top page トップページ

藤本ヨガ 会報 ④

No.61 ～ No.80

藤本ヨガ学院　院長

千能　千恵美

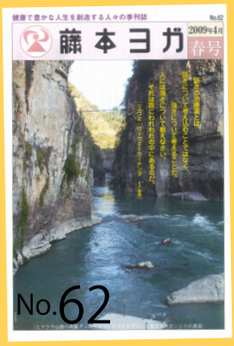
医学博士

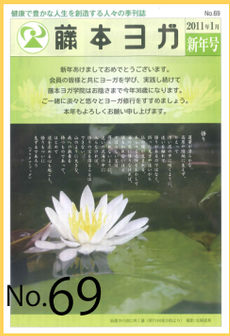
日本健康運動指導士会 会長

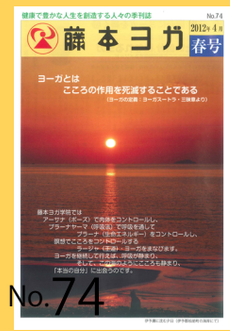
神山　五郎

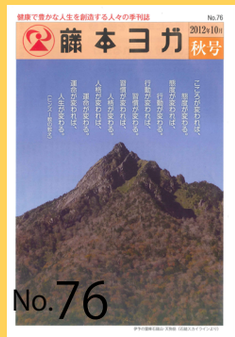
ワンポイントレッスン

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)941-6671代　FAX(089)941-6675
URL:http://www.bekkoame.ne.jp/~chinou/
E-mail chinou@bekkoame.ne.jp
今治教場　〒794-0015 愛媛県今治市富田町4-8-27 酒野ビル3F
TEL(0898)31-2807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.61 ～ No.80

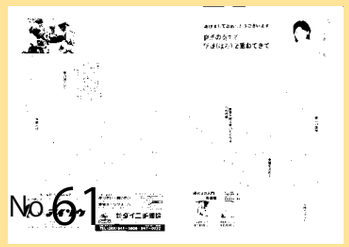
⇒ top page トップページに

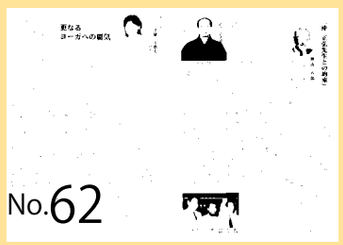
医学博士
日本健康運動指導士会 会長
神山　五郎

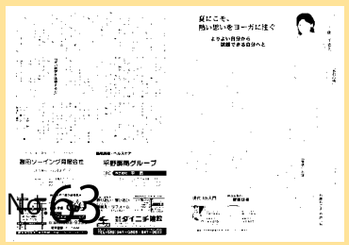
ワンポイントレッスン

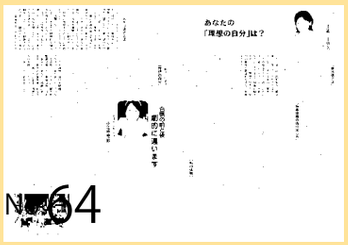
藤本ヨガ学院　院長
千能　千恵美

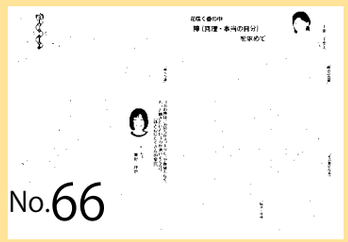
一日に一度は深く安らげる、
瞑想時間を確保しましょう。

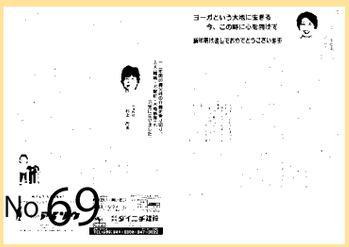


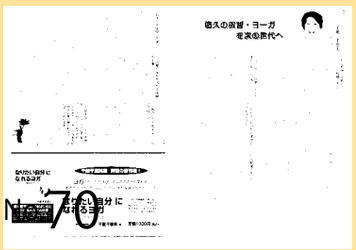




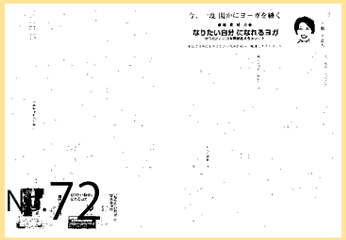


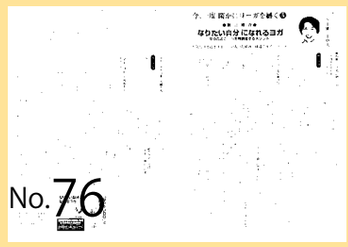


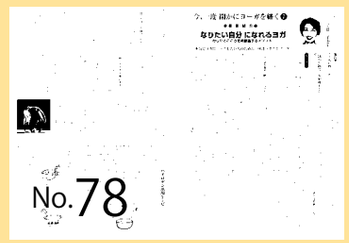




No.71







No.79

No.80

☞
●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.61 ～ No.80

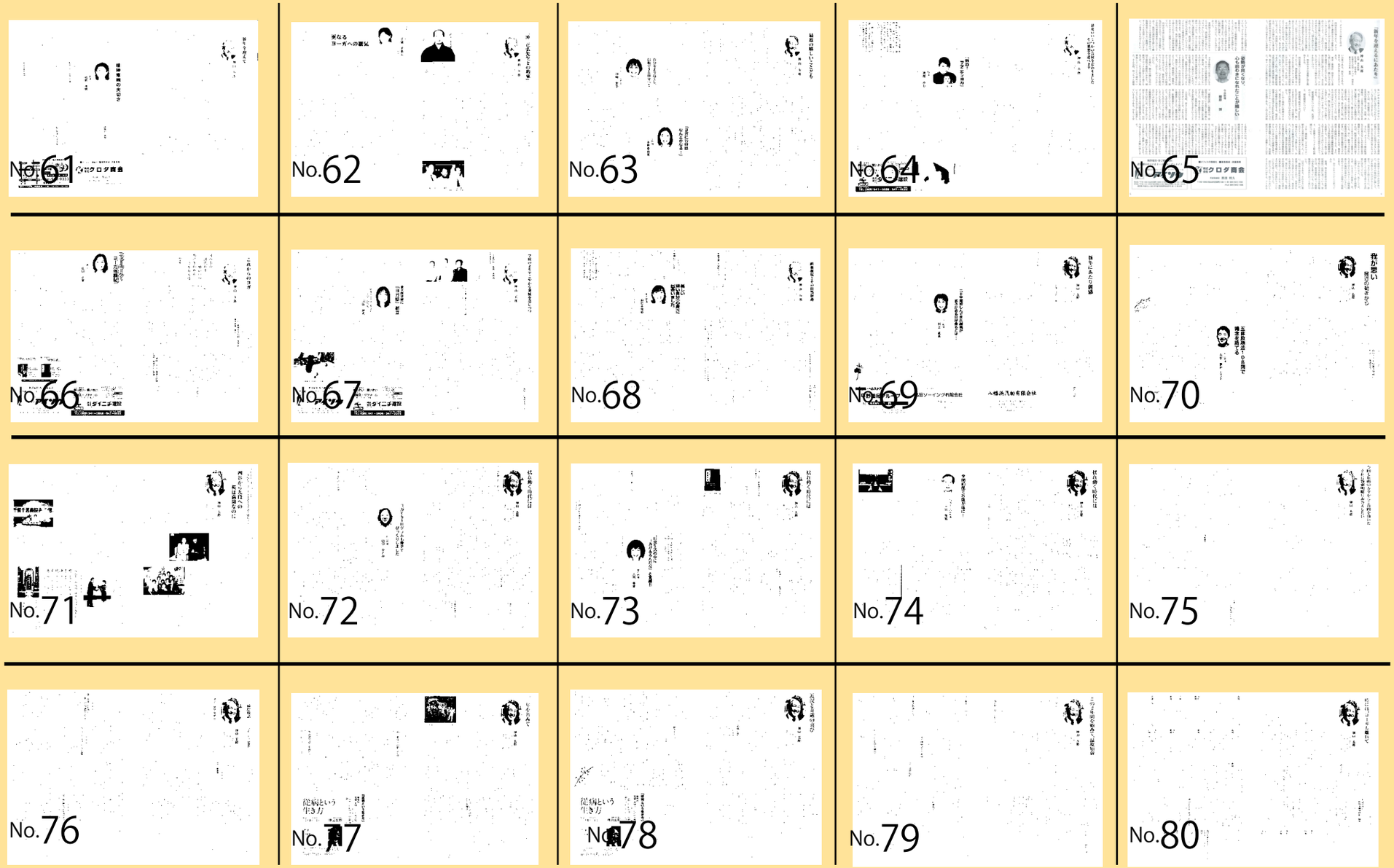
⇒ top page トップページに

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.61 ～ No.80

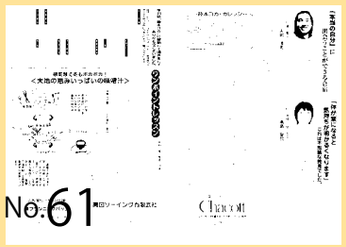
⇒ top page トップページに

医学博士
日本健康運動指導士会 会長
神山　五郎

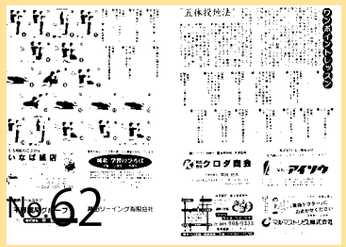
藤本ヨガ学院　院長
千能　千恵美

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。

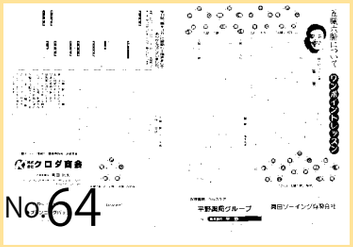


No.61



No.62

No.63



No.64

No.65

No.66

No.67

No.68

No.69

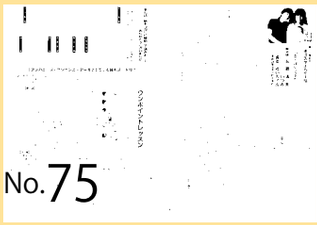
No.70

No.71

No.72

No.73

No.74



No.75

No.76

No.77

No.78

No.79

No.80

●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.61 ～ No.80

⇒ 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

仙遊寺本堂前に全員集合！（第68回秋合宿より）

たったの四日間で、こんなにも自分が変われるとは

松山教場
永嶋美千子

合宿中さまざまな心の動きが凝縮された濃密な時間を過ごすことができました。

神山先生、院長先生をはじめ、先生方、指導士、カレッジコースの方々からは細かなサポートを受け、合宿に参加するだけで肉体的にも精神的にも精一杯だった私には、大変な驚きと憧れでした。教室にいてもカレッジコースの方々は、姿勢の良さや、体つき、アーサナの動き方でそうだと解りますが、一番違うのはヨガに対する取り組みの方、真剣さなのだということが分かりました。厳しい訓練を受けて指導士、先生となった方々からヨガを学べることは幸せです。

私は団体行動が苦手で、四日間も初対面の人たちと一緒にやっていけるのかと心配でした。「山口先生よりご合宿に参加すると、人が変おしくなるよ」と聞いて、自分にはそんなことは無いと思っていましたが、そんなたくさんの変化があったー自分もそうなりたい！と思ったー自分もそうなりたい！方々成です。私は今まで自分の感情を上手く出せない人でした。私の両親の口癖は「我慢しなさい」「人に迷惑をかけてはいけない」「服装を始めとして大きな声で発言しない」でした。あの時何を言ったかは全く覚えていません。発言中も頭の中が真っ白だったので、苦笑いしてしまうほど支離滅裂な内容だったと思います。けれどあの時、詰まって思いたものが、ぼんっと抜けた感じがしました。私は怒りや悲しみを人前で表現していいよ。受け入れてくれる人たちがいるのだ。そして怒りや悲しみを表現しないことも選択することが出来る。自由なのだ。と解放された思いです。

私には心の動きを制御する前に、自分の感情を表に出す訓練が必要のようです。相手から不快な行動を受けたら、それをきちんと伝える。勝つ負けるではなくただ伝える。苦しい気持ちを押し込めてしまう。無いものとする。どうせ自分には出来ない。と諦めるのはもうやめました。

「ケーキや和菓子は観賞用。食べ物ではありません。」という院長先生のお言葉は思い出す度に笑ってしまいます。熱帯魚を観賞するように、甘くておいしい食物を見ることは至難の業です。断食中も、胃の空きはそれほど感じなかったのですが、何気無く飾かれているアナナスのお遍路さんのお弁当を、獲物を狙う虎のようにじいっと見入ってしまいました。

食べ物に対する本能はすさまじいものがあると思いました。生きるの制御できれば他の執着も楽に手放せるのではないかと思います。

レビを観ないなどの宿からの帰って、テ24時間商品情報をしていて、あれが欲しい、これも素敵。売り切れの赤ランプに「急げ」と催促されているようで、今ではテレビがこわいと感じ、静かな音楽を流しています。心も静かです。

朝も早く起きられるようになりました。私が起きる時は、夫は仕事に出た後だったので、夫は仕事に起きられます。夕食の量が少ないかがかもしれません。朝、見送る時、夫はうれしそうな顔で仕事に行くので、これを続けます。

イタリアの諺に「シーツの熱では鍋は煮えない。」というのがあります。ベッドの中でごろごろしていないで起きて働け。という意味です。「早起きは三文の得」日本で「早起きは三文の得」現代のある長者はこれを「早起きは三億の得」と表現していました。朝の歩行行法の時にいつも出会う、仙遊寺参拝婦の夫婦仲良く見事にそろった風に夫婦の夫婦仲良く見事にそろった風に夫思い仲良くまいろうことを書きました。まだまだ得られたものはたくさんあります。拙い文ですが、この感想から、合宿に参加して本当に良かったという気持が伝わればと幸いです。交流会の時に神山先生と院長先生に合掌した後で、振り向いてお世話になった皆さんにもお礼を言いたかったのですが、出来なかったので、ここでお礼を言わせて下さいました。本当にありがとうございました。

第69回　春期 藤本ヨガ合宿

とき　平成21年5月2日(土)～6日(水)
ところ　第58番札所　仙遊寺(愛媛県今治市玉川町)

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)31－2889㈹ FAX(0898)31－2885

東京教場　〒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.61

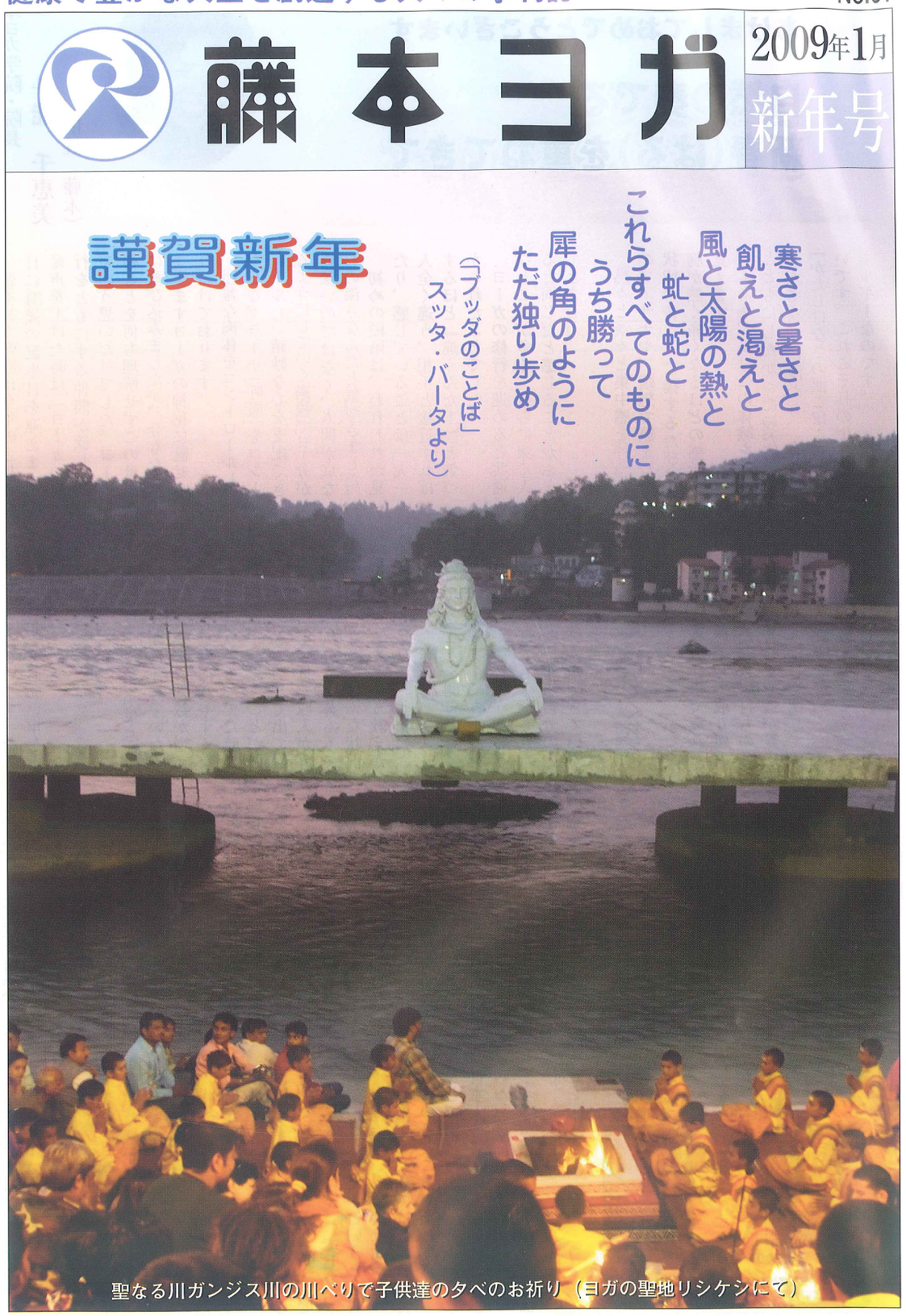
藤本ヨガ

2009年1月
新年号

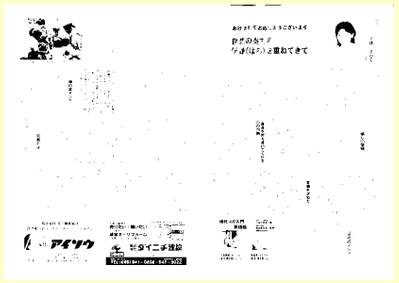
謹賀新年

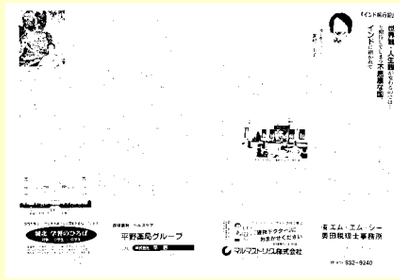
寒さと暑さと
飢えと渇えと
風と太陽の熱と
虻と蛇と
これらすべてのものに
うち勝って
犀の角のように
ただ独り歩め

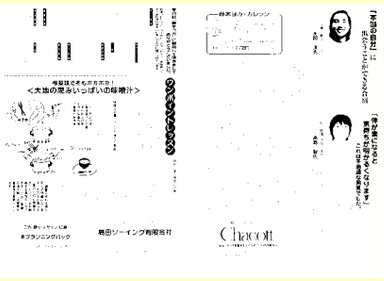
（「ブッダのことば」
スッタ・バータより）



聖なる川ガンジス川の川べりで子供達の夕べのお祈り（ヨガの聖地リシケシにて）







● 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。

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）

あけましておめでとうございます

自然の奏でる新春（はる）を重ねてきて

藤本ヨガ学院は今年の2月8日に34歳の誕生日を迎えます。産声を上げた時は「ヨーガの修行をともにする仲間が欲しい」という思いだけでした。ヨーガのことを何も理解せずこの世界に飛び込みましたが、今もなお、ますますヨーガの神秘に魅せられ続けております。

粗雑な肉体をコントロールし、微細なプラーナ（呼吸）をコントロールし、精妙な心を支配できるようにしていく過程でヨーガが奥深いのではなく、人間が底なしの深さなんだと気づきました。

初めの段階は、われわれが見たり、感じていることは一人一人全く違う、相手と接近すればするほど『違うんだ！』と気づかされたことでした。

ヨーガの修行を進めると共通なところが多く、さらに深く入ると同じだと感じることがふえてきました。

黙々と淡々と集中感を持ってのアーサナや、瞑想で鎮まった状態の皆さんに接するたびに、胸が熱く痛くなるほどの感動を覚えます。

『あぁ、私はこの体験を仲間とともにしたかったのだ』と、一人で喜びに浸たり、まさに『かたじけなさの涙こぼるる』思いです。これこそ私の生きるエネルギーなのです。

ありがとうございます。そして本年もよろしくお願い申し上げます。

『嬉しい復帰』

ここ数カ月、何故か20年ぶり、7年ぶりと長期に休んでいた方が復帰してこられる件数が増えております。「最近疲れやすくなり、やはりヨガをやってた時の自分が好きだ、と思うことが多くなったので思い切って出てきました」・「不景気で収入がガタンと減り、気分も肉体ももてあまし気味になり、こんな状況の時ほどヨーガをという教えがよく出てくるようになったので」と。

このようなことを聞くととてもうれしくなります。ヨーガを学び心身ともに鍛えようという熱い思いを一度でも体験された方は、自身を強くする自分の内側を見るシステムができているのです。

『真実を教え導いてくれる心の内側』

どうぞ皆さんも仕事で疲れた時、我が身を燃やして取り組んだがしくじったとき、打ちのめされたとき、苦しくて道が見えなくなったときは目を閉じてみてください。呼吸を静め、心を静め、真実を教え導いてくれる心の声を聞いてください。情報だらけの誘惑の多い現代だからこそバランス感覚を培い、しなやかで動じない心身を作る必要があるのです。

これからも様々な事情で教場を休むことがあるかもしれませんが、必ずまた復帰してください。敷居が高くて…という方のために敷居も削って低くしておきます。「継続は力」と申しますが続けるには様々な状況を整理しやり遂げ、自身を超える体験をしなければなりません。だからこそ仲間の力は必要です、そして強力です。叡智もヨーガにあります。

『幸福を求めて』

新年を迎え、皆様も「良い一年になりますように」との年賀状を書き、初もうでをされたことでしょう。このように誰もが幸せを求めています。それを獲得するために一生懸命です。その幸せは裕福になることで獲得出来るのでしょうか？　美しくなれば…。権力や名声が手に入れば…あるいはたくさんの知識があれば獲得できるのでしょうか？　一時的には喜べるでしょうが、長くは続きません。これらすべてが手に入ったとしても、年老いたり、病気になると一気に色褪せます。

真の幸せは外にあるのではなく心の内側にあることを、インドのヨーギーは数千年前にその秘密を解き明かしたのです。それには自分で自分に目覚めなければならないと。そして真実を見つけて実現することによって一切は歓喜となるそうであるが、私もそうだろうなというその片鱗は感じることができます。

『二元性のインド』

昨年11月に総勢21名でインドの研修旅行に行ってきました。私は5度目です。初めてのインドは32年前で10日間の日程でした。感想は「インドはもう2度と行かない、イヤ。」でした。

何が嫌だったかというと「貧富の差」という言葉は知っていましたがインドでは、毎日毎日あらゆるところでそれを感じることです。お金持ちといっても日本人のお金持ちと比べ物にならないくらい裕福。政治家の家々の広いこと豪華な事。反面

「現代ヨガ入門」英語版
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）

子供とともに路上生活をしながら物乞いをしている人の多いこと。悲しさも辛さもヒリヒリする痛みは、なんでこの状況を長年ほったらかしにしているんだという怒りに変わりました。

誰もが信仰心が熱くお気に入りの神々とともに生活をしています。それだけ信仰心の熱い人がなぜこうも簡単にウソをつくの、ごまかすの？手抜きの仕事をするの？無気力なの。

タージマハール廟やフマユーン廟が立派というが、妻がなくなりまた夫が亡くなりその悲しみを癒すためだけに、庶民から搾取したものでこんな贅沢なものを作ったと私は一人全てに怒っておりました。

食事はとても辛いカレー、辛いタンドリーチキンの後は、甘すぎるチャイ、甘すぎるケーキ。（2回目以降はとても美味しいインド料理）

楽しく遊ぶ路上生活の子供たち

断食してもあまりやせない私が10日で4キロやせたのです。

ヨーガの神秘世界を学ぶとともにあこがれの地インドで何が体験できるのかとウキウキしていったものですから、揺り動かされてしまう自分の心が制御不能に陥ったのです。

インドが嫌というより自分の心の狭さ硬さ幼さが原因だったと、今では理解できます。人間も自然も（註）二元性であるという事実を目の当たりに見せつけてくれるのがインドなのです。

（註）二元性：ヴェーダの聖典は「物質界は一つの基本的な法則マーヤ（相対性と二元性の原理）によって操られている」と明言し、幸福と不幸・盛衰・苦楽・昼夜・光と影・自然の慈愛と過酷さなど、これらのマーヤのベールを引き剥がし克服することが人間の究極の目的と教えている。

『神の国インド』

1度目はインドに詳しい日本人の案内でした。2度目からのインド案内者のバンダリーさんは中学の時からヨーガを学んでいるので、ヨーガの世界や宗教にも詳しく、私にも理解できることが多くなり、今ではしばらく行かないと無性に行きたくなるところです。

インドはヒンドゥー教徒が多く、ヒンドゥー教は強力な勢力を持つ神々から牛や象　猿　山川草木までが信仰の対象になっています。一神教ではなく多神教で日本の八百万の神への信仰と似たところがあります。神仏や自然の恵みを人間の心の優しさや慈愛の心につなげている懐深い宗教です。中心となっている神はブラフマー（創造神）・ビシュヌ（維持神）・シバ（破壊神）の三神です。

ヒンドゥー教徒の次にイスラム教徒、数は少ないのですがシーク教徒、キリスト教徒、仏教徒と多くの宗教をかかえています。それだけに宗教間の融和と理解を目指す活動が盛んにおこなわれています。19世紀に活躍したラーマクリシュナやヴィヴェーカナンダも、すべての宗教は協和し東西の精神的融合を果たさなければならない。と訴え続けました。私たちが訪れた数日後、ムンバイでイスラム過激派によるテロがありましたが、このような宗教暴動が起きるとすぐに宗教を悪者扱いにするのではなく、本当の宗教家が暴動や戦争回避のために努力していることも知っておいてほしいのです。

『宗教とは』

ヨーガに入門するまで私は宗教は嫌いでした。宗教とはという意味も何も分かっていませんでしたが、中学生のころ毎晩毎晩ある宗教に入信を熱心に勧めに来る叔父と父が喧嘩をするのが嫌でした。父が入信しない、必要ないと言っているのになぜあれだけ毎日熱っぽく語れるのか、人それぞれ信念や信仰はあって当たり前、ほっといてほしい、もうウンザリ。という気持ちでした。

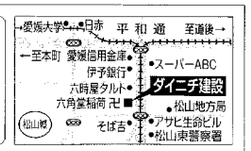
宗教を信じることは弱い人間のすること、主体的に生きることを放棄すること、努力する人は神になど頼らないし、のめりこんで周りが見えなくなってしまうから宗教は怖いと思っておりました。

しかしヨーガ修行を進めるにしたがい、真の信仰とは呼吸を静め、心を澄ませ、落ち着かせ、本質を求め、それを明らかにし、真実を見えるようにすることだと理解するようになりました。何かのせいにしたり逃げたりせず、真正面から問題解決の道を考えようとするものです。

信仰するとは、正しい生き方を神や仏や聖者から学び、実践し、積極的に生き、死に対しての信念を持ち現世を強く生きることです。そしてそれは難しいことではなく、ヨーガの教えを携えていれば後は単純で素直に行為すればよいのです。

今年も悠々と、共に歩みを進めましょう。

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

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

おめでとうございます。

海外から帰国された方々から我が母国・日本の印象を伺うと、「やはり日本は素晴らしい。あえて具体的に表現すれば、清潔であり、安全でもある。特に、飲料水が豊富で味もよい。ほんとうにありがたい国である。何を言っても生物学的には殺されないんですよ、この国では。」とまでおっしゃる。われわれはこの国に生をうけたことを、より深く感謝し、この一年をおくりたい。

昨年末のインド研修旅行の成果については、ボチボチと想像していないところによい影響が現れるものであるから、それを楽しみにしている。旅行に参加されなかった方々にも、そのよい影響は次第に伝わっていくから、不思議である。同じ場所で同じ志で励む仲間の徳性なのであろう。

（1）昨年末からおきている経済変動

マスコミがさわぐ最近の経済変動も、そろそろ一般家庭にもしわ寄せがきているとおもう。それに対して麻生首相は給付金とかを大判振る舞いされつつあるようである。

この変動で損をした人々は大騒ぎをなさるが、得をした人々はあまり騒がない。したがって、世間では大変であるという結果だけが蓄積されていき、鬱の傾向を助長することとなる。変動とか改革とかに際して、巷の声を聞くときには、いつでも時の空気の流れに逆行する意見もあることを考えつつ、判断するのが安全である。

（2）藤本ヨガ学院の流れ

千能千恵美学院長のヨガへの志は、一生通じておこなえる何かを求めて、ご両親の反対を押し切って、兵庫県尼崎の大槻先生のところへ飛び込んで行かれた。そして、ご自分の体の硬いことを悟られ、アーサナから、しっかり学ばれたと聞いている。その後、大槻先生の師である沖先生のご指導も受けられ、そこではヨガと精神疾患との関係についても実地に学ばれた。さらに、アメリカおよびインド、さらには中国に飛び、さまざまな体験をされてこられ、呼吸の重要性と瞑想などに関し、体験を通じて検証しつつ、藤本ヨガ学院を発展させてこられた。

日本の国内では愛媛県下に14の支部を設置している。まだ小規模ではあるが、東京都台東区・新宿区、さらに中国の北京にも熱心な会員がつどうヨガ道場が設置されている。規模はとにかく、国内及び海外の指導で、多くの異質の会員の存在が学院の指導技術をおのずと高める方向に作用し、指導の質の高さは今後もますます高まるであろう。

ヨガをどのように生かすか、それにはどうしても会員それぞれの生きがいの方向を指導側はより深く知りたくなる、また同時にご要望をどしどしだされることが望まれる。面談、電話、ファクス、メール、CD、DVDなどと伝達方法は恵まれている。それらをどのように生かすか。それも今後の面白い課題である。

ヨガを体得して、海外に雄飛するのも若人の夢の一つである。

（3）最近の医療・食料事情

マスコミなどで報じられるように、小児科・産科・麻酔科などの医師が疲れ果てて退職が頻発している。したがって救急救命外来の運営もおぼつかなくなりつつある。政府も地方自治体もそれなりに緊急に手を打っている。その時に米国発の金融危機がぼっ発し、混乱を助長している。

さらに、健康の基本である食生活にも不安の影がある。毒物の混入などの報道である。清潔を旨とする日本人には、微量の毒物の混入も耐えがたいところであり、関係官庁・製造工程にある企業・輸入経路などが厳しく調べられている。今までは信用と信頼の上に立って行われていたことも、今後は厳格に監視されつつ、ことが運ぶこととなる。その手間などはすべて税金と価格上昇とによって賄われるのである。

これらの経過が日本の食物輸出に好影響を及ぼすようになっていけば、うれしい。つまり、ピンチをチャンスにしてほしい。

以前から書いていることであるが、医療・看護・介護に関する会話は聞き流さずメモをとり、医師など医療関係職員の氏名と年月日とを常に確認しておかれたい。それが、ご本人だけでなく、家族の健康・安全に直接関係するのである。

最後には、自己防衛が必須である。

（4）家計の健康

金融不安の問題から、一時給付金支給、さらには物価の高騰、利息の低下などと、年金だけでなく、さまざまな問題が身辺に発生している。

それらにどのように対応すればよいか。

日ごろから、経理を担当されている友人・知人の意見をさりげなく聴くようにして、マスコミで改めて書かれたようなことに関し、質問できるような素地を作っておかれるとよい。やや専門的なことや、金額の大きいときには、税理士または公認会計士などに有料で意見をきくことである。あえて有料と書いたのは、相手に責任をもってもらうためである。30分単位で費用を言ってくれる筈であるから、情報の確実さを求めたい。

（5）受験期を控えて

ご両親の心配の種、こどもの受験。ご自分のときより悩まれる方もおられる。では、どうするか。受験生の面倒を見る、世話をする、それらは良いことである筈である。しかし、ときには害となることもある。ほどほどという限度を超えて、親の不安の解消のために、こどもの世話に依存没頭することは、よろしくない。こどもにとっても迷惑である。

親は、自分の生活を堂々、悠々と行いつつ、こどもの世話をするのがベストである。多少こどもには冷たく思われてもそれが当然なのである。

（6）お願い

「破天、インド仏教徒の頂点に立つ日本人」山際素男著、光文社新書の本を購入し、読み始めたところである。佐々井秀嶺先生といわれる。2004年12月28日にフジテレビの深夜放送でこの方の番組を見られた方がおられたらご一報いただければと思います。

精神修練の大切さ

今治教場
和田　美穂

私がこの文章を読む方にお伝えしたいことは、ヨガの魅力はその精神的な部分にあるということです。

私がヨガと出会った頃

ヨガに出会った頃、私は自分の心が何となく自分の思うようにならないことに歯がゆさを感じるというか、とにかく失望していました。しつけていない私の心は多少のことで勝手に一喜一憂し、内面は起伏の激しいものでした。ただ、それを人前であらわすことはあまりなかったので、私を感情の起伏の激しい人だと思った人はいないと思います。端から見れば問題なく生活できていました。しかし、漠然と自分で自分の心を扱いかねていました。手のかかる犬でも飼っているような気持ちでしょうか。

私の内面の変化

聖典に興味をひかれ読み始めた私は、ヨガ・スートラの非常に有名な一文と出会いました。

「ヨガとは心の作用の止滅である」

心に波風が立つのを制御することがヨガである、という意味です。

最初は、そんなことできるわけないと思いました。人には感情がある、それ故に人であると。しかし、この一文はそういう意味ではないことをカレッジコースで研修を受けるにつれ、私は学びました。研修を受ける度に、私の心は自由なほうへ変化していきました。自由だと感じるということはそれまで私の心は自由ではなかったのでしょう。私が研修で学んだことは様々ありますが、大きなものは、次のとおりです。

①全ての原因は自分にあること。今まで他人のせいだと思っていた。

ただ、これは自分を否定しているわけではない。

②これはこうでなければ、という私の思い込みにより、自分を縛っていたのは自分であったこと。

③病気の多くは自分自身が作り出したもので、痛みは自分の体が教えてくれていること。

④体と心は、同じ場所に置いておくこと。心だけ、過去や未来を勝手にさまよわせない。

⑤本心でない言葉は口に出さないこと。

⑥自分の身に起こることを、自然にありのまま受け入れることができるようになった。

研修会の仲間

研修会で学んだ仲間を見ていると、当初より格段に精神的に強くなったと感じ、感銘を覚えます。私はカレッジコースの回し者ではありませんが（笑）、人は精神的に修練を受けるとこうも強くなれるのかとしみじみ感じます。このことを院長先生にお話ししたところ、「人のことはよく見えるのね。じゃあ、あなたの成長はどうかしら。順調に前進してるよ」と言われ、しどろもどろになり、冷や汗をかきました（笑）。

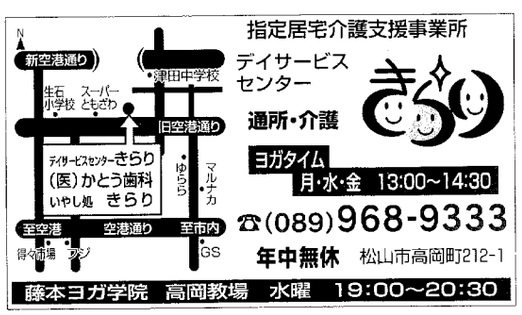
ただ、冒頭にも書いたとおり、人にとって精神修練の場は重要だと思いました。

私の今後のヨガ人生

ヨガは私が生きていく上でのパートナーです。私にヨガを一緒にできる仲間がいることも、本当にありがたいことです。今治教場の受付に立って、授業に来る方を出迎える時が嬉しくて心癒されます。

シンプルな人生とシンプルな生活が、私の理想です。成すべきことは物でも想いでも、捨てるべきものを識別し、自分の中で整理しておくこと。日常をヨガに、との思いで歩んでいきたいと思います。

■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



『インド旅行記』

世界観・人生観が変わるのでは…と期待してしまう不思議な国、インドに招かれて

指導士養成コース
家村　圭子

'08 6月藤本ヨガ学院カレッジコースに入会してまもなくインド旅行の話が持ち上がった。

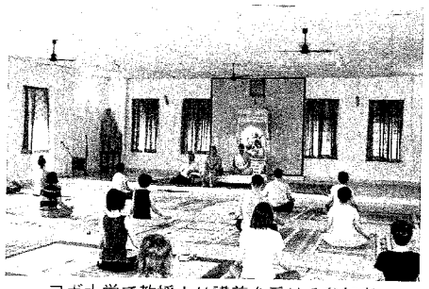
5月に仙遊寺の合宿でヨガを始めたばかりだったが、ヨガの世界に魅了され、それからの生活は毎日ヨガと向き合うこととなった。そこへインド旅行の話である。それまでインドに興味を持ったことはなかったし、行ってみたいと思ったこともなかった。しかしこの時何故か直感的に〝行こう〟と脳裏にはインドへの道がひかれた。

11月1日（土）13：00発、エアーインディアで関西空港出発。

松山、福岡、山口、東京と各地から集まった会員とその知人たち一行、総勢21人はそれぞれの思いを持って日本を後にした。11／2未明、ムンバイ到着。空港周辺は深夜にも関わらず騒然としており、デモ集会でもあったような人々の熱気と埃に包まれる中、我々観光客はインド人の好奇の視線に晒されながら、歓迎の花飾りを首に掛けてもらい迎えの専用車へと乗り込んだ。

2日（日）アラビア海に面したホテルで4時間程の睡眠後、市内観光の前に海岸線を散歩。日差しはかなり強い。アラビア海に向かって瞑想する人の横に烏が降り立つ。遥かアラビア海にまで来たことに感激しながらムンバイ市内観光へと向かう。

ムンバイは1661年、英国王チャールズ2世に嫁ぐポルトガル王の妹カタリーナの結婚の手土産としてイギリスに譲渡され、長くその支配下にあった町で、市内の建物はヴィクトリア王朝時代の建築様式で建てられた駅や官公庁が多い。



ヨガ大学で教授より講義を受ける参加者

3日（月）高原地だけあって、朝晩の空気は冷える。

朝の風景はホテルの前を羊飼いの群れが移動。牛が道端の草をついばみ、インドの男性が牛の体に厳かに触れながら祈り、横を通り過ぎて行く。

午前中にロナワラ　ヨガアシュラム訪問。ヨガ大学でヨガの歴史、効用、効果などを研究しているところだそうだ。ドイツから留学生が勉強しに来ていました。

金茶色の上品なクルタを身につけた教授が学内を案内してくださり、実技説明とお経（？）のような歌も澄んだ美しい声で披露。藤本ヨガならではの訪問地でした。

夜の瞑想は地平線に沈むデカン高原の夕日、無限に広がる天空、遠くまで続く大地からの波動を感じるような気持ちで、ろうそくの灯りと静寂さの中で行われた。

4日（火）ロナワラを後にして、デカン高原を延々と走り続け、町中はクラクションをけたたましく鳴らし、オートバイ、トラック、牛、人々を擦り抜け、我々一行はインド人の聖地シルディ寺院へと向かった。ヒンディ語で〝サイババ万歳〟〝オー〟と言っているらしく何度となく繰り返される叫びと異様な熱気のシルディ寺院。サイババはインドの一番の人気者でインド各地から大人から子どもまで聖地シルディへと集まってくるらしい。

市内の人も車も混然としているようすを車窓から眺め、ロナワラへ向かう途中、市内のヨガ道場を訪問。そこではヨガの講義と実技を受け、昼食に自然食のインドカレーをインド式に床に座って右手で頂きました。

街を抜けてハイウェイを右に左に綿花畑、玉蜀黍畑と何処までも続くデカン高原を走り続けマハーラーシュトラ州高級リゾート地ロナワラに夕方到着。

部屋割り後ホールに集まり、全員でアーサナをする。夜は院長先生の部屋で瞑想。

インドでの瞑想はピンと張った空気の中、一段と集中することができたような感じでした。

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

㈲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

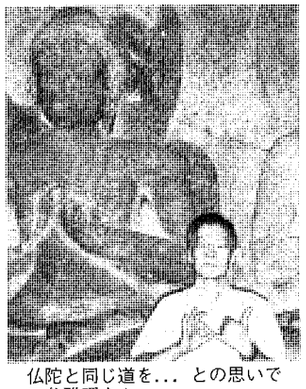
ワンポイントレッスン

しい。

誰もが熱い視線で、サイババの足元にひれ伏す姿とその信仰心の厚さを目の当たりにし、全身全霊、神に一直線という様子は心を打たれた感動の一瞬でした。

神を身近に感じ、神とともに生きていると側にいる者に感じさせてしまうインドの人々は脈々と続く生命は自然と一体であると黙って語っているような不思議な存在でした。

5日（水）アウランガバード近郊の世界遺産石窟寺院見学。石山全体をくりぬいてつくられた世界最高の彫刻として知られているアジャンタとエローラ。アジャンタの窟院はブッダの生涯が壁画や彫刻で描かれています。紀元前につくられた彫刻や像の圧倒的な迫力に素足に伝わってくる石の冷たさと石窟内の空気が歴史の重厚さを物語り、インドの信仰の深さを垣間見る思いでした。



仏陀と同じ道を…　との思いで
三谷雅昭さん

6日（木）エローラ石窟見学では、まず石窟見学者のために暑い外でレフ版に光を当て、石窟内部を明るく照らし見やすくしているインド観光職員に頭が下がり、いろいろな仕事があるものだと驚かされました。仏教、ヒンズー教、ジャイナ教の信仰を示す精巧な彫刻が施されている石窟の素晴らしさは言うに及ばずそれより物売りの少年たちの執拗な商売気を振り切るのに大変でした。結局買ってあげた優しい人もいましたが。

夜10：00デリーホテル到着　11：00よりホールにてアーサナを院長先生指導の下行う。

このアーサナのおかげて疲労回復、体調良好。

7日（金）デリー市内観光、オールドデリー市内を人力車で見学。仕事とはいえ大人二人を乗せて、分厚い踵でペダルを漕ぐ姿には何とも申し訳ないような気持ちでした。

ガンジーの慰霊碑（ラージ・ガート）クトゥブ・ミナール複合建築群、フマユーン廟などの世界遺産見学。昼食はインドで人気のある本格的インドレストランで。今までは比較的日本人向けに辛味を抑えたインド料理でしたがここでは本場の味を堪能。タンドリーチキンは美味でしたがやはり本場のカレーは辛い。汗がふきでました。夕食には辛味を抑えたインド料理とインド舞踊見学。

若林さんが飛び入りで踊りを披露。すっかり溶け込んで踊る姿、笑顔が素敵で拍手喝采。

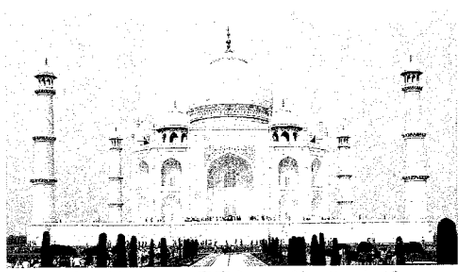
「一人の女性の我儘な欲望によって建てられた建築物が、こうして後世では多くの観光客を集めインドの人の役にたってるんだから、物事も歴史的に長いスパンで見ないと、いいとか悪いとか一概には言えないね。」とは、フマユーン廟での院長先生の奥深い感想でした。

8日（土）3グループに分かれて行動。アグラ観光グループはムガル建築の最高傑作といわれる白亜のタージ・マハルと赤砂岩の城、アグラ城見学。どちらも一見の価値はある世界遺産でした。素晴らしい建築物と緑豊かな自然のインド。しかし観光地を一歩でると、混沌とした貧富の差の激しい国。創造と破壊の歴史と厳しい身分制度のカースト制度の国では、自分の核となるものをしっかりと持っていないと生き抜いて行くことは難しいとこのインド旅行で心から感じました。

デリー観光、アガスティアの葉へと出かけたグループとは、夜デリー国際空港で合流。深夜搭乗手続きを済ませ帰路へ。

9日（日）11：45関西空港到着。インドのように空港近くにスラム街もなく整備された空港。きれいな車が真っ先に目に飛び込んできたとき、ほっとするどころか突然胸が痛みました。9日間インドを旅してきた結末は、日本の繁栄を喜ぶよりもなぜか悲しくなり、帰国して本当の旅が始まる、そんな予感を感じながら関西空港へ無事降り立ちました。

全行程怪我人、病人もなく全員無事に帰国できました。楽しい旅をありがとうございました。



タージマハル・皇帝シャージャハーンが
最愛の奥様の為に作ったお墓

《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

「本当の自分」に出会うことができる合宿

指導士養成コース
友岡　清秀

合宿を終え、東京へ向かうバスの中で、今回の合宿で自分は何を一番感じ、そして何を得たのか、そんなことを考えながら二泊三日を振り返った時、一番初めに出た言葉は、「本当の自分」でした。

「本当の自分とは何か」ということに思索を巡らせていたのではなく、「本当に自分のすぐ近くにあるのだけれど、とても見えづらいし、見失いやすいものだ」としみじみと感じました。

今の社会の中で生きるということは、それだけで、自分自身を見えづらくします。マスメディアを始めとする情報産業の発達、点数や偏差値に重きが置かれる教育などが、「自分」を生み出し、「本当の自分」を覆してしまう。

もちろん、これは自分自身で気をつけることはできるでしょう。しかし、社会全体がその様な方向にあるとき、個人の力というのはかなり小さく、一人で行うのはそれなりに困難です。

だからこそ、この合宿の様な場というのは、大切だと思います。アーサナや瞑想は、自らで「本当の自分」に会いにゆきます。又、そこでの人との出会いというのは、自らを映す鏡です。つまり、内からも外からも、「本当の自分」に出会うことができます。

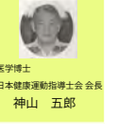
合宿の最後に、私は「この（合宿の）様な皆が「本当に自分」に出会える、そんな場をつくれる人間になります」と言いました。そして、その気持ちは今も変わりません。おそらくそれは、私の人生の目標なのだと思います。なので、たくさんの人々が、「本当の自分」に出会えるように、今は、一生懸命自分という鏡を磨き続けようと思います。

藤本ヨガ・カレッジ

第33期生（平成21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）



「体が楽になると気持ちが明かるくなります」これは不思議な発見でした。

松山教場（中学一年生）
高島　智代

私がヨガを始めたのは半年ほど前です。最初は、ヨガをするか、しないか、ずいぶん分迷いました。でも今はヨガを始めて、とても良かったと思っています。

やってみようと思ったきっかけは、母がヨガをやっていたことや、小学生の頃からいわれていた姿勢の矯正・視力の回復などが理由でした。

今まで半年やってきた成果はすでに現れ始めています。例えば学校で、体育の授業のストレッチのときに行われる前屈運動は、少し前まではつま先と指先がなんとか触れる程度でした。しかし今では足の裏に手全体がつくようになり、つっぱったような痛みもあまりありません。

他にも、母の友人から姿勢がよくなったと褒められることもありました。自分では気付いていませんでしたが、鏡で見てみると確かに猫背だったのが少しまっすぐになり、おおっと思いました。

ヨガの先生は、体のことをよく知っているなと思います。例えば目がつかれていたら、ひじの近くの部分を押すと痛みが感じられると教えてもらいました。初めてそのツボを押してもらった時には、うっ、となるほど痛かったのを覚えています。

また、頭を軽くたたくとごりごりしていた首がくるくる回るようにもなりました。親にこれをすると、楽になったと喜ばれました。体が楽になると気持ちが明るくなります。これは不思議な発見でした。今までは肩がこっても放っていましたが、ちょっと気をつけてこうした運動をするだけで心体共に楽になります。普段の生活の中にこれを生かしていきたいです。

教室でヨガをしていて、一番スッキリするのは、汗をかくようなきついポーズをした後のシャバ・アサナです。理由は、力を入れたあとに一気に力を抜くことで、とてもリラックスできるからです。家でもいつも肩の力を抜くよう、心がけています。今の季節は特に肩に力が入るので深呼吸をして力を抜いています。

ヨガをし始めて、色んな体験をしました。中学校へ行ってヨガのお手本を見せたり、年の違う友達もできました。これからも色んな体験ができることを期待しています。

ヨガはずっと続けて、60、70になっても元気でいたいと思います。先生方のように様々なポーズができるよう、これからも必死でがんばります。

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

⇒ 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
N・S　J・K　中川　征子　K・O　後藤恵理子
秋元　博子　三好　洋子
森　みづほ　K・M
K・T　H・O　越智　弥生　村上　明美
西岡　京子　M・N　黒川　久子　矢野　重子
M・K　K・M　毛利みすず　村上　民子
浜田真由美　H・O　小出　訓子　藤本　恵理
T・O　村上　啓子　**一般**
M・T　A・S　泰山　玲子　重松美代子
奥岡登美江　今井　博子　**新居浜教場**
T・S　宝来八重子　H・N　竹林小百合
矢野　和子　K・K　A・S　高岡　秀知
Y・M　森　幸子　千葉　道子　T・M
N・Y　五百竹律雄　A・I　K・A
長谷川隆雄　石田美恵子　T・O　高橋　舜子
藤田はかる　Y・Y　仙波　光子
尾崎千鶴子　渡辺　桂子　**伊予教場**
H・Y　W・A　吉海ヨガクラブ　T・I
川崎　由理　T・M　越智　弥生　村上　明美
脇坂　恭子　K・M　黒川　久子　矢野　重子
山本　朝子　F・S　毛利みすず　村上　民子
砥部教場　小出　訓子　藤本　恵理
F・K　K・H　**一般**
泰山　玲子　重松美代子
今治教場　**新居浜教場**
佐伯　博美　柳原美智子　H・N　竹林小百合
近藤　路佳　N・T　A・S　高岡　秀知
桑原　満子　Y・O　千葉　道子　T・M
越智美喜子　M・T　A・I　K・A
H・T　木谷　佳子　T・O　高橋　舜子
小山眞須美　T・N　川崎　敦子　仙波　光子
高須賀千里　大山　文子　**伊予教場**
（順不同・敬称略）　越智　弥生　村上　明美
黒川　久子　矢野　重子
毛利みすず　村上　民子
吉海ヨガクラブ
越智　弥生　村上　明美
黒川　久子　矢野　重子
毛利みすず　村上　民子
小出　訓子　藤本　恵理
一般
泰山　玲子　重松美代子
新居浜教場
H・N　竹林小百合
A・S　高岡　秀知
千葉　道子　T・M
A・I　K・A
T・O　高橋　舜子
仙波　光子
伊予教場
村上　明美
矢野　重子
村上　民子

藤本ヨガ　会報

No.61 ～ No.80

⇒ top page トップページに

藤本ヨガ学院　院長
千能　千恵美

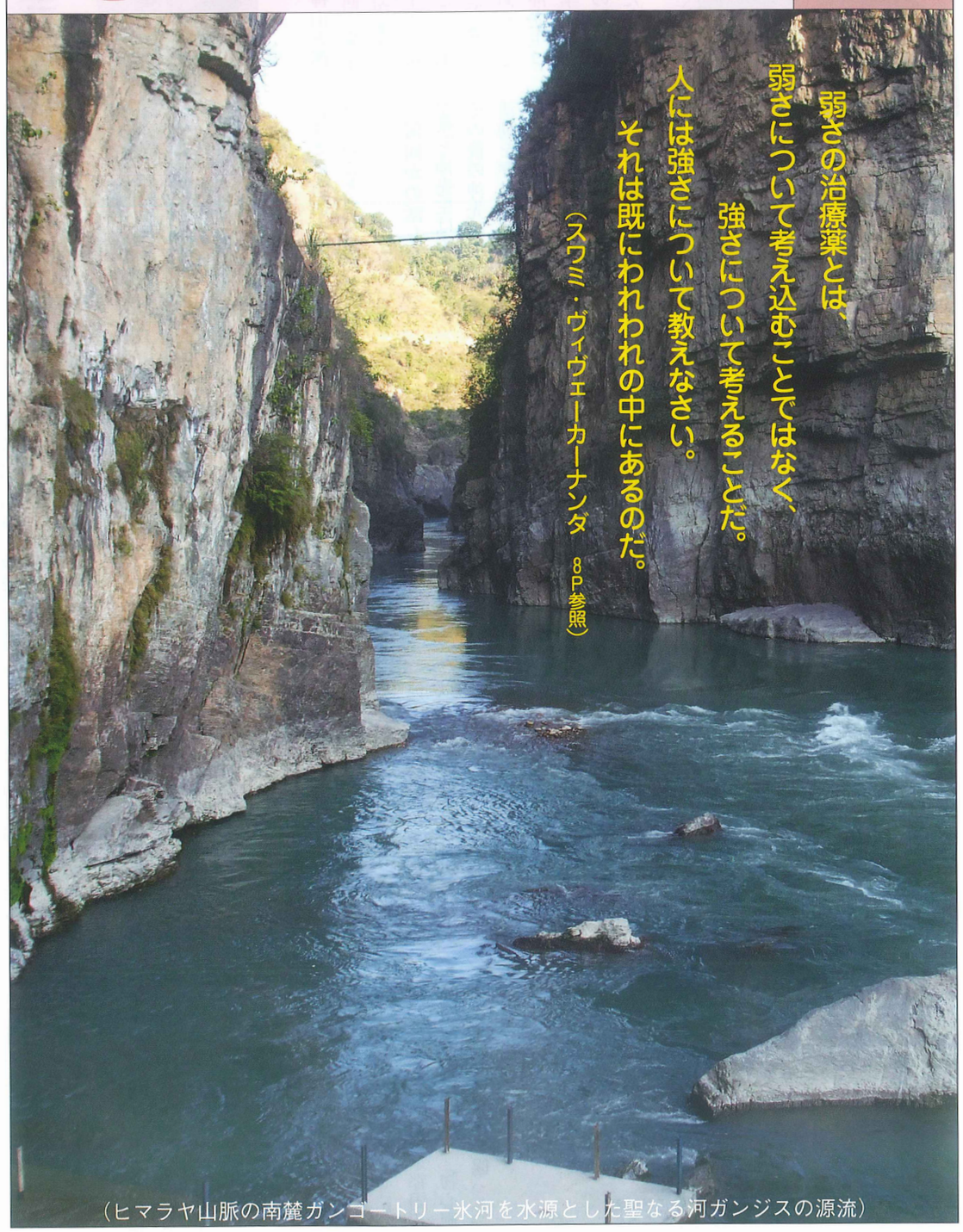
医学博士
日本健康運動指導士会 会長
神山　五郎

ワンポイントレッスン

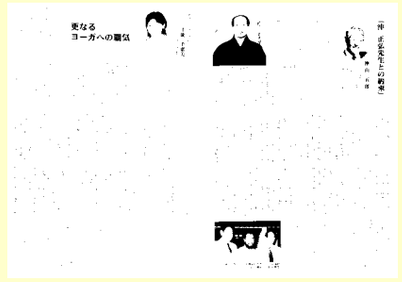
10

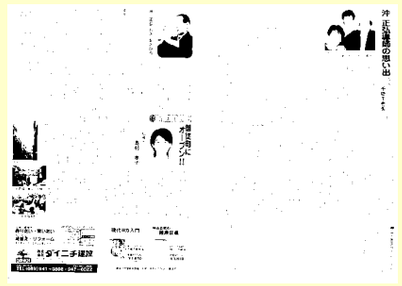
健康で豊かな人生を創造する人々の季刊誌　No.62

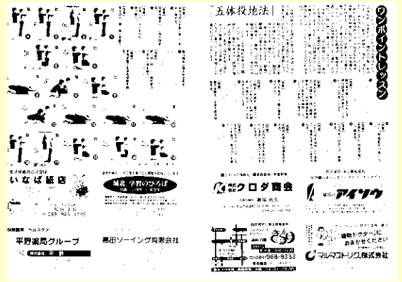
藤本ヨガ　2009年4月　春号

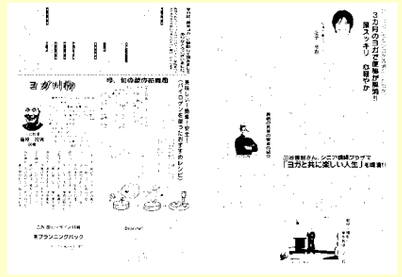


（ヒマラヤ山脈の南麓ガンゴートリー氷河を水源とした聖なる河ガンジスの源流）









ヨガ体験

● 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。

「沖　正弘先生との約束」

神山　五郎
医師　歯科医師
医学博士　哲学博士
e習慣クリニック上野　院長
医療法人社団・アパリ　理事長
藤本ヨガ学院　顧問

故沖　正弘先生と神山五郎との会話で神山が何回か先生から依頼された事柄がある。伊豆下田にヨガ（ヨーガ）道場を開かれた前後のことである。東京で、下田で、近畿で、または車中での話である。ご存じの方は多いが、沖先生は医師ではないが、医学に詳しく、医療の、特にその限界について博識であられた。同時にヨガにおいて医学的研究が乏しいことを嘆いておられた。

沖　正弘先生

何回かの話し合いののち、忽然と沖先生は姿を消された。その後の沖先生門下の方々の活動を拝見しているが、小生の寡聞のためかヨガと医学・医療との統合された道場の存在を知らない。沖先生との男の、否人間同士の約束を果たさねばならないと神山五郎は思っていた。幸い、東京都台東区御徒町のJR御徒町駅・北口改札口から徒歩1分以内のビル6階に場所をえられた。しかも診療所としての認可も当該保健所から得られている。そこは、交通至便な反面、面積その他で制限は多い。それらの制約をメリットに変換しつつこの診療所を活用したい。

経過を述べれば以上のごとく誠に淡々たるものである。しかし、難問が無くはない。難問であるが故に興味津津である。それは、医学・医療はどちらかといえば自然科学的な文化であり、一方ヨガは宗教的な文化である。特に自然科学では、主観的には見えない現象も、客観的に見えて苦手である。宗教では、なかでもヨガ修行では他と比較することが奨励されていない。自分の中だけの比較では客観的に検証・発信することができない。もっとも最近の脳科学の研究機器の発達で次第に図示できるようにもなったこともあるが、「心」を図示することは未だに不可能である。その証拠には多くの運動施設が診療所を同じ場所に設置して、会員各位の健康度測定および安全確保の便を図ろうとしたが、失敗している。時に入会審査などを非常勤医師を招いて面接などを行っているところもあるが、正式に診療所の認可を得て行っているところは少ない。正式に診療所の認可を得るには、医療法人となるか、会員各位の入り口を一般患者の入り口と別にするなどの条件がつく。さらに健康保険診療とするならば、以上のほかにも細かい条件が付加される。

以上の制約および条件を勘案し、今回の「e習慣クリニック上野」は自由診療制とし、完全予約制にもした。予約の電話、その確認・変更などの電話、などなどの応対に人手を取られたり、ヨガの修行、瞑想の実施に妨害が入らないように工夫しつつ運営する必要がある。電話サービスの研究とパソコン・携帯電話などの活用が必須のこととなる。同時に会員各位の協力も併せてお願いしたい。

目下、藤本ヨガ学院・千能千恵美院長および東邦大学医学部・統合生理学教室・有田秀穂教授と協議しつつ進めている。同時に、法規の許す範囲において自由にのびのびとしかも楽しくヨガをやれるよう弁護士・税務会計専門家の意見もいただく予定にしている。

最後になったが、「e習慣クリニック上野」改装に当り、全国特に愛媛県・東京都周辺の関係者各位により、物心両面にわたり御支援を賜った。感謝申しあげる。

左から神山五郎先生・大槻高弘先生・沖正弘導師
（30年前に撮影：千能千恵美）

⇒ 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

更なるヨーガへの覇気

藤本ヨガ学院・院長
千能　千恵美
（旧姓　藤本）

新年度が始まりました。今号の季刊誌には東京教場の紹介が多く記載されます。

今までは上野教場で行っていたのですが、1月31日から御徒町に移動しました。

そこは「e習慣クリニック上野」といって、聴診器、血圧計、ラエンネックの注射器のみおいてあるという神山五郎先生の自由診療のクリニックです。神山五郎先生とお会いしご指導いただくようになってもう30年経ちます。神山先生は私にとって太陽の存在で、ずっと暖かくときには強烈に育てていただいております。

これは私だけでなくどなたに対しても神山先生は「持って生まれた才能を正しく使えるようにすれば、打ち込めるものが見つかる。そういった人は、社会貢献ができる人材になれる。」というところにおられます。相談に来られる学生、企業人、経営者、看護師、医師、医師の卵、資格や博士号を取りたい人などが、1、2年後には変身されていくのを何度も見ております。（もちろん医師のお仕事をされながら）。

そして私は感動して「神山先生はスゴイ!!」と。

神山先生は淡々と「本人が頑張ったからだ。やる気にさえなればかなりのことができるんだ。以上終り。」

季刊誌や合宿などで神山先生のお人柄など理解されていると思いますので、今回の新教場ができるきっかけになった会話を再現してみます。

神山先生「こんな時代だからこそヨーガが必要ですね」と。

私（千能）「神山先生のいわれるこんな時代とはどんな時代ですか？」

神山先生「世界同時不況とかいうが、大きく見れば社会全体、世界全体が大きく変革しようとしている面白い時代でしょう。」

私「さすが『乱』を好まれる神山先生のお言葉です。多くの方は不安と淋しさに飲み込まれそうになって、我慢するか嘆いているかです。」

神山先生「だからこそ、不安なればさらに深い不安に、淋しければさらに深い孤独に…絶対孤独の時間と空間をつくればいい。それが瞑想でしょう。不安と孤独を麻薬や酒で紛らわすことは論外。友人や家族で癒されるのも脆いからな。それらより古典や良書に向き合うべきだ。沈思黙考。瞑想。いわゆる『死』と向かい合うことだ。」

「米軍の空襲で我が家と東京が灰になったショック。敗戦というショック。日本人はどうなるのだろう、殺されるのかと不安だった敗戦の夏に比べれば、今の不安などかなりましである、という神山先生「これからは勉強だ。すなわち敗戦の原因の一つに科学の貧困があった。日本復興のためには科学を狂気のようにぶべきだ。当然勉強するには体力が必要となる。」

私「それで手始めに東京理科大学の夜学と東京歯科大学で学び始められた。そして東京大学、米国のフルブライト留学と続くのでしたね。東京大学全学部・剣道部キャプテンされた時代は防衛大学校も負かしたそうで」

神山先生「そうなんだ、それこそ狂気のように（笑）。

第一次世界大戦で、イギリスなどを少し助けただけで日本は予想以上のご褒美をもらった。これに味をしめて、また植民地化されないよう富国強兵を目指して教育も徹底した。だが行き過ぎて第二次世界大戦に突入してしまった。

敗戦後、産業経済の発展を支える企業戦士が増え、一九七〇年代のオイルショック、80年代のバブルなどがあったが、とうとう世界第二の経済大国といわれるまでになった。ふりかえると、このように国民には常に闘う対象があった。もっとさかのぼれば太古の昔は狩をして獲物をとったり、外敵から身を守るために戦っていた。現代社会は直接身を守るような激しい戦いを全くする必要がなくなった。また身辺あまりにも清潔で、寄生虫も少なくなった。つまり戦争や外敵を知らない世代になった。」

私「それらもあって論理の飛躍もありますが、引きこもりとか鬱の方が多くなってきているのですね。15年20年以上前は『あなたが今まで生きてきた世界と、ヨガの世界は違いますよ。ヨガが大事にすることは…』などと説明をすると、「そうは言っても…」とか「こんな場合もあるのでは」、という反論が多かったのです。しかし今の方はほとんど反論されません。やさしい若者が多くなり、指示すれば仕事も一生懸命しますし、無駄な戦いはしません。これは人類の後退ですか？進化ですか」

神山先生「どちらかな。進化したいのなら今が勝負時なんだ。これが進化のための第一歩なんだ、と未来が見えて先頭切って歩ける人が必要な時だ。そういったひとが育つ場所にしたい、この『e習慣クリニック上野』を」

さらに「ヨーガの神秘体験なども脳の研究が進めば、脳内の快感物質やその他の物質の働きと関連付けて説明されよう。その代表が有田秀穂教授だ。宗教は一歩一歩だが科学で明かされていく。だが限界は必ずある。

実践では謙虚に自分を大切にし、自分の足で、自分の呼吸で生きるという人を作ることだ。『知行合一』の道場を目指している。同行二人、やりましょう」

（神山先生の年譜詳細は5Pで紹介の「神山五郎の健康談義」をご参照ください。）

沖 正弘導師の思い出

院長　千能千恵美

左から
千能先生、敦子先生・沖正弘導師

私のヨーガ入門は一九七七年（昭和52年）8月末、兵庫県南塚口にある大槻ヨガ学院・大槻高弘先生に始まります。大槻高弘先生の師が沖正弘導師です。大槻先生はその年の11月に沖ヨガ道場に私を一緒に連れて行って下さったのです。これが沖導師との最初の出会いでした。そこは西洋医学では治らない人の最後の砦といわれ、末期のがん、様々な難病、強度の鬱、など病気の方。心身を改造したい、ヨガを修行したい、医師、医学博士、哲学博士、宗教家、肌の色さまざまに世界各国から2ヶ月、半年と長期に滞在して修行していました。

沖導師のお部屋でご挨拶させていただくと、ピカピカ輝くお肌でこぼれんばかりの笑顔で迎えて下さいました。重病の人が多いため睡眠時間がほとんどないのです。皆が寝静まれば受講者の寝像を観察し、その人独自の修正法矯正法を作られる、とか尿をなめその人に必要なことを指示されるとか、まさに「スリープレス沖」でした。いろいろな噂を聞いておりましたので、あまりの穏やかさに驚きました。

その後、広い体育館に250名くらいの方が正座瞑想して座っているところに、私も割り込んで座りました。しばらくするとヒタヒタと沖導師の足音がすると全員の背筋がさらに伸び、部屋全体にピーンと張りつめた空気が漂いました。「なんと凄い！足音だけで一気に修行姿勢を正させることができるなんて…。」鳥肌が立ちました。

全員合掌の挨拶の後、一人一人全員を見回されゆっくりと「質問はあるか」と羽織はかま姿の沖導師。誰も手を上げないでいると「質問がないのはよほどのバカか悟った人である。」というお言葉に部屋の空気が和みました。そこで私は手を挙げました。「私は正座が苦手です。座るとすぐしびれて落ち着きません。どうすればよろしいのでしょうか？」「それは馬鹿女だからだ。男の馬鹿を馬鹿野郎という。女の馬鹿を馬鹿女という。日ごろから何も考えずに動いているからだ。腰椎3番に捻じれや歪みがあると正座ができにくい。腰椎3番は脳からの指令を受け、いちばん良くバランスのとれるようなを全身に指令をするところだ。ヨガをやり続けなさい。次、質問は」通訳するためもあって、とてもゆっくりとはっきりとしたお言葉が部屋中に響き渡りました。

「胃腸が悪いのですが」40代くらいのやせた男性

「胃腸の悪い人はみんな食いしん坊です。胃腸にかかわらず無理をかけたところが悪くなるのです。多種類小食にし、小食で自分の体を賄う練習をしなさい。人間の生命は適応性のある働きをしているから過食をすると過食をしたくなるし、小食にするとそれに適応する体になってくるのです。それから姿勢が悪いと胃腸に通っている神経を圧迫します。心理的に動揺すると胃腸は悪くなり、胃腸が悪い人には消極的な人が多い。また足への血液は腹を通って行ったり来たりするから足の故障や弱りも影響をする。胃腸が悪いという原因はこのように様々ある。健全な体とは全身が調和し発達している体です。アーサナによって体の働きが正しくなるに従って、悪い癖が自然となくなり健全な心の働きになります。

ヨガ修業とはうまずたゆまず行って、いつの間にか正しくなるこの方法なのです。無理はしない、しかし怠けない。続けてやる。身体の訓練をぬきにした修養も、心の訓練を抜きにした修行もともに成り立たない。ヨガは人間生活の根本的なものを正しくする方法として尊いわけです」と。2時間次から次へと質疑応答が続きました。

素晴らしい教えなのに、私は唯呆然とし「馬鹿女、馬鹿女」が頭の中を回っていました、ショックが大きすぎ「忘れる」ことにしました。3年経ったころ一番苦手だった全開前屋で頭が床に着いたとき突然この馬鹿女がでてきて『あァ私は馬鹿女だったんだ。だからこそもっと注意深く心身を鍛えよう』と熱く燃えました。3年の修行でようやく沖導師の教えが理解でき始めました。この頃には正坐はもちろん様々な座り方もマスターできました。

沖導師は松山で講演をして下さったり、新しい教場を作るごとに来て下さりお教えくださいました。「クラスはうまくいっているか？肥えた会員に食事を少なくしなさいと、言わないようにな。心の不満ストレスを食べ過ぎることでバランスをとっているんだ。急に食事を少なくすると心がやられてしまう。アーサナを嫌でも3年すると体が正され自然と小食になる。この『自然と』というのが一番なんだ。だからとにかくなだめなだめ、だましだまし最低3年は続くように指導しなさい」と、このように実に細やかなご配慮をして下さいました。

神山五郎先生との出会い。

大阪に日本最初の高級アスレチッククラブができ、その開講記念講演に沖導師が来られるので大槻先生は私を連れて行って下さいました。そこでもうお一人の方の講演に衝撃を受けました。長身でやんごとなき雰囲気の方で口から出される言葉の一つ一つが全て正確で、真実で、ゆったりと誰もが自然と耳を傾けてしまうその話を聞きながら、「この方とスムースに会話ができるようになれば私は世界中怖い人は一人もいなくなる。」と感じ、もう嬉しくて嬉しくて、なんとかお近づきになれないかとそればかり考えておりました。

そのころの私は会員の方々にヨガをお伝えするのにどのような言葉で話せば良いのかとても困っておりました。特に年上の方が多く職業も様々で難しそうな方には怖くて怖くて…。

レセプションの時に沖導師とその方が親しくされていたのでさっそく紹介していただきました。その方こそ神山五郎先生だったのです。

それからは神山五郎先生は沖導師といつもご一緒に講演してくださり、その時には必ず私がお二人の接待係にと、名乗りをあげました。ある時「そうですか愛媛から修行に来ているのですか。私も1年に1回は2泊3日で松山に行き愛媛大学で集中講義をしております。」「うわぁ嬉しい、その時寄っていただけませんか」それがスタートでした。30年前のことです。

⇒ 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

沖 正弘（おき まさひろ）

戦後日本におけるヨガの草分け的指導者で、その普及に努め、ヨガブームを作った立役者。

来歴

一九二一年、広島県生まれ。大阪外国語大学卒業。第二次世界大戦中、参謀本部の特別諜報員としての必要上、東西医療法と各種教宗派の修行法の特別訓練を受け、モンゴル、中国、インド、アラビア各地に赴いた。戦後も探究心から中国や東南アジアに渡って医学と宗教を学ぶ。一九五一年、ユネスコ平和建設国際奉仕団日本代表としてインド、次いでパキスタンに赴き、医療面、福祉事業面で活動。この時、釈迦、ガンディーを悟りに導いた教えがヨガであることを知り、ヨガ哲学へ熱烈な探求心を向けた。また腸癌の診断を受けるに及び、心身改造の目的でその行法にも専心するに至る。

その後の生涯を修行に費やし宗教面ではラマ教・道教・イスラム教・ユダヤ教寺院での修行を体験、また医療面では、現代医学、漢方医学、インド・アラビアの古代医療法も学修し、自由な思想で結合させた健康法・沖ヨガを確立した。

一九五八年、日本ヨガ協会、及びヨガ行法哲学研修会を設立。当時ヨガは一般的にはまだ認知はゼロの時代であったが、多数の著作の刊行や全国各地で講演しヨガの普及に努め、第一人者として知られた。一九六〇年以降は招かれてヨーロッパ各地に東洋哲学と医学の講演を行い、一九六二年にはアメリカで禅と仏教について長期講演を行い、後にこれらの地域やアフリカ各地に研修所を設置した。

誤解を生み出している他のヨガとの区別を念願した沖は、自分の研修したヨガを求道ヨガ（別名：沖ヨガ）と命名し、一九六七年、その修道場を静岡県三島市に設置した。また各地に修道場・連絡所を設けヨガの普及にあたった。

沖ヨガの特質は、ヨガを現代的かつ総合的に解釈し、ヨガ・禅・陰陽哲学・東西医療法と修行法を統合した立場から、生活のすべてを修養法・修行法・治病法とするユニークなシステムである。その中心となっているものが修正行法と瞑想行法で、その理論と実証によって、インドとスイスより医学と哲学の学位をうけた。修道場には、常時、世界各国からの人々が入門、研修し多くの弟子を持った。一九八五年七月イタリアで没した。

（ウィキペディアより）

新東京教場

御徒町にオープン!!

