなっています。だからそれを逆にして不随意筋を支配しようとしているのがヨーガの呼吸法（プラナヤーマ）です。呼吸を調整することによって心を調整するのです。アーサナをしているとき呼吸の出入りを観察し続けることのできた人のみ次の段階、プラナヤーマの実習に入ります。そして5年10年と意識した繰り返し繰り返しの修行によって呼吸のシステムが変化してきます。

肉体を制御し（アーサナ）、次に呼吸の制御を（プラナヤーマ）します。呼吸の制御をし心を静めても感覚があちこちに心を引っ張ります。それが常に心に語りかけます。『素敵な洋服が並んでいる、あれ欲しいね。』とか『良い匂いを鼻が嗅ぎ分けるとすかさず唾液が出たり』とけたたましく心を騒がせます。つまり「目、耳、鼻、舌、情緒の器官はたずなを引き締めておかねばならない。」この段階を感覚の制御（プラティヤハラ）といいます。

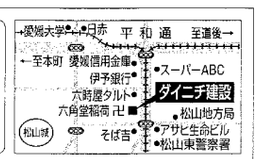
そして最後に肉体を離れて心の制御に入るわけです。

健康とはこれといった病気がないだけではなく、病気と共存しても社会で活躍し、何があっても、何もなくても常にやさしい穏やかな気持ちでありつつ、より快適でありうる状態、これが本当の健康です。

そして、心の深い知恵は、自分が尊い大切な人間であることを教えてくれています。日常生活の中でそれを現せるようにすることが、本当に生きていく意味だと思います。

カゲの声：これは呼吸の制御の段階でも十分に体験できます。その体験談を次ページ以降に載せます。

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@iibe-catv.ne.jp
お問い合わせは
TEL（089）941－0808・947－0022
(FAX)941－0828

⇒ top page トップページに





藤本ヨガ学院　院長
千能　千恵美



医学博士
日本健康運動指導士会 会長
神山　五郎



ワンポイントレッスン

スタート地点は、常に「今」

過去に安住し慣れてしまわない。



指導士
関山タマミ

先日の研修会で、千能院長から「おへその下から吐く」感覚を捉えるようにご指導があった。「下腹部から吐いて、吐ききれば、肛門が締まってくるのが分かる」。

私はこれまでに「吐ききる呼吸」の効果を体験してきた。アーサナに慣れた頃、さらに吐く息を意識していくと、「内臓が筋肉痛」と感じるほど身体の深部に効いた体験もある。だから、今も「吐ききる呼吸」を意識している行っているつもりだった。しかし、研修会で「千能院長の言葉どおりを体感しよう」と決め、実践したとき、すぐ気付いた。「あ、呼吸に慣れを作ってしまっていたな」。

慣れを作ってしまっていた原因。それは、スタート地点を曖昧にしていたことにあった。そして、以前の吐ききれた感覚を追いかけて、このくらいだろうという枠に当てはめていたことにあった。もちろん意識してこのようにしたわけではないが、アーサナ・呼吸への慣れがそれを生み出していた。

しかし、アーサナも呼吸も「やり続けるほどに進化（深化）する」。これは大切な事実だ。過去の感覚に安住し、それに慣れてしまわないこと。スタートは、常に「今」からである。昨日ではなく今日の状態。さっきのアーサナではなく今のアーサナの状態。さっきの1呼吸ではなく今の1呼吸。「その瞬間を確実に見て、その瞬間から次に進む」ことがヨーガをするということだ。

さて、呼吸のスタート地点を「今」に定めて、吐ききる呼吸でアーサナを行って4日。面白い体験をたくさんしている。まとめると…

1. おへその下から確実に吐ききっていくと、自然と腰にもぐっと力が入る。
2. そのため、アーサナがより決まり、安定する。
3. アーサナの最中、またシャバアサナで背骨が熱くなるのを感じる（快感）。
4. アーサナを進めるほどに、余計な雑念、不必要な考えが自然と消える。
5. リラックスした状態になりながら、やる気が自然と湧き上がり、冴えてくる。
6. 1日を通して、集中力が高まり、自分の心と身体の感覚に鋭くなる。
7. 1日を通して、集中力が高まり、すべき決断と実行が自然に遂行できる。

上記の項目に付け足すと、確実に吐ききることを味わっていると、足腰の力は呼吸に引き寄せられるように自然に入る。力を入れようと無理に意識しなくても、身体が力の入れ方を教えてくれる。さらに、吐ききった後、吸う要求ができるまで自然に呼吸を止めていると、背骨が熱くなる感覚が強まる。そうすると、雑念はすうっと消えていく。熱が不必要なものを焼き尽くすと感じる。また、「慣れ」の呼吸の時には、アーサナをした後のリラックス感は「身体がふわりとほどかれる心地よさ」、時には「心地よい眠気」であったのに対し、おへその下から吐ききる呼吸では、身体は同じくリラックスするが、意識は覚醒してくる。限りなく「静」ではあるが、同時に「湧き上がってくる力」が感じられる。

これらの味わった感覚の変化は快感であり、面白く、挑戦の意欲、成長の意欲が高まる。呼吸は本当に素晴らしい力がある。言葉で示すと、「本当かなあ」と思う人もいるかもしれないが、実践すれば体験できる。ヨーガと出会った方々には、頭で考えたり、操作する前に、「やってみるか」という気持ちで試して欲しい。

やる際のポイントは「言葉通りに」すること。つまり、「おへその下」を凹ませて吐いていく。おへその辺りとか、おへその上とか曖昧にしないこと。正しく吐ききっていけば、肛門が引き締まるのが感じられる。ただし、初心者で感覚をよくつかめない場合は、おへその下を意識しようとして、吐いていくので良い。

言葉は決して「全身で力んで頑張れ」とは指示していない。下腹部で吐ききれば、足腰には力はこもってくるが、胸の辺りは開いてくる。全身がちぢんで吐いていては、息苦しくなるだけになる。きつさはあるけれど気持ちいいのが良い。苦しく疲れるばかりの場合は、呼吸の方法を見直せと言うサインだ。この分岐点は本当に微妙で、私も初めて吐ききることを意識したときは、疲れる呼吸になってしまったことがある。

気持ちよさを味わえる呼吸にするには、吐ききりながら、内側の感覚に対して敏感にずっと味わい続けることである。感覚や力の入り方の変化を探しに行くことである。さらに、息を吸うときも、身体の内側を見続けながら、静かに吸うことである。「吐いたぁ」で満足して、内側への意識を手放して「吸う」行為をしていると、スタートもゴールも毎回同じ場所になってしまう。1呼吸ごと、「今」至った場所をスタート地点とし、より奥へ入っていくことである。

ヨーガが大切にする呼吸は、私たちの中にある。つまり、「呼吸は生きもの」だと捉えることができ、だからこそ、どれだけヨーガを実践していても新たな発見や成長がある。今回の千能院長のご指導による体験を、さらに自分自身の実践を深める糧としようと思う。同時に、次は私がヨガ仲間のお役に立てるよう繋げていきたい。

和洋家具・寿ご婚礼家具
住空間のすべてをトータルコーディネイト
日本最大の家具チェーン〈ニッポンインテリアチェーン〉店
家具の アイソウ
松山店／〒790－0005 松山市花園町3番地18（市駅前電車通り）TEL 943－1264㈹
伊予本店／〒799－3111 伊予市下吾川字馬塚1214番2（国道56号線沿）TEL 983－1515㈹
建設業（内装仕上工事）許可番号愛媛県知事許可（般－5）第30号

⇒ top page トップページに





藤本ヨガ学院　院長
千能　千恵美



医学博士
日本健康運動指導士会 会長
神山　五郎



ワンポイントレッスン

春の合宿での感想など



神山　五郎
医師　歯科医師
医学博士　哲学博士
アバリ・クリニック上野　院長
藤本ヨガ学院　顧問

（1）盗人にも（悪人にも）、3分の理あり
善人にも3分の悪あり

今回の合宿で、このことをしみじみと感じさせていただいた。それも、逆の意味も兼ねて。つまり、善人にも、3分の悪ありと思えたのである。

人は何事においても、正しいと思っている限り、人は何事においても、畏（おそ）れることはない。これは世の中に通用している、いわゆる常識である。

この考えに従って、正しいと思えることを逞しく行っている姿こそ、理想であろう。だが、ここにも落とし穴があることに気づかせていただいた、という訳である。医療の現場でも時におこる問題なので、解説してみたい。

真面目な職員のリハビリを想定する。その人は、注意深いので、諸動作を行うのに、それが無理ではないか、痛みを誘発しないか、患者に繰り返し尋ねつつ、熱心に訓練をすすめていたとする。それも、上司の指示を受けながらである。患者もその職員の熱心さに日ごろから感謝している。この状態で、あるリハビリを数日継続したとして、ここまでには、一見、何も問題はないように思う。だが、落とし穴、つまり問題が生じたのである。

その問題の内容は職員の熱心さに患者が感謝するあまり、痛みなどが次第に強くなっていくのを、当然我慢すべき範囲の疼痛と判断し、事実を言いそびれてしまったのである。その結果、疼痛があったのにも拘わらず、職員は目下の訓練内容は痛くなく、続行可能と判断してしまった。

痛いという症状は、それに対応する身体のどこかの部分に損傷が発生してことを教えてくれている。職員は痛みがないと信じたまま、長期に訓練を継続してしまう結果となりやすい。遂に、患者が痛みを我慢しきれなくなり、痛いと申し出たときには、身体にかなり損傷が発生しているのである。ここでやっと職員は、損傷を知るのである。

要約すれば、双方の善意と熱意と招いた過ちなのである。これを、番人にも3分の悪ありと表現したい。

（2）次善の策がベスト

以上のことを考えていたら、最善策より、案外、次善の策がベストであるのが社会では結構あることに思い至った。

最善策と信じていたは考え抜いた結果であり、悪がなさ過ぎるのかもしれない。まだは、考え抜いたといううぬぼれが、その策の提案に当って、謙虚さを欠如させ、さらにこの策のよさが判らないのは不勉強であるという雰囲気を無言識のうちに、発散していたかもしれない。熟慮することは、よいことであろう。だが、熟慮したことによって、自己満足に陥り、さらに悪がなさ過ぎるという弊害もおこりうる。

私の失敗談一つ。地方の病院でお世話になっていた頃、年に数回医局全員で派手な飲み会があった。かなりの人数となり、その地方に温泉もあり、酒もすむ。幸か不幸か、私は、お酒は好きだが、弱く、それに、酒の席での会話も約束したことは必ず果たすべきであると思っており、割り箸の紙袋にメモして、忘却に備えていた。私としては、それで安心して飲み会を終わっていた。

ここにも落とし穴があった。後日その病院の偉い方が、冗談まじりに、酒の席でも乱れない欠点が私にあることを指摘してくださった。その地方では、酒の席でお互いにみだれに乱れてこそ、意味があるとのことであった。その空気をわからず、折角の飲み会の効果を低減させてしまっていた。郷に入っては郷に従えの格言を実践できない、つまり今でいう空気が読めない人間なのであった。（もしかしたら今でも？）

（3）話すことより、聴くことが大切。

口は一つ、だが耳は二つある。だから、聴く事の方が大切であるとも言われる。合宿では毎回、積極的傾聴法の実習がおこなわれ、好評である。

要は、相手の話をなんとか判ろうと、一生懸命に耳と体を傾けて聴くのである。一生懸命に聴いているので、当然相手が話している間に、発言する余裕はない。せいぜい頷くぐらいであろう。それでも、終わってみると、話し手には勇気やよき反省が生まれている。相互に実習をするので、グループの構成員は合宿においては初対面でも、急速に親密になる。この親密さが合宿成果の向上にも貢献している。

（4）中国旅行の感想

今年に入ってから、二度ほど中国へ旅行する機会に恵まれた。最初は、北京であり、次は青海であった。伝染病爆発の危険もあり、大地震の影響もなくはなかったが、とにかく無事に帰国できた。



北京で元上野教場の崔昊と再会

立派な高層建築、特に北京では高層マンションが乱立している。その姿は実に壮観であり、中国の発展を隣国日本人として喜びたい。北京市内を車で走っていただいた。道路の整備などは見事であるが、道路の車線をあまり守ろうとはしないし、横断歩道でないところでも横断する人が結構多い。このあたりの実情を見て、昭和30年ころの日本の交通マナーを想起した。

（5）親しいからこそ、注意すべきこと

漢字は、中日でかなり違うものの、同じような意味で使われていることも多い。たとえば、小心と書いてある。その意味を推察すると用心しろという意味らしい。この推理は正しかった。だが、交通という意味が、trafficではなく、communicationの意味であることを知ったときには、勝手な推理を用心しないといけないと思った。

北京教場　スタート!!



指導士　北京教場
崔　昊

学び続けることの大切さと仲間の大切さを実感！

早くも日本から帰国して5ヵ月が経ちました。

7年間日本にいて、ずっとヨガに携わって、先生方と会員さんの中におりました。毎日当たり前のようにヨガの練習と指導をしてヨガ的な生き方の楽しさを沢山味わいました。

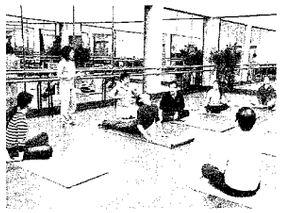
帰国後、先生方も会員さんもいなくて、一人で戸惑うことがよくありました。日本では、毎日レッスンをして、皆さんとヨガの話をし、もうヨガ的になっていると勘違いしていました。今は先生方のご指導と会員さんがいないとすぐ自分の癖がでてしまうことが度々です。改めて先生のお傍で学ばせていただくありがたさと会員さんがいらっしゃるありがたさを実感しています。



千能院長・浮穴先生と
北京教場のヨガ仲間

中国と日本とは文化的な面で、色々な違いが存在しています。特に抽象的な心の面に入るとさらにその違いを感じました。日本での指導の仕方では受け入れてもらえないこともありました。中国の状況に合うような指導はどうすればいいのか、なかなかその解決策が見つかりませんでした。ヨガをしたい、ヨガを正しく伝えたい、ヨガをして自分が感じたヨガのすばらしさを伝えられるのか、考えながら悩んでいます。

もうできると思っていた自分の愚かさが分かりました。国が違うだけで、指導がスムーズにできない私にはまだまだ学ぶきことが沢山あります。もっと先生方の傍で学びたい、会員さんと一緒にレッスンをし、自身の指導力を高めたいと思いました。ヨガの修行は学び続けること、仲間と一緒に励んでいくことだと改めて認識しました。



広くてきれいな北京教場

北京教場は4月15日から始まって、週に3回のレッスンをしています。最初の入会者は知り合いの中国人の友達でした。あまり普段体を動かしていないが、ヨガをして腰が伸びた、肩こりがよくなったという反響がありました。次はどうやって心の面からヨガのよさを伝えていくのかが私の課題です。

中国人であろうが、日本人であろうが、ヨガはすべての人に共通だと思います。自分の修行を深めていくために、先生方のご指導を乞いたいと思っております。藤本ヨガのよさをより多くの人に伝えていくためにも…。

春合宿を終えて
「ただ犀の角のように歩め」
そんな心境です



カレッジ31期生
友岡　清秀
（東京）

今回の合宿は本当に大きな成果を得ることができました。1日1日とアーサナを重ねることで変化する身体、高まる集中力、何よりも昨年の暮れから悩まされていたアトピーの症状がほとんど消えてしまったことです。正直、この短期間でこんなに身体が変わるとは思っていませんでした。

また、身体だけでなく心の方にも変化を感じました。合宿中は本当に楽しく、ほとんどの時間を笑顔で過ごせていた気がします。それは私が笑顔を作っていたというのではなく、参加者がみんな素晴らしい人たちばかりで自然と笑みが出てきたのだと思います。笑顔で人と向き合うとその人のことを心から好きになれそうな気がして、その人の本質に向かって語りかけていた気がします。サットヴァの状態とはこのようなことを言うものかと思いました。

このように心身ともに変化を感じ、すっきりとリセットしたように感じた合宿の日々でしたが、合宿から1週間以上たった今、元の生活に戻ると身体も元に戻ろうとしています。実際、アトピーの症状も東京に戻った日から少しぶり返しました。

東京で生活していると日々いろいろなことがあります。食、もの、情報にあふれ、常にそれらにさらされ、又色々な人達に会い、そういったことに日々心を揺らがされます。もちろん、それらの出来事は現象であり、日々刻々と起こっているだけで、ただ私の心がそれに振り回されているだけなのですが…様々な出来事に一喜一憂し、それを引きずり、また繰り返す。そんなことをしていれば疲れるのは当たり前です。心が鎮まっていない状態が当たり前なのですから。

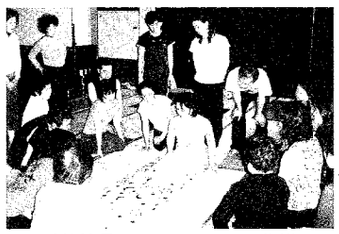
日常に戻るとすぐに様々なことに心を奪われ、自分を見失い、体調不良を訴えたり、そんな自分を見つけました。

でも、そんなのはもう沢山です。いちいち周りの出来事に心を揺らがされない、自分を見失わない、強い心、強い身体になりたい。

だから、このような志のもと、私はヨガを続けます。今はただ「ヨガを行う」という気持ちがあるのみです。疲れたからとか気分が悪いからとかは関係ないし、又1日ぐらいできない日があったからといっても気にしない。とにかくやるだけです。

仏典の中に「ただ犀の角のように歩め」とありますが、そんな心境です。

私も4月から藤本ヨガ・カレッジに入学しました。こんなにも素晴らしい仲間達とヨガの修行に励めることを心から嬉しく思います。



千能院長によるアーサナの指導

⇒ top page トップページに




藤本ヨガ学院　院長
千能　千恵美


医学博士
日本健康運動指導士会 会長
神山　五郎


ワンポイントレッスン

「ヨーガの教え・法則は日常にこそ活かされる」



カレッジ30期生
渡邉奈津子

「ヨーガの教え・法則は日常にこそ活かされる」カレッジに入って5ヶ月。私が多く学んだ中で、一番基礎になっていることです。教えを単なる知識で終わらせず、とにかく生活の中で活かす。そうすると、自分の癖（カルマ）がはっきりと見える。見えたら気をつけるようになり、世界が変わる面白さを味わえて、気持ちよく過ごせるので、もっと次、また次の教えと…。プラスの循環に足を踏み入れることができました。

例えば、「身・口・意」は「常に、思いと言葉と行為を一つにしなさい」との教えで、気をつけて見ていると、思っていても言いたいことを口に出していたり、言ったこと・決めたことをしない、する方がいいなと感じたのに面倒だからと見なかったフリをする…ボロボロと出てきましたが、「とにかく身・口・意！」とし始めました。すると、本当に気持ちが爽やかなのです。思いと言葉を一致させるというのは、自分に嘘をついていないから。気づいたらサッと動ける。そうしていると「ああ、こんな自分好きやなぁ」と感じられ、「いつもこんな私でいたい」と思えてくるのです。さらに実践していくと、日々が明るく、面白いものになりました。

カレッジに入ったのは、「なんだかわからないけど、私には必要だ」と感じたからです。自分の心の声に従ったカレッジコース。学べば学ぶほど、心の醜さやずるさが溢れるように次々に出てきて、それから逃げ出したことが何度もありました。そのたびに院長先生から、「ヨガの世界ではこうなんだよ」と、自分と闘う世界と、闘い方もご指導いただきました。「自分はこうなりたい」という理想と、今現実の自分。理想に近づくため、挑戦し続ける。これが自分と闘う世界だと学びました。初心の頃は、その世界を失うこと（逃げること）もあり、再び心と闘う世界に戻れると、自分との闘いがまず体に甦り、それが自分を見失うということで、そのときに、アーサナが助けとなる。アーサナをし続けることで自分がもてるようになり、かといって「自分がどうしたいのかもわからない」と、めそめそ泣いていた時、院長先生に教えをいただき、「仕方ない、もうやるしかない」と教場へ向かったのです。「呼吸と心を静めて自分の本音を知る」と願い、ひたすらアーサナと呼吸に集中しました。そうしていると、「来てよかった」との思いが湧いてきました。「アーサナが助ける」のを体験し、実感したのです。