指導士
島村　孝子

09年1月31日（土）、東京・御徒町に新教場がオープンしました。場所は、神山五郎先生が院長を務めておられる「e習慣クリニック上野」内、JR御徒町駅から徒歩1分の江戸っ子ビル6Fにあります。御徒町といえば、年末、正月用生鮮食料品の買い出し客で混雑することが有名な〝上野アメ横〟の玄関口。新教場の周りにも、食品・衣類・雑貨などの小さな商店、飲食店から上野松坂屋といったデパートまで、様々なお店やビルが狭い路地に立ち並んでいます。

一日中、多くの人々でごった返している、そんな御徒町にありながらも、新教場には、階下の喧騒を忘れさせてくれる、明るく静かで落ち着いた空間が広がっています。それほど広くはありませんが、これまでの上野教場より一回り大きく、一面に大きな鏡が備え付けられ、集中感もおのずと高まる素晴らしい環境です。これまで無かった平日夜のタイムが増設され、総タイム数は倍増。交通アクセスばかりでなく、時間的にも大変通いやすくなりました。

左・江戸っ子ビル

新教場の裏はアメ横

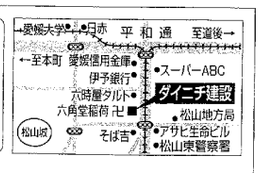
新教場風影

愛媛から遠く離れた東京教場は、これまで多くの会員の皆さんに支えられ、少しずつ成長してきました。07年には東京カレッジコースも発足、現在は、毎週末に本部から千能先生、宮崎先生、若狭先生などにお越しいただきご指導いただいております。

このような素晴らしい場を作ってくださった神山先生・千能先生への感謝の気持ちを、この新教場において、東京在住の関山先生・浮穴先生を中心に、会員・カレッジ生と共にヨーガに励むことにより、お返ししてまいります。そして、一人一人が、明るく楽しくヨーガを学ぶうちに、東京でさらに藤本ヨガが広まると確信しています。

東京にいらした折は、是非、御徒町教場にお立ち寄りください。また、東京の仲間が増えるよう、お知り合いの方々にご紹介いただければ幸いです。合掌

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」

藤本ヨガ学院院長
千能千恵美 著
定価¥1,500
¥1,810
（送料込み）

「神山五郎の健康談義」

藤本ヨガ学院顧問
神山　五郎 著
定価¥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）

ワンポイントレッスン

インドやチベットにおける仏教徒が行う『五体投地』を原形とし、現代人が取り組みやすいように、動きと呼吸が一致し、流れるように組み合わせたアーサナ（ポーズ）です。

原形の五体投地とは、五体すなわち両手・両膝・額を地面に投げ伏して、仏や高僧などを礼拝することであり、仏教における最も丁寧で正しい、また最上の礼拝方法です。インドやチベットにおける仏教徒は、聖地までの道のりをこの五体投地で少しずつ進むことで神仏への熱い思いを募らせているのです。

日本においても、一定の期間にわたり修行に入る僧侶などが、本尊の前でこの五体投地で礼拝します。なお、この回数は所作によって異なりますが、最も一般に知られるのは、煩悩の数と同じといわれる108回の礼拝を行うことです。

「五体投地法」

五体投地法の生理的効果は深い呼吸に合わせて動くことにより、全身の血行がよくなり、全身が浄化される。全ての関節が柔軟になり、動きがスムーズになる。一連の動きを繰り返すことにより、脚力を強化すると共に腰がしっかりして上虚下実の体を作ります。膝痛や腰痛にも効果があります。足首が引き締まり、親指の力や肛門の収縮力が増すことにより、気力が充実します。

このような生理的効果は勿論、一回行う毎に呼吸が静まり、心が静まり、集中が高まり、瞑想の境地に入る準備が整います。

そして、本来の自分を取り戻し、全ての物事に対して感謝し、周りの方々に奉仕し、また慈愛の心が養われるようになります。

❶ターダ・アーサナより、吸いながら顔の前で合掌し、吐く息で両手のひらを押し合う。視線は常に前方の固定した一点に集中する。
【効果】肩や首の偏り、歪みを正す。視力回復にも効果的。バストラインが美しくなる。

❷吸いながら両手を天井に伸ばしながら、つま先立ちになり、親指だけで立とうとする。
【効果】足首をキュッと引き締める。内臓下垂、特に腎臓下垂を正し、その機能を高める。下肢を引き締め、ヒップラインを美しく整える。

❸吐く息で踵を床に下ろしながら、両手を顔の前で合掌する。
【効果】腹圧を高め、内臓の働きをよくする。

❹顔の前で合掌したまま、吸いながらつま先立ちになる。
【効果】下肢を引き締め、腰のアンバランスを正す。肛門の締まりが良くなり、活力がみなぎるようになる。

❺吐きながら膝を曲げ、膝を床につき、踵にお尻を乗せる。注意：移動の間、膝を強く締め、上半身は垂直を保つ。
【効果】脚力を鍛え、上虚下実の体を作る。

❻吸いながら膝立ちになる。
【効果】正しい呼吸動作が身につく。

❼足の甲をつけ、吐きながら正座になる。
【効果】姿勢が正され、呼吸が整い、心が静まる。

❽吸いながら両手を床につく。
【効果】心の内側に目を向け、観察する。

❾吐きながら両手を前方に伸ばし、おでこを床につける。
【効果】正に五体を投地した姿勢で、素直な本来の心を生み出す。

❿吸いながら手の平を上にして、小指から一本ずつ指を曲げ、手首も内側に曲げる。
【効果】大自然の恵みに感謝をささげる。

⓫グーを握り、手の甲を上にする。
【効果】その大自然の恵みをありがたく頂き、自身のエネルギーとする。

⓬吐きながら手の平を床にして両手を前方に指先まで伸ばす。
【効果】生かさせていただいていることを喜び、奉仕の心を養う。

⓭吸いながら背筋を伸ばして上体を起こし、両手を引き寄せる。
【効果】本来の自分を取り戻し、未来に備える。

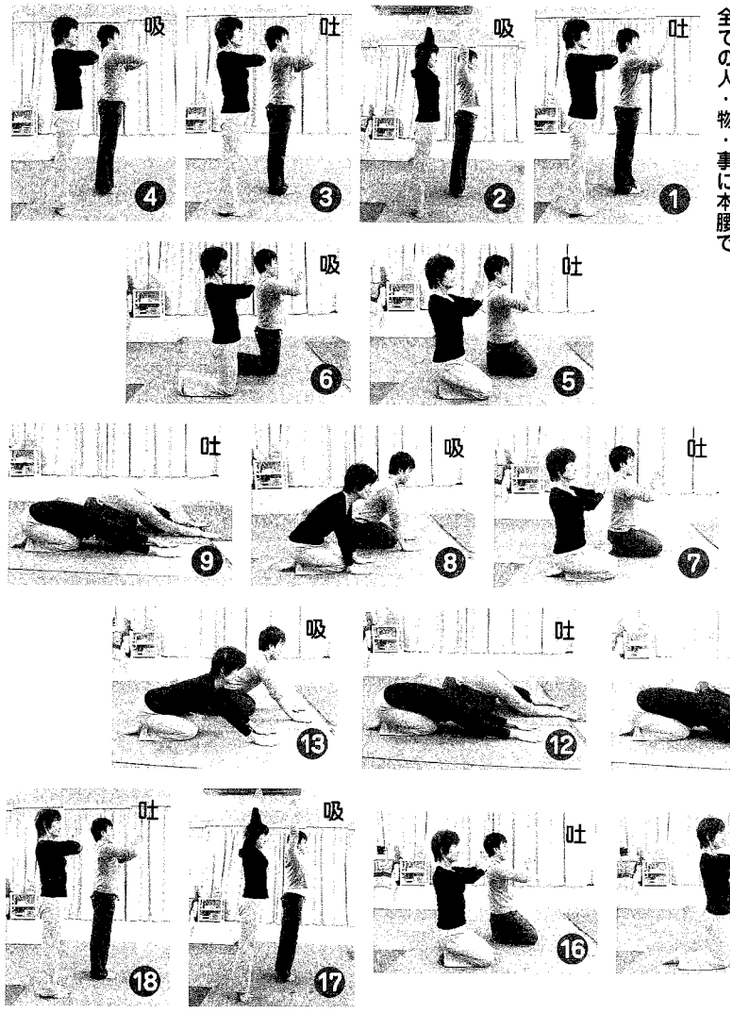
⓮正座で吐きながら両手を顔の前で合掌する。
【効果】呼吸が静まり、心身が静まる。

⓯吸いながら膝立ちになり、つま先を立てる。
【効果】全身にプラーナを充ち、心身が整う。

⓰吐きながら踵にお尻を下ろす。
【効果】全ての人・物・事に本腰で取り組む心構えが出来る。

⓱吸いながら立ち上がる。同時に両手を天上に伸ばしながら、つま先立ちになり、親指だけで立とうとする。注意：移動の間、膝を強く締め、上半身は垂直を保つ。
【効果】統一体、統一心、調和息のできる心身を養う。

⓲吐く息で踵を床に下ろしながら、両手を顔の前で合掌する。
【効果】全身全霊で生きる姿勢を表す。



モデル：崔　昊　　指導士：増田俊子

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

⇒ top page トップページに

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

《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

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㈹
伊予木店／〒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

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

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!
マルマストーリク㈱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

2～3カ月出ないのが普通だったのが、3カ月のヨガで便秘が解消!! 頭スッキリ 心軽やか

指導士養成コース
庄子 慈恵

ヨガをはじめて大きな変化は、体と心のかるさです。

それまでは、毎日からだが重く、頭の中に霧がかったような感じがあり、いつもボーっとしていました。やる気もおきず、目標をもってもすぐに面倒になり、あきらめていました。人との関係でも、自分が傷つかないようにとばかり考えていたので、苦手な人とは関わらないようにしていました。しかし、仕事をするようになると、いろんな人と接したり、自分が面倒だと感じていることもやらなければならないので、とても疲れていました。そんな中、昨年の5月、愛媛での合宿に母親に誘われ、参加しました。院長先生をはじめいろんな方々のお教えをいただき、もっと自分を成長させたいと感じ、カレッジコースに入学しました。

私は、2～3ヶ月便が出ないのが普通で、時には半年出ないときもありました。しかし、3ヶ月くらいたつと、ほぼ毎日便が出るようになり、調子のいい日が続くようになりました。また、できるポーズが増えて、体の力がついてくると、自分の意識や感覚が鋭くなり、「気がつく」ことが多くなりました。それまでは悩んでグチで終わってしまっていたことも、悩みに対して積極的に行動できるようになり、自然と心が軽くなっていきました。

また。アーサナで呼吸を深めることで、今まで知らなかった自分の中の静かな世界を体験し、より心が軽くなってきました。

ヨガを続けているのは、心の静まった状態がヨガをする度に味わえ、またそれが少しずつ深まっていく喜びと、ヨガの教えを先生方から学べることにあります。そして、ヨガ仲間の影響も大きいのです。年代や性別に関係なく、目標に向って一緒に学んでいける仲間に出会えたこと、そして自分が悩んだときに「こうした方がいい」と教えていただけることにとても感謝しています。

今まで過ごしてきた日々に比べようがないくらいいろんな体験をし、学ぶことができています。これからも、人とのつながりをもっと大切にしながら、アーサナを深め、ヨガの教えを着実に実践して参ります。

これからもご指導、ご鞭撻よろしくお願いいたします。

表紙の言葉の聖者の紹介

スワミ・ヴィヴェーカナンダ

一八六三年にベンガルに生まれる。裕福な家庭に育ち、感性豊かな青年に成長する。学生時代に出会ったラーマクリシュナの内に真理を直感し、彼を生涯のグル（魂の師）として選び、深い瞑想の日々を送るようになる。

師の没後、約6年間インド全国を行脚して厳しい霊的修練の生活を続け、一八九二年、カニヤークマリの地でついに解脱する。

一八九三年、シカゴで開催された第1回世界宗教会議に出席する。その深い思想と優れた話術、人を魅了せずにはおかぬ偉大な人格によって、全米に一大センセーションをまき起こした。彼の教えは、師ラーマクリシュナが説いたヴェーダーンタ哲学（万教同根の教え）に立脚し、あらゆる宗教（教義や宗派）の枠を超えたところで、各人の霊魂の内に宿る真理（神性）の自覚と、その実現を説いたものである。

三谷雅昭さん、シニア講師プラザで「ヨガと共に楽しい人生」を講演!!

カレッジ生（指導士養成コース）の三谷雅昭さん（67歳）が2月7日さいたま市民会館うらわで中高年を対象にした講座で「ヨガと共に楽しい人生」を講演した。

4年前に日本交通協会で千能院長の講演、デモンストレーションを見てヨガを始め、今治での4泊5日の合宿で70kg以上あった体重が3kg減る具体的な成果が出た。それから気持ちが前向きになり、現在体重は58～59kgで10kg以上の減量に成功。毎日楽しくヨガに取り組んでいると話した。

会場の関係で実技は行われなかったが、呼吸法やハラ・アーサナなどのポーズを解説。最後に「私が習っている藤本ヨガ学院は1月31日にJR御徒町駅のすぐそばに御徒町教場をオープンしました。是非一緒にヨガを楽しみましょう」とPRに努めていた。

会場には梅澤房子さんと小林裕美さんが「応援団」で駆けつけ、三谷さんの講演に熱心に耳を傾け、メモをとっていた。

呼吸法を解説中の三谷さん

取材・撮影：東京教場 堤 哲

⇒ 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
相原 美江 T・Y
矢野 和子 H・O
秋元 博子 H・O
長谷川隆雄 大野 和子 E・S
宝来八重子 K・K Y・N
R・I N・S
M・S 三好 律子
M・N 村上 啓子
松本ユキ子 田村由美子
W・A M・Y
N・Y 脇坂 恭子
渡部 光子 N・M
K・T T・M
S・T C・O
F・M 渡辺 桂子
浜田真由美 H・Y
M・T K・A
桑原ちえ子 K・S
川初 恵子 K・Y
五百竹律雄 長谷川典子
M・Y R・I
R・K 西岡 京子
是沢 文恵 M・T
N・M

今治教場
佐伯 博美 後藤恵理子
中村 篤志 矢喜 幸子
石井 裕子 高須賀千里
越智美喜子 吉井八重子
井出チヨコ 村瀬あきえ
小山眞須美 渡部 みわ

吉海ヨガクラブ
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 藤原 千昭

一般
泰山 玲子 藤本 薫

新居浜教場
高岡 秀知 矢野 鐵二
仙波 光子 A・I
高橋 舜子 発知 正子
竹林小百合 C・T

西条教場
越智 達彦

伊予教場
M・I T・I

東京教場
佐藤 俊恵 松永 典子

学院
M・T T・S
三谷 雅昭 嘉藤喜美子
島村 孝子 友岡 清秀
浮穴 智彦 A・K
大山 文子 徳永 勇二

（順不同・敬称略）

ヨガ川柳

今治教場
藤原 祝男
（80歳）

藤原祝男さんは4年前に奥様と娘さんのご家族3人で入会。立ち上がれないほどの腰痛や眩暈も解消し、今ではアーサナを楽しんでおられます。その力強い集中感はヨガ仲間の励みになっています。カルテの感想欄にはヨガ川柳を寄せていただいています。毎回もウンウンとうなづいたり、思わず笑ったり…スタッフだけで楽しむのはもったいないのでここに紹介したくお願いしました。

（担当講師 大山 文子）

一もニも 続けることと 師の教え
肝に銘じて 初春のヨガ
ベーシック 特別混みし 夜のヨガ
花の狭間で 間取り気違う
錆びついた 節々ほぐす 老いのヨガ
きついポーズも 帰路は軽やか
今宵ヨガ 悪しきと記した 体調は
次第に良くなり 帰り書き換え
休みたき 者もままある ヨガ家族
今宵はそろい 良き汗をかく
立ち眩み ついに治るは ヨガ三年
続けし我は 賞をくれしか
名も顔も 思い出せない 老いのヨガ
歳を聞かれて 話しとぎれず

今、旬の菜の花寿司

美味しい！簡単！安全！〈パイロゲンを使ったおすすめレシピ〉

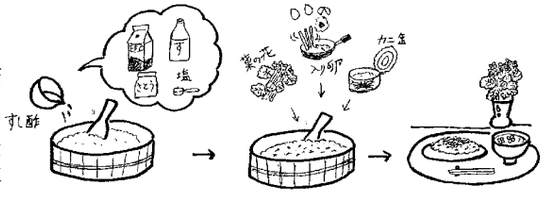
すべての命が芽吹く春がやってまいりました。今回は生命力にあふれる旬の食材、菜の花を使ってお寿司に挑戦してみましょう！

菜の花寿司（4～5人分）

米：C3 水：C3 酒：大2
すし酢（酢：30cc、パイロゲン：30cc、砂糖：50g、塩：小2）
菜の花：1束
色よく茹で細かく切り、水気を絞る。（使用前に千倍に希釈したパイロゲン水に15分以上漬ける）
卵：3個
卵をときほぐし砂糖、塩を少々加える。熱した鍋にサラダ油をなじませ、箸3～4本でかき混ぜ細かい入り卵を作る。
かに缶：1缶
缶から取り出し、ほぐす。

米をザルに入れ洗い、水気を切り1時間置く。水と酒と米を一緒に炊飯器に入れ普通に炊く。15分蒸らし、すし桶に取りすし酢を切るようにして混ぜ入れる。

すし飯に菜の花、卵、かに缶をまぜて出来上がりです！旬の食材で愛情一杯の手作り料理で食卓を盛り上げてください！



（石田 澄子）

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

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.61 ～ No80

⇒ 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

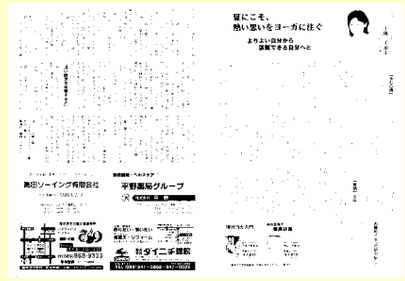
健康で豊かな人生を創造する人々の季刊誌　No.63

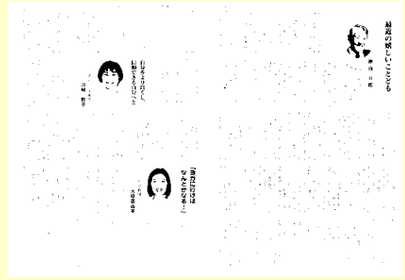
藤本ヨガ　2009年7月 夏号

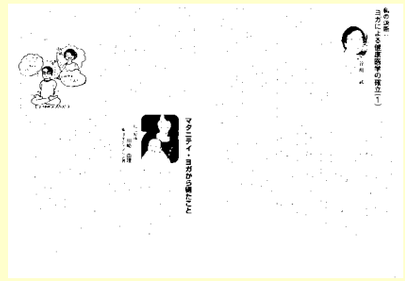
あなたを求めて　狂おしく
悲しみ満ちた　この心
あなたを求めて
ヨギン(ヨガ行者)となり
町から町を　さすらいて
森のすべてを　尋ねて歩かん
さすらいの旅は　もう終わり
添いつづけんよ　汝が御足に
いとも愛しき　主の神に
心を　よせて　よせつづけん

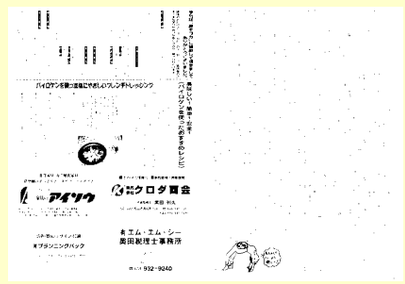
クリシュナとラーダーとの愛の物語の細密画

『ギータ・ゴーヴィンダ』はクリシュナ神と恋人ラーダーとの恋物語の抒情詩。ラーダーのクリシュナに対する無償の愛は、人々が神に対して抱く信愛（バクティ）を象徴している。12世紀東インドで生まれたこの詩は、インド全域に広まり、音楽、舞踊、絵画、彫刻など芸術の題材としても有名で、現代でも広く親しまれている。









● 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。

「本当の自分に出会う」には、ヨガ仲間と楽しい修練ができる合宿が一番！

第70回　夏期 藤本ヨガ合宿

と き　平成21年7月17日(金)～20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21年7月10日(金)

第71回　秋期 藤本ヨガ合宿

と き　平成21年11月21日(土)～23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）
申込締切　平成21年11月14日(土)

4泊5日の合宿を終えて
ヨガ修行の喜びを体験

仙遊寺山門前に全員集合!!

指導士　片上ゆり子

私は、今回の合宿でヨガ修業を余すことなく体験したい、学びたいという決意で参加しました。合宿では一日中どの角度からも学ぶことが沢山ありました。どれだけ学んだことを身につけて帰れるかは、私次第、そのことはどの人にも当てはまります。

毎日の院長先生、神山先生のご講義では真理による導きにより正しい生き方を知ることが出来ました。

ヨガとはどう生きるかの道標、教えによって日、一日と整理されていく頭と心、その過程で新しい事を学ぶということは要らないものが、どんどん消えて無くなるという体験でした。要らないものがわかってそして捨てられるという気持ち良さは格別です。

私は成長したがっている自分と出会い、学ぶ、成長することの喜びを感じました。

朝は日の出と共に起き澄んだ空気と緑の中をジョギングやウオーキング、整った食事、アーサナで私の身体は浄化されます。

そして本来の自分に甦った日々、すべてが浄化されていく中での瞑想は深い静けさと落ち着きをもたらせてくれました。

この様な瞑想を体験し続け、更に深めていく為には、まずキレイになった身体と心が必要なことも、わかりました。

学び体験したことを自分のものとして、それがお役に立つ様になりたいとの熱い思いが湧いてきました。合宿でヨーガの実践、求道の勇気をいただけたことに感謝いたします。ほんとうに有難うございました。

藤本ヨガ・カレッジ

第34期生（平成21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）

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)31－2869代 FAX(0898)31－2885
東京教場　〒110－0005 東京都台東区上野4-2-1 江戸っ子ビル6F TEL(03)6908－5677代 FAX(03)5812－5362

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

夏にこそ、熱い思いをヨーガに注ぐ

よりよい自分から信頼できる自分へと

藤本ヨガ学院・院長
千能　千恵美
（旧姓　藤本）

「歩む心得」

いよいよ夏到来です。以下の諸注意は既にご存じでしょうが、念のため。

ヨーガ実習中の汗は頻繁にごしごしとふき取らないでください。プラーナの流れを阻害してしまいかねませんので。汗がアーサナ集中の邪魔になる場合は軽く拭う程度にして下さい。

絨毯の皆さんの汗は考慮の上清掃しております。

会員の方からよく質問があります。クラスに参加すると心身快調で、次回来るまで「しっかり家でも取り組もう」と決意するのですが、「食欲がコントロールできなくて」とか、「一人では決意したほどにはやらなくて」・「ヨガの教えと違うことばかりやってしまう自分が嫌になります」など。これらは多くの方々が初心のころ体験したことです。

私にも当然ありました。私はその頃を「暗黒の時代」と名づけました。やろうと強く決めてもやらない自分にうんざりしてしまい、これではいけないと再度挑戦するのですが、慣れていないのでうまくいかない。熟慮の結果自分が落ち込み、決めてもやれない自分だからこそ「決めたらやる自分を作るためにやろう」と取り組みだしてからうまくいきだしました。結果よりも過程、行程、を楽しむようになったからです。

ヨーガの聖典には「自分に勝つことは世間の英雄になるより難しい」とか「心がコントロールできなければ心は最強の敵となる。心をコントロールできれば最大の友となる」とあります。それほど心は今までの習慣に流されやすいものです。ヨーガはこの自分の心との関係を上手にする修行法です。

心は通常あちこちさまよい、お喋りをしています。体に癖があるように心にも癖があります。心を静めるために座ったとたんに雑念が次から次へとわいてきた体験はだれにもあります。心の乱れの原因を内省してみると、自分が何かに執らわれていることが分かります。その執らわれを取り除くと、心は驚くほど軽やかに静かになります。

しかしそれでも人間の本能と呼ばれる嗜好や食欲、性欲に関する執着は容易に取り除くことはできません。ヨガを始めたのだからと一時的にそれらを我慢をしても、逆に衝動的・反動的に出てきて余計に心が乱される場合があります。この葛藤に打ち勝つ答えをヨーガは持っております。

その答えはあります。そして大切なのは「覚悟」なのです。

「覚悟」とは

私たちがヨーガを実践するときは世俗の物事への執着を持ちつつ、ヨーガに興味を持ち実践します。ヨーガの素晴らしさを体験し内なる喜びに満たされるほど、外の喜びは必要なくなります。神山五郎先生はよく「悠々と」・「大胆に」そして、「体んでもいい続けなさい。怠けてもいいやり続けなさい」と言われます。些細な自分の性質や心の癖に執われて深刻になるのではなく、その執着力をヨーガへと向かわせて下さい。修行し続ければ、自然と物事へのはかない執着を手放し、逆に絶えることのない喜びの方向へと歩み始めます。

そのようになれば何をしようとも執われることなく、きっと神の永遠の至福を味わえることになると想像できます。

それまでは歩み続けましょう。永遠の至福を体験するまではヨガ修行し続けるという「覚悟」こそ、その秘訣です。

くりかえします。『「悟り」に「目覚める」までは淡々と続けましょう』

お薦めです「奇跡の脳」（註1）

本屋さんで「脳科学者の私の脳が壊れた、脳卒中から再生までの8年間」という帯タイトルに惹かれて購入した「奇跡の脳」（新潮社）は面白いです。是非読まれることをお勧めします。

研究者であり脳科学者。仕事も私生活も順風満帆の37歳のある朝、突然左目の奥から脳を突き刺すような激しい痛みを感じてからの、左脳の知的能力をほとんど失ってしまう過程とそれが回復していく過程を詳細に綴っております。

統合失調症の兄をもった著者は小さい頃から脳に興味を抱いていました。同じものを見て、どうしてお兄ちゃんと私は反応が違うの？と。努力の末、脳科学の専門家となりハーバード大学の第一線で活躍していた。だから脳卒中に襲われ大変なことになっているという驚きの次の瞬間「あァなんてスゴイことなの！脳の機能とそれがコワレていくさまを体験できている」と小躍りしている自分がいる。そして「覚えていてね。あなたが今体験していること全部、どうか覚えていてね。」と。

ウメキ声を出す以外何もできない混乱の状況の中で、驚くほど静かな幸福感に満たされていた。体の感覚が失われ体と外界との境界がなくなる。意識が宇宙と融合して「ひとつになる」それは仏教徒のいう涅槃（ニルヴァーナ）に近い状態だった。

このような著者が経験したことを語る右脳・左脳論は実に面白い、これを読みながら「ヨーガの行者は、はるか昔に脳の世界を解明していたのだ。」とわかり、嬉しくなってしまいました。

「ヨーガとは心の作用を止滅することである」（ヨーガスートラより抜粋）とヨーガの聖典にありますように、脳卒中で著者の心の作用が止滅できたのです。そして小さい頃より興味を持ち研究し続けた脳の動きを深く観察し、究明し続けられたのです。

その回復してゆく状態もまさしく修行過程そのものです。嫌な感情になると脳の回復のため膨大な睡眠が必要。よい感悩が沸き起こると神経が修復、活性化されるのが感じられ心地よい。というところも面白く参考になります。

アーサナは体で心にアプローチし、プラナヤーマは呼吸で心にアプローチし、瞑想は心が心にアプローチし心を強くする修行法です。著者は体はもちろん、心が心にアプローチするという作業を8年間行い続けたのです。本当に参考になりますのでぜひ読んで下さい。

「深い瞑想を体験すると」

脳卒中にならずしてヨーガの瞑想で著者と同じニルヴァーナの世界に近い体験をされた方が増えてきております。ではそれを体験する前と体験後の違いは…：

個人差はありますが、「こうして欲しい、ああして欲しい、わかって欲しいといった、欲しいがなくなった。」とか、「いつも何か淋しかったのが何か大きな力で守ってくれているようで安心があります。」・「家族間や人間関係で余り問題はなかったのですが何か『愛おしい』と感じることが多くなりました。」・「こんな所にこんな花が咲いていたのかとか、長年通い慣れた道なのに新鮮に気づくことがあったりと、日常が輝いて感じるようになりました。」・「一瞬一瞬が大切になりました。」といったのが共通項であります。

反面、神に近づいた神秘体験を一度でもすると、今の自分の力ではいつもそこまでいけない不満も出てきます。アーサナや瞑想を実践する、真理とは、神とは、という方向に心は向かいますが、求める思いが強いわりにはその実現が永続しない不満も強くなります。

ここでより真剣な熱いヨーガ修行が求められてきます。

さぁ、アーサナ、瞑想に励みましょう。

註1　「奇跡の脳」
ジル・ボルト・テイラー　著
竹内　薫　訳
新潮社　価格1785円

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

「神山五郎の健康談義」
藤本ヨガ学院顧問
神山　五郎 著
定価¥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）

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

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

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@festa.ocn.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

最近の嬉しいことども

神山　五郎
医師　歯科医師
医学博士　哲学博士
e習慣クリニック上野　院長
医療法人社団・アパリ　理事長
藤本ヨガ学院　顧問

（1）朝日テレビの放映

民間放送の朝日テレビから急な取材の申し出があり、僅か数日の準備で栃木県佐野市・佐野市民病院の現場における取材が始まってしまった。そして次の週に放映されるとのことであった。この種類の作業は私にとって苦手なのであるが、医師不足で倒れそうな佐野市民病院へのカンフル注射にもなればと覚悟し、恥ずかしさを封印し、協力することとした。己の映像を自分で見ることくらい恥ずかしいことはない。しかし、何れ放映されるとすれば、若干の方々には事前連絡をするべきなのであろうと思い、種々連絡準備を開始した。

ところが、この事前連絡の結果は、ある有名タレントさんが夜中に泥酔して公園で全裸となった事件の余波を受け、放映そのものは繰り延べとなり、心ならずも違約となってしまった。ますます、放映そのものを自分が視聴するのが、いやになっていた。しかし結局、5月7日（木曜）の正午を13分ほど過ぎて、番組は放映された。例によってかなり現場での取材はカットされ、CMを入れて、約30分の報道にまとめられていた。内容は「栃木県佐野市民病院が市長および福光正行院長の努力で崩壊を免れ、目下再生中」という約束にそっており安心できるものであった。しかし、勤務する側の意見では、再生中というより苦闘中というべき中間報告であった。

放映内容は、ビデオまたはDVDなどを用意しつつあるので、ご希望の向きには郵送、その他の方法で見ていただけるようになった。DVD、あるいはビデオなどとご指定いただけるとありがたい。この場合送料を郵券などでご負担いただきたい。詳細は藤本ヨガ学院事務局にお問い合わせいただくこととします。

以上が、事務的な話。以下は、私の感想。

最近、電車の中などで私が座席を譲られることが増えてきた。その度に、自分が老人扱いされるのに若干不満をいだいていた。ところが、今回のテレビにより己が姿を見るに及び、周囲の方々のご配慮をなるほどと思えるようになった。これが正直な感想である。膝関節が歩行に際し若干不自由な結果、上体の姿勢も前傾し、かつ左右にも振れている。これでは高齢者扱いされて当然であると覚悟した次第。

かくて、今後の己の歩行を含めた生活習慣改善の目標がさらに具体的となった。この経過は、ガマの油の口上にあるガマ蛙が己が姿を、鏡で21日間見せつけられターラリターラリとガマの油を分泌したのと同じである。この労をとられた朝日テレビ関係者に紙面ながら改めて感謝申し上げる。尚、抱きつきおよび、背中たたきなどの行為は、藤木ヨガ学院の合宿の最終日などで学んだことである。さらに愛媛県今治市の教場責任者・大山文子ヨガ指導士の影響も大きい。

（2）e習慣クリニック上野の現状と強力なご支援

東京台東区御徒町駅・駅前のe習慣クリニック上野を大幅に改修し、心療内科の診療所でありながら、ヨーガの道場でもあるようにした。そして、東邦大学医学部統合生理学教室の有田秀穂教授のご指導も受けられるようになった。この件、一部既報のとおりであるが、それ以来、世の中の不況に反比例して多忙となった。嬉しい悲鳴である。同時に、知的の教養だけでなく、身体的精神的な健康を求めるニーズの強さをひしひしと感じている。義務教育レベルのこどもをもつ母親などからの訴えには、体力不足、集中力不足、その他の問題への支援を求める要望が圧倒的に多くなってきているのである。

実は、この領域、すなわち予防医学の分野からの強力な助っ人、谷川　武教授と春の合宿で語り合うことができたのである。

放映の影響は他にもあった。旧友で互いに住所不明であった方々からのご連絡が復活したことである。これこそその全国放映の効果である。この労をとられた朝日テレビ関係者に紙面ながら改めて感謝申し上げる。尚、抱きつきおよび、背中たたきなどの行為は、藤木ヨガ学院の合宿の最終日などで学んだことである。さらに愛媛県今治市の教場責任者・大山文子ヨガ指導士の影響も大きい。

（2）e習慣クリニック上野の現状と強力なご支援

東京台東区御徒町駅・駅前のe習慣クリニック上野を大幅に改修し、心療内科の診療所でありながら、ヨーガの道場でもあるようにした。そして、東邦大学医学部統合生理学教室の有田秀穂教授のご指導も受けられるようになった。この件、一部既報のとおりであるが、それ以来、世の中の不況に反比例して多忙となった。嬉しい悲鳴である。同時に、知的の教養だけでなく、身体的精神的な健康を求めるニーズの強さをひしひしと感じている。義務教育レベルのこどもをもつ母親などからの訴えには、体力不足、集中力不足、その他の問題への支援を求める要望が圧倒的に多くなってきているのである。

実は、この領域、すなわち予防医学の分野からの強力な助っ人、谷川　武教授と春の合宿で語り合うことができたのである。

教授のお考えは、この冊子のなかにも述べられているとおりであり、文章は分かりやすく魅力的である。特に私が感銘をうけたのは、発想の基礎を日本国の医師法の第一条におかれていることである。この平凡そうなことでもっとも重要なことが、現場では無視され続けているのである。私が勤務した大阪教育大学でも、残念ながら同じであった。教育基本法に関してはほとんど無視されていた。現代、ただいまは諸事原点にかえり再出発すべき時なのであることを、谷川教授は明快にお示しくださっている。まことにありがたい。詳細は教授の文章を精読されることを望む。

愛媛県およびその周辺の方々は貴重な考えを持たれた学者・研究者がたまたま県内におられるので、あるチャンスを活用し、愛媛県および東京都台東区を行政にも協力し、日本の健康優良のトップ地域となさるべきである。

（3）心療内科および東京セルフ研究会

ちなみに、日本に心療内科を確立なさった、池見酉次郎教授のご健在な折に、私も大阪または東京から、先生の2時間の講演の聴講に馳せ参じたのであった。この点でも谷川教授と共通する点があり、うれしい。池見教授はセルフ研究会という組織をおこされており、東京にも東京セルフ研究会があり、神山も其の会に微力ながらかかわっている。ヨーガおよびその周辺の講師を囲んでの後援会・座談会などが催されている。詳細はインターネットなどでお願べいただきたい。

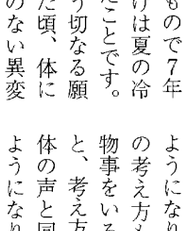
（4）ヨーガを学んだ方々の潜在能力の活用

残る紙幅を生かして、愚考を述べる。ご批判をいただきたい。まとめて表現すれば、ヨーガの修行をしっかりやられた方々の潜在能力をもっともっと活用したいのである。

ヨーガの道場では、アーサナはじめ瞑想などをそれなりの集中力を発揮されて学ばれている。その結果、身体的な不調は消滅し、ますますお元気になられている。それは誠に結構なのであるが、お元気になられて安心されるためか、その段階でヨーガから足が遠のく場合がある。そして身体的な不調が再発し、再度ヨーガを修行される。この繰り返し現象を拝見することは少なくない。これが残念なのである。これでは狭義の対症療法となっている。

折角お元気になり、それなりに体力、集中力を確保された状態で、より前向きな目標を掲げ、より楽しく日々を送れるよう藤本ヨガ学院としても工夫されたら面白いと思うのである。顧問としての責任もあり、多年考えていたことでもあるので、本学院のさらなる発展の時期に愚考をあえて開陳する次第である。

自分をより良くし、信頼できる自分へと



カレッジ32期生
川崎　敦子

昨年の9月にヨガ合宿に参加させていただき、ヨガの素晴らしさを実感しました。合宿では、初めて会った方々と心を開いて話ができ、素敵なヨガ仲間を得ることができました。また、3泊4日でしたが、体重は減少し、身は引き締まりました。合宿が終わるころには、今までに味わったことのない爽快感と満ち溢れるエネルギーを感じ、とても前向きな気持ちになれました。さらに、藤本ヨガ学院の先生方や家族や友人や周囲の人たちへの感謝の気持ちに満たされました。この時の気持ちを持続することで、落ち着いて言葉を発することができるようになってきています。

日常生活では、時に自分の感情をコントロールできず不安になったり、落ち込んだりすることもあります。このように気持ちが乱れた時には、院長先生や敦子先生に質問をし、的確なアドバイスやご指導をいただき、心安らぐ気持ちに導いてもらっています。まさに教場では心身ともに整えていただいています。

正しいご指導のもとヨガを実践できることの喜びは何にも変えられません。院長先生や指導士の先生方にご指導いただきながら、常にヨガの精神で生活できるよう修行に励みます。

「ヨガに行けばなんとかなる！」

今治教場
木原亜由美

ヨガを始めて早いもので7年が経ちます。きっかけは夏の冷えが一気に体に現れたことです。それと太りたいという切なる願いでした。夏が過ぎた頃、体に今まで味わったことのない異変が出始めました。だんだん食欲もなくなり、病院に行くにも説明のしようがなく、体調不良と食べないと一段とやせ細ってしまうという焦りでどうしようもない時、職場の奥さんがヨガをすすめてくれました。薬をもすがる思いで教場に足を運びました。

入会当時、体を動かすことがとても新鮮だったことを覚えています。あれからポーズはあまり上達しませんが、体はゆっくりと確実に変わりつつあります。まだ冷えを自覚していないころは、こたつに入っても足は冷たいままでしたが、今は温めると温かくなるという当たり前のレベルまでこれました。

ヨガを終えて帰ると、体の中が熱くなっているのがわかります。体重はバランスがとれて自然で安定してきました。ヨガに通いだしてしばらくした頃、母や友人から「姿勢が良くなったね」といわれ、うれしかったです。

体の声も年月と共に少しずつ聞けるようになり、いろんな変化に気づくようになりました。体調が悪くても「ヨガに行けばなんとかなる！」と安心できるようになりました。日常生活での考え方も変わってきました。物事をいろんな方向から見ること、考え方の幅も広がりました。体の声と同様に心の声も聞けるようになり、好きな事や好きなものが多くなりました。全てのポーズができるようになるのが夢で、前後、左右のバランスを整えられるようになれたらと課題がたくさんあります。これからもいろいろな事を体験し、ヨガを通して学んでいきたいと思います。

大山先生、会員の皆様の何気ないお心遣いや、ちょっとした一言がとてもうれしく、楽しくヨガを学ぶことができます。いつもありがとうございます。これからもよろしくお願い致します。

⇒ 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

私の決断：ヨガによる健康医学の確立（1）

谷川　武
愛媛大学大学院医学系研究科
公衆衛生・健康医学分野
教授

医師と聞くと何を連想されますか？　おそらく聴診器や注射、薬を連想されると思います。私も高校時代までは、医師の主な仕事は患者さんを治療することだと思っていました。医学部に入学後、数多くの病気の原因と診断法、治療法を習ううちに、よくこれまでの人生でこのような病気に罹らなかったものだと驚き、感謝しました。学年が進むうちに、同級生が将来の進路を内科や眼科に進むと決めていく中、一生の仕事として何科を選ぶか大いに迷いました。

もともと、脳の機能の賜物といえる『心』に興味があり、大脳生理学の教室で半年間の基礎配属実習（基礎医学の教室を一つ選んでその教室での研究生活を体験する実習）を選択しましたが、脳の機能のほんの一部を解明するために膨大な時間と労力を費やすことの尊さは理解できたものの、心や身体を病む人々を直接助ける現場で働きたいとの気持ちから、脳に関係のある疾患を治療する精神科や神経内科、脳外科を考えました。

そのうち、池見酉次郎先生の一連の著書（岩波新書の心療内科、続心療内科、NHKブックスのセルフコントロールの医学）を読み、心身医学に興味が定まってきました。以下、九州大学医学部心療内科のホームページから心身医学の概要を抜粋します。『昭和36年、全国で初めて精神身体医学研究施設が九州大学医学部に附設されました。昭和38年、精神身体医学講座になり、同時に診療科名として心理療法をも併せ行う内科という意味で「心療内科」という名称がつけられました。心身症とは、「身体の病気の中で発症やその後の経過に心理社会的な要因が密接に関係しているもの」をいいます。

具体的な病気としては、アレルギー・呼吸器（気管支喘息、過換気症候群、睡眠時無呼吸症候群、アトピー性皮膚炎、蕁麻疹）、消化器（消化性潰瘍、過敏性腸症候群、機能性胃腸症、食道機能異常、慢性疼痛）、内分泌（拒食症、過食症、糖尿病）、神経生理（頭痛、自律神経失調症、更年期障害、書痙、斜頸）、循環器（パニック障害、起立性調節障害、低血圧症）などがあげられます。これらの病気を心療内科では、生理・心理・社会的側面から全人的・総合的に治療を行います。一般の内科的な薬物療法や処置とともにカウンセリング、自律訓練法、交流分析、精神分析療法、行動療法、家族療法、バイオフィードバック療法、絶食療法、内観療法、箱庭・作業療法などの各種の心理療法が個々の患者の病態に即して併用されています。現代のストレス社会を反映して、全国各地から患者さんが受診されています。』

ここに挙げられている病気は、いずれもヨガが、その予防や治療に大きな力を発揮すると思われませんか？　また、ここに挙げられている治療法の多くはヨガの体系の中にあることも心身医学とヨガの深い関連を表しています。池見先生らが当時（約30年前）にまとめられた心身医学（朝倉書店）という大著には、『ヨガ療法』という項目が数ページにわたって記載されています。この本を医学部4年生の夏休みに読破した私は、当時九州大学を退官され、小倉市立病院の院長をされていた池見先生が弘前大学で講演されることを知り、友人数人と夜行列車に乗り講演を聴きに行きました。

1983年当時、脳外科、麻酔科、形成外科等の科目が独立した科として認められていく中で心療内科や総合診療科は、まだほとんどの大学で独立した科目として認められておらず、池見先生は、全国の医学生の集会で心身医学の重要性を講演されていたのです。その当時、細分化、専門化する医学に対し、日野原重明先生や中川米造先生（当時大阪大学教授）らは全人的医療の重要性を唱えられ、弘前で出会った数人の医学生がこの3名の先生方を囲んで政治的宗教的な活動を一切しない自主的な勉強会、『全人的医療を考える会』を組織しました。この会は、当時のほとんどの医学部のカリキュラムでは取り上げられていないが患者さんを将来診るために必要と思われる心身医学、東洋医学、救急医学、生命倫理、医療面接などの分野を学ぶ湯となり、その活動は今も継続しており、ホームページも充実してきました（http://zenjin.umin.jp/address.html）。この会のモットーは、『病を診る医療から人を診る医療へ』であり、当時の私達のお気に入りの言葉でした。

私は、6年生の夏休みのこの会で、予防医学の重要性を説く信友浩一先生（当時は国鉄健康管理センター長、現　九州大学教授）と運命的な出会いをしました。それまでに臨床実習で各科を回っていた時に、なんとなく常に感じていた漠然とした疑問、『何故、医師はこれだけの労力を診断、治療に注ぐのに予防には少数の医師しか携わっていないのか？』が私の心の中で明確となりました。医師法第1条には、医師の任務として『医療と保健指導を司ることによって、公衆衛生の向上と増進に寄与し、国民の健康的な生活を確保する』と記されています。すなわち、医師とは病気を治療する医療の他に病気に罹らないために保健指導をすることも任務であり、その両者によって公衆衛生の向上と増進に寄与し、国民の健康的な生活を確保することが求められているのです。

私は昨年2月に筑波大学から愛媛大学に異動し、医学科、看護学科の学生や大学院生に公衆衛生学、疫学、睡眠医学などの教育、東温市、松山市、大洲市、愛媛県などの自治体、住民組織に協力して循環器疾患（脳卒中や心筋梗塞）の予防対策を進めるとともに健康寿命を延ばす方法論について研究しています。また、最近10年間は、睡眠時無呼吸症候群（sleep apnea syndrome, SAS）に注目し、全国のトラック運転者、公共交通機関の運転士や地域住民を対象にSASの早期発見・早期治療に取り組んできました。眠っている間の呼吸異常がどれだけ大きな健康影響を人々に与えていることかについても今後書きたいと思います。しかし、さらに重要なことは人生の約3分の2を占める、起きている間の呼吸について、ほとんどの人がその重要性に気づいていないことです。最近まで睡眠についてほとんどの人が無関心であったのと同様に。

数年前から、この起きている間の呼吸と健康を睡眠の次の研究テーマにしようと決めた私は、気功、太極拳等の本を読みながら、1年間出会いを待ちました。これまで人との出会いに恵まれた人生を送ってきた私には、愛媛に行こうと決断した時に、きっとこのテーマを発展させる出会いが愛媛にあるとの確信がありました。そして、本年4月に藤本ヨガ学院でヨガを始めた私は今、この原稿を書きながら感謝しています。5月の合宿で、神山先生をとっつかまえたと言われた千能先生にとっつかまえた（とっつかまえた？）ことを。そして、私は決断しました：ヨガを核とした新しい健康医学の潮流を皆様とともに確立することを。

イラスト：大山文子

（2）以降では、健康とは？　公衆衛生とは？　ヨガと現代医学など、様々なテーマについて書く予定です。皆様よろしくお願い申し上げます。

マタニティ・ヨガから得たこと

松山教場
川崎　由理
聖治・エドゥアルド君

私がヨガを始めたのは、昨年の10月です。近年妊娠時の体重増加は7～10kgが理想と言われているのに、食事のコントロールがうまくできず、妊娠初期から体重が増加傾向にあり、妊娠後期に入ると助産師の方から注意を受けてしまう状態でした。「これではまずい」とヨガを体験している妹（川崎敦子）に救いを求めるように相談しました。

当時は千葉で働いていたので、里帰り出産のために松山に帰ったら、ヨガ教室に連れて行ってもらおうと安易に考えていましたが、院長先生より「できるだけ早い方がよい」とのお言葉で、上野教場に行くことを勧められました。マタニティ・ヨガというものがあるのは知っていましたが、どのようなことをするのか想像もつかず、ドキドキしました。

体重が増えたうえに体力も落ちていたので、一つのアーサナを行うのもやっとでしたが、胎動を感じながら先生方の指導のもと取り組みました。2時間はあっという間でスカッとした爽快感を得て、教場を出た足取りは非常に軽かったのを覚えています。印象に残っているのは、院長先生の言葉です。

私は公私共に忙しく、非常にハードな日々を過ごしておりましたので、このストレスフルな毎日が自分の過剰摂取へと繋がっているのだと考えていました。「妊娠しているのに、何故こんなに働かなければならないのだろう」と心の中で感じていたのかもしれません。

院長先生はそんな私に対して、「妊娠しているから大事にしてもらおうとし過ぎていますよ。怠けるのではなく、妊娠中だからこそ正しく動きなさい」と言って下さいました。この言葉は目から鱗でした。身体の清々しさだけでなく、気持ちにも変化があり、千葉での生活ではお腹の中の子供に語りかけ「一緒に気持ちよく仕事を終えたいからお母さんを助けてね」と取り組みました。そうすることで職場や家庭での周りの人々との関係も良好になったように思います。

妊娠期はホルモンのバランスも変化し、また臨月が近くなるとお腹も張ることもあるので、無理をする必要はありませんが、身体を整え、自分の体調や気持の変化をよく観察することによって、必要以上に休んだり、庇ったりすることもないのだと気が付きました。

里帰りしてからは週に2回松山教場に通いました。教場ではすべてのポーズを赤ちゃんに相談しながら行うようアドバイスがあり、赤ちゃんの様子に気持ちを傾け静かにアーサナに取り組んでいるとお腹の中で赤ちゃんが喜んでいるようでした。呼吸法や骨盤体操、腹筋強化など理論に基づいたご指導のおかげで、かなり大きなお腹でしたが、何の不安も感じることなくアーサナができました。教場に通い、生活面においても積極的になりました。先生方は身体だけでなく、精神状態にも配慮しての的確な助言をいただき、まず、食生活の改善は母の協力で野菜中心にし、大好きな間食を控え、また水にも気を配りパイロゲンを飲むようにしました。身体を冷やさないように工夫し、怠け

ることなく積極的に動きました。そうすることで徐々に生活リズムも整ってきました。先生方や妹の励ましもあり、家でもアーサナに取り組むことができました。12月で寒い時期でしたが、毎朝5時に起き、一時間程度のアーサナを行いました。そのころには焦って減量のためのヨガではなく、アーサナに取り組むことで得られる気持のよさと、母としての自覚や責任を感じ、前向きに自ら進んでしていたように思います。もちろん、体重コントロールも良好で、臨月は体重が増加しやすいのですが、私の場合はその時期に減量できたのです。これは快挙です。

出産が近づくにつれ、始まった陣痛にも、「痛い、痛い」と大騒ぎするのではなく、間もなく子供に会えるのだという楽しみとして受け入れることができるようになっていました。生まれてくる子供についていろいろと心配したこともありましたが、この時期しか体験できない今を楽しみ、これから望む分娩という大業に対して、勇気と希望が湧いてきました。病院から初産ということでできるだけ我慢するようにと言われました。家族や友人に腰をマッサージしてもらいながら、ヨガで体得した呼吸法で痛みを逃すことができ、陣痛が10分間隔になってから病院に行くのが通常ですが、かなり短い間隔になってから病院に向かいました。分娩室に入ってからも落ち着いて過ごせたのは、これまでのヨガで培ってきたすべてが効果的に発揮されたからだと思います。

出産は本当に「あっ」という間でした。病院の準備が追い付かないほどの速さでした。ほとんど力むこともなく、気がつくと息子は先生に抱かれ、足元で「ほぎゃぁ」と泣いていました。助産師の方から「ストレスがかかっていないから、本当に綺麗だね」と言って下さいました。また、医師の方は「ヨガをしている人は、初産といえどもずいぶん安産だね」と言っていました。バタバタしましたが本当に安産だったと感じています。

産後で一番大変だったのは授乳でした。しかし、ヨガの先生方をはじめ、周囲から母乳がよいということを言われていたので、赤ちゃんとともに頑張りました。まさに共同作業でした。授乳やおむつ替えが続き数週間は不眠・不休でとても大変でしたが、今では母乳の出は非常に順調であり、完全母乳で育っています。振り返って良かったと思うのは、出産直後に乳首を吸わせてもらったこと（カンガルーケアというそうです）と、ヨガによって身体を鍛え、冷えをとり、母親としての自覚から授乳に懸命に取り組めたことだと思います。

数日間赤ちゃんに吸ってもらうことで体が反応し、自然に母乳が出るようになるのは、ヨガと同じで体が反応し、精神的にも整ってくるということに似ているような気がします。やはり努力が大事なのだと感じています。

数週間経ってから、乳腺炎になってしまいました。過食ぎみで甘いものをとりすぎていたことがわかりました。そんなおり、院長先生からお電話をいただいたり、私や息子へのアドバイスが非常にありがたかったです。また、痔にもしばらく苦しみました。妊娠前から便秘傾向でしたので、痔を治すことは半ばあきらめかけていたのですが、このことにも、的確なポーズの指導と、肛門を締めること、深い呼吸などアドバイスをいただき、先生方の教えを実行することで、やればやっただけの成果が得られることは素晴らしいことだと思います。今では、「ヨガで痔を克服する！」と心に決め、努力しているところです。便通も整い、痔も改善しつつあり、今後も続けていきたいと思います。

私の体は決して妊娠しやすい体ではありませんでした。さまざまなことで悩んだり、現代医療に頼ろうとしたりしたこともありました。ですが最も大切なのは自然の力で身体を整えていくことだと思います。いかなる体質でもその現状を受け入れ、かつ自らを信じる力、「自信」を持つ必要があると考えます。そのためには毎日ヨガを継続していくことが重要なのではないかと思います。

息子はよく飲み、よく食べ、よく寝て、よく笑い、本当に健やかに育っています。息子の顔を見る度にすべてにおいて感謝の気持ちが溢れてきます。藤本ヨガ学院の先生方、ヨガに取り組むことに快く応援してくれる母、常によい影響を与えてくれる妹、ヨガによってみられる変化を喜んでくれる主人、私を取り巻く環境などすべてに感謝できることをとても嬉しく思っています。

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

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
相原　美江　高須賀真弓
N・S　奥岡登美江
矢野　和子　Y・K
秋元　博子　H・Y
T・T　大野　和子
Y・Y　K・M
T・Y　Y・Y
K・T　石田美恵子
N・Y　村上　啓子
松本ユキ子　田村由美子
K・A　T・T
K・S　脇坂　恭子
渡部　光子　S・F
M・T　K・Y
M・A　K・M
J・K　渡辺　桂子
浜田眞由美　H・O
H・Y　K・T
桑原ちえ子　C・O
川畑　友子　K・Y
五百竹律雄　S・S
M・N　H・F
W・A　M・Y
田中　繁男　森　幸子
T・M　宝来八重子
松本芙司子

伊予教場
Y・M

今治教場
佐伯　博美　田坂千鶴美
桧垣　泰子　西内　朋江
石井　裕子　高須賀千里
越智美喜子　吉井八重子
横田　利佳　村瀬あきえ

小山眞須美　渡部　みわ
H・Y　M・Y
M・K　T・N
N・T　K・H
K・M　Y・I
Y・N　E・S

吉海ヨガクラブ
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
加賀　謙治　藤本　薫

新居浜教場
C・T　仙波　光子
岡田　易子　岩井　彰子
竹林小百合

西条教場
安藤タニ子

東京教場
新山　哲生　見目多栄子
S・S　石田　正子
平野　芳枝

高岡教場
石村由美子

学院
K・I
T・S　S・I
宮崎　敦子　竹田ミチ子
酒井美千代　緒賀　春枝
若林　桃子　大山　文子
三谷　雅昭　島村　孝子
関山タマミ　K・A
（順不同・敬称略）　若狭多美子

パイロゲンを使った体にやさしいフレンチドレッシング

美味しい！簡単！安全！〈パイロゲンを使ったおすすめレシピ〉

スーパーに行けばすぐに手にふたを開ければ後はかけるだなんて便利な市販のドレッシさん知っていますか？　いったい物が入っていることでしょう。たちのからだにどれほどの害をうか。「手作りなんて面倒だ！」方。是非一度合わせて混ぜるだレッシングに挑戦してみましょう。

パイロゲンをお酢の代わりにしいフレンチドレッシングです。

〈レシピ〉約4人分
サラダ油：大さじ6
パイロゲン：大さじ2
塩：小さじ1
コショウ：少々
（お好みで薄口しょう油を小さじ1入れてもおいしいドレッシングに仕上がります）

＊右記を正確に計量しボールの中に入れ泡立て器（ドレクシング用の物あり）で白っぽくなるまでしっかりと混ぜ合わせます。食べる直前に作り手早く攪拌してかけるのが最もおいしいです。

＊写真のように湯むきしたトマトをきれいに並べてドレッシングをかけ、冷蔵庫で冷やしていただくとトマトのサラダは夏の夕食の一品に最適です。

＊また、冷蔵庫にあるレタスやサラダ菜を一口大にちぎり水気をよく切り器に盛りグリーンサラダにもよくあいます。

＊まず、一度作ってみましょう！

（石田　澄子）

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

■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

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

㈲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

藤本ヨガ　会報

No.61 ～ No.80

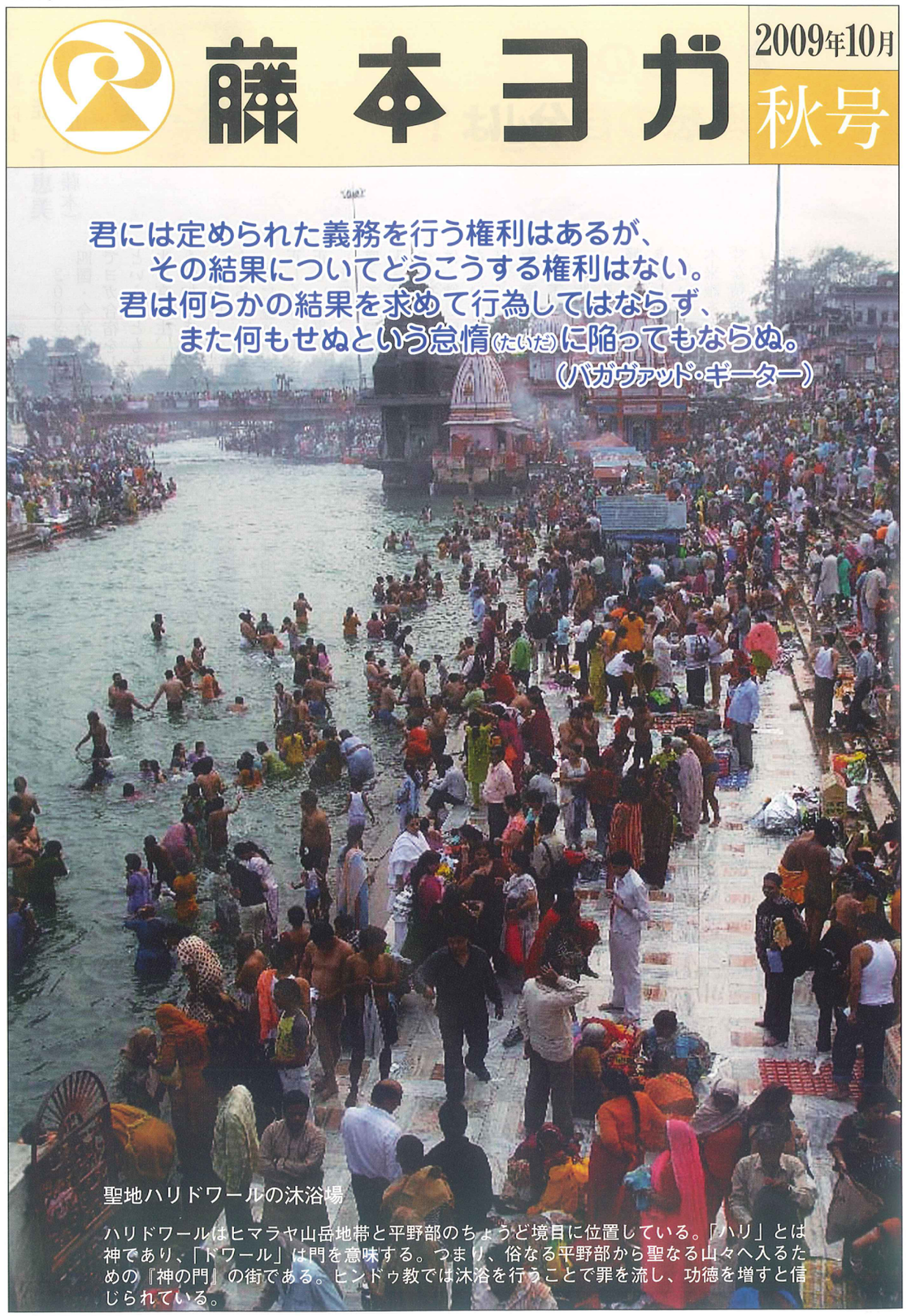
⇒ top page トップページに

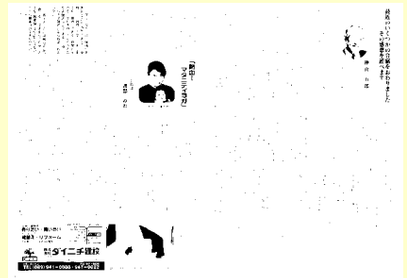
藤本ヨガ学院　院長
千能　千恵美

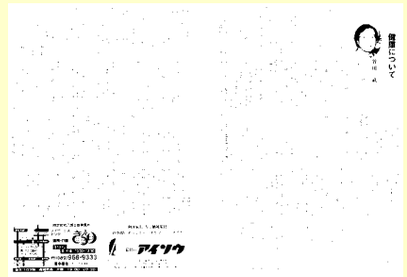
医学博士
日本健康運動指導士会 会長
神山　五郎

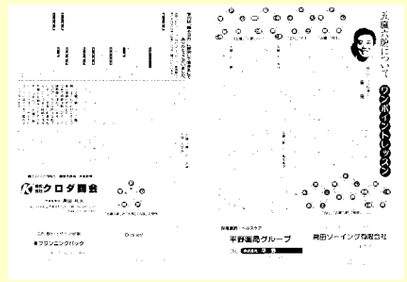
ワンポイントレッスン

健康で豊かな人生を創造する人々の季刊誌　No.64









● 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。

「本当の自分に出会う」には、ヨガ仲間と楽しい修練ができる合宿が一番！

第72回　秋期 藤本ヨガ合宿

まだ、間に合います。
今すぐ、お申し込みを!