私は、愛することのできる体力をつけていきます。そのためには実践あるのみです。理想の私にむかって、前進し続けます。院長先生をはじめ、先生方、カレッジの先輩方、会員の皆さん、これからもよろしくお願いします。


気力と若さを永遠に保つマユラ・アーサナ

指定居宅介護支援事業所
デイサービスセンター きらり
通所・介護
ヨガタイム 月・水・金 13:00~14:30
☎(089)968-9333
年中無休　松山市高岡町212-1
藤本ヨガ学院　高岡教場　水曜　19:00~20:30

■オフィスの情報化　■事務器械・測量器機
株式会社クロダ商会
代表取締役　黒田 利久
〒790-0066 松山市宮田町108-1 ☎ 089(931)7261
FAX 089(945)1486

ビル・マンション・住宅の改修工事は
『建物ドクター』に おまかせください
見積無料　お気軽に!
マルマストリング株式会社
【連絡先】松山市間屋町3番6号
TEL：089-922-2123(専用)　FAX：089-922-7711
営業担当　永木・河野・中野

㈲エム・エム・シー
奥田税理士事務所
所長 税理士　奥田 哲夫
事務所　〒790-0067 松山市大手町2丁目6-23
☎(089)932-9240

春合宿以来、寝ても覚めてもヨガのことを考えているようでヨガに恋してしまったようです。



カレッジ31期生
家村　圭子（東京）

初めて合宿に参加して、自己を見つめ直す機会を得たことは、思っていた以上の発見があり、私にとって生涯忘れることのできない貴重な五日間になることでしょう。

合宿に参加する前と後とで、私を取り巻く状況は何一つ変わっていません。人間関係も仕事の状況も自分が置かれている立場も変わっていません。

しかし、合宿を終えて東京に戻ってきた私は、まわりの状況を冷静に見ることも受け入れることもできるようになっていました。

起こる変化は楽しみながら、試練と思える事は喜んで受け入れられる状態になりました。

廻りに振り回され、右往左往するのではなく、もう一人の自分が居て、自分の行動を観察しているような気持ちです。

たった5日間の生活でこのように心が変化するとは予想もしていませんでした。まさにヨガを通して得た変化です。

早朝から深夜まで自分と向き合い、徐々に浮き彫りにされてきたのが『奢り』でした。

そして次に顔をだしてきたのがすべてに対しての『不安感』です。

日々の生活のなかで、多少の浮き沈みはあっても根本に不安などないと思っていたので、まさに自分で自分の変化を眺めつつも驚きの発見であり、体験でした。

毎日それなりに他の人より（比べる必要はないのですが）プラス思考で前向きに生きてきたつもりでした。しかし、心からのものではなく、つもりだったのです。

できること、できないことを踏まえて、この考え方も今思えば自分で勝手に決めたハードルでしたが、そんな中で謙虚に生きることを旨としていたのですが、これも形だけの思いであり、それは思い上がりであり傲慢であったことに気がつきました。

さらに、心の中には“奢り”が蔓延しており、それが私の心を押しつぶし真実から目をそらしていたように思います。

合宿での、朝から晩までの行法を通して、少しずつ皮がはがれていくように、自分の姿を見つけ、認めるようになり行きつ いたのが『不安』という塊でした。幾層にも包みこんでしまい、表面だけの生き方上手になるために自分の『不安』から目をそらしていたことに気がつきました。

何事も満足できないとか、何か中途半端な感覚、忘れている ことがあるに違いないなどという思い、先の見えないもどかしさ。

生き方が間違っていたのかと自問自答の日々であっても、なるべく傷つかない生き方を身につけてしまい、自分自身を深追いすることなく自分の都合の良いように日々を過ごすようになっていましたが、心からの納得していなかったのでしょう。

老廃物で血管が詰まるように、心が永年の垢で捻れ詰まっていたことに気づきました。

心の捻れは、身体にも現れ、一年前から右首筋が痛かったことは、外的要因よりも心の奥底に自身では気づいていなかった『不安』があったからだと気づくこともできました。

判ってからは、不思議と痛みが引き、時々痛い時は、あーまた、『不安』が顔を覗かせているなと感じ、右首筋が自分の心のバロメーターでもあり、自分で自分をなだめるような上手な付き合いかたもできつつあります。

不安の根本は幼少の頃からの考え方の癖であったり、今までの体験からであったり、人との接し方であったりと様々ですが、言えることは強がっていた自分の殻を捨て、本来の自分を認めて、要らないものを取り除くこと そうすることで心は軽くなり、私を取り巻く状況も取捨選択して受け入れ進めばよいのだと考えられるようになりました。

合宿中、自分自身の“気づき”の過程のなかで、一つの課題が解決すると次の課題が迫ってくるという感じでしたが、その中で一番心を占めていたのが、自分への気づきは同時に子どもたちの現在の心情への気づきでもありました。

母親である私が持っている心の癖や不安は否が応でも、子どもたちにも伝わっています。

子どもたち自身が成長の過程で気づき生きていくことが自立した生き方だとは思います。しかし18歳までは親の影響は計りしれません。

特にお母さんの影響は大きく、子どもたちの一生を左右するといっても過言ではないでしょう。故に、身体は自然に育っても、心も豊かに育てるには、母親がヨガを学び、心を磨くことが必須であると痛切に感じました。

子どもたちが、“健康で心から美しく、活き活きと生きていく”その願いを実現するためには、お母さんこそヨガの修練をして、心を見つめること。

母親が変われば、子どもも変わります。一緒に落ち込んだり、ガミガミ小言を言わなくても、母親の心の変化が子どもの変化を生み、その姿から生き方を学ぶことができれば、最近増えているニートや引きこもりが減ることにつながるのではないでしょうか？

ヨガにはそれほどの力があると合宿での自身の体験から確信いたしました。

心の核を見つめ、磨くことでこれからの未来は明るく、輝やかしいものにしたいという思いで、常に完成ポーズを描き精進したいと思います。

今後ともヨガの修練に励み完成度を高めるために努めたいと思います。

どうかよろしくご指導の程お願いいたします。


いつも元気な笑顔の断食班


歩行行法の帰りは、湧き水で喉を潤す





藤本ヨガ学院　院長
千能　千恵美



医学博士
日本健康運動指導士会 会長
神山　五郎



ワンポイントレッスン

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した。

皆様のおかげで、ヨーガからのメッセージ、実践者のさまざまな学びや思いが多くの方々に届けられています。

松山教場
R・A　T・K
M・Y　C・O
Y・H　K・M
石田美恵子
Y・Y　T・Y
K・M　J・K
今井　博子
K・S　N・Y
奥岡登美江
W・A　M・K
西岡　京子
和泉利枝子
T・M　S・F
脇坂　恭子
村上　啓子
S・O　M・A
矢野　和子
宝来八重子
秋元　博子
松本ユキ子
渡辺ゆうこ
K・M　H・O
K・I　S・M
島元より子
長谷川隆雄
山本　朝子
五百竹律雄
K・K　S・M
M・T

高岡教場
石村由美子

砥部ヨガクラブ
山本　貴子　里　眞弓

今治教場
M・O　M・K
石井　裕子
Y・O　Y・K
中村　篤志
吉井八重子
M・O　R・Y
A・K　K・A
高須賀千里

M・S　T・T
T・Y　C・T
村瀬あきえ
佐伯　博美
H・Y　I・O
M・H　T・K
柳原美智子
K・M　M・K

吉海ヨガクラブ
越智　弥生
村上　尚美
小田　訓子
村上あけみ
高橋　静子
黒川　久子

一般
井坂津矢子
西野　紀子
藤本　薫
重松美代子

新居浜教場
竹林小百合
川渕　安枝
K・A　E・S
T・M　C・T
高岡　秀知
仙波　光子

西条教場
安藤タニ子

大西教場
I・N
R・M
Y・N
Y・M
R・M
Y・W
S・H

上野教場
佐藤　俊恵
木谷　佳子

学院
K・I
竹田ミチ子
島村　孝子
三谷　雅昭
庄子　慈恵
中村　幸子
N・W
見目多栄子
山口　正美
浮穴　智彦
酒井美千代
若狭多美子
緒賀　春枝
N・S

（順不同・敬称略）

ワンポイントレッスン

宿便をどっさり出して　自然治癒力を格段に高める
「梅湯流し断食」

8年前、大きな反響を呼んだ「梅湯流し断食」。今また静かなブームが起こっています。試されて効果を実感される方が続々と増えています。1日～2日の断食後、梅湯（梅干を煮た湯）を飲んで、宿便を出す方法です。

私も試したところ、「こんなに宿便って出るんだ！」と驚きました。吹き出物も治まりおススメです！

この「梅湯流し断食」をすると、血液や臓器が浄化され、その人が本来持っている自然治癒力が活性化します。この自然治癒力こそ、どんなに医学や自然科学が進歩しようとも及ばない、人間の持つすばらしい能力なのです。

《効果》
- **便秘解消**
- **ダイエット**
- **美肌**
- **心身爽快**
- **脳の活性化**



《やり方》

①まず断食をする。

断食をしてからでないと効果がないので、最低でも2食断食して行う。断食中は水を1日に2Lは飲む。どうしても空腹に耐えられない人は、食事の時間に自然塩を振ったヨーグルトかリンゴを食べてもよい。

初心者　当日の朝食・昼食を抜き、午後5時頃にお流し。

1日断食　前日の夕食・当日の朝・昼食を抜き、午後3時頃お流し。

2日断食　前日の朝・昼・夕食と当日の朝・昼食を抜き、午後3時頃お流し。

②「お流し」をする。

梅湯をどんぶり（500cc）に1杯、ゆっくり飲む。次に、生野菜を5種類ほど食べやすい大きさに切って塩もみしたものをよく噛みながらゆっくりとたくさん（大皿にいっぱい）食べ、さらに梅湯を飲む。