10月9日(金)～12日(月)
作礼山　仙遊寺
参加費 63,000円(消費税込み)

第73回　春期 藤本ヨガ合宿

とき　平成22年5月1日(土)～5日(水)
ところ　第58番札所　作礼山　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22年4月24日(土)

「あれ？ヨガってこんなに凄いの？」

東京教場
古谷　健

両親が佐野市民病院で神山五郎先生がご活躍されている様子をTVで拝見し、「神山先生のような徳のある方には直接お会いしないと…」と習慣クリニック上野に親子3人でお訪ねした時、神山先生が勧めてくださったのが藤本ヨガ学院だったのです。

1回目のヨガ体験教室でアーサナの最中に自分の呼吸の浅さを感じ、長年のサッカーや筋力トレーニングで酷使してきた体（特に腰回り）の悲鳴を聞いたこと、帰りの電車で今までまっすぐ立つことが出来なかったのが2本の足で力強く立っていることなどすぐに効果が現れました。「あれ？ヨガってこんなに凄いの？」が初めてヨガをやっての感想です。

ヨガにはきっと何かあると感じていた私は、浮穴先生の強い勧めもあり代々木の夏合宿に参加しました。そこには普段とは全く違う日常が待っていました。まず朝5時半に気持ちよく3日連続で起きられたことなど人生で初めてと言っていいほどです。また初めての断食体験もすんなり終わり、最後の極湯流しも目に見えて効果が出たので体にとって非常に良い4日間でした。

何よりも私が一番良かったと感じたことは精神的な「心の」面での効果です。アーサナの最中や講義での神山先生と千能院長先生の言葉には心を動かされ何かを感じていました。なぜ心を動かされたのか説明のしようはありませんが、きっと私の魂がそれらの言葉を欲していたので、素直に吸収したからであろうと自己分析しています。

具体的にどのような心の持ちようになったか言うと「本当の自分を見つめ、背伸びをせず、肩の力が抜けるようになった」ということです。ヨガを始める前まではところかまわず肩に力をいれて、それで疲れてしまっていたのです。また、自分が行動すると周りが喜び、自身も気持ちがいいことをさらに増やしていきたいです。

これまでは自分の感情を抑えていたことがありましたが、ヨガの考えに触れると同時に神山先生が「喜怒哀楽があってこその人間」と言われたことで、本当の自分の気持ちを素直に言えるようになりました。素直に感情を表現できると日常生活の人間関係まで変わってきます。みんなに好かれたいという考えから、別に嫌われたっていいやという気構えでいます。それと同時に発言にも気をつけるようになりました。責任の持てないことは言わない、すなわちよく考えて発言するということです。これは基本中の基本ですけど、実践するとなると今まで何の考えもなしに発言していた私にとっては非常に難しいことです。

後は人と比べることが前よりも少なくなりました。これはすごく大きい変化だと思います。人と比べることで執着やら何やら心が絶え間なくしゃべりをしていた私ですが、人と比べているなと気づいた瞬間に「まっ、いっか」と魔法の言葉を唱えると気持ちがすごく楽になります。今この文章を書いていてそれを考えると、これらの思っていることもヨガに出会わなければ思えなかった可能性もあるわけで、実践してみるということは大事ですね。VIVA実践哲学。

つらつらと長い文章を綴りてしまいましたが、何事もそれぞれのペース、感じ方や生き方があると思います。ただ本当に自分のペース、感じ方、生き方を理解している人は少ないと私は思います。ヨガを始めたことで本当の自分はどう感じているのか、どういう生き方をしたいのかと、それらのことがぼんやり解かりかけてきただけでも私は一生の宝物に出会えたと思っています。私の周りの学生達は「趣味は何ですか？」と問いかけても「うーん」と考える人や特技と同じことだったりすることが多いのですが、誰かに「趣味は何ですか？」と問いかけられたら、私は悠々とはつきりと「ヨガです！」と答えます。この趣味は一生変わらないと思います。

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(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
東京教場　〒110－0005 東京都台東区上野4-2-1 江戸っ子ビル6F TEL(03)6908－5677(代) FAX(03)5812－5362

藤本ヨガ学院・院長
千能　千恵美
（旧姓　藤本）

あなたの「理想の自分」は？

「夏合宿では」

2009年8月初旬に1週間、四国・今治の54番札所・仙遊寺でヨガ合宿をしました。夏休みということもあり小学生、中学生、高校生、大学生、大学院生も参加しました。

「集中した姿はなんて美しいんだろう」が私の感想です。

物に溢れた日常から離れる、正しく体を整え、力を出し切る。正しい食事をいただく。

その後、谷川武先生が「夢は座って待っているだけでは手に入らない。それは自分の意志でつかみ取るものだ。欲しいものは『欲しい』と口に出し行動しなさい。そうすると何事も動き出す。」と、勉強の仕方や、努力の意味と具体的方法などを教えて下さった。

学生達のスイッチが入った。

すると日常のすべての動きが軽快になり、瞑想が深くなってきました。その姿はとても美しく輝いていました。美しさとは本来誰もが持っている内側の純粋な精神が現れた状態なのでしょう。この溢れ出る美しさに感動し、私は一人一人の出会いに感謝しました。これが私のエネルギー源となるのです。

これらの体験があり体得すると、再起の力がないと自ら思い込んでいる時でも、叩かれ倒れた時でも、彼ら彼女たちは夢を持ったまま立ち上がれるのです。

でもこれは若者だけでなく、だれにも必要なことです。だからこそ生涯努力し続けられる理想の自分を探す必要があります。

「麻薬中毒の抜け出し方」

神山五郎先生は医療法人アパリ・クリニックの理事長をされておられます。麻薬中毒・依存、アルコール中毒・依存、シンナー中毒・依存、シンナー中毒・依存の方々のリハビリ施設です。

その施設で、自らも薬物中毒から抜け出し、今では日々抜け出す支援の仕事をされている方と親しく話をうかがうことがあり、質問しました。

「どういったルートで抜け出せるのですか？」

答えは

「我々の間では『足』・『口』と表現しています。まず中毒・依存患者は『自分はいつでも止められる』と思い込んでいるので、『依存症を治すために施設に行こう』と周りや家族が言ってもガンとして受け入れない。だから無理やりあの手この手で施設に来させる。何もしなくて良いからとにかく行こうと言って来させる。この時代が『足』です。

これに平均1年位かかります。

そして1日3回、嫌でも仲間の話を聞こう。と椅子に座らせます。最初はこんなつまらない話を何で聴かなくてはいけないんだとずいぶん抵抗します。それでも無理やり座らせていると『耳垢が取れる』と表現していますが相手の話が入ってくる。自分と同じなんだと共感できるところが多くなってくる。すると自分の人生や心が見えてくるようになり、自分のことをポツリぽつりと話すようになってくる。これが『口』の時代です。この頃になると先輩の立場にも多少なっているので、前向きな言葉も出るようになってきます。ここまで来るとしめたものです。

しかしここまで来る前に自殺する方が多いのです。そんな時はやりきれない気持ちになり落ち込みます。」

「なぜ途中で自殺するのですか？」「一番の楽しみである薬物やアルコールが飲めなくなれば、生きてても面白くないからです。」

そうです、生き直すには麻薬やアルコールに勝る喜びが必要なのです。

「私の体験」

私のヨーガ入門当初は体が硬いのは事実だけれども、心はヨーガの教えとそう間違っていないと思っておりました。だから心に関してはまったく興味がありませんでした。ラジャ（心）ヨーガの時間は居眠りばかりしてよく叱られておりました。

そのうち、注意を受けた時、失敗したとき「ヨガの考え方」に当てはめるとスッと謎が解けていくのです。居眠りしながらも繰り返し繰り返し聴いているものですから困った時に行き詰まった時に「ヨガでは…」というフレーズが出てくるのです。

そのうち失敗してもどうして間違ったのか、成功してもどうやって成功したのか、両方の自分の感覚を大事にするようになりました。どんなおかしな答えが返ってきても驚かない、困った問題が来ても困らない。最善を尽くしうまくいかなかった時にも力はつくことなど、様々な体験を繰り返し検証しながらヨガの方程式に充てはめました。そうすると答えが出るまで待ち続けることや、タイミングをつかむコツを逃がさなくなりました。

『聴く』ことの重要性が分かりはじめると、「今、関係なくても聞いておこう」と聴くことが楽しくなりました。人の話を聞いていても「ヨガでは」とカルマの法則に当てはめて考えるようになると、それまでの私は、利害、損得、好き嫌い、の対立感情のみの世界に生きていたのだと分かりました。

次第にヨーガの理想とする世界に惹かれるようになり、手ごたえも得られるようになりました。

「人生の成功とは」

スワミ・チダナンダは「『人生の成功』という意味を正しく理解して下さい。人生という観点から語るなら、単に望みが叶えられ、欲しいものが何でも手に入るという意味ではありません。**単に名声や地位を得たり、自分をカッコ良く見せたりすることでもありません。あなた自身がどのような人になるかなのです。人生を展開していくにあたってどのように行動するのか…自分の性格をどのように形成していくのか…どのようなタイプの人間になっていくのか、そのようにあなたの理想的な個人を形成することなのです。**

成功とは何を手に入れたかで測るものではありません。あなたがどんな人間になり、どのような生活を送り、どのような行動をとるかによって判断されるのです。この観点からよく考えて、幸福を手に入れてください。」と、教えています。

「理想の自分」

日本は第二次世界大戦後、不幸のどん底を体験しました。それでも愛する子供たちの幸せのために、自らを省みずに働いてきました。その結果どこの国にも劣らないほど豊かな国に発展してきました。しかし今、学校で、職場で、家庭で「私はこの世に生れてくる必要がなかった」と感じている人がとても多いのです。自殺する人も年々増えています。

この豊かな国にいて喜びを味わうには、体に呼吸が必要なように、心には生命が輝く体験が必要なのです。その積み重ねであなたの奥深い部分にある本来の自分に出会えます。ここまでくればただ目標に向かって進むことだけに専念しているでしょう。

どうぞ理想の自分を明確にして下さい。まだ見つかっていない方は探してください。賢人や聖者は揃って「幸福は外にはありません。あなたの内側にあります。自分の内面を見つめなさい」と、言っています。理想の自分を探してください。

さあヨーガに励みましょう。

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

合宿の前と後劇的に違います

愛媛大学医学部
小笠原里絵

8月12日までの私と、8月13日以降の私は、劇的に違います。

簡単に言うと、12日までの私はヨガに強く興味を持っていました。反面、ヨガを疑っていました。

薬を捨ててみる、とか、水浴とか、たった22年しか生きていない自分のくせに、先生のおっしゃることを本当に信じていいのか不安でした。頭によぎるのは教科書の内容や、検査値の記憶、担当医の言葉ばかりで、またそれが見事に逆のことを言っているのです。私は生まれてから今までずっと西洋医学にお世話になってここまで生きてこられて、そしてこの4年間西洋医学を学んできました。知らず知らずのうちに私の中に西洋医学至上主義のようなものができていたのかもしれません。今考えると、22年の経験からなるそれを覆すような先生の言葉を信じることが、自分の22年を否定するようで怖かったのだと思います。

一夜明けると私の考えは驚きとともに大きく変化しました。今まで回を追う毎にひどくなり、授業も早退するほどだった生理痛が全くなかったからです。自分でも信じられないくらい不思議だけれど本当で、驚くばかりでした。冷房の中にいない生活だったからかしら、などといろいろ考えをめぐらしてみましたが、きっとこれこそがヨガの力なのだと感じました。そう考えると同時に、昨日までのヨガに対して疑いを持って向き合っていた自分を恥ずかしく思いました。

合宿が終わり、今私はヨガが楽しくて、うれしくてたまりません。ヨガの先生方はみんなはつらつとしていて笑顔が美しく、私よりずっとヨガ暦の長い生徒さんたちも私の拙い補助に嫌な顔ひとつせず笑顔でアドバイスしてくださいます。そんな人たちと同じ空間にいて、一緒に取り組める喜びを毎回感じています。そして、私は少し強くなれた気がします。いつもの自分なら、頭では中途半端でずるいことだと分かっていても、眠いし筋肉痛だし、テスト勉強もあるし…などと自分を納得させて二日続けてのヨガの授業には行かなかったと思います。しかし今日の私は、その頭では分かっていることに目を向け、見つめることをしました。といっても、「行くぞ！」という気にまではなっておらず、「とりあえず支度をしてみよう」、「とりあえず電車に乗ってみよう」、「とりあえず自転車に乗ろう」、「着いた！」という具合です。それでも私には大きな変化でした。

社会医学実習も残りわずかになってしまいましたが、その中で自分がどのように変化していくのか不思議で、楽しみです。

歩行行法の帰り、山門でひと休み

⇒ 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

最近のいくつかの合宿をおわりました。その感想を述べます。

神山　五郎
医師　歯科医師
医学博士　哲学博士
e習慣クリニック上野　院長
医療法人社団・アパリ　理事長
藤本ヨガ学院　顧問

（1）指導者の柔軟性

松山・今治・東京と教場が増加し、指導者各位もお忙しいことと思います。同時に、地域により風土性というか、思考の傾向が、同じ日本人でもかなり差があると思います。それらの差異を生かしつつ深みのあるヨガを指導されるのですから、大変さを推察いたします。

逆に考えれば、このような集団に接することができるのも、ヨガを学んでいるからなのですから、嬉しいことでもありましょう。

（2）辞書・索引の活用

医学生を主とした今治での合宿で感じたことです。医学が進歩して、その結果細分化され、ふと学生が困るのは、似たような現象に、それぞれ別の名前がつくことです。名前が違うと、その現象そのものも違うものとかれて困るのは、どこまで気付いたことを正直に話していいのかの問題である。その外国チームが名監督の提案を全て受け入れて強くなれば、今度は日本チームが困るからである。

悩んだ末の解決策は簡単であった。秘密事項も含めて、すべてを開示することであった。涙を流して喜んでくれる。そして、全てを吸収しようと努力する。だから、焦点が定まらず、強くはならない。

本当に恐ろしい相手は、名監督に「ただ一つだけ指摘してほしい」と要求する相手の監督である。そのチームはそのただ一つを徹底的に学ぶ。その結果、その他もろもろの欠点も自然と消えてしまっているのである。

「学ぶ」なかには「体得」を含めるのが当然である。「会得」・「習得」でなく、あくまでも「体得」である。時間がかかる。それを待ってくださるのがお師匠さんである。「待つ」つらさは師匠にならねば、わからない。

「教える」のには熱心だが、「育てる」にはあまりにもセッカチな「教育論」はyogaにはない。だから藤本ヨガはありがたい。

政権交代を聞きながら。お元気で！

思い易いからです。しかし、さらにその両分野の解明が進むと、両現象ともその本質においては全く同じであることがわかったりします。しかも、こういうことは進歩の早い領域ではよくおこります。

対策は、なるべくはやく術語または用語の辞書を用意することです。親切な術語辞書が後から学ぶ者にとっては「暗夜の灯台」なのです。専門家同士が、専門用語を駆使して議論されるのは勿論結構ですが、時には、中学3年生にもわかるように話すことも必要です。このことはヨガの領域にもあてはまることです。学院の中だけの辞書でもあると後から学ぶ者は助かります。また本に索引を付けることも親切です。

（3）無意識的押しつけ

ヨーガ会員以外のことも無意識的押しつけはなしことばの癖は誰にもあり、私にもあります。その癖をださないように気にすると話しにくくなりますので、ほどほどに注意するくらいでよいのです。最近私は、「やはり」という言葉を注意しております。なぜならば、「やはり」という言葉で、ある前提を無意識のうちに相手に押しつけていることもあるからです。それを前提にお話し、承諾を求めていないのに、突然「やはり」でその前提を押しつけてしまうのは失礼であると気がついたのです。

（4）ヨーガ会員以外のことも

運動指導者を養成する団体であります。個人ごとにプログラムを作成する段階でした。いろいろな知恵があつまり、楽しいプログラムができました。終わりの方で、その強度と反復回数および時間などを決めるときになって、私は受講者と意見がかなり違うことがわかりました。受講者の多くは、少しでも多く運動をさせるべきと考えておられ、一方、私は少しでも少ない運動をと考えておりました。

この意見の相違の原因を探りますと対象の個人が運動の効果（目的）に何を期待しているか、ということをプログラムを作成する者がどうとらえているか、にあることに気付きました。「無意識のうちに体操・運動は少しでも多くすることが善である」と考えているのと、「ある目的のためになるべく少なく体操・運動を生活の中に取り入れたい」と考えているのとの差異なのでした。

生活習慣病の対策が必要な人は、体操・運動などが嫌いな人が多く、強いて表現すれば、「世の中に寝るほど楽はなかりけり。浮世の馬鹿は起きて働く」ということです。このような方々に受け入れられるのにははんの少しの運動量から始めてもらい、このほんの少しの運動量で驚くような効果をあげるべきなのです。このためのプログラムでないと、役に立たないのです。つまり、使っていただけないのです。

（5）活人剣

愛媛大学剣道部の有段者である女子医学生に合宿で紹介され嬉しかったです。殺人剣ならざる活人剣への発想でしょう。期待しております。私が在籍した東京大学剣道部の後輩の健康状態は残念ながらあまりよくありません。生活習慣病患者となった人がかなりおります。活人剣まで「剣」が浸透していなかったのです。

（6）姓名と年月日

いろいろな記録・文書・メモなどには、なるべく署名を姓名でなさるのがその資料の価値を高めます。同時に、年月日も略式でも記しておかれると、先々資料の整理に役立ちます。月日を書く人は多いのですが、年月日の年を省略するのです。特に医学を学ぶにあたり、最初に身につけておかれると宜しいでしょう。医療訴訟の場合に役立つことは勿論です。

（7）「待つ」努力

「否定の否定」は有害無益であると拙著「神山五郎の健康談議」の中に書きました。見出しとしては「努力逆転の法則」となっていたかと思います。時々この部分が役に立ったという反応をいただきますが、医療関係の方からの反応は少ないのです。勿論本人または家族に問題があり、自力再生を工夫されている医療関係者の肯定的反応は当然のことながらおられます。

医療全体が、欠点・異常などの早期発見・早期治療に努力しており、「待つ」とか、「自然に任す」という発想は苦手です。さらに健康保険制度の縛りもありますので、臨床の現場では無理からぬことなのでしょう。しかし残念です。

以上いろいろ述べた。追加すべきことはない。むしろ添削すべき項目を探したい。

何故か。スポーツの例をあげよう。日本の名監督が外国に招

「熱血！マタニティヨガ」

今治教場
渡部　みわ

みわさんと景允（かげよし）君

母の勧めで藤本ヨガに入会し、ベーシックコースでヨチヨチがんばっていたある日の事。妊婦さんが入会されました。その妊婦さんはほとんど毎日通われていたようで、よくペアを組む機会がありました。どう接したらいいか戸惑う私に『ガンガンおさえてもらって大丈夫！』とすこぶる元気でした。先生から『妊婦さんでもシャクラ・アーサナきれいに上がるよ～』と聞いた私は衝撃を受けました。当時シャクラ・アーサナが一番好きだった私は『妊婦になってきれいに上がってやる』とマタニティヨガへの熱い思いが芽生えたのでした。

あの妊婦さんのように毎日通う為には月謝をためないと、と５００円玉貯金をささやかながら始めたのでした。それから８年。（長ッ！）ついに妊婦になった私。初期の頃は空腹になると気分が悪くなる食べづわりに襲われ、仕事の合間にお菓子をちょいちょいつまんでいました。その結果体重が５kg増。ベビーちゃんはまだまだ小さいのに…。

やっと５ヵ月に入りヨガに通える事に。週３回のペースで頑張っていたところ、体重の増加もおさまり腹囲も５ヵ月～９ヵ月までの週１回のペースとは違い、日が経つにつれポーズの完成度が上がってくるのを実感しました。そうなると通うのも楽しくなりどんどん動ける様になっていきました。周りの人から『ずいぶん身軽ねぇ』とよく言われました。

夜中に足がつるとかトイレが近いとか妊婦特有の症状が全くなかったので、実際自分でも妊娠している事を忘れる事がありました。特にヨガの時は『あっ、私うつぶせになれないんだ』という感じでした。シャクラ・アーサナがなんとかできる様になり次の目標をシルシ・アーサナに設定。このポーズは妊娠前から苦手なポーズでした。

先生から『お腹の赤ちゃんと一緒に呼吸して』と言われ今まで意識していませんでした。ベビーちゃんを意識して声をかけながら呼吸していると、自然と肩の力が取れリラックスしてポーズができるようになりました。お腹が大きくなってくるとなかなかバランスが取りづらくなってきましたが、先生に補助してもらい気持ちよく上がれるようになり、今では好きなポーズベスト５にランクインしています。

仕事をしながら通うのはなかなか大変でしたが、ヨガのおかげで妊婦生活を楽しむ事ができました。周りの人が優しいし『ずっと妊婦でもいいな～』なんて思ったり。

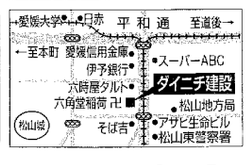
でも、そういうわけにもいかずいよいよ出産の日がやってきました。出産を楽しもうと意気込んでいた私でしたが、陣痛のあまりの痛さに楽しむどころではありませんでした。泣きながら２日間苦しみ、やっとの思いで分娩室へ入り長年ヨガで培ってきた腹式呼吸を生かす時が来ました。助産師さんに『すごく上手ですね』といわれ、『当り前やん！何年ヨガやってると思ってるん』と得意げに思っているとほんの10分ほどでベビーちゃんが産まれました。呼吸法には自信があったので落ち着いた気持ちで静かに出産する事ができました。今思えば分娩室で声を発していなかったです。落ち着きすぎかも。

真っ赤になって泣いている息子をみているとヨガをやってて良かった、がんばってよかったとしみじみ思いました。

出産から１ヵ月。体調も順調に回復し復帰できる日を楽しみにしています。息子はおしりをあげて足をバタバタし、どうやら腎臓刺激が得意のポーズみたいです！

臨月にきれいに上がったシャクラ・アーサナ

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@festa.ocn.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

健康について

谷川　武
愛媛大学大学院医学系研究科
公衆衛生・健康医学分野
教授

これは、「健康」の確保において生きている意味・生きがいなどの追求が重要との立場から提起されたものと理解されている。また、平成10年のWHO執行理事会では、

(1) Spirituality は人間の尊厳の確保やQuality of Life（生活の質）を考えるために必要な、本質的なものであるという意見と

(2) 健康の定義の変更は基本的な問題であるので、もっと議論が必要ではないかとの意見の両方が出された。また、同理事会ではDynamicについては、「健康と疾病は別個のものではなく連続したものである」という意味づけの発言がなされている。

1999年5月、スイス・ジュネーブにおいて開催された第52回WHO総会において審議された。しかし、現行の憲章は適切に機能しており本件のみ早急に審議する必要性が他の案件などの理由で、健康の定義に係る前文の改正案を含めその他の憲章に係る改正案と共に一括して、審議しないまま事務局長が見直しを続けていくこととされた。

この経緯については、臼田寛氏、玉城英彦氏による『WHO憲章の健康定義が改正に至らなかった経緯』(http://ghe.med.hokudai.ac.jp/Others/WHOHlthDfntnRev.htm) にまとめられている。各国の健康観が現れており、興味深いのでその概略を以下に引用（一部編集）する。

『改正案をWHO執行理事会に提案したのは、アラブ諸国を中心とするWHO東地中海地域地方事務局であった。これら各国が位置する中近東地域では、イスラム教が信仰の中心に据えられ人々の精神生活から日常行動面の多岐にわたって指導原理となっており、医療健康面においてもユナニ医学という伝統医学が現在でも実践されている。新しく健康定義に盛り込むことを提案されたspiritualとdynamicの真の意味もこれらイスラム文化の影響を強く受けた健康観を無視しては語れないものと考えられる。また、アラブ諸国がこの時期に改正案を提出した最も大きな理由の一つは、現行のWHO健康定義に含まれるphysical, mental and social well-beingという3つの指標が西洋医学の成熟限界に伴いphysical 一辺倒となり、また、あまりに数値化、客観化されすぎた事の反動として伝統医学への回帰が起こった世界的流れの一環と無関係ではない。

欧州連合（EU）代表は、改正に反対し、他の重要案件が山積している時期に加盟各国の同意を得るのは困難であり、改正は必ずしも必要ではないとして、事務局長預かりとすることを提案した。アルゼンチン代表も、改正に反対し、改正を議論するのは現在行っているWHOの組織構造改革終了後が望ましいとした。中国代表も改正に反対し、現在の健康の定義は非常に明解なもので半世紀にわたって親しまれており、改正の必要も意義も全くないと述べた。日本代表の仲村英一氏も改正に反対し、改正案は専門家の検討によって提出され重要性も高いが、今回の総会で議論すべきことではないと審議の見送りを主張した。オーストラリア代表も改正に反対し、各国の同意が得られておらず提案の緊急性も低く早急な結論は必要ないとして、事務局長預かりとすることを主張した。ロシア代表も改正に反対し、WHOが組織改革中の過渡期にこのような改正案を持ち出すことは適当でなく、改正によってWHOの活動に効果が発現する保証もないと述べた。

スリランカ代表も、人間の日常生活指標としてspiritual dimensionは非常に重要であり、健康の意味を理解するためには神聖な手法が必要であるが、それは宗教を超越したものでありspiritual dimensionを宗教と混同するのはよくないと述べ次回以降での再審議を主張した。これに対してバーレーン代表は、1984年に"spiritual dimension of health（健康の霊性的次元）"が総会で唱えられて以来、この提案に関わったことを重視すべきであるとして審議継続を主張した。リビア代表は、健康定義は非常に繊細な問題でそのspiritual dimensionも重視されるべきであると述べたが、他の参加国が採択を見送る姿勢をとったためにそれに従った。

このような議論の結果、現行の健康定義は適切に機能しており審議の緊急性が他案件に比べ低いなどの理由が大勢を占め、審議入りしないまま採択も見送りとなった。今後は健康定義を含めた他の憲章改正案と共に一括で、事務局長が見直しを続けていくこととなった。』

以上のような経過から未だにWHOの健康の定義の中にspiritual dimensionは入っていないが、ヨガを修行されている皆様は、どのような感想をお持ちだろうか？このあたりの背景についても臼田寛氏らの上掲のサイトは、興味深い論説を展開している。以下、概略を紹介する。

『アラブ諸国における健康観に強く影響を与えているユナニ（ペルシア語でギリシャを意味する）医学は、ヒポクラテスに代表されるギリシャ医学を輸入したことに始まり、その後、インド、中国医学の影響を受ける。10世紀にユナニ医学の創始者と称されるアビセンナは「医学規範」を著し、ここから西洋医学が分化している。「医学規範」のなかでアビセンナはギリシャの4大自然観である火、水、風、土が体内にもあり、これらのバランスが崩れたときに病気が起こると述べ、治療には自然治癒を重視している。その他、生薬療法、浣腸瀉血による解毒、養生法を述べている。

現在、世界医学の主流を占めている近代西洋医学の見地からみれば、ユナニ医学をはじめとする伝統医学は代替療法といわれる範疇に分類される。ユナニ医学に限らず、代替療法と呼ばれる世界の伝統医学が程度の差こそあれ存在し、現在でも医療として実践されているとともに、これらの療法は地域に根づいている宗教あるいは宗教類似の精神運動による影響を色濃く受けている。

一方、西洋医学は、科学的に構築されたが、その過程で精神と肉体の分離や人間の身体の細分化が進み、心理的アプローチが次第に欠落し、疾病に対して心理的、社会的側面からアプローチを行うこれら伝統医療に対して極めて排他的になるに至った結果であるとも考えられている。しかし近代西洋医学が成熟と成長限界を迎えると、病に対して心の問題を含めて全人的なアプローチを行ってきた伝統療法の「癒し」の効果へ関心が集まり、真に効果をもたらすものを選別、評価し、西洋医学と統合し第三の医療ともいわれる統合医療へ再構築しようという動きが近年活発になってきている。

代替療法に関して問題となるのはその効果と信憑性であるが、それを否定することは、道徳性、倫理性を含めてその医療システムを社会的に受容、認知している共同体全体を否定することにつながる。伝統治療を含めたあらゆる医療行為は、共同体の文化、信条と密接なつながりをもっており、経験的に納得の行く形で体系化された産物である。近代西洋医学も科学的有効性が客観的に大きいというだけの理由で社会的に普遍性を得たとは考えられない。むしろ効果や信憑性を議論するよりも医療体系が成立した文化的背景を考察するほうがその共同体の理解につながるだろう。

医療と宗教は、両者とも健康を課題としてとり組むという共通点があるが、文化的背景によってアプローチ手法が異なってくる。このアプローチ手法をどの程度明確に区別できるかという点において、医療と宗教の混同という問題が生じてくる。例えばキリスト教では宗教と、政治、日常生活、医療健康問題などは相互に影響を保持していても厳密には区別される。しかし、イスラム教ではこれらが渾然一体となっており、健康や医療の概念に関しても宗教性を抜きにしては考えられない。

日本国内においても当然独自の文化、宗教的背景に基づいた健康観があり、また近年の看護、介護や高齢化など他国とは異なった健康政策上の問題点も数多く抱えている。わが国においての健康維持・増進等の公衆衛生学的アプローチは、この点に配慮する必要がある。たとえば、「高齢者＝老人」にするような文化的、宗教的、社会的環境では、これまでに実施されているようなヘルス・プロモーションは大きな成果を上げることが期待出来ない。高齢者の多様性を認識して、社会に貢献できる、独立した健康的高齢者イメージを確立する、我々独自の文化・社会環境などをまず構築することが、高齢者に対する健康政策にも大きく反映してくると思われる。』

今回は、引用（一部編集）が長くなったが、世界の中の日本の健康を考える上で、また、ヨガの位置づけを考える上で重要な論点と考え、紹介した。

次回の合宿で皆様の健康観について拝聴できれば幸いである。

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
N
新空港通り
津田中学校
生石小学校
スーパーともざわ
旧空港通り
デイサービスセンターきらり
(医)かとう歯科
いやし処　きらり
ゆらら
マルナカ
至空港
空港通り
至市内
得々市場
ファジ
GS

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

五臓六腑について

ワンポイントレッスン

鍼灸師・ヨガ指導士
崔　昊

普段よく「五臓六腑」という言葉を耳にするのですが、具体的に「五臓六腑」は何をさして、お互いにどういう関係を持つのか、ご存知ですか？

「五臓六腑」は東洋医学の基礎であり、お互いは協調しながら、制約しあって、バランスを保っている状態は健康であると考えられています。

「五臓」「相生」図①

「五行」「相生」図②

「五臓」「六腑」対応図

「五臓」と「五行」

上の図①②のように、「五臓」は肝、心、脾、肺、腎のことをいいます。五行の木、火、土、金、水に相当する。つまり肝―木、心―火、脾―土、肺―金、腎―水。

「五臓」と「六腑」

「五臓」のことを分かったら、「六腑」について述べます。

「五臓」なのに何故「六腑」なの？と「五」と「六」一個違うじゃないですかと不思議に思う方も多くいらっしゃると思います。実は「五臓」は六つで、「六臓」があります。肝、心、脾、肺、腎以外に「第六臓」があると東洋医学の考えにあります。それは「心包」です。「心包」は心臓を包む膜で、心を保護する機能をしています。そして、「六腑」の「第六腑」は「三焦」です。「三焦」は胆や小腸などのように実際に形あるものではなく、単なる機能のある「腑」と考えられています。体前の正中線に喉から両乳頭間は「上焦」、両乳頭間からお臍まで「中焦」、お臍から会陰まで「下焦」と言います。「上焦」は呼吸、「中焦」は消化吸収、「下焦」は排泄、生殖と関係しています。

ということで、「五臓六腑」は厳格的にいうと「五臓五腑」プラス規格外「一臓一腑」と考えた方がいいかもしれません。

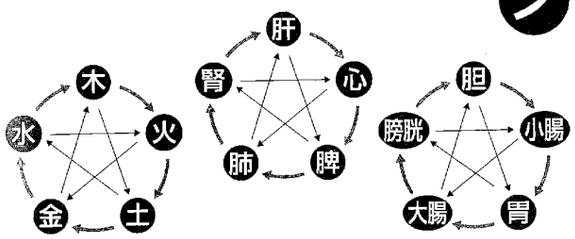
「五臓」と「六腑」の関係は上の図のように対応しています。肝―胆、心―小腸、脾―胃、肺―大腸、腎―膀胱、心包―三焦。臓と腑は夫婦のように、片方は弱くなったり、不調があるともう片方は影響されます。例えば肝は不調になると、胆は同じく不調になったり、症状がでたりします。腎臓が悪くなると、膀胱も症状がでます。これは「表裏」関係といいます。

「五臓六腑」の「相生相克」

上の図①②の矢印の方向は「相生」関係といいます。木は火を産む、火は土を産む、土は金を産む、金は水を産む、水は木を産むとの意味です。木を燃やして火を焚く、最後に燃え終わると火は土になる、土に金属などの鉱物質を育む、金属を溶かして液体（水）になり、そして水は木を育つというサークルになります。これは五行の関係です。「五行」は「五臓」と対応しているので、入れ替えると「五行」の関係は「五臓」の関係でもあります。肝は心の母であり、もし心が病むなら母である肝は弱くなる可能性があり、母である肝を強くすることで、心の病気を治ることができる。それと同様に脾の病気は母である心を強くすることで治せます。これは「五臓」の「相生」といいます。

「六腑」は「五臓」と対応して、同じく「相生」関係を持っています。

「五臓六腑」は「相生」



「五行」「五臓六腑」「相克」対応図

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　今治市上橋町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
H・Y　T・T
相原　美江　N・T　I・O
K・Y　奥岡登美江　K・H　M・K
Y・K　S・F
秋元　博子　Y・Y
T・Y　Y・Y
K・Y　N・Y
H・Y　Y・K
K・K　石田美恵子
H・O
S・O　K・N
K・I　大西志津子
W・A　脇坂　恭子
K・S
K・A
M・Y　T・M
R・I　Y・O
Y・T　渡辺　桂子
渡部　光子　井ノ口律子
T・M　C・O
M・K　M・Y
森　幸子　山本　朝子
五百竹律雄　M・N
H・S

伊予教場
稲田　優枝

今治教場
佐伯　博美　山本　智子
桧垣　泰子　石井　裕子
高須賀千里　越智美喜子
吉井八重子　横田　利佳
村瀬あきえ　中村　博子
中村　篤志　M・T
M・M　M・K
H・Y　M・Y

吉海ヨガクラブ
多田　恵子　村上　明美
黒川　久子　矢野　重子
村上　尚美　村上　民子
小田　訓子　高橋　静子
藤本　恵理

一般
泰山　玲子　藤本　薫
菊間　J T

新居浜教場
仙波　光子　竹林小百合
高岡　秀和　岩井　彰子
K・A
T・T

西条教場
越智　達彦

東京教場
木谷　佳子　見目多栄子
佐藤　俊恵　高木　里沙
S・S　S・S

高岡教場
西村　緑　石村由美子

学院
K・I　酒井美千代
若狭多美子　徳永　勇二
若林　桃子　山本　悦子
三谷　雅昭　大山　文子
関山タマミ　島村　孝子
浮穴　智彦　崔　昊
山崎　菊江

（順不同・敬称略）

「五臓六腑」と「六腑」の関係

「五臓六腑」は「五感」「五味」にも深く関係しています。下の図のように、甘は脾と関係していて、口に症状が出た場合は大体脾に不調があると考えていいです。そして、「甘」が異常に好きになったりすると脾に異常がでたと見なします。口、脾、甘この三つは同じことを示しているので、この中のどちか異常になったら、関係するほかの二つも異常が出やすく、或は異常がでている場合は多いです。耳鳴りは腎が弱くなった症状です。やったらに塩辛い（鹹い）味のものを多く取るのは、腎が弱くなったからです。花粉症は肺が弱くなっている病気です。口に水泡ができることは脾は疲れているからです。口内炎特に舌に潰瘍ができたのは心の火は強すぎる現れです。

これを応用して、日常ある程度自分の内臓状態を見わけることができます。

ただし、単なる上記の規則で病気を診断に繋がるには未だ早すぎます。この規則はあくまでも一つの手がかりに過ぎないです。他の色々な症状と診断方法と総合して、初めて正確な判断を下すことが可能です。

「五臓六腑」と「五感」「五味」の関係

■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

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!
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.61 ～ No.80

⇒ 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。

「本当の自分に出会う」には、ヨガ仲間と楽しい修練ができる合宿が一番!

第74回 夏期 藤本ヨガ合宿

平成22年7月16日(金)～19日(月)
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 63,000円(消費税込み)
申込締切 平成22年7月9日(金)

第73回 春期 藤本ヨガ合宿

と　き　平成22年5月1日(土)～5(水)
ところ　第58番札所　作礼山　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22年4月24日(土)

「足るを知る」を知ったヨガ合宿

東京都　江頭　紀子

■ウエストが4.5センチ減！

ヨガ歴なし、日常的な運動習慣もなし。そんな私が、3泊4日のヨガ合宿に参加することになってしまった。

まず、驚いたのは、ウエストが4.5センチも減ったこと。これは「合宿効果」に他ならないといえよう。

合宿は、ヨガだけに集中できる環境が整っているのはもちろん、ねじりのポーズ」など「ウエストが引き締まる～」と感じられるポーズを何度も実践した。そして、質素な精進料理。朝はバナナ半本とパン半枚にコーヒー、昼はお米粥と味噌汁にひじきの煮つけなどおおむね1品にお新香、夜はおかずが6品もある豪華さだが、デザートも含めすべて野菜でつくられているというヘルシーさ。

こうした複数の要素が相まって、マイナス4.5センチという驚異的な数字を生み出したのだと思う。自宅で3日間、アーサナをしていても、こうはならなかっただろう。

■自分の生き方が肯定された？

合宿中はアーサナばかりしているわけではない。積極的傾聴法というユニークなプログラムもある。これは5人程度のグループになり、一人が親に、残りが子になって、まず、子らが順番に親に5分間、「好きな色は？」など簡単な質問をし、親は深く考えずに即答する。その後、子らが親に対する感想を述べ、それを聞き終えたら今度は親が子どもたちの感想に対して自分の思いを述べる。

私は、子の一人から「子どもを家に置いてこうして出られるなんて、日ごろあなたが信頼されているからですね」と言われたことに、うれし涙が出そうになった。

私には4歳の娘がいる。私が合宿に参加できなかったわけだが、私自身を評価してくれるコメントに「ここに来てよかったんだと、自分で自分を認められた」「あなたのやってきたことは間違っていなかったんだよ」と肯定された気分になったのである。

■デパ地下の豊かな食の風景にめまい

さて、合宿後、デパ地下に行くと、食べ物のにおいにむせてしまい、並んでいる食品を見て頭がクラクラしてきた。さらに、これまではお腹がすいていなくても試食を勧められればつまんでいたのに、「お腹がすいていないので、いりません」と断れる。日ごろ「もったいない」と、子どもが残したものを食べていたのに、必要以上に欲しいと思わなくなっている。

そう、「足るを知る」を知ったのである。「本当に必要なモノ」「本当に必要なコト」。それを意識していれば、こちからの人生、ちょっと肩の力を抜くこともできるかもしれない。

合宿に参加して、身も心もブラッシュアップされたのである。こうした機会を得られた幸せにつくづく感謝したい。

藤本ヨガ・カレッジ
第35期生(平成22年4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か月間)
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」
藤本ヨガ学院教務局長 千能千恵美 著
定価¥1,500 ¥1,810(送料込み)

神山五郎の「健康談義」
藤本ヨガ学院教務局 神山 五郎 著
定価¥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 愛媛県松山市勝山町2-18-3 本山ビル3F TEL(089)941－6871㈹ FAX(089)941－6875
URL：http://www.fujimotoyoga.com E-mail info@fujimotoyoga.com
今治教場　〒794－0015 愛媛県今治市常盤町4-6-27 高野ビル3F TEL(0898)31－2889㈹ FAX(0898)31－2885
東京教場　〒160－0004 東京都新宿区四谷1-5 三鵬ビル3F TEL(03)5312－5272 FAX(03)5312－5273

藤本ヨガ学院・院長

千能　千恵美

（旧姓　藤本）

明けましておめでとうございます

「学び続けるハートに幸せは訪れる」

ただ、信じて修行の深まるのを待つ

平成21年11月21日㈯、四谷教場は御徒町教場に引き続き、神山五郎先生の慈愛と熱意の賜物でスタートしました。

神山先生の思いは「資源の乏しい日本においてこれから世界に勝負できることは『人間作りだ』、その拠点となるところにしよう。」

「『神山先生、このヨーガを科学的、医学的に検証証明して欲しい』という沖正弘導師との約束を果たすことにもなる。」との熱い思いです。

神山先生はもう30年藤本ヨガ学院の顧問をして下さっておられます。

私はじめ指導スタッフ・生徒は未熟ゆえ不合理、非論理、利己的ですが、神山先生は、いつも変わることなく、わけ隔てなく修正し愛して下さいます。

目的を達成しようとしたとき

千能院長よりヨーガのお話し

神山先生の講義に耳を傾ける参加者

邪魔が入ったり気弱になったりしました。

神山先生は、意に介することなくなし遂げる方法を教えて下さいます。

『人間の愚かさや醜さをもひっくるめて、気にすることなく愛しなさい。』

『困難や障害があるのを承知のうえで最後までやり遂げなさい。』

『どんなことがあってもそれを楽しみ、自身を信じ正直で誠実であり続けなさい。』

『誰もが望めば何でもできるんだ。だからこそ一人一人の最良のものが現れ、才能が発揮できる場所にしたい』と。

しかし神山先生はいつものように謙虚で慎み深いので高に仰られません。そこで私、千能千恵美が許可なくこの紙面で披露（暴露）致しました。それは皆様にご協力をお願いしたいためです。

どうぞお一人お一人の才能を開花されることが神山先生の思いを実現することになります。もちろん、私をはじめ指導スタッフもこの道を目指し続けます。皆様も藤本ヨガを活用し、どんどん学び続けてください。

頂いたお花で一杯！

平成21年11月29㈰には「オープン記念セレモニー」を行いました。松山教場・今治教場・他の教場の有志の方々からもお花を始め熱い御心を頂戴いたしました。本当にありがとうございました。

お祝いに駆けつけて下さった方が予想以上に多く、急きょ4Fもお借りして3F4F両方で行いました。

藤本ヨガ学院・松山本部長の宮崎康則先生は、11月1日から東京に行きっぱなしで、9人のスタッフとともに連日、内装、引っ越しや新教場スタートの打ち合わせなどをこなしました。電話報告を聞くたびに「電話の向こうから聞こえるスタッフの笑い声」に『これだけ笑い声がでれば大丈夫』と、愛媛にいて私は何の心配もありませんでした。

当日、お食事からデザート、飲み物と手づくりのそれぞれの得意分野が披露されていました。神山先生はご自分の椅子を抱えながら皆さんのテーブルを渡り歩かれました。そして、「○○さんから一言あるから注目!!お静かに――」と引っ張り出されました。本当に楽しい一日でした。

ヨーガ実践者の私利私欲のない、発展性のある善行に思わず涙ぐんでしまいました。この日のそれぞれの思いの力が「未来の喜ばしい事のため」に繋がっていることを実感できました。

すべての皆様に感謝です。

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@festa.ocn.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

谷川　武先生は「e習慣クリニック」・「藤本ヨガ学院」の学術顧問になっておられます。神山先生は「有り難く、若い、力強い方が現れた」と、とても喜ばれておられます。

その谷川武先生が昨年、秋合宿（2009年10月9日～12日）で参加者全員に、ヨガ歴と今後ヨーガでどうなりたいか、何を希望するかを質問されました。それを白板に書いていかれました。書き終わり、全体を見られて谷川先生は「瞑想を深めたい、本当の自分を知りたいとか、悟りの道を歩きたいとか、神とは」に興味を持つようになるには14年以上は必要なんですね。ヨガ入門から5年間くらいは、痩身したい　便秘を直したい、体を柔らかくしたいなど肉体の問題で、6年過ぎた頃から精神をもっと強くしたい、夢を実現したい、お役にたてる自分になりたいとか心の面が中心ですね。」とおっしゃられました。

実践を一定期間続けると誰でもそこに行けます。これは私も体験しました。皆さんも体験するでしょう。

『怠けてもいい、なんとか14年以上は継続して学び修行していただかなくては。藤本ヨガ学院に入門したからには14年は…』が指導スタッフの合言葉になりました。

ヨーガに限らず何事も成就させるには、くり返し、くり返しの訓練が必要です。これをアヴィヤーサ（絶え間ない修練、習修）といいます。繰り返しアーサナを行うと呼吸のシステムが変化し、同時に少しずつ心の深い処に入り込みそれを変容させる力があるのです。極めて奥深く心に入り変容させる力が大きいのは「瞑想」です。

さらに、ヨーガを成功させるにはこのアヴィヤーサとヴァイラーギャ（離欲・無執着）の両輪が必要であると私は思います。

このヴァイラーギャとは、心が利己的個人的な欲望や快楽から離れ、新たに入り込もうとしてくる欲望も断ち切る訓練のことです。より高いレベルのヴァイラーギャでは執着を退けるという感じもなく自然となくなっている状態です。それは心が内奥に進み自己の平安と喜びを体験した時の状態です。

ヨーガ合宿で一気に成果が上がるのはこの両輪がうまく働くからでしょう。

谷川先生の質問に、ひとみを輝かせ言葉を選びながら答えている皆さんを見ながら「谷川先生はこのように一人一人の純粋素直な思いを引っ張り出されるのがお上手だなぁ。そしてぐいぐいと本人の希望する世界により近く誘導してゆかれる…見事だなぁ」と感激しました。その感想をお伝えすると神山先生は「谷川先生は国立大学の教授の中でもトップレベルのお方なんだよ。よかったね。」とおっしゃられました。

神山先生と谷川先生はともに必要な情報を見つけられるのがとてもお上手です。診療所も仕事部屋もご自宅も手荷物も本で溢れています。時代の流れをつかみ、学ぶ気持ちを持ち続け、独創的な発想、好奇心旺盛。そして来談者にやる気、本当に困っている時は、圧倒的な情報量とスピードで解決策を一緒に考えて下さるのです。

このように正しくて、学問のできる方が身近に居られるのとでは居られないのとでは一生がえらく違うでしょう。

この恵まれた環境が堪能できる合宿にはぜひご参加ください。

さぁ、本年も世界は難問課題山積みでしょうが、ヨーガを学ぶ私たちのハートは内奥に留め、頭脳は世界に遊びましょう。

懇親会の準備も楽しく

瞑想により奇跡が起こったノンフィクション

「生かされて」PHP文庫・是非読んでみて下さい。

指導士養成コース
川崎　敦子

イマキュレー・イリバキザ著の「生かされて」（PHP文庫）を宮崎敦子先生から勧めていただき半日で読み終えてしまいました。読み終えてしまったというより、読むのを止められなかったのです。

『生かされて』は実話です。1994年、ルワンダで実際に起こった大虐殺を生き抜いたイマキュレーさんの手記です。

同じルワンダ国民なのに、部族が違うというだけでフツ族の人達が、100日間で100万人ものツチ族を殺したそうです。ツチ族のイマキュレーさんは狭いトイレの中に7人の女性と隠れ、奇跡的に助かりました。瞑想により、過酷な情況の中、希望を持ち続けることができたのです。

イマキュレーさんは神様に助けられたと言っています。ですから、たくさんの人々の魂の役に立つことが出来たらと祈りながらこの物語を書いたとありました。

イマキュレーさんはカトリックですが、宗教や人種など、制限無く、全ての人に大切な、素晴らしいメッセージを送っている本だと感じました。

赦せない人を赦すことの大切さ。強く願い、信じ、決断し、実現するための努力をし続けること。瞑想により、自分自身の中にある神、真理に出会えること。私に多くのことを教えてくれる大切な本です。

教場でも、宗教とか関係なく『誰の中にも神はいる』と、院長先生に教えていただいています。イマキュレーさんが苦しみの中、神を見出したように誰の中にも神はいるのです。私自身も、日々のアーサナや瞑想により、心と体を鍛え神を見いだしたいとの思いが強く湧きおこりました。人のお役に立てるよう、自分自身を高め修行に励みます。

「新年を迎えるにあたり」

神山　五郎
医師　歯科医師
医学博士　哲学博士
医療法人社団・アパリ　理事長
藤本ヨガ学院　顧問

笑いがある集まりは少ないなァ」と思いながらつられてよく一人で笑っておりました。

笑いとは、私の解釈では、人生肯定の徹底である。以前、沖導師は、ご自身で大きな口をあけ、堂々と腹の底から笑い、見事に素晴らしい笑いを関西で示してくださった。鬱とかのはびこりつつあるこの巷に何よりも必要なのは、この腹の底からの笑いである。落ち着いた街、四谷のビルの一角から豪快な笑いがひろまっていくことは、沖先生のお志をいかすことともなろう。幸い、既に笑いの学会なども発足している。学べる限り、学んで取り入れていけばよいのである。

研究開発について

研究開発、欧米では、Research and Development と称し、略してR&Dともいう。今は研究と開発との異同などはふれないでおく。

とにかく現状に感謝はするが、現状で満足はしない。この心の姿勢から発足する。現在の指導上で拝見する miracle hand（ミラクル・ハンド）という工夫も有効である。この工夫が何故有効なのか、その有効な理由が他のことに応用できないものか…などなど身近に考えるべき話題は尽きない。

さらに、ダライラマ師は瞑想などの見えないものを脳の科学機器により、より見えるようにすれば、瞑想の進歩発展に益することは大であろうと推察されている。幸い、藤本ヨガ学院には瞑想の実践において優れた方が多い。脳の科学機器はヨガの道場を診療所とすれば、機器の使用上問題はなくなる。また、この方向の診療は睡眠時無呼吸という予防医学上の問題解決にも直結する。キリスト教の上智大学もきわめて近いところにある。共同研究の可能性もあろう。

4．e習慣クリニック上野の閉鎖について

JR・御徒町（オカチマチ）駅から至便の位置にあった、このクリニックはヨガの会員数の増大により、手狭となり、かねてより解決方法を考えていた。たまたま前記の四谷道場のこともあり、東邦大学医学部統合生理学教室の有田秀穂教授が今までも同クリニックにおいてセロトニン道場を毎週木曜日にひらいておられた経緯もあり、事情を説明したところ、有田教授のセロトニン道場として11月から使用する旨のお話があった。名称その他内容に関して、いずれ教えていただけることと思う。今までと同じように、診療所としての認可も得られる内装にはなっている。

いずれにせよ、私としては、e習慣クリニック上野を閉鎖するが、いままでと同様に、否、今まで以上にセロトニン研究関係との協同は深めていきたい。改めてセロトニン道場のご発展を祈る。

5．おでんをコンビニで買ってみた

毎週、栃木県佐野市の佐野市民病院へ応援に通っている。翌朝9時に外来が始まる日程の場合には、前夜病院へ泊って翌朝への英気を養っている。以下の雑談はこの流れにのって思いついた。

11月でもある。それなりに寒い。病院の宿直室は温かいが、夜遅く到着するので、食事はもちろん用意していない。東京から弁当を買っていくこともあるが、買わないこともある。佐野市の高速バスの停留所には迎えの車が待っていてくれる。病院までの間で、気が変わりコンビニに立ち寄ってもらった。

店に入ったら、何やらおいしそうなにおいがする。フトみるとゴトゴトとおでんが料理されている。どうやら持ち帰り用の容器もある。

思い切って数種類のおでんをとり、さらにおつゆも追加して、さらに蓋をして会計に持参した。300円以下で温かい小夜食を確保できた。冷めないうちに病院に到着し、さっそく宿直室でいただいた。とてもおいしかった。

世間知らずの私のやらかすことである。諸兄姉から見たら、バカバカしいくらい当然なことなのであろう。おでんをつまみ終わってから、おでんと同時に買った週刊新潮をパラパラと眺めた。そこで、渡辺淳一医師の「男たちの事情」という2ページにわたる解説が目に入った。作家であり、医師でもある渡辺先生である。私が心療内科として訴えられることの背後の事情をわかりやすく説明して下さっていた。

内容が本誌に引用するには、気が引けるので。全文を複写して学院の事務関係者にわたしておく。既刊の週刊誌を探して購入することは案外不便なので、版権侵害にならない範囲でこのサービスを活用していただきたい。ご参考になればうれしい。

⇒ 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

姿勢が良くなり、心も前むきになれたことが嬉しい

今治教場
柳原　博

ヨガを始めて二年近くになります。きっかけは両足神経のひどい痛みが、なんとかならないものかということでした。この足の痛みは神経が突っ張っているようで、大変ひどいもので、七年前頃よりあちこちの病院に行き、診断を受けたがはっきりした病名を付けてもらうことができなかった。今治の公立病院で、原因らしきものを突き止めようとして、糖尿病か、痛風か、はたまた腰からくるものか、頭からくるものかとMRIの検査などを受けたり、整形外科に行ったりしたが、いずれも特定できず、しばらくほったらかしておいた。

二年前に、頼みの綱に市外の国立病院で麻酔科にかかり、硬膜外ブロック注射をして様子を見たが、これまた特定できず処置無しということで諦めていた。そんな時、坊っちゃん劇場で「鶴姫伝説」に鶴姫の兄・安房役で出ている息子と妻の熱心な勧めで、ヨガの教場に足を運びました。あまり期待をすることなく、家族が喧しいのでひとまずお世話になるかということでした。

入会当時、皆さんはなんと体の柔らかいことか、それに比べて自分はなんと体の硬いことかと痛感致しました。最初の頃は胃・肝臓刺激をしたら息をするのを忘れていたり、両脚が開いたり、なかなか大変で二十回もしようものならスッカリ疲れてしまったものでした。二年近くヨガをしてきて、息をすることはだいぶ心掛けるようになり、大腸刺激がかなりキツイことは変わりはないが、なんとか三十回をこなすことができる。山のポーズをする時は膝が曲がらないようになるなど少しは進歩しているようである。今もって全く出来ないのは、シルシ・アーサナとシャクラ・アーサナと全開前屈での股割りと上半身を床につけることなどである。

ヨガをしていて感心することは、ポーズが多く毎回新しいものに出会えることである。夏の暑い最中、パワーヨガをしたことは強烈に記憶に残っている。

ヨガをしていて良かったことは、一年目頃より姿勢が良くなったと言われること、今年の市の特定健診で善玉コレステロールの数値が三十余り上がり、悪玉コレステロールとほぼ同じになったこと。ラジオ体操で両足跳びが出来るようになるなど体が軽くなったこと。脚の筋肉が硬直して正座ができなかったのが、ちゃんと正座することができるようになったこと。そしてヨガをしていく中で常に息を十分に吸い、吐き切ることを繰り返すことにより呼吸が深くなり新陳代謝が良くなったことなどである。

ヨガを始めるきっかけになった足の神経の痛みは、日常生活に支障をきたすことはないのであまり気にしなくてよいと考えるようになり、前向きになれたことが嬉しく感謝しています。今後とも宜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

■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

未病としての睡眠時無呼吸症候群
早期発見・早期治療の意義

谷川　武
愛媛大学大学院医学系研究科
公衆衛生・健康医学分野教授

黄帝内経素問　四気調神大論篇（石田秀美　監訳，東洋学術出版社）では『聖人不治已病治未病（聖人は已病を治さずして未病を治す）』と記され，養生訓（貝原益軒著，石川謙校訂，岩波文庫）においては『聖人は未病を治すとは，病いまだ起こらざるとき，かねてつつしめば病なく，もし飲食・色欲などの内欲をこらえず，風・寒・暑・湿の外邪をふせがざれば，其おかす事はすこしなれども，後に病をなす事は大にして久し。』と記されています。

已病の代表的な疾病として，大きな苦痛を伴う脳卒中や心筋梗塞やがんが挙げられます。それに対し，肥満，高血圧，初期の糖尿病そして睡眠時無呼吸症候群（sleep apnea syndrome, SAS）等は自覚症状が無く，未病の範疇に入ると思われます。これらの疾病はいずれも脳卒中や心筋梗塞等の重篤な循環器疾患の発症リスクを高めることが現代医学で実証されています。しかしながら，現在のところ高血圧，糖尿病は地域や職域で1年に1回検診を実施する施策が整備されていますがSASについては未だ手付かずの状態です。

睡眠中に喉の奥に舌根や軟部組織が落ち込み，上気道を閉塞または狭窄することにより，無呼吸または無呼吸の一歩手前の呼吸低下（低呼吸と呼びます）に頻回に陥ることを睡眠呼吸障害といいます。睡眠呼吸障害に罹り，日中の過度な眠気や疲労感などの症状が現れた状態をSASと診断します。低呼吸の状態では上気道が狭窄しているためいびきが聞こえます。特に狭い気道ではいびきの音が大きくなります。「あーっ」という声を出しながら鏡を見てください。喉の奥まで見ることができれば問題ありません。「あーっ」という声をだしても喉の奥が見られない場合は要注意です。睡眠中に一時的な無呼吸状態が繰り返し起こると睡眠が分断されます。その結果，日中に居眠り，集中力低下など，昼間の覚醒時の生活に悪影響を及ぼすことになります。

強い眠気を感じることがSASの症状と述べましたが，重症の睡眠呼吸障害に罹っていても強い眠気を感じず，医療機関を受診していない方が多数います。家族がいる場合などにはいびきが大きかったり，睡眠中息が止まったりすることで，SASではないかと周囲の人が気付く場合がありますが，一人暮らしなどの場合には本人は自分のいびきに気付くことができません。また，忙しい生活の中で昼間の眠気という症状は，健康な人にもみられることとして，本人の自覚症状には現れないからです。さらに，SASに限らず睡眠障害全般で起こる慢性的な眠気は，「疲れ」として認識されるため，眠気ではなく疲労感を訴える人にも注意が必要ですが，本人には睡眠障害の症状として気付きにくいことが知られています。一つのアドバイスとして昼間にどこでも眠ることができるといった日中の眠気の強い人は，夜間の睡眠が十分に取れていない可能性があります。平日と休日の起床時間の差が2時間以上ある場合も，普段の睡眠が不足しており，注意が必要といえます。コーヒーや紅茶，清涼飲料水などカフェインを過剰摂取する人も，眠気を防止するために摂取している場合があります。SASは，一般的に肥満体形の人が罹患しやすいと思われていますが，実際には肥満体でなくても，あごや喉の形により睡眠呼吸障害になる可能性があります。このようにSASは症状や見かけでは判断できない場合があります。

SASの確定診断は，脳波，胸の動き，口・鼻の気流，動脈中の酸素飽和度，心電図などを計測する終夜睡眠ポリグラフ（polysomnography, PSG）検査によって行います。SAS患者さんの脳波は乱れ，呼吸の停止と再開を繰り返し，それと共に脈拍も上下しています。断続的睡眠となり，睡眠は全く取れていないに等しいといえます。睡眠にはノンレム睡眠とレム睡眠があります。レムとはrapid eye movement（REM）の略で，一晩の睡眠の後半部分に出現する眼球運動を伴う睡眠をレム睡眠といいます。健康な人の睡眠パターンは，睡眠初期に深いノンレム睡眠が現れ，ノンレム睡眠とレム睡眠を繰り返しながら，目覚めます。しかし睡眠呼吸障害では，息が詰まり，覚醒と浅い睡眠を繰り返すため深い睡眠に入れず，またレム睡眠が現れにくいのが特徴です。レム睡眠の時に鮮やかな夢をみるので，レム睡眠が障害されているこれらの方々では夢を最近見ていないことが多いのです。

1998年から健康保険の適用となっている持続陽圧呼吸療法（continuous positive airway pressure, CPAP）は，睡眠中に鼻マスクを装着し，無呼吸が起こって上気道の気流が途絶える度に小型モーターによって陽圧を加えることにより上気道の閉塞を取り除く仕組みです。この治療法によりほとんどのSASは治療可能です。わが国では200～300万人位がSASに罹患していると言われていますが，CPAPによる治療者は15万人程度であり，残りの大多数の患者さんは治療を受けずに放置されています。CPAP以外の治療法としては，生活習慣の改善（減量，禁煙など），口腔内装具，外科手術があります。中等以上の重症度の患者さんには，まずCPAPが選択されます。CPAPにより気道の閉塞が解消されることで，日中の眠気・体調の改善，熟睡感，夜間のトイレ回数の減少といった効果が得られます。また，高血圧の改善も良く知られている効果です。

SASは，交通事故・労働災害のリスクを上げることから，事故対策としてSAS検診を進めることが運輸業，製造業をはじめ各企業では求められています。私達は，フローセンサ法という鼻・口の気流を検知するセンサにより，無呼吸と低呼吸の程度を調べる方法を用いて，感度が高いSASスクリーニング法を開発しました。本法を用いてこれまでに約10万人のトラック運転者のSASスクリーニング検査を実施してきました（http://sleep.umin.jp/）。平成19年6月に改訂された国土交通省のSAS対応マニュアル（http://www.mlit.go.jp/kisha/kisha07/09/090601_.html）にも記されていますが，フローセンサ法を用いて5，247人のトラック運転者を対象とした際，中等度以上（健康上治療をすべき重症度）の睡眠呼吸障害は約9%に見られました。また，その中には日中に強い眠気を感じない人が多くいることもわかりました。

SASは事故の危険だけでなく，健康にも悪影響を与えます。睡眠呼吸障害により，交感神経活性が異常に亢進し，その結果，高血圧，不整脈，脳卒中，心筋梗塞，心不全といった循環器疾患罹患のリスクが高まります。近年メタボリックシンドロームへの関心が高まっていますが，最近の知見では睡眠呼吸障害によってメタボ特有の代謝異常（インスリン抵抗性悪化による糖尿病のリスクが高まることや睡眠不足による肥満の助長など）が起こることも指摘されています。したがってメタボ対策として，また高血圧症や糖尿病の予防対策としてSASの有無をチェックすることが重要です。さらに，SASの症状とつ病の症状の共通の症状である倦怠感，易疲労性，集中力低下から，SASとうつが間違われる可能性もあります。実際，うつ病患者さんにPSG検査をしたところ，SASと診断される例が多数見つかり，CPAPによる治療で，うつ症状の改善がみられたという報告もあります。

皆様の周りで大きないびきをかいている方を見つけたら睡眠中に息が止まっていないか注意して見てください。そのような方が居られたら，早めにご一報下さい。将来の交通事故や循環器疾患のリスクを下げることが可能です。

ヨガを始めて15年、肉体的にも精神的にもどんどん昇華しています。

今治教場
古賀　勝美

先般大山文子先生に「古賀さん，ヨガを始めて何年になる?」と聞かれ，振り返ってみると，早やくも十五年目…

そうそう先日「日本百名山完登」を達成したのですが，山登りを始めた頃知り合ったのが大先輩の宮崎久代さん。とてもお元気で足も達者なので何か秘訣はと思って聞いてみるとヨガを行っているとのこと。私も元気に山に登りたい一心で藤本ヨガ教場の門をたたいたのが動機でした。

始めてみると肉体的にも精神的にもどんどん昇華している自分があり，一週間に一度二時間程度のお付き合いの仲間ですが，お逢いするだけでパワーを頂くお友だちにも巡り合いました。

肉体的にも精神的にも疲れているとき程教場に来たくなり，帰るときにはそれまでのヘトヘトの自分でなく，軽やかな自分になれる。なんなんだろうなー。

確かに教場に通うようになって「深い呼吸で，お尻をすぼめて，丹田に力を入れて」を意識するようになり，徐々にではありますが体の内部から変わったように思います。その結果余分なものを食べ過ぎないようになったと思います。

十四年間の成果として

一，当初からの体重減5キロを維持

二，日本百名山を無事故で完登

三，仕事は，勤続四十六年目（長期休暇無し）

四，愛の行法の効果で人の輪の広がり

五，こだわりが少なくなった（いろいろのことがあってもいつまでもクヨクヨしない）

等々

これからも体が動く限り教場に通いたいと思っています。アーサナの進歩はマイペースの生徒ですが，今後ともよろしくご指導お願い致します。

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

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

東京・四谷教場 案内

「本当の自分とは」、「真理とは」、「より良い人生を」、そんな思いを持つ仲間たちと共に日夜修行に励み、新しい仲間を増やすことができますように！

東京教場・担当
家村 圭子

皇居の西に位置する東京・四谷教場が2009年11月20日㈮にオープン致しました。

昨年の2月に会員数の増加に伴い上野教場から御徒町教場に移り、タイム数が増設され、会員・カレッジ生も増え、新しい仲間と共に日々ヨーガ修行に励んでおりました。時にヨガマットを敷き詰め、お互いがぶつからないようにすることもありました。そこで、さらに広い教場とシャワールーム、男女更衣室の設備等が整った、しかも交通の便の良いところに移りました。

東に皇居、西に新宿御苑、南に東京ミッドタウン（旧防衛庁跡地）北に東京ドームという、東京の中心地でありながら、緑が多く江戸時代から〝四谷〟という地名で親しまれ神山五郎先生の生まれ育った神山歯科医院があった町です。神山先生にとってはまさに『ふるさと』です。路地裏には老舗の佃煮屋さんや鯛焼き屋さんが代々引き継がれ、駅周辺は上智大学や学習院初等科などの教育施設、外国の大統領、首相、王族などの国賓を迎え入れる迎賓館やホテルニューオータニなどの近代的施設がある新旧入り混じった街です。

今や一日の乗降客が約20万人（2008年度、JR中央線、東京メトロ地下鉄発表）というビジネスマンや学生が行きかう賑やかな場所ですが、散歩がてら四ッ谷駅から東に15分ほど歩くと半蔵門、皇居外堀にぶつかり、江戸城を取り巻く日本の歴史を思い起こす風情のある場所でもあります。

1867年11月9日（慶応3年10月14日）徳川十五代将軍慶喜が、政権を朝廷に返上した大政奉還の年。昨年2009年8月30日は自民党から民主党に政権が交代した年。物質的に豊かで平和な国、日本では政権が交代しても大きな混乱はありません。

しかしいつの時代にも世の中が変わって、仕事を得る人、失う人。自分の意思に関係なく行き先を変えられてしまう人生もあります。政治、経済、人生も不変ではなく先はわからないものです。そんな時こそ、神山先生がいつも仰っている「ピンチをチャンス」に代えるだけの精神力を持ちたいと実感します。

神山先生が人の底知れない能力や可能性を信じ、引き出す場として、四谷教場を準備してくださいました。私たちが自分たちの潜在能力に気づき、磨き、人の役にたつ人間になることに喜びを見出し、喜び、喜ばれる人生を掴みとることができるように千能千恵美院長先生がご指導してくださいます。

一人ひとりが明るく楽しくヨーガを学び、ヨーガの教えを日常生活に活かし、心身を鍛え自己を高める。それを学べる教場が四谷教場です。

本当の自分とは、真理とは、より良い人生を送りたい、そんな思いを持つ仲間たちと共に日夜修行に励み、新しい仲間を増やすことができるように、一人ひとりが心身を調え沖正弘導師から始まった日本のヨーガが、神山先生、千能千恵美院長先生を通して会員から会員へ、さらに若い世代へと伝わっていくことを願い、四谷から世界に向けてヨーガの素晴しさを発信して参ります。

余談ですが、新教場は『三陽ビルの三階』中国語では、三（san）は生（sheng）に音が似ているので縁起の善い数字だと考えられているそうです。因みに松山教場も今治教場も三階です。

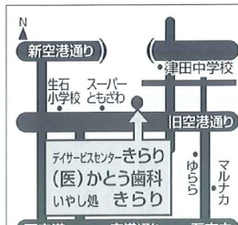
愛媛の先輩会員の皆様を手本にし、同じように誉れる場所にしますので、是非、ピーコックブルー（艶のある青緑色）に彩られた四谷教場に足をお運びください。

合掌

JR線四ツ谷駅　四谷口より徒歩２分
東京メトロ南北線四ツ谷駅　２番出口より徒歩２分
東京メトロ丸の内線四ツ谷駅　１番出口（赤坂口）より徒歩３分

㈲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

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

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
泰山　玲子　三好　律子
J・K　Y・K
秋元　博子　H・Y
奥岡登美江　村上　啓子
五百竹律雄　K・M
森本　尚子　K・A
H・O　T・M
Y・H　M・T
相原　美江　西岡　京子
M・M　Y・H
C・O　H・F
M・N　森　幸子
W・A　今井　博子
浜田眞由美　渡辺　桂子
脇坂　恭子　山本　朝子

伊予教場
森　千鶴

今治教場
佐伯　博美　井出チヨコ
高須賀千里　中村　篤史
越智貴美子　品川　栄子
村瀬あきえ　桧垣　泰子
K・K　T・K
M・K　K・M
K・H　H・Y
M・K　K・M
T・N　M・O
Y・O　T・N

吉海ヨガクラブ
村上　尚美　村上　明美
藤本　恵理　矢野　重子
黒川　久子　越智　弥生

一般
藤本　薫

新居浜教場
高岡　秀知　千葉　道子
仙波　光子　高橋　舜子
岩井　彰子　竹林小百合

西条教場
越智　達彦　徳永八重子

東京教場
平野　芳枝　石田　正子
見目多栄子　高木　里砂
春田　友希　木谷　佳子
山口　博司　細井　克子

学院
島村　孝子　友岡　清秀
増田　俊子　堀合　美幸
三谷　雅昭　家村　佳子
関山タマミ　大山　文子
石松　公美　T・S
徳永　勇二　酒井美千代
E・Y　若狭多美子
宮崎　敦子　山口　正美
緒賀　春枝　竹田ミチ子

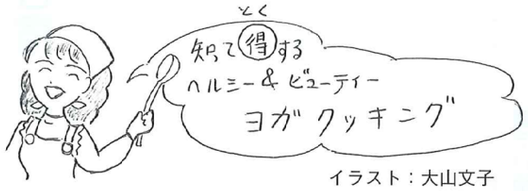
（順不同・敬称略）

保温効果のある〈大根を使ったレシピ〉

〈大根について〉

寒い季節に食卓を喜ばせてくれる大根。これから春にかけて旬の食材となり大活躍です。大根は酵素類やビタミンCを多量に含んでいるため、健胃作用があり、食中毒や二日酔いに大変効果的です。特に、オキシターゼは焦げた魚にできる発がん性物質のベンツピレンを分解するため、胃がんの予防に役立ちます。大根の苦味は、胃液の分泌を高め消化を促進しお通じをよくする働きがあります。また、鉄とマグネシウムの含有量が多く、粘膜の病気を癒す作用もあるので、風邪、気管支炎の咳止めや去痰などに効果があります。食物繊維のリグニンが種々のがん細胞の発生を抑制することもわかっています。生の大根には根も葉も体を冷やす作用がありますが、天日で干した切干大根、加熱して調理した大根には強力な保温効果があります。これらの知識をもとにこの冬おすすめの超簡単レシピを紹介します！

（石田　澄子）



イラスト：大山文子

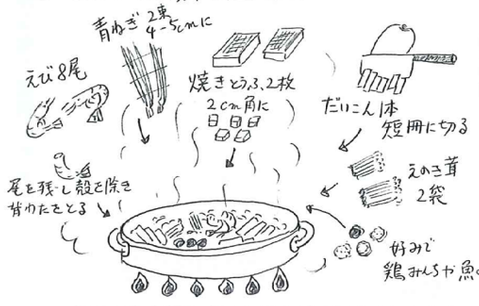
〈大根のもろみ鍋〉4人分

① 調理の前に
1000倍に薄めたパイロゲン液に15～20分
浸ほしよう

＊現代の食材は自分で作らない限りは消毒や、添加物が信じられないほど使われています。それらの化学物質の害を外し、野菜本来の力を甦らせます。自分や家族の健康を守るにはこの一手間が重要なポイントです。＊

② すき焼き鍋にだし汁を入れて煮立てる
もろみを半分くらい入れる

③ その他の材料を足し好がらいただく



＊好みで魚介類やすりみだんごを加えるとなおおいしい＊

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

きもち、よく踊る。
Chacott
バレエ・ダンスを愛する人のために、1950年から。
■通信販売のお申し込み先／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
●松山店：TEL.(089)943-2781
www.chacott-jp.com

藤本ヨガ　会報

No.61 ～ No.80

⇒ 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.66

藤本ヨガ

2010年4月
春号

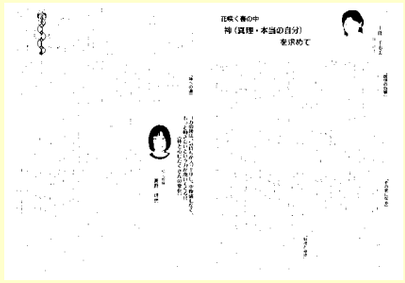
たのしいヨガ

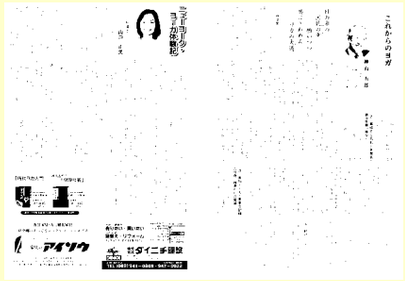
さかもとあさみ（小一）

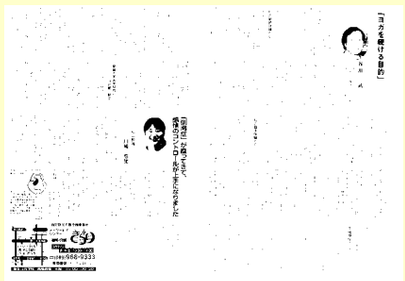
いままでに、できないポーズもあったけど、がんばっていろいろなポーズをたくさんできるようになりました。できなかったポーズは、一人でするばんをしているときにれんしゅうしました。

からだもだんだんやわらかくなってきたと思いますが、どうしてもできないポーズもありました。でも、たのしくじょうずにできるとうれしいです。

はじめてヨガを見学に行ったとき、友だちがすぐにできて、たすけてくれたので、ゆう気がわいてきました。これからもむずかしいポーズがたくさんあると思うけど、先生におしえてもらって、友だちとたすけあって、どんどんじょうずにできるようになりたいです。







●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。

「本当の自分に出会う」には、ヨガ仲間と楽しい修練ができる合宿が一番!

第74回 夏期 藤本ヨガ合宿

平成22年7月16日(金)～19日(月)
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 63,000円(消費税込み)
申込締切 平成22年7月9日(金)

第73回 春期 藤本ヨガ合宿

とき　平成22年5月1日(土)～5日(水)
ところ　第58番札所　作礼山　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22年4月24日(土)

気持ちさわやかタイムが嬉しいヨガ。永眠するまで続けたい!!

松山教場　板坂千枝子

三階教場の大きいガラス窓から、お隣りのお福寿さん境内の大樹を通して明るい陽射しが差し込み、二月だというのに床のカーペットは暖かく、この位置を好んでヨガベットは暖かく、この位置を好んでヨガベットは暖かく、この位置を好んでいます。毎回、身心共にさわやかタイムなのです。折しも本日はコースを満喫させて頂き、合わせて季刊誌春号の原稿依頼を受けました。「感じている事をありのまま書いて貰っていいですから」と笑顔で。内心、私は半年の新人で続くかどうか分からないのに?…」が普段の私の答です。ところが今、さわやかタイムです。学院のアーサナ模様入り原稿用紙にも、「アラ、素敵」と気持ちが働き、結局持ち帰りとなったのです。

入会のきっかけは、約12年前、勤務先での院長先生の「ヨガ講習会」に参加させて頂いたことです。「ヨガ修業を憧れているとその日の体調が分かり、対処法も実践できる」と、先生の身体全体からにじみ出ているものは、静止・動きに拘わらずどこか違うとの印象を強く受けたのです。講堂に広々と敷きつめられたブルーシート（ピーコックとはいきませんが）上での職場の先輩でもあるヨガ学院生のアーサナ披露に驚きました。私達もヨイショと挑戦したのはアルダマツエンドラだったのだと、鮮明な思い出です。ニューヨーク公演のことも紹介されていました。電車通りから学院のビルを見上げては、私もそのうちに、外側から思いは繋がっていました。

昨年三月、40年勤めた職場を退職しました。数カ月間は生活スタイルの変化によるリズム調整と言えば格好が良いのですが、何となくの日々を充実感がなく、自分を見つめ、身心共に元気で、長年の腰痛も緩和したいとの思いで、勇気を出して教場を訪ねました。対応面で先生の感じ良い対応に聞く入会を決めました。真夏の八月、教場の窓からは大樹の緑と白い大きな雲が力強く見えました。

火曜日、Aタイムは毎回楽しみです。院長先生のお話し胸にストーンと響き、視点に共感している私に出会えます。

先生方も急かずに「正しい方法で」と繰り返し、きっちり指導して下さり、人の心を揺さぶる言動が無く、いつも笑顔があります。受講生の方々は不用な心配事りも無く、始めの入会挨拶から終了まで、人と比べず、競わず、自分の内面に向けて集中されている姿勢に、外に出掛けるとも自分にピュアな気持で向き合える場所でもあると思えました。

実際のヨガポーズは見て頂き、試みてその難しさに組織を連想しました。各関節の可動域限界までの動きは加齢や受傷にて身体能力が低下している方達にかかわっていると、その差は歴然でした。私も長年の生活習慣からの不均衡さを改めて知り始めました。深くは考えたことのなかった呼吸法について、心身に大きく関与している事に興味が湧きました。今は吸う、吐くがチグハグで息を止めている事にハッと気付くこと多々あります。アーサナいづれも、お腹全体の筋肉がよってもお筋魔で自分の分身とは言え、早くさよならしたいとの思いが益々強まり、食事の道へと視点も拡がりました。

最後の「愛の行法」タイムはとても楽しみで「これだけでも値打ち物」電動マーサージ機にはない人の手と心の温もりでしょうか!!　終了後は血流が全身の隅々まで循環しているのを微細に感じつつ日誌に向かい、おいしいコーヒーとを必ず頂きます。

むくみが取れて靴が緩くなったことを実感しながら、ビルの階段を軽快な足取りと「足音に資任を持つ」とも学びました。元気な気持で後にするのです。私の友人Iさんも入会をお世話になり、学院の先生方や仲間の皆さんからパワーを頂いていることと感謝し永眠するを目ざしていること、焦ることなく先生は楽しみに通っている今日この頃です。

お問い合わせ・お申し込みは…
藤本ヨガ学院
松山教場　〒790－0878　愛媛県松山市勝山町2-18-3　本山ビル3F
TEL(089)941－6871㈹　FAX(089)941－6875
URL：http://www.fujimotoyoga.com
E-mail　info@fujimotoyoga.com
今治教場　〒794－0015　愛媛県今治市常盤町4-6-27　高群ビル3F
TEL(0898)31－2889㈹　FAX(0898)31－2885
東京教場　〒160－0004　東京都新宿区四谷1-5　三陽ビル3F
TEL(03)5312－5272　FAX(03)5312－5273

⇒ 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

花咲く春の中
神（真理・本当の自分）を求めて

藤本ヨガ学院・院長
千能　千恵美
（旧姓　藤本）

「瞑想の効果」

会員のYさん（男性63歳）がとても嬉しい報告をしてくださいました。

千能先生から「瞑想は効果あるよ。瞑想を日常に…」という言葉は8年前から何度も聞き、また合宿でその良さも体験していましたが、「合宿ではみんなと一緒だからできるけど、一人では雑念ばかりが入ってくるし無理…。」と、生活の中に取り入れようという気にはなれませんでした。それが3週間前布団に入り今晩も眠れそうにないなぁ、困ったなぁとあれこれ考えていた時、ふっと、『瞑想をやってみよう』という気になり、枕をお尻の下に置き座りました。すると体がまっすぐに眠れ、まっすぐに起き、目覚めも初めての体験の気持ち良さでした。それで今晩も今晩もと続けているうちに日常生活がいつも真っ直ぐに生きてるというか、ぶれなくなったというか頭のごちゃごちゃも減ってきたのです。スッキリして初めて「今まではごちゃごちゃしていたんだ」というのがわかりました。便の出も改善されてきました。体にも心にも心棒が通ったという感じです。

毎日行っているといろいろ工夫するようになりました。最初の段階では呼吸に集中していました。それでも雑念が出てきたとき般若心経を唱えてみようと心の中で、唱えたところうまくいったのでそれを使っています。般若心経は小さい頃、祖母がぶつぶつと唱えていたのを横で聞いていて覚えていたんですね。今は2回唱えるとより深く入れるのでそうしています。毎日続いているんです。」と。

弟子が「毎日、長時間瞑想しているのにうまくいかない」と泣きごとを言ったときに、ラーマクリシュナは「君の思いが真実であれば心配ないよ。続けなさい。追い風を受けスイスイと進める時が来るから。ただし帆を上げ風のあるところまでは自分でいかないといけないよ」と、弟子の（註）アージュナチャクラをグリグリと指で強く押したという記述が聖典にあります。大きな帆を掲げ追い風を受けて大海を悠々と走っているYさんの姿がそこにありました。

Yさんの話を聞いた仲間は「私も今晩、座ってみよ」「時刻はいつごろがよいのですか。」「何分座ればよいのですか?」などと積極的な質問が相次ぎ、その後のアーサナも素晴らしい集中感で終了しました。

実践者（Yさん）の言葉は力強く皆さんの心に入り込みました。

『あァ神とのチャンネルが合った方がまた現れた』と、もう嬉しくて嬉しくて私は一人今もニコニコしております。

「その気になる」

Yさんの感想で①8年目にしてその気になった②今日も眠れないのではと困っていた。

この二つがキーポイントです。8年かけて瞑想への体と呼吸に集中できる体が創られ座る準備が整ったのです。

ヨーガの教えは本当に自分が困ったとき、もう一つは真理を求める熱が高まった時、フッとその気になり実践できるのです。大事なのは「瞑想しなければならない」ではなく「したい」でその機を逃さず実際に行うことです。

バンクーバーオリンピックの中継をみておりますと、好成績をあげた選手のパフォーマンスをスローの映像で流しながら解説者が説明をしております。

「この選手のバランス感覚は見事ですね。どんな体勢になっても崩れない体幹になっていますね。集中力がすごいですね。強い精神力ですね」といった言葉がよく出てきます。

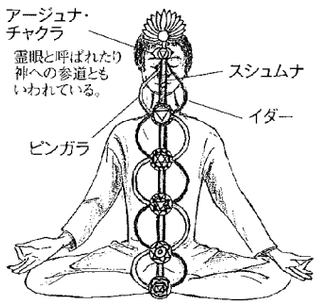
選手たちは世界一になるための訓練ですが、ヨーガの最終目的は真理を体験するための修行法です。

瞑想によってそれは可能ですが、その瞑想に必要なのが同じくバランスのとれた真っ直ぐな背骨です。この背骨を創るため体を前、後ろ、左右にねじり、逆さになりと自分の限度まで挑戦しバランスをとっているのがヨーガのポーズです。繰り返すことで姿勢と動作の歪みや偏りのくせが修正でき、自然に血行が良くなり神経の働きを整え、心身の働きも整え高まります。もっと自身を鍛え磨きたいと欲求が湧いてきます。

そうすれば自然と、人間一人ひとりが個性別に生まれてきたのは、それぞれ使命があるということを理解します。どのような生き方をすれば自分が喜べるのかを求め、自分の能力を発揮し、他者の生きることに協力できる最上の生き方をするようになります。

「脳波と背骨」

先日愛媛大学医学部の研究で瞑想時の脳波を調べました。そのとき私が一番興奮したことは背骨と脳波の関係でした。愛媛大学医学部教授の谷川武先生のもと、私を含めて3人が瞑想時の脳波を計測しました。2人目の時は私も少しは脳波が理解できるようになりました。医学生Nさんの計測の時、脳波が乱れたので座っている後姿を見ると腰骨が歪んでいるのです。そっと手を添えて真っ直ぐに直すと脳波が綺麗になりました。嬉しくなりさらに注意深く見ているとまた脳波が乱れました。今度は首が少し傾きました。首を真っすぐに直すとまた綺麗な脳波になりました。何度か繰り返



すと直す必要がなくなったのでアージュナチャクラ（眉間の少し上の所）をグリグリと刺激を送るととてもよい状態になりました。後でNさんに感想を聞くと、「何か大きな力に身を任せているというか、安らいだ心地でした。」とのこと。

「瞑想を誘導する時この器械があればなぁ」と思いました。（一台600万円だそうです。）

日ごろから「スシュムナ・イダー・ピンカラ・チャクラなど主要部分はほとんど背骨を中心として存在します。したがって背骨を真っ直ぐ」という言葉を皆さんに多く言葉がけをしてきました。実際に私もその重要性は経験しております。しかしこのように工夫してグラフや数値で見えるようにすると興味深くより一層修行意欲が高まりました。

神様は背骨を真っ直ぐにすると頭がすっきりし、集中できる人間を創られたのだと、あらためて感動しました。

「神への道」

「神（真理）に近づくには二つの主要な道があります。一つは外面的な道でありもう一つは内面的な道、すなわち霊的行為による道です。外面的な道とは正しい行為すなわち絶えず神を意識しながら全ての人々を愛し奉仕する道です。霊的行為とは深層の意識を開発する深い瞑想です。この瞑想によってあなたは、今まで自分だと思っていたものはどれも自分ではなく、自分はそれらを超えた聖なる存在であることを発見します。『わたくしは肉体でもなく、呼吸でもなく、理性でもなく、感情でもない。肉体、呼吸、理性、感情の奥にある存在が神（本当の自分）である』と。あなたが今の意識から抜け出して、自分が肉体でも心でもないことを悟った時、そこに今までと違った自分が存在するのに気づきます。その聖なる意識こそあなた自身です。宇宙万物の根源であり、真のあなたです。

パラマハンサ・ヨガナンダ」

パラマハンサ・ヨガナンダ（1893年~1952年）が11歳の時、彼がこの世で最も愛した母が急逝しました。この出来事で人間がだれもが心の奥で求めている答えを我々の創り主である神に直接求めようと決意を固めました。そしてしばらくして偉大なスワミ・スリ・ユクテスワの弟子となりヨガの修行をしました。「あるヨギの自叙伝」パラマハンサ・ヨガナンダ著（森北出版）に詳細に分かりやすく書かれていますので是非お読みください。自分が人に教えた通りに自分の生涯を生きた世界の教師であり、体得した神の愛と英知を全ての人と分かち合うことを唯一の願いとしたプレマ・アヴァター（愛の権化）でした。この真理をご自分で実証してくれることを願っているのです。またそれはヨーガの修行によって可能です。

私も正しく行為できますように。

ヨガの後は、気持ちがスッキリし、空腹感もなく、もっと動きたいという力が湧いてくる!!
（体と心にたくさんの変化）

松山教場
青野　理恵

ヨガを始めて一年二カ月、体や心に沢山の変化がありました。

まず、ヨガを始めてすぐ、アーサナを通して自分の体の歪みや関節の硬さに気付きました。例えば、シャバ・アーサナをしたとき時は、体が真っ直ぐになっていなかったり、顔も左に傾いて先生に直されていました。自分では真っ直ぐのつもりが、かなり斜めになっていて、それからは真っ直ぐを確認してからシャバ・アーサナをするようにしました。すると、左に傾いている方が楽だった顔も、真っ直ぐ上を向いているのが自然で気持ち良くシャバ・アーサナが出来るようになりました。他にも、後ろ手で合掌をするアーサナも始めは、指が届くのがやっとだったのですが、肩関節や肩甲骨を柔軟にしたいと思い、毎日やっていると、手の平が届くようになり、動きづらかった肩まわりも動かしやすくなりました。

ヨガを始める前は、体の歪みや関節の硬さは生まれつきで仕方ないと思っていたのですが、歪みを治したい、関節を柔らかくしたいという気持ちを持って一つひとつのアーサナに取り組めば、確実に体は変化するという事を自分で体験してますますヨガをするのが楽しくなりました。

また、ヨガをすると心がとてもリラックス出来ます。私は動くのが好きで、スポーツジムにも通っているのですが、運動をするとお腹が空いたり、いい意味の疲労感があるのですが、ヨガは逆です。ヨガをした後は、気持ちがスッキリして何故か空腹感もなく、もっと動きたいという力が湧いてきます。ヨガはプラーナの流れを良くしたり、内臓にも刺激を与えたりする効果があるので、普通のスポーツとは違う気持ちの良さを感じられるのだと思います。

それと、ヨガを始めてから「穏やかだね」と、よく人から言われるようになりました。自分でもイライラする事が少なくなって、人の優しさや思いやりなど、人の良い所に気付けるようになりました。ヨガを通して自分の体や心に意識を向けると、本当に周りの人皆に対して優しい気持ちになれます。

ヨガでこんなにも体や心が変化するとは予想もしてなかったので、とても不思議です。先生方や会員の方などヨガの先輩は、姿勢がきれいだったり、見ているだけで元気になれる笑顔、優しい思いやりのある言葉など、目標にしたい魅力ある方々ばかりです。これからもヨガを通して体や心が変化するのが本当に楽しみです。ヨガと出会えた事、藤本ヨガ学院でヨガを学べる事がとても幸せです。

⇒ top page トップページに

これからのヨガ

神山　五郎
医師　歯科医師
医学博士　哲学博士
e習慣クリニック　院長
藤本ヨガ学院　顧問

日の本の国民の幸　願いつつ　共にきわめん　ヨガの大道

(1) 時は金

「可処分所得と可処分時間」、難しそうな日本語である。平易なことばにすると、「自由になるおこずかいと自由になる時間」となる。ヨガに来ておられる方々の雑談でも、「忙しいので来られなかった」とか「年度末なのでいろいろ出費が多くて大変なの」などの会話がされている。もっとザックバランにいえば、「時間と金」の問題である。

そこで、私は「時は金（かね）なり」の格言のとおり、「時間」の使い方から考察することとした。思いつくままに関係要素を箇条書きにしてみると、

探すための時間、整理するための時間、迷っている時間、移動・交通などの時間、面接・相談の時間、待機の時間（日直・宿直）、以上の7項目は、意識的に動いている時間といえる。

以上のほかに、好むと好まざるとにかかわらず必要な時間として以下の4項目がある。

食事などの時間、入浴・排泄などの時間、睡眠のための時間、軽い運動などの時間

よくよく考えてみると、読んだり聞いたりしたことを忘れてしまい、それを想起しようとすると案外に長時間がかかってしまっている。さらに、せっかく想起した情報も不要であるとわかり、より一層無力感に襲われることもある。これなども探すための時間のなかに含まれそうだが、物忘れ現象の増加が予想される中高年層には無視できない関係要素で、その上にいたって非生産的である。

(2) 蓄積する名刺・年賀状・暑中見舞い等など

年賀状作成ソフトなどには、パソコン用の整理ソフトがおまけとして付いてくることもある。その親切はありがたいが、そのソフトを生かして作り上げたアドレス帳も、結局は名前による検索が主となる。逆にいえば、名前を忘却した状態では、まことに不便な代物なのである。まして慣れない入力で肩や腕が凝った後では腹立たしくもなる。

入力する便利な機器もかなり精度があがってきているという情報もある。早速アキバに出向き、その現場を確認した。そろそろ導入してもよさそうである。入力と同時に表示まで可能なようである。

そこで備考欄などを活用し、名刺の方の忘れがたい特徴などを入力できるようにする。この忘れがたい特徴などが手掛かりとなれば検索は容易となる。さらに年賀状やはがき・手紙なども再現できれば、返事も書きやすいという訳。最近のソフトおよび携帯電話には写真の機能と結果の処理が容易になっている。アドレス帳に写真まで追加しようと思っても、そう面倒でもない。

人脈は大切である。お金には代えがたい。いろいろな情報も本当に貴重なことはパソコンからではなく、人、それも会って話している人からいただくことがほとんどである。パソコンからの情報はせっかくの人脈を大切にし、日ごろから礼を尽くすために生かすべきである。それも情報発信を適時適切に行なうための道具なのである。それには、高齢者むけの携帯電話などを探し、その操作の個人指導を受け、アドレス帳の一部を携帯電話に入力しておくことも必要である。

このレベルの作業には支援者が必要であろう。この支援者の養成も面白い課題である。今後、志あってこの方向の作業を支援してくださる方を探し、協力して、ヨガを愛好される中高年層各位のお役にたてるようにしたい。「時は金」であり、今後ますます時間あたりの情報量は増大する。時代に先んじて備えておくのが、時をいかすコツの一つである。時間効率をあげて、余裕をつくり、その余裕をヨガで楽しみつつ、修得していただきたい。

(3) 資料・メモ・貴重な記録の保存・検索からの発展

こどもの記録も捨てがたい。祖先の残してくれた文書も大切である。つまり、捨てがたい。この種の情報も大切にすれば、すぐ段ボール箱がいっぱいになってしまう。だが、日の目をみることは予想より少ない。

都市のスペースは坪いくらというように、案外金がかかっている。マンションなどで、必要な家具・図書・上記のような段ボールなどを置いたら、寝るところが無くなってしまったという。まさに、泣くに泣けない話である。

さらに、図書や段ボールの資料から、適時適切に望む資料がとり出せないと、宝の持ち腐れとなる。このあたりの時間の節約なども、名刺・賀状の整理の次に工夫したい。

(4) 結びとして

1年もすれば、有田秀穂教授・谷川武教授・千能千恵美先生・神山五郎などの協力による資料が総合され、それには用語の索引もつく予定である。医学・心理学・教育学などと藤本ヨガ学院での指導内容との関連が明白となり、情報交換がより正確・迅速となろう。敷田稔先生による例の英訳の本との連携も可能となり、ヨガの世界への情報発信の基盤となるよう、我々の頭脳を整理していくことが刻々と望まれてくる。会員各位、時間効率をあげて、余裕をつくり、その余裕をヨガで楽しみつつ、修得していただきたい。

ニューヨーク・ヨーガ体験記

指導士
山口　正美

平成22年1月18日～1月23日までの6日間の日程で、ニューヨークに行ってきました。JFK空港まで迎えに来てくれたH.I.Sの男性によると、ニューヨーク・マンハッタン島は東京の世田谷区と同じ広さ、そこに140カ国、約160万人が住んでおり、たくさんの人が、ヨーガをやっているそうです。ちなみに、彼のオフィスには6名の日本人スタッフがいるが、全員、ヨーガを行い、通っているところは皆違いますが、彼自身は、出身大学の行っている教室に通っているそうです。これらの情報を聞き、ヨーガのスタジオめぐりをしました。

私は、2ヶ所で合計5回の授業を受けました。授業の時間は、1時間～1.5時間で、内容は、最初にマントラを唱え、キールタン（神を讃える歌）を歌い、アーサナは学院で行っているパワーヨーガのような形で、最後に5分程度のシャバ・アーサナがありました。私は英語が話せないのですが、アーサナに関してはまったく困りませんでした。何をするのか、何を指示しているのかわかるのです。「学院でやっていること、手順・要領・注意点そのままニューヨークで通用します」と今治教場の会員に伝えたら、逆に会員から「先生、私はインドに行った時に同じことを感じました。学院でやっていることは、本物ですよ」とうれしい声がありました。改めて、「本物を学んでいる」喜びと感謝、誇りを実感しました。

授業ではやったことのないポーズもありました。分からないと日本語で伝えると先生が私の前に座って下さって、「私について来い」のジェスチャーの後、動作のみで、「近くによって見ろ」のジェスチャーの後、受講生をモデルに、体の動きと先生の指差しで、要領、手順、注意点を教えて下さいました。国・言葉を超えて伝わるヨーガ・真理の力をご指導くださった先生の熱意から感じとれました。

学院では、千能先生よりヨーガの真理・考え方、心の働かせ方を教えて頂くことが常ですが、ニューヨークのヨーガスタジオでは、そのようなことはありません。日本に帰って、いつもの授業を受けるとニューヨークでのヨーガの物足りなさを感じました。これも、学院以外で授業を受けてみて初めて気がつくことでした。

ヨーガスタジオのインテリアは、センスよく、シンプル、機能的でした。部屋ごとに祭壇があり、ろうそくやお香がたかれました。神、聖者の写真がたくさん、さりげなく飾られていました。

もちろん、観光もしました。ブロードウェイで、ミュージカル鑑賞、セントラルパーク、五番街を歩き、エンパイヤステートビルにも上りました。バスで片道約4時間、アメリカ政治の街・ワシントンDCにも行きました。スミソニアン博物館やリンカーン記念館、ホワイトハウスなど見てきました。同じアメリカでも、ニューヨークとワシントンDCではまったく景色、雰囲気が違いました。

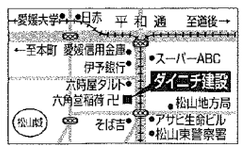
人生初の海外旅行、ニューヨークでの日々は、本当に楽しく充実していました。言葉が分かるとか分からないとか、相手が違う国の人だとか、そんなことに躊躇している間はなく「なんとか伝えよう」「なんとか分かろう」だけで行動する、それがおもしろくて仕方がありませんでした。同行した石松先生にはずいぶんと通訳してもらい、助けられました。現地の方も、日本語しか話さない私に付き合って、わかるように手間をかけてくれました。その様な周りのおかげで、のびのび旅が出来ました。

最後になりましたが、このような機会を下さった院長先生、協力してくださった先生方、本当にありがとうございました。これからも、ヨーガの指導士として精進してまいります。

合掌

「現代ヨガ入門」　千能千恵美 著　定価¥1,500　¥1,810（送料込み）
神山五郎の「健康談義」　神山　五郎 著　定価¥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）

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@festa.ocn.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

「ヨガを続ける目的」

谷川　武
愛媛大学大学院医学系研究科
公衆衛生・健康医学分野教授
藤本ヨガ学院　学術顧問

ヨガを始めた目的を10年以上ヨガを続けている方々に尋ねると、多くの方がはじめは健康のためや運動不足解消でしたが、ヨガを続けていく中で、自分自身が変化していき、自分自身を客観的に見つめられるようになるので、もっと自分を良くしたいという気持ちが高まり、さらに今度は自分が得た良いことを他の人にも伝えていきたいという気持ちが湧いてくるとの回答が増えてきます。

私の継続体験から

まず、ヨガの目的として挙げられることの多いヨガの健康への効果について考えてみましょう。ヨガ自体の運動量（消費カロリー）は、水泳やジョギングといった他の健康に良いとされているスポーツよりも多いとはいえません。しかし、ヨガを続けていると肥満が改善したという話を良く聞きます。私もこれまでに何回か、肥満解消にヨガが効くことに関連すると思われる体験をしました。私は、最近10年以上、ほとんど毎日夕食時に缶ビールを一本飲んでいました。3泊4日のヨガ合宿中は、飲酒禁止なので、合宿終了後に、楽しみにしていたビールでのどを潤したところ、最初の一杯が感動するほど、うまいという感じではなかったことにあれっと違和感を感じました。さらに翌朝、前夜に飲んだビールがグラスに半分残っているままなのを見て驚きました。缶を開けたものの、自分があまり飲みたくなかったのでしょう。これはすごいなと思いました。

また、「ヨガで断食をしてもプラーナを体に取り入れるのでお腹がすきません」と言われた時、そんな「質量保存の法則」に反することはないと思っていましたが、実際断食してみるとあまりお腹がすきませんでした。不思議でした。また、断食後の2、3日は昼食で量が少なめのメニューを選ぶことに苦労しました。つまり、いつもの店に行くと量が多すぎるのです。普段でしたら食べてもまだ足りなさを感じていましたが、断食後はあまり食べたくありませんでした。しかし、合宿終了後4～5日たった後に急に空腹を感じました。アーサナ中心の合宿中よりも日常の仕事の方が運動量は減っているにもかかわらず夕方になると空腹感を強く感じるのです。やはり人間の心が過食と関係するのだとつくづく感じました。

この私の体験を西洋医学的に解釈すると、『ヨガを3日間連続して行うことにより、自律神経が刺激され、その結果、体内のホルモンもしくは脳内の神経伝達物質が分泌されて視床下部にある満腹中枢（飽食中枢）が正のフィードバックを受けて刺激されたか、摂食中枢（空腹中枢）が負のフィードバックを受けて抑制された』となるのでしょう。是非とも生理学の先生方に解明して頂きたい今後の課題です。

私の臨床体験から

私がこれまでに診察してきた多くの患者さんは生活習慣を変えれば治る、もしくは生活習慣が良ければ病気にならなかったというような方がたくさんいらっしゃいます。病気につながる生活習慣の例として暴飲暴食（飲酒が多いことや過食）、運動不足やストレス、睡眠不足、過労などが挙げられます。これら積み重なり、動脈硬化が進展すると、心疾患や脳卒中を引き起こすリスクが高まります。

現在私はいくつかの企業の産業医を務めていますが、タバコをよく吸い、お酒を飲み、睡眠不足で、しかも使命感に燃えていた勤労者が40歳代や50歳代で脳卒中や心筋梗塞に罹る方々を見て来ました。彼らは「仕事だから」と言いますが、自分の人生に対して仕事のバランスが本当にそれでいいのか？　と助言してくれる人が周りにいないことがまず問題です。

このような状況の背景の一つとして、睡眠時間が少なくてもお酒を飲んでもタバコを吸っても元気で長生きする少数の人々が各会社に居ることが挙げられます。自分は大丈夫という漠然とした思い込みや、仕事優先で健康については後回しという社会全体の雰囲気も問題です。

また、ストレス一杯の生活を過ごしている人々にお酒やタバコを止めましょうと言ってもなかなか聞いてもらえません。「ヨガをしているとお酒をあまり飲みたくなくなってきます」と言われて納得できる人は少ないでしょう。私もヨガを始める前は、プラーナをためるので腹がすかないという教えには、本当??と思っていました。今では、飲酒も過食も喫煙、運動不足もストレスもヨガで解決できる可能性を感じています。喫煙者がヨガをすることによってタバコを吸う事が嫌になってくると思います。今後、このようにヨガによって健康行動に変容が起こることに関する実証データを出していきたいと思います。

失体感症とヨガ

もう一つストレス社会においてヨガのもつ重要な効果を挙げましょう。私は、ヨガのポーズをする際に痛い痛いと感じるのが良いと指導員の方から言われると「そんなバカな」と思いながらも「一回試してみようかな」という気持ちで実行してきました。現在は自分なりになんとなく呼吸とともにアーサナをすると良いということがわかりかけてきました。呼吸とともに自分の身体に向かい合いながら、そして自分の身体の声を聞きながらやることが大事なことですとの教えに実感をもって納得できる機会が増えてきました。

私が昔から興味を持っていた心身医学の用語に九州大学の故池見酉次郎名誉教授が提唱されました失体感症という言葉があります。「失体感症」とは、自分の身体の声が聞こえなくなった状態といえます。日本人は痛みを我慢するなど何かを我慢するのが得意です。特に運動部に入っている人は柔道やラグビーなどで脳震盪を起こすような衝撃を受けても頭から水をかけられれば、「よしがんばるぞ」と気力が湧いて（アドレナリン全開で）試合に熱中し、試合中に骨折しても気がつかないで試合後に腫れてくるなどの経験をしています。そのような人は誠に企業戦士として優秀で、「よし、がんばるぞ」の一言で、朝少々頭が痛かろうが熱が出ようが熱を下げて仕事に励みます。また、それくらいでなくてはこの競争社会を生き抜くことは難しいという現実もあります。サラリーマンが、会社に「今日熱が出たので休ませてください」といったら了解してくれますか？　おそらく39度なら了解しますが、38度でしたら「出てこい」と言われませんか？　今は昔と違って新型インフルエンザもあるので、38度でも休めるかもしれませんが、昔は頭が痛いとか少し熱が出ましたとかでは休めませんでした。

しかし、このように発熱などの身体の出すシグナルを無視し続けると身体はシグナルを出さなくなり、失体感症に至ります。心療内科を受診する患者さんの中に本当は痛みを感じているにもかかわらず痛みを感じない、本来ならば本人が痛みを訴えるはずの状況なのに訴えない患者が多いということから池見先生は失体感症という概念を考え出されました。そういう意味ではヨガのポーズは痛いですが、その痛みを感じる、味わうという体験を通じて失体感症予防にも効果があると私は考えます。

また、呼吸とともに身体をだんだんと深く曲げられるようになってくる、ねじれるようになってくる、そういうことによって次第に心と身体が、お互い話し合うということが、私はヨガの第一歩として非常に大事なことだと思います。つまり、自分の身体の声を聞く訓練をするプロセス自体が、ヨガが身体から心へアプローチしている良い点だと西洋医学の立場からも言えます。

愛媛大学医学部内に「ヨガ部」創立

ヨガを続ける健康以外（以上）の目的については次回述べることにして、うれしいニュースを最後に一つ。平成21年6月～11月まで千能先生をはじめ藤本ヨガ学院の指導員、受講生の皆様のご協力を得て愛媛大学医学部4年生の5人の学生がヨガを週に1回体験し、さらに合宿も参加させて頂きました。彼らは、今後もヨガを続けたいという気持ちが強く、愛媛大学医学部内に「ヨガ部」を発足することになりました。今後、彼らが西洋医学にヨガを取り入れ、さらにヨガの健康増進のメカニズムを解明するような医師、研究者に育ってくれることを楽しみにしています。

「側湾症」が直ってきて、感情のコントロールが上手になりました

松山教場
川崎　悠里

私は大学の教育学部で声楽を学んでいる学生です。7月から再度ヨガに挑戦しています。何故再度ヨガに挑戦したのかというと、小学生の時に西条教場で渡辺先生に教えていただいていたのです。

またやろうと思うようになったきっかけは、今、大学で声楽を教えてくださっている先生の一言でした。私は中学生になった頃から部活第一になりましたというもの、体の成長が止まったところにはかなり体が歪んでいて、「脊椎側湾症」という脊椎が側方に湾曲している状態になっていました。そのため、骨盤も歪んでいて、歌を歌うために体をまっすぐにして先生に「その状態がまっすぐよ」と言われる状態は、左足が浮いていて、私にとってはとても気持ちの悪いものでした。毎週レッスンしていただくたびに毎回声が違うので「歪みが原因の一つだから直しなさい」と言われた時、ふと、ヨガを思い出したのです。

もともと体を動かすことは嫌いではないし、ヨガは歌にも通じるところがたくさんあります。再びヨガを始めてから7ヵ月目ですが、歪みも直ってきて、なにより精神面で強くなりました。責められたりするとすぐ目に涙がたまっていましたが、重心が大分下になったことで感情のコントロールが上手にできるようになりました。1つのアーサナをしている間に「もっと」という気持ちが出るようになり、やっているうちにどんどん体が柔らかくなっていることが感じられます。体重は減っていないのですが、よく「痩せた?」と聞かれるようになりました。また、院長先生がレッスン中にしてくださるお話は、なぜか私が精神的に追い詰められているときに自分に必要な言葉であることが多く、いつも自分が次に進むために背中を押していただいています。心の面でも、体の面でもヨガは私にとって生活の一部分になろうとしているものであり、必要なものです。

先日も院長先生よりナタラージャ・アーサナをしている時、「足を持つ手の指先に力が入っていない。『やるぞ！』ではなく『やってみようかな』という指先です。」というご指摘があり、驚きました。まさに私の現状そのものでした。修行します。

院長先生をはじめ、全ての先生方のご指導があって今の私があると思います。これからもご指導くださいますよう、よろしくお願い致します。

ナタ ラージャ・アーサナ
踊り子　王様

ダンスの王であり
シヴァ神（破壊の神）
に捧げられた力強いポーズ。平衡感覚を発達させ身のこなしをきれいにする。足の筋肉の調子を整え強化する。上半身は十分刺激をうけ胸は最高に広げられる。

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

ヨーガ指導士として17年間に学んだこと

講師
今治教場責任者
大山　文子

「決められない自分から、決める自分へ」

ヨーガに入門して、指導士として学び始めて17年になります。指導士研修会では、ヨーガの教えに対しての感想を求められます。また、感想文の提出ということがあります。

その感想を当初の私は否定的な感情しか持ち合わせていなかったので、「しんどい」「つらかった」「やっぱり無理だと思う」「だめな自分がわかりました。」と答えていました。そうすると、「それは愚痴です。感想というのは、学んだこと習ったことに対してどう感じたか、また感じて、これからどうしていくのか相手に伝えること」だと教わりました。初めて知る世界でした。

それから「感想は？」とたずねられると、「ヨーガの生き方は将来得なことなので身につけていこうと思います」とお伝えしました。

「生徒・会員の時であれば『思います』でいいが指導士になるのであれば『～します』にしなさい。実践し、体得したものが多い。これが先生になれる資格です。」と院長先生に教えて頂いた時、最初声がでませんでした。不言不実行、石橋を叩いても渡らない消極的人間だった私にとって、相手に自分がすることを宣言することは、『できたらいいなあ』ぐらいの思いはあっても絶対やらないだろう自分が見えているので嘘をつくことになり、言えませんでした。また、やったことのないことをやらなければならない恐怖で身がすくみました。感想文を書くことさえ、「思います」を「します」に泣きながら書き直していたほどでした。自分を変えたくてヨガに入門したにもかかわらず、変わることにかなりの抵抗をしていました。最初は小さい声で、すると「もっと大きく」、語尾をごまかすと「します。しません。どっちなの？」繰り返し、繰り返し出来るようになるまで問われました。

それでも、休まずヨーガを続けていると、おのずとアーサナで体力もついてきます。腰の力もついてきました。声も出るようになってきました。お腹から声を出すと、言わされているのではなく、自分で確かに心から望んでいるのが見えてきます。

腰に力が入る感覚がつかめるようになると、腹で決めるというのが見えてきました。そして、本当に決まった時というのは、腰がすわり、背筋が伸び、呼吸も深く、なりたい自分が明確に見えて、内側から闘志がわいていました。

「決めてもやらない自分から、実践する自分へ」

本気で決めるという感覚をつかむ（体得する）まで数年かかりました。途中で、決めるまでに体力を使い果たし、決めただけ、感想文に書いただけで、これでやれた！できた！と喜んで終わり。決めてもやらない自分にうんざりした時もありました。そして体力がついてくると、「何もやってないじゃない」とお指摘されるとあわててやらねばならないと、決めた時の目標も忘れ、ほめられたい、認められたい、怒られたくないで動きました。

その度に

「そのやり方はヨーガではない」

「そのやり方は疲れるだけ」

「ヨーガのやり方はこうだよ」

とお教えを頂き修正しました。教えていただいた通りに行うと、確かに感じる事、考える事がまるで違うのです。

アーサナも瞑想も指導も日常の家事も「ヨーガとは？」「愛するとは？」「学ぶとは？」と常に探しもとめるようになりました。

「本当のヨーガの実践へ」

ヨーガ聖典は以前に購入していましたが、正直読書好きな私でも開いたら寝てしまうほどのものでした。もしくは夢物語でした。それが、苦しい時や困った時に読みなおすと、心が安ぐようになりました。真理に興味がわきはじめました。瞑想はアーサナで体ができてきて足の痺れを感じることなく、体の存在を意識することがなくなってきました。そしてそれまでの自分の好きな空想で遊ぶ瞑想でなく、『真理とは』、『神とは』、『自分とは誰か』の瞑想が、曲がりなりにもわからないまま、その瞑想をはじめました。最初は何も出てこないし、いらいらしてきたり雑念だらけだったりで、以前楽しかった瞑想は苦痛に変わっていました。

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

⇒ 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
泰山　玲子　白石　憲子
R・I　田村山美子
秋元　博子　M・T
奥岡登美江　村上　啓子
大本　晴美　N・K
H・Y　T・Y
渡部　光子　T・T
N・O　西岡　京子
K・A　藤岡はかる
T・H　T・Y
Y・Y　森　幸子
Y・K　今井　博子
浜田眞由美　T・M
鵜坂　恭子　F・S
K・S　宝来八重子
K・I　W・A
五百竹律雄　C・O
J・K　S・N
山本　朝子

伊予教場
篠崎　加代　T・I

今治教場
佐伯　博美　井出チヨコ
高須賀千里　中村　篤志
中上由香里　西原　俊基
村瀬あきえ　桧垣　泰子
K・T　M・T
N・T　M・K
M・Y　H・Y
M・M　M・K
M・K　T・T
M・O　Y・O

吉海ヨガクラブ
村上　尚美　村上　明美
小田　訓子　矢野　重子
黒川　久子　村上　民子

一般
藤本　薫　近藤　恒夫

新居浜教場
高岡　秀知　仙波　光子
岩井　彰子　竹林小百合
発知　正子　岡田　易子
E・S　C・T

西条
越智　達彦

高岡教場
石村由美子

東京教場
佐藤　俊恵　三輪　美佐
見目多栄子　小川　啓子
森川　功治　木谷　佳子
細井　克子

学院
島村　孝子　友岡　清秀
崔　昊　関山タマミ
三谷　雅昭　家村　圭子
K・Y　若林　桃子
石松　公美　T・S
竹田ミチ子　酒井美千代
緒賀　春枝　大山　文子
山口　正美　若狭多美子
片上ゆり子　吉津あかね
宮崎　敦子　庄子　慈恵
高木　里砂
Y・N
（順不同・敬称略）

それでも日常生活において、少しずつ自分を客観的に見れるようになっていきました。瞑想と日常生活の結びつきを感じられるようになりました。否定的な感情や郷愁に浸ったり、悲劇のヒロインでいることの自分が、今それが好きでそうしているのであって、これは心の癖なのだからとりのぞくこともできること。自己とは体でもない、心でもない、その奥の尊い存在であることをヨーガ研修でのお教えによって、ヨーガの聖典の学習によって、瞑想によって、少しずつ片鱗を感じるようになりました。

心の癖は今もでてきますが、以前のように愚痴と遊ぶことなく、感情がまきこまれることもなく、また出た出たと冷静に見て、放棄することができます。同時に自分が本当はどうなりたいのか、どうしたいのか深いところまで意識が届くと、すっと正されます。

このころになると、瞑想での静まりも感じられるようになりました。

「理想の自分が燦然と輝いています」

無執着で利他的に働くという「カルマ・ヨーガ」が理解できるようになってきました。それまで（聖人でもない）普通の人間が、損得なしに自己犠牲で働くことができることは信じられませんでした。

ヨーガの指導をさせて頂くことでその中でさまざまなお教えにおいて心の癖を気づかせて頂き、こびりついていた執着がはがれおちていきました。今、「すべての中に神を見る」という難しいけれど楽しいヨーガ修行の道を歩ませて頂いています。

ヨーガの最終目標である「悟り」というかつては夢物語だったことは、今や理想として目の前に燦然と輝いています。

あの何も決められず、無気力でいつも底なしの不安感がうずまいていて、自分がどうしたいのか、どうなりたいのかもわからない状態から、根気強く強い身体と前向きな思考の頭と熱いハート（まさか、やる気や熱意までも訓練するものとは！）がもてるように訓練して導いて頂いた院長先生には、本当に感謝しています。今はひとりでも多くの会員の皆様がヨーガの世界に目覚めるよう、おのおの自身の神に出会えるようにと祈りつつ指導させて頂いています。

これからもよろしくお願い致します。

藤本ヨガ・カレッジ
第35期生（平成22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）

■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

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!
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

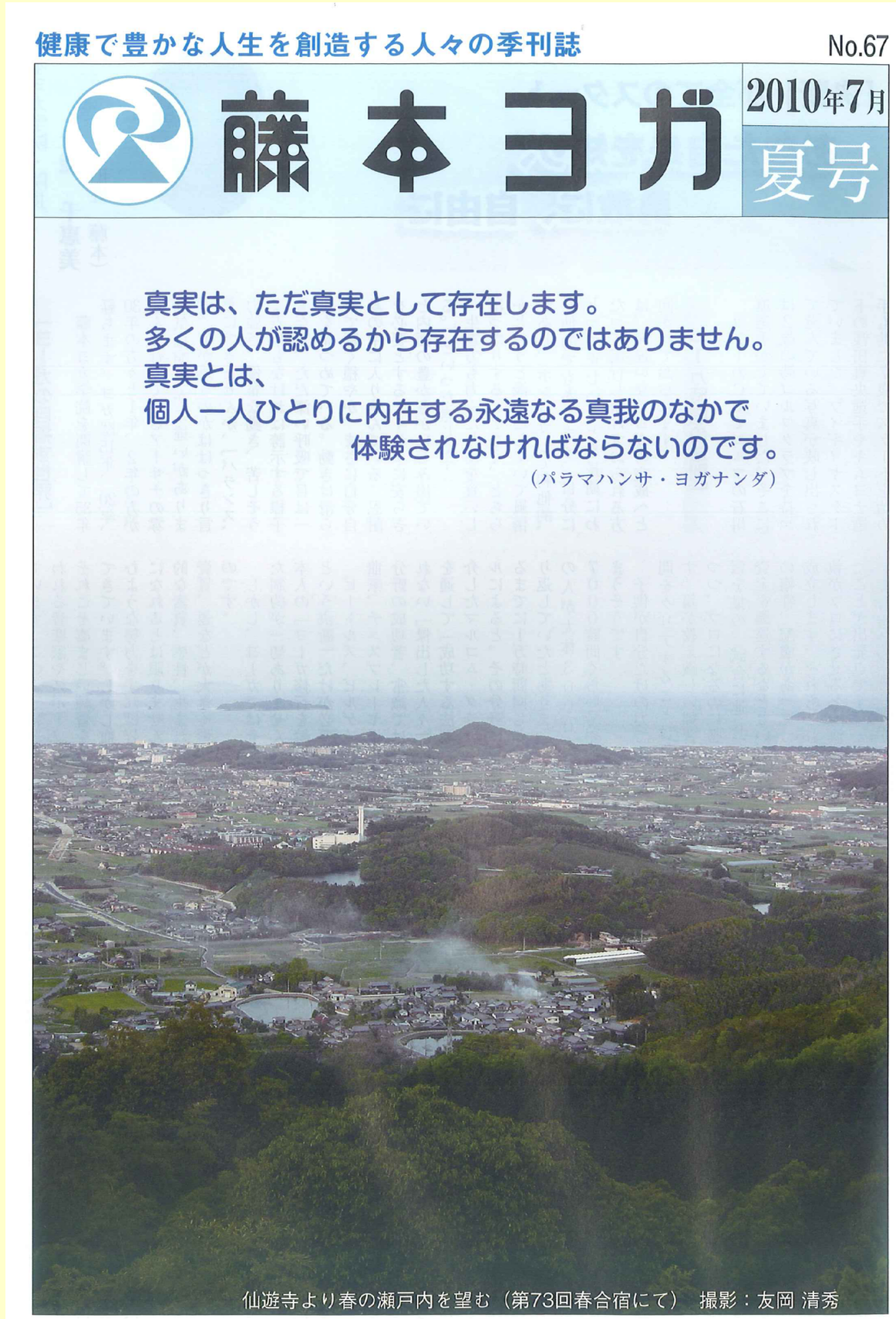
No.61 ～ No.80

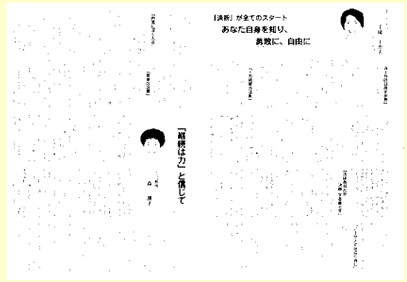
⇒ top page トップページに

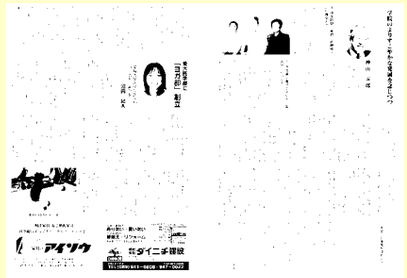
藤本ヨガ学院　院長
千能　千恵美

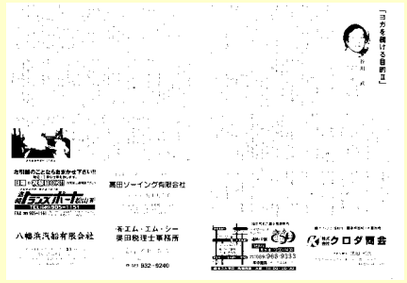
医学博士
日本健康運動指導士会 会長
神山　五郎

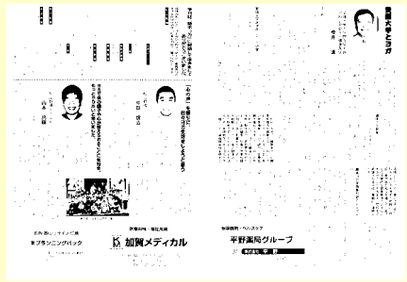
ワンポイントレッスン











● 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。

「本当の自分に出会う」には、ヨガ仲間と楽しい修練ができる合宿が一番!

第75回 夏期 藤本ヨガ合宿 in 愛媛

平成22年8月21日(土)～24日(火)
第58番札所　作礼山　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22年8月14日(金)

第74回 夏期 藤本ヨガ合宿 in 東京

と　き　平成22年7月16日(金)～19日(月)
ところ　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 63,000円（消費税込み）
申込締切 平成22年7月9日(金)

「今まさに、ヨガを生きる基盤として、人生のエピローグを詩い上げたい」

松山教場　大野　和子
（ヨガ歴26年）

毎年参加すると決めていた五月の合宿も、今年は骨折のため直前まで決めかねていた。でも、この合宿に来ないと今年のこれからがちゃんと動かない気がすると思ったので、やはり来ることに決めました。

ここで得られるホットなエネルギーは一体何だろう。私を動かす力はどこから生まれるのだろう、と考えた。やはり信じられるヨガ仲間の、多様な人たちとのかかわりだろうと思う。「みんな真剣に生きようとしている人たちだからです。」これまで、参加する度に新しい繋がりができます。大きな困難をかかえてきた人たちの深い苦しみに出合って、自分の考えの甘さに気がつくこともあり、藤本ヨガに立ち直りの手がかりを見つけようとやって来る人に、いとおしさを深く感じて、つい寄り添いたくなってしまう自分にも気がつくのです。

ここには、人間ドラマがいっぱい集まって来て、ここは、みなが人生の輝きを生み出そうとしている霊分たっぷりの畑なので。こんな貴重な畑を年月かけて作り上げて来られた院長先生、藤本ヨガに、改めて敬意と感謝を申し上げます。

神山先生の講義からは、その失敗談の中から、一つの直観に開かれたわけではない人生も、自分の思いの強さと行動で開いていけるものだ、ということを示していただいたこと、物事をしっかりと捕え、明確に判断しろ、と教わったことは、私のあいまいさへの反省となりました。

院長先生の講義は「ヨーガ八支則」のプリント内容に添ってお話しいただきましたが、その前に、私が聞けなかった第一日目の講義で話されたという、「同じことでも『思い』の強さで事は違って来る」、"思いの重要さ"を私は心に刻みました。

谷川先生の講義は、私は初めてお聞きして新鮮であり、実践をどんどんされるバイタリティーと能力に感服いたしました。地元に藤本ヨガの良さを広めて、現実に目の前に示していただいた行動力は、とてもとても常人のできるものではありません。大きな大きな刺激をいただいて、「収穫あり」と帰ったところで、「さあやるか！」と心は燃料を蓄えたのですが、何をどう実行するか、どう覚悟して踏み出すかと、今は考えをまとめようとしています。

今私は、社会的には「独居老人」の範中ですが、「今まさにヨガを生きる基盤とし、人生のエピローグを詩い上げたいと思っております。これからヨガ仲間とともにしてよろしくお願いいたします。

千能 千恵美院長著　待望の新刊書

平成22年9月 プレジデント社より発刊予定

「自分を超えるヨガ」(タイトル未定)

- "限界"は必ず突破できる
- 最新医学が注目するヨガの可能性
- 本当の自分を"再発見"するために
- 「からだ」も「こころ」もヨガで生まれ変わる
- ヨガでなりたい自分になる

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

神山五郎の「健康談義」
藤本ヨガ学院顧問 神山 五郎 著
定価¥1,500 ¥1,810(送料込み)

藤本ヨガ関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.fujimotoyoga.com
E-mail　info@fujimotoyoga.com
今治教場　〒794－0015 愛媛県今治市常盤町4-6-27 高野ビル3F
TEL.(0898)31－2889㈹ FAX.(0898)31－2885
東京教場　〒160－0004 東京都新宿区四谷1-5 三陽ビル3F
TEL.(03)5312－5272 FAX.(03)5312－5273

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）

「決断」が全てのスタート
あなた自身を知り、勇敢に、自由に

「ヨーガの目指す世界」

藤本ヨガ学院を開講して35年経ちます。ヨガ歴15年、20年、30年の方々と1年、2年の方が並んで行っているアーサナの雰囲気は明らかに違いがあります。何が違うのかははっきり言葉にできませんが、「バランス、力強さ、優雅な動き、苦しそうな表情もなければ誇示する様子もなく、ただ深い呼吸で目は一点を見つめている。動きは滑らかで軽く穏やか、まさに自分自身の中に入り込んでいる。忍耐を必要とするアーサナに安らぎと内面の豊かさがにじみ出ている。」といった感じです。

生き方も力んだり歯を食いしばったりすることなく、どちらかというと淡々としていて風情があり、ホンワカして利他的、愛他的でもあります。自分にとって正しいことを長期にわたって実行し続けておられる方は、間違いなくヨガの完成へと向かっておられます。

「1万時間の法則」

カレーのCMでゴルフの石川遼選手がでていました。そこには2歳の時ゴルフクラブを持って遊んでいる写真が映し出されていました。フィギィヤスケートの浅田真央選手やキムヨナ選手も共に7歳でスケートを始めています。このように一流と言われる音楽家やスポーツ選手はそれこそ凄まじい練習をこなしてきています。しかし血のにじむような努力をすれば皆、一流になれるとは限りません。肉体資質、運などが大きく影響するのです。

しかし、ヨーガではそういった制約が一切ありません。ただ本人の「ヨーガ修行を続けようという決断」だけが必要です。

ビートルズ、ビルゲイツ、作曲家、チェスプレーヤー様々な分野の成功者、常識では計りしれない「傑出した人々」の秘話を通して「成功する法則」を紹介したマルコム・グラッドウエルによると、その分野に精通するまでに1万時間同じことを繰り返していたとあります。多くの人が大体3000時間か7000時間くらいでやめてしまうそうです。

子供が自分だけの力で1万時間をクリアすることは無理です。親が教え厳しい練習をさせつつ、プロになるのに必要な情報を集め、試合に連れて行く、資金を調達するなどといった親の犠牲、配慮があってはじめて成立します。それもこれも全てプロにさせると「決断」したことが出発点です。

春合宿で神山五郎先生から「決定」と「決断」には大きな違いがあるというお話がありました。「決定」とは決めた後でも新たな情報が入れば変更しても良いのですが「決断」の場合は決めた後、新しい情報が入っても変更しないとのことでした。

「次はあなたが『決断』する番です」

「決断」して1万時間、努力を続ければ望みは叶うというのは前述のように事実だと思います。ヨーガの目指すところはメダルを取る、優勝する、称賛を浴びるといった外的な何かを達成することではなく、一生付きあう自分を「自分に許されている自分」→「より良い自分」→「理想の自分」へと変化成長させていくことです。

ですから努力を続ければ、誰でも必ず報われるのです。ヨーガは誰もが確実に成功出来る方法を説いているのです。地道に続けることが一番大切です。「続けたほうがよいと分かっているのですが、怠けものの自分に手を焼いているんです」という方の質問に神山五郎先生は「休んでもいい、続けてください。怠けてもいい、続けてください」と答えられました。それを聞いていた他の方も一安心していました。

体と呼吸が整うと心は元気になり、自分の進むべき道が次から次へと見えてきます。まだ決断していない方はヨーガを一生続けると「決断」して下さい。「決断」するのはあなたご自身です。

「アーサナで仕切り直し」

「私の場合は「死ぬまで美しく健康でいられる自分になりたい」「一生やりがいをもって、続けられる仕事がしたい」と決断し入門しましたが、あきれるほど思い通りにならない自分の体にうんざりしました。しかし決断した以上逃げられませんでした。が、逃げることばかり考える、意気地のない弱い自分に驚きました。しかしアーサナをすると不思議にもあっさりと仕切り直しが出来たのです。こんな弱い怠けものだからこそヨーガをするんだ、続けるんだ、私にはヨーガが必要なんだと力が湧いてまいりました。このように日々のアーサナで自然と力強い体になり呼吸も深まります。

呼吸に集中すればするほど、リラックスできる感じを掴めるようになりました。そうすると『体が硬くて苦手なアーサナが好きになれるころには、怠け心はなくなっているかな。今の私ではなくもっとこんな私になりたい。』といった好きな自分がどんどんと出てくるようにな

り、ますますそれを目指すようになりました。当然の結果として、人と比べている暇がなくなりました。まさしく「戦い競う相手は自分自身である」という世界により深く入ってまいりました。

「内面に深く入る」

次の段階は、外側に働き続けていた心を内側に向かわせ静める、そしてその心の働きの全てを一点に注ぐ、「瞑想」となります。

「瞑想によって今の考えや、感覚、知性までは届かない、心の深いところで、心に大きな影響を与える力を得る事が出来る」と、聖典にありましたので瞑想をしたくなったのでした。

新しい世界を展開し広げてくれるヨーガが次にどんな世界を私に与えてくれるのかワクワクして何度も挑戦しました。結果、5分も集中して座れない現実にイライラしたり、まだムリだ…という敗北感も味わいました。

「瞑想はやめた！私にはアーサナを深めることが先決で、瞑想に進める段階では今ないのだ。」「日頃私がいっていることと違うじゃない。『自分が良くなるのに必要なことは苦手であろうがイヤであろうが挑戦しなさい。出来るようになるまで好きになるまでやり続けるべきである。』と人には言っているのに…。」「身（行動）・口（言葉）・意（思い）を同じにしなさいと、ヨーガも教えている。」と自問自答を続けました。

そこで『瞑想をしたくないから、する。出来ないから、する。』と決断して座り続けました。

「瞑想の効果」

いろいろ模索しながらも、瞑想をしていると突然その集中が深まった状態に入れました。腑に落ちるというか、「あぁ確かにこの世界（ヨガの世界）は有るのだ」という体験です。すると日常が明らかに変わり、輝いてきます。どのようにかといえば…。実践している人の多くが一様に言っているように、縺れていた糸がほどけたように単純に、軽やかにそしてすべきことがはっきりとしてくるのです。そしてアーサナのときは堅固に座るための体を創り、心を一点に集中する「すべては瞑想のため」になりました。

「瞑想は心の奥深くを変容させる力がある」と聖典にありましたが、より深く納得しました。全ては自分の内なる神（アートマン）を体験するためという思いが深まるにつれ、アーサナしているときも日常でも微妙な自分の感覚や想いを大切に出来るようになりました。「瞬間、瞬間、今を大切に」というヨーガの教えとが繋がるようになりました。

以上のようにヨーガはいつも、行った分だけの答えをくれるのです。

この体験が一生行じ続ける力の源泉となります。

「心」・「魂」・「瞑想」・「本当の自分」・「内なる神」・「真理」など、ヨーガの教本や聖典ではなじみ深い言葉ですが、当たり前のように出てくる言葉に血が通いだしました。興味や関心ごとが「瞑想」になりました。瞑想により今まで解決できなかったことへ見事に近づけたのです。

誰もの中にあるこの真実にあなたはどうこたえますか？

「継続は力」と信じて

今治教場
森　朋子

平成9年、私がヨガに通い始めたきっかけは「腰痛の克服」。初めての腰痛（ぎっくり腰？）は、昭和の時代。それから何度も繰り返しました。当初は1年に1度ぐらい腰痛が出て、1週間程度の軽い通院で楽になりました。やがて、半年に1回ぐらい起こるようになり、回を重ねるに従って症状は重くなりました。痛み止めをもらい、2週間、3週間と通院しても改善されなくなりました。平成9年、腰痛から座骨神経痛。朝、目覚めても立ち上がることができず、何十分もマッサージしてもらってやっと立ち上がったら、今度は座ることができません。自分でソックスをはくこともできず、朝食は立ったまま食べるしかありませんでした。車に乗ることもできず、1時間以上かけて歩いて出勤。会議にも立ったまま参加するという生活でした。

ヨガに通い始めたころには、準備運動の足指回しのとき長座もできなかったし、屈伸運動のとき手は膝に届きませんでした。人の何倍もシャバアサナをして、「さがの」（遠赤外線サウナ）に何度も入りました。次々にいろんなポーズを決めているベテランのみなさんを、「さがの」の小さな窓からうらやましく見ていたことを思い出します。自分にあんなポーズができる日が来るなんて考えられなかったし、まずもってこの腰痛がどこまで改善されるのだろうと半信半疑でした。ともかく3ヶ月は続けてみよう→1年がんばれた→あれ、いつの間に3年？→10年を越えていました。

なんと、この13年間1度も腰痛で病院に行ったことはありません。そのかわり1週間に1回のヨガは休むことなく続けています。長く続けている割には、できないポーズだらけ。ですが、挑戦意欲はますます増えています。先日13年目にしてやっとシルシアサナの一人立ちに成功。感激しました。亀のようにではありますが進歩していることをうれしく思います。次の目標は全開前屈。何年がかりになっても、少しずつ前に前に……。

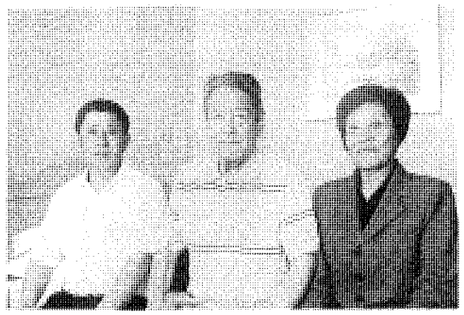
「継続は力」と言いますが、長い間楽しく継続できたのは、先生方の温かい御指導、教室のみなさんのなごやかな雰囲気、家族の協力があったから。感謝、感謝です。

学院のよりすこやかな発展を念じつつ

神山　五郎
医師　歯科医師
医学博士　哲学博士
e習慣クリニック　院長
藤本ヨガ学院　顧問

(1) 中国訪問、崔君ご両親様との初顔合わせ

約2年前、北京オリンピック開催の直前約1週間北京に寄らせていただいた。今回は純粋に崔君のご両親に会いたくて日本を飛び出した次第です。予定の急な変更などで色々の方にご迷惑をかけてしまいました。お許しください。ご両親は教育関係に生涯を捧げられてきておられることは予てより伺っていた。まさにその通りのご両親であり、とてもうれしく思いました。お土産に室内履きをいろいろ選んでくださいました。謹んで履こうと思っております。



(2) きな臭い香りのせいか、国の守りについて

上記のように、2年前の北京訪問の際には、私もオリンピックの雰囲気に巻き込まれていたようであった。その証拠には、今回は気がつき、2年前には気がつかなかったことがある。具体的にいえば、防空壕の存在である。防空壕は2年前にも当然存在した筈であるが、見落としっており、意識しなかった。つまり、中国の大都会の国土防衛がゆっくりと確実に進んでいるのであるが、私は平和ボケしていたのであった。

では、私に何か変化があり、それで気付いたのか？　どうもそのように思えるのである。日本の国内情勢の変化の前兆といううきな臭さが気付きへの誘因なのであろう。朝鮮半島の哨戒艇沈没という騒ぎという変化があったのである。さらに「鳩山・小澤内閣などのゴタゴタ」もあり、それらは6月初旬の本稿執筆時における内閣の崩壊となってしまった。8か月の短命内閣の発生が日本国にとって賢明ではない。まさに文字通りの「内憂外患」である。

極東の国際情勢にしても、日本国の周辺諸国では軍備が着々と進んでいるように思う。中国などの軍事費の予算のかなりの大きさを日本のマスコミは繰り返し日本国民に伝えている。今回、私の潜在記憶から覚醒されてきたのは、軍事費という直接の防衛費と軍備の増強ではない。むしろ都市に居住する人々の生命とその富の防衛に、中国政府は目立たないように配慮しつつ手を打っている事実であった。その具体例の一つとして、人民対策用に防空壕を最近のマンションの地下などに作らせている。そこには道路歩図とともに近くの防空壕に直接飛びこめるように建物の入り口とは別に、防空壕への入り口も用意されている。

国土の広義の防衛上ではわかりやすい直接の軍備とともに、防空壕のような人民保護への保護対策も重要である。政府が長期にわたり自衛対策として静かに配慮すべき分野なのである。日本は平和ボケしているので、もっともっとこの静かな配慮を中国から学ぶべきなのであろう。

幸い東京都では防災対策として耐震建築、防水対策などがすすめられているが、天災、人災などに対する施策も考えねばならないのである。幸か不幸か、オームのサリン事件があり、化学テロなどに関して我々は目覚めさせられたのである。だが、その後その予防策についてはあまり聞いていないのが残念である。

なお、ビルの設計などでも、東京の新築ビルの方が北京のビルより窓ガラスの部分が広いように思う。窓ガラスというには余りにも大きいガラスの利用も見られる。特にJR「有楽町」駅前の東京国際フォーラムという建物では、建物の壁面全部がガラスである。素人目からは災害時とくに爆弾テロなどの場合のガラスの破片による人体被害とその多額の修理費などを私は心配してしまう。とり越し苦労でなければよいが…

以上、ヨガと直接結びつかないようなことを長々と述べた。

(3) 医学との連携を深めよう

藤本ヨガ学院が各位のご支援のもと、着々と発展している。このたび医学系の大学との連携も実現した。これは本誌の内容からもお分かりのことである。故沖　正弘先生の願望されていた方向でもあり、ますます深化すべきなのである。

さて、深化するために、我々は何を心がけるべきか？

私、長年障害児教育の分野で仕事をしてきたので、思いつくことがある。聞こえの悪い児童のために「聞こえの教室」設置が文部省系統でなされた頃。

この教室には聞こえのわるい児童の学習を支援するために医療機器としての「聴覚測定機器」、専門的にはaudiometerが用意されている。児童の聴力を定期的に測定し、教育的配慮がすすむよう努力していた。ある時、その検査操作を担当する教諭が「君は難聴だから、…」と話したのである。この話が回りまわって、当該自治体の医師会役員の耳に入り、苦情となりその教室及び教育委員会に連絡があった。苦情の内容は、「難聴という診断を医師でない人が行ってはいけない云々」という勧告であった。

⇒ 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

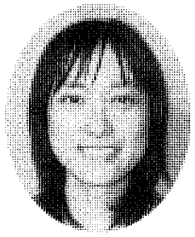
ワンポイントレッスン

現場では、医療用語としてではなく、「難聴」を「聞きにくさ」の意味で日常用語として使用していたのであり、別に診断したわけではない。ヨガでも、多少頑張ると、やがて多年の筋肉の問題が解消することは日常頻発している。その時に喜びのあまり、「ヨガで何々が治った」と思い、それを口にしやすい。「治る」、「治癒する」などという言葉はなるべく使わず、「よくなった」、「改善した」などの表現にしておくと、無難なのである。まして文字や活字表現には注意するにこしたことはない。医師でも名医ほど、功を自分の手柄とせず、患者様の努力の結果、または他職種のおかげであると言っている。

この謙虚さがよりよい患者支援チームの発生の基礎となり、表現問題の発生を予防するのである。

結論：組織は発展するとともに、新しい問題を抱えることになる。これは至極当然であり、むしろ喜ばしいことである。「ヨガにいろいろな効用があるとすれば、その反作用として当然副作用もあるはず」とのことばを耳にした。誠に至言である。新しい問題を喜んで受け入れ、謙虚にしかも、悠々とヨガを学んで行こう。

愛大医学部に「ヨガ部」創立



愛媛大学医学部医学科
ヨーガ部　副部長
沼田　結希

ヨーガ部が活動を開始して1カ月が経ちました。学生の間でもヨーガに対する関心は高く、当初4人しかいなかった部員が瞬く間に10人を超す部活に成長しました。

新しく入ってくれた人の中には、前々からヨーガに興味があった人や、体の不調を感じながらも何も始められなかった人まで様々な人がいます。多くの人が体験に来てくれたことでヨーガが年齢や性別、運動経験を問わず、幅広い人達が達成感や気持ちよさを味わうことができるものだということを改めて実感しました。

ヨーガを終えた後の感じ方は1人1人異なり、「肩が軽くなった」「体が軽くなった」という体調に関するものから、「このポーズは家でもやってみようかな」「もっと体を柔らかくした い」という前向きな目標までさまざまなものがあります。先日体験に来てくれた女の人は「長い間続いていた咳がヨーガをした翌日止まった」と言ってすぐに入部を決定してくれました。

私自身も週に1度の活動を終えたとき、1週間の疲れが流れたような気持ちになります。それは他のスポーツを終えた後の清々しさとは異なる気持ちよさです。そう感じるのは、ヨーガは他のスポーツのように筋力や運動神経を重視する競技とは異なり、呼吸と自分のペースを大事にし、心に働きかけるものだからかもしれません。

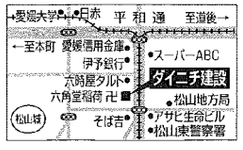
私は時々、勢いや柔軟性に頼ってアーサナを行おうとしてしまい、その度に先生に「息がつまっていますよ。正しく深い呼吸を行ったら体は自然に正しいポーズに近づいていきます。」と言われます。そして、そのアドバイスの通りにアーサナを行うと、アーサナが体のどの部分に効いているか、自分の体はどのような状態なのかを感じることができ、長時間アーサナを続けても決して息が切れることはありません。この正しく深い呼吸はおそらく日常生活においても大変重要なことで、ヨーガを通して正しい呼吸法を身につけ日常生活をさらに充実したものにしたいと考えています。

今の時代、西洋医学や東洋医学の様々な健康療法が広がっています。そしてその多くが誰かに自分の体を何とかしてもらう受け身な方法です。しかし、ヨーガは自分の体をコントロールする方法を身につけることで、体だけでなく心から自分自身の体調を整えることができるようになります。私たちは医学部の学生として西洋医学を中心に学んでいますが、それとは違う領域である「ヨーガ」を自分の体で身近に体験することが出来る機会があるというのは、本当に貴重なことです。

このような場を提供し協力してくださっている、ヨガ学院長の千能先生、山口先生、そして担当となって教えてくださっている石松先生を始めとしたヨガ学院の皆さまに部員一同感謝申し上げます。

愛媛大学医学部ヨーガ部

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

「ヨガを続ける目的Ⅱ」

谷川　武
愛媛大学大学院医学系研究科
公衆衛生・健康医学分野教授
藤本ヨガ学院　学術顧問

暑くなってきましたが皆様お元気でお過ごしでしょうか。私の大学時代の恩師で85歳の先生に先月お会いしました。今から30年前に解剖学を習った先生ですが、3時間ぶっ通しの講義や講演を愛媛大学で3日間されました。メタボ体型にもかかわらず今も大変お元気なので、その秘訣を探りましたが、月に一回参禅されている以外、特に何か運動をされている訳でもありません。私はもしかしてと思って、「参禅の前後に何か体操をしていませんか？」とお尋ねしたところ、「合間に真向法をやらされて、これがなかなか骨が折れる」と言われました。「真向法は、前屈と背屈が主ですが、ねじる運動もやっていませんか？」とお聞きすると、「やっている。この禅の老師から独特の運動を指導されている」と答えられました。参禅とともにヨーガ様の体操を継続していることが元気の一因ではと私は考えましたが皆様はどう思われますか？

前回は、ヨーガを継続する目的について健康面から書きました。今回は、健康面以外について考えてみましょう。ヨーガを継続する目的について多くの受講生のきっかけは、最初は健康・美容です。千能院長がよく、「男性は、肩や腰の痛み、健康上の問題が解決するとヨーガをやめて仕事を中心とした生活に戻り、女性は美の追求のために継続する」と言われています。確かに忙しい日常生活においてアーサナを少なくとも一日40分、さらに教場で週に最低一回、できれば週に2～3回というのは、なかなか困難です。しかし、ヨーガを実践する目的が現代人にとっても重大な意義があることを、もっともっと発信する必要があると私は思います。

幸せになりたい、勉強ができるようになりたい、金持ちになりたい、世の中を良くしたい、世の中の役に立ちたい、このような願望、全てOK、これらの一つでもあてはまる人はまず、ハタ・ヨガ（アーサナ）をしよう！これが私の今の結論です。ただし、正しいやり方と要領を教えることのできる指導者の下でという条件付きで。

上記の願望は、明治以前のほとんどの国民にとって困難な願望でした。士農工商という身分制度、自由な旅行もできない法律、今の日本で当たり前のことが、約150年前の日本では、当り前ではなかったのです。明治5年から公布された学制によって、学校教育を受け、努力して何かの技術を習得し、生産技術革新に励むことにより、上記の願望が個人的に達成できるようになったと言えます。

江戸時代以前のご先祖様と今の私達の暮らしには、大きな差があります。国家の役割と責任、個人の権利、生存権の保障など、現代社会において私達は、かってない自由を享受しています。その一方で、戦後の高度成長期以後、本当の幸せって何？という問いかけがなされるようになってきました。食うや食わずの時代から、幸せとは何か？が問われる時代になったと言えるでしょう。1985年に出された尾崎豊作詞の『卒業』という詞の中で、

卒業して　いったい何が解かると言うのか
思い出のほかに　何が残るというのか
　中略
これからは　何が俺を縛りつけるだろう
あと何度自分自身　卒業すれば
本当の自分に　たどりつけるだろう
　中略
仕組まれた自由に　誰も気づかずに
あがいた日々も　終わる
この支配からの　卒業
闘いからの　卒業

とあるように、この歌詞は閉塞した高校生活からの卒業をテーマにする一方で、学生生活を卒業した後の、〝これからは　何が俺を縛りつけるだろう、あと何度自分自身　卒業すれば本当の自分に　たどりつけるだろう〟と続きます。この尾崎豊氏の魂の叫びに対し、もし彼が生前ヨーガに出会っていたら？皆様はどう思われますか。

わが国で大人にも子供にも広く親しまれている、やなせたかし氏作詞のアンパンマンのマーチの中に、

なんのために　生まれて
なにをして　生きるのか
こたえられない　なんて
そんなのは　いやだ！
　中略
なにが君の　しあわせ
なにをして　よろこぶ
わからないまま　おわる
そんなのは　いやだ！

という一節があります。この歌詞は、やなせ氏が若くして特攻隊員として亡くなった弟さんのことを思って書いた歌詞であると言われています。確かに生死の境を経験しなければ、人生の意義や何が幸せかについて真剣に考えることができない日常に私達は暮らしています。

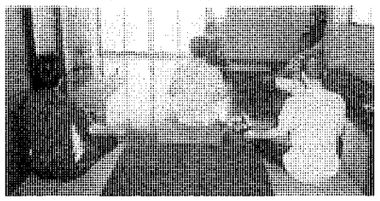
この仕事を私の他に誰かが代わってやってくれれば考える時間もあるが、何のために生れてなんて悠長に考える余裕はない、仕事をしなければ会社が回っていかない、宿題をしないと明日学校へ行けない、レポート提出が間に合わない、試験に落ちないために勉強しなくては、会わないといけない人が待っている、家事が、育児が等々、本当に様々な問題があるために気がついたら時間がどんどん過ぎてしまう社会に私達は生きているのです。

戦争の記憶を残す世代がもう七十歳代以上の方々だけとなり、事故や病気で身内の方を亡くされるなどの経験がない人々は、いろいろ苦労はあるものの、〝日常〟を享受しています。しかし、1995年の阪神淡路大震災は、この地方に住む人々に人の命の儚さを突き付けました。この震災で生き方が変わった、人生についてそれまでとは違う何かを震災に遭った人々は持ちました。私も実家が神戸にあり、ニュースで悲惨な状況に見て心を痛めましたが、実際に近所の家やマンションが倒壊した現場に花束が供えられているのを見た時、ここで生きていた人が1月17日午前5時46分に突然亡くなってしまったという現実を肌身に感じ、自分が生きていることが実は当たり前ではないという実感が湧きました。

それからの私は、少し以前と異なる感覚を持ちました。一言で言うと、「いつ終りが来ても悔いのない人生を生きたい、生きていることができるのは自分の努力だけではない、自分が生きていることの意義を見つけたい」。

それから15年後の今、私は愛媛で仕事をする機会に恵まれています。愛媛に来たおかげで、千能先生をはじめ学院の先生方からヨーガを教えて頂くことができ、また、医学生にもその機会を分かち合うことができ、大変感謝しています。ヨーガと出会うことができるのは、砂漠の砂の中にダイアモンドを探し当てるくらい稀有なことで、ありがたいことであると思います。

医学統計学、解剖学、生理学等の現代医学の成果を基盤としてヨーガの効用を評価し、さらにヨーガを現代人に伝えるより適切な方法を学院の先生方と研究することが私および医学部ヨーガ部の学生、実習でお世話になる学生の役割と考え、今年もいろいろと計画しています。また、8月21～24日には医学生も多数参加する夏合宿パートⅡが今治の仙遊寺において予定されていますので、皆様とお目にかかれることを楽しみにしています。



道後健康倶楽部ヨガ教室

⇒ 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

お引越のことならおまかせ下さい!!
親切・丁寧な仕事を致します。
日曜・祝祭日OK!!（お気軽に御相談下さい）
赤帽愛媛県軽自動車運送協同組合
赤帽トランスポート松山(有)
TEL(089)905-1151
FAX(089)905-1161　URL http://www3.ocn.ne.jp/~transu/
〒790-0933 愛媛県松山市越智1丁目11-18

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

八幡浜汽船有限会社
〒790-0001　松山市一番町3-3-6
明治安田生命松山ビル5F
TEL(089)932-5312　FAX(089)932-5412
http://www.ykisen.com

㈲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

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
きらり
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

愛媛大学とヨガ

愛媛大学大学院医学系研究科公衆衛生・健康医学
櫻井　進

はじめに

私は、２００９年5月、今治市の仙遊寺にて行われた藤本ヨガ学院の合宿に参加して以来、現在まで主に道後ヨガ教場（２００９年９月開設）にてヨガを実践しています。愛媛大学とヨガの関係については、当教室の谷川武教授（藤本ヨガ学院学術顧問）にてご紹介されていると思いますが、さらに掘り下げてご紹介したいと思います。

愛媛大学医学部でのヨガ研究

私が所属する、公衆衛生学教室では、医学部４年生約１００名を対象に行われる、「社会医学実習」という授業を受け持っています。昨年から、藤本ヨガ学院のご指導ご協力のもとで実習班のひとつとしてヨガ班が設定されました。同班で実習を希望する学生が多く抽選で班員５名が選ばれました。「ヨガを通じた健康づくり活動」を実習テーマに掲げ実習内容として次の３つを行いました。①班員５名および松山東高校生・教員計15名がそれぞれ藤本ヨガ学院で約３ヶ月講習をうけ、講習前後での身体的所見や各種問診の変化を計測し、他の班員６名および松山東高校生２名を対照群として比較しました。②藤本ヨガ学院での長期間ヨガを実践した方の身体的影響を検証しました。③瞑想中の脳波・眼球運動について、藤本ヨガ学院院長、ヨガ実践歴１年および初心者班員１名について比較検討しました。詳細な結果については、改めてご報告する予定ですが、ヨガ実践によりすばらしい成果が心身ともに得られ、さらに瞑想中の脳波においても興味深い知見が得られています。

今年度もすでに７名の班員が決定しており、藤本ヨガ学院にて社会医学実習が開始されます。つきましては、藤本ヨガ学院の院長をはじめ指導士の方々および他のヨガ教室にご参加の皆様にもご指導、ご協力をお願いいたします。

なお、これらの実習および研究は、すべて愛媛大学医学部の倫理審査委員会にて承認をうけており、倫理的に問題がないというお墨付きを得て実施しております。

道後ヨガ教室

２００９年９月より、藤本ヨガ学院の全面支援のもとで、「道後ヨガ教室」が開設されました。松山教場の受講者の多くは女性でありますが、「道後ヨガ教室」では、フレッシュな中高年男性を中心に、セミプライベートレッスンで、バランスのとれた心身を取り戻し、自分の心と向き合う時間を持つことを目標にしています。これからヨガを始めたい方がおられましたら、ぜひご参加をお待ちしています。詳しくは藤本ヨガ学院の指導士の方にお問合せください。

活用いただけると幸いです。また、私もともに汗を流すと同時に、問診・専門医の紹介を通じて、皆さんの日常的な健康管理のお手伝いをさせていただきます。問診をご希望される方は、事前にご連絡ください。

藤本ヨガ学院季刊誌のデジタル化

２００９年末に、藤本ヨガ学院が発行している季刊誌の古い版があることがわかりました。聞くところによりますと、古い季刊誌は保管数が少なく配布はもちろん閲覧も制限されることがわかりました。早速、パソコンとスキャナを使い、過去の季刊誌を１枚ずつ、デジタル化し保管することを提案しました。初刊行の１９９４年冬号から約30冊が手元に到着し１冊平均12ページの取り込みを開始しました。紙面のオリジナリティを追求し取り込み解像度を上げれば全体の容量が増えるジレンマに陥りました。しかし、色調・文字鮮明も問題ない設定を決め作業を行ってきました。私は、主に季刊誌の取り込み状態を確認したり、取りこぼしの有無の確認を行いました。その作業中を通じて、今から16年前の指導士の先生方の写真に見入り、さらに神山先生をはじめ千能先生の記事をつぶさに見る機会に恵まれました。また、ヨガ実践による様々な効果を受講生の多くが、熱く、あるときは自然に語るのを見るにつけ、この季刊誌の持つ重みを感じてきました。作業量の多さに引き受けたことを少し後悔しながら作業していたことを次第に恥じるようになりました。いつまでも色あせることなく、生き生きとしたヨガ体験が、幾重にも幾重にも語られていたからです。この季刊誌を藤本ヨガ学院のホームページに載せより多くの方に見ていただきたいと強く思うようになりました。近い将来、この宝物が、皆様の目に触れ、大きな感動を呼び起こすことを期待します。

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

⇒ 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

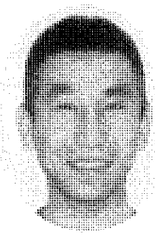
季刊誌「藤本ヨガ」に賛助して頂きましてありがとうございました。

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
泰山　玲子　白石　憲子　N・T　M・A
溝口尊美子　岡垣　康子　I・H　M・M
秋元　博子　E・H　M・K　M・O
奥岡登美江　村上　啓子　Y・O
大本　晴美　T・A　吉海ヨガクラブ
C・I　T・M　村上　尚美　村上　明美
渡部　光子　青砥　奈智　小田　訓子　矢野　重子
C・O　K・Y　黒川　久子
K・A　西岡　京子　一般
T・H　大和谷節子　藤本　薫
M・Y　T・Y　新居浜教場
F・Y　関谷　浩子　高岡　秀知
M・T　渡辺　桂子　岩井　彰子　竹林小百合
浜田眞由美　S・O　高岡教場
脇坂　恭子　H・Y　西村　緑　山口　理子
T・T　宝来八重子　木下　正美
H・O　H・Y　東京教場
五百竹律雄　K・I　平野　芳枝　三輪　美佐
M・N　H・U　見目多栄子　小川　啓子
山本　朝子　W・A　森川　功治　倉田早由美
Y・N　菊池　準子　細井　克子　堀合　美幸
高市さち子　R・I　長岐　智穂
森　幸子　藤田はかる　学院
H・I　F・K　崔　昊　島村　孝子
M・M　S・U　三谷　雅昭　関山タマミ　友岡　清秀
伊予教場　越智　寿子　K・Y　家村　圭子　片上ゆり子
Y・M　村瀬あきえ　石松　公美　石田　澄子　吉津あかね
今治教場　K・M　竹田ミチ子　T・S　庄子　慈恵
佐伯　博美　品川　栄子　緒賀　春枝　酒井美千代　高木　里砂
井出チヨコ　Y・I　大山　文子
高須賀千里　若狭多美子
中村　篤志　山口　正美
K・H　片上ゆり子
M・K　吉津あかね
村瀬あきえ　庄子　慈恵
越智　寿子
K・M
品川　栄子
Y・I

（順不同・敬称略）

「心の声」を頼りに、日々ヨガ生活をしようと思う



松山教場
中田　信治

断食をやろうと思ったのは、日頃の悪習を一度リセットしたかったのと、未知の体験をしてみたかったからです。

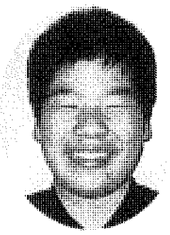
初日の夜からボーッとしだして、自分の中がいろいろ変化を起こしだしたのを感じました。視界が狭くなり、周りの状況が見えてきません。

２日目になり、さらにボーッとしました。集中力がありません。顔色が悪いのか、周りの方々が声をかけて気遣って下さいます。

ところが、３日目にして完全復活です。視界は遠くまで開けて、突き抜けていく感じです。

合宿を終えて日常生活に戻りましたが、「心の声」を頼りに、日々ヨガ生活をしようと思います。いえ、やります。

ヨガで体の調子や心が整えられることに気付き、もっとやりたいと思いました。



松山教場（中学二年生）
山本　昂輝

今回この合宿には初めて参加させてもらって、ヨガはとても楽しい物だと言う事を感じる事ができました。最初はどこに行けばいいのか、何をすればいいのかおどおどしていましたですが、いろいろな人が自分に話しかけてくれてとても安心しました。

ヨガというのはただポーズをしていればいいと昔は思っていました。しかし、ここに来てみてその考え方もかわって行いました。ヨガをする事によって体の調子や心が整えられることに気付いて、もっとやってみたいと思うようになりました。ヨガだけではなく、会話の面でも相手の方から話しかけてくださるので、とても話しやすかったです。おかげで、ねる時もぐっすりねる事が出来ました。翌日の朝ごはんもとてもおいしかったです。

このような合宿があれば、また来させていただこうかと思います。今回の合宿でまた一つ何かを学んだような気がしました。

朝の歩行行法で山門前に集合

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

医療器械・福祉用具
QUALITY OF LIFE
KAGA MEDICAL
加賀メディカル
〒747-0044　防府市佐波2丁目10-12
TEL(0835)22−1408
FAX(0835)22−8225

藤本ヨガ　会報

No.61 ～ No80

⇒ 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、ヨガ仲間と楽しい修練ができる合宿が一番!