40分から1時間で便意を催してくるのですぐトイレに行く。梅湯と野菜を食べ続けていると、便意が繰り返し起こる。2度目以降は下痢状態になるが、痛くなることはない。

③季節の果物を食べ、ミルクをいれた紅茶を飲む。最初から果物を食べてしまうと野菜が食べられなくなるので注意。

梅湯を飲みきり、果物を食べる頃には、出てくるものは透明に近くなり、便意がおさまってくる。

④「梅湯流し断食」の翌日は、ゆっくりともとの食事に戻していく。朝はおかゆや雑炊にし、その日は肉類・油物は避ける。

「梅湯流し断食」をすると、翌日はスッキリと目覚め、心身ともに生き返ったような爽快な気分になります。体から老廃物がすっかり抜け出たことを実感できます。ぜひ1度お試しください！



〈梅湯の作り方〉
①鍋にどんぶり（500cc）4杯の水と突きくずした大きめの梅干8～10個を入れ、5分ほど火にかける。
②自然塩少々を加えてかき混ぜれば出来上がり。

（カレッジ30期生　渡邉奈津子）

広告・宣伝・デザイン・印刷
㈲プランニングパック
〒791-8084 松山市石風呂町493番地
TEL 089(953)3731㈹
FAX 089(953)2169

《個性を伸ばし、やる気を育てる人間塾を目指しています》
城北 学習のひろば
対象： 小学生 ・ 中学生
・基礎学力の充実を図りながら、伸びる子はどんどん先へ
・伸び悩んでいる子は、独自の方法でつまずきから立ち直らせる
・異学年の子が机を並べ、他と競うことなく自分の課題に集中する
〒790-0823　松山市清水町3丁目89番地1
TEL 089-926-8873(教室)
089-925-7634(自宅:藤本)

『ヨーガとは？』



大阪府
玉木　文憲

仏教の元のスタイルともいえる古代ヒンズー教がインドで生まれたのは、五千年も昔のことだ。古代インドの人々は牛だけでなく、森羅万象、そして私たちを取り巻く天体などすべての秩序であり法でもある神を崇拝していた。しかしこれだけでは世界各地にある原始宗教となんら変わらない。

インドの先達の素晴らしさは、人間である私たちの生命にも内なる仏性（アートマン）が内在し、私たちを取り巻く宇宙の神（ブラフマン）との境地が冥合する（ひとつになる）術を体験的に編み出したことだ。

これがヨーガだ。呼吸を整えながら体を動かすことで境地冥合を願う。アーサナの仕上げともいえるマントラは、私たちの身近な仏教の題目ともいえるし、腹式呼吸も座禅として定着している。民族文化的には大変身近な存在なのだ。人として生きる力を強めるために、ヨーガを活用したい。

「デイサービスで ヨーガを、9年目を迎えて」



MMCドリームサービス
代表取締役　田渕　順子

MMCドリームサービスでは、平成12年6月よりデイサービスセンターを開設致しました。

高齢者の皆様が仕方なく家族に行かされる場所ではなく、行ってよかった、有意義であったと思えるような場にしたいと思い、ヨガを取り入れました。当初は、要介護認定を受けた利用者の方々に、ヨガは無理では、という意見も多くありました。そんな中でのスタートでしたが、心豊かに熱心にご指導下さる、素晴らしい講師に恵まれて、みるみるうちに皆の気持ちが高まり、やる気がみなぎって来るのがよく分かりました。元気になりたい、出来ることを増やしてゆきたいと目標を見つけられた利用者様は、生き生きされるようになりました。予想以上に熱心に取り組まれたのです。さまざまな疾患にかかり、自分自身に失望しかかっていた方も、前向きな気持ちを取り戻し、深い呼吸と瞑想により、心の安定を図る事が出来る様になりました。人をうらやまず、自分を信じて努力を怠らない、ご利用者様の姿を拝見して、頭が下がる思いでいっぱいです。これからも、ヨガを通して素敵に歳を重ねていかれます様に心より願っております。

会員各位の感想



いろいろ工夫してアーサナを!!

1．ヨガをするまではお箸さえ持てなかった。車いすの生活でとにかく何も出来なかった。それがヨガをやっていくうちに確かに良くなっていった。不自由だったのがだんだん不自由でなくなってきた。最近は腰が痛い時にはヨガをする。そうすると痛みがとれる。ふしぎだねぇ。飯も美味しい。意欲も湧いてきて元気になった。（男性　91歳）

2．初めはヨガをするといっても何もできませんでしたが、今は色々できるようになってきました。最近はねじりのポーズができるようになり、家でもやっています。出来ないポーズがたくさんありますがヨガは続けてやります。（女性　76歳）

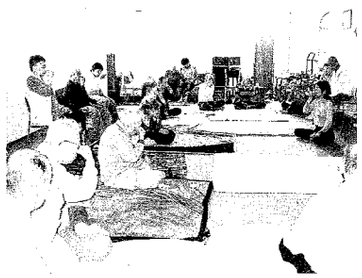
3．体はなかなか思うようにならないので出来ませんが、聖典や心の話を聞くのは楽しみです。（女性　72歳）

4．体が硬いし、しんどいんだけどヨガの後は気持ちがいいよ。4階に上がって先生の顔を見てフーフー言ってヨガをするのが楽しみよなぁ。（男性　82歳）

5．イライラしている時に瞑想すると落ち着きます。頻繁に起こっていた肩の脱臼も少なくなり楽になってきています。（女性　52歳）

心から「ヨガに年齢なし」を実感します。そして、共に学びあっているおかげで私も老いることへの漠然とした恐怖がなくなりました。皆様のように生きている限り、精進し続け、輝ける人生を私も歩みたいとの意欲と勇気が湧きます。本当に皆様に感謝です。

（スタッフ一同）



アーサナの後はみんなでプラナヤーマ

食品衛生帽　業務用エプロン　タオル加工品
高田ソーイング有限会社
代表取締役　高田美恵子
〒794-0815　今治市土橋町2丁目5-8
TEL（0898）25－3053
FAX（0898）22－7439

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

藤本ヨガ　会報

No.41 ～ No.60

⇒ top page トップページに



藤本ヨガ学院　院長
千能　千恵美



医学博士
日本健康運動指導士会 会長
神山　五郎



ワンポイントレッスン



北京からの便り

北京教場
崔　昊

今北京はオリンピックの真っ最中で、世界中のトップ選手達は素晴らしい試合を繰り広げています。北京市はまるで大きなお祭り会場みたいです。至る所オリンピックの旗と横断幕が掲げられて、バスや地下鉄の中のテレビ、屋外大型テレビに競技の試合が流れています。

空港快速をはじめ新しい地下鉄や電車の開通により、北京市の交通はかなり便利になりました。時速350㎞の「北京―天津高速鐵道」で、北京と天津の間は26分で行けるようになりました。東京と横浜のように中国の2つ大きな街はこの高速鉄道で結ばれました。天津から北京へ試合を見に来る人にとって、一つの町中に移動すると変わらない感じでしょう。

車の排気ガスを削減するため、北京市で7月20日から車のナンバー規制（奇数の日に最後の奇数のナンバーは偶数の車、偶数の日に最後の偶数のナンバーは奇数の車しか走れない）を実行しました。その規制によって、空気の質はよくなって、青空も見えるようになりました。この何日間、雨が降って、気温は30度以下になり、気持ちいい毎日が続いております。私が中国に戻ってから、現在、北京市の空気が一番よくなっております。

またオリンピックによって、市民のマナーは以前よりよくなって、こともオリンピックの効果かなと思いました。特に見学に来た東京都知事石原慎太郎氏にも褒められた若者のボランティア活動はオリンピックのもう一つの素晴らしい評価してくれた若者のボランティア活動はオリンピックのもう一つの素晴らしい風景にもなりました。

今回の五輪で、中国代表団の中、外国人コーチは32人います。それと同時にナレーター、卓球、体操など外国チームのコーチになっている中国人も多くいます。スポーツ界はグローバル化になりつつあることが伺えます。

それを見て、藤本ヨガもグローバル化になることを考えました。藤本ヨガを中国でどうやって伝えていくのか、私の中国で大きな課題です。北京で4月中旬からヨガを教えて始めて、いくつかもしろいことに気付きました。一つは日本に居るときに、女性会員さんの多くは腰痛、冷え性などの症状を訴えますが、中国の女性はあまりそういうような症状をもっておりません。それより首の不調や、肩、腰の痛みを持っている人が多いです。

もう一つは日本では皆さんが最初レッスンに参加する時は、注意事項や本などを熱心に読んでレッスンを受けますが、中国ではあまり文字頭の注意事項を読みません。理論的な勉強より、皆さんは自分が感じたことをもっと重く考えているようです。

以前から熱心に通っている40代の会員さんは最初の時に大腸刺激3回しかできなくて、弓のポーズも足を持つだけで、撃ってしまうような状態でした。現在、週に一回レッスンに参加して、基本ポーズが全部よくできるようになって、もっとやろうという意欲が湧いてきました。最近良くまわりに「ヨガは本当にいいですよ、レッスンの後すっきりして、とても気持ちいいです。マッサージに行くお金があれば、ヨガに使った方がいい」と言うようになりました。「継続は力」になることを実感させました。

さらにもう一つは、最近知り合いとの話で知りました。今北京で変形症状を持つ人が増えています。カウンセリングを受ける人が多くなっています。中国でもストレスが増えて、健康を脅かす状態になっております。

世の中は物質的に豊かになる一方時に、心の管理はそれに追いつかず、人々は悩んでいることは日本のみならず、世界中に問題になっています。これを見てますますヨガの重要性を感じております。

北京にて

北京の空

「現代ヨガ入門」
英語版　完成!!