瞑想

歩行行法

第76回 春期 藤本ヨガ合宿

と　き　平成23年5月1日(日)～5日(木)
ところ　第58番札所　作礼山　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23年4月23日(土)

今この今にヨーガを伝えるべくヨーガを実践します。

指導士　友岡　清秀

(1)合宿に臨む姿勢

私は昨年の夏合宿に続き実行委員長として参加させていただきました。お除さまでスタッフとして合宿に参加する以上に大きな喜びと学びがありました。実際、昨年の夏合宿では、本当に沢山の学びをいただき、自分自身の中で大きな変化がありました。ですから、今回もありがたくお話を受け取ることができました。何よりも、7月の東京合宿で感じたことですが、合宿という場は参加者の内面が開花される場であり、その瞬間に自分が立ち会えるということが本当にうれしかったのです。ですから、そのような場を演出する立場として合宿に参加できるということは、正直とても楽しみでありました。ただ形だけ合宿を進めていってもそのような場にはなりません。ですから合宿に行く前、「どうしたら自分がヨーガを伝えることができるのか」ということを考えながら準備をしていました。何よりも、参加者が笑顔で楽しんで、そして、一人一人が何かを掴んで帰れるような合宿になるように、そんな気持ちで合宿を迎えました。

(2)楽しかった合宿

まず感じたのは「楽しかった」ということです。あっという間に終わってしまいました。これは、自分が一人で楽しんだということではなく、楽しさを共有できた楽しさであると思います。一人ひとりの笑顔や楽しいという感じが、合宿という場を創っていたように感じました。とはいっても、万事がうまくいったということではありません。当然、私の力不足によって先生方や参加者の皆様にご迷惑をおかけしてしまったこともあり、目に見える形や見えない形で様々なサポートもいただきました。この場を借りり、お詫びとお礼を申し上げます。

(3)ヨガ合宿の力

今回の合宿で色々なことがありましたが、その中でも一番印象的だったのは、参加者が変わっていったことでした。合宿が進むにつれ、皆さんの表情がどんどんと明るく変わっていきました。それは皆さんの内面において何か変化があったからなのだと思います。

実際、合宿の始めでは、神や輪廻転生について信じていなかったが、最終日には神を語るようになりましたり、また、親睦交流会で述べられた感想や、後日届いた感想文においても、内面の変化が大きく表れていました。

私自身、ヨガ合宿には10回くらい参加しているので、合宿にはこういうがあることは体験して解っていました。しかし、今回の合宿で感じたのは、自分自身の変化・成長を感じることよりも、参加者の変化・成長に関われることのほうが喜びは大きいということであり、また、それによる自分自身の変化・成長が大きいということでした。

「少しでもみのお役に立てた」という喜びが、何よりも自分自身を成長させるのだということを感じさせていただきました。

(4)人に伝えるためには

「ヨーガは実践哲学である」という教えは以前から院長先生からいただいており、知識として認識していましたが、今回の合宿でそのことがようやく腑に落ちました。実際に実行委員長として動き、指導させていただく中で、自分がヨーガをどれだけ伝えることができたのかと自身に問えば、「伝えられていない不足分の多さを痛感しました。知識としては知っていることは、相手にも知識としてしかも感じ方が足りなければ、その分しか伝えることはできない。それ以上でもそれ以下でもなく、ありのままの自分のありのままの姿しか、人には伝わらないのだということがよくわかりました。

本当に人に伝えたいことは、まずは自分自身が感じ、味わい、体験し尽くさなければ、私自身がそのように生きる他はないのだという、一種の諦めのような感覚ではありますが、そのような志を持つことができました。

(5)これから

これからはより多くの人々にヨーガを伝えることができるよう、自分自身の体験を積み重ね、そして来年には、今年以上の、より良い合宿ができる自分を創っていこう！と感じております。

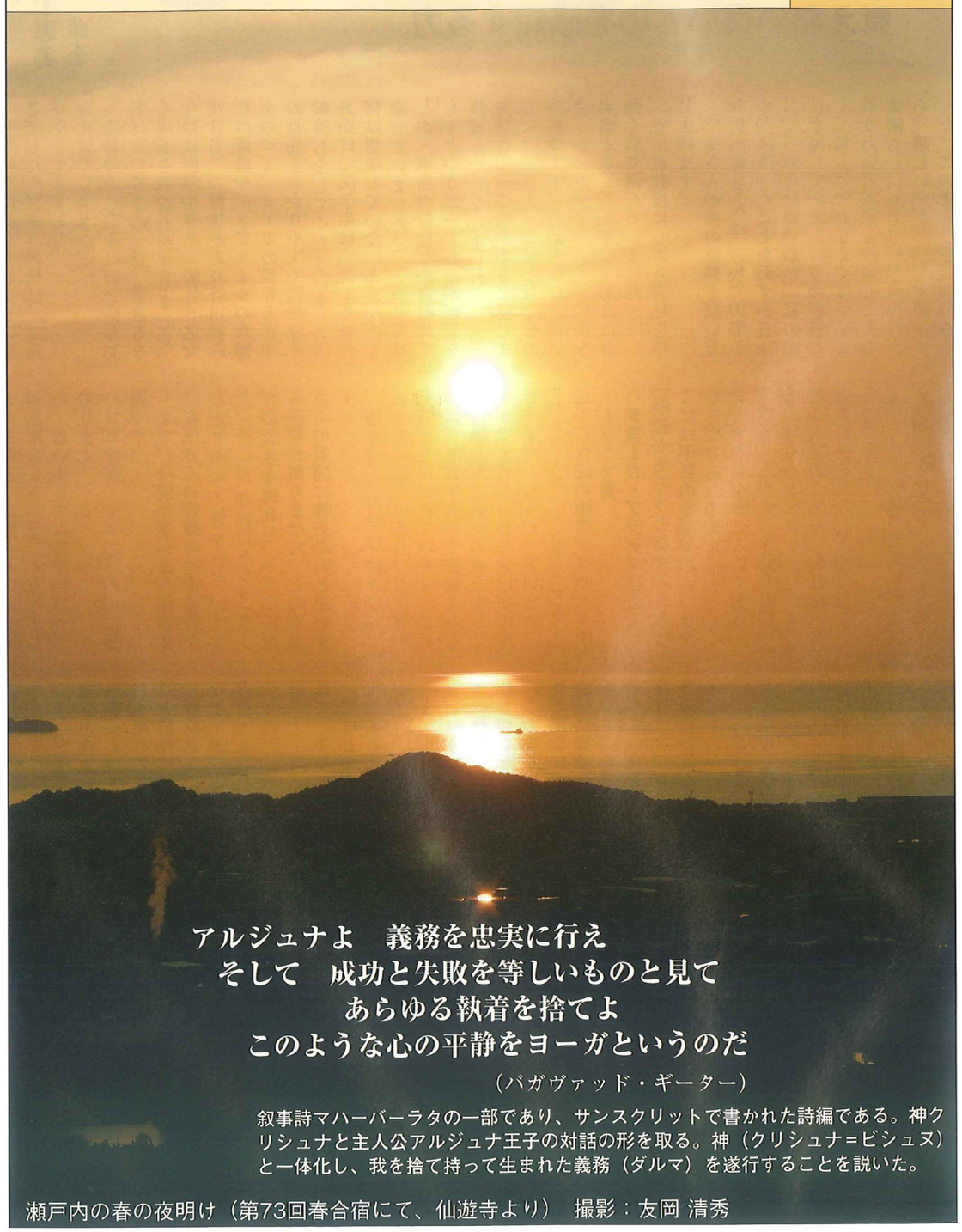
より多くの人がヨーガと出会い、ヨーガの輪が広がることを願います。そして私がその一助となれれば幸いです。

お問い合わせ・お申し込みは…
藤本ヨガ学院
松山教場　〒790－0878　愛媛県松山市勝山町2-18-3　本山ビル3F
TEL(089)941－6871代　FAX(089)941－6875
URL：http://www.fujimotoyoga.com
E-mail：info@fujimotoyoga.com
今治教場　〒794－0015　愛媛県今治市常盤町4-6-27　高野ビル3F
TEL(0898)31－2889代　FAX(0898)31－2885
東京教場　〒160－0004　東京都新宿区四谷1-5　三陽ビル3F
TEL(03)5312－5272　FAX(03)5312－5273

健康で豊かな人生を創造する人々の季刊誌　No.68

藤本ヨガ

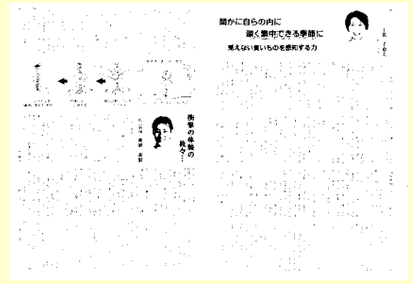
2010年10月
秋号

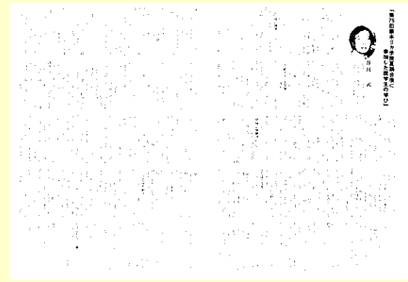


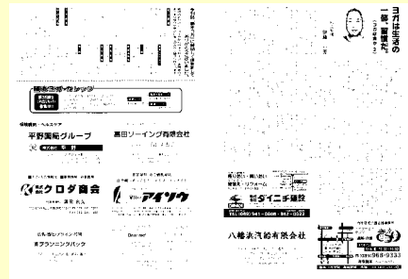
アルジュナよ　義務を忠実に行え
そして　成功と失敗を等しいものと見て
あらゆる執着を捨てよ
このような心の平静をヨーガというのだ
（バガヴァッド・ギーター）

叙事詩マハーバーラタの一部であり、サンスクリットで書かれた詩編である。神クリシュナと主人公アルジュナ王子の対話の形を取る。神（クリシュナ=ビシュヌ）と一体化し、我を捨て持って生まれた義務（ダルマ）を遂行することを説いた。

瀬戸内の春の夜明け（第73回春合宿にて、仙遊寺より）　撮影：友岡 清秀







● 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。

閑かに自らの内に深く集中できる季節に

見えない貴いものを感知する力

藤本ヨガ学院・院長
千能　千恵美
（旧姓　藤本）

今年の夏は長くすさまじい暑さでしたが、実りの秋は予定通りやってきました。お元気でしょうか？

猛暑の中3泊4日の合宿も30名ほどの皆さん全員、事故もなく成果を実証し終了しました。今回は医学生9名（男性6名女性3名）の参加があり谷川武教授は講義やスケジュールの合間をぬって、ヨーガの世界と医学の世界をわかりやすく興味深く橋渡しをしてくださいました。おかげで医学生は「ヨーガの合宿は想像していたのとまったく違っていました。」「内なる神とか・本当の自分とか言われても…という思いでしたが瞑想を修練したくなりました。」・「一生修行する必要があると感じました。」「一人ひとりと目を合わせ挨拶する、会話することは気持よかったです。」とか成長を実感するところまで、素直に力強く取り組んでいました。

谷川武教授に心より御礼を申し上げます。

学生さんの生の感想を聞いた会員の皆さんは「私が10年かかって解ったことをわずか3ヵ月で…若さはいいね」・「私の感性が鈍っていたというのが解った。私も見習わなくては」・「これからの日本楽しみね。こんな素晴らしい若者がいるんだから、嬉しい」など感想が聞けました。このような会員の皆さんの声を聞き、謙虚さと学ぶ意欲の素晴らしさに嬉しくなりました。思い出しては喜びに浸っております。

ヨガ仲間、すべての方々に感謝です。

さて、今回の季刊誌の体験談に青砥さんの修練の進歩過程がわかりやすく書かれていました。そこで、今回はラジャ・ヨーガの大きな流れと、「そこに至る過程が解りません」との青砥さんの質問に答えたいと思います。

藤本ヨガの学びはラジャ・ヨーガ（註）であり、ヨーガの王道とも言われています。まじめに、熱意をもって修練するならば誰もが完成への道を歩むことができるといわれ8段階の修行体系からなりたっています。

「ハタヨーガ・プラディピカー」16～17世紀の聖者、スヴァートマーラーマ著

ハタヨーガ・プラディピカー

「解脱があろうとなかろうとここには不断の幸福がある。ラヤヨーガから得られるのである」

「ラジャ・ヨーガを知らないでもっぱらハタ・ヨーガだけを行じる人達のことを、われは、努力の効果を逸した人たちだというのである」

「ヨーギーの息の出入りが途絶え、知覚が止まり、体が不動で、心が動かなくなったラヤ状態（神秘体験）はすべてに打ち勝つ」

「全ての想念が断絶され、体の動きが残りなく止まったとき、自智によってのみ知り得る、言語を絶したラヤが生ずる」

以上抜粋

青砥さんの状態は入口ではありますが、このラヤ状態（神秘体験）を味わっているのです。ラヤの際に感受する一種の快感はアーナンダ（妙薬）と表現されています。

ではどのような過程で妙薬が味わえる状況になるのでしょうか？

まず正しい要領でアーサナを行いバランスのとれた状態で、体は動かず目は一点に集中し、吐き切る呼吸に集中します。ただこの繰り返しだけではなく身体の部位に発生する苦痛感や開放感に意識を集中することが大切です。青砥さんは長年腰痛を患っていたおかげで、様々な形を作りながら内面に至る微妙な部分に余儀なく集中できたのです。

このように、体の内側にどんどん集中し集中感を深めていくことが重要です。それでも、体の柔軟度や、できる出来ないを気にする方がいます。ここでも強調します。アーサナにはそれらは一切関係がありません。その人にとって出来る範囲がその人にとって完成度100パーセントなのです。そこで呼吸に集中してください。

肉体が制御されたならば次は呼吸です。ヨーガは非常に古く4千年前から修行してきた記録があります。その中で極めて貴重な発見が「呼吸と心は一体である。心を制御するには呼吸（気・プラーナ）を制御すればよい。」という呼吸の制御（プラーナ・ヤーマ）です。

今まで繰り返し申し上げていることと同じです。

プラーナ（生命エネルギー）の通り道（ナーディ）は7万2千本あるといわれています。主要なナーディは背骨を中心にスシュムナ、イダー、ピンガラーの3本です。

呼吸は集中すればするほど深くなります。更に集中すると体の感覚が無くなってきます。集中がうまくいっている状態ではイダーとピンガラーのみが働いています。そうするとイダーとピンガラーの交差しているチャクラが活動します。青砥さんが『背中が熱くなる。アーサナによって首が熱く…』と表現しているのはチャクラに集中できている状態です。集中できている状態というのは集中していないという意識もありません。その時は体の感覚もほとんどなくなります。丁度青砥さんの感想文の中の「いつもは難しいサマコーナアーサナがとてもやりやすく、いつまでもできそうな感じ」と記している状態です。

チャクラはプラーナが集まるところであり、この体験を重ねるに従い生理的にも精神的にも強くなり、人間が本来持っている高尚な潜在能力が開発されてきます。

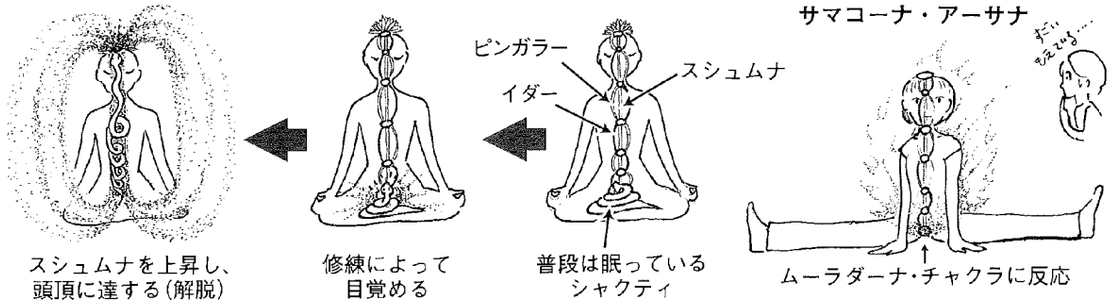
更に以上のような修練を続けているとクンダリーニが目覚めてきます。

クンダリーニは大宇宙を創造しています。そのクンダリーニを動かしている力（シャクティ）は小宇宙である人体の内部で眠っている状態です。場所は生命の樹である背骨の最下部であり、そこに蛇が3回半のとぐろを巻いて眠っている状況に例えています。

眠っている蛇を修練によって目覚めさせ、瞑想によって背骨の中心にあるスシュムナの中を、目覚めた蛇が上昇出来るようにします。登っていく過程で各チャクラが開き、サハスラーラチャクラ（頭頂部）に到達した状態が解脱達成なのです。ラジャ・ヨーガの目的はこれらのことをスムースに、そして効果的に達成させることにあります。

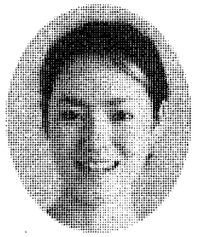
ヨーガは集中を深め続けた内部経験によって、「真理」を体験します。

以上の私の解説で分かりにくいところがあれば、遠慮なくご質問ください。



衝撃の体験の数々…

松山教場　青砥　奈智



主人の転勤で松山に引っ越してきたのが2010年4月。これまで私は書店で購入したDVDを見ながら自宅でヨガを楽しんでいたのですが、引越しを機により本格的にヨガを習ってみたいと思いました。インターネットで調べたところ、偶然見つけたのが「藤本ヨガ学院」でした。そして入会しました。

入会してすぐ、これまで自分がいかに誤ったアーサナを行っていたのかに気づかされました。また、ヨガ＝痩身の手段だけのような巷の情報だけであったのです。「それ以上の何かがあるはず。それを感じてみたい」と当学院生の一歩を踏み出した私にとって、千能千恵美院長先生のお話を拝聴できる教場は、期待していたものが確かに今ここに在るという喜びを実感できる場所であり、同時に体だけでなく心の鍛錬の場ともなりました。

入会して一カ月、以前より腰痛持ちだった私は自宅作業中にその腰痛をこじらせてしまい、一週間ほどヨガを休んでおりました。そんな折、教場外である会員さんと偶然出会い、腰痛のことをお話しました。すると、その方は「そういう時こそ教場へ行ったほうがいいわよ」と強く仰るではないですか。私は翌日半信半疑で教場へ。おそるおそるアーサナを行いながら、「少し痛いな」とか「今痛い場所に効いているけど、嫌な感じではないな」等自分の体の反応を確かめながら動かしていたところ、終わってみてびっくりしました。腰痛が随分改善していたのです。完全に痛みがなくなったわけではないのですが、体が動かしやすくなり腰をひねっても曲げても痛みがほとんどありませんでした。体の改善と同時に、腰痛で暗くなっていた心がとても晴れやかになり、自然と笑顔になれたのを覚えています。十年以上連れ添ってきた腰痛、これまで「痛む時は動かさず安静に」を繰り返してきた私にとって、この体験は己の考えをひっくり返されるほどの衝撃でした。

そんな事があってからさらに3ヶ月後のこと、教場でまたまた自分の体に驚く出来事がありました。サマコーナ・アーサナを行っている最中、突然、腰から背中にかけて体の背面が燃えるように熱くなったのです。と同時に、呼吸が更に深まり、普段は支えるのがつらい態勢が全くつらくありません。いつまでも続けられるような気がするのです。ああ、これが院長先生の仰るプラーナの流れなのかと初めて体感できた瞬間でした。そこに至る過程が何だったのかわかりません。ただその日はとても集中していました。それ以降、ハラ・アーサナでは首が、ブジャンガ・アーサナでは背中辺りが熱くなる等、他のポーズでもプラーナを感じられるようになり、そんな日はとても気持ちよく瞑想ができるのです。しかし、毎回このように良い集中を保てるわけではなく、日によってムラがあるのが正直なところです。

今の目標は、まず心の浮き沈みを少なくし、なるべく多くの時間同じ心持ちと集中力でヨガと向き合えるようになること。そうなることでヨガ以外にも、例えば人や物事に対しても落ち着いて対応できる自分になれることです。次に、「瞑想」を行える体を作ること。まだまだ瞑想中に体がぐらつき、気がつくと雑念が入ってきて「今夜の食材は…」等と考えてしまうことがあります。しかし焦ってはいません。先生方が常に仰っている正しい要領、正しい心でヨガと向き合いそれを続けた先に、いつか自然と瞑想に入り込める瞬間が訪れるのではないかなと思っております。それはちょうどある日突然プラーナを感じることができたように。その瞬間を楽しみにこれからもヨガを続けてまいります。

⇒ 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

問題提起とその自然経過

神山　五郎
医師　歯科医師
医学博士　哲学博士
e習慣クリニック　院長
藤本ヨガ学院　顧問

(1) ヨガとリスク

問題、つまり困ったことが起こり、たまたまその問題に対してヨガが有効であると仮定する。本人の困り方が深刻ならば、ヨガはかなり有効である。なぜなら、本人が一生懸命ヨガに励むからで、すなわちヨガに集中するからである。

だが、その御利益も困り方が収まってくるに従い、衰えてくる。何故か。それは本人が、たとえ困っても、類似の問題を含めてヨガに頼れ（依存）ば困り方が減少し楽になれると悟るからである。悟ったとたん、集中の程度は衰える。そして困り方もほどほどに収まれば、ヨガを中断する。結果として、ほどほどの慢性症状を残したまま関心を他の分野に転じてしまう。

(2) 受験準備・志望校えらび

受験という代物も、本人はじめ家族にとって困ったことのひとつとなりうるし、事実なっていることが多い。

だが、受験を受け身にとらえず、前向きにとらえたら状況はかなり変わってくる。

まず、志望校や志望学科の選択から面白くなる。人気のない大学、志願者の少ない学部を探し、その卒業生の将来に思いを馳せるとよい。

自動車がもてはやされ、路面電車も廃止され、自動車や飛行機、ヘリコプターが注目されていた時代は、ほんの20年くらい前である。今は、「エコ」などと言って、むしろ鉄道に光が当たっている。路面電車を廃止したことを後悔している自治体は多い。

つまり花形大学・花形学科より、人気のない、入学しやすいところを選んだ人が卒業後、しばらくすると面白く活躍できるような舞台が自然と用意されてくる。大学・大学院でのゼミの人数も希望者が少ないから、卒業論文の指導も懇切丁寧に受けられ、さらに大学院の先生を実質上家庭教師として学べるのである。

世の中の進歩か退歩か知らないが、とにかく変化の速度は昔よりはやい。だからこそ、先哲の故智に倣い、不人気な分野に注目する生活術を受験生に面白、おかしく話し、受験地獄を横目で眺めることのメリットを親として伝えることができる。「ピンチを**チャンスに**」の貴重な逆転の時である。

受験準備には理解が大切である。理解していれば自然と記憶するということもある程度は正しい。理解は確かに大切であるが、記憶とか暗記も役に立つ。まじめな子女ほど、一生懸命覚えようとする。しかしこれが案外効率が悪い。本番でテスト用紙見た途端、肝心なことを忘れ、答案用紙を提出した瞬間にそれらを思い出すのである。意識して覚えることの弊害の一つであり、この弊害は継続する。

では、どうするか、「門前の小僧習わぬ経を読む」式がよい。昔寺子屋が盛んであったころには、「素読（すどく）」と言って意味がわからなくても大きな声で本を読み、しかも楽に感じられました。確認してみると鼻両方が開通していました。

私は子供の頃から片方の鼻が常に8割くらい詰まっていて、以前耳鼻科の先生からは「鼻の付け根の部分の弁が体調によって膨らむのが原因」と言われていました。特に生活上、口呼吸をひきかけていたことも治療方法は手術と言われていましたが、身も心もスッキリで行っていませんでした。）

合宿当日からアーサナ中に両鼻が詰まることが続きました。そして開通しなくなってきました。

鼻は予想外の出来事だったのです。

(3) 先生をすきになるメリット

前項で不人気な学部・学科でよいとしたが、それはあくまでも本人の興味のある分野で選択している訳である。しかし、それでもいくつかの苦手な課目や実習はあろう。それらをどのように料理するか、これも面白いテーマである。外国語の選択にしろ、料理の分野では、フランス語が必須でありうる。英語ならいいがと尻ごみする人もいる。

また、経済学の領域でも、数学がますます大切になってきている。高等数学など縁がないと思っていたが、その予測が外れたというボヤキもありうる。このようなときに、親が出しゃばるのは「百害あって一利なし」と心得た方がよい。子女には、どのようなかしこいことでも、親からの忠告だと嫌いになるという特性がある。いわゆる反抗期は案外長期にわたっている。逆療法も可能なのであるが、逆療法の不得手な親は、子女の好きな人物、尊敬する人物（例えば塾、学校の先生、家庭教師）にひそかに依頼して、さりげなく話してもらう。嫌いな課目でも、先生が代わり、その先生を好きになれば、自然とその先生の教える課目が好きになる。これは周知の事実であり、とても強力である。

《かげの声》 ヨガの先生を好きになるには、**どうすればよいか？**

(4) 試験の結果の活かし方

点数が予想より低くしかもそれがかなり続くと、親としては「二言（にごん）」言いたくなる。その時にこそ、どのような間違いをしたのか、しかもその間違いの背景なども推定するチャンスと思い、にっこりと対応する。相手が叱られると思っているときこそが、チャンスなのである。繰り返す過ちに上手に対応できるような工夫の仕方を子女が身につければ、試験の点数の向上には長期にわたり非常に有力である。学校内のテストや、模擬試験会などの結果は、以上のように長期の向上戦略に活用できる。

かくて、親もイラつかなくて済むし、将来の国家試験などの受験対策にもなる。本番前のテストの結果などは、過ち方の発見という見地で親が静かに対応すれば、子女も落ち着いてテストの準備ができるし、それだけでも本番の総合点数が上がるのである。

(5) リスクのありがたさ

リスクがあれば、自然と問題解決の各ステップに集中してしまう。これは正直である。したがってリスクは深刻なほどよい。特に、成人期の国家試験など、安定した職業に就きながらの準備だと、なかなか集中できない。それは、安定すなわち、リスクの少なさが背景にあるからである。

質問攻めにするとよいですね。

結論は、「リスクさまさま」・「難あり、ありがたし」という心境こそが、受験の醍醐味への鍵である。

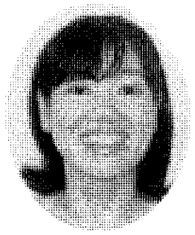
(6) 受験以外への応用

以上、学校、大学、大学院、国家試験などを念頭において勝手なことを述べた。しかし、健康問題にもかなり応用がきくのである。医療の領域では、もろもろの検査方法が進歩する。その速度は驚異的でさえある。そして自覚症状がなくても予防として検査をうけるべくいろいろ強迫される。これらの検査のことを「人間ドック」などと命名しているが、船のドックでは、ドックを出るときには、船は快調になっている。一方、人間ドックでは、少しでも異常傾向があれば、精密検査を勧められる。そして申し込んでも若干の日数待たされる。この不愉快な待機の期間中に人間の内臓は心身医学的にかなりの被害を受ける。胃カメラなどの担当医から、具体的に内密に怖い話を聞く。

暗示という心理効果は強力だから、「知らぬが仏」のメリットを大事にすることである。これが主治医の選び方の要点である。

《かげの声》 **更なる健康と幸せを手に入れるチャンスなのです。アーサナ、呼吸法、瞑想は大事であるがそれ以上に自分自身を大切にする日常生活習慣を樹立しましょう。**

新しい深い自分（心身）に出会いました。



東京教場
山口千登勢

合宿参加2回目、初めて断食を経験させて頂きました。

〝断食をしたら自分の身体や心はどうなるのだろう？〟そんな興味心から申し込んだものの、いざ合宿の日が近づくと〝自分に出来るのだろうか？〟などと不安な気持ちに振り回され始めました。体調面でも風邪をひきかけたりと身体も心も少し不安定な状態でした。

合宿当日を迎え、代々木の会場に着き、先生方はじめ参加者の方々にお会いしていくにつれ、「一緒に断食される仲間がいるから大丈夫だ」という気持ちに変わっていきました。

断食中は自分が不安に感じていた程〝食べない〟ということに振り回されることはなく、落ち着いた気持ちと身体で過ごすことが出来ました。

断食中の反応は3日目の朝に少し気持ち悪さを感じましたが、朝の歩行法で外の空気を吸っているうちに消えていった程度でした。

最終日初めて体験した梅湯流しも順調に行え、私は梅湯流し前と後で1キロ体重が変わりました。「1キロも腸にたまっていたの？」と思うと恐ろしくなりましたが、身も心もスッキリしました。

断食後、驚いたことがありました。翌朝アーサナを行っていると普段より呼吸をするのがとても楽に感じられました。確認してみると鼻両方が開通していました。

私は子供の頃から片方の鼻が常に8割くらい詰まっていて、以前耳鼻科の先生からは「鼻の付け根の部分の弁が体調によって膨らむのが原因」と言われていました。特に生活上、口呼吸をひきかけていたことも治療方法は手術と言われていましたが、身も心もスッキリで行っていませんでした。）

合宿当日からアーサナ中に両鼻が詰まることが続きました。そして開通しなくなってきました。

鼻は予想外の出来事だったのです。

3日目夕方に痰が少し多く出た後、少しづつ鼻の詰まりが楽になってきました。そして開通していました。

4日間、神山五郎先生、千能院長先生、宮崎部長、指導スタッフの方々、参加者の方々皆さんからたくさんの教えを頂きました。本当にありがとうございました。

⇒ 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

「第75回藤本ヨガ学院夏期合宿に参加した医学生の学び」

谷川　武
愛媛大学大学院医学系研究科
公衆衛生・健康医学分野教授
藤本ヨガ学院　学術顧問

愛媛大学医学部の公衆衛生学の社会医学実習では、医学部4年生の約6ヶ月間、地域の保健所、福祉施設、病院等に出向いて保健・医療・福祉の現場について学習しています。昨年度から藤本ヨガ学院にも医学生が数名配属され、ヨガを通した健康づくり活動について勉強させて頂いています。今年度は7名の学生が学んでいます。彼らが8月21～24日のヨガ合宿に参加した感想をもとに、読者の皆様に夏期合宿での彼らの気づきをお伝えしたいと思います。

(1)合宿場の環境について

仙遊寺宿坊での食・住環境の素晴らしさは、既にここでの合宿を体験された方はよくおわかりと思いますが、以下のようなコメントがありました。

仙遊寺はとても見晴らしの良い涼しいところで、そのおかげもあってアーサナをとても気持ちよく行うことができました。景色がよいせいか、一点を集中して見つめるのが前よりすごく楽にできるようになっていると感じました。（F君）

雄大な自然、絶景の眺めを見て素晴らしい環境だなと感じました。絶景の高台で行うヨガはいつものヨガとまた少し違っていて心も体もリラックス出来て気持ちよかったです。瞑想もきちんとした形で行うのは初めてでしたが、自然の音と風が心地よく時間の感覚をあまり感じることなく集中することが出来た気がします。そして食事は毎回とてもおいしかったです。（G君）

(2)千能先生のお言葉

千能先生の講義の中から各人がいろいろと得るところがありました。

「信じない・疑わない・確かめよ」や「人のせいにしない」、「思いこまない」などの言葉はヨガをしたからこそよりからだに入ってきた言葉だったと思います。（A君）

『なにもないのにいつもニコニコいつも幸せ』私もヨガでこの領域に達したいと思っています。（C君）

「祈りは手を差し伸べるより強力」「たとえ不完全でもいい。自分の義務を果たしなさい」「人のことを好き嫌いと言っている間は自分の始末ができていない。まず自分のことを片付けなさい」「どうしても嫌い・苦手な人がいるときは心の中で謝りなさい」「〝理想〟を相手に向けるな」「自らやった分の答えが返ってくる。だから本質を求めなさい」「一生続けていく覚悟がないと人はついてきてくれない（千能先生が今治でヨガ教場を開かれた時のエピソードから）」「したいことの中に不純物はないか」など、本当にたくさん共感することもありました。人のお役に立つため、まず今は早急に自分の始末をつけるところから始めさせてもらおうと思います。（F君）

「自分の周りにある物、人は全て自分を成長させてくれるもので感謝をしないといけない、自分が苦手と感じている物事こそ自分を鍛えてくれるもの」という考えは本当にそうだなと思いました。悲しいも楽しいもしんどいも全ては自分の心が決めていたということにも気づき、自分の中の限界を作らないようにしようと思いました。（G君）

(3)積極的傾聴法について

合宿で行われる積極的傾聴法からも様々な気づきを得ました。

人の話をしっかり聞いたり、新しい自分の面に気付くなど、普段したことのないようなことを体験することができました。（A君）

聴く側（子）として、本当に心から知りたくて聴いている人とそうでない人との差がうれしくも悲しくもわかってしまったり、皆さんの質問に対する（文の構成やイントネーションを含む）答え方などが近くでじっくり見聞きすることができて、すごく勉強になりました。そして、私もああなりたい、ここはこういう風に直そう、という具体的な事を明確にできたのは本当に大きな学びでした。〝なりたい自分〟がより明確になると心の底からうれしくて、そして元気になれました。〝人を知りたい〟というのが人間の本能だと私は思いますが、それを意識するかしないかではまた人生・生活が大きく異なってくるのではないかとも思いました。（F君）

「話を聞くときは相手がもっと話したくなるように聞き、相手が聞きたくなるように話す。」ということを聞き、あたりまえのことのようですが自分は常日頃なかなか実践できていないことに気付きました。あいさつも会話も普段何気なくしているけど、一つひとつより丁寧に行動していきたいなと感じました。（G君）

(4)合宿の成果

各人が合宿から得たものについてご紹介しましょう。

瞑想や千能先生や谷川先生、指導員の方たち、一緒に合宿に参加された方たちの講義、話を聞くことで精神的、内面的に成長することができたと感じています。これはヨガをする前には期待もしていなかったし、考えたことさえなかったことだと思います。（A君）

身体面についてだが、休み時間がほとんどなく動きっぱなし、さらに睡眠時間がとても短かったのに、体の爽快感や疲れのなさにとてもびっくりした。今までアーサナをしているときはどこの筋肉に効いているかや、どの筋肉が伸びているかしか感じなかったが、合宿の3、4日目になるとそれ以上のことを感じるようになった。千能先生が言われていた自分の体と対話ができているように感じた。精神面について：千能先生、谷川先生の話を聞いて、自分がこれからどうあるべきかという考えがまとまった。千能先生の自分の中の神を見つけるというのが、合宿前まで何を言っているかわからなかったが、合宿中にはなんとなくわかるような気がした。（B君）

体が求めるものを求める量だけ食べるという感覚がつかめました。今までは体が疲れていると感じたら肉をたべて力をつける、いつもよりたくさんの食べる、栄養ドリンクを飲みビタミンB_1、B_2、タウリンの力で何とかしようという考えでしたが、4日間、精進料理をたべるなかで、調味料の味ではなく素材のうま味を感じるようになり、そして量的には普段よりかなりすくないのですが、空腹や虚脱感を感じることなく体の内からわいてくる力を感じました。これが体本来のちからであると感じ、これからは疲れていてもさえなかったことだと思います。（A君）

量をたくさん食べたり、肉を食べるのではなく、体本来の力を信じて、自然のものを体が感じる必要な量だけで食べるのでいいのだとわかりました。また素材本来のうま味を感じるようになると、その食材の命をいただいているという感覚が生じ、感謝の念が生まれました。合宿では、体質面の変化にとどまらず、精神世界についての教え、ヨガが教える心の管理法を教えていただき自分なりに理解することができました。精神世界と肉体はリンクしており、アーサナにより体も心も、瞑想により心も体も鍛えられるのだということも分かりました。私は合宿の4日間で、ヨガとは単なる肉体的な修練ではなく、人生の教え、人を幸せにするための教えであり、アーサナや食生活、心の管理により人を幸せにするものだと感じました。（C君）

あいさつやお礼の言葉を心から言えるようになりました。普段の生活では大学の授業やアルバイト、サークル活動などで多忙なので、ついついあいさつが蔑ろになっていました。しかしこの合宿中は目の前のことだけに集中することができたので、接する人一人ひとりに対して真っすぐに向き合うことができました。私はダンスをやっていて、ヨガをやれば体の動かし方がうまくなり体の軸が矯正され、ダンスの技も上達しやすくきれいになるはずだと思いました。実際その通りになりました。しかし、ヨガはそれだけではなかったのです。ヨガは体重を減らしたり、スタイルをきれいにして「自分」を「他人」にいかに良く見せるかということをしているのではなく、「自分」を「内の自分」といかに近づけるかということをやっているのだと気付きました。言い換えれば、ヨガは自分の見た目、表面をどうこうするというのではなく、自分の心の声を聞く練習をしているのだと思いました。そうやってどんどん「自分」と「内の自分」を一致させていくのです。そうすることによって本当の自分というものを作ります。この作業ができている人を一般的に「自分をもっている人」と言うのだと思います。（D君）

二日目朝に腰の筋肉痛があった以外には体の不具合は感じられず、規則正しい生活、質素ながらも栄養のある精進料理のおかげで便通も良くなり、日が経つにつれてむしろ元気になっていくような気さえしました。自身の課題であった姿勢もかなり良くなりました。そして何より、私が今回の合宿で最も勉強になったと感じるのは、思考の変化を行うきっかけを得ることができたということです。谷川教授やヨガの先生方の講義を通じて、ヨガの基本的な考え方や先人の知恵を学ぶことができ、瞑想を通じて自分の心の課題を千能先生に見つけていただきました。（E君）

身体的に最も大きな変化として、4日間、早起きし、決まった時間に少量の食事をとり、（今まで異常に水をとりすぎていた私にとって）水分を取りすぎないという生活を送って、いかにこれらのことが身体にも心にも良く、そして大切かを身をもって分かりました。〝足るを知る〟ことは本当に素晴らしいと思います。たった4日間の習慣づけでしたが、下山してからも意外と自然と身についていることにも自分でも驚きです。これからもこの習慣は意識して続けていこうと思っています。プラス、早寝も目標としたいです。精神的な波をなくすことについては、4日間ほとんどずっと明るく元気にすごせたので、少し前進したかなと思いました。仲間がいたからというのも大きかったです。（F君）

ヨガの最中は先生方や参加者も皆親切に分かりやすく指導して下さったので、「正しい方法で、どこに効いていて、どこが苦手か」を常に意識するように心がけることができました。合宿中常に感じたことは皆さんのあいさつです。皆さんがきちんと相手を見て心をこめてあいさつしているのが分かり、今までの自分のあいさつは相手の方に失礼だったと気付かされました。これからは心を込めてあいさつするように心がけようと思います。このヨガ合宿を通して体はもちろんのこと心の面でも自分と向き合うことが出来て、よりよい自分になるための材料を沢山いただけた気がします。また、大学という閉鎖的な環境から離れて、様々な人と知り合い、お話を聞けたことで、自分の知識が枠にとらわれたものだったことにも気づきました。自分が将来医師として患者さんと向き合うときに今のままの偏った、自信のない自分では患者さんにも自分に対しても失礼だと思ったので、この機会に自分を見つめられたことはとても有意義なことだったと思います。（G君）

(5)ヨガ合宿を終えて

ヨガ合宿を今後の生活の中で如何に活かすか、彼らの抱負は、以下の通りです。

この4日間で感じたのは、ヨガは人生をかけてやるものということです。私にはまだその準備・覚悟がありませんが、時間をかけて覚悟できるようにしたいと思います。（A君）

「自分」と「内の自分」を一致させるのに最も有効なのは瞑想だと思います。私はこの合宿で初めて瞑想を本格的にやりました。しかし目を一点に集中できず、雑念も次から次へと浮かんできてしまいます。脳波測定では院長先生に、あなたは瞑想中に目的を持ててないと指摘されてしまいました。だからこれからもっと瞑想に力を入れていきたいと思います。（D君）

学んだ知識、自身の課題の指摘を受けてそれらを自分の将来にどう役立てていくのかを日常的に考えて生活するようになりました。このことが具体的にどのような結果をもたらすのかはわかりませんが、私が一人の人間として成長するためにとても大切なことであると確信しています。（E君）

合宿中明るく努めようとしすぎたせいか合宿から帰った日はものすごく気分が沈んでしまったので、やはりまだまだ自分をコントロール出来ていないなと思い直し反省しました。でも、4日間合宿に参加された皆さんや、私にかかわってきてくれた人々・物たち・環境などに感謝をしながら時をずっと過ごせたのはとても幸せで、心はとても穏やかだったのは本当です。合宿で気付かされたことに感謝してこれからも精進していこうと思います。（F君）

自分を見つめなおす時間があまりなかったということにこの合宿で気がついたので、忙しい生活の中でも、アーサナや瞑想も含め、自分のために使う時間をこれからは増やしていきたいと思いました。（G君）

(6)次はあなたの番です

夏期合宿の様子をお分かりいただけたと思います。来年は、8月20～23日の予定で愛媛大学医学部4年生が約10名参加して夏季合宿が開かれる予定です。これまで合宿に参加されたことのない読者の皆様、是非とも次回の夏期合宿に参加し、今後の医療を担う学生とともに『自分を見つめなおす時間』を共有しましょう。

ヨガは生活の一部、習慣だ。

（ヨガは良か２）

松山教場
伊藤　一芳

私は、趣味を職業とした。楽しく仕事ができるが、身体には無理を強いることになる。還暦を過ぎたころから、腰痛とひざ痛みに悩まされだした。園芸家の職業病と諦めながら、指圧や整形治療でしのいでいた。加齢を考えるといつまで仕事が続けられるか不安が募る。そんな時、ヨガ歴の長い川初さんの勧めでヨガ教室に通うことになった。結果は良かった。ヨガは、自身の内部から治癒しようとするが、指圧などは外部からの対処療法だから、長続きしないのではなかろうか。学校の授業で得た知識はすぐ忘れてしまうが、自身の好奇心で学んだ知識は忘れないのと同じことだろう。ヨガで治癒した痛みは再発しないのだ。

初めは治したい一心で休日の昼間に受講していたが、痛みが治まるにつれて受講時間が惜しくなった。明るいうちは仕事がしたい。やめるとこれまでの時間が無駄になる。痛みが再発する恐れもある。そこで、火曜日Cタイムをヨガ時間と決めた。火曜日には遠隔地の出張や、遅くなる会議は控えるようにしたが、突然の来訪や不測のリスクに襲われることもある。『腰痛治療にヨガをやってるんですよ。やめると再発しそうなので…。』と、かわしていった。繰り返しているうちに、相手側から『火曜日はダメなんでしょう。』と、言われるようになりだした。大変だったのは、やむおえず町内会長を引き受けた三年間だった。多忙を極め、分刻みに走ったこともあった。そんな中でも、こちらが意思を表明し、協力をお願いすれば、ヨガ教室に通い続けることができた。諦めないことが大切である。

そして、今秋ヨガ歴九周年目を迎えることになった。年齢も七十五歳、後期高齢者だ。現役を続けてきた本業も、非常勤嘱託で適時出勤にしていただいた。体調は良い。自由に趣味園芸に没頭できる。興に乗るとつい夢中になって、ヨガをさぼって仕事を続けたくなることもあるが、家内が『時間ですよ』と、呼びに来る。欠席すれば、今まで協力してくれた人たちに申し訳ない気持ちもある。そんなことより、生活の一部、習慣になってしまっている。こうして、火曜日Cタイム男が定着したのである。

ヨガ教室は和やかで楽しいが、一つだけ不満がある。男性受講生が少ないことである。四、五人の日もあれば二人の日もある。まれに、男性は私一人だけの惨めなこともある。そんな日に限って、敦子先生は私をサンプルに指名する。

『伊藤さん、ここにきて、仰向けに寝てください。これから腹部マッサージをします。はい。全員近寄ってよく見ていてください。』閉じた目を、ごく薄目に開けて見ると、ぼんやりと若い美人の顔が見える。そうでもない顔も老若入り混じって、上から私を見下ろしている。恥ずかしさに身を縮めていると、後ろの方から冷やかしのヤジが飛ぶ。『伊藤さーん。まるでハーレムのようね。』

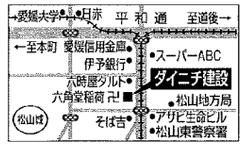
脳裏にオットセイの姿が浮かぶ。若く逞しいオスが出現して、なす術もなくハーレムから追放される哀れな老いぼれたオットセイの姿である。

先生は『週一回の受講ではヨガ効果の出る最少時間です。家でもしっかりやってください。』と、言われる。

私は、週一回の授業以外まったくヨガをしない怠惰な生徒であるが、それでも、規則正しく九年間も続けていると、それなりの効果が出ていると、自己満足している。ガラス温室の屋根に登って、遮光装置の設置や除去をしても、高木に上って剪定作業をしても、不安を感じたことがない。平衡感覚が衰えてないのだろう。ヨガを始めて以来、腰痛、ひざ痛みは発症していない。右膝に少し違和感はあるが、仕事に支障はきたしていない。先月の身体測定では、体年齢五十七歳であった。うれしく思い、先生方に感謝している。だが、誇れることではない。アンチエイジングは永続しないからである。何れ老化の波を被ることになるだろう。でも、悲観はしていない。若さにしがみつこうとも思わない。

ただ、自分のヨガスタイル《頑張らない。諦めない。》を、続けて行くだけである。

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！



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

八幡浜汽船有限会社
〒790-0001　松山市一番町3-3-6
明治安田生命松山ビル5F
TEL(089)932−5312　FAX(089)932−5412
http://www.ykisen.com

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

⇒ 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・O　Y・O
T・W　T・W
藤田はかる　石田美恵子
菊池　準子
清口尊美子　村上　啓子
森　幸子　M・Y
Y・T　K・T
O・S　奥岡登美江
T・T　K・Y
大野　和子
矢野　和子　M・T
脇坂　恭子　M・O
西岡　京子　山本　朝子
Y・K　S・N
秋元　博子　高橋　舜子
宮谷マスヲ　岡田　易子
N・M　H・Y
今井　博子　渡部　光子
H・A　R・T
T・A　N・S
K・A　K・I
浜田真由美　C・O
Y・A　渡辺　桂子
S・U
M・M　C・T
青砥　奈智

伊予教場
F・R
佐伯　博美
高須賀千里
西原　俊基
松垣　泰子
相原　美江
柳原　博
N・T
M・K　M・K
K・H

今治教場
井出チヨコ
中上由香里
村瀬あきえ
越智サヨコ
柳原美智子
品川　栄子

吉海ヨガクラブ
村上　尚美　村上　明美
小田　訓子　矢野　重子
越智　弥生

一般
山本　巌　菊間J.T
藤本　薫

新居浜教場
仙波　光子
高岡　秀知
岩井　彰子　竹林小百合
S・N
高橋　舜子　岡田　易子

高岡教場
朝日　美江
西村　緑

東京教場
三輪　美佐
志村　明子
吉江　紀子　小川　啓子
木谷　佳子　堀合　美幸
細井　克子

学院
島村　孝子
友岡　清秀
崔　昊　関山タマミ
家村　圭子
三谷　雅昭
山口千登勢　石田　澄子
石松　公美
T・S
竹田ミチ子　酒井美千代
緒賀　春枝　大山　文子
山口　正美　若狭多美子
片上ゆり子　吉津あかね
宮崎　敦子　庄子　慈恵
高木　里砂　川崎　敦子
安部　香苗　周防　孝志

（順不同・敬称略）

藤本ヨガ・カレッジ

第35期生
（平成22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）

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

■オフィスの情報化　■事務器械・測量機器
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

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!
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.61 ～ No.80

⇒ 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.69

藤本ヨガ

2011年1月 新年号

新年あけましておめでとうございます。
会員の皆様と共にヨーガを学び、実践し続けて
藤本ヨガ学院はお陰さまで今年36歳になります。
ご一緒に淡々と悠々とヨーガ修行をすすめましょう。
本年もよろしくお願い申し上げます。

悟り

蓮華が清らかな
高原や陸地に生えず、
かえって
汚い泥の中に咲くように、
迷いを離れて
悟りがあるのではなく、
誤った見方や迷いから
仏の種が生まれる。
あらゆる危険をおかして
海の底に降りなければ、
値も知れないほど
すばらしい宝は
得られないように、
迷いの泥海の中に
入らなければ、
悟りの宝を得ることは
できない。
山のように大きな、
我への執着を
持つものであって、
はじめて
道を求める心も起こし、
悟りもついに
生ずるであろう
（ゴウタマ・ブッダ）

仙遊寺の池に咲く蓮（第71回夏合宿より）　撮影：友岡清秀

『本当の自分に出会う』には、ヨガ仲間と楽しい修練が一番！　参加者募集!

藤本ヨガ・カレッジ

「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（基本姿勢6ヶ月間）
指導士養成コース（ヨガ指導士を目指す方）
研修コース（クラヤヨガを学びたい方）

歩行行法

第76回 春季 藤本ヨガ合宿

とき　平成23年5月1日(日)～5日(木)
ところ　第58番札所　作礼山　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23年4月23日(土)

《研修での学び》

「呼吸の全てを観察」を実践すると 依怙地さなくなるようです！

指導士養成コース
石田　澄子

10月のある木曜日の研修会で千能先生から「最近の様子はどうですか？」と質問されました。私は日常を振り返り「朝、起きたときに腰のあたりにこわばりを感じます。肉体のコントロールを目標にしていますが、日常の動きの中で休の癖に気づきそこを修正することを心がけています。」とお答えしました。つまり、車の運転中などで猫背になったり、右に傾いていることに気づいたときに修正する作業です。

千能先生から「それもいいけど、もっといいのは自分の呼吸を観察し続けてみなさい。日常、常に。すると自然に背骨はまっすぐになります。」とお教えを頂き、さっそく実践してみました。意識を呼吸におくとどうであったか。

なんと、雑念、妄念が発生しないのです！日頃、心の中は今考えなくてもいいこと（過去の出来事や未来のこと）で怒りや不安に満たされていたのだと改めてよくわかりました。驚きました。

呼吸に意識をおくと心の中には雑念が生じず、ああだこうだと考える作業は停止していました。今やるべきことに集中できるのです。新しい発見です。

教場では常に呼吸に集中することを教えて頂いています。アーサナを行なっている間、呼吸にのみ集中していると授業の終わりには心も身体も軽くなっています。呼吸の観察を日常生活に拡大してみて今日にいたりますが雑念、妄念が出てきても捨てるのが早くなり体はとても軽いのです。呼吸の観察を行なうことは忍耐も必要です。教場で先生に二指導いただきながらハタヨーガで訓練してきたからこそ、この感覚が実感出来るのだと思います。日頃から教えて頂いているアーサナと日常生活が結びつきました。そして心と体、呼吸は確かにつながっていることをこの実践で感じたのです。これまでは単純に姿勢の偏りを修正することに固執していましたが、今は呼吸の観察に意識をおいています。なるほど、呼吸に集中すると自ら思わずとも、背骨は伸び、心もまっすぐに伸びていました。

ヨーガの教えを日常に活かすことを教えて下さりありがとうございました。

今後もご指導よろしくお願いいたします。

千能千恵美著　待望の新刊書！

ヨガでからだが、脳が、そしてこころが変わる
本気でトライしたい人のための、ひと味違うガイドブック

「なりたい自分」になれるヨガ

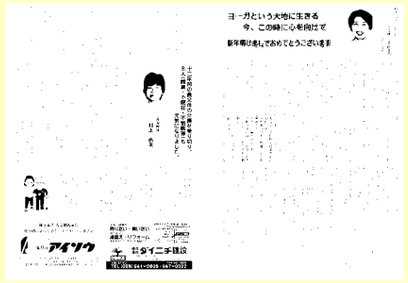
からだとこころを再創造するメソッド

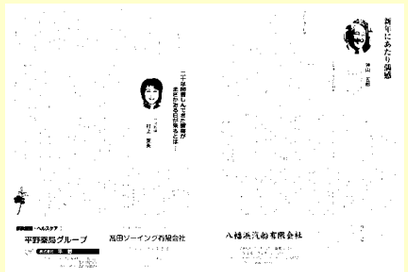
藤本ヨガ学院　院長　千能千恵美 著

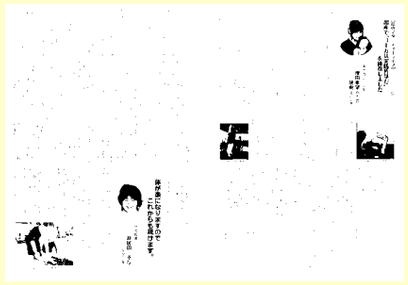
…ヨガを積極的に続けることで、セロトニン神経が活性化され、このように脳が変化するのです。それは紛れもなく、「脳が目覚める」といっていいでしょう。

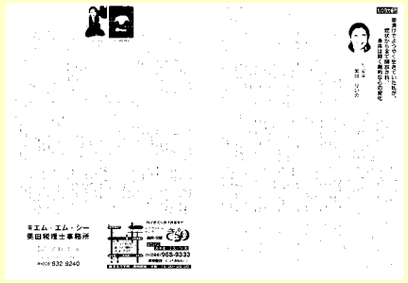
定価1300円（税込）
ISBN978-8334-9120-4

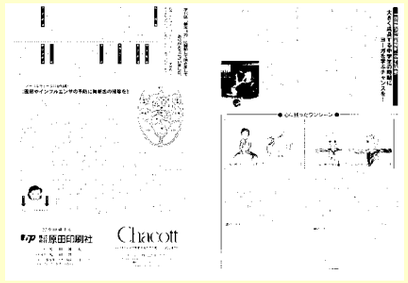
お問い合わせ・お申し込みは…
藤本ヨガ学院
松山教場　〒790－0878　愛媛県松山市湊山町2-18-3　本山ビル3F
TEL(089)941－6571㈹　FAX(089)941－6875
URL：http://www.fujimotoyoga.com
E-mail：info@fujimotoyoga.com
今治教場　〒794－0015　愛媛県今治市常盤町4-6-27　高野ビル3F
TEL(0898)31－2889㈹　FAX(0898)31－2885
東京教場　〒160－0004　東京都新宿区四谷1-5　三浦ビル3F
TEL(03)5312－5272　FAX(03)5312－5273











● 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）

ヨーガという大地に生きる
今、この時に心を向けて

新年明けましておめでとうございます

最近アーサナ、プラナヤーマ、瞑想にとりくんでおられる皆さんに接していると、胸が熱くなることが多くなりました。特に瞑想のわずか5～10分くらいですが、美しい霊的静けさといいますか寂静（じゃくじょう）の世界に感動します。思わず額ずいてしまう時もあります。

様々な仕事、勉学、家庭生活よりも、人間としてもっと重要で根本的な人間存在の究極的な意味を求め続ける想いが、だれの中にもあるということを実感させられる瞬間です。数千年前から継承される聖者たちの教えや導きは絶え間なく人類を導き私たちの本性を呼び戻させてくれます。その教え、導きに従えば私たちはそれを体験することが出来るのです。

ヨーガを実践するとどう変われるのでしょう・・・。先ず、心身の心地良さを体験し心身が浄化され生命力が甦ります。エネルギー切れでとことん疲れましたという方も2時間のアーサナ、プラナヤーマ、瞑想で間違いなく元気になられます。

私はヨーガ入門当初、ヴィヴェーカナンダの「あなたこそが他ならぬ神である。」の言葉にビックリしました。自分のことを小さく「無力な個」だと感じていた私にとっては「嘘でしょ‼」という世界でした。しかし私が大好きな沖正弘導師の「生命即神」という言葉で変わりました。アーサナが進むにつれ「生命即神」という言葉が感じられるようになりました。体が疲れた時、病んだ時アーサナを行うと甦るのです。心が苦しく悲鳴をあげているときでもヨーガの教えに心を添わせていくと奮い立てたのです。充分感じ心に浸透していくと「生命即神」に一気に近づきました。

「神」、「真理」という目には見えない無限なものを感じ取るには無限の努力も必要でしょう。しかし難しいことではありません。日常の足許から実践することでヨーガを求める情熱は自然と高まります。誰の中にも、当然私の中にも皆さんの中にもあるものを目指すのですから。

沖正弘導師は「怠けると怠けたくなり、鍛えると鍛えたくなる。愛すると愛するのが上手になり、愚痴や悪口を言うと愚痴や悪口を言うのが上手になるんだ。数やったことが上手になるんだ」とよく仰せられました。私も真実そう思います。

吉海教場

村上　尚美

十二年間の義父母の介護を乗り切り、主人（腰痛・不眠症・不整脈等）も元気になりました。

私がヨガに入門したのは平成元年、気が付けば二十二年も経っていました。

吉海にはヨガ歴二十年以上の人が四人いて、大山先生が来られない時でも「集まって皆でやりましょう」と声が掛かり自主授業をやります。一週間さぼると体調が悪くなるので、皆余程の事が無い限り休みたくないのです。「あ～肩が凝る。首が回らん。頭痛がする。足が吊る」色々な症状を訴えながら授業が始まり、動き難い体を一時間半、曲げたり伸ばしたりねじったり。すると、だんだん元気が戻り「また一週間頑張ろう」と笑顔で帰っていきます。『しんどい時こそ授業に出る』のが身に付いているのです。この仲間達がいたから、ずっと続けてこれたのでしょうね。

それと、もう一つヨガをやめられなかった理由があります。

ヨガを始めて五年目、夫の両親の介護が必要となったのです。当時子供は小三と小六で、PTAの役員もしながらの介護は大変でした。だんだん悪化していく認知症の二人に、身も心も押し潰されそうになり、見る見る体重が落ちていきました。鏡に写った私は何とも悲愴な表情で、「もういやだー、逃げたい」という思いが込み上げていました。

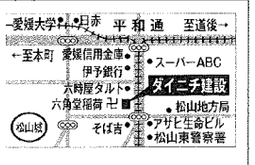
でも、逃げても決して幸せにはなれない。これは私に与えられた義務、私が乗り越えなければならない問題なのだと思い、決心したのです。ヨガを続けて体力と精神力を付け、前向きに頑張っていこうと。

認知症の二人を置いて外出する事に抵抗もありましたが、私が倒れたら両親はもちろん子供達も夫も困るのだからと割り切りました。私にとってヨガの授業は、気分転換になり落ち着きを取り戻す大切な時間でした。ヨガから帰ると案の定、次から次へと問題が起きていました。今度はこうしてみようかと工夫しながら、知恵比べの日々でした。それから五年後に父が他界し、その後母は七年生きました。十二年間の介護を乗り切ることが出来たのは、ヨガを続けていたお陰だと感謝しております。

今年の四月より主人も入門しました。以前から腰痛・冷え性・不眠症・不整脈等かかえており、定年を機に少しでも良くなりたいとの思いからでしょう。七ヶ月過ぎた現在、腰痛で鍼治療に行く事もなく、不眠も解消されている様です。どこまで元気になれるか、とても楽しみです。主人の愛の行法（マッサージ・指圧）も大分気持ち良くなってきました。

これからは、ヨガで鍛えた体力と経験を生かし、地域の皆さんのお役に立てる様ボランティア活動に励みたいと思います。

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！


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

と安らぎを見出すようになっています。

《6段階がダーラナ（集中）です。本格的な瞑想をするための前段階です。》

瞑想は「本当の自分」・「神」・「真理」の何れかに心を離さないようピッタリと添わせる訓練です。

《7段階はそれが深まっていくことで瞑想、ディヤーナという世界に心が入っていくのです。》

《最後の8段階めが「本当の自分」・「神」・「真理」と心が一体になった状態で、サマディと言われています。》

昨年から、東京教場では生理学解剖学の講義を友岡清秀さんが行っています。学ぶたびに見事にダイナミックな動きや細かな働きが出来るよう筋肉や骨格内臓などの肉体を創り上げた神の御業に感銘を受けます。それだけではなくもっと重要なプラーナの働きやチャクラなど目には見えない世界を創造されているのです。その秘密の世界をヨーガの行者は数千年前に解き明かしているのです。

その偉大な教えのひとつ「ヨーガスートラ」を詳しく学ぶ講座も本年はスタートする予定です。

時空を超え賢者にそしてその教えに深く感謝し、楽しく歩んでまいりましょう

⑤　禁欲（ブラフマチャリー）性エネルギーは浪費せず保存するとプラーナに代わり、良い人間関係を作り真の人助けが出来る

《2段階がニヤマ（勧戒）です。》

①　清浄（シャウチ）体と心を綺麗に浄化する

②　知足（サントーシャ）最低限度で足りることを理解する

③　苦行（タパス）どんな状況においても揺らがない訓練

④　神への帰依（イーシュヴァラ・プラニダーナ）

⑤　聖典の学習（スヴァーディヤーヤ）

④と⑤によってより心の浄化が進みます

《3段階がアーサナです。》

アーサナは「座るポーズ」という意味です。瞑想を行うのに揺るぎない堅固で快適な姿勢が必要です。全てのポーズがこの（シッダ・アーサナ）の為です。

《4段階はプラーナ（生命エネルギー）をコントロールするプラナヤーマです。》体も心もこの世界全てプラーナで成り立っています。これは宇宙エネルギー、生命エネルギーです。

《5段階は感覚のコントロール（プラティヤーハラ）です。》心は常に外部からの影響を受けていますので、内側に向け正しく働くようコントロールする段階です。

感覚は外に向けると心を落ち着かなくさせ、内に向けてやるえに焦点を合わせるのが得策です。そして誰もがいつでもその道を歩めるようになっているのです。ヨーガは「人間としての活動は自己実現のため、言いかえれば真理を悟るためにある」と、説いております。狙いを定めて正しく行為し正しく生きられるよう淡々と進めてまいりましょう。

バクティ・ヨーガは心の乱れ（煩悩・カルマ）を静め、心を一つの対象（神・真の自己）に集中していくことにより心を制御します。**カルマ・ヨーガ**は利己的な行為をなくし他者への奉仕によってカルマの制御を行い、心を強くします。**ラージャ・ヨーガ**は呼吸を通してプラーナを制御し心を静めていきます。

何れの道も最終的には完全な心の止滅、真の自己の実現、神を悟ることに導かれます。

皆さんの学びはラージャ・ヨーガです。もう何度も目に触れ耳に入っていると思いますが改めて説明しておきましょう。

ラージャ・ヨーガには8支分あります。

《1段階がヤマ（禁戒）です。》

①　非暴力（アヒンサー）他者を傷つけてはいけない。

②　非盗（アステーヤ）盗んではいけない。

③　正直（サティヤ）真実を語る

④　不貪（アパリグラハ）貪らない

新年にあたり偶感

神山　五郎
医師　歯科医師
医学博士　哲学博士
e習慣クリニック四谷　院長
藤本ヨガ学院　顧問

元旦とは、惰性になかれやすい我々に与えられた、賢人のチャンスである。このチャンスをどう生かすかで、一年の快適さが大きく影響されてくる。

(1) 潜在危険の自覚

私どもは、いろいろな危険にさらされながら生きている。最近では、街中に熊や猪までお出ましになり、人間に危害を与えている。人工的な「猛獣」である自動車などによる人身事故発生率は、熊や猪の比ではない。自分自身が社会的な事故に巻き込まれ、「うつ」となり、自殺することもないとはいえない。その他、癌はじめ、致死的疾患に罹患することも十分にありうる。だが、こうやって原稿などを執筆しているのが現実である。この現実を直視すれば、自然と「ありがたい」という気持ちになる。

(2) 幸運・成功の自覚

危険とか不運とかを自覚するとともに、よかったことも自覚するべきである。私は大正15年・昭和元年の誕生である。まさに激動の昭和をたっぷりと味わってきた世代である。「こどもの科学」などの月刊雑誌に夢中になり、いざ実験をしようとすると、物資欠乏が厳しくなり、手も足もでなかった。それよりも、かなりの「どもり」であり、教室で質問・応答などが不自由であった。答えを知っているにもかかわらず、「できません」とか「わかりません」と嘘の返答をする悔しさ！

でも、考えてみれば、終戦直前の「学童疎開」などはまったく知らずにすんでいたのである。さらに、東京大空襲の際には、陸軍予科士官学校の生徒として、埼玉県の練兵場の防空壕におり、東京の空が真っ赤になっているのを眺めつつ、はるかに父母兄弟の安全を祈っていたのである。家などは全て焼失したが、一家なんとか生き延びており、再会することができた。この父や兄の献身的な支援により、戦後に異常にながく学生生活を体験することができた。母も元気で、父よりもながく、私を見守ってくれた。

「特別攻撃」という方法しか残されていなかった頃の軍人、しかも将校生徒として、近く予想される「本土決戦」の準備に忙しく、どうしても自分の死を軽率ながら身近に考えていた。陸軍士官学校すら疎開したので ある。群馬県沢渡の沢渡小学校に、私ども中隊は移り、皇族の生徒を抱えて、他の中隊より恵まれた状態で学べたのである。「神風」などの幸運などはとても期待できないと割り切っていた。生徒同士では、「インカ帝国」の歴史などを考え、国の将来のことを語り始めていた。私のように中学校から来た生徒と、陸軍幼年学校から来た生徒との考え方の違いかもしれない。でも、「本土決戦」には爆弾を抱えて戦車の下に飛び込む決意だけは負けないつもりでいた。

今にして思えば、その頃、我々の年代で救国の念の激しい青年は、陸軍少年航空兵、海軍飛行予科練習生（予科練）、その他の兵籍を志願し、すでに第一線で死闘していたのである。文部省系統の学校では授業がなく工場で作業し、軍関係の学校では軍事訓練は厳しくとも、一応授業などは受けられたのである。沢渡小学校において、文官教官から今後の勉強の仕方などを少人数で教えていただけたのである。

科学の弱点のため敗戦となった以上、理科系の科学をしっかり学んで行こうと思い、旧制の高等学校を受験したが、不合格、したがって父の勧めもあり、歯科医師の道をあゆみはじめたが、夜間の活用を思い立ち、夜学へも通えるようにした。二重学籍で違反ではあったが、問題にならなかった。これも幸運であった。

「どもり」は変らず、自己のこの言語障害を研究しようと思い、総合大学として住居に近い新制の東京大学を選び、とにかく入学したのである。「どもり」のことを医学・心理学・言語学などの領域で調べたが、国の内外において治し方についての研究が少なかった。戦勝国米国には多少関連の研究があるらしいので、留学を考えた。フルブライト留学生の口頭試問では、自分の「どもり」を最大限に披露し、合格することができた。「どもり」というハンディを活用した逆転の発想という次第である。このあたりから、「どもり」でさえなければ…という悔みの気持ちが次第にうすらいできた。むしろ、「どもり」とともにありのままに生きて行こうという前向きの気持ちに変ってきたのである。

(3) 現在の自覚

ライフワークである「どもり」の研究は今、日本で素晴らしく進んでいる。つまり、世界に先駆けて、「どもり」との共生を目指す研究集団が存在し、一方「どもり」の不便さを解消しようとする研究集団も活発である。この二つの道の存在を許容する日本のありがたさを思うのである。

八幡浜汽船有限会社
〒790-0001　松山市一番町3-3-6
明治安田生命松山ビル5F
TEL(089)932-5312　FAX(089)932-5412
http://www.ykisen.com

⇒ 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

高齢者問題・障害者問題に関しては、日本の美風であった家族依存の考えが、戦後の新憲法、新民法、新教育で修正され、その限界に到達した。「おひとりさま」の生き方が改めて考えられるようになった。日本は少子化・高齢化の先進国として、アジアの諸国の模範となるような対策を考えるべき時代となった。「水」資源の対策とともに、自然科学、福祉社会学の叡智をも求められるのである。

広義の障害者問題に包含されるところの「薬物依存・アルコール依存」の対策、および「繊維筋痛症」の対策などの大問題も目の前にある。公の手の打ち方には時間がかかるし、それなりの制約も発生する。幸い、私の周辺にはいろいろな有力な篤志家がおられる。その方々のお力をいかしつつ、それらの方々にもそれなりのメリットのあるようなことを計画したい。まだまだやるべき目標は多い。

身近には、ヨガ指導・イトオテルミー・運動指導や食事指導・腸もみ指導の大家がおられる。かくて私の生活習慣は、終始厳格に見守られている。このように健康と目標が与えられていると、そこに「使命」を感じてしまう。ありがたいことである。感謝しつつ悠々とやって行こう。ご支援のほどをお願い申し上げて新年の偶感とする。

二十年間苦しんできた腰痛がまさか治る日が来るとは…。

今治教場
村上　寛美

ヨガに入会して一年三カ月です。学生の頃から二十余年苦しんできた腰痛が、まさか治る日が来るとは…。

入会の直接のきっかけは、タウン情報誌に掲載された藤本ヨガ学院の広告でした。そこには、知り合いの秀島謹子さんの笑顔の写真！「秀島さん、見たよ～」とお伝えすると、秀島さんは「ヨガ、やってみる?」と誘ってくださいました。私が腰痛持ちであり、ちょうどその頃、精神的にも落ち込んでいたのを知っていたからです。

入会のきっかけは、もう一つありました。二十年以上前、職場でヨガの体験教室がありました。院長先生の出前授業でした。その内容はすっかり忘れてしまいましたが、「千能です。旧姓が藤本なんです」という院長先生のさわやかなご挨拶と、「ああ、ヨガって運動音痴の私にもできそうだな」という好印象だけは、その後も二十年間ずっと持ち続けていたのです。

というわけで入門しました。ところが、半年間は授業のたびに腰痛が悪化しました。合掌礼拝法も一度目より二度目…とだんだん体の動きが鈍くなり、皆さんの動きについていけません。授業後に学院を降りる階段も腰に響き、つらかったもので す。しかし、好転反応に違いないと信じて続けました。できなかったアーサナが少しずつできるようになっていくのが楽しくなっていきました。ハラ・アーサナで初めて床に足が着いたとき、チャクラ・アーサナで初めて頭が床から離れたときなどなど…。その喜びは忘れられません。

そうして半年ほど経った時、ようやくベテランの皆さんのテンポについて一緒に合掌礼拝法ができるようになりました。それと共に「階段の昇り降りが楽ちん」「くしゃみが怖くない」「夜、仰向きで熟睡できる」「今までできなかった背筋がついてる」と、いろいろな変化が突然現われだしました。そして、腰痛が消えていました。

その後、胸部の手術を受けましたが、退院直後から学院に通いました。大病でもないのに、傷跡のため心も体も萎縮していたのが、「痛い所以外は痛くない。できる範囲で動かせばよい」という当たり前のことに気付かされ、元気に職場復帰することができました。

仕事、家事、育児に介護と、人生で一番忙しい時期ではないかと思うこの頃ですが、ヨガによって生き生きと生活できている毎日です。これも誘ってくださった秀島さん、そして、温かく見守ってくださる大山先生と教場の皆様のおかげです。そして若い頃の私にヨガの種を蒔いてくださった院長先生のおかげと感謝しております。ヨガの境地からはまだまだ程遠い私ですが、これからも励んで参ります。どうぞよろしくお願い致します。

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

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

⇒ 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

【私のマタニティーライフ】出産で「ヨーガは実践哲学だ」を体得しました。

東京カレッジ生
増田希望（のぞみ）
瑛樹（えいじゅ）

私は妊娠するまでの十一カ月間、ヨガ指導士習得を目指してカレッジ生として教場に通っていました。カレッジではアーサナはもとより、ヨーガ哲学や呼吸法などを集中的に教えていただいておりましたが、どこまでそれらが身に付いているのかは分かりませんでした。院長先生は常に「ヨーガは実践哲学だ」と言われておりますが、私にはその実感がありませんでした。しかし、マタニティーライフに突入することにより、ヨーガは実践哲学だということを体感できました。

まず第一に、頭で要領を追うアーサナから身体が覚えたアーサナに変化していることに気がつきました。

マタニティーヨガをご指導頂いたので、通常のような激しいアーサナをすることはなく、お腹に負担をかけないポーズ、そして骨盤を開き、胸筋を鍛えるポーズ（胸筋を鍛えると母乳が出やすくなる）が主でしたが、コブラや弓のポーズなどの腹部を圧迫するアーサナ以外は、自分がやりたいと思うポーズはなんでもやって良いと言われました。その中でも私が懸念していたポーズの一つがチャクラ・アーサナです。

妊娠前でもチャクラ・アーサナは気持が良いというよりは苦しいアーサナの一つでしたので、はたして両腕で体重が増えた身体を持ち上げることができるのか、そして気持が良いと感じることができるのか分かりませんでした。また、お腹の赤ちゃんがこのポーズを受け入れられるか不安でした。しかし、要領を守り、呼吸に集中して身体を持ち上げると、あらびっくり！スムーズに身体が上がり、両腕、両足、そして背骨が伸びたのです。

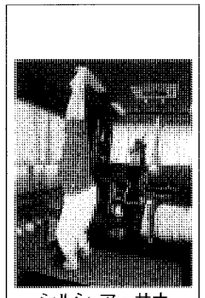
お腹の中の赤ちゃんも初めての体勢にびっくりしたようで、その後のシャバアーサナでは、赤ちゃんはお腹を蹴って腹部が波打っていましたが、数回チャクラ・アーサナを行う内に、赤ちゃんも慣れて、シャバアーサナではぐっすり眠っているかのようでした。

また、シルシ・アーサナの一つでした。私は妊娠三十八週まで教場に通っていたのですが、体重が十四キロの重増加し、赤ちゃんが2.4キロの重さになっても、まっすぐに立つことができました。赤ちゃんもチャクラ・アーサナの時と同様に、初めは戸惑ったようでしたが、回数を重ねる内にしっかりとシャバアーサナで落ち着くようになりました。

もちろん出来なくなったポーズもあります。まず、パドムを

チャクラ・アーサナ

プロ自律神経が整い、気分が爽快となり、心が安定してリラックスできる。性腺の働きを高めインポテンツ・不妊症・生理不順の方にも必要なポーズです。



シルシ・アーサナ

アーサナの王様であり、万病に良いポーズと言われている。特に頭痛・腹痛には即効性があり、全ての内臓の疲れも取れる。頭部への血行がよくなり記憶減退、不眠症、神経緊張などに効果がある。

しっかりと組むことができなくなりました。足の浮腫みが原因だと思います。ハラアーサナでも、腹筋が使えず、腹部が大きくなったため、足を上げることも床につけることもできませんでした。しかし、パドムは半パドムで、ハラアーサナは補助をしていただき足を上げて、椅子の上に足を置くことにより、マタニティーアレンジをしたアーサナを、私も赤ちゃんも気持ちよく行うことができました。

二時間のレッスンの後は、頭がすっきりとし、それまで絶えずあった空腹感が、軽やかな身体とともに、心地の良い満足感に変わっていました。そして、今まで妊婦だからと必要以上に身体を労わっていた自分に気がついたのです。このように感じられたのは、脳を使って要領を

あれこれ考えるのではなく、身体の声や赤ちゃんの声を聞いて素直に動かせるステージにいたからだと思います。

また、アーサナ後の瞑想にも変化がありました。妊娠前は、ひたすらアージュナチャクラに太陽や月などを思い浮かべ、そこに集中するだけで瞑想の時間が過ぎてしまっていたのが私の瞑想でした。これが太陽だ！と決めて意識を集中しても、映像としての太陽に頼ってしまい身体で感じることが難しかったのです。しかし、妊娠してからは、瞑想が赤ちゃんとの対話の時間となりました。「今日もアーサナは気持がよかったね」「サマコーナ・アーサナ、頑張ったね」「チャクラ・アーサナ、腕がすごく伸びたよね」など、初めは頭の中で語りかけていたのですが、そのうちに言葉など必要なくなりました。赤ちゃんの気持を直接私のハートが受け止めると言えばいいのでしょうか。羊水の中でふわふわ揺れている赤ちゃんの安心が私にも伝心し、同じ居心地の良さを感じるのです。これが本当の瞑想なのかは分かりませんでしたが、この時しか味わえない特別な体験でした。

最後にヨーガという実践哲学を死に物狂いで実践することになったのは、出産の時です。一日ほど陣痛で苦しんだのですが、それは直接お産に通じるも

のではなく、子宮口が十分開くまでには至りませんでした。そこで二日目の朝に陣痛促進剤を投与し、ここからの痛みが尋常なものではなかったのです。薬を投与する前は〝痛い時〟と〝痛くない時〟があり、〝痛くない時〟はほっと一息つくことができたのですが、薬を投与してからは〝痛くない時〟が全くないのです。常に〝痛く〟、その上に〝もっと痛い〟が数分ごとにやってくるのです。

そのような状況の中でも、陣痛促進剤が投与され続けました。もう、冷や汗で髪の毛はぐっしょり、足の間に枕を挟み馬乗りになり、目の前に積み上げられた巨大クッションを抱きしめては、太い唸り声を上げ続け、壁や枕の模様が歪み、踊っているような幻覚すら見え始めました。「痛い！」「うぉおおお」「助けてー」と叫んでも、親切な助産師さんは「うん、うん、分かるわよ。痛いわよね。でも、子宮口は開いているからね」と励まし、痛みを逃す呼吸法を一緒に行うことしかできません。あと何時間この苦しみが続くのだろう、もう絶えられない。それでも出産までの予測時間は六時間ぐらい、と気が遠くなるような長い時間を告げられました。陣痛によって産道が開き赤ちゃんが下りてくるので、麻酔を打つことはできません。そうしたら、また翌朝に一から仕切り直しです。

ここを乗り越えなければ赤ちゃんに会えないのです。でもこのままでは決して六時間も絶えられそうにありませんでした。その時、脳裏に「あきらめる、受け入れる、呼吸に集中」というヨーガの教えが浮かびました。そうだ、出産に痛いのは当たり前だ。どうせ痛い思いをするのなら、これをあきらめて受け入れよう。そして呼吸にのみ集中してみよう。

この時から付き添いの助産師さんが驚くほど、私は大人しくなり、泣き言も言わず、鼻から吸って口からその二倍の長さで息を吐くという痛みを逃す呼吸法に集中するようになりました。この先何時間かかるとか、後どれだけ薬が投与されるとかは関係ない。陣痛で強張りがちな身体、特に腹部をリラックスさせ、何も考えずに吸って吐いて、吸って吐いてのみを繰り返していました。

何時間たったでしょうか。病室には時計がなかったので分かりませんが、子宮口の開きを確認しにきたドクターが言いました。「あれ、増田さん、結構開いているじゃないか」。そこから陣痛の痛みのリズムに合わせて下腹部に力を入れると、驚くほどどんどん子宮口が開いていったのです。最初感じた尋常ではない痛みは常にありましたが、ひとたび呼吸に集中し、陣痛に合わせた力み方、そして力む場所（肛門ではなく膣）を理解したらこちらのもんでした。赤ちゃんの頭が十センチほど見えると分娩台に乗せてもらえるのですが、そこから一時間ぐらいかかると言われていた出産をわずか二十分で終えることができました。これもすべて、赤ちゃんの外に出たい！という頑張る気持を素直に応援出来たからだと思います。

マタニティーヨガ、瞑想、そして出産を通じて、ヨーガは実践哲学であるということを体験しました。日々のヨーガの修行により、自分の身体を見つめ、赤ちゃんと対話する訓練を積んでいたため、お産というマタニティーの終着点で、パニックに陥る状況の中、最高の効果を発揮することができました。

退院日、出産にずっと付き添っていてくださった助産師さんに「途中からの変わり方には目を見張りました。経産婦さんだったら呼吸に集中も可能でしょうが、初産の、陣痛促進剤を投与された増田さんが突然切り替わったので驚きました。力む時も無駄な力の使い方をせず、見事に痛みを力みに変えていましたよね。ヨガとかされていたのですか？」と聞かれました。私が「ハイ」と答えると、「そうですね。自分のことを客観的に見る訓練をされていると思いました」と言われました。

これからも予期せぬ出来事が子育てや人生全般を通じて出てくることでしょう。今回のマタニティー体験は、ヨーガという実践哲学のパワーを認識させ、今後様々なことに立ち向かう自信を与えてくれました。

二〇一〇年十一月十五日

体が楽になりますのでこれからも続けます。

今治教場
新居田　幸与
（中学一年）

私がヨガに出会えたのは、おばあちゃんが、ヨガ教室に通っていたからです。

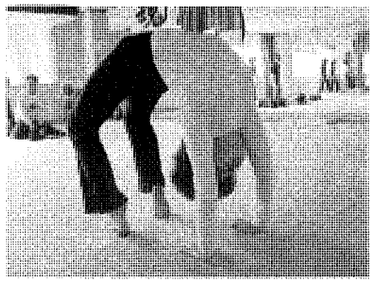
おばあちゃんとお母さんは、私が短気で、直ぐに感情的になるのでヨガを練習すれば、少しでも落ち着きが出来るのではと、すすめてくれました。

小学校一年生の時に「ヨガ初め式」に参加しました。最初は何も解らないので大人のまねをしてポーズをしていました。

ヨガを始めた時は、まわりは大人の人だけでしたが、先生は一緒に優しく教えてくれました。難しいポーズの時はよくトイレに行きましたが、先生は何も言わずに見守ってくれました。今は、まわりの人に合わせて出来るようになりました。

ヨガは他人と比べるのでなく、自分に合わせて出来るので私の性格に合っていると思います。

ヨガをすると体が楽になりますので、これからも続けます。



チャクラ・アーサナ

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

私のヨガ修行

薬漬けでようやく生きていた私が、症状から全て開放され、身体は軽く劇的な心の変化

松山教場
黒川　りいの

原稿のお話を頂いた時は「ゲゲゲ！」というのが正直な気持ちでした。それからというもの、何の為に書くのかを毎日考えました。私のヨガ体験を読んで下さった方々が、もし何かを感じてそれぞれの抱えている問題に対して少しでも励みになり、問題を解くきっかけになれるのなら…　良くも悪くも私のありのままの体験を書こうという気持ちになりました。

結論から言うと、「ヨガに出会っていなければ、この世に生を受けた私は何者で人生とは何なのかを見ようともせず、死んだも同然な生き様だっただろう」とても大げさに聞こえるとは思いますが、私にとってはそれくらいの劇的な心の変化だったからそう言えるのです。

私がヨガを始めたきっかけは、兼ねてから藤本ヨガへ通っていた母の強い勧めからでした。思い返すと、突然気が狂ったかの様に変なポーズを必死にしている母親を家族中で大笑いしていました。そんな私がここまでヨガにのめり込むとは私も含めて家族の誰もが思っていませんでした。

今は何度もしつこく私にヨガを勧めてくれた母親に感謝しております。ですから、最初からやる気満々で教場へ通っていた訳でもなく、サボりサボりで過ごし、気がつけば2年もの間遊んで過ごしていました。

その頃の私は幼い頃からスポーツに励みそのまま大人になり実業団生活を選び数々の賞状・メダル・トロフィー・盾その他テレビ・新聞への出演・取材を受け、誰から見ても栄光と成果を得て輝ける人生を送っている女性に見えていただろうと思います。しかし、どれだけのメダルやトロフィーをもらっても満足する事はありませんでした。試合で結果を出しても1日過ぎれば過去の事となり、勝負の世界でしか生きてこなかった故に、常に前だけを向いて、勝たなくては勝たなくてはの一心で、またそれが自分の宿命であり人生だとも思っていました。

自分自身を振り返って見る＝自分を愛するという事には1分たりとも気を置く事の出来ない余裕のない精神状態でした。その為、競技をする体力はまだまだありましたが、遂には気力がついて行かなくなり、顔色は悪く、毎日頭痛薬が欠かせませんでした。競技に支障が出てはいけないと少しの症状ですぐに薬で抑え、どうしようもなく「しんどい」思いが私を占めてしまっていました。競技においても勝っても負けても虚しさが残るだけになっていました。そんな自分が嫌で嫌でたまらなかったのです。

競技人生が自分の人生の半生を占めている事に気がついた時、節目でした。今思えば節目と言えば節目でした。今思えば心の声だったかも知れません。競技人生をこのまま続けるのがいいのか？　という疑問が湧いて来ました。この世界でしか生きていけない私でいいのか？　将来親となり何かを教育していく立場に立った時に、今の物の杓子でしか考えられない自分でいいのか？　と次から次に自問自答しました。

結果、答えは早かったです。「この儘では私の人生は意味がない！」でした。そして、今までの競技人生を振り返っても、既に納得しているのに、つまらないしがらみで決意に至らなかっただけだと気が付き、何の未練もなく即座に引退を決意しました。タイミングの良い事に、サボりにサボりを重ねていたので、有効期日まで毎日ヨガに通えば消化出来るという日程が組めてしまえたのです。その時、不思議と抵抗はなく、それよりは、どうしても自分を変えたい気持ちが強かったのです。もちろん、病みに病んでいる私の心と体ですから、当然皆さんと同じメニューをこなせず、フラフラの状態で2時間どうにか過ごしていました。

ある時は教場までの階段すら上がるのがやっとで、手を使って4本足状態で上がった事もありました。それでも、昨日よりは体が楽だから今日もヨガに行ったらもっと楽になれるかも知れない、しんどい自分に戻りたくない！という一心でとにかく仕事帰りに教場に向かってみました。

3日目に教場へ行った日には敦子先生から、「3日目が肝心なんです。よく来ましたね。」と声を掛けて頂いた事がとても嬉しく心が開放されたような感じがしました。それまでは会員の方と話す余裕もなく、もちろん皆さんがどんな会話をされているのかも聞く余裕もない私が、ようやく楽な気持ちで人と話をしたくなっていました。

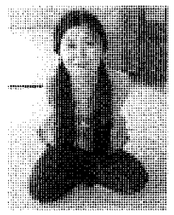
変な話かも知れませんが、勝負の世界で今まで生きてきた私にとって、年齢性別関係なく普通の会話をする事がなんとも新鮮でたまらなかったのです。そして皆さんの笑顔と調子はどうですか？顔色が良くなりましたね。と掛けて頂く言葉が非常に温かく心に染みました。こんな世界があるのかと感銘を受けました。その頃には毎日ヨガをしよう！次はフリーコースへ変更しよう！と心が決まっていました。毎日ヨガをしないと取り返しのつかない心と体になっていたという事です。

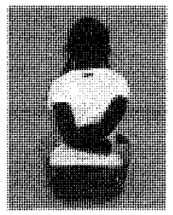
毎日ヨガをするようになって一ヶ月みるみる内に心が楽になりました。あえて一番前のど真ん中で鏡を見ながらポーズをとり、ヨガをする自分を見ながら、ヨガをしている自分が好き！もっと変われる！もっと変わりたい！と変わる！と信じ、ヨガが終わった時の自分の笑顔や爽快感がたまらなく嬉しかったのです。

体の細胞レベルから変わっているなと感じたのは食事でした。食べたいと思う食材や好みがまるっきり今までとは別物になりました。肉やケーキを今まで好んで食べていたのですが、洋菓子を食べると途端に体が痛くなり、首も回らなくなり体中から拒否反応が起こりました。そういう時に限って、心が乱れストレスに振り回されている事にも気が付きました。

こういう時こそ、自分と向き合わないといけないと思いました。そして無農薬の野菜や玄米といった自然食を扱って料理をするようになりました。自分の体を作る食材なのだから自分で責任を持って選び作ることで食事のありがたさを知り、また自分が作るご飯が一番美味しいとさえ感じるようになりました。

そんな中、どうしても解決できない事がありました。今まで好転反応で体が痛くなる体験を何度かしていたので、体が良い方向へ変わる時には痛みを伴う事は分かっていましたが、左の膝だけが、尋常でなく痛く曲げるだけで激痛が走りました。もちろんの事、結跏趺坐なんて全く出来ませんでした。





バッダ・パドマ・アーサナ（結跏趺坐）
パドマとは、ピンクの蓮の花のことで蓮華坐ともいう。

あまりにも常時痛みがあるので私は左膝を曲げる事を避けていました。そんなある日いつものようにヨガを終えて、さぁ～帰ろうと思っていた所、千能先生に呼ばれました。そして何を言われるのかと思いきや、「これを毎日しなさい。他の人が違うポーズをしていても、あなたはこれを毎日しなさい」と言って、結跏趺坐を始められたではありませんか！

これまたゲゲゲ！でした。と同時になぜか？見破られた！今まで痛いからしない方がいいと思っていたけども、やっぱり…必要なんだと改めて痛感しました。それから左膝の痛みがどうなるのか体験したくて、以前に突然気が狂ったかのようにポーズをしていた母親のごとく、家でも仕事場でも暇があれば、出来る出来ない、痛い痛くない関係なく結跏趺坐をしてみました。

それでもなかなか思うように体が動きませんでした。そしてそんなある日、結跏趺坐をしている私の背後から千能先生が「決断しなさい」と言葉を下さいました。最初意味が分かりませんでした。「ヨーガは宇宙の法則です。やりたいなぁ～ではなく、やる！と決断しなさい。決断したうえでもがきなさい」と言われて、はっとしました。決断という言葉が妙に心に響いたのです。それから決断するという事を常に強く思いながら結跏趺坐をしていると、決断…決断…「私は今まで自分の人生で何か決断をして来ただろうか？

もちろん懸命に何事も取り組んで来た事に嘘はなく自分で判断したのだろうけど、それは人が引いてくれたレールの上を言われるがまま、一歩も踏み外す事なく懸命に歩いて来ただけで、何一つ自分の決断で歩いてこなかった。この一歩が自分にとって必要な一歩かどうか、自分の決断で歩く方向を決めて歩いていなかった。あぁ～私はなんと甘えた人生を歩んで来たのだろう。なんと自分のことを大事にしない人生を歩んで来たのだろう。決断するという事はこれか！」と光のような答えが出て来ました。

そして、紙に【決断する！】の文字を書き、部屋に貼って強い気持ちで毎日見るようになりました。

気が付くと体形も骨盤周りが大きく変わり体重もピークの頃から七キロ程減量していました。そりゃ～体が楽なこと（笑）。アーサナ一つずつに気の流れを熱く感じるようにもなりました。

そして何日か経ち、またふと思いました。「人としての喜びは誰かのお役に立てる事が一番の喜びであり至福なのかも知れない。すなわちそれは自分を愛するということだろう。千能先生が話される『手・気・心を入れる』という事はこれか！」と光のような答えが出て来ました。

そして何日か経ち、またふと思いました。「人としての喜びは誰かのお役に立てる事が一番の喜びであり至福なのかも知れない。すなわちそれは自分を愛するということだろう。千能先生が話される『手・気・心を入れる』という事はこれか！」と光のような答えが出て来ました。

そして、紙に【決断する！】の文字を書き、部屋に貼って強い気持ちで毎日見るようになりました。

気が付くと体形も骨盤周りが大きく変わり体重もピークの頃から七キロ程減量していました。そりゃ～体が楽なこと（笑）。アーサナ一つずつに気の流れを熱く感じるようにもなり

一日体験ヨガ教室報告（中学生講座）

大きく成長する中学生の時期に ヨーガを学ぶチャンスを！

1．松山市立雄新中学校
　松山市土居田町1
　10月30日(土)　10時～11時
　50人(男女合わせて)
　講師　宮崎　敦子

2．松山市立東中学校
　松山市文京町2―1
　11月2日(火)　10時～12時
　13名(男子9名女子4名)
　講師　石松　公美

3．松山市立久谷中学校
　松山市浄瑠璃町940
　11月3日(水)　8時30分～
　11時15分
　26人(男子22人女子4人)
　講師　石松　公美

4．愛媛大学教育学部付属中学校
　松山市持田町1―5
　12月3日(金)　13時30分～
　14時30分
　14名
　講師　宮崎　敦子

5．新居浜市立西中学校
　新居浜市江口町7―1
　12月4日(土)　9時40分～
　12時
　16名
　講師　吉津あかね

勉学に励み、スポーツにいそしみ、友人と調和するには、人間生命に対する学びが必要です。

そこで、10～12月に5ケ所の中学校よりの依頼で、ヨーガ教室を開催しました。ヨーガに関心のある生徒さんだけでしたので、アーサナ（ポーズ）に対する集中力は抜群で、体も大きく変化し、正しい姿勢になり、表情もイキイキとして眼が輝いていました。

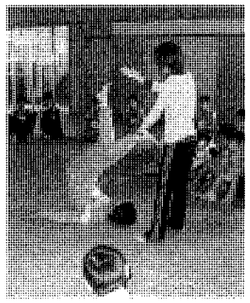
これが若さのエネルギーなのでしょう。

短時間の成長ぶりに、指導させていただく我々は、目を見張りました。

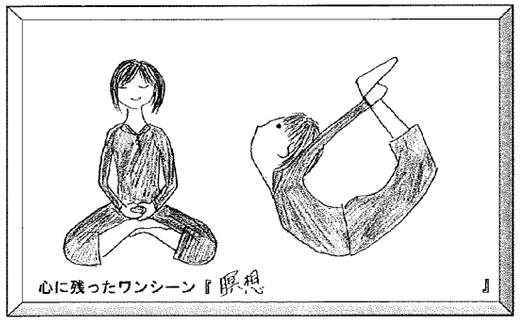
身体的にも、精神的にも大きく成長する中学生の時期から、ヨーガを学ぶチャンスを得ることができれば、一生の宝物を手に入れたのと同じことです。

学校の授業に取り入れてくださること熱望いたします。

指導士　石松　公美



● 心に残ったワンシーン ●

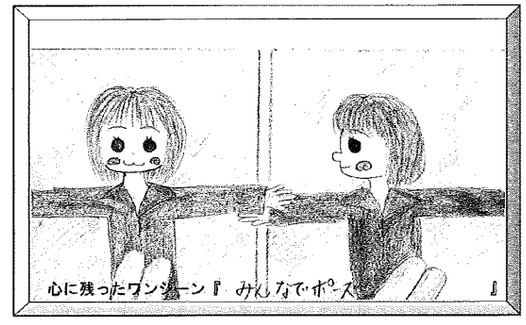


松山市立東中学校二年　A・A

ヨガをすると、自分にとって、たくさんの利点があることがわかりました。私が一番上手にできたと思うのは、ブリッジです。ねじるポーズでは、「ミラクルハンド」をすれば、とても効果があることがわかりました。ダヌラ・アーサナでは体全体の筋が伸びるようでとても気持ちよかったです。私はもともと体がかたいので、毎日30分間いろいろなアーサナをして柔軟性ＵＰ目指してがんばりたいと思いました。今日、教えていただいたアーサナだけでなく、いろいろなアーサナを調べて挑戦してみたいと思います。そして今度は、みんなに教える立場になりたいと思いました。

〈講師の先生へ〉

今回は、忙しい中ヨガを教えていただき、ありがとうございました。最初に二人でしてくださった、音楽にあわせてしたヨガはとてもすごかったです。何でもできてすごいなと思いました。私もいろいろなアーサナができるようになりたいです。優しく丁寧に教えてくださったので、とてもわかりやすかったし、たのしかったです。あまり動かなくて汗はかかないと思っていたけど、けっこう汗をかきました。私は体がかたいので、毎日30分かかさずしたいと思います。本当にありがとうございました。



松山市立東中学校一年　A・O

私は初めてヨガを体験しました。簡単そうに見えるポーズを実際してみると、うまくポーズをとることができませんでした。特に私は、ダヌーラ・アーサナが得意だなぁと思いました。その時「あっ、ヨガって体にイイかも？」と思いました。そう思ったのは正解でした。夜、体がとてもかるく感じました。そして「私にはヨガって向いてるかもしれない…」とちょっと自信が持てました。初めに瞑想した時と、最後に瞑想した時では足が組みやすくなっていてビックリしました。まだ、できていないポーズもあるのでこれから頑張っていこうと思います。毎日30分のヨガをして、〝ナイスバディー〟を目標に続けていこうと思っています。

〈講師の先生へ〉

先日は、おいそがしい中私たちにヨガを教えてくださりありがとうございました。一人一人にていねいにご指導していただいたおかげで、私はポーズができるようになりました。とてもリラックスしてヨガを体験することができました。これからもたくさんのヨガのポーズができるようになりたいです。短い時間でしたがありがとうございました。これから秋も深まり、冷えこむ日もあると思いますが、お体に気をつけてください。

⇒ top page　トップページに

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
大本　晴美　K・A
矢野　和子　宮谷マスヲ
今井　博子　渡辺　要子
R・I　秋元　博子
奥岡登美江　伊藤　一芳
菊池　準子　溝口尊美子
藤田はかる　渡部都留子
林　照美　M・Y
山本　朝子　C・O
加藤　富子　C・I
T・A　K・S
石田美恵子　五百竹律雄
三好　律子　水野　杏奈
N・Y　渡部　光子
田村由美子　崔　昊
浜田真由美　渡辺　桂子
中田　信治　西岡　京子
森　みずほ　森　幸子
M・T　松田トモコ
S・F　C・T
村上　啓子　H・Y
川初　恵子　M・K
E・H　K・Y
脇坂　恭子　宝来八重子

今治教場
K・H　K・M
渡辺チカ子　高須賀千里
越智　寿子　T・T
M・K　H・O
C・N　M・N
M・O　Y・O

桧垣　泰子　井出チヨコ
品川　栄子

伊予教場
稲田　優枝

東京教場
細井　克子　高山　朱里
石田　正子　木谷　佳子
小里　千寿

吉海ヨガクラブ
村上　明美
村上　尚美
村上　民子　黒川　明美
矢野　重子　越智　弥生

学院
島村　孝子　友岡　清秀
関山タマミ
三谷　雅昭　家村　圭子
山口千登勢　石田　澄子
石松　公美　吉津あかね
竹田ミチ子　酒井美千代
緒賀　春枝　大山　文子
宮崎　敦子　若狭多美子
山本佳詩子　庄子　慈恵
高木　里砂

一般
森垣奈津子

新居浜教場
C・T　仙波　光子
岩井　彰子　千葉　道子
高岡　秀智　発知　正子
竹林小百合　岡田　子易

（順不同・敬称略）

―アーユルヴェーダの豆知識―

『風邪やインフルエンザの予防に毎朝舌の掃除を!!』

生活習慣のなかで朝の歯磨きは毎日のように行なっています。その時、自分の舌を鏡で見て下さい。舌の表面に白っぽい苔のようなものがついていませんか？ アーユルヴェーダでは夜間睡眠中に口腔内に老廃物が出てくるといわれています。舌についているこの正体は舌苔と呼ばれ，舌の表面の細胞や白血球などの垢、あるいは細菌の代謝産物、食物の糟などが混ざってできたものです。

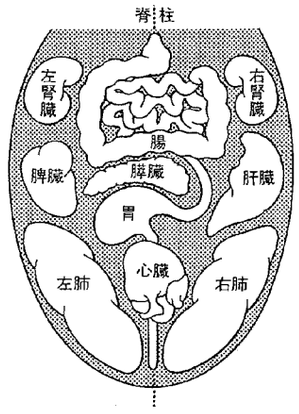
朝起きたときに口の中が粘ったり、舌苔があったりするのは出てきたアーマ(未消化物)のためです。アーユルヴェーダの古典「チャカラ・サンヒター」には「舌に溜まったこれらの汚れは呼吸を邪魔し異臭を生じるため舌を磨かなければならない」とあります。これら「舌苔」などの老廃物を除去し口腔内を清潔に保つことは健康にとって大切なのです。

ちょっとしたお手入れで

では次ぎに舌の掃除をする道具についてです。専用のタングスレイバーが市販されていますが舌の掃除はスプーンでもできます。また薬局には舌専用のブラシが市販されています。

歯ブラシは逆に毒素を押し込んでしまうといわれていますので、専用の道具を使用してください。舌の掃除をすることにより口の中がさわやかになり、ひいては口臭や口腔内の種々の病気を防ぐことができます。実際に舌苔をとるときはあくまでもやさしく舌をいたわりながら掃除をしてください。強くこすりすぎるとまれに味覚が低下することがあります。

最後に舌の表面に投影される内臓の状態を図式化したものを参考に、どの場所に舌苔が多いかご自分でチェックしてください。毎日数分でできる体調チェックです。舌苔の位置や量を確認し、食生活などの生活習慣を見直すきっかけになります。また口腔内の清潔を保つことは風邪やインフルエンザの予防にも役立ちます。この冬も元気に過ごせますように。



鏡に映った自分の舌を示したものです

参考文献：
「インドの生命科学アーユルヴェーダ」
上馬場　和夫、西川　満知子著

指導士養成コース
看護師　石田　澄子

?! を印刷する
株式会社 原田印刷社
会　長　原田節夫
代表取締役　原田慎二
〒794－0035 愛媛県今治市枝堀町2丁目1－13
TEL(0898)22－5246㈹　FAX 22-5625

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
●松山店:TEL.(089)943-2781
www.chacott-jp.com

藤本ヨガ　会報

No.61 ～ No.80

⇒ 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.70

藤本ヨガ　2011年4月 春号

心と体を健やかに！　体が硬くても大丈夫！ 誰にでもできます!!

藤本ヨガ学院

体を整え
呼吸を深くし
心をしずめる

2月8日改装完了した松山教場（3階）

2階の防音・完全遮光の瞑想室でいつでも瞑想を

冬は床暖房でシャバアーサナは背中が暖かくて気持ちがいい

1階玄関正面（2階の窓の部分）に大きな看板

防音窓で騒音をシャットアウトし、静かに呼吸法・瞑想

本山ビル3階が教場、隣の六角堂の鳥居をくぐると駐車場

3階教場は高級ジュウタンの上で伸び伸びとアーサナを

何があっても自分を信じること

松山教場　加藤　隆

私は秋田県にある、わらび座という劇団で30年間日本の民話・民舞・太鼓・芝居・ミュージカルなどをやってきました。内子町出身の妻とはわらび座で知り合いました。6年ほど前、東温市に坊ちゃん劇場が出来、妻も私も出演する機会を得たのが縁で藤本ヨガ学院にであいました。

ところが昨年の8月、秋田で自転車事故に遭ってしまいました。思わぬ自転車事故、頚椎損傷の為長期の入院を余儀なくされました。入院直後は右足先がかすかに動く程度、全身麻痺のままベッドに寝たきりでした。秋田で5ヶ月、その後地元の故郷愛媛で4ヶ月のリハビリ入院、退院してからは週1回の通院リハビリだけとなり、あとは自分でなんとかしなければならなくなりました。そんな時、心配して院長先生はじめ諸先生方が「ぜひいらっしゃい」と強く声を掛けてくれました。その声に励まされて昨年6月ヨガを再開することができました。

初めはシャバアーサナと瞑想くらいしかできませんでした。体調も安定せず不安感でいっぱいでしたが、先生方がいろいろと声を掛けて下さり励まされました。"無理をせず、今一番やりたいと思うポーズをして下さい。シャバアーサナでもいいんです。"呼吸に集中して深く"と。すると心も体もリラックスして余分な緊張がほぐれていき、気持ちよさを感じることが出来るようになりました。

そして4ヶ月経った10月25日奇跡が起こりました。その日はいつもより身体がずく"アーサナに取り組ずシャバアーサナをしていました。身体が思うように動かず迷っていました。その時"ハラアーサナをしましょう"と先生が促しました。その瞬間それまで消極的だった私の中から"そうだ、先ずは思い切りやってみよう"と身体の奥のほうから強い力が湧いてきました。しかし"補助の手が離れたら床に落ちてしまう"と恐くて恐くてこのまま瞬間グッと腰と股関に力が入り両足が腰と共に立ったのです。奇跡です。奇跡が起きたのです。驚きと嬉しさがこみ上げてきました。

この日はマッチェンドラアーサナでも膝の自立が出来ました。この自立は大きな喜びでした。

胃と肝臓刺激も最初は両脚を揃え引きつけることが出来ず一回も出来ませんでしたが今では30回出来るまで回復しています。先生方は私のその日の体調に合わせアーサナの指示を出して下さるので、安心して積極的に挑戦することが出来ます。家でも床の上でマットをひき、ヨガのポーズを少しでもやるよう心掛けています。

全身にわたる痺れや麻痺と不自由さは本人にしか分からないのですが、院長先生の「自分の体・呼吸・心をただひたすら観察しつずけなさい！」という言葉には"はっ"としました。"信じること、信じること、自分自身を信じること。何があっても信じきること"この言葉も教場で教えて頂き勇気づけられています。

事故に遭ってから"一生かされている自分"をおりにふれ感じています。励まして下さる多くの人達への感謝の気持ちで毎日生きています。"諦めてはいけない、諦めたらそこで終わってしまう。挑戦しつずけること。そうすれば必ず体も心も応えてくれる"

出来るアーサナが増えました。自信もつきました。この小さな奇跡の積み重ねが大きな奇跡を生み出すという実感があります。一歩一歩ヨーガとともに歩んで行きます。

ヨーガに夢中になることで私の夢、"再び舞台に立つ"ことが実現し、皆さんへ形ある感謝へとつながります。

一人でこれだけ上がれるようになったダヌラ・アーサナ

マッチェンドラアーサナで膝の自立が出来ました

春合宿中止のお知らせ

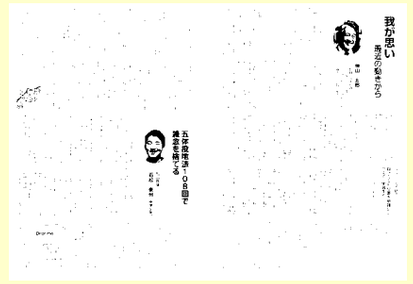
このたびの東日本大震災において被災された方々に対し、心より見舞い申し上げますとともに、一刻も早い復旧と皆さまの安心を心よりお祈り申し上げます。

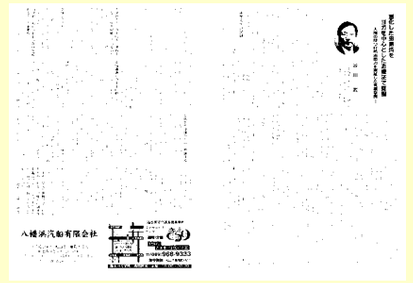
諸事情により予定しておりました第76回春期藤本ヨガ合宿（5月1日～5日）は中止とさせていただきます。ご迷惑をおかけいたしますがご理解ご協力のほどよろしくお願い致します。

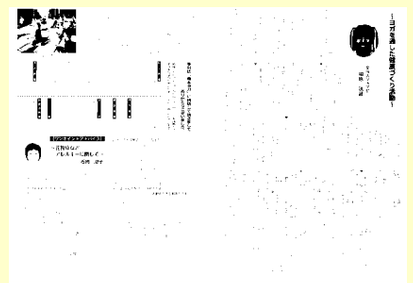
最後に皆様のご健勝を心からお祈り申し上げます。

（藤本ヨガ学院　事務局）

お問い合わせ・お申し込みは…
藤本ヨガ学院
松山教場　〒790－0878　愛媛県松山市錦山町2-18-3　ホムラビル3F
TEL(089)941－6871(代)　FAX(089)941－6875
URL:http://www.fujimotoyoga.com
E-mail　info@fujimotoyoga.com
今治教場　〒794－0015　愛媛県今治市常盤町4-6-27　高野ビル3F
TEL(0898)31－2880(代)　FAX(0898)31－2885
東京教場　〒100－0004　東京都新宿区四谷1-5　三浦ビル3F
TEL(03)5312－5272　FAX(03)5312－5273







● 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）

悠久の叡智・ヨーガを次の世代へ

松山教場・改装の経緯と思い

平成23年2月8日松山教場の改装が出来上がり、会員の皆様とともに新しいスタートを切りました。偶然ではありますが36年前今治教場も2月8日にスタートしたのです。

藤本ヨガ学院を創った動機は「修行するには私一人では無理。修行しあえる仲間がほしい」これだけでした。願いは叶っております。

今回の改装の動機は「1時間でも2時間でも心おきなく座る仲間がほしい。それにはまず静かに座って居られる場所を創りたい」でした。そして場所だけは出来上がりました。

「アーサナの効果・不平不満の心を一気に浄化」

38年前、心身を強くし今までの自分から抜け出したい、一生続けられるやりがいのある仕事がしたいとの熱い思いでヨーガに入門しました。それまでの経験で何をしても続かないことだけは自信がありましたので、日曜祭日も休まない、起きてから夜寝るまで全部修行にあてようと決めました。しかし5日も経たないうちにやはり朝から晩までは無理があるのでは、「1週間に2日くらいは休むことも必要では」と考えだしたのです。予想通りのいつものパターンでした。10日も過ぎると逃げて帰る口実ばかり考えておりました。

『こんなに簡単に音を上げる自分をなんとかしたくて愛媛から出てきたのではないか』と、自分を奮い立たせては一日が過ぎてゆきました。しかし2カ月過ぎた辺りから、アーサナの気持ち良さが体験できると心も「自身を鍛え磨き、学び続けた い私の方が本当の私」という世界に自然となっておりました。愚痴不平不満だらけの心をアーサナは一気に洗い流してくれるのです。

それに気づいてからは心が曇った時はアーサナを行いました。

「よりよい自分から理想の自分により近く」

だんだん「晴れた日」が多くなりました。快晴の時はヨーガの教えも次から次へと入ってきて質問もできるようになりました。実践すると明らかに違いが生じ、今まで生きてきたことと全く違う世界が体験できます。それがだんだんヨーガへの信頼へと繋がりました。そうすると今の自分ができる、出来ないで判断するのではなく、自分が良くなるのに必要か必要でないかが判断基準になりました。『必要だからしたい』に判断基準が変わると、日常にどう組み込んでいくかの方法の問題となったのでした。

その頃の私は前を歩いている人、乗り物に乗っている人、誰を見ても「あの方ヨガを習うと体が楽になるのに」「ヨガをすると笑顔になれるのに」と心の中で語りかけておりました。そしてこんな良いことを何故多くの人が知らないんだろうと不思議に思っておりました。

「今治教場スタート」

1年半、貯金が底をつきそれなりにヨーガを体得した感じもあり、ひとまず愛媛に帰ることにしました。翌日のお正月、母の手料理を食べながら幸せの絶頂でした。しかし、『何があってもアーサナは毎日行う。大丈夫、一人でもこれだけは守れる』という自信は翌日からもろくも崩れました。3日もしないうちにだらしなく、休むことばかり考える自分にがく然としました。これではいけないやはり私には共に励まし学びあえる仲間が必要であると思い、ヨガ教場をいろいろ探しましたが、愛媛でヨーガを行っているところはありませんでした。

なければ作るしかないといろいろ探しスタートしたのが今治市旭町1丁目3Fのビルで、2月8日スタートでした。3か月は姉以外誰ひとり階段を上ってくる人はいませんでしたが、一日中一人でアーサナをしたり本を読んだり至福の時を味わいました。暇にまかせて窓に大きなヨーガのポーズをペンキで描きました。それを見て冷やかしに来る人、見学に来る人が現れました。少しずつ熱心な方が増え今の教場までに、3回引っ越しております。

そのうち松山でも教えて欲しいとの依頼があり、松山教場が発足しました。松山教場もこれで3回目の改装です。

年に3～4回行っていた合宿に他県からの参加が増え、東京の熱心な方から東京にはヨーガの教室はたくさんあり色々受けてみたけれど、藤本ヨガは他のヨガと教え方や授業後の感じが違う。是非東京でもして欲しいとの依頼があり高円寺、上野、御徒町、と移り移って今は四谷です。

神山五郎先生の多大なご支援をいただき、とても立派な教場となりました。

「熱きヨガ仲間に感謝」

自身を鍛え磨き、よりよい自分を作っていきたいという真摯な熱い思いを持った方々に恵まれ私のヨーガ修行も着実に少しずつ進みました。

本当にありがとうございます。

松山教場の改装を実は3年前くらいから、考えておりました。瞑想を授業に入れるようになり皆さんには、確実に瞑想の成果も現れております。最初3～5分でも雑念だらけでギブアップ、居眠りという方が多かったのですが、いまでは15分～20分くらいは深い静かなご自分の世界に一気に入り、心が平安の力で満たされるようになられました。そして「ええー20分も座っていたのですか？もっとしたかった」という声が聞かれるようになりました。私も『このまま1時間2時間座っていたい、ご一緒に』と思うことが多くなりました。皆さんがアーサナの途中でも「瞑想したい」と感じた時、自由に座れるような場所がほしいと希っておりました。瞑想は熟練者と一緒に座ると、より良い効果が得られます。

私も皆さんの力がほしい！！

「困難や挫折を活かす体験が大事」

これだけ豊かな日本で自殺者は3万人を超え、生活保護の受給者はどんドン増えているそうです。また「無縁社会」という言葉が流行していますが、主に働き盛りの30代40代に多く「無縁な自分の将来が心配」と訴えているそうです。誰も自分の存在に気付いてくれない、といった孤独感で押しつぶされそうな思いで日々過をごしているそうですが、人間が本来持つ生存意欲が失くなってきているのでしょう。

一方、野球のイチロー選手、フィギュアスケートの面々、サッカー選手、二人のノーベル賞受賞者、若田光一さん宇宙ステーション船長になるとか、世界のトップとして活躍する日本人も多くなっています。

トップを歩むにしろ、悩みを抱えたところから這い上がるにしろ、困難や挫折を活かす体験が必要です。ひどく落ち込んだ時、悩んだ時に音楽を聴いたり映画を見たりして、一時的には元気になったような気がするかもしれませんが、その根本原因までは消し去ってはくれないのです。「臭いものに蓋」のように封じ込めても再び世間にさらされ蓋があいたときは更に困苦なものです。

「皆さんの力を未来につなげて欲しい」

ではどうするか。自分から苦しみ傷心と向かい合えば、心の奥から再起への手がかりが聴こえてくるのです。この心の声は体に力が漲り、呼吸が深まった時は智慧として聖なるものに心が触れ勇気と希望を与えてくれます。

私たちは誰もが問題や悩みを抱えております。それらを解決する智慧は自らの中にあり、活かせる力が誰もの中にあるのです。

たゆまないヨーガの実践によってこのヨーガの宝を身につけている皆さんのお力をもっといただきたい。そして将来を担う世代に受け継がれるように切に望んでおります。

愛媛大学医学部教授・谷川武先生は「ヨーガの修行をする医師を一年に5人。10年で50人僕は育てたい。それで随分医学の世界は変わるよ。」と嬉しそうに2年前語られ、それ以降実践されておられます。

⇒ 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

千能千恵美著　待望の新刊書！

ヨガでからだが、脳が、そしてこころが変わる

本気でトライしたい人のための、ひと味違うガイドブック

「なりたい自分」になれるヨガ

からだとこころを再創造するメソッド

藤本ヨガ学院　院長　千能千恵美 著

「…ヨガを積極的に続けることで、セロトニン神経が活性化され、このように脳が変化するのです。それは紛れもなく、『脳が目覚める』といっていいでしょう。」

定価1300円（税込）

ISBN978-8334-9120-4

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

我が思い 最近の動きから

神山　五郎
医師　歯科医師
医学博士　哲学博士
e習慣クリニック四谷　院長
藤本ヨガ学院　顧問

ヨガ道場の片隅で、ときどき会員各位と雑談をかわしたり、相談に応じたりしている。

嬉しいことがぽつぽつと耳にはいる。地味なことだが、「朝ヨガ」の企画と実行が静かに達成されたことである。皇居に近い外濠に沿った四谷のすがすがしいところで、周囲にある多くの学習塾に先駆けて「朝」をいかし始めているのだ。

私事になるが、四ツ谷駅のとなりの市ヶ谷駅の近くにやはり外濠に沿って街の剣道場があり、そこへ小学校下級生のころからほとんど毎日通っていた。特に記憶に鮮明なのは、早朝出勤前の朝稽古である。夏と冬とは、それぞれ三〇日間の「寒稽古」と「暑中稽古」とがあった。朝まだ暗いうちに星を仰いで道場に通うのはつらかった。しかしそこにはある種の誇りもあった。「自分がやらないで、誰がやるのか」という自問自答であったと思う。父には、それとなく「誰もやらないのなら、自分がやれ」と教えられていた。事実、父は見学しかしないのに、こどもとともに星を仰いで、道場にかよい続けてくれた。

愛媛大学医学部・谷川　武教授と連携がとれるようになり、中山博道（なかやま・はくどう）範士について語ることができ、この道場、「猶勝堂（ゆうしょうどう）」の思い出をさらに鮮明にしていただけた。ありがたいことである。

日本人の海外留学志向が弱まっているとマスコミは報じている。しかし、私の耳に入ってくるのは、会員各位の積極的海外志向であり、学習願望である。「ヨガを外国語で教えたい」、「ヨガを手話で教えたい」、「タイ報整理のアナログ・図解方式を活用したい」、その他まだまだ暗黙知レベルのおもしろい発想が渦巻いている。

松山の本部教場の大改装がほぼ完成に近いと聞く。結構なことである。一つの区切りであろう。よりよきご発展を祈るのみである。学院長の永年の経営苦心を推察しつつ、今後の構想を会員各位もそのように思われていることと私は確信している。

最後、関山タマミ指導士がバランスについてまとめたので、ご参考に供する。

《バランス力の話》

自分の立ち位置を明確にした上で、実践する

2011年2月6日（日）
関山　タマミ

2011年1月16日（日）の千能先生による研修会の中で、「バランス力」という言葉が私の心に残りました。「アーサナはきついなと感じたところからがスタートです。そこで正しい要領、先生の教えに従って行う。呼吸や陰の部分へ意識を向け、バランスを取ろうとする。そうした挑戦・工夫をする時に智慧が生まれ、力がつくのです」。その時、私は「私はアーサナだけでなく、日々の1コマ1コマでバランスの取れた生き方をしているか」と考えました。翌日から、学校での実験や研究、人と対している時に自分の呼吸や姿勢、思いのバランスが整っているかを観察・意識し、調節してみました。これらを観察・意識すると、ブレる時の自分の状態（呼吸・姿勢）が客観的に見えて面白かったのですが、同時にそういうバランスを観察している自分をすぐに手放す自分に気がつきました（すぐに呼吸や姿勢、思いのバランスに意識を向けることを忘れてしまう）。そこで、神山先生に意識を向け続けるコツについて質問をさせて頂きました。

神山先生からのお答は「人の能力は生体のバランス状態を見ることだけではなくて、より高尚なこと、例えば、文章を書き残す等のためにも活かされる。だから、心臓のどきどきとか、交感神経・副交感神経がどう活動しているかといった自分の内部の状態への意識が長続きしないことには『感謝』すればいいんだ。つまり、より高尚なことに力を活かすために、自分の状態は必要なバランスを自然に取っている」というものでした。私にとって、自分の中のバランス力への意識が続かないことに「感謝する」というお話は目からうろこでした。自分の内部のバランスを見ようとしていたときは、それだけの世界でしたが、意識が続かないことに感謝する思いを持つと、目の前のすべきことに集中しつつ、バックミュージックを聴いている感覚で自分の内部の状況を感じるようになりました。面白いなと感じました。

このことを千能先生にお伝えしたところ、まず「立ち位置が違う」とご指摘を受けました。「ヨーガは真理への修行と救済です。ヨーガの指導者は、自らのたゆまない修行により体験したヨーガへの熱い思いを伝えたいと行為している人です。そこにいますか？」

その時の私には、ヨーガの立ち位置で学びを実践するという思いがありませんでした。私が観察していたバランスの意識（自分の呼吸、姿勢、思い）は自分の満足のために行う自己中心的なものであったことを気づかせていただきました。「それは、タマミさんの『人のお役に立てる力をつけたい』気持ちが、『自分のできる範囲内で』という限定つきであるということです。」

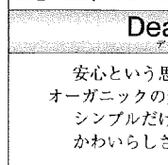
「ヨーガの優しいところは『出来ないといけない』とは言っていないことです。タマミさんに人のお役に立てる力をつけたいという熱い『思い』があるかを問うているのです。その思いに対して、現状の力が足りない部分は、そんな私を大切に思ってくださることに感謝をして、力をつけていくことです。感謝とは『謝りを感じる』、今の私ではまだ足りないが、待っていてくださる会員各位に謝りを感じ、ありがたいと感じることです。」

私が行っていたことは、千能先生のお教えの「相手のある本気の実践」ではなく、相手を無視していたのだと分かりました。

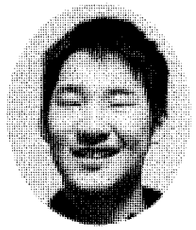
学び、実践する上で大切なことは、「自分の立ち位置を明確にしておく」ことだと私は分かりました。どういう自分になりたいか、という淡々たる思いを持って行為してこそ、自分の行為や経験が自他にとって役立つものになる可能性が生まれます。「理想の自分への熱い思いを持って行為するときには、心も身体も最適なバランス状態になるための智慧が湧き出るのです。」

誰の中にもある深い智慧へたどり着き、さらに奥の聖なるものに触れる集中力です。そして瞑想です。ひたすら実践します。

神山先生、千能先生、学院の先生方にご指導いただき、より良い生に導くヨーガを社会に伝えたいという正しい思いの自分を掴めつつあります。ありがとうございます。学びの場を共に作ってくださるカレッジ・会員各位に感謝致します。自分自身を上記の如く導いてまいりますので、これからもご指導をお願い致します。



五体投地法108回で雑念を捨てる



松山教場
石松　豪州（中学2年）

12月31日、夜11時東京四谷教場にて五体投地法が行われました。煩悩の数と同じ回数の108回します。これは108回繰り返すことで一回ごとの呼吸が深くなり、そうなることで全てに感謝できる慈愛の心が養われていくからです。

僕は一度この五体投地法を3日前の28日に挑戦しました。しかし、28日の五体投地法では雑念ばかりが集中の凄い量でてきてませんでした。

そして31日になり28日の失敗があったにも関わらずその失敗を活かしてどのようにすればいかを全く考えておらず五体投地法が始まりました。気がつくと雑念ばかりで28日と何も変わっておらず相変わらず雑念の魂に飲み込まれていました。それで途中からは、「これでよいのか自分？」と問い続けては「これでは駄目だ」と雑念を捨てていました。

しかしいつまで経っても雑念の量は変わらず集中は出来ないし、ポーズもだんだんと適当になっていました。

しかし途中でヨガ的ではないかもしれないけどやってみようと「ある事」をしました。そうすると雑念がほとんど出ず、適当になっていたポーズも最初より良くなりました。その「ある事」とは出てくる雑念を捨てるのをやめ、3回だけという制限付きで雑念を解放しようと決めました。これをすると一気に変わり集中力も高まり自分の呼吸を観察することもできて良い事三昧でした。

そして呼吸を観察しているうちに雑念はほとんど出ていませんでしたが、全くではなく、たまに出ていました。その全てが息を吸っている時に出たものだと気づきました。

どうすれば出てこなくなるのかと考えていると院長先生の「呼吸を吸っている時は空気中にある良い気（プラーナ）をありがたくいただくという感謝の念で吸う」という教えがフッと出てきたのです。その通りにやっていると更に集中力が高まり、ポーズもやりやすくなって瞑想の時よりも良い状態になりました。とても新鮮で気持ち良く、おもしろい体験をすることができ、とてもよかったです。

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!（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@dokidokine.jp
TEL 0898-22-7613
FAX 0898-32-7684

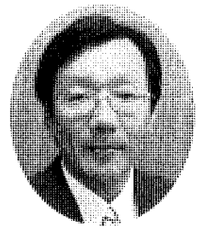
藤本ヨガ学院　院長
千能　千恵美

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

悪化した虫垂炎を ヨガを中心とした治療法で克服

―人間の持つ自然治癒力を実証した貴重な例―



谷川　武
愛媛大学大学院医学系研究科
公衆衛生・健康医学分野教授
藤本ヨガ学院　学術顧問

昨年3月、千能院長から電話を頂きました。崔昊（サイコウ）先生が虫垂炎と診断されたのだが、どうしたらよいだろうかという相談でした。これは、手術しかないだろうと思い、すぐ病院を受診した方がよいと伝えました。その後、まさかあれほど悪化した虫垂炎なのにヨガを中心とした治療法で克服されることになるとは夢にも思いませんでした。この貴重な体験は、是非皆様に紹介すべきと考え、経過を崔昊先生と友岡清秀君にまとめるように依頼しました。ここにお二人の了解を得て経過のまとめを編集しました。

崔昊先生の記録

（友岡君ワープロ入力、谷川編集）

2011年3月2日（火）の午後に少し下腹部に痛みと違和感を感じましたが、一時的なことだと思って気にしませんでした。翌日になって痛みが強くなったので虫垂炎じゃないかと思いましたが、まだそれほど問題にしませんでした。

その日の夜、腹痛で目が覚め、痛みと右下腹部の張りを感じるようになりました。その後、3月9日（土）まで指導や仕事をすると気にしなくなり、夜には痛みとお腹の張りを感じて、特に明け方にそれらの症状で目が覚めるようになりました。

3月13日午前中、三井記念病院に行きました。まず内科に行って、医師の問診後、血液とエコの検査を受けました。体温も計ってもらって、36・7℃で特に発熱はありませんでした。血液検査の結果、白血球の数（一般に感染の有無を示す）は10，000（正常値3600～9700）とやや多い。体内の炎症反応表すCRP値は4・5（正常値0・0～0・4）でこれも強い炎症を示していました。腹部エコー検査の結果では虫垂が腫れているのが見受けられました。CT検査の結果でも急性虫垂炎と診断されました。先生は、入院して手術することを勧めてくれましたが、私はできれば、内服治療をしたいと強く御願いをしました。発熱はない、そして腹膜炎を起こす兆候である筋性防御がないため、飲み薬の種類を変えてくれ、医師も飲み薬を処方してくれました。

その3日後3月15日、内科医の指示で、内科から外科に代わり、診療してもらいました。外科で再度の血液検査、白血球は10，000、CRPは2・3でした。CRPが下がったものの白血球は下がっていないため、飲み薬の種類を変えてくれました。変えた薬を服用3日間、再度の血液検査を受けて、白血球は13，600に上がり、CRP5・7まで上がりました。飲み薬はあまり効果がないので、点滴で抗生物質投与することにきり替えました。

3日間点滴を続けて、3月20日、4回目の血液検査の結果は：白血球15，100、CRP12・8とさらに数値が上がりました。体温は38・2℃で、熱も出てきました。点滴治療は効果がありませんでした。診断を確定するため、2回目のCTを検査を受けることになりました。その結果は：

①虫垂腫大と周囲脂肪組織吸収上昇は前回と比較し明らかに目立つようになっている。

②右下腹部に腫大リンパ節が目立つ。診断：虫垂炎増悪というものでした。

外科の先生は念のため、手術センターの先生を呼んできて、診査してもらいました。その後、外科と手術センターの先生方（3名）と相談した結論は：即入院、絶食点滴で抗生物質投与、結果次第で手術に進むとのことでした。手術センターの先生によると「すぐには手術ができない、今お腹を開けたら炎症で腸がグチュウグチュウになっているので、大腸も小腸も切らなくてはいけない状況だ」そうでした。

入院するにしても、一旦相談する必要があると病院の医師に告げて、まず当日は入院せず、帰ることにしました。その時、病院のロビーで、「動けるうちに北京に帰って、手術するか、東京で様子を見て入院するか、どうすればいいのか」と悩んでいました。ちょうどその時、千能院長が東京に指導しにいらっしゃってたので、四谷教場に帰って状況を報告しました。

すると千能先生は「医師が『今までの薬はあなたに合っていませんでした。絶食点滴で抗生物質を投与し、1週間様子を見て手術をしましょう』と言うのであれば、今度の薬が合うとは限らない。更に絶食点滴で1週間入院するのであれば、合宿で数々の実績があるアーサナができるヨガ断食での1週間の方が効果があります。その後、必要であれば手術をすればいい。ただし、そうするか決断するのは自分です」と教えてくださいました。

また千能先生は以前、三島の沖ヨガ道場で断食とヨガをして、色々な症状の方が好転したのをご覧になった話をしてくださいました。

院長先生とお話をした結果：断食とヨガで自力で治すことを決めました。その後、院長先生の細かいご指導の下に断食とヨガで虫垂炎を治すことをスタートしました。その翌日、痛みは軽くなって、下腹部の張りも少しずつ減りました。熱が出なくなって、明け方の腹痛も軽くなり、ぐっすり寝れるようになりました。3日目からさらに症状が軽くなって、4日目はほぼ痛みも違和感もないくらいまで回復しました。昼夜を問わず親身に診てくれていた鍼灸師の友岡清秀さんの存在も大きかったです。

その後、10日間くらい断食（パイロゲンを1時間ごとに150～200mlくらい飲んでいた）とヨガを続けて、体調はほぼ元来通りに回復しました。

千能先生の教えにより、以下のことに気が付き、勉強になりました。

(1)決めることの大切さ―決めるなら、何を根拠しているのか

決めることによって目標が明確になったら、力が湧きます。迷いや不安がなくなって、無駄なことを考えないようになりました。エネルギーは自分がしたいことのみに使えるようになりました。なにより心がすっきりしていて、すべてを楽しめるようになりました。

(2)信じること

院長先生は沖導師の三島道場で沢山難病の方が断食とヨガで病気を治したのをご覧になったり、藤本ヨガ合宿での数多くの断食の成果から信じました。

(3)現実、ありのままの自分を認めることの重要性

一週間病院に通って、よくなるどころか悪くなる一方の原因は院長先生の教えで分かりました。それは自分が病院の治療に完全に頼りきっているにも関わらず、自力で治すとまわりにアピールしようとする、ええカッコしいのズルイ自分がいたからです。また、自分の考えはすでに「私は病人である」ことになって、自分で自分のことを何とかしようという意欲がありませんでした。院長先生の教えを頂いて、自分の現状が見えた時、ふっと肩の力が抜けました。体が軽くなると同時に、不安や怖さなどの気持ちもだいぶ減りました

(4)指導通りのままに動くこと

自力で治すと決めた後、院長先生のご指示通りに完全断食し、毎日1時間ごとに150～200mlパイロゲンを飲むことにしました。アーサナをするときも、院長先生が細かく指導してくださいました。決して無理に頑張らない、自分に必要なアーサナをしました。「自分が健康になるために身体を直すのではなく、人のお役に立つ身体を作るために健康になるのです」と院長先生は教えてくださいました。断食をすることによって、今まで味わったことのない身体の軽さと柔らかさを体感しました。「アーサナは美味しい」と思いました。体が軽くなることにつれて心も安定してきて、集中力は以前より増しました。

(5)病気や逆境だから、感謝する

大変な時こそ本当の自分が見えてきます。一見大変な時こそ本当に自分が何をしたいのか、どうなりたいかを考えるようになります。自分の本当の考えが見えると、一気に楽になって不安や迷いがなくなります。大変見える時こそ、自分が前に進むステップです。

院長先生、神山先生は私のことを色々考えてくださって指導してくださいました。私のことを知った松山の先生方やカレッジの皆さんが電話で「崔先生が早く治るように祈っています」と応援してくださいました。東京の皆さんも色々気を使ってくださいました。友岡君が針灸の治療をしてくれたり、島村孝子さんが色々調べて虫垂炎を直す方法と食材を持ってきてくださいました。家村圭子さんが日常の仕事も色々分けて助けてくださいました。

院長先生の「自分が健康になるために身体を直すではなく、人の役に立つ身体を作るために健康になる」との教えを実践し、皆様のためのヨガの先生になるように今後も日々修業致します。

医師の立場から

今回の崔昊先生の記録は、紛れもなく、崔昊先生が命がけで示した藤本ヨガの威力の実証データです。友岡君は、当初この経過をまとめることに難色を示しました。ヨガの他に断食やパイロゲンや鍼灸などもしているので何が効いたかわからないという理由でした。私はそうは思いません。これらの方法全てが藤本ヨガで実施しているものなので、それで構わないのです。彼は藤本ヨガの力を借りて彼自身の強い心で悪化した虫垂炎を克服したのです。もちろん私は、悪化した虫垂炎の患者さんには次も外科治療を勧めます。その患者さんのヨガ修行が進んでいない限りは。しかし、藤本ヨガの力により、このような例が起こることを会員の皆様に是非とも知っていただき、修行の励みにして頂くことを願います。

外科手術がなく、抗生剤もない時代に我々の祖先は虫垂炎に罹ると皆死んでしまったのでしょうか？今後さらにヨガの力によって現代医学では当然と思われていることが実は人間の自然治癒力を眠らせていただけだという事例が出てくることを楽しみに期待します。

注意：今回の事例では、崔昊先生のこれまでの修行の到達度を鑑みてアドバイスをしました。皆さんは、断じてなさらないでください。

（院長　千能　千恵美）

八幡浜汽船有限会社
〒790-0001　松山市一番町3-3-6
明治安田生命松山ビル5F
TEL(089)932-5312　FAX(089)932-5412
http://www.ykisen.com

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

インドアシュラム体験記
「自分とは何か」ということを考え続けていた。

東京教場
カタラノ　香苗

きっかけ

2010年9月に4週間のインド マハラシュトラ州のアシュラムでヨガティーチャートレーニングコースに参加し、計6週間西インドに滞在してきました。

以前よりいつかはインドに行きたいと考えていましたが、2010年の夏合宿参加中に「そろそろ動き時」との思いが自分の中から湧いてくるのを感じ決断しました。渡航を決めてからは、多少の不安はあったものの他のアジアの国々は旅行したこともあるので何とかなるだろうと軽く考えており、これからどんな体験をするのだろうと楽しみでもありました。

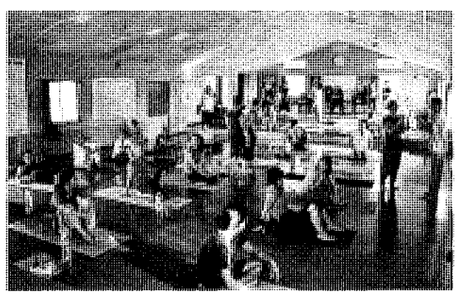
アシュラムというところ

アシュラムは、ムンバイから急行列車で3時間半ほど内陸のナシックという町から、さらに車で1時間ほどの山の中にありました。この時期このエリアは雨期の真っ最中。雨期だということは知っていたのですが、タイでのような雨期（1―2時間ほど激しい雨が降り、それ以外は蒸し暑いが晴れている）を想像していたら、全く違いました。1日のうち降り止んでいる時間がトータルしてせいぜい3―4時間で、あとはどしゃ降りという日が続きます。アシュラムでは4人1部屋の寮暮らしで、室内に干したそれぞれの洗濯物が1週間経っても乾かず生乾きの雑巾のような臭いがしてくる始末。3週目あたりから雨期が終わりに近づき、雨の降らない時間が増えてくると「洗濯物が乾くって嬉しい！」としみじみと感じられ、それまでの状態にいかにストレスを感じていたかを時間差で自覚しました。とにかく何もかもが自分の力の及ばないところで動いていて「いつもの自分」でいられないのです。山の中なので、寮の部屋の中でも様々な生き物に遭遇します。スズメ、イモリ、ヤモリの類、カナブンやコオロギ、トンボ、クモ、日本では見たことのない虫とそして弱ったそれらを運ぶアリの大群。隣の部屋ではサソリも出たと聞きました。部屋の中でこうなので一歩外に出るとさらに多くの出会いがあります。私がいた4週間ではヘビは4回でました。うち1匹はコブラで、残りは無害なヘビとのことでした。

アシュラムでの生活

各アーサナは、藤本ヨガ学院にて教えていただいているものと大きな違いは無く、それが自分に安心感を与えてくれるのか、アーサナクラス後のしばらくは「いつもの自分」を取り戻すことが比較的楽に出来ました。クラスの形態（40人近くの生徒にメイン講師1名、ときどきアシスタントが2―4名つく）にも依るところはあるのでしょうがどちらかというとアバウトで自由度が高く、アーサナ自体の上達や熟練の速度は学院での方が上のように感じました。クラスの前後にはサンスクリット語でのチャンティング（唱和）が必ずあり、毎日の朝晩のチャンティングに加え、バジャン（神を称える楽曲）が夜のプログラムに入っている日もあり「ヒンドゥー教の一部としてのヨガ」をより強く感じました。

講義の時間には、日によって様々な講師の方が専門分野の講義をしてくださり、アーユルヴェーダ理論やストレスマネジメントなど非常に興味深く聴講できたものもありました。講師資格が取れるというコースのため内容はかなり広範囲に渡りますが、詰め込んでいる感があり消化不良を感じた講義もありました。さらに各自で深めよ、ということのようです。