千能千恵美・著
阪田桂先生・英訳
日本語版　¥1,500
¥1,810（送料込み）
英語版　¥2,100
¥2,410（送料込み）
藤本ヨガ学院各教場でお買い求めください。（郵送可）

第69回　春期　藤本ヨガ合宿
とき　平成21年5月2日(土)～5月6日(水)
ところ　第58番札所　仙遊寺（愛媛県今治市玉川町）
参加費　73,500円（消費税込み）
申込締切　平成21年4月24日(金)

お問い合わせ・お申し込みは…
藤本ヨガ学院
松山教場　〒790－0878 愛媛県松山市湊山町2-18-3 本山ビル3F
TEL(089)941－6671代　FAX(089)941－6675
URL：http://www.bekkoame.ne.jp/~chinou/
E-mail　chinou@bekkoame.ne.jp
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)31－2865
上野教場　〒110－0005 東京都台東区上野7-14-7 朝日サテライト上野301
TEL(03)5827－1665代　FAX(03)5827－1664

健康で豊かな人生を創造する人々の季刊誌　No.60

藤本ヨガ

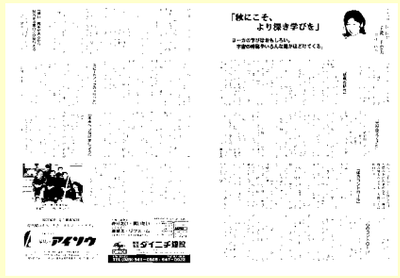
2008年10月
秋号



神を求めるのですか？
それならば、人間の中にお求めなさい。
神は他の何ものよりも、人間の中に明白です。

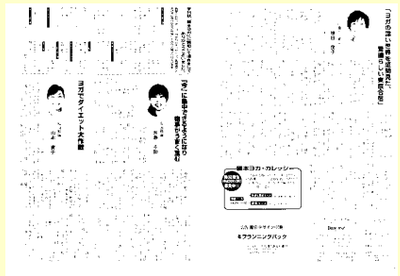
ラーマクリシュナ
（一八三四～一八八六）
ベンガルの聖者。インド5千年の宗教思想史には数え切れないほどの聖者、覚者が現れたが、ひときわ高くそびえる三大巨峰はゴータマブッダ（お釈迦様）、シャンカラ大師、ラーマクリシュナである。一般的な意味での教養は受けていなかったが、その影響は多くの人たちに及んだ。その名前と思想は、愛弟子ヴィヴェーカーナンダによって世界中に知れ渡った。

明治神宮西門より朝日に向かって（第67回夏合宿　朝の歩行行法にて）









● 各頁をタップまたはクリックで各頁に移動します。

● 連載の3項目も同様です。

「秋にこそ、より深き学びを」

ヨーガの学びはおもしろい。
宇宙の神秘やいろんな謎がほどけてくる。



藤本ヨガ学院・院長
千能　千恵美
（旧姓　藤本）

季刊誌の表紙はいつも宮崎康則先生が工夫してくれています。毎回5～6種類くらい用意し見せてくれます。今期の表紙を見せてもらった内の1枚に接し、「私の人生これだった」と感動してしまいました。（もう一度見てみて下さい）

「暗黒の時代」

ヨーガ入門前の私の心の状態は暗闇でした。その日その日は外面的には明るく楽しくなんの悩みもなく困ることもなく暮らしておりました。しかしふっとした拍子に虚しさや不安が出てきて、「このまま良いのだろうか」、「このまま年を重ねれば私はどんな人間になっているのだろう」、「とにかく今のままでは駄目だ、何とかしなければ」と思いはすれど、何処で何をすれば良いのかわからなかったのです。そこで手当たり次第に本を読み漁り、習い事もしましたが、自分を鍛えるとか学ぶとかいった感覚がまるでなく、3か月位するとすぐに飽きて次のことを探していました。今思うと自分自身に飽きていたのです。考えることと言えば、やさしくて幸せにしてくれる結婚相手を探すこと。人と会っても将来私にとって得を与え、幸せにしてくれる相手かどうかなど、自分の損得計算ばかりしてしまう自分にうんざりしていました。

「光が見えてきた」

ヨーガに入門し、今まで生きてきた世界の価値観と考え方がまるで違うのに驚きました。自分の体の固いのにも驚きました。自分の考えや感覚が体に大きく影響をうけている事実にも驚かされました。

でも生きる自信のなかった私はヨーガの教えにしがみつきました。すなわち自分の考え、感じること、思いをすべてヨーガの方程式に当てはめました。怖さはありましたがヨーガの神秘に惹かれました。

次第にこの世界で生きれば好きな自分でいられると、一筋の光が見えてきました。最初は小さな光でしたが歩むほどにはっきりと足元が見えてまいり、遠くに燦然と輝く明かりに照らされつつ、歩いている私がおりました。

この写真を撮ったのは友岡光秀君で、夏合宿での明治神宮早朝散歩のひとコマなのです。

宮崎先生は「私は心のヨーガは苦手で」と言いながら聖典を読むことに熱心で、いつも素晴らしい聖者の言葉を私に教えてくれます。このたびもラーマクリシュナの本の中から「**神を求めるのですか？　それならば、人間の中にお求めなさい。神は他の何ものよりも、人間の中に明白です。**」を、選んでくれました。

「体のコントロール」

ヨーガの教えでは体のことは勿論ですが、それ以上に心とか魂とか神とか言った言葉がたくさん出てまいります。入門当初の私はこれらの言葉が嫌いでした。理由は「わからない」からです。しかし体のことは歴然とわかります。後ろに反るよりも前屈が私は苦手。全開前屈をすると全くできないので、意欲がなくなりヨーガをやめたくなるにもかかわらず一番すっきりするのは全開前屈でした。自分を鍛えるのに必要なことと好き嫌いは別問題とわかりました。だから、好き嫌いで選択するのでなく自分が良くなるのに必要かどうかで見極め、必要とわかれば嫌いでも選ぶことが当たり前になるまで、好き嫌いの感情を入れず、繰り返し繰り返しやり続けました。体が疲れた時も、痛みがある時も故障している時も。

すると体は様々な事を語りかけてくれるのでした。こうするといい、これはいけない、こうしてみれば…。と体の訴えを耳を澄ませて聞いていると、答えは明白でした。調子良い時は、肉体にひたすら挑戦し続けているのです。

「心のコントロール」

体についての新しい世界が見え始めると心もそうかなぁと思い始めた頃、『すべてに神は存在する。だから全ての人を大切に。』という教えが私に必要だとふっと感じてしまいました。

感じたから実践しようと決意し動き始めるものの、やり慣れていないため息切れをしだします。すると「すべての人を大事になんてできるわけがない。大事にされたと感謝してくれる人だけにすれば良いのでは」、「私が大事にしても、私のことはだれが大事にしてくれるのだろう」、「いつまで続ければ大事にすることが当たり前になるのだろう」と、しなくて済む言い訳が山のように出てきます。

その時瞬時に『これは癖づいている私の心が感じること。このように感じる自分は好きでない。欲、得なくすべてを大切に感じられる私になりたい。それには今が勝負。』と心をなだめ正しく躾ける作業を続けました。

次第に自分の好きな自分でいれる時が多くなり、聖典に書かれている理想の人間に憧れるようになってきました。理想の自分がはっきり見えると、日常ではあまりぶれなくなってきました。

「知識」、「体験」、「知恵」、「理解」、「想像」と多少の危険を味わいながら限度を広げてゆく面白さがこの35年間一貫して続いております。

その感じが丁度、光に向かって歩いているこの写真の感じなのです。

ヨーガ合宿やクラスで、光に向かって着々と歩みを進めている会員各位の勇姿に感動させられることがより多くなりました。心静かに耳を澄ませれば正しい導きはだれもが感じられるのだと。大いなる愛もこの光のようにだれの上にも降り注いでいるのだと。誰もが真剣に探し求めれば味わえ体験できると実感させて下さる各位お一人お一人から、いつも勇気と力をいただいております。

「魂」「心」「瞑想」等の言葉を嫌っていた私が、今はヨーガをお伝えするとき一番多く使っているのです。

「嫌い、苦手があるから努力する面白さが味わえる」

アーサナでは柔軟で緊張がなく快適で健康な体を作ります。そして呼吸のシステムを変化させ瞑想へと進みます。その過程で特に苦手なアーサナを努力する面白さ、それができるようになったときの達成感、正しく望めばかなうという自信。これらの宝物を手に入れる体験ができました。次に進む大きく踏み出す時の踏切板になります。そこで「やりにくいアーサナほど必要です。できないアーサナほど自分が良くなるのに必要です。喜んで工夫してください。」と日々声をかけております。

次第にどんな難しいアーサナをしてもゆったりとした呼吸で取り組み、挑み続けることができるようになります。肉体に囚われなくなるのです。

「スピードアップのメリット」

10数年前神山五郎先生にお尋ねしたことがあります。「神山先生はどんな方にも平等に敬愛というか、とにかく大切にされますね。多くの方と出会い付き合っている中で、好きとか嫌いとか、苦手とかいった感情はないのですか？どうして一貫して同じ姿勢でおれるのですか？」と。

「そんなことは、双方にとって取るに足りないことだから気にしません。ただやるだけです。ベストのことを。今、必要なことを。」

「好嫌、苦手というより、その方の長所、学ぶべきことに集中している」と。

正義を敢然と貫く実行力、正に武士道の気品、本当の優しさ、愛というのはこれだと開眼した瞬間でした。

ポンコツ車をなだめるように自分の心を躾けていた私には衝撃のお答えでした。これ以来、自分が良くなるに必要であれば感情を入れずやり続けるという修行が一気にスピードアップしました。結果わかったことは感情を入れない分排除する必要がなく創意工夫する知恵、闘う脳に変化できました。車もスピードを上げれば上げるほど注意の集中が必要なように集中力が格段に増え、自分と闘う面白さも増えました。

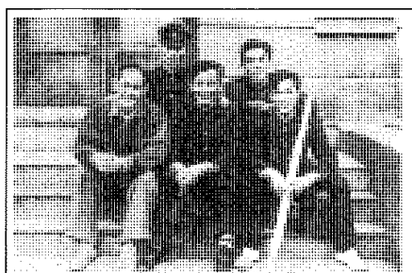
「未来へつなげましょう」

携帯電話、パソコン、コンビニなど便利なものが次から次へと開発され本当に快適で便利な生活を送れるようになりました。便利なものは良いという価値観にどんどん染まっていき、その中でなくなってしまったものもたくさんあります。では昔が良かったかといえばやはり長所と短所をあい持っています。

家族、友人、上司、部下、そして変化し続ける社会、生きることはすなわち人間と関わっていくことです。この人間とどうかかわっているかは自分とどう付き合っているかで決まります。

「自分とは」「人間とは」「生きるとは」この古くて新しく万人共通の問題に答えを出してくれるのがヨーガです。正しく歩むからこそ計り知れぬ学びが得られます。

この学びの道を着々と未来につなげて参りましょう。それがヨーガを学ぶ人の使命であり、誇りなのです。



（部室前で：左端、神山先生）

［東大医学部ではなく東大剣道部を卒業したと語っておられますが、神山五郎先生が主将をされておられた数年は最も強く、防衛大学校にも神山先生は試合を挑み勝利するなど、向うところ敵なしだったそうです。（堤哲さんが古い資料を集めて下さいました。）］