アシュラムでのアーサナクラス

アシュラムでの食事は、卵やチーズはもちろん、唐辛子、ニンニク、タマネギも使わないかなり厳格なベジタリアン食でした。ちなみに、これらの食物が体に悪いということではなく、修行の為、特にブラマチャリア（ラージャヨガの八支則、ヤマのひとつ。禁欲、節制）の実践には避けた方が効果的とのことでした。美味しく食べられるのですが、続けていくうちに全体的に髪が細くなり、手や脚が骨っぽく、関節が目立つようになりました。また断食をした時のように肌が滑らかで、体が軽く爪がツヤツヤになりました。肉食への欲求はさほど感じず、続けていればさらに体が変わりまた違った反応も現れるのだろうとは思いましたが、私のからだには海に囲まれ太古から海の恵みを取り入れてきた日本人のDNAが組み込まれている！とも直感されるようになり、ヨガを実践するなら菜食でなくてはという考えからはむしろ解放されました。

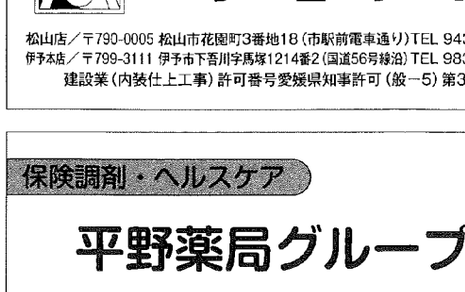
コースを終えて

アシュラムは、俗世間から離れヨガ漬けの日々、静かな心で自分をコントロールするのに最適な環境と思っていたのですが、日常の行為に紛らわされない分だけ不安定でめまぐるしく変化する心の動きが常に感じられ、正直なかなか堪えました。滞在中は「こんなおあつらえの環境にいて、この体たらく！」「呼吸や心のコントロールというものを多少は身につけてきたつもりだったのに、どうしてここでは上手くできないのだろう?」などと随分考えました。コース修了後訪れたアジャンターとエローラの仏教石窟群の中に一人が座れるだけの瞑想の為の洞窟をいくつも見たときに、「他に何もないからこそ、どうしようもない自分がよく見えるのだ」「十数世紀前にここに座った僧侶たちも、修行の入り口ではあの思いを経験したのではないか」と感じ、アシュラムにおいての迷いや振り回されていた心を見続けなければなかったこと自体が、私には修行であったのだと気付きました。沈黙行法や胃洗浄、呼吸法など他にも様々なヨガの修行法を習い行いましたが、その中で「自分とは何か」ということを期せずして考え続けていたように今は感じられます。

インドで得たもの

インド滞在を経て自分の中で感じられた変化を挙げるとすれば、ネガティブな感情（イライラしたり、ウジウジした心の声）にはあまり耳を傾けないようにする、というやり方を覚えたことです。自分の心の動きの中でネガティブなものに意識を向けているとよりそちらに引きずられてしまうことも多く、旅行中などひとりでいるとその状態をフォローしてくれるような人もなかなかいないので、マイナスな方へ向かうことに自分のエネルギーを使うのはもったいない、という単純なことに気付きました。同時に、これまでの私が無事やって来られたのは、実にたくさんの方からの支え、許し、導きをいただいてきたからなのだとありがたい気持ちでいっぱいになりました。

これからは、いただいたたくさんの愛やご恩をお返しできるような自分へと、力を蓄え、高めていくようさらに修行してまいります。


エローラ石窟院でY字バランスのポーズ

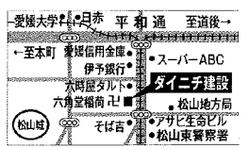
藤本ヨガ・カレッジ

第36期生
(平成23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
(基本研修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)

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

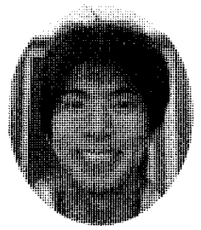
土地・建物を
売りたい・買いたい
今のお宅の
建替え・リフォーム
をお考えの方、まずはお電話下さい！


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

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

～ヨガを通した健康づくり活動～



愛媛大学医学部
相原　法昌

私達、愛媛大学医学部4回生7名は、研究の一貫としてヨガ班を選び、自らがヨガを実践し研究することで、身体的項目、心理的項目についてヨガの効果について調べました。そして、対照群として学生のみなさんに協力していただき、藤本ヨガ学院の受講生のみなさんの過去のデータと照らし合わせることでより正確に検証していきました。

検証1～4に分けて研究していきました。方法結果考察については、以下の通りです。紙面の都合で4は割愛します。

1、検証1

短期間のヨガ実践による身体的・心理的影響について

○方法

私達が平成22年7月末から10月末の4か月間、平均週に1回（2時間）、総計最低16回の頻度でヨガを実践しました。また、学生13名をコントロール群としました。

・身体的評価

▼結果

上体そらし（増加）、BMI（減少）、においてヨガ実践群で有意差が認められた。

▽考察

これらの結果は、ヨガにより体重が減少したためだと考えられる。さらに、上体そらしでヨガ実践群にのみ有意な向上が見られたことより、ヨガにより体を反るための筋肉（広背筋と脊柱起立筋）が鍛えられたと考えられる。

・心理的評価

▼SOC、TAS9(TP：Total Power)、TAS9(LF：Low Frequency)、においてヨガ実践群で有意な改善が認められた。

▽SOCにおいては、ヨガによりストレスへの対処能力と健康維持能力が改善されたと考えられる。

TAS9においてはTP total power(＝自律神経の活性程度)とLF（＝交感神経の活性程度）に有意差が見られ、これもストレス対処能力の改善を示している。

これら心理的効果は、アーサナでは深い呼吸に重点を置いて筋・関節をほぐしていくので、これにより自律神経が鍛えられた為だと考察できる。

2、検証2

長期間のヨガを実践し場合の身体的影響

（1）対象

藤本ヨガ学院（松山市勝山町）の受講生。

（2）解析

体重・首周囲・上腕・トップバスト・アンダーバスト・ウエスト・ヒップ・大腿径・足首周囲。（右・左）、大腿周囲（右・左）、ふくらはぎ周囲（右・左）、体重、ヒップにおいて有意な減少が認められた。

▽ヨガによるダイエット効果、特に大腿部の筋肉が鍛えられることにより大腿径が減少したと考えられる。

3、検証3

短期間及び長期間のヨガ実践による自覚症状への影響

（1）対象

藤本ヨガ学院の受講生（1年未満、1年以上5年未満、5年以上）。

（2）解析

チェックリスト34項目（ストレス、腰痛、肩凝り等）について0～4点で評価。ウィルコクソンの順位符号検定を用いた。

▼ヨガ経験1年未満の人では、膝痛、頭痛、ストレス、不眠症、婦人病、五十肩、自律神経失調症、アトピー性皮膚炎、喘息の項目において有意な改善がみられた。

ヨガ経験1年以上5年未満の人では、神経痛、鼻炎、ヒステリー、精力減退、ノイローゼ、アトピー性皮膚炎、喘息、糖尿病の項目において有意な改善がみられた。

ヨガ経験5年以上の人では、神経痛、鼻炎、ヒステリー、精力減退、ノイローゼ、自律神経失調症、アトピー性皮膚炎、喘息、糖尿病の項目で有意な改善がみられた。

▽全期間のヨガ実践者においてアトピー性皮膚炎、喘息の項目で有意な改善が見られたことより、これらの項目は短期間の実践からでも改善を図ることができると考えられる。

感想

相原　法昌

私はヨガとは少しばかり胡散臭いものだと思っていました。しかし、5ヶ月弱という短い期間ではありますが、実際に体験してみてヨガへの考えが大きく変わりました。ヨガの良さがとても実感できました。普段からよく風邪を引いたり腹痛と下痢が多かったのですが、ヨガをやり始めてからは、体調を崩すことはありませんでした。あと、私は身体面より精神面での効果が大きかったと思います。気分の爽快感、ストレスからの解放感がとてもすばらしく、こんなにいいものを知らないのはもったいないと思いました。知らない人みんなにも味わってほしいです。ヨガに出会えたことに感謝いっぱいです。

浜田　潤

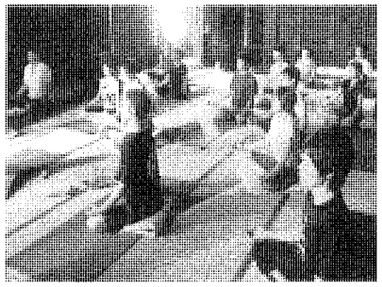
社会医学実習で、ヨガに対する認識が大きく変わりました。アーサナを行うことにより、自己意識を内面にむけ、精神の歪みが体のゆがみが肉体的弱さを生むと考えられており、それらもアーサナによって改善されます。このヨガの人体、疾患に対するアプローチが現代医学にないものであり、おおくの問題を解決してくれるでしょう。医師とは目の前の疾患を治すだけではなく、患者の人生または社会をよりよくするものであり、ヨガがこれらに大きく貢献すると感じました。

南　和伸

社会医学実習でこのヨガを通した健康づくりを選んで良かった。ヨガは内面的（精神的）な要素が強く、そこを医学的に数値にして表わすのは難しいが、いろいろな検査項目を試すことができ、いい経験になった。何よりも、夏合宿を通じて自分自身が精神的にも肉体的にも成長できたし、班員ともかけがえのない絆が生まれたことが一番の収穫だった

鈴木　正人

この実習を始める前、自分にとってヨガとは完全に未知の世界のものでした。その未知のものを実際に行いつつ、その効果を統計学的に検討することはとても楽しいものでした。今回の実習無ければ、自分がヨガを行う機会はおそらくなかったと思います。今回の経験を、医者となってからの自分の人生に生かせるようヨガを続けて行きたいです。



大ホールで瞑想（夏合宿より）

⇒ 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

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
渡部都曽子　品川　栄子　中村　博子
T・O　K・A　H・Y　R・I　K・O　H・Y　石田美恵子　H・O　井上　弘子　坂本　淳子　井ノ口律子　T・A　奥岡登美江　加藤　富子　M・T　S・T　和田　祥恵　関谷　浩子　K・I　脇坂　恭子　岡垣　康子　渡部　光子　堀口　典子　R・I

西川　祥子　正岡美津子　N・T　宇佐美　進　K・H　宇佐美良子　矢野　和子　中田　信治　N・K　大野　和子　藤田はかる　今井　博子　宮本　美紀　宇都宮玲子　井ノ口律子　C・I　越智　淑江　C・O　三谷　雅昭　山本　朝子　山口千登勢　K・Y　石松　公美　竹田ミチ子　秋元　博子　T・K　緒賀　春枝　M・M　宮崎　敦子　渡辺　桂子　山本佳詩子　西岡　京子

今治教場
高須賀千里　後藤恵里子　村瀬あきえ　越智　寿子　佐伯　博美　大澤　糸子

伊予教場
相原　美江　井出チヨコ　T・O　K・M　稲田　俊枝　宮内　恭子　T・I

東京教場
見目多栄子　細井　克子　小里　千寿　木谷　佳子　村上　啓子

学院
島村　孝子　川崎　由理　崔　昊　関山タマミ　三谷　雅昭　家村　圭子　山口千登勢　石田　澄子　石松　公美　吉津あかね　竹田ミチ子　酒井美千代　緒賀　春枝　大山　文子　宮崎　敦子　若狭多美子　山本佳詩子　泰山　玲子

一般
後藤恵里子　越智　寿子　大澤　糸子　岡田　易子　岩井　彰子　高岡　秀智

新居浜教場
竹林小百合

（順不同・敬称略）

【ワンポイントアドバイス】

～花粉症など アレルギーに関して～

石田　澄子

いよいよ花粉症の方にはつらい季節が到来です。さて今回は花粉症も含めたアレルギーについての豆知識をお伝えいたします。

1.そもそもアレルギーとは

本来人間には外部から体内に侵入してくる身体の成分とは異なる外敵に対して退治ししようとする免疫のしくみがあります。侵入してくる異物を抗原といい、それに対抗して身体が作る免疫物質を抗体といいます。異物が侵入してくると通常ならば抗原抗体反応（免疫）が行なわれ正常に免疫機能が働きます。しかし、本来身体を守るはずの抗原抗体反応が同じ異物に対して過剰に反応して（侵入－攻撃）を繰り返している間に、無害であるはずの花粉やダニに過剰に反応してしまい身体にとっては不都合な症状を引き起こしてしまう状況がアレルギーです。

2.どうすれば発症しにくくなるか

上記の文章にも出てきました免疫機能が重要になると思います。そこで免疫力に関する3つのポイントをお伝えします。

① 体温の予防：基礎体温が低いと（36度以下）免疫力が下がるといれています。

② ストレスの予防：自律神経の調節が乱れると免疫バランスも崩れアレルギー　の症状も出やすくなります。

③ 食生活の工夫　：添加物を多量に摂取すると身体の細胞が酸化状態となり免疫力も低下します。

3.では、免疫力をアップさせるために お勧めできる実践方法は

①毎日アーサナを行なう：自律神経を整える

②低体温対策には：お風呂にパイロゲンをコップ1杯入れて温めのお湯に長時間入浴する。
料理に積極的にショウガをとりいれる。

③加物対策には：安全な食材で、手作りの料理をいただく（野菜・果物はパイロゲンの1000倍水に15～20分浸して、肉や魚はパイロゲンを直接スプレーして調理するか冷蔵庫に保存する）

人間の身体にはホメオスタシス（恒常性維持機能）が備わっています。免疫機能もそのなかのひとつです。アレルギーを発症された方もまだ大丈夫な方も自らに備わっている力を十分に活かせるよう日常生活を一工夫してみましょう。この春も皆様が元気に過せますように！

藤本ヨガ　会報

No.61 ～ No.80

⇒ 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

千能千恵美院長の偲ぶ会を終えて

●松山教場
集いて師の慈愛を慕う

ヨガ指導士　石松　公美

5月22日（日）午後1時半より院長先生を偲ぶ会が松山教場で行われました。祭壇にお供えする白いカーネーション70本がなくなるほど、会場は松山、今治教場のヨガ会員の方々で溢れました。

松山会員の桑原ちえ子さんがビオラの演奏をしてくださり、何時しか松山会員の大野和子さんが演奏に合わせて歌いはじめられました。素晴らしい音色と歌声の中、お一人ずつ祭壇に花を捧げました。

院長先生の経歴とご病気の経過報告の後、教子先生が告別式の神山五郎先生の弔辞を代読され、会場は一気に院長先生を偲ぶ雰囲気になりました。谷川武先生をはじめ、松山、今治教場会員の弔辞で、しめやかな中にも笑いがあり、院長先生の教えを思い出させる話など、ヨガの仲間らしい盛り上がりでした。多くの方が本気で叱って下さる院長先生の思い出が一番印象に残っているとのことで、院長先生の愛の大きさが実感できたひとときでした。

私達は、"院長先生はもっと長く生きてくださると信じていたのに、まさかこんなに早く逝ってしまわれるとは思ってもいませんでした。しかし、院長先生は「これ以上悲しみ悩まないで下さい。次もまたヨガ仲間として会えるでしょう。既想は必要ですぞ!!"です。残された私達はひたすらヨガ修行をして院長先生にお会い出来ることを楽しみにしています。と心の中でお伝えして偲ぶ会は終了しました。

合掌

●東京教場
貴重な時間を共有することができました

ヨガ指導士　家村　圭子

6月4日土曜日、梅雨晴れとなった午後、千能千恵美院長先生を偲ぶ会が四谷教場で行われました。

神山五郎先生をはじめ、故人と親交のあった方、ヨガ会員の50余人が参列され、お一人ずつ祭壇にカーネーションを捧げました。

神山先生の告別式での弔辞をご自身で朗読された後、参会者全員で院長先生とのお思い出やお教え頂いたこと、エピソードなどを語り合いました。

皆さんのお話は、誰に対しても真剣勝負で臨まれ、慈愛に満ちた院長先生のお姿や、常に真理を追求され、真摯に生きてこられた生涯が伺えるものでした。また、院長先生との深い絆を語られる方多く、その絆が更に深く心に結ばれたことと思います。お除さまで時が過ぎゆくのを忘れるほど貴重な時間を共有することが出来ました。

最後に四谷教場の代表者として窪先生が参会者にお礼と今後の益々のヨガ修行と変わらぬ活動を誓い、相変わらずご厚情をお願いして閉会となりました。

遺影の前での思い出は、まさに院長先生が「肉体は滅びても魂は生きつづける」と語られ、自ら示された生き方そのものでした。未当のヨガの師であられたことです。院長先生の遺してくださったものは、私たち一人一人の心に"生消えない灯"となっております。

合掌

あとがき

ご報告並びにお詫び

藤本ヨガ学院・院長　千能千恵美は3月12日より入院加療中でございましたが、去る4月11日、病状がにわかに悪化し、午後11時33分享年61で永眠いたしました。

故人の希望により近親者のみにて、葬儀は4月15日、四九日法要も5月26日滞りなく相済ませました。

本来ならば早速お知らせ申し上げるべき処、ご通知が遅れましたこと深くお詫び申し上げます。

失礼ながら誌上をお借りして謹んでお知らせ申し上げますとともに、故人生前に賜りましたご厚誼に心より御礼申し上げます。

尚、院長は亡くなりましたが学院は故人の遺志を引き継ぎ代表取締役・千能武のもと、指導スタッフ一同一致協力してこれまでどおり活動してまいります。

今後とも相変わらぬご厚情を賜りますようお願い申し上げます。

平成23年6月

愛媛県松山市勝山町2丁目18－3
藤本ヨガ学院
本山ビル3階
代表取締役　千能　武
指導スタッフ一同

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.fujimotoyoga.com　E-mail info@fujimotoyoga.com
今治教場　〒794－0015　愛媛県今治市常盤町4-6-27　高野ビル3F　TEL(0898)31－2869㈹　FAX(0898)31－2865
東京教場　〒160－0004　東京都新宿区四谷1-5　三陸ビル3F　TEL(03)5312－5272　FAX(03)5312－5273

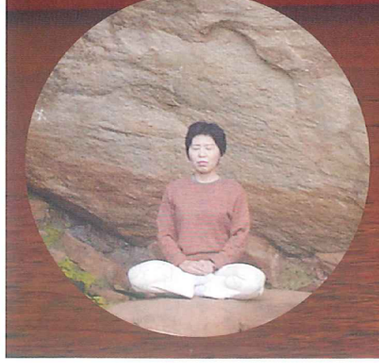
健康で豊かな人生を創造する人々の季刊誌　No.71

藤本ヨガ　2011年7月　夏号

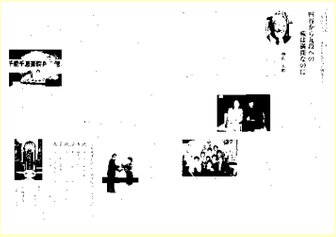
本当に、ほんとうにこれまで
ありがとうございました。
死を前にして不安とか恐怖はありません。
誰にも寿命があるのだから、
これ以上悲しみ、悩まないでください。
私はヨガ修行を行い
最高の仲間と出会うことができ、
共に学び合えたことが
何にも勝る至福の喜びです。
次もまたどこかで、
ヨガ仲間として会えるでしょうし、
お会いしたいです。
心新たに、淡々と、
ヨガ・悟りへの道を邁進してください。
瞑想は必要ですぞ!!
（千能院長より我々に頂いた最後のメッセージです）

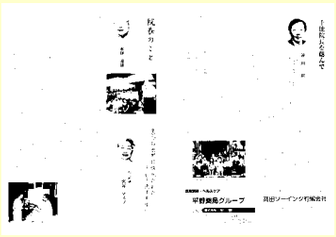
院長　千能　千恵美

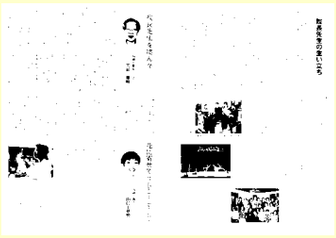
2011年4月11日　満60才にて
永眠いたしました。

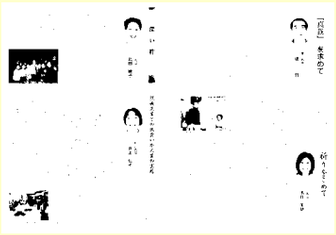


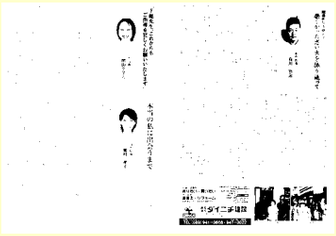
伊予灘に沈む夕日

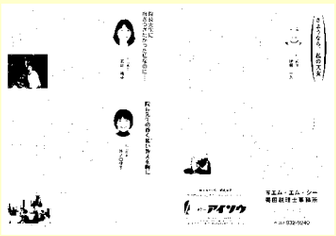


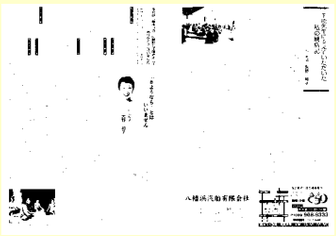












● 各頁をタップまたはクリックで各頁に移動します。

● 連載の3項目も同様です。

2011年4月15日（金）
愛媛県今治市 千能千恵美先生の告別式にて

四谷から九段への桜は満開なのに

神山 五郎
医師 歯科医師
医学博士 哲学博士
e習慣クリニック四谷 院長
藤本ヨガ学院 顧問

千能千恵美さま、とうとう私に先立だってゆかれましたね。四谷あたりの思い出深い桜を、あなたが大患（たいかん）を克服されてから、ゆっくりと鑑賞しようと共に語ったことを、今あらためて想起しております。

今あなたの一生を走馬灯のように思いだしております。ご両親の自由でのびのびとした保育・教育を吸収され、鉄棒の体育種目において学校生活に自信を持たれ、以降実務に携わりつつ実学を身につけられました。来島ドックの坪内社長に愛されつつも、ヨガの道にすすむべく決断され、御両親その他の反対を押し切り軽自動車に生活用具を搭載され尼崎の大槻ヨガ学院大槻高弘導師のところにまいり、弟子入りされました。

それからは、ご自身の身体の硬さを教材にし、沖正弘老師の教えを柱としつつ、尼崎での大槻高弘導師のもとでヨガ修行にはげまれました。その甲斐あって、抜群の成績にて尼崎における段級審査を通過されました。ついで愛媛県の今治にあなた個人のヨガ教場藤本ヨガ学院を創設し、着々と会員数を伸ばし、遂に愛媛県・松山市に学院本部を樹立し、会員数は県下で600名以上にも到達されました。

その後、さらに東京都杉並区高円寺、新宿区新宿駅西口より6分のビルの地下、台東区上野御徒町のビル五階、そして現在は新宿区四谷、四谷駅前数分のビルの三階に落ち着いた教場を設け、愛媛県下各教場と共にかなりの数の会員各位に愛されております。

このような経営的な発展もさることながら、あなたはヨガをより深く究めるべく励まれました。沖正弘老師の没後には、海外にも実力ある師を求め、思いがけずお膝元の京都に、瞑想を含めたヨガの老師［ヨギ老師］にめぐりあわれました。あなたは死の直前にも電話にて直接会話され、深い指導を受けられたとあなたから直接に伺いました。ただその詳細は伺うべくもありません。

京都のヨギさんと共に

数年まえ、まったく健康なころから、あなたは自分の葬儀に際し、神山五郎がどのような弔辞を述べるのか、いま知りたい。ぜひ生きている間にその文を読ませてほしいと数回にわたり熱心に求められました。しかし私はとうとう本日まで、筆をとることはできませんでした。お許しください。

あなたは、ヨガ一筋に、大胆にかつ熱心にすすまれました。その熱意、素直さ、実行への努力は周囲のヨガ修行者にとっては良きモデルであると共に脅威でもあったと思います。そのための妨害・抵抗もあったことと思います。それにも拘わらずあなたは広く眼を海外にむけ続け、それなりの反対も克服しつつ、新生中国のヨガ留学生、崔昊（さい こう）氏の生活を保証し、慎重に育成されました。その結果数日前、崔昊氏は日本国政府の「投資・経営ビザ」を晴れて獲得し、厚生労働省の鍼灸師の免許とともに、日本国法務省法務局の登記を終了した「株式会社日中交流ヨガ・鍼灸センター」の社長（代表取締役）に就任されました。本当におめでとう！ あなたが祈念されていた新生中国と日本との懸け橋となれる逞しい人材を育成されました。これもあなたの偉業の一つです。

沖正弘老師と大槻高弘導師に囲まれて

あなたとの最初の接点は、大阪市大淀区に日本最初のフィットネスクラブ「淀川善隣館」の健康開発研究所の所長・神山五郎が、顧問として、沖正弘老師をお招きしたときでした。沖老師、大槻導師のお供であなたは熱心に見学なさいました。以降、私が尼崎の大槻高弘導師のヨガ道場に招かれるときには、必ずあなたが接待役をお勤めになりました。その頃私は愛媛大学教育学部の非常勤講師を務めており、毎夏季休暇には集中講義で松山に参上しておりました。そのようなご縁で、ヨガ合宿にも参加するようになりました。さらに、沖老師は繰り返し、ヨガの医学的研究が必要であると力説され、私を伊豆下田の新設の道場に招かれ、ここで医学的にも研究を進めてほしいとまで申されました。しかしこの共同研究企画は沖老師の突然のご逝去により残念ながら消えました。

⇒ 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

しかし、しかし、この沖老師のお志は弟子である千能千恵美と神山五郎に引き継がれました。現在、学院には学術顧問として、愛媛大学医学部谷川武教授、学院顧問を不肖医師・神山五郎が勤めており、着々と研究企画が進められております。あなたを中心としてこのように発想が実りつつあります。ご安心ください。

最後に、共同研究者としてのあなたについて述べさせていただきます。あなたはヨガが大好きで、その道を邁進されました。丁度、論語における「顔回と孔子」のごとくであり、若い顔回はひたすら孔子の教えを実践し、そのために孔子との議論にはあまり参加されなかったようです。しかし、孔子はこの顔回を最高の愛弟子としており、顔回の夭折にあたり、天を仰いで嘆きかなしんだと論語には記されております。

私はあなたの師ではありません、しかし共同研究者としてのあなたを最高に評価致します。正に、あなたはヨガを学ぶために生をうけられた方でした。このことは死の直前に病床で筆をとられ、私に書き残された私信にも明らかです。あえて私信の一部を引用させていただきます。お許しくださいますね。

「この病室で、ヨガ三昧の日々も味なものでした。中略、次の世もヨーガを行っているでしょう私は。」

この悠々堂々たるご心境にてご立派に旅立たれたことをご参会の各位に報告し、私の弔辞を終わります。

最後の、最後にあなたに出会えて、神山五郎は最高によかったです。

共同研究者・千能千恵美さまさようなら。

千能院長先生を偲ぶ会にて

この弔辞は今治における告別式において、宮崎康則先生に読んでいただきました。私はとても読める心の状態ではなかったからです。数日まえ東京・四谷の教場で東京における偲ぶ会が行われました。その席で同じ弔辞を今度は自分で読みました。感慨無量でした。

千能千恵美先生の指導は、問題をとらえ、答えを直裁に相手に伝えておられました。そこにはほとんど遠慮がない状態でした。それにも関らず指導の前後には独特なあの笑顔・温顔がありました。

ヨガの先達の資料などを広く読んでおられ、折に触れ問題の解決に適切な部分を引用し、解説されました。多くの場合、解説が終わってみると、「ピンチがチャンス」となっており、前途が明るくなっておりました。

ハタヨガから始まり、呼吸へとすすみ、瞑想となるこの歩みはご自身が一歩一歩体験してこられていたので、受講される一人ひとりに適切に対応しておられました。

ヨガ関連の手技も幅ひろく研究しておられ、それらを矯正法として活用しておられました。

弔辞のなかに述べましたように、先生は私にとって共同研究者であり、同時にヨガの実践においては先輩でありました。

先生の突然の死により多くの弟子たちは、先生の死をどのように生かすべきか、学びつつあります。

この学びのなかにこそ、先生の教えが渾渾（意味はにごりまじる）と湧き出て、混混（意味は一緒になる）となって、生きてまいりましょう。

最後に、愛媛大学大学院・医学部・公衆衛生学・健康医学講座の谷川 武教授はヨガを学びつつ、東日本大震災の復興支援のため、現地に赴き活動しておられます。これからもあらゆる方面でのご活躍を期待しております。

合掌

ヨガ・フェスティバルで
千能院長より花束を送られる。

院長先生の戒名「慈孝院浄珖千春大姉」の説明

慈 愛情深く、慈愛に満ち
孝 親孝行でおいでだった。
浄 清らかでくもりのない頭のいい人、
珖 光のように明るく周りを照らす人であった。
千 お名前「千恵美」から一字をとり、
春 桜の花の咲く春にお亡くなりになったので春とさせていただきました。桜の花を見たら思い出してあげてください。

このようにして「慈孝院浄珖千春大姉」とさせていただきました。と葬儀の後、僧侶が話してくださいました。

千秋禅寺
愛媛県松山市御幸一丁目四〇一
TEL（〇八九）九二二―二二二八

⇒ 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

千能院長を偲んで

谷川　武
愛媛大学大学院医学系研究科
公衆衛生・健康医学分野教授
藤本ヨガ学院　学術顧問

千能先生、私よりもはるかにお元気だった先生が急逝されたことへの戸惑いを感じています。昨年、先生がお元気な頃にお話しする中で、先生が瞑想を深めることによってこの世のことなどどうでも良くなっていくと仰いました。その時、それでは先生は何故この世に留まっていらっしゃるのですかとお尋ねしましたところ、笑いながら『谷川先生やその他多くのかわいい皆さんがヨーガの修行をするのにまだ私が居なくなっては困るでしょう』という意味の言葉を言われ、ホッとしたことを覚えています。これまで千能先生は、100歳まで生きて下さり、これからも私達をずっとずっと見守っていただけると信じていました。

もうそれは叶わぬ夢ですが、しかし、最近はいつでも先生は私達のことを見守っていて下さると感じることがあります。4月11日に先生が亡くなられた直後の4月16・19日に福島の原子力発電所に健康管理の支援に行きました。そこでは、普段見慣れた発電所の生活はなく、福島第一発電所の所員は、建物の中の部屋や廊下や福島第二での体育館での雑魚寝、食事もレトルト、シャワー・風呂はない状態でした。この中で診療をする合間に何が私にできることであり、何をなすべきか真剣に考えました。睡眠時間も一日3時間程度で、頭も朦朧としてきました。呼吸だけは深くするように折に触れ、務めました。そのような中、深夜に千能先生のお言葉を聴いたような気がしました。『谷川先生、それは本当に先生がなさりたいことですか？先生の本当になさりたいことは何か良く見つめて味わってください』このお言葉は昨年11月頃に愛媛大学医学部学生のヨーガ部の打ち上げ会で先生から頂いたお言葉でした。その後、私は体育館での様子、食事等、睡眠等の生活状況を撮影し、その写真・動画は各報道機関から全国、全世界へと流れ、それまで無理だと東電本社が言っていたシャワーの設置、2段ベッドの設置、サラダの配給が次々と始まり、所員のための仮設住居の建設も始まりました。私は、この成果にヨーガ実践の力を感じました。

千能先生の最後のお言葉の中で私が居なくてもできるのであればお引き受けしますと言って頂いたお言葉を受けて、これからも毎年5・6名の医学生にはヨーガについて半年学ぶ実習を行っていきます。また、今年初めにお電話で私は千能先生から、あまり本を読み過ぎないこと、アーサナをまずすること、一冊読むならばバラマハンサ・ヨガナンダの『あるヨギの自叙伝』を読み、自分が強く感じる部分を良く味合うようにというお言葉を頂きました。これが先生からのヨーガについての最後の教えになりました。また、亡くなられた後に私あてに頂いたメッセージに『谷川先生も更にヨーガを深めて下さい。』とありました。現在、私の教室には先生のお弟子さんが5人も来られて公衆衛生・健康医学について学ぼうとされています。私は、千能先生のお言葉をしっかりと受け止めて藤本ヨガ学院の先生方とともにヨーガを深めながら、この学生さん達とともにこの国の健康増進についての仕事を続けて行く所存です。

これからも常に私達の問いかけに何らかの形でお答えを示し続けて頂ける事を信じて、私の先生とのこの世でのお別れの言葉とさせて頂きます。

合掌

愛媛大学医学部学生と一緒にヨガ合宿

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

院長のこと

永保　澄雄

院長先生を偲ぶ会にて

これは、松山に行った時、ご夫君である現社長にじかにうかがった話である。

院長が地元松山の放送局のインタビューを受けたとき、急にマイクの具合がおかしくなった。マイクを調べてみたが異常はない。それでマイクを替えてインタビューを続けた。しかし、やはりまたマイクがおかしくなったというのである。

前に私は、ヨーロッパの有名なソプラノ歌手が声を張上げ時ガラスが破れたということを読んだことがあったが、いずれもあり得ることだと思った。

神山先生は院長のハタ・ヨーガの実践者としての実力を高く評価しておられたが、鍛えぬかれた体はこうしたものであると思う。

院長はその鍛えた体で冥想にとりくまれ、これからが期待されたのであったが、借しくも早く世を去られた。しかしまた、これは後進にその後を託せるときが来たということなのかも知れない。院長の志を継ぐ方たちの精進を切に祈る次第である。

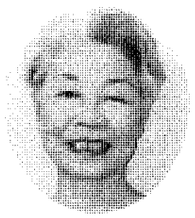
合掌

生前親しく「院長」と呼ばせていただいていたので、ここでも「院長」と呼ぶことをお許しいただきたい。

院長とはじめてお会いしたのは、神山五郎先生が新潟のさる大病院の院長に就任された披露パーティの席上であった。先生ゆかりのたくさんの人がこの会に呼ばれて、実に盛大な会であったのであるが、そのお客のなかに院長もいたのである。私はその時同じテーブルの誰かに聞かれて、神山先生とはじめてお目にかかったときのことを話していた。その内に聞き手にもう一人女の人が加わった。それが院長であった。目がきらきらと輝いている不思議な女の人であった。院長はその頃すでに神山先生に傾倒していたので、神山先生のことは一言ももらさずに聞こうと近づいて来ていたのである。私はすでにお酒が大分はいっていたので、いろいろ勝手なことを声高に話していたが、その都度この女の人の目が光り、そして声を立てて笑った。

それをご縁に松山に呼ばれたり、季刊誌に毎回寄稿するようになった。

黄昏の世界に旅立たれた千能千恵美先生へ



松山教場
宮谷　マスヲ

4月16日院長先生の訃報をお聞きし、あまりにも突然すぎてショックでした。信じられなくて、涙も言葉も出ず、全身から力が抜け、身体の振えが一晩中続きました。

院長先生がお亡くなりになるなんて今迄考えたことがなかったので自分の心の整理が出来ず、今迄のいろんな事が走馬灯のように頭の中を巡り、「何で、どうして」、「何で、どうして」の繰り返しでした。悲しくて、悲しくて、苦しかったです。

私は昭和61年に藤本ヨガ学院とご縁を頂き現在に至っています。今日迄ハタヨガ（体）だけでなく、悩みが生じる度に、ラジャヨガ（心）のご指導もして下さいました。ある時教場に貼られていたスワミ・ヴィヴェーカーナンダのお写真を指さされ「このかたは、ヨガを世界に広められたかたです。よいお顔をされているでしょう。若くして亡くなられましたが、この世での使命をはたされ、次の修行をされる為に亡くなられたのです。」と言って教えて下さいました。院長先生の人生と重なって見えます。いつまでも悲しんでばかりでいると、先生のお声が聞こえてきそうです。

「宮谷さん、悲しむだけ悲しんだら、全てを修行だととらえ前に進んで下さい。私もそれを望んでいますよ。」と：これからはご指導くださった事を思い出しながら宮崎先生をはじめ諸先生方のご指導頂きながら生きていけたらと思っております。

最後になりましたが、長い年月本当に、本当にありがとうございました。心よりご冥福をお祈り申しあげます。

合掌

インド研修でヴィヴェーカナンダの写真を頂く

院長先生の生い立ち

1951年3月16日
愛媛県東予市河原津に生まれる。(三姉妹の次女)、前が瀬戸内海(燧灘)で海、後ろた山の農家で自然の中で育つ。

1969年4月(18歳)
来島ドッグ㈱入社。一生続けられる、誰にも代わりがきかない、美しく健康になれる、年をとってからも人が集まってきてくれるそんな仕事を求める。

1973年(22歳)
尼崎の大槻ヨガに入門しヨーガの修業に入る。抜群の成績で段級審査に合格し、愛媛に帰り教場を開設する。

1975年(24歳)
藤本ヨガ学院を今治市旭町の蒲鉾屋の2階に創設する。「ヨガ修行するには私一人では無理。修行しあえる仲間が欲しい」との思いで教場を作る。

1977年(26歳)
南海放送本町会館学苑でヨガ教室開講する。

1982年(31歳)
松山市勝山町に松山本部教場を創設する。

1985年(34歳)
松山本部教場を現在の住所に移設する。

1997年2月
東京都杉並区高円寺に東京教場開設。

2003年
東京都台東区上野に東京教場開設。

2006年6月
東京都新宿区JR新宿駅近くにプラス・チャコットのヨガ教場開設

2009年2月
台東区JR御徒町駅前のe習慣クリニック上野内に東京教場を開設。

2009年11月
東京教場はe習慣クリニックとともにJR四ッ谷駅前に移設。

2011年(60歳)
現在学院創立36年目を迎え、2月に松山教場を全面改装する。

2011年4月11日
3月12日に腸閉塞で入院、加療中永眠。

松山・今治・東京の各教場でのヨガの指導と同時に公共機関・企業におけるヨガの講演及びワークショップなどの開催を求められている。ヨーガを普及すると共に、厚生省認定の健康運動指導士・健康生きがいづくりアドバイザー、労働省認定の心理相談員としても活躍し、生涯を通じての心身の健康を高め維持する方法及び、潜在能力開発法(視力回復・増強法を含む)、瞑想法などの研究開発に当たっている。また、ヨガの更なる普及の為に、藤本ヨガ・カレッジを学院内に併設し、ヨガ指導士の育成を行っている。

① 藤本ヨガ合宿　2~3回/年開催し、(2010年8月第75回夏合宿が最後)師弟一体となり『心・食・動』の総合研修を行い、特段の成果を上げている。同合宿にはヨーガの会員のみならず、全国各地より一般の参加者も増えている。

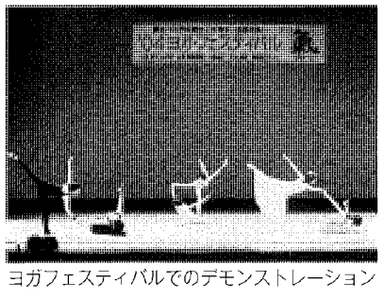
藤本ヨガ合宿で『心・食・動』の動の研修

② デイケアサービス(介護施設)での指導　2000年よりデイサービスセンターきらり・MMCドリームサービス(松山市)で週に2~3回ヨガを導入し、入所者が成果をあげ好評を得ている。

③ 季刊誌『藤本ヨガ』
1994年より年4回発刊。今号・71号まで無料配布を続けている。

④ ニューヨーク・カーネギー大ホール公演　1996年3月、総勢21名(最高年齢者86歳・女性)によるヨガのデモンストレーション公演を行い、好評を博す。

⑤ 著書　1997年1月、『現代ヨガ入門』を旺史社より刊行。英語版『Guide of Modern Yoga』も2007年に刊行。2010年9月、「なりたい自分」になれるヨガ　をプレジデント社より刊行。


ヨガフェスティバルでのデモンストレーション

⑥『ヨガ・フェスティバル』
1990年より約2年に1回の割で開催し、永年継続会員の表彰と会員の成果発表としてヨガのデモンストレーションを行い、参加者の感動を誘う。

⑦ 海外研修旅行　2001年　初めてハワイ(マウイ島)へ、2002年　北インド、2003年スリランカ、2004年　南インド、2008年　西インドに行く。

初めてのハワイでの海外研修旅行

⑧ 1999年5月にはホームページも開設。書籍・ホームページを通じて全国より教場の問合せや合宿の申込など多数あり。

URL：http://www.fujimotoyoga.com
メールアドレス：infou@fujimotoyoga.com

⇒ top page トップページに

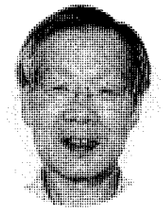
藤本ヨガ

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

院長先生を偲んで



指導士養成コース
三谷　雅昭

院長先生本当にお世話になりました。まさかこんなに早くお亡くなりになるとは。初めてこの話を聞いたとき、正直、何を言っているの、と言う気持ちでした。腸閉塞で入院されたことは聞いていましたのですが、治療で治られると信じていたので全く驚きでした。

私にとって院長先生はいつも温かく見守ってくださる慈母のような存在でした。私のヨガとの出会いは6年前、単なる運動不足解消がキッカケでした。今日まで長く続いたのもヨガの良さを教えていただいた院長先生がいらしたからです。

院長先生の思い出については沢山あり、その中で特に印象に残ったことを列挙させていただきます。

①平成18年5月の初めての仙遊寺合宿で、体験発表を依頼されたことです。これで、私がヨガの一員として認められたと感じ、ヨガに没入するキッカケになりました。

②平成18年の東京での夏合宿で、ラーマクリシュナの肖像画をいただいたことです。それ以来自室に掛けてアーサナ、瞑想を行う環境が整い、実践を続けています。

③平成19年の東京での夏合宿で、カレッジ入学を勧められたことです。早速カレッジに入り、現在まで続けております。ヨガを中高年の人への健康生きがい作り活動に活用させていただいております。

④アーサナはできて当たり前、聖典の学習、呼吸法、瞑想の3つが大切、特に、瞑想が大切ですぞ、と教えていただきました。

⑤判断までが勝負、結果に執着しない、との教えは強く印象に残っています。

⑥準備体操は心の準備、アーサナにきちんと向き合える自分をつくりましょう、と言われました。

⑦院長先生のお母さんのお話で、「いつも草むしりをし、大変だろうと思っていたが、体験してみると、改善する知恵、新しい発見も生まれ楽しかった。何事も無駄なものはないと気づきました。」と話されました。

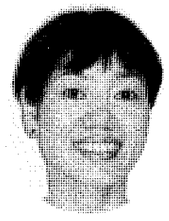
⑧自分の限界と目標の間を如何に近づけるか、そこから創意工夫が始まる。自分で気づき、それを知識の力で更に奥へ踏み込む。しんどいといってあきらめるか、ここが大切です。奥へ踏み込むことを体感し、体得するのです。

以上は一部ですが、教えていただいたことは枚挙にいとまがありません。

最近の千能院長のお顔には全てを許すという表情が窺えました。悟られたようにお見受けできました。院長先生は東京、松山の教場を改造され、ヨガ修行にふさわしい環境づくりがなされたことに安堵感を覚えられたのかもしれません。院長先生は智の宝庫として、自らをよりどころとし、修行を進めて行きたいと思っています。宮崎部長、若狭先生、指導スタッフの先生方、藤本ヨガ学院をよろしくお願いします。私も微力ですが側面から支援させていただきたいと思います。院長先生本当にありがとうございました。彼岸での再会を楽しみにしております。

合掌

花に寄せて　院長先生の愛の教え



指導士養成コース
山口千登勢

四谷教場の入口に飾られた花々を見る度に、千能院長先生を思い出します。

花はただそこに咲いていて、ただそれだけで美しく、まわりの環境・状況に揺れることなく、ただそこに花として咲いています。

以前私が「仕事にやりがいが持てない」と質問させて頂いた時「ただあなたがそこで微笑んでいるだけで十分価値があるんですよ」と教えて頂きました。その時から仕事中の無駄な力みや、無駄な思考がすっと消えました。目の前の仕事をひとつひとつベストを尽くしていった時、そこでの自分のやるべき事が自然と見えてきました。その感想をお伝えさせて頂いたのが、私と院長先生の最後の会話になりました。花を見る度に、そのお言葉と院長先生の笑顔が浮かびます。

院長先生、たくさんの教え、愛を頂きありがとうございました。頂いた愛の種を、私も実践して花を咲かせ、たくさんの人々にその愛の花を渡せるようにいたします。

院長先生にお会いできたことを、心から感謝致します。

ご冥福を心よりお祈り申し上げます。

合掌

合宿での懇親会

⇒ 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

「真我」を求めて

東京教場
堤　哲

「ツツミさん、呼吸音を消して下さい」

ハラ・アーサナや、最近やっと一人で立てるようになったシルシ・アーサナの完成ポーズに入ると、必ず耳元でこの声が聞こえる。

千能千恵美院長との出会いは、7年前、2004年2月3日だった。節分のこの日、元名古屋高検検事長で、アジア刑政財団の理事長だった敷田稔先生の出版記念パーティーが赤坂プリンスホテルのクリスタルルームで開かれた。参加者は652人にのぼった。

『犯罪なき繁栄をめざして――国際派検事の50年』。毎日新聞社から出版する仲立ちをした関係で、私は妻と出席した。そこでヨガのデモンストレーションがあったのだ。

敷田先生は前年秋の今治合宿に、東京教場の梅澤房子さんと共に参加。その体験から本のあとがきに「ヨガの効用」を書いていらした。のちに千能院長著『現代ヨガ入門』（旺史社）を英訳出版（『Guide of Modern Yoga』）されたが、「ヨガの究極は瞑想」という千能院長の「心のヨガ」を全世界に発信する試みだった。

デモンストレーションには中年の男性が1人混じっていた。当時講談社に勤めていた牛島通彦さんだった。

妻が千能院長に「私もやってみたい」と入会を打診した。5日後の日曜日に代々木のオリンピックセンターで月1回のセミナーが予定されていた。私は、まさに「牛に引かれて」参加したのだが、体を動かしたあとの爽快感はなんともいえなかった。

指導は宮崎康則部長。当時77歳の神山五郎先生のシルシ・アーサナを見て「神業」と思った。私は62歳だった。

GWの今治合宿で完全にはまった。合宿5日間の禁酒が今も続いている。6月藤本ヨガ学院の30周年記念フェスティバルに妻と参加。06年NY、07年モンゴル、08年北京へ、院長先生とご一緒した。1日の日程が終わってそろそろ就寝の頃、決まって声がかかった。「これから私の部屋でアーサナをしましょう！」。アーサナのあとは必ず瞑想だった。

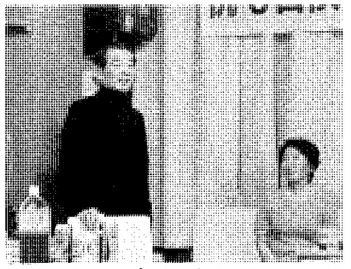
ヨガの伝道師だった。私が司会をしている講演会で「高齢者にヨガは最適」と話していただいたことがある。三谷雅昭さんや佐藤俊恵さんが入会するきっかけとなった。

「健康はおまけで付いてきます」

おまけのお蔭で病知らずだが、耳元で別の声が聞こえてくる。

「ツツミさん、まだまだ修業が足りませんよ。『真我』を求めてくださいね」と!!

合掌


四谷教場オープニングパーティーにて

祈りをこめて

今治教場
高井　美穂

「敬愛」

松山教場で5月22日に、院長先生を偲ぶ会がありました。

会場には沢山の院長先生の写真が飾ってあり、南インド旅行や仙遊寺の合宿でご一緒させていただいた時のことを思い出しました。

私は胸が一杯になって、自然に涙がこみあげてきました。院長先生は私と会う度にいつも、「美穂さん、最近はどうしているの」「仕事は忙しいの」と、声をかけて下さいました。

会の始めに、ビオラ奏者の方が院長先生への思慕の情をビオラで奏でてくださり、そのやさしい音色に、私はまた涙がこぼれました。

又、私がカレッジ生だった時、院長先生は「人のお役に立てる自分になりなさい」と、繰り返しおっしゃってくださったことを思い出しました。

私にとってヨガの師、正解のない人生という道を歩んでいくうえでの師でもあったことを、本当に心から感謝しております。

院長先生はヨガの精神を愛する私の心を自由にして下さり、また、客観的にありのまま自分の心を見つめることをお教え下さいました。

院長先生からいただくアドバイスは、常にヨガの教え、ヨガの精神に基づくものでした。それは世間一般の常識からは発想できないこともありましたが、私はそのアドバイスを楽しみに喜んで聞かせていただきました。

「これから」

先日、大山先生に「美穂さんは、精神的に院長先生に依存していたのかもしれないね。院長先生は、神は自分の中にいるんだよということを教えて下さったのだから、これからはそう思ってね」と。

ご冥福をお祈り申し上げます。

合掌

深い絆

今治教場
武田　暁子

私がヨガに出会ったのは院長先生が36年前初めて今治の地に教室を開かれて間もなくの事でした。その頃体調に不安を感じていた私は姉（片岡登志子）と共に見学に行き、そこで入会したのがヨガ人生の始まりです。若く溌溂として厳しく指導される先生はとても魅力的で、教室に通い始めた私達は必死で付いて行ったものです。院長先生と共に突っ走った毎日を思い出します。

創立記念のデモンストレーションでの練習・本番、いつの時もピーンと張りつめた緊張感とやり終えた時の満足感そして喜びで満ちていました。思い出す事は次から次へと走馬灯の様に巡って来ます。教室でのお姿。初々しく可愛かった花嫁姿。各地に教室を開いていかれるバイタリティーに充ちたお姿・・・

こんなにも早く遠い所へ旅立って逝かれるとは！とても残念です。でも先生は私達の中に、そして教室の中にいらして見守ってくださいます。後に続く皆んなの中に強く生きていらっしゃるのです。私も今日迄ヨガと共に過ごしてきた年月を振り返りますと、今更ながら深い絆を感じております。「一生の幸せは良き師に出会う事です」と言われたことを忘れません。

最後に今日ある私を育てて下さいました院長先生のご指導に深く感謝申し上げます。

ありがとうございました。

ご冥福をお祈り申し上げます。

合掌

ヨガフェスティバルが終わってレセプションにて

院長先生との出会いが人生の宝物

松山教場
井上　弘子

院長先生、沢山のご指導ありがとうございました。旅立たれてからもう二か月ですが、今でも「皆さんお早うございます」と言われながら颯爽と出て来られるのではと期待する私です。ヨガ仲間も同じ思いのことでしょう。

十六年前、「ヨガを習いたい」の一念で扉を叩きました。「明日からいらっしゃい」と優しく言っていただき、始めることが出来たのです。ヨガの授業後の反省記録も五十枚を超え、振り返って院長先生を偲びたいと思います。

最初の五年間は学ぶことすべてが新鮮で楽しかったです。しかし、帰宅後腰や首が痛くなり「なんで！」と思っていました。今考えると、馴れるのに精一杯で、呼吸も浅く正しく実践していなかったのです。院長先生初め先生方が初心者に温かく接してくださり、続けることができたのです。健康でいたい、今の体型を維持したい。これが私の目標でしたから、あまりよい生徒ではなかったのです。

院長先生が眼を輝かされて言われます「インドに行きましょう」「ニューヨークで公演をします。」「中国・モンゴルにご一緒しませんか」広い視野、行動的な活動を求め続けられる先生は魅力一杯でした。「先生のご指導がいただけるなんて、幸せ」前の方に座って、いつもお話を聴かせて頂きました。週一回のこの時間しか学べないと真剣でした。いつも先生の教えが体や心にしみ込み、体が熱くなるのを覚えました。

平成七年七月二十九日、先生は「死を暗いものととらえるのではなく、精一杯人のために生きた結果の美しい死ととらえましょう」と言われました。

そのお言葉の通り潔く明るく旅立たれた先生、私達に落ち着いてヨガに励むよう言葉をのこしてくださり、感銘を受けました。心からご冥福をお祈り申し上げます。

最近の六年間は、ご指導のお陰で「内なる自分」を見つめることができるようになりました。諸先生方のご指導もいいのですが、院長先生が来られると教場が凛と引き締まって、皆の集中力が増していたのを感じていました。先生がそっと触って正してくださると苦手なポーズもさっと出来て、充実感で溢れるのです。そのように力を引き出してくださる真の先生に出会わせていただきました。

窓の外で榎の若葉が風に揺れています。先生のお姿は見えなくなっても生きていらっしゃいます。先生の教えを胸に諸先生方や仲間たちと頑張りたいと思います。

「これからも、自分を見つめ、自分らしくヨガに励みます」「あなたに必要なアーサナ」と朱書してくださったポーズをきわめます。

前向きに、パワフルに生きてこられた院長先生に少しずつ近づきたいのです。

今日もヨガの気持ちよさを満喫しています。

合掌

松山教場にて瞑想

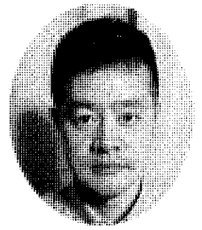
⇒ top page トップページに

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

院長先生を偲んで 楽しかった思い出を振り返って

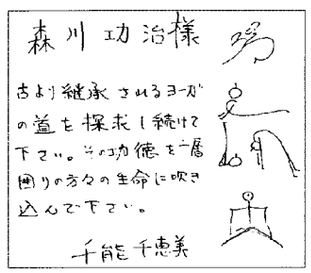


東京教場
森川　功治

御急逝の訃報に接して茫然としています。今後の益々のご活躍を期待していただけに、無念さが胸中に渦巻いています。このうえは、千能院長が創立し、育てられた藤本ヨガ学院がこれまで通りの活気で更に発展することを心よりお祈り申し上げるばかりです。謹んでご冥福をお祈り申し上げます。

藤本ヨガ学院とは約6年の付き合いですが、松山教場で主に平日Cタイム参加のため時間が合わず、アーサナ指導を直接受けた経験はあまり多くありませんでした。ところが、2年前に転勤して東京教場に通い始めると何故か頻繁にお会いする機会を得ていました。それが、昨年冬頃からお会いする機会が急に減ったので気にしていた矢先の突然の訃報でした。主に合宿や瞑想セミナーで指導を受けた私の院長先生像は、ヨーガを学びながら心と体を健やかにして現世を楽しんで生きるといったものです。なので、ここではそれにふさわしい思い出を語りたいと思います。

入門して半年ほど経った仙遊寺での初合宿でとても深い瞑想に巡り合い不思議な体験をしたことがありました。それをどのように理解してよいのか分からず黙って部屋に戻ろうとした時に、出口にいらした院長先生に呼び止められて、ものすごい形相と声で「森川さん、何であそこまで行っておきながら神に会えなかったのですか。現世で何か悪いことをしたのですか。理由を説明して下さい。」と言われました。院長先生の気迫に圧倒されて訳が分からず「すみませんでした。」と謝った記憶があります。結局、何も答えを見出せなかったのですが、最後に「森川さんは、きっとヨーガから離れられなくなります。」と言われたのを覚えています。院長先生の予言は当たったみたいで、大きな進展はありませんが今も自己流の瞑想を続けています。それは、きっと院長先生のおかげだと思います。昨年の東京教場での深い瞑想中に私は何かにずっと見られていることに気づいたことがありました。授業の後に院長先生が「今日の瞑想会では、そこに来ていました。」と何もない所を指差してコメントされた時に、不思議なことを同じように感じていたことに驚嘆と喜びを感じていました。いつか詳しく教えを乞いたいと思っていたのですがその機会を失い、そして今後も指導をいただくことができなくなってしまいました。



森川功治様
古より継承されるヨーガの道を探求し続けて下さい。その功徳を一属縁りの方々の生命に吹き込んで下さい。
千能千恵美

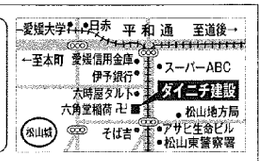
合掌

西インド研修旅行でのアガスティアの葉の占いでは、院長先生が興味津々でいらしたので、「私の占いを一緒に聞かれませんか、面白いことが聞けるかも知れませんよ。」とお誘いしたところ、「私がいるとプライベートなことを話しにくくなってはいけないから」と言われて同席を遠慮されたことがありました。好奇心旺盛でおいでの院長先生にしては珍しいことと思い、折角なので録音テープを文章にしてお渡ししたところ、数年間その占いネタで楽しそうにお話しかけてくださったことが印象に残っています。私が歳をとり仕事を辞めて社会生活から自由になった時にはヨーガにどっぷりと浸って、院長先生とご一緒にヨーガとそれに関わるイベントを楽しみたいと思っていただけにとても残念です。

松山教場でとてもお世話になった兵頭先生が若くして他界された際に、兵頭先生が亡くなられた状況や生前の思い出を丁寧に詳しく語って頂きました。決して暗い話ではなく、兵頭先生らしい最期でその生を全うされたと言うのが院長先生と私の共通の自然な認識でした。今回もとても悲しい訃報ですが、院長先生とは次にまたどこかでヨーガの仲間としてお会いできる事を楽しみにしたいです。

最後に昨年出版された本を購入した際に表紙裏に書いていただいたコメント（左図）を心に刻んで締めくくりたいと思います。

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！

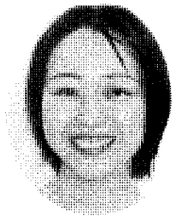


DAINICHI
株式会社 ダイニチ建設
松山市勝山2丁目18-3(本山ビル1F)
http://www.dainichi.org/ ★e-mail dainichi@libe-catv.ne.jp
お問い合わせは (FAX)941-0828
TEL (089) 941-0808・947-0022

アガスティアの葉の占い

西インド研修旅行

「千能先生、これからもご指導を宜しくお願いいたします」



ヨガ指導士
関山タマミ

千能先生がご逝去なされて、1ヶ月が過ぎました。最初は浮かんでくる千能先生の温かな笑顔と、千能先生から学び切れていない自分への後悔で、涙があふれました。しかし、時間が経つにつれて、これが千能先生との永遠の別れではないことを感じています。松山・東京教場には、千能先生のお教えをそれぞれの心にもって、共にヨーガを学びつづける仲間がいます。その皆さまの温かさや優しさに救われています。

生前の千能先生のお姿を拝見することはできなくなりましたが、だからこそ千能先生はどう教えてくださったか、こういう場合にヨーガではどう考えるのか、自分の学んだ知識と照らし合わせるようになりました。「肉体は滅びても、思いは残る」。私の中には、千能先生から教えていただいた知識が確実に存在しています。

と同時に照らし合わせなければならないほど、私はヨーガを全く体得できていない自分に気がつきました。「知識ばっかり在っても、実践しなければ意味がない」。本当にそうだなと、ようやく自分の現状に気づきました。知識は学ぶだけでは埋もれていく、実践し続け体得してはじめて、生きた智慧となる。千能先生が教えてくださったことは、今は私の中で眠っています。やっとヨーガのスタートラインに立てたと感じます。これから自分の中で眠っている知識をたたき起こして、実践・体得していきます。

「ヨーガとは」と問いかけるたびに、「千能先生はどう教えてくださったのか」考えています。そのたびに、千能先生はずっとご指導してくださっていると感じています。

「教えて良かったという気にさせるのが、学ぶ者の当然の義務であり責任である」。これから、千能先生に教えて良かったと思っていただけるような私に、またそのような生き方を実践していきます。

「こっち（智慧・ヨーガ）の世界は楽なんだよ。こっちに行こうと決めさえすれば、簡単に来れるでしょ」。簡単：：かどうかはまだ分かりませんが、千能先生が見られていた世界を、私も見たいです。ヨーガの教えに沿った時、見えるものを楽しみに、わくわくしながら学び続けていきます。

千能先生、今まで本当にありがとうございました。　合掌

本当の私に出会うまで

ヨガ指導士
島村　孝子

「瞑想で本当の自分に出会うよ」という言葉とともに藤本ヨガ学院を知ったのが、2007年3月。「今のままの私でいいのだろうか」と、漠然とした不安を抱えていた私はその場で春合宿参加を決め、院長先生に出会いました。輝くような笑顔でヨーガを熱く語られる院長先生に魅了され、帰京後すぐカレッジに入学、今日まであっという間の4年間でした。

思い返せば、沢山叱られ、沢山泣いて、沢山教えていただいた年月でした。私は電話でお教えいただくことが多かったのですが、携帯の着信に「千能院長」の文字が出ると、「また叱られるの」とうろたえて、いつも深呼吸して電話に出ました。

東京ディズニーシーで遊んでいたときも電話をいただき、30分お教えいただいたこともありました。事前にお伝えせず一人旅に出たおりも、どなたからかお知りになり、心配して旅先に電話をくださったこともありました。近ごろは院長先生からのお電話が待ち遠しくなり、叱られ泣きながらも教えていただけたことに胸を熱くし、知らずしらず笑顔になっておりました。

泣くばかりだった私も、院長先生の粘り強いお教えにより少しずつ変化し、教えていただいた「ヨーガの方程式」に、「そうか、そう考えればいいんだ！」と、ワクワクするようになっていました。そのことをお伝えすると、「それは本当の自分に出会っているからだよ」と言っていただいたばかりでした。

私は、「本当の自分」に出会いたくてヨーガを始めました。そして、院長先生から沢山のお教えをいただき、何時しか出会えていました。私だけではなく、多くの皆さんが院長先生を通じて、「本当の自分」に出会われたことと思います。これからは、私がワクワクさせる側、愛する側になりたい、ヨーガを実践し体験したことを、私の言葉で、熱い思いで伝えたい。そうすることが、ヨーガを教えてくださった院長先生へのご恩返しになると感じています。

「ヨーガではこんなときどうする？」と思案するとき、今も院長先生のお声が聞こえてきます。これからも、単純に、楽しく、悠々と、「ヨーガの方程式」を日常生活にあてはめ生きていきます。ヨーガを学んでいきます。院長先生、4年間という短くも濃く熱い時間と沢山の愛を、本当にありがとうございました。

合掌

さようなら、私の天女

松山教場
伊藤　一芳

十数年前にヨガを始めたのは、腰痛解消の手段としてであった。それが、院長先生の熱血指導を受け、パフォーマンスを見ているうちに、単なる健康法ではなく、精神的な奥深さ、形の美しさなどが分かりはじめた。

或日のこと、院長先生の天女の舞を見て感動し、一気に文をしたためてメールしてしまった。数日を経て、後悔した。多感な青少年期に、ペレやセナ、最盛期の長嶋の技に感動して書いた文は、『君は長嶋を見たか』のように、みずみずしく美しい。それに反し、還暦を過ぎて久しく、感性の鈍化した私の文は、どこか滑稽で、くすぐったい。受け取られた院長先生も同じ思いをされたことだろう。その文を、ヨガ入門記として季刊誌に掲載されようとしたとき、『嫌よ、恥ずかしい。絶対に載せない。』と、拒否されたそうだ。それを、宮崎部長他の説得で掲載の運びとなったそうだ。今、読み返しても冷や汗ものだが、直後にいただいた院長先生からのメールには、『この文は、私の宝物として一生大切にします。ご期待に背くことのないよう、精進します。』と、素直に喜んでくださった。

短い文です。院長先生を偲んで全文を読んでいただきたい。

（紙面の関係で割愛させてただ来ます。季刊誌『藤本ヨガ』夏号№35　2002年7月発刊の8ページに掲載）

メールを送付した頃から腰痛はだいぶ良くなり、日中は多忙を極めてきたので、日曜日午前中の受講を火曜日夜間の受講に替えた。従って院長先生に接する機会をなくした。

その後、院長先生にお会いしたのは二回しかない。一回目は5～6年後のことである。いつものように、準備運動を終え、少し経ったとき、突然、院長先生が　教場に入ってこられて、敦子先生から自然にバトンタッチされると、緩やかに始まった授業が次第に熱を帯び、全体力を出し尽くすまでにテンポアップしてきた。初心者もベテランも、老いも若きも同じように操られる。全員を燃焼させると、シャバアーサナで反尽くすと。素晴らしい統率力だ。応させる。そのあと、個別に対話されながら指導。私のところに来られると、『伊藤さん、ずいぶん上達されましたね。初めに比べると、相当身体が柔らかくなっていますよ。』ヨガ伝道師としての院長先生の言葉には魔力があって、いつも乗せられてしまうが、ございました。廊下中、いい香りがしていますよ。』黒いレオタード姿であったが、教場でお会いする感じと違い、柔和で、小柄な印象で、一瞬、人違いかと思った。暫く、花や挿し木の話をしてお別れした。その二か月後に訃報を聞いても信じられなかった。院長先生は、「私のヨガは90才で完成するんです」と、言われていたからだ。不器用な私は、10年目でやっとチャクラ・アーサナができ始めた劣等生であるが、90才まで上達できると言われ、精進してきた。80才、90才の私を見ていただきたかった。

今、院長先生は本当の天女になられたのだろう。世情の雑事から解放され、地球の引力の束縛からも解き放たれて、天空を自由自在に舞っておられることだろう。

でも、地上に残され、虚しく天を仰ぐことしかできない私たちは、とても悲しいです。

さようなら、私の天女。

合掌

ハンサアーサナ（白鳥のポーズ）

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㈹
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

㈲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

院長先生に抱きつきたかった私なのに……

ヨガ指導士
若林　桃子

3年前、西インド研修旅行の際、仏陀の像の前で写真を撮ろうとした私に、「もっと近づきなさい。もっともっと近づきなさい」と院長先生はおっしゃいました。結局、仏陀に抱きついて撮りました。「もっと近づいて密着しなくてはだめ」とも院長先生は強い口調で言われました。私は院長先生に近づきたくてたまらなかったのに、本当の自分を見透かされている、それを知ることが怖く勇気がなくて、最後まで近づくことができませんでした。心が渇望していることを自覚しながら、実践できなかったのです。

ヨガの話をされる時の生き生きとして喜びに溢れる熱く力強い瞳が大好きでアーサナの美しさと共に憧れました。院長先生が教場に入ってこられるやいなや背筋は伸び、緊張感と集中のあの充実感。私の可能性と力を他の誰よりも、いいえ私自身よりも信じてくださいました。電話のご指導では、私が泣き崩れてしまった後の「愛しているからね」という真実の温かいお言葉はいつも愛にあふれていました。本当にありがとうございました。

西インド旅行　エローラ石窟院

諸先生方、ヨガ仲間の中に院長先生を感じます。先生の魂は生きていらっしゃいます。私も院長先生の魂（精神・気力・思慮分別）を伝えていきたいです。頂いたヨガの種を美しい愛の花として咲かせられるよう、学び続けていきます。

肉体はなくなる物だと改めて思いました。でも、だからこそ大切であり、自分の思いや本当にやりたいことのために必要な肉体だと認識しました。今を大切に、目の前の人を大切にしま す。愛したい、愛する力をつけ、人のお役に立てる私となり、院長先生の教示してくださった光に向かってこれからの人生を歩んでまいります。

今日までの多くのご指導と慈しみ下さいましたことを深く感謝いたしております。

合掌

院長先生の尊く篤（あつ）い教えを胸に

松山教場
井ノ口律子

「あなたはどうしたいのですか、どうありたいのですか。」

私は平成20年4月に入会させていただき、ヨガ暦4年目になりました。3年余という短い時間でしたが、院長先生を通してヨガを学ぶ道に恵まれたことは何ものにも代えがたいものとなりました。

入会当時の私は、健康にかかわる仕事でありながら、自身の身体と心をコントロールできなくて、どうしていいか分からないという状況でした。そして「藤本ヨガ」にめぐり合い、今まで培ってきた知識や経験を大きく覆され、そのお陰で、生きるための力が蘇ってくるのを体感することができました。

例えば、

①心の不安定を訴える私に「身体もコントロールできないのに心をコントロールできることはありません。アーサナをしなさい。」

②ああすれば、こうすればよかったと悔いる私に「過去も未来もいじくるのをやめなさい。今、何をすべきか、それに集中しなさい。」

③人間関係にイライラしていると「その人を育てようという気持ちが本気なら、その方に本当に必要だと思うことを伝えなさい。それがないなら黙っていなさい。」

④仕事がうまくいかないと不満を繰り返す時には「あなたは本当に今の仕事がやりたいと思っているのですか？そうでないなら辞めるべきです。相談に来られる皆様に感謝しお役に立ちなさい。」

⑤思うようにならないと落ち込んでいると「泥舟を作ることをやめなさい。泥舟を作って成功し評価されてきた体験を捨てなさい。森を探して木を切り、沈まない舟を作りなさい。そのためには『こうすると決め実践すること』が必要です。」と。

怠けてばかりで堂々巡りの不満を訴える私に、院長先生はいつも変わらない愛に満ちた優しいまなざしで「井ノ口さん、話を聴きましょうか？」と声をかけてくださり、正しく生きよと教えていただきました。院長先生の教えを胸に、これからもヨガの教えの基に生きていけるよう修行していきます。

合掌

改装後の新松山教場での授業

千能先生に支えていただいた 私の闘病記

松山教場　矢野　和子

私は昨年、院長先生から「体験談を書いて下さいね」と言われていましたが、読んでいただけないものを書くことになるとは、思ってもみませんでした。

ヨガ歴は昭和52年11月南海放送学苑教室がスタートした時からです。当時は藤本先生（院長）がお一人で指導されて、とにかくきつかったですが、皆笑顔で楽しくやっていました。

昨年8月の64才までは元気でしたが、健康診断で尿に潜血がでて日赤を紹介されました。腎臓は異常なかったのですが、その資料に赤く囲んで「悪性リンパ腫、他より転移が疑われる」とあり、一瞬医師とこれは何と驚きました。「あ〜、あと三カ月の命か」

それから、四国ガンセンターに紹介状を書いてもらい、その時院長先生に相談したらいろいろ情報を集めて下さって、神山先生から「四国ガンセンターは良い病院ですよ」と聞いて下さいました。これより月毎に、院長先生のご指導を書いてみたいと思います。

松山教場でプラナヤーマ（呼吸法）

9月：検査しながら週一回のペースでヨガに通う。先生からネットの「いのちの田圃（たんぼ）」を見てみなさい。他に悪いものは身体の外に出す。消えていくイメージで呼吸し、アサナをしなさい、それから漢方のお話もありました。

10月4日：入院。血液のガンは抗ガン剤がよく効くとの事で治療開始。リンパ腫は、後腹腔内にひらひらと多数ありました。二日間点滴をしてあとは副作用を見るだけで、朝夕のウォーキング、パイロゲンを飲み、玄米、野菜ジュースを持ち込み、元気で、吐気も熱も全くなく、食欲も変わりありませんでした。

10月19日：先生が「あれ、もう治療決めたの」とお見舞いに来て下さいました。病院は移転して築4年で設備も良く「ホテルみたいですね」と言われ苦笑いしたものです。8階の窓から四国山脈や石鎚山、遥か前には瀬戸内海が見えて、朝日に夕日と素晴らしい風景が見えます。その窓際に座り、先生は中村天風先生の本を30分くらい読んで下さいました。お父さんの病状をお聞きすると「一週間前に亡くなり、初七日をすませて来たのよ」とご自身がおつらいのにお見舞いくださり、有難いことです。

10月22日：3週間で退院。24日からヨガに出席。仕事も青色申告託帳指導員で3月15日まで忙しく、仲間に助けられてウツにもならず仕事ができました。点滴すると10日目頃から白血球が下がるので自宅にこもっていたのですが、しばらくするとインフルエンザにもかからず過ごせたけど、少し無謀らず過ごせたかなと思っています。

1月27日：6回の治療終了。4月1日の検査まで不安で夜も眠れなくなり、授業後の感想に書くと、すぐ連絡を下さって「悩んでも病気が治るわけでもありません。聖典を何でもいいから一頁でも読みなさい」と、私はダライ・ラマの本を読みました。

2月の中頃、「読んでますか？」私もこれで救われました。この事ではないのですが・・」と言われ立ち去られたので、この事とは何だろうといつまでも気になっていました。最後にヨガを指導して頂いた時、先生の怖いような視線を感じたのと、痩せられたなと思いました。

4月5日：検査の結果は、完全寛解（腫瘍が消えること）と言われました。

先生にお知らせするのは、教場に出てこられた時にしようと思っておりました矢先突然の訃報、先生はまるで消えるように亡くなられました。

担当医に「この病気は治りません。延命です」と言われておりますが、リンパ腫の再発に2010年12月新薬が承認され希望を持っています。

院長先生は死に直面した私に、アサナや呼吸法はもとより、心の持ち方をもご指導下さいました。もう、あのお元気な声が聞けないので悲しいです。この命大事にして、感謝の心を持って生きていきたいと思います。

本当に有難うございました。

合掌

八幡浜汽船有限会社

〒790-0001　松山市一番町3-3-6
明治安田生命松山ビル5F
TEL(089)932-5312　FAX(089)932-5412
http://www.ykisen.com

⇒ 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・Y　渡部部留子
赤羽　恭子　宮谷マスヲ
三好　律子　武智　美佳
西岡　京子　矢野　和子
村上　啓子
藤本　誠子
菊池　準子
石田美恵子
大本　晴美
浜田真由美
坂本　淳子
森　みずほ
H・Y
奥岡登美江
S・M
M・M
N・M　和田　祥恵
松田モト子
脇坂　恭子
H・Y
T・K
R・I　納谷　和子

今治教場
高須賀千里
村瀬あきえ
佐伯　博美
相原　美江
越智サヨコ
桧垣　泰子
村上紀美子
M・K

本田　公子　T・K
越智　弥生　越智　芳恵
渡辺チカ子　M・O
M・Y　H・Y
Y・N　Y・I
中田　信治
K・Y
大野　和子

伊予教場
稲田　優枝　宮内　恭子

東京教場
細井　克子　見目多栄子
小里　千寿　木谷　佳子
山本　祐美　平野　芳枝
岩田恵美子　大西　晴子
吉田　由美　K・Y
金子　照子

学院
島村　孝子　川崎　由理
関山タマミ
家村　圭子
山口千登勢　石田　澄子
石松　公美　吉津あかね
竹田ミチ子　酒井美千代
緒賀　春枝　大山　文子
宮崎　敦子　若狭多美子
山本佳詩子　高木　里砂
青砥　奈智

一般
泰山　玲子　西野　紀子

新居浜教場
竹林小百合　岡田　易子
岩井　彰子　高岡　秀知
仙波　光子　高橋　舜子

C・T
M・K

（順不同・敬称略）

「さようなら」とはいいません

松山教場
大野　和子

そこは私の心と体を文句なしに受け止めてくれる場所でした。

藤本ヨガ学院、〝健康を維持していくのにヨガが最適らしい〟と思ったあの時、たまたま近くにあったという幸運で入会したのでした。27年前のことです。私達生徒に対していつも「よく来ましたね。」という気持ちで、スタッフの先生方が揃って迎えてくださる。これがうれしかったです。その中で、ピチピチと歯切れの良さと強い牽引力をお持ちの院長先生、調和のとれた心地良い所でした。

〝真面目〟という言葉にはそぐわない私は、時にはさぼりながらも、自然に藤本ヨガが自分にとってなくてはならない居場所になっていました。

当初私も健康維持のためのヨガであり、「やっていれば良いんでしょ」といったものでしたが、確かに体の機能も良くなり、健康面の心配はなくなりました。今日に至るまで一度も病気らしい病気はしたことなく、ここ十年以上風邪さえ引きません。今やいつの頃からか、院長先生の教えの言葉が頭に心に沁み入るようになり、だんだんその下に、生き方、考え方、仕事の仕方、人とのかかわり方、物事の対応の仕方、を実践している自分があることを実感し始めました。そして今や生き方、死への考え、人生感の多くは院長先生の教えを柱としております。

2年前の春合宿での発表で、「私はヨガを長年続けております。声楽も、公文の仕事も水墨画も何十年と続け、最近は劇団もと、まだまだ続けていくと思います。ヨガで心と体が健康であれば100歳まで現役でいけると思います。」と述べました。その時、神山先生、院長先生お二人で、継続することの意義を大いに評価して下さいました。私はその時、改めて「藤本ヨガと共に百歳まで生きる」と決めたのです。

昨年、「藤本ヨガあっての私、元気でこそ物事すべて喜ばしく、楽しく、幸せに感じるこの頃です。」とファイルに書いたところ「悟りが開けましたね」と言って下さいました。

院長先生の「自分の中の神に出会い、感じなさい」との教えはなんと素晴らしい教えでしょう。他の宗教のように神は人の上にいるのではなく、自分の中にいるのだ！

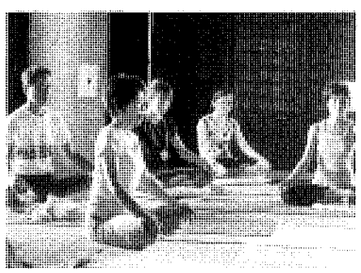
以前何度も耳にしていながら、「良い考え方に違いないな！」と思った程度だったのですが、思いもよらず突然亡くなられた今、「自分の中に神は居る」の教えは、もっとも大きな教えとして私の中に浮かび上がって参りました。これからは自分の中の神と対話して参ります。

先生の60歳の死には意味があったのかもしれません。これまで私達の前に大きな存在として、常に風を起こしてくださり、私達はそれを頼りにしてきました。けれど、「もう充分教えたでしょ、これからは自分で学ぶのです。」ということなのでしょうか！

元気な笑顔で話しかけてくださる先生は、今私の横に、目の前に、背中に、間違いなくいらっしゃるのですから、「さようなら」は言いません。なぜか私の体の中に院長先生が引っ越してこられたに違いない、と感じられるほど身近なのです。きっと、ずっと尊敬し、愛する大切な先生として私の中に生き続けて下さることでしょう。

千能千恵美先生、これまでの大きな大きな感謝と共に、これからも永遠に〝よろしく〟と申し上げます。

合掌


仙遊寺（今治市）での合宿・瞑想

藤本ヨガ　会報

No.61 ～ No.80

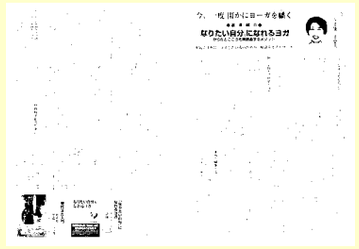
⇒ top page トップページに

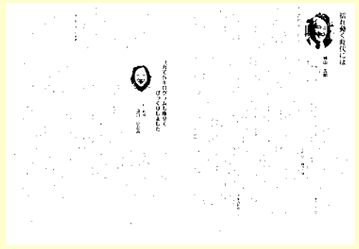
藤本ヨガ学院　院長
千能　千恵美

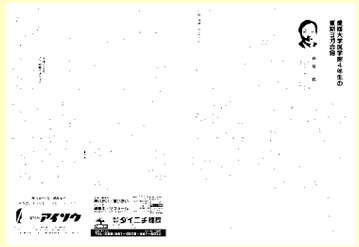
医学博士
日本健康運動指導士会 会長
神山　五郎

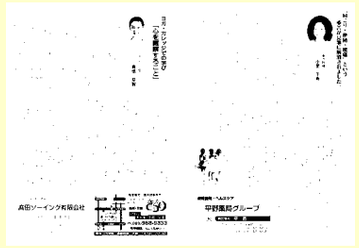
ワンポイントレッスン

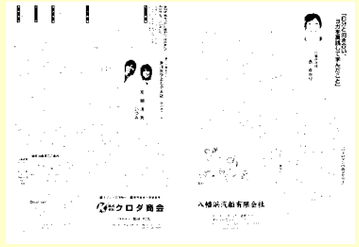
白滝公園の紅葉と滝（愛媛県大洲市長浜町白滝）











● 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。

御挨拶

東京教場は「ヘルス・ステップ・ヨガ・スタジオ」として新しく生まれ変わります!!