藤本ヨガ学院　院長
千能　千恵美

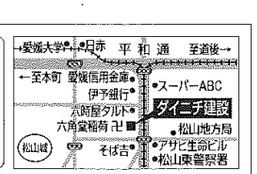


医学博士
日本健康運動指導士会 会長
神山　五郎



ワンポイントレッスン

利洋家具・寿ご婚礼家具
住空間のすべてをトータルコーディネイト
日本最大の家具チェーン〈ニッポンインテリアチェーン〉店
家具の アインク
松山店／〒790－0005 松山市花園町3番地18（市駅前電車通り）TEL 943－1264㈹
伊予本店／〒799－3111 伊予市下吾川字馬塚1214番2（国道56号線沿）TEL 983－1515㈹
建設業（内装仕上工事）許可番号愛媛県知事許可（般－5）第30号

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！


DAINICHI
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





藤本ヨガ学院　院長
千能　千恵美



医学博士
日本健康運動指導士会 会長
神山　五郎



ワンポイントレッスン

血圧の薬と依存、をめぐる患者と医師との一問一答



神山　五郎
医師　歯科医師
医学博士　哲学博士
アパリ・クリニック上野　院長
藤本ヨガ学院　顧問

本来、医療は、例外的な問題への処置である。従って、例外的でない問題即ち、日常的な問題への処置に医療は不向きである。生来備わっている自然治癒力と正しい判断力に日常の問題の処理は任せておくのが正しい。例外的問題の処理を得意とする医者の出る幕は別にある。おだてられて、日常問題処理の場に出てくれば、失敗するのは当然である。失敗の好例は生活習慣病の改善における医療の効率の悪さである。

飽食あるいは禁煙すら守れない医師が、日常問題の中心である生活習慣に起因する問題、すなわち生活習慣病の対策で何ができるのか。皆の模範になれるような立派な医者も存在する。しかしきわめて少ない、一方患者は驚くほど多い。

抜本的に対策のあり方の変更が必要な所以がここにある。

むしろ生活習慣の問題の場に登場してもらいたいのは、健康エリートでもあるヨーガの会員各位なのである。医療問題までにしてしまわないうちに、日常問題の処理として、会員各位の参画をお願いしたい。

次の会話において生活習慣病対策の場において医師は主役でないことを高血圧症の患者さんとの会話からわかっていただきたい。

「先生、血圧が高いと言われてしまいました。どうしたらよいのでしょうか」

「血圧の学会などの基準から診ても、あなたの血圧は高いですね。最近のぼせなどを自覚しますか……とにかく、血圧をさげるお薬、それを降圧剤といいますので、処方しましょう。しばらくお飲みになったら如何でしょう」

「そうですか、でも血圧のお薬は、一度のみ始めると、一生のみ続けないといけないと聞きますが……」

「ご心配はごもっともです。ここからが医者の工夫すべき、薬のさじ加減ということなのです」、

「皆、来院されると、自動血圧測定器で血圧を測り、その記録紙をもって診察室にこられますね。その間にご自分の血圧の上がり下がりを読み取っておられますよ。あなたもそうですか」

「そのとおりです。正直、一喜一憂しております」

「そこで、さじ加減をお話ししましょう。一喜一憂しながら患者さんは次第に日常生活の血圧への影響を理解されていかれます。要するに、馬鹿のみ即ち鯨飲するとどれくらい血圧に影響するのかな自然と納得されます。これで少しずつ日常生活が正されてきます。この効果は予想外に大きいのです。さらに、先程の傾向線から、つまり血圧の長期の変動傾向から血圧変動の予測が可能になるのです。株価の予測は経済界では、皆さんとても熱心にやっておられます。その知恵の一部を借用するだけです。

「主治医の私も実はそうなのです。ただ皆と多少違うところは血圧の変動を株価のようにやや長期的に診ているところでしょう。曜日による影響はどうか、仕事の多い少ないは関係ないか、お酒の多少との関係はどうか、などなどと診察中のことや雑談も参考にしながら考えをめぐらしております。」

「そういえば、株はいろいろな影響で高下しますね、時には乱高下もあったり。」

「そうなのですよ。あなたは日本経済新聞をお読みでしたね。だから、お分かりが早い。」

「株の予測では、グラフ化して補助線を引いて考えるでしょう。医者の血圧の長期予測もそれと同じなのです。呵呵、笑う」

血圧の長期予測の結果により、血圧をさげる薬、すなわち降圧剤の処方を微調整します。家庭で血圧を、定時に、一定の条件のもとに測定していただき、その日の記憶に残りそうなことも併記しておいていただきます。それを薬の処方日に持参いただくのもお互いに好都合ですね。

時に微調整で失敗した場合には、また元に戻し再度挑戦します。でもこのようなことは多くありませんから、ご安心下さい。」

「気の長い話ですね。」

「まあね。でも案外早く薬がいらなくなる方もおられるのですよ。」

「それは、どんな方ですか」

「一口に言えば、賢い方です」

「どう賢いのですか、具体的に教えて下さい」

「他人の知恵をいかすことでしょうか。この場合には、医者の知恵を上手に生かすのです。薬以外でも血圧を降下させる方法は結構あるのです。それを主治医に質問して、その中からご自分にふさわしい方法を選び、医者と実行の仕方を相談するのです。そして、簡単な記録方法も同時にきめるのです。」

2ヵ月半後の診察室での会話

「どうでした。その後のご気分は、」

「気分は上乗です。薬もかなりいらなくなったし、ついでに始めたヨーガの面白さを体験でき、ヨーガ依存症になりそうです。とにかく自分に自信がついてきました。」

患者さんの退席後、医師と看護師との会話

「患者さんが、受付でとても感謝して帰られたそうです。」

「そうですか、うれしいですね。こうやって、当然するべき仕事をし、感謝されるというのは、本当にうれしいことです。」

「先生は、患者さんの薬をのみ続ける怖さという、マイナスのことから始めて、患者さんの自信力の強化というプラスに転換しましたね。」

「日ごろ、私は、ピンチはチャンスだと口癖のように言っております。その影響かもしれません。でも診療所の明るい雰囲気がとてもよい結果となっているのです。感謝しております。アリガトウ」

この会話の中に難しい言葉や事柄はありましたか。「補助線」などという術語は昔高等学校で学んだことです。要は、医師へ質問することで情報を得、その中からご自分に必要な情報を選び、後は淡々と実行しているだけなのです。血圧というと医療と思いやすいが、内容は単純な日常の問題であり、平凡なことです。これくらいのことは、どなたでも自信をもってやれるのです。つまり主役はあなたなのです。日常諸問題の処理には医師は裏方におり、自分が生かされる時を待つべきです。質問されもせず、求められていないことは話しても空虚であり、互いに時間をむだにするのです。「待つ」事が、医師にこそ求められます。

最後に、私の持論を繰り返します。病気やその症状は自分の生活、自分の心、などなど自分のすべてを点検・修正・向上させるチャンスです。身体に症状や障害があっても、堂々と楽しく生きていける人となりましょう。

真理を学ぶことで、心を正しく理解することができる



指導士
片上ゆり子

私は、カレッジに入るまでは、「ヨガ」とは、ただ体を柔軟にする事を上達させるもの、そして、その達成感を味わってリラックスしていく体操の様に思っていました。

つまり、アーサナ（ポーズ）を、「技」だと捉えていたのです。そしてカレッジコースは、その「技」を、技術をより一層向上させるところなのだと思っていました。

カレッジでは確かに、体の勉強や、整体、体の仕組みの事等、肉体的（表面的）な事もより詳しく学びます。が、本当の「ヨガ」の学ぶところはそこではないのです。それはヨガの入り口。本来の「ヨガ」というものは、心（内面的）を学ぶところなのです。私は、カレッジに入学し、沢山の事を学びました。

まず、「ヨガ」とは、瞑想する事。呼吸する事。瞑想するという事は、「本当の自分に集中する」という事。「本当の自分に出会う」という事です。

アーサナ（あの柔軟なポーズ）とは、その為の体作りなのです。色々な意味で、自分に〝力を付けていく〟という事なのです。悩み、心がざわめき苦しむ自分や、また、そこから抜け出し、一転し、やる気になって向上しようとしているけれども、すぐに疲れてしまう自分。今までは、そんな自分を何度も繰り返し繰り返しやっては、いつも元の状態に戻ってしまう自分。そんな納得の行かない毎日でした。

一体、本当の自分はどこに居るのだろう、本当は、何を思っているのか。

今まで、そんな自分を深く見つめる事などした事もありません。物事の原因がどこにあるのかも探した事もありませんでした。

自分を深く見つめる事。自分と真正面から向き合う事。そして本当は、本当は、真実は―と探し求めること、これが出来るようになるまで教えて下さいました。

今はもう、以前の納得の行かない毎日からの脱出法を知っています。その面白さも体験しております。

本当の「ヨガ」をする事です。自分の心を見つづければ、全ての答えは自分の中にあるという体験ができます。

私は、「本当の自分に出会える」まで、ヨガを学び実践しながら、そこにたどり着く道を歩みます。そして、学び体験し体得できたもの、その言葉、自分の言葉で、会員の皆さんに「ヨガ」をお伝えしたいと思っております。

今後とも、ご指導よろしくお願い致します。

合掌

指定居宅介護支援事業所
デイサービスセンター きらり
通所・介護
ヨガタイム
月・水・金　13:00~14:30
☎(089)968-9333
年中無休　松山市高岡町212-1
藤本ヨガ学院　高岡教場　水曜　19:00~20:30



■オフィスの情報化　■事務器械・測量器機
株式会社クロダ商会
代表取締役　黒田 利久
〒790-0066 松山市宮田町108-1 ☎ 089(931)7261
FAX 089(945)1486

⇒ top page トップページに




藤本ヨガ学院　院長
千能　千恵美


医学博士
日本健康運動指導士会 会長
神山　五郎



ワンポイントレッスン
合掌礼拝法
（スーリヤ・ナマスカール）

心が苦しい時、体が疲れた時、悩みがある時も、「学ぶ」とか「鍛える」といった世界から遠ざかったなぁと感じる時も、呼吸を大事にしてゆったりとした動きを2回すれば、一気に正常地点に戻してくれます。

3回4回すると自身を深め追い求め追及する姿勢となります。

初心者も中級者も上級者も、自分に与えられた全ての力が出しきれるから、力が溢れてくる体に早変わり。

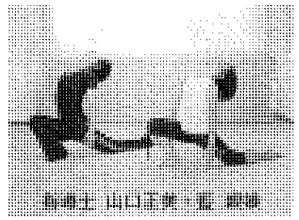
この生命力溢れるわが肉体に感謝、そしてさらに内なる太陽に向かい…。この大自然の恵みに感謝…。

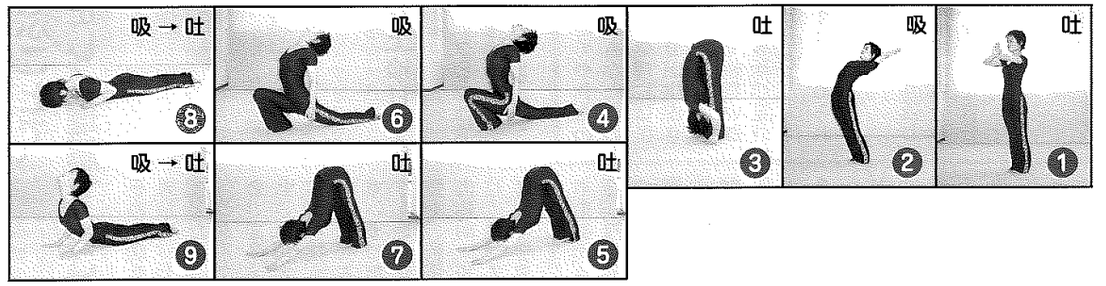
そうです、この合掌礼拝法は、本来信仰の国インドで、昇る朝陽に沈む夕日にそしてこの大自然の恵みに対して感謝し、祈る心を持って行われるものです。

一連の動きを見てください。最大限、体を前に曲げます。最大限後ろにも反らせます。さまざまな体位で前後へと繰り返すうちにすべての関節、骨、主に背骨、に潤いと弾力性が増します。全身の筋肉をほぐし柔軟度を高めます。全身の血行が良くなり血液の浄化が進みます。そしてすべての動きに呼吸を合わせますので強力なプラナヤーマ（呼吸法）です。

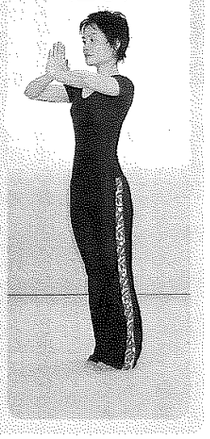
一週間に4回は行ってください。

中級上級の方は想像力をたくましくして自分だけの動きをひねり出してください。





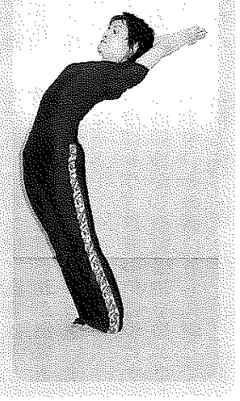
ポーズ①（合掌）



【要領】
両手の平を合わせ、吐く息と共に手の平を押し合う。肘が肩の高さで水平を保ち、上半身は力まず、下腹部（丹田）に充実した力を入れ、「上虚下実」の状態にする。

【効果】
下腹部（丹田）の力が充実し、上体がリラックスして立ち姿勢で生活する人間の最も理想的な上虚下実の姿勢ができる。腹部内臓、肋骨内内臓の機能を高める。両肘の高低のアンバランスを正しながら行うこと。

ポーズ②（三日月のポーズ）



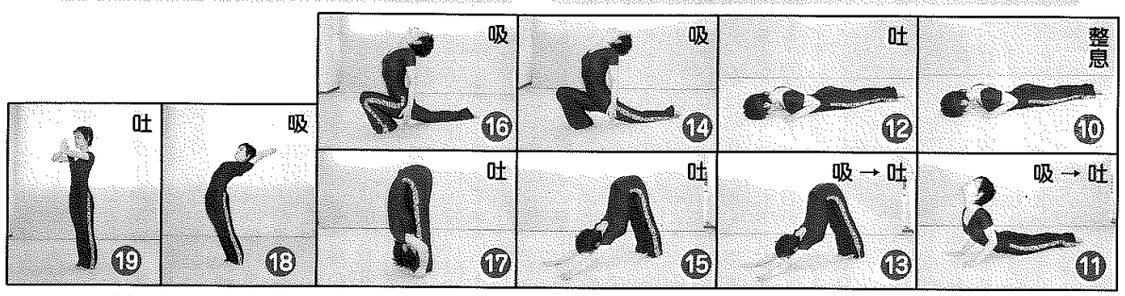
【要領】
吸いながら両腕を天井に伸ばし、そのまま伸びきった全身を緩めずにバランスよく反る。あごを引き、上腕部は耳の後ろで肘を締め、膝を締めて足の親指に力を入れ、胸を斜め上に広げるように反る。

【効果】
上腕と手の硬化は頭の疲れを表し、腕や肩胛骨の硬化は首や内臓の疲れを表す。また、体線の歪みは腰や肩、首の異常や足の長短を表している。側筋や肋骨の縮みは気分を憂鬱にし、肌荒れの原因ともなる腎臓機能を低下させ、血液が濁る。このポーズをすることにより、その効果は予想外に早く現れ、頑固な肩こりや眼の疲れ、頭の疲れが吹っ飛び、肌つやも甦る。イライラしたり、鬱積した気分を吹っ飛ばし、爽快な気分になる。全身にバランス力が養われ、均整のとれたプロポーションを生み出す。

《個性を伸ばし、やる気を育てる人間塾を目指しています》
城北 学習のひろば
対象：小学生 ・ 中学生
・基礎学力の充実を図りながら、伸びる子はどんどん先へ
・伸び悩んでいる子は、独自の方法でつまずきから立ち直らせる
・異学年の子が机を並べ、他と競うことなく自分の課題に集中する
〒790-0823　松山市清水町3丁目89番地1
TEL 089-926-8873（教室）
089-925-7634（自宅：藤本）

ビル・マンション・住宅の改修工事は
『建物ドクター』に
おまかせください
見積無料　お気軽に！


マルマストリング株式会社
【連絡先】松山市問屋町3番6号
TEL：089-922-2123（専用）　FAX：089-922-7711
営業担当　永木・河野・中野



ポーズ③（立ち前屈のポーズ）



【要領】
ポーズ②より背骨を反らしたままお尻を後ろに引いて腕を前に伸ばし、吐きながら前屈をする。膝を締めながら膝裏を伸ばし、足の親指に力を入れ重心をつま先の方にかける。吸う息で背骨を伸ばして頭頂を床に近づけ、吐く息で胸を膝に近づける。

【効果】
膝裏を伸ばすことにより腰を正常位置に戻し、アキレス腱を伸ばすことにより腰と首の萎縮と鬱血を解放する。足・腰・頭・内臓の疲れを取り去り、心身ともに若返らせる。緩んだ腹部・内臓を強力に引き締め、お腹の贅肉を取る。

ポーズ④（半月のポーズ）



【要領】
ポーズ③より吐く息と共に両手を床に付き、右脚を真っ直ぐ後ろに引き、息を吸いながら上体を真っ直ぐ起こす。更に吸い続けて上体を反らせ、頭・肩を後ろに胸は前に広げ、両手は真っ直ぐ床に伸ばす。

【効果】
背骨や肋骨・骨盤に若々しい弾力性を甦らせ、胃や左腎臓・上行結腸を刺激するため、その機能を回復し、更に高める。ポーズ⑥は左右逆になり、肝臓や右腎臓・下行結腸を刺激するため、その機能を回復し、更に高める。

ポーズ⑤（山のポーズ）



【要領】
ポーズ④より吐きながら両手をつき、吸いながら左足を後ろに引く、そして、吐く息でポーズ⑤を完成させる。両手は肩幅、両足は腰幅でつま先をやや内向きにする。踵を床に押しつけて足の親指に力を入れ、膝裏を伸ばす。両手は親指が正面を向き4本の指は左右に自然に開き、両腕は肘を伸ばし、床を力強く押す。胸は手首と尾てい骨を結ぶ直線より下に来るように心がける。

【効果】
上半身が反り系、下半身が前屈系のポーズで双方同時に行うことによりバランスのとれた体になる。上半身では手首の刺激により首が肩がほぐれ、腸の働きを整える。腕を伸ばすことにより、眼や頭の疲れが取れ、胃や肝臓を始め内臓の疲れを取り、それらの働きをよくする。背骨が柔軟になり、若々しい肉体をつくる。心身のストレスを解消する。

ポーズ⑨（コブラのポーズ）



【要領】
ポーズ⑦から吸いながら胸を両手の間に下ろし、吐きながら腰を下げてポーズ⑧に入る。両足は揃えて吐く息でアゴを前に突き出し、そのまま首を緩めず、吸いながら最上方に向かって一息でゆっくり反り上がっていく。1回目はアゴを突き出した状態で顔を左右にねじると同時に肩も後ろに引いたり、首を回して肩甲骨や首・肩をほぐす。2回目は変化せず、完成ポーズで5～10呼吸の後、吐きながらゆっくり下ろしていく。最後にアゴを引いて首を緩める。完成ポーズでは頭・肩は後ろ、胸は前、おへその少し下は床に、膝は締める。

【効果】
腰痛・婦人病・泌尿器病・気管支炎・ノイローゼなどに大きな効力を持ち、精力増強にも良く、心身に気力と活力を甦らせる。

食品衛生帽　業務用エプロン　タオル加工品
髙田ソーイング有限会社
代表取締役　髙田美恵子
〒794-0815　今治市土橋町2丁目5-8
TEL（0898）25－3053
FAX（0898）22－7439

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

⇒ top page トップページに





藤本ヨガ学院　院長
千能　千恵美



医学博士
日本健康運動指導士会 会長
神山　五郎



ワンポイントレッスン

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した。

皆様のおかげで、ヨーガからのメッセージ、実践者のさまざまな学びや思いが多くの方々に届けられています。

松山教場
M・A　T・O
H・O　M・W　N・S　H・O
矢野　和子
秋元　博子
大野　和子
長谷川隆雄
上野　宏美
K・O　K・M　J・K　M・Y　S・F　S・O　H・F　K・T
石田美恵子
N・O　T・S
宝来八重子
M・H
門田有貴子
山本　朝子
田村由美子
三好　律子
五百竹律雄
三田さやか
K・S

延岡ヨガクラブ
脇坂　恭子
T・S　W・A
K・K　K・Y
森　幸子
M・N　T・M
今井　博子
C・O
渡辺　桂子
M・T
K・N　T・M
H・Y　K・M

今治教場
K・M　Y・O
M・O　K・H
Y・T　F・K
S・I　K・H
S・H

新居田容子
N・T
大澤　糸子
T・Y　越智サヨコ
中村　篤志
石井　裕子
高須賀千里
松垣　泰子
T・K　K・H
矢葺　幸子
四坂千鶴美
佐伯　博美
吉井八重子
K・K
小山眞須美
村瀬あきえ
西内　朋恵
井出チヨコ

吉海ヨガクラブ
越智　弥生
黒川　久子
村上　尚美
小田　訓子

二鯨
藤本　薫
泰山　玲子
加賀　謙次
重松美代子
菊間　JT

伊予ヨガクラブ
宮内　恭子
村上　佳美
稲田　優枝

上野教場
見目多栄子
佐藤　俊恵
木谷　佳子
三谷　雅昭

学院
竹田ミチ子
山口　正美
若狭多美子
酒井美千代
関谷　浩子
F・O

（順不同・敬称略）

「今」に集中できるようになり物事がうまく進む



今治教場
赤瀬　千和

初めて教室のドアを開けたときの衝撃は忘れられません。目に飛び込んできたのは「シルシアーサナ」の最中の皆さんの姿。まさにCMの広末涼子状態で「無理っ！」と、とって返しそうになりました。それを察してか「大丈夫よ。ヨガは自分のペースで無理なくできますから。」と先生方に声を掛けていただき、今は週に一回のペースで教室に通っています。

股関節の動きが悪く、できないポーズもありますが、先生方や皆さんに助けていただいて、まさしく自分のペースで無理なく続けてこられました。本当に有り難いなぁと思います。会う人ごとに「元気やね。」「ちょっとやせたぁ？」と言われるとうれしくなります。そういえば、あんなにひどかった肩こりが治っているし、足の調子も良くなっている。何より不思議なのは、変に落ち込まなくなったこと。過ぎてしまったことをくよくよ考えたり、将来の不安に悩むことが、ほとんどなくなってしまいました。過去の失敗や、見えない将来に不安を覚えるのではなく、「今」に集中することができるようになったのだと思います。もちろん落ち込むこともあります。でも悩むより、「まあいいかぁ。」と「今」できることに集中する方が、物事がずっとうまく進んでいくような気がしています。

ヨガのポーズに集中する、「シャバアーサナ」でリラックスする、ただひたすら「今」に集中する…。ヨガを通して「今」に集中することを、体が覚えてしまうのかも知れません。2時間のタイムを終えたときには、身も心も解き放たれて、穏やかなゆったりした時間が流れていくようです。

1人ではできないポーズもたくさんあります。心構えが甘いなぁ～と思うこともあります。

でも、ヨガに出会えたこと、先生方や教室の皆さんからたくさんのパワーをいただいていることに感謝して、これからも頑張っていきたいと思います。

ヨガでダイエット大作戦



松山教場
山本　貴子

私がヨガを始めたのは去年の10月、いよいよ服のサイズが合わなくなり、なんとか痩せなきゃと切羽詰まっていた時です。しかしそれまでジムに2年通っていましたが、全く体重が変わらなかったこともあり、半ば諦めていました。食べるのが大好きな私は、食事制限だけはしたくない、という頑固な思い込みもあったのです。

ヨガの最初の体験では、硬いながらも全身が気持ちよく伸び、内臓が刺激されているという感覚を味わい、驚きました。山口先生は、いつも言葉巧みに私をその気にさせてくれます。「このポーズはあなたの意志を強くします。一度決めたことを最後までやり通す力がつきますよ」「このポーズは、痩せ型の体を作りますよ」。それらは心地よく体の奥に浸透する魔法のような言葉でした。痩せたいという強い気持ちを持つと、不思議なことに食べ過ぎを抑えることが出来るようになり、週一回のヨガを続けることで、徐々に体重が減っていきました。

現在9ヶ月で6キログダウンに成功。また、体の動きが軽くなり、家中の整理を始めたり、気分がすっきりして自分にも他人にも優しくなってきたような気がします。

自分の変化に驚くとともに、先生には本当に感謝しています。これからもヨガをずっと続け、こんな素敵な効果を是非持続していきたいと願っています。

りません）も経過した頃でしょうか、あの鋭い痛みが消え始めたのです。身体は別のポーズもしてみたい、やって欲しいといっています。心が、身体が望むまま、流れる汗とも涙とも知れない温かいものを心地よく感じながら、呼吸だけに集中して只々続けました。

結果、痛みはすっかり消えました!!

その後の瞑想は、「神とは？」に的を絞り、スタートしました。痛みも出ず、背骨の中心辺りから温まり、身体の重さを感じなくなり、このまま何時までも座っていたいと思いました。これもまた、新しい初めての体験です。

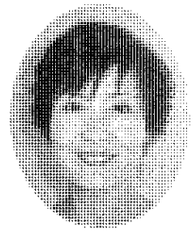
さて、私の感動のヨガ体験は合宿明けの5日目には、更にパワーアップして続いておりました。朝から身体が軽く、はじけるようなエネルギーに満たされ、背筋は自然と伸び、力むことも無く、発する言葉の一言、一言に相手に必要なことが感じられ、自分で話しながら「これぞプラーナの力！」と知った、なんとも不思議な体験でした。

その後数日間は、食事も少なめにして、更にこの体力と集中力の持続を図りました。ヨガで「食事を三食摂る必要は無い、むしろ食べたい時に、食べたい物を、適量が良し」としていますが、人間は、食物から栄養を、空気から酸素を体内に取り入れて生きると言われていますが、その実態は、食物、空気を介して、プラーナ（気、生命エネルギー）を摂取して生きるとヨガは教えています。確かに、断食四日後に、心身ともに、これだけの充実感が体感できたのです。アーサナ無しの日常生活では、どんな工夫をしても、この体験は出来ません。

ヨガの深い世界を垣間見た、素晴らしい東京合宿でした。

これからも、学び、修行を続け、私の元気の源であるヨガの素晴らしさを、お一人でも多くの方々にお伝えできるように、日々努力を重ねてまいります。有り難うございました。

合掌



「ヨガの深い世界を垣間見た、素晴らしい東京合宿」

指導士（東京）
増田　俊子

2006年6月に新設されました新宿の「プラスチャコット・カルチャースタジオ」で指導のチャンスをいただき、早2年が経過しました。

開講に当たって、神山五郎先生の「院長先生の信頼に答え、後は大胆におやりなさい」とのお言葉を心の支えに、会員の方々と共に学ぶ日々を感謝しております。

第67回夏期合宿に参加し、同じ想いのヨガ仲間と3泊4日の断食を難なくこなし、更に常々言われる「深い呼吸」の大切さを、今まで以上に強く体感し、私の身体に起こった嬉しい変化をご報告いたします。

「ストレッチとヨガの違いは、呼吸法に在る。ストレッチは体内のエネルギーを外に放出、消費するが、やればやるほど、体内にエネルギーを蓄積して、元気になるのがヨガである」という教えを、確実なものとして体感しました。

早朝6時からの歩行行法の後の水浴行法は最初は勇気が要りますが、筋肉痛や疲労感を解きほぐす快感を知ると、楽しみになります。

私の大好きな行法のひとつです。

断食合宿3日目の午後遅く、「梅湯流し」という宿便除去行法を行いました。1200㎖ほどの梅湯を飲みながら、浅漬け状態の生野菜を食べると、その直後からトイレに通うこと3～4回で大量の便。身も心も更に軽くなり、集中力が一段と増しました。

合宿最後のアーサナが始まりました。カレッジ生は、別室で院長先生のご指導の下に別メニューが組まれました。私は前夜から、左臀部の1箇所に刺すような傷みが発生していました。浮穴先生にサポートをいただき、腰痛解消ポーズを始めたのですが、内心はどうなることかと心配でした。「呼吸を深く、吐ききる呼吸に集中して、飽きるまで続けるように…」と院長先生のご指示で、またまた私だけの別メニューでした。

深い呼吸の先に何があるのか、やれるところまでやってみようと決心し、一時間（定かではあ

藤本ヨガ・カレッジ
第32期生（平成20年10月）募集中!!
「自己を高める為にヨガをもっと深く学びたい!」
「ヨガ指導士としての資格を身につけたい!」
「生涯教育としてヨガを学び続けたい!」
という方、待ってます。
基礎コース（基礎研修6カ月間）→ 指導士養成コース（ヨガ指導士を目指す方）
基礎コース（基礎研修6カ月間）→ 研修コース（ラジャヨガを学びたい方）

広告・宣伝・デザイン・印刷
㈲プランニングパック
〒791-8084 松山市石風呂町493番地
TEL 089(953)3731㈹
FAX 089(953)2169

オルネットは2004年春
DogとBabyのNEW BRANDを立ち上げました
Dear me!（ディアミー）
安心という思いやりをこめて
オーガニックの素材を使ったものや
シンプルだけど遊び心のある
かわいらしさを表現しました
どこか懐かしい、けれど新鮮な感覚で
オリジナリティのある商品を
提供していきたいと思っています
ORUNET
東京SHOP
〒151-0053
東京都渋谷区代々木5-14-9
ヤマキビル1F
TEL 03-5738-3427
FAX 03-5738-3428
有限会社　オルネット
〒794-0832
愛媛県今治市八町西2-4-8
E-mail:orunet@dokidoki.ne.jp
TEL 0898-22-7613
FAX 0898-32-7684