東京教場
指導スタッフ代表
崔（さい）　昊（こう）

「藤本ヨガ学院」東京教場は、皆様のご支援のおかげで、間もなく開講から2年を迎えます。その間、皆様とヨガを通して"健康で心豊かな生活"を目指して歩んでまいりましたが、本年4月11日に藤本ヨガ学院院長・千能千恵美先生が御逝去され私たち指導スタッフをはじめ、会員の方々も深い悲しみにつつまれました。

しかし6月には東京教場の会員の方をはじめ、千能院長と所縁のあった方たちにお集まり頂き、心温まる"偲ぶ会"を行うことができました。これもひとえに皆様のお力添えがあってのことと指導スタッフ一同感謝しております。ありがとうございました。

"偲ぶ会"を終えて、東京教場の指導スタッフも悲しみを乗り越え、千能院長先生のご遺志を引継ぎ、松山教場、今治教場と同じく更なるヨガ普及、発展のために尽力する決意を新たに、9月より東京教場は千能院長先生の生前のご意思で「藤本ヨガ学院」を改め、崔 昊を代表とする株式会社「日中交流ヨガ・鍼灸センター」（通称「nitchi yoga shiatsu」）として再スタートする運びとなりました。

従来のラジャ・ヨガ指導に加えて、東洋医学に基づいた、矯正法や骨格、筋肉の動きに合わせた無理のない動きを取り入れ、レッスン時間も120分クラスに加え、60分、90分クラスを新たに設け、タイム数の増加と科金も利用しやすく設定し会員の皆様に更にヨガを身近にご利用して頂けるようにと致しました。

千能千恵美院長の精神を受け継ぎ、心と体を整え、信じられる自分を目指し、健康的で笑いのある楽しいヨガ教室"ヨガの学びが日常生活に活きるツール"となるような教室を運営していく所存でございます。

尚、本部教場から月1回講師の先生に来ていただき指導スタッフのスキルアップを図ってまいります。

どうか、松山教場、今治教場と共に、変わらぬご支援を賜りたくよろしくお願い申し上げます。

平成23年10月　吉日

ワンポイントレッスン

弓のポーズで骨盤を締めよう

暑い夏から秋になりだんだん気温が低くなると骨盤が締ってきます。なぜなら秋と冬の季節は陰の季節で涼しさや寒さから保温し身を守り各関節が引き締まり体勢を整えていきます。人間は適度に骨盤が締っている方が心身の力が発揮できます。頭も冴える骨盤を締めるのに即効性があるのが弓のポーズです。から読書の秋、繊細な感受性が高まることで芸術の秋になります。

【要　領】
① うつ伏せになり両膝を曲げ、両手で足首をつかむ。Ⓐ
② 息を吸いながら足を上方に伸ばすようにして上体も上げる。Ⓑ
③ 上半身と下半身がバランスよく上がったところで3～5呼吸する。
④ 息を吐きながら戻す。

【効　果】
① 全体痩身
② 背中・尻・太ももを引き締める
③ 便秘や腰痛を改善する
④ 全身の疲れをとる
⑤ 視力がよくなる
⑥ 姿勢が良くなる

【注　意】
① 太りすぎや体が硬くて両足をもてない場合は、片足ずつ行えばそれだけで十分効果がある。Ⓒ
② 反り上がるとき脚の力だけで上がる。手で引っ張らないこと。

（指導士　石松　公美）

（イラスト：大山　文子）

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　太山ビル3F　TEL(089)941－6871㈹　FAX(089)941－6875
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)31－2955㈹　FAX(0898)31－2985
東京教場　〒160－0004　東京都新宿区四谷1-6　三峰ビル3F　TEL(03)5312－5272　FAX(03)5312－5273
URL:http://www.fujimotoyoga.com　E-mail　info@fujimotoyoga.com

藤本ヨガ学院・院長
故 千能 千恵美

今、一度 閑(しず)かにヨーガを繙(ひもと)く

●著書紹介●

「なりたい自分」になれるヨガ

からだとこころを再創造するメソッド

本気でヨガにトライしたい人のための一味違うガイドブック

プロローグ

今、なぜヨガなのか

あなたがヨガに関心を持った理由は？

「健康のため」

「病気がちな体質を改善したい」

「いつまでも若く、美しくありたい」

「硬いからだを柔らかくしたい」

「精神力強化のため」……

こうした願いに、ヨガはきちんと応えてくれる。悩んでないで、第一歩を踏み出そう。からだもこころもしなやかな日々を手に入れるために。

軽い気持ちで始めたヨガ

私は36年間、愛媛県を中心にヨガ教室「藤本ヨガ学院」を主宰しています。

ヨガと初めて出合ったのは22歳のときです。

若かった私は、気楽で楽しい毎日を過ごしていました。しかし、時折ふっと、「このまま年をとっていって、私はどうなるのだろう」と空しさを感じたりもしていました。日々楽しいだけに、その先にある人生に不安を感じていたのです。

そんな折、雑誌で見かけたヨガのポーズになぜかこころが引かれました。ヨガを学べば美しく元気でいられそうだし、自分の怠け根性がたたき直されるかもしれない……その程度の動機で、気軽に始めたのです。決してヨガの全体像を理解していたわけではありません。

そしてヨガを学ぶうちに、何か問題が起こると人のせいにして自分を悲劇のヒロインに仕立てたり、イヤだと思うものから逃げていたことに思い至りました。現状からただ逃げていただけなので問題は解決することなく、したがって問題解決の能力がつくこともなく、悪循環を繰り返していたのです。苦労はした方がいいと頭では分かっていても、やはりしたくない―そんな私がヨガを学んでいく中で、自分のからだやこころを何も分かっていなかったことに気づき、正しいヨガを伝えたいと本気で考えるようになりました。

やがて、硬かったからだは柔らかくなり、「今日はここによく効いている」「自分の弱いところはここだな」「調子が悪いときはこのポーズがいい」などと、自分のからだを客観的に見ることができるようになりました。自分のからだとうまく対話できるようになった、ともいえるでしょう。

すると、「この場合どうすればいいのか」「自分はどうしたいのか」といったように、こころと対話するのも上手になってきたのです。自分のこれまでの「からだの癖」ばかりでなく、考え方、つまり「こころの癖」をも打ち破ることができるようになったのです。こうなってくると、ヨガが面白くてたまりません。

誰かに教わるのではなく、自分で自分の姿が正しく見えれば、「問題解決の責任は自分にある」ことに気がつきます。何か問題が起きても、人のせいにしたり、恨んだりうらやんだりすることがなくなり、自分に起こっていることはすべて自分が引き起こしている、ということが分かってきたのです。

本当の健康とは

次から次へと「○○健康法」がブームとなっては消えていきます。「身体的な健康」への関心は、いつの時代も高いものです。

しかし、「□□はからだにいい」「△△はよくない」といっても、個人の体質によって何がその人にいいかは異なります。また、専門家によって意見が分かれることもあります。ですから、実際に自分で試して納得した健康法を取り入れることが一番です。そして、状況や環境に応じて自分なりに工夫したり、調整したりしていくことが必要でしょう。

その時々に応じて自分に最もいいと感じたことを実践できる、言い換えれば「自分を信じて行動する」ことが、健康維持のためだけでなく、生きる上でも大事なのではないかと思います。私自身がそうであったように、ヨガを続けていると「自分を信じて行動する」ことができるようになります。

さらに、「身体的な健康」とともにここ数年、注目されているのが「こころの健康」です。

私たちは、科学や文明の進歩のおかげで、効率的で便利な生活を送ることができるようになりました。その一方で、便利なモノたちに振り回されて休む間もなく働き続けた結果、からだの不調を訴える人がたくさん現れています。ストレスによって精神的に苦しむ人も増えてきています。

特に都会の人々はよく働くと思います。研修や資格取得の勉強などにも精を出し、スケジュール帳もスキマなく記入されています。そして、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ことを自慢したり、ぼやいたり……。

豊かになるために働いているはずが、いつの間にか、からだやこころの健康をも害しているのです。

しかし、幸いなことに、「これではいけない」と気づき始めた人も増えています。そうした人たちの中からヨガに興味を持つ人が現れ、ヨガに関する情報も増えてきました。

本当の健康とは、「病気ではないこと」ではありません。病気を持っていても周りを大切にし、何があっても何もなくても、常に穏やかな気持ちを維持しつつ、より快適でありうる状態のことだと考えます。今を生きる私たちにとって、いかに心身ともに健康で充実した人生を送るかが、大きな課題のひとつといえます。

その「心身の健康」のためのひとつの「健康法」として、ヨガが注目されているのは喜ばしいことです。

からだの歪みを正せば、こころの歪みも正せる

とはいえ、社会的にヨガの本質が正しく理解されているかといえば、それは疑問です。

ヨガは、「アクロバティックあるいはストレッチのようなポーズをしてからだを柔軟にする」運動のひとつ、というイメージを持っている方が多いのではないでしょうか。確かに、ヨガのポーズ（「アーサナ」といいます）を日々続けていれば、からだは柔軟になります。

しかし、大事なのはここからです。

からだが柔軟になり、本来の「正しい自分のからだ」がつくられることによって、こころも柔軟になります。そして、本来の「正しい自分のこころ」がつくられていくと、次に「自分を信じて行動する」ようになります。こうして、心身ともに、本当の意味での「健康」が生まれるのです。

ヨガを続けているとなぜそうなるのでしょうか。そのメカニズムを簡単に紹介しましょう。

ヨガには、アーサナと呼ばれる何種類ものポーズがあります。アーサナはサンスクリット語です。日本語では「座法」と訳され、「快適で安定した姿勢」という意味になります。

つまり、そのポーズができないのは、からだのどこかが歪んでいたり偏っていたりねじれていたりして、「不安定」な状態だということです。さまざまなポーズをすることで、自分のからだのどこがおかしいのか、バランスがとれていない部分はどこかが見つけられます。

「このポーズができないのはなぜか」「右に曲げることはできるのに、左に曲げられないのはどうしてだろう」など、自分のからだの状態を客観的に見ることができるのです。「食べすぎたから体調が悪いのだろう」と、生活習慣を見直すきっかけにもなり、やがて自分のこころも客観的に見ることができるようになるでしょう。

自分のこころを冷静に見つめられるようになれば、「自分は、本当はどうしたいのか」「これでよいのか」と自問することが自分の中で起きているからだ。この病気をきっかけに生活を正そう。病気を活かして、以前より健康になろう」と思えるようになります。

ヨガを正しく学んで正しく実践していくうちに、やがて心身が調和して健康になり、自分自身の健康法を自得（体験を通して理解すること）できます。自得したとき、ヨガは単なる健康法として身につくだけではありません。視力、聴力、発想力、洞察力、表現力、行動力、直観力など、自分が知らなかったさまざまな力（潜在能力）が開発されるのです。

また、自分が心身ともに健康になれば、社会に貢献しようという意欲も高まり、結果として周囲から歓迎される存在になります。

ここで初めて、「ヨガを実践している」といえるのです。

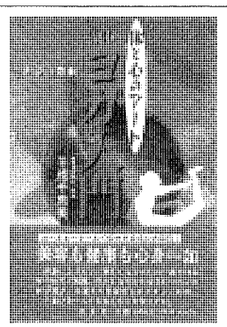
一部の宗教団体などの影響もあり、ヨガは「宗教的で何となく怪しい」との印象を持たれている方もまだ多いかと思います。しかし、その結果、ヨガ教室なども選別され、「正しくヨガを広めたい」という、きちんとした指導者のいるところのみが残ったともいえるでしょう。

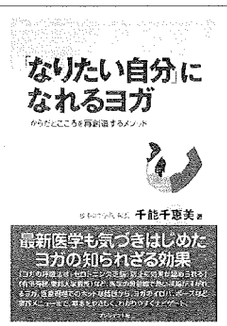
⇒ top page トップページに

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





「なりたい自分」になれるヨガ
プレジデント社
定価一三〇〇円
二〇一〇年九月二十五日発行

現代ヨガ入門
旺史社
定価一五〇〇円
一九九七年一月二十日発行

⇒ 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

「揺れ動く時代には」

神山　五郎
医師　歯科医師
医学博士　哲学博士
e習慣クリニック四谷　院長
藤本ヨガ学院　顧問

1「揺れ動く世」に処して

この原稿をまとめているのは、２０１１年８月27日・土曜です。神山自身は栃木県佐野市の佐野市民病院にて、土曜・日曜の当直勤務および宿直勤務中です。2日間連続して勤務の後、月曜の朝には、退出する予定なのです。つまり、日本の首相が明後日決定するし、大型の台風が複数で来襲する警報も発令されております。経済事情では円高も極端です。地震の余震的な影響は放射能の被害とともに続いております。生活保護者の激増も顕著です。肝心な被災者の支援はいまだに中途半端です。つまり諸事を勘案するに、「揺れ動く世」にしても「底」をついているのが現在であると申せましょう。

何故、このような半ば言い訳じみたことを書くかというと、一つは私の近況報告と、この内容が印刷となり読者各位のお目に留まるのがおそらく一ヶ月後であろうからです。その時までには次期首相も決定し、新内閣も発足しているでしょう。したがって現時点にて忠実に書かれた内容はどんどんと陳腐なものとなってしまうのです。

ではどうすべきか、「揺れ動く世」これこそ今後の日本に住む我々にとっては避けられない生活環境でありましょう。日常、左顧右眄（左を見たり、右を見たりしてなかなか決心がつかないこと）せず、大道を堂々と歩みつつも、淡々と風雅を愛するゆとりも持ちたい。そのためには今、現在をどう生きるのか。これが、学院の大黒柱であった名学院長を失った現在、残された我々に課せられた宿題でもありましょう。

私は「底」にいることに徹底すればよいと愚考いたしました。しばらくは自己の力の蓄積に専念すべきでありましょう。

「底なればこそ、いずれ底を脱却できる時がくる。」と図太く居直ることがおもしろいのです。

居直ってみれば、本年7月には、皆さまのご記憶に新しい「なでしこジャパン」の快挙に気がつきます。私は日頃花言葉にはあまり関心がないのでありますが、今回はとても嬉しくて、その気持ちをどのように表現すべきか、迷い、花言葉に救いを求めました。

救いはありました。「なでしこ」の花言葉は「大胆、勇敢、そして純粋な愛」でした。今でこそ日が当っているでしょうが、選手各位の日常では、バイトや農業をしながら夜だけの練習という状況がほとんどだったと聞きます。女子サッカーへの純粋な愛があり、地味な練習を継続してこそ、あの緊張のたかまる決勝の競技中に微笑みすら浮かべつつ勇敢に、大胆に活躍できたのだと納得いたしました。「底」を耐え抜いたからこそ、今日があるのです。

「底」にいるにしても、心して周囲を見渡せば身辺に学ぶべき素晴らしい事象はあります。マスコミは営業政策上どんなに素晴らしいことでもそれを記事として深追いはできません。これは致し方ないことです。我々が身辺の学ぶべき事象を積極的に捉え、研究し、心に留め、心身の栄養といたしましょう。

「揺れ動く世」のしかも「底」に処するわれわれは、ヨガを友とし、ヨガを友とする方々を友として、互いに善を皆の前で褒め、悪はひそかに忠告する礼儀をまもりつつ、「なでしこ」のように継続してヨガを明るく悠々と愛してまいりましょう。

2 松山の「瞑想の場」

学院長が亡くなる直前、松山の本部道場に「瞑想の場」が設けられていることを知り、拝見いたしました。防音・遮音の設備もそれなりにそなえてあり、瞑想を志す方々にはまことに恵まれた「場」であると思いました。それにつけても、故学院長は、御自身の体の固さを研究対象とされました。また、瞑想を苦手とする御自身を研究対象とされました。常に学ぶべき師を求め、その師の懐に飛び込んで行かれました。そして、道元禅師と同じように、瞑想あるいは禅を楽しまれる境地に到達されました。日本に仏教の大学や、修行の場所はかなりありますが、多くの学生は単に単位を取るためとかに禅または瞑想をいやいや実習しているとか聞き、まことに残念におもっておりました。

松山の「瞑想の場」では単位などとは一切関係はない筈です。本当に瞑想を学びたい方が純粋にその場を活用できる訳です。現代の自然科学が猛威をふるった後にくる、より深い精神世界に備えての故学院長の形見が有効活用されるよう祈念いたします。

3 東京・四谷のこと

四谷教場では、故学院長から高円寺教場、新宿チャコット教場、上野教場、御徒町教場、および代々木オリンピック記念青少年センターセミナーなどにおいてヨガを学ばれた会員が中心となり経営を整備しつつあります。さらに故学院長の住み込み弟子とも言えるサイコウ先生が、目下四谷教場の将来を考えつつ、経営の実務を実習しております。いずれ、四谷教場は中国と日本との友好関係をヨガ文化、健康文化の点で深める拠点となりましょう。故学院長もその日を心待ちにしておられたことと存じます。

4 東西教場の交流

東西教場のそれぞれの特性を温存しつつ、互いに刺激しあい発展できるのである。さらに関西文化と関東文化との比較検討、および地方文化と都市文化との比較検討などを、ヨガを通じて研究できるのです。

両教場における人材の育ち方を活用した人事の短期交流・長期交流なども、国内留学として海外留学と対比して考慮すべきであろう。

特に、松山教場には愛媛大学医学部大学院・谷川　武教授が学術顧問をしておられるので、医学研究面でのご発展が注目される。

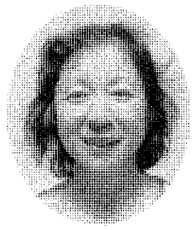
さらに、松山大学の米国人グレイ先生が松山教場にてヨガを実践しておられる。さらに弁護士の敷田　稔先生は故学院長の著書「現代ヨガ入門」を完訳され、英文の教科書は整備されている。視聴覚の教材・教具も日本では手軽に入手できるのです。「英語でおしえるヨガ」の教材整備が国内外で緊急に望まれております。しかもこの方式は新しいポーズカードの発展形式としても便利でありましょう。

5 今後の季刊誌への寄稿

今までは故学院長のおられる藤本ヨガ学院を念頭において執筆して参りました。今回、執筆に戸惑いを覚えたのです。戸惑いの根拠を反省したところ、結局学院長の不在が原因でありました。もし私が引き続き投稿を続けるとしたら、会員各位、読者各位からの私への直接のご希望あるいはご不満など伺いたく存じます。その上で私の覚悟を改めておきたく思います。

ヨガで5キログラムも痩せて びっくりしました。

松山教場
山口　ひとみ



今から2年前の２００９年８月、旅行先の北海道で、整体をしていただきました。先生から「体があまりにも硬い。ヨガをするか、スポーツジムに行って体を柔らかくするプログラムを作ってもらってするといいですよ。」と言われました。前々から、体が硬いことは自覚していましたから、納得しました。旅行から帰って、職場でその話をすると、藤本ヨガ学院に通っている同僚から、ヨガを勧められました。職場にも近いし、前から気になっていたのでお試しに行ってみることにしました。体はめちゃくちゃ硬いし、のみこみがわるいのにできるかどうか心配しましたが、とても優しく教えていただき、できそうだと思いましたのでさっそく入会しました。

最初に「採寸しましょう。」と言われたのですが、「痩身目的ではないのでいいです。」と断りました。痩身などまったく期待していなかったのです。

よほどの用事がない限り、金曜日の夜に通いました。当時、仕事の上で人間関係で悩んでいました。無理難題を押し付けられ、顔に吹き出物が出たり、夜眠れなかったりしました。

ヨガに行くと、精神的に解放され、吹き出物が出なくなりました。それまで、腰痛がひどく、よく鍼灸院に通っていたのですが、腰痛は全くなくなりました。体を動かし、先生のお話を聞くだけで、落ち着くのです。仕事で、遅くなり、定時に間に合わないときも、先生が、「よく来ましたね。」と声をかけてくださるので、安心して参加することができました。どの先生もきちんと名前で呼んでくださることにもびっくりしました。

最初の三か月は、特別メニューで先生が、マンツーマンで教えてくださいました。どの先生も「正しい要領で」とまったく同じやり方で教えていただき、すばらしいシステムだなあと感心しました。

三か月過ぎたころから、ほかの方と一緒にアーサナをするようになりました。レベルは全然違うのですが、みんなと同じメニューでできるようになったことは、嬉しかったです。

通常は金曜日の夜行くのですが、無理な時は、土日に通います。ある日曜日。教室にいつもと違う空気ながれました。ピンとはりつめた空気です。千能千恵美院長先生がいらっしゃったのです。私と変わらない年齢なのに、若々しくはつらつとした動きなので、見とれてしまいました。先生の教えは、わかりやすく、私の心にストンと入ります。「週１回の練習では、現状維持です。週２回以上しないと向上しません。」「体にいいものを食べなさい。食べ過ぎないようにしなさい。」カルテに、全然上達しない悩みを書くと、「人と比較しない」というお返事をいただいたりしました。院長先生が書かれた本や勧めてくださった本を読んだりして、少しヨガの勉強もしました。院長先生の授業は、たった10回ぐらいしか受けられませんでしたが、先生の教えは、心に残っています。

１年たつ頃、痩せないし、変わらないなあと思っていました。でも、少しずついろいろなことができるようになったので続けていました。先生方は私の動きをよく見ていてくださり、ちょっとでも動きがよくなると、「山口さん、今日の動きはよかったですよ。」とほめてくださったのも励みになりました。

２０１０年の夏は、勤務が楽になるし、院長先生のお話が本当かどうか試してみようと思い、先生に、「週２回コースでお願いします」と宣言し、できるだけ、こまめに授業を受けました。週２回通うと、少しずつ、体の動きがよくなっていくことを実感しました。しかし、あまり痩せませんでした。

ところが、効果は二か月くらいして出てきました。10月ぐらいから徐々に痩せはじめました。半年後には、５キログラムも痩せていました。顔が小さくなり、お尻が一回り小さくなり、はいているスラックスがぶかぶかになりました。しばらく会っていない人はみんな一様にびっくりします。肌つやもよくなっているのです。みんなに「若々しくなったよ。」と言われました。私自身驚いています。

夏を迎え、今年も週２回コースに挑戦しました。１週間続けて通ったこともありました。曜日も時間帯も自由に選び、いろいろな先生のヨガを楽しむことができました。また、タイムごとにそれぞれのカラーがあり、楽しかったです。

今年の夏は食べる機会が多く、痩身の効果は今のところあまりないのですが、二か月後の10月を楽しみにしています。体は確実に変わってきたと実感しています。

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

愛媛大学医学部4年生の夏期ヨガ合宿

谷川　武
愛媛大学大学院医学系研究科
公衆衛生・健康医学分野教授
藤本ヨガ学院　学術顧問

平成23年8月20日から3泊4日のスケジュールで愛媛大学医学部4年生の社会医学実習の一環として第76回夏期藤本ヨガ合宿が開かれました。今回の合宿は、愛媛大学大学院修士課程1年生でヨガ指導士の友岡清秀君が担当してくれました。

これまで医学生が参加した過去2回の合宿は、今治市玉川町の仙遊寺でしたが、今回は松山教場にて開かれ、ハタヨガ実技は、通常のAタイム、Cタイムに参加し、さらに積極的傾聴法、子どもヨガ、デイケアサービスきらりの見学、瞑想等、充実した内容の合宿でした。参加者の感想には短期間の合宿にも関わらず、彼らが体験したヨーガの素晴らしさが表れていましたので、ご紹介したいと思います。

合宿の感想、学んだこと

ここまで自分を追いつめるような経験は大学生活ではめったに出来ないもので、自分自身を見つめるとてもいい機会を与えていただきました。文字通り自分の身をもってヨガを体験できるこの班を選んでよかったです。またこの合宿でヨガというものについての理解が深まった事もよかったです。今まで私は、ヨガの大部分はポーズをすることで占められていると思っていました。でも合宿を終えて、ヨガとは生きかたそのものであると考えるようになりました。子供たちと一緒に、遊んでいるのか、アーサナをしているのか分からない様な楽しい時間を過ごし、お年寄りの方にアーサナを披露するつもりが、逆に私より完成したものを見せていただいて感動したり、不思議な「気」を体験したり、クリアヨガの鼻洗浄をして驚いたり、4日間ヨガが常に自分のそばにありました。そして実感として、ヨガは体と心によい効果を与えると分かりました。（Aさん）

体力が以前よりも少しついたように思います。それに加え、合宿の4日間で毎日ハタヨガ実技を1・2回行い、結果として自分の体の柔軟性が毎日上がっていくのを実感でき、とても良かったです。集中的にヨガを行って、体の面での変化が良く実感できました。また、ハタヨガ実技の間にあったヨガについての講義・瞑想などを通じて、今までアーサナを行う点でしかヨガを捉えていなかった私にとって、ヨガにおいてアーサナを行う事は手段に過ぎず、目的はまた別にあるという事を理解できました。さらに、きらりで高齢者の方々がヨガをしている所を見学させていただいたことがとても印象的でした。それというのは、ヨガというものを体を動かすという点から考えたときに、ヨガは高齢者の方が運動するのにとても適しているのではないかと感じました。年齢が進むに従って筋肉量の低下や関節痛など、他にも様々な要因で体を動かすことから遠のいていくと思います。それでも、健康を保つためには動くことが必要です。そういった時に、ヨガのアーサナは柔軟・筋力トレーニングの両方を実践していることになり、運動することから遠のいてしまっている高齢者の方に体に負担を強いることなく適度に体を動かせて素晴らしいなと感じました。（Bさん）

合宿の内容は、とても充実していたように思います。まず、生活のリズムが今までと正反対と言っていいくらいのものでした。朝はまさかの5時半起床です。こんなに早く起きるのは久しぶりでした。それでも、朝は4日間通して奇跡的に天気に恵まれたこともあり、確かに寝起きに松山城へ登るというのはきついものでしたが、気持ちの良いものでもありました。また、ウォーキングの後の鼻洗浄は目から鱗が落ちる思いでした。どんなものかと心配し、過去に鼻で水を吸い込んでしまったときの不快感を思い出して憂鬱な気持ちで臨んだのですが、あの様に簡単に出来るものだとは思いませんでした。不快感は全くなく、とてもすっきりしました。案ずるより産むが易しとはこのことです。その後のハタヨガも、個別で基本のアーサナや、愛の行法を一から丁寧に何度も何度も教えて頂いたり、矯正法なども知ることが出来て良かったです。3日目の断食はたった1日の断食でしたが、ほとんど何も食べない、ということを普段することがないので本当に辛かったです。最後は皆食べ物の話しかしなくなり、本当におかしくなってしまいそうでした。ですが、身体を動かすという点では断食は良いようで、アーサナもいつもより取り組みやすかったように思います。筋肉痛もあり、寝不足でふらふらで、連日身体を動かし続けて身体はだるくなり、足を一歩前に出すのさえ億劫になってしまうほど本当に疲れました。こんなにくたくたになったのは何年ぶりか、もしくは今までで初めてかもしれません。それで、最終日には家に帰ったら思う存分ぐだぐだ過ごしてやろうと固く心に誓ったくらいです。ですが、合宿を終えて2日が経ちました。この2日、朝も5時半に目が覚め（さすがに二度寝しましたが）、食べるものもバランスよく食べるには何を食べればいいかを考えたり、じっとしていると身体を動かさなくてはとそわそわしてアーサナをしてみたりと、合宿の余韻が随分と残っていました。身体を動かさなくてはとそわそわするなんて今までの私には考えられないことです。ですから、今の自分にびっくりしています。（Cさん）

子供の頃から比較的健康体で、あまり自分の身体について気を使ったことがなかったのですが、合宿中、呼吸に集中しながら瞑想やアーサナを行うことによって、自分の身体と心について主観的にも客観的にもよく見つめ直すことができました。瞑想については、呼吸の仕方が最初よくわからなく、息を吐き出来ました。谷川先生がおっしゃっていたように西洋医学の知識しか持っていないよりも、東洋医学的な視点からも考えられるということは医師としての幅を広げることに繋がると思います。（Aさん）

この合宿を通じて、自分がヨガを行い、また同時に高齢者の方々のヨガを見学させていただき、様々な面からヨガというものについて見つめることができました。合宿で学んだことが必ず私が将来医師になった時に役立つであろうと思います。（Bさん）

私にとっては本当にハードな合宿でしたが、このハードな合宿で自分の体力と精神力に挑戦したからこそ、今こうやって自分の生活に合宿で得たものを取り込むことが出来ているのではないかと思います。また、学生以外の色々な年齢層の方々とお話しすることが出来たのも貴重な体験となりました。（Cさん）

今回の合宿で、たくさんのことを学ばせていただきましたが、やはり一番の収穫は、物事に対する視野が広がったことです。医学部の授業では、受動的に授業を受けていたのですが、この合宿でツボの力に感動し、是非これから学んでいきたいと思いました。東洋医学は古代から受け継がれているもので、続いているからには何らかの理由があると思います。今日、様々な治療法や薬品が開発されていますが、一度、人間本来の持つ自然治癒力を助ける東洋医学を勉強するのも今後の医師生活に役立つかも知れないと感じています。（Dさん）

これからはシャバ・アーサナの時間だけでなく普段から自分に問いかけ、自分に本当に必要なものを探したり、自分を大切にして生きていきたいです。ある会員の方がおっしゃっていた「自分との対話を通して頭の中が整理され、言いたいことがキチンと言えるようになり、前より生きやすくなった」という境地に達してみたいので、無理をせず継続していこうと思いました。（Fさん）

今後どのように この経験を活かすか

ヨガは日本ではまだ一般的に医療としての効果はあまり認められてはいないと思います。でも私はヨガの効果を理解したし、ヨガ以外の鍼灸、東洋医学に対する偏見をなくすことがわかり、またひとつヨガの魅力を発見したと思います。母や祖母にも早速すすめてみました。今回はアーサナだけでなく、黒点瞑想やクリアヨガ等、普段できないこともいくつか体験しましたが、黒点瞑想ではドライアイ気味の目が潤ってきて、まばたきの回数が減ったことを感じたし、クリアヨガのおかげで鼻炎でつまっていた鼻もいまだにスッキリして体の良い方向への変化を実感しました。また、半分休憩の時間ととらえていたシャバ・アーサナを、呼吸をしっかりして自分の体のどこにアーサナが効いたのかを考える自分との対話の時間だと認識し直すことができたように思います。（Fさん）

合宿による身体的変化はもちろんですが、ヨガだけでなく自分やともに過ごした方々のことの理解を深めることができたと思います。合宿の間、いろいろな方と接し、お世話になり、いろいろなことを学びました。本当にありがとうございました。（Gさん）

まとめ

紙面の都合上、感想を全ては紹介できませんでしたが、今回の合宿によって彼らがヨーガの魅力を知るとともに、心と身体について深く考える良い契機になったことがわかります。医学生がヨーガを学ぶ機会を持つことは本人にとっても、彼らが将来診察する患者さんにとっても大きな意味をもつことと確信します。

本合宿をお世話いただいた友岡君をはじめとする藤本ヨガ学院の皆様に深く感謝するとともに、来年以降もこの有意義な合宿が開催できることを願います。

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

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

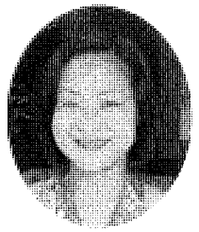
⇒ top page トップページに

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

「肩こり・便秘・腰痛」という三重苦が見事に解消されました。



東京教場
小里　千寿

ヨガを始めて2年が過ぎました（我ながら良く続いたものです）。ヨガに出会って変わったことって何だろうと、改めて考えてみました。

まず、何といっても「体調」が良くなったこと。見違えるように元気になりました。

そして、「気持ち」が前向きになれたことです。

以前の私は、かなりひどい「肩こり・便秘・腰痛」という三重苦に悩まされていました。そんな状態なので、いつも気分がすぐれません。サプリメントを飲んだり、マッサージに通ったりと、結構なお金を注ぎ込んで、自分なりに努力はしていましたが、思ったような効果は得られず、さらに気分が落ち込んでいくという悪循環の日々でした。

そんな私の様子を見かねて『ヨガをしてみない？』と声をかけてくださったのは、当時、同じ職場の東京教場の家村圭子先生です。そうは言ってもすぐに「はい、やります」とは言えませんでした（さらに本音を言えば、あまり興味がなかったこともあり）。でも、『体験コースで試してみて、それから決めればいいじゃない…』ということだったので、まずは気軽な気持ちで、やってみることにしました。

残念ながら、最初は〝楽しい〟というより〝辛い〟という情況だったのですが、なぜ、ここまで続けることが出来たのか…。その理由を幾つか挙げてみたいと思います。

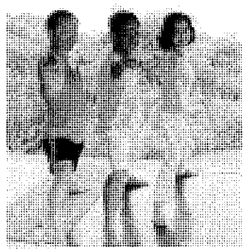
まず1点目、ヨガは人と比べるものではなく、自分のペースでできる点です。とにかく私は身体が硬いので、アーサナどころではなく、どんなポーズをしてもまず出てくる言葉は「いたたた…」という悲鳴でした。でも、先生方は、そんな、どうしようもないレベルの私に、『周りのことは全く気にしないでいいんですよ。自分のペースでいいのです』と常に声を掛けて下さいました。これが例えば、ジャズダンスやエアロビクスだったらなかったはずです。やはり他力本願ではダメだということですね。

以上、いろいろ偉そうに書いてしまいましたが、ヨガに出会って本当に多くのこと教えて頂きました。とはいえ、未だ身体は硬く、ネガティブな思考も改善されたわけではありませんが、心や身体が弱くなった時に、「そうだ、そうだ」と気づかせてくれるきっかけをヨガとの出会いによって得られたことに心から感謝しています。これからも、自分のペースで、焦らずゆっくり続けていけたらいいなと思っています。先生方、どうぞご指導よろしくお願い致します。

先日、インドネシアのバリ島に旅行をし、ヨガクラスに入ったのですが、いつも藤本ヨガでやっている〝矯正〟はもちろん、準備運動すら殆どないまま、いきなり動きのあるアーサナが始まってしまいました。クラスが終わって、他の日本人受講生と話をしたのですが、日頃受けているレッスンとそんなに変わらないので違和感がなかったと聞き、逆に私が驚いてしまいました。改めて、藤本ヨガの決め細やかな指導を実感したのでした。

そして最後の3点目、何より気持ちが元気になる（パワーをもらえる）ことです。少しくらいの体調不良も、かえってヨガに行ったほうがすっきりします。身体を悪くする原因を作っているのは自分です。気持ちの持ち方、考え方、生き方なども含め、自分が変わらない限り、また同じような結果が身体に跳ね返ってくるということをヨガを通して学ばせていただきました。どおりで、今までいくらマッサージに通っても元気にならなかったはずです。やはり他力本願ではダメだということですね。

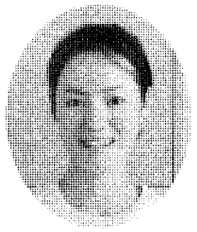
以上、いろいろ偉そうに書いてしまいましたが、ヨガに出会って本当に多くのこと教えて頂きました。とはいえ、未だ身体は硬く、ネガティブな思考も改善されたわけではありませんが、心や身体が弱くなった時に、「そうだ、そうだ」と気づかせてくれるきっかけをヨガとの出会いによって得られたことに心から感謝しています。これからも、自分のペースで、焦らずゆっくり続けていけたらいいなと思っています。先生方、どうぞご指導よろしくお願い致します。



バリ島でのヨガクラス

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

ヨガ・カレッジでの学び「心を観察すること」



カレッジ生
青砥　奈智

昨年4月に藤本ヨガ学院に入会してから1年、一念発起して今年5月よりカレッジコースに入学しました。「一度本気でヨガに取り組んでみたい」という予てからの想いで飛び込んだ、私にとっては思い切った入学でした。

お陰さまで日々沢山の気づきがあります。

最近、アーサナの出来の善し悪しだけでなく、アーサナを行なっている時の心を観察し、コントロールできるようになってきました。

例えばアーサナを行う際、心が少しバラバラだなと感じたら、それを丁寧に集めて、自分が持っていきたい心の状態まで持っていきます。それからアーサナを行うと、集中してアーサナに入ることができます。これは一度シャバ・アーサナで体の力を全て抜ききって、呼吸と心をしっかりと観察することがポイントのようです。

今までは、先生方から「心を観察しなさい」と教えていただく度に、出来ているのかどうかわからないまま、「こんな感じかな？」との思いで行なっておりました。

しかし、この「心を観察する」ということは、「観察の対象である『心』の状態をつかみ、その『心』を理想の状態にコントロールすることができる」ことなのだと気づきました。

これが出来るようになってからは、アーサナ中、雑念が出てきてもそれを捨て、心を整えて集中することがやり易くなりました。

先日、初めて皆様の前でアーサナをさせて頂く機会を頂いたのですが、最初は緊張したものの、その緊張を「皆様の前でアーサナをさせて頂くことに感謝します」の心に変えて、普段よりもより深いアーサナを行うことができました。これも、「観察」と「心のコントロール」が以前より出来るようになったおかげだと思っております。この気づきをとても嬉しく感じています。

先日、自宅でブリッジから起き上がる練習をしておりました。中学生の時には出来たので、また出来るようになりたいと幾度か練習しておりましたが、毎回できないことが続いていました。

1回目。いつもと同じく全く起き上がれず倒れてしまいました。挑戦系のポーズは失敗に終わると心と呼吸が乱れます。シャバ・アーサナで乱れた心を整えていると「足をもっと開いてみては。そして上がるとき、行きたい方向に視線を持ってみては。」というアイデアが浮かんできました。

2回目。足を開き視線を起き上がる方に持っていこうとすると、1回目より少し体が持ち上がったのですが、起き上がるには到底及ばず。途中でバタンと背中から床に落ちてしまいました。

やっぱり今日もダメかと少し落胆して、シャバ・アーサナへ。2回の挑戦でその日は終わりにしようと思いました。落胆して乱れた心をまた整えていると、「今の私は力が及んでいないのだから、本来は良くないことだが反動を使ってみよう。もう一度やりたい。」という想いが湧き出てきました。

そして3回目。足を開き力を入れやすくして、反動を使い「起きるぞ！」と気合いを入れて手を離すと、なんと起き上がることができました。勢い余って前に膝をついてしまったので、完全とはいかなかったのですが起き上がれた自分に驚きました。

目標を決めること、目標に対する今の限界を知ること、心を観察して3回目の挑戦がしたいという自分の心に気づいたこと。沢山のことを学ぶことができた瞬間でした。

千能先生が以前、「理想はここ（上の方）、今の自分の位置でごちゃごちゃやっていても仕方がない。理想の自分まで行き着くにはどうしたら良いか。それには工夫が必要です。そしてその過程で〝知恵〟が付くのです。」と仰っておりました。

この体験から、そのお教えの一端を学んだように思います。

まだまだ心身共に鍛錬が必要と感じております。学院の先生方、カレッジ生の仲間に感謝し、益々意欲を持って学んで参ります。ご指導よろしくお願いいたします。

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

「自分と向き合い、ヨガを実践して学んだこと」

広島市在住
西　ゆかり

ヨガとの出会いは広島での認知行動療法のクラスの中でした。月経前困難症（ＰＭＳ）で苦しんでいた時、医師の勧めで公民館ヨガクラスに入会しました。ヨガが少しずつ面白くなってきた頃、主人の転勤で松山に来ました。そして、本格的なところでヨガを学びたいと思い藤本ヨガ学院に入会しました。

しばらくして、息子の療育から来るストレスと自身の精神不安定による病状の悪化から入院しました。

入院中、院長先生から「毎日とにかくアーサナをすること」、「薬はできるだけ飲まないこと」などのご指導をいただきました。

退院して広島の実家で「困ったときこそヨガの教えを！」と、毎日、朝に晩に、基礎強化・アーサナ・呼吸法・瞑想をとにかく実践しました。

松山教場で学んだこと、合宿での出会い、院長先生のお教え、先生方のアーサナのイメージ、そして季節ごとに送られてくる季刊誌からも力を頂きました。季刊誌に同封されている手紙の「いつでも待ってます。」の言葉にどれほど支えられたか知れません。私のファイルにはいつも季刊誌がはさんであります。移動中の少しの時間に、心が動揺したとき、皆様のお知恵を頂きに季刊誌をめくるのです。

ヨガを始めて約1年半になりました。お陰さまで体重は60キロ近くあったのが48キロになり、12キロの痩身です。薬の服用もなくなり、月経困難症もほとんど無く28日周期に、便秘も解消しました。この一年間病気らしい病気はしていません。

体力がつき、疲れても1日寝れば治って、息子のおんぶも出来るようになりました。感情の整理が少しずつ上手になったお陰で、ヨガ不信だった夫が、「ヨガに行っておいでよ。」と言うまでになりました。

以前から学びたかったアロマセラピーの学習も続けています。理想の西ゆかりはアロマセラピーとヨガで周りの方のお役に立てるようになることです。

自分の体は道具です。私だけのものでないことがわかりましたので大事にしようと思います。看護士をしていた時は精神論を振り回していました。しかし、今は違います。体を整えることで行動力もついてきました。

「良いケアをしたければ、自らの手入れを怠ってはいけない。自らを癒すのは自らしかいない。マッサージを行うときは、無意識との戦いである。相手の呼吸を感じること。マッサージは施術者の心・体・魂が出る。施術の前は瞑想をする。肛門を閉めて呼吸を感じて…　腰で動くこと」

これはアロマトリートメント・マッサージの授業で学んだことです。とてもとてもヨガに通じるところがあります。社会で皆さんのお役立てると同時に家族が笑顔で過ごせるように時間配分・気配りが出来るようになりたい。ますますヨガが大事になってきました。目標！　まずは15年続けると決めました。

現在は、広島市の入野ヨガ学院の指導科で入野先生を通して沖正弘導師の教えを学んでおります。海を隔ててはいますが、機会あるごとに松山教場に通わせていただき、初心に戻って藤本ヨガも学んでまいりますす。ご指導よろしくお願いいたしますす。

千能院長先生　黙々と自らのなすべき事を続けて出来るようになるために、淡々と悠々とヨガ修行を続けてまいります。

（指導士　石田澄子）

〝パイロゲンの黄金ゼリー〟

実りの秋がやってまいりました！　暑かった夏の疲れが残っていませんか？

美味しい秋の果物とパイロゲンを使ったその名も〝パイロゲンの黄金ゼリー〟のレシピを紹介いたします。パイロゲンの酸味と果物の甘みがお口の中でさわやかに溶け合うような味です。疲労回復、美容にも効果的！

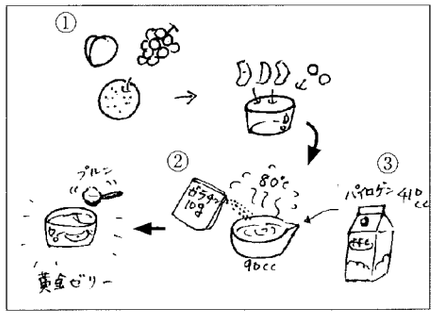
作り方はとても簡単！ぜひ一度作って味わってみてください！

〈パイロゲンの黄金ゼリー〉

＊１２０ccの容器4個分＊

①果物：桃、ブドウ、リンゴ、ナシ等。

皮をむき適当な大きさにカットして先に容器に入れておく。



②ゼラチン10ｇ：大さじ6杯（90ｃｃ）のお湯（80℃以上）でよく溶かす。

③パイロゲン４１０cc

＊②と③をよく混ぜ合わせ①のカップに注ぎこむ。＊

＊粗熱がとれたら冷蔵庫で冷やし固める。＊

【注意】

ゼラチンは常温では固まらず、また固まったものを常温でおくとゼリーが溶けてしまう性質があります。

またキウイやパイナップルはタンパク質分解酵素をふくむためゼリーが固まらない事があります。

八幡浜汽船有限会社
〒790-0001　松山市一番町3-3-6
明治安田生命松山ビル5F
TEL(089)932-5312　FAX(089)932-5412
http://www.ykisen.com

⇒ 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
Y・K　渡辺　桂子
相原　敏美
渡部　光子
K・I
H・Y
M・M
西岡　京子
奥岡登美江
大西志津子
大内　園江
M・Y
坂本　淳子
脇坂　恭子
石田美恵子
C・O

今治教場
松井眞由美
越智　寿子
N・T
中村　博子
M・K
清水　敬子
矢野　準子
T・H

東京教場
関山タマミ
三谷　雅昭
山口千登勢
山本エリカ

学院
青砥　奈智
宮崎　敦子
竹田ミチ子
友岡　清秀

高岡教場
Y・I　仙田キヌ子
K・T　今井　広子
岡垣　康子
M・K
五百竹律雄
山本　朝子
秋元　博子
三田さやか
E・H
西川　祥子
S・T
矢野　和子
中田　信治
森本　尚子
大和谷節子
今城　妙子

Y・N
M・T　宇都宮玲子
大野　和子
K・Y
菊池　準子
森　幸子
村上　啓子
三田満喜子
S・M
赤羽　恭子
T・I
日野　清美
大本　晴美
相原真理子

越智サヨコ
高須賀千里
M・Y
H・Y　大澤　糸子
M・O
越智　弘子
飯野　睦子
K・M

小里　千寿
家村　圭子
山本　尚季
Y・S

品川　栄子
佐伯　博美
村瀬あきえ
K・M
相原　美江
K・H

若狭多美子
石松　公美
山本佳詩子
吉津あかね

（順不同・敬称略）

鍼灸治療室より
東洋医学よもやま話　①秋の過ごし方

友岡　清秀
いづみ

4月より松山教場2階診療室にて夫婦で鍼灸（はり・きゅう）治療をさせていただいております。

今回は東洋医学についてのお話を幾つか書かせて頂きます。体調管理のお役に立てれば幸いです。

今夏も猛暑でしたが、朝晩涼しさを感じる今日この頃、気分的にホッとしても、体調に様々な異常を感じておられる方も多いのではないでしょうか？

夏に冷たい物を摂り、クーラーや扇風機にあたり、涼しい部屋の中と外気の温度差で疲れ、夜は寝苦しく何度も目を覚ます。これでは体全体が疲れ切って当たり前ですね。

朝・晩涼しくなると、ドッと体が怠くなったり、一日中眠気を感じたり、下痢をしたり、抜け毛が増えたりしていませんか？

これらは、夏の交感神経優位な状態（緊張）から秋の副交感神経優位な状態（リラックス）へのスイッチの切り替えがスムースにいかず、自律神経が乱れるために起こる症状がほとんどです。

「夏の疲れ」と割り切って季節の変化を楽しむ心のゆとりが、早く次の季節に慣れるために必要です。ナスや芋、栗、カボチャ、きのこ類など秋の食材をいち早く食卓に並べて、目と舌で季節を味わうのも良いことです。多いに楽しみましょう。

約2000年ほど前に成立した、中国伝統医学の根本をなす書物『黄帝内経』（こうていだいけい）には「人体のしくみ」「人はなぜ病にかかるのか」「どうしたら治せるのか」あるいは「そもそも病にかからないためにはどうしたらよいか」が書かれています。

その『黄帝内経』には秋の過ごし方を次のように奨めています。

「秋の三ヶ月を容平（ようへい）という。それはものの形が定まる季節である。この期間は気が引き締まって澄んでくるように、すべてのものが収斂（しゅうれん）してくる。この季節にあっては、早く寝て早く起きること、すなわち鶏の寝起きのようにするべきである。志を安らかにして、なしとげられなかった事を悔やむことなく、心をゆったりさせる。精神を落ち着かせて、秋の天地の粛殺（しゅくさつ）の気が身体を損なうことのないように。もしこの養生に従わず、精神を動揺させ、秋の冷えにあたりながら過労すると肺の病となる。すぐに発病しなくとも冬になると下痢を起こす。」と書いてあります。

要するに、活動的な夏という季節のあとですから、秋は心も体も静かに過ごしなさい。ザワザワした気分でいると冬になった時に胃腸を痛めますよ。という経験からのアドバイスです。また肺を病む、とは秋は乾燥した空気ですから、秋に忙しくすると風邪を引いた時に肺に影響が出やすく、咳やノド風邪になりますよ、という事も含まれています。

体が季節に対応しているかどうか？対応していれば病にならず、また病になっても軽く済むというのが東洋医学思想での道理です。先人の残した言葉に耳を傾けてみるのも良いものです。

ヨーガの修練とともに東洋医学を取り入れた生活を実践されると、心身共に健康に過ごすことができます。

皆様のいっそうのご健康をお祈り致します。

〈鍼灸治療室のご案内〉

○診察時間
友　岡先生：月・火・土　12：30～16：00
いづみ先生：水・木・金・土　10：00～16：00
（土曜日は12：30まで）

○料　金
4000円（藤本ヨガ学院会員は3500円）

○予約方法
9時から21時までに　090-9450-0727まで
ご連絡ください。

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

■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

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.73

藤本ヨガ　2012年1月 新年号

慈しみ

一切の生きとし生けるものは、
幸福であれ、安穏であれ、
安楽であれ。

一切の生きとし生けるものは、
幸せであれ。

何びとも他人を
欺いてはならない。

たとい どこにあっても
他人を軽んじてはならない。

お互いに他人に
苦痛を与えることを
望んではならない。

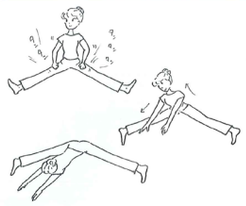
この慈しみの心づかいを
しっかりとたもて。

仏典「スイッタニパータ」より
中村　元 訳

朝日に咲く蓮　撮影：宅並　恵良

ワンポイントレッスン

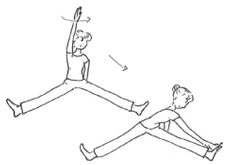
全開前屈で今年の冬は冷え知らず！



ヨガのポーズは全身の血行を良くします。全開前屈は特に下肢の血行をよくし、冷え症や生理痛、男性の前立腺肥大の方におすすめです。股関節が柔軟になり、脚がよく動き活動的になる。気分も明るく積極的になり、自信と勇気がわいてきます。

【要　領】
① 足をなるべく大きく開いて座ります。太ももの付け根、お尻など軽く叩いてほぐす。
② 吸う息で背筋を伸ばし、吐きながら上体をゆっくりと前に倒す。
③ 股関節や内股に心地よく効かせた状態で腹式呼吸（5～10回）をする。
④ 息を吸いながら上体を起こして足を閉じ、仰向けになってリラックス（シャバアーサナ）する。

【補助法】
硬くて前屈どころではないという方は頭張って前へ行こうとせず、下記のバリエーションの後にどうぞ。
① 左手をお尻の横に付いて、右手を吸いながら天井に伸ばし、体を左にねじって吐きながら左足に向かって前屈をする。
② 吸いながら起き上がって、同じ要領で右足にも前屈する。
③ この要領で左右10回から20回、行きにくい方を多めにする。



（イラスト：大山　文子）

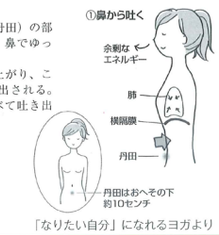
【効　果】
① 骨盤の歪みを正し、腰痛予防になる。
② 下肢の血行がよくなる。
③ 生理痛・生理不順を軽減する。
④ 美しいヒップライン、きれいな脚をつくる。
⑤ ホルモンの分泌をよくし、肌に輝きがよみがえる
⑥ 生殖器が活性化して安産にもおすすめ。
⑦ 前立腺肥大や前立腺がんの予防になる。
⑧ 子供のおねしょを改善する。
⑨ インポテンツにも効果。

（指導士　石松　公美）

腹式呼吸をマスターしよう！

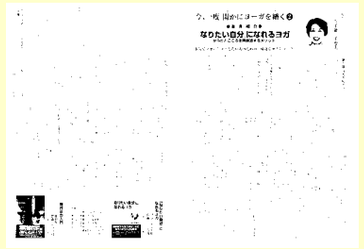
① おへその下約10センチ（丹田）の部分に集中してお腹をへこませ、鼻でゆっくりと息を吐き切る。
お腹をへこませると横隔膜が上がり、これにより肺の中の空気が押し出される。余剰なもの・エネルギーをすべて吐き出すようにイメージして。

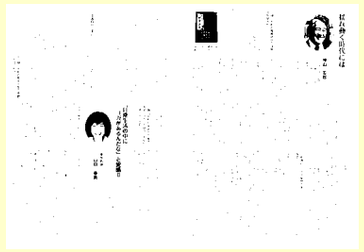
② 上げた横隔膜を下げて（お腹の力を抜く）から、鼻から空気を取り入れる。お腹は、自然を膨らむのにまかせる。肺の中に新鮮なエネルギー（プラーナ）を取り込むイメージで。

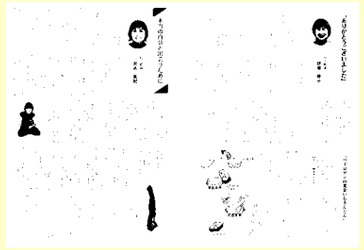


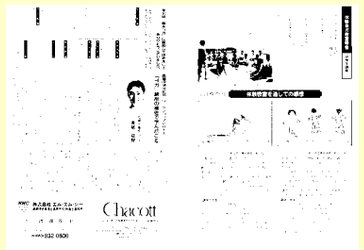
「なりたい自分」になれるヨガより

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) 941－6671㈹　FAX (089) 941－6676
URL http://www.fujimotoyoga.com
E-mail info@fujimotoyoga.com
今治教場　〒794－0015　愛媛県今治市常盤町4-6-27　高野ビル3F
TEL (0898) 31－2889㈹　FAX (0898) 31－2885
東京教場　〒162－0004　東京都新宿区四谷1-5　三栄ビル3F
TEL (03) 5312－5272　FAX (03) 5312－5273









● 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
故 千能 千恵美

今、一度 閑(しず)かにヨーガを繙(ひもと)く②

●著書紹介●

「なりたい自分」になれるヨガ

からだとこころを再創造するメソッド

本気でヨガにトライしたい人のための一味違うガイドブック

第1章 ヨガを知ろう

「健康のためにヨガを！」と、ポーズの真似をしていろいろからだを動かしてみたけれど、どうもうまくいかないという人は多い。

古代インドで宗教的実践法として広く行われたヨガが、今日では心身の健康法として各地に普及している。

ポーズでからだを整え、呼吸をコントロールする。毎日続けているうちに、自然に自分が見えてくる・・・

ヨガは「からだ」と「こころ」の両面を健やかにする。

1．ヨガは単なるストレッチではない――ヨガの目的

(1) 理想的な人生を歩むために

あなたはヨガにどのようなイメージをお持ちでしょうか。「アクロバティックなポーズをする体操」「ストレッチの一種」「ストレス解消に役立つ」「宗教的な雰囲気」「哲学的でちょっと難しそう」「ニューヨークのセレブに人気のスポーツ」・・・さまざまだと思います。

巷にあふれるヨガに関する一般向け書籍のタイトルを見ると、「こころもからだもリフレッシュ」「こころとからだを美しくする」というように、「こころ」と「からだ」がキーワードになっているのが目立ちます。

近年ヨガが注目されているのは、その「こころ」と「からだ」の両方にいい影響を与えるイメージがあるからではないでしょうか。

後で詳しくお話ししますが、そもそもヨガの発祥地であるインドでは、精神的な強さを求めた修行者が、それには肉体的強さが必要と考え、さまざまなポーズを生み出したという歴史があります。ですから「こころ」と「からだ」両方にいい影響を与えるというのは、まさにそのとおりといえるでしょう。

さまざまなポーズをすることで「からだ」が整えられていくという点は納得しやすいでしょう。

「こころ」については、かたや「呼吸」が整えるとどうなるのでしょうか。自分で判断しながら行動すれば、理想の自分に近づけます。

ヨガを続けることにより、「こころ」も「からだ」はもちろん「こころ」もリフレッシュ

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

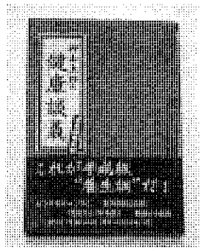
「揺れ動く時代には」

神山　五郎
医師　歯科医師
医学博士　哲学博士
e習慣クリニック四谷　院長
藤本ヨガ学院　顧問

神山五郎へのご質問ありがとう。順不同に述べてまいります。従って、未答の部分に関しては何度でも質問を繰り返して下さい。

(1)　神山五郎の青春時代の体験談を聞きたい。

関心をもっていただいて感謝です。「神山五郎の健康談議」なる拙著がその答えでもあるのです。お読みいただいてのご感想を、または疑問点などを神山としては伺いたいところです。本のページ数とか行数などもお教えいただければ、この上なくしあわせに思います。



「神山五郎の健康談義」
叢文社　定価1500円

拙著に書かなかったと思う事を、述べますが、書かれているかもしれません。

日本とアメリカとの違いのひとつ。偉い人、たとえば研究所の所長の朝の出勤時刻、誰が研究所の正面玄関の鍵をあけるか・・・

パーマー教授兼研究所の所長は一般職員より20分以上早いのです。それも、学会などで不在の場合を除き毎日でした。これは日本と大分違うなと入国早々思いました。私の方もその生き方に順応し、質問事項などは朝一番に書類として所長室の扉の下に入れておきました。教授からの返事も早かったです。

諸事順応することが、「郷に入っては郷に従え」であると思いました。

同時に「東京でなく、松山や今治に来たら・・・」、郷に従わない未熟なところが私にはあると思います。教えて下さい。

日本とアメリカとの違いを学ぶことこそ留学の主目的であり、今後の日本にとって重要であると思っておりました。特に、家庭の主婦のボランティア活動には学びました。図書館をどし調べ、質問してくるのです。さらに、われわれ留学生を家庭に招待し、それなりに接待して下さいました。食後の質問攻めには日本から資料を求めておき答えるようにしました。なお、私は大学図書館の最優秀な図書司のご婦人に積極的に研究テーマ関係の情報を相談しました。米国人学生より、私はかなり熱心えてくれ、彼女の情報提供により卒業論文作成にあたり大変有利になりました。

なお、留学前に日本の自家用操縦士セスナ単発機免許を所得しておりましたので、「神風パイロット」と誤解され、色々優遇されたこともありました。剣道は四段で、居合術も少し習っておりましたので、現地で米国軍人が持ち帰った日本刀を借り、テレビなどで日本刀の操法を紹介いたしました。私の留学時期は米国の農業団体などから日本へ観光旅行が盛んになり始めた頃でした。

本屋の店先の週刊誌などの表紙に日本兵が日本刀を振りかざして白人の看護婦に迫っている絵などが、留学当初は多かったのです。それが急速に減り、京都の修学院離宮などの「わび」「さび」などの解説に代わってきました。それと同時に日本人留学生への一般市民の笑顔やまなざしにも、尊敬の念が見られるようになりました。

(2)　剣道についてご質問があります。

歯科医師で子煩悩であった父が、千代田区麹町に近いＪＲ市ヶ谷駅のお堀に面してあった街の剣道場・猶勝堂（ゆうしょうどう）を見つけ、私を入門させました。小学校の一年生のころだと思います。その道場の師範が、有名な有信館館長でもある範士・中山博道先生でありました。なお、このあたりの事情に愛媛大学医学部谷川　武教授がおくわしいのには驚きです。

寒稽古や暑中稽古はそれぞれ30日間で、皆勤賞や精勤賞をくださいました。父は自分ではほとんど剣道はしないのに、冬でも暗いうちに起き、私ども兄弟とともに歩いて道場に通い稽古につきあってくれました。

そのような環境でしたので、自然と麹町区内、さらに発展し千代田区内の学童では一位となっておりました。麻布中学に進んでも一年生の時に三年生までを倒しました。剣道部の主将を務め、卒業時には剣道二段をいただきました。剣道では「突き」が一番効果的な技ですが、練習では危険もありあまりやりませんでした。私は後輩の部員にどしどし突いてくるように命じ、遠慮無く突かせました。突きに対する最善の対策は、退くのではなく、逆に前へ出ることである。この対恐怖練習を私は専らいたしました。東京大学剣道部主将の時もおなじように心がけました。卒業まえの昇段試験でも、私の突きが評価され、四段をいただきました。

その頃の思い出があります。防衛大学校は一期生から四期生までそろいましたが、他大学との交歓試合が全くできなかったのです。大江健三郎氏の防衛大学校批判などがあり難しかったのでしょう。私は、主将でしたので、部員を集め、大江批判を皆はどう思うと聞きました。多くの部員は批判に賛成でした。私は、「防衛大学校で学んでいるのは我々と同じ日本の青年である。君たちは話し合ったことがあるのか？」と聞きました。一人もおりませんでした。それでは交歓試合をしようと即決しました。直ちに防衛庁に連絡をとりました。交歓試合の実現は数週間で実現し、第一回は東京

大学剣道部が横須賀・久里浜の防衛大学校に大挙遠征しました。結果は、このときに限り「武をもってなる防衛大学校に、文をもってなる東京大学が勝ちました。」対戦相手であった主将の志摩　篤一期生は、その後防衛大学校卒業者としては初の陸将・陸上幕僚長となられました。第1回以後はほとんど防衛大学校が勝っております。昔のように文官と武官とが仲が悪く日本の進路に不利な決定をしてしまうことが、学生時代から文武の交流で未然に防げればと思うのです。

(3)　青春時代の夢について

数え年二〇歳のころ、私は陸軍士官学校六十一期生として本土決戦を予測して学んでおりました。人生二十五歳などと言っていたら、叱られました。精々二十二歳であるとのことでした。戦後、学校は解体され、住む家は焼け跡の素堀の防空壕でした。そこから、夜学の東京物理学校理化学科（飯田橋）と東京歯科医学専門学校（永道橋）とに通いました。敗戦の主な原因の一つに自然科学の劣ることがあったからです。目標は米国でした。戦時中英語を無視しておりましたので、毎朝水道橋の学校の屋上で大声をあげて英語の本を朗読しました。雨が降っても怒鳴っておりました。この訓練は、新制度の東京大学の入学試験には役に立ちました。

この頃から自分自身の問題である吃音（きつおん）（どもり）を研究したくなりました。誰もまともに研究していないからです。このあたりのことは拙著「私の健康談議」に述べたはずです。関心があれば読んでみて下さい。

どんな医者になるかというより、吃音者の役に立つ人間となりたいと思っておりましたし、今でもそう思っております。吃音の問題も、アルコール依存の問題も、薬物依存の問題も、根本には共通点があるように思えてきております。飛躍しますが、ヨガにしてもやり過ぎれば弊害が発生するし、何事もほどほどがいいように思います。

「わかっちゃいるが止められない、わかっちゃいるが始められない。」この大問題こそ、これからの人類共通の大問題でありましょう。

ヨガがこの大問題にどのように貢献できるか？

こんなことを考えているのですから、まだ青春なのかもしれませんね。呵々大笑！

(4)　神山五郎の勝手人生の原動力は何か？

人生は壱回限りであるという事実が原動力であります。誰でも同じではありませんか？

(5)　神山五郎が医師の立場で、医学とヨガとの結びつきをどう感じているか？

いろいろな医師がおります。私に限って答えれば、医学・医療とヨガとは相互に補完できる立場にあると思っております。補完もその方法と程度とをあやまれば有害にもなりえます。誤解を覚悟して言えば、「諸事程々」です。

「日常生活の中にヨガがあるんだな」と実感!!

東京教場
山田　春美

痩身と健康のためにヨガを始めて、もうすぐ2年になります。正直、こんなにヨガが体力を使うものだとは、思ってもいませんでした。（今でもヨガの後は、筋肉痛で体は、ガタガタしてしまいます。）そして、ヨガは精神的にも力を与えてくれると実感しました。

私は7月に交通事故に遭ってしまいました。自転車同士の正面衝突でした。中学生の少女が携帯電話を見ながら自転車に乗って向かってきました。危険を感じて停止していた私にぶつかってきて、二人とも地面に倒れてしまいました。

相手の中学生にはケガはありませんでしたが、私は右手首の複雑骨折で骨が皮膚から飛び出してしまいました。

通りかかった親切な方が救急車をすぐに呼んでくれて病院に運ばれました。

治療は麻酔をして傷口や骨に付いた汚れをブラシで洗浄し、皮膚を縫い、飛び出た骨を元の位置に引っ張り戻したりと思い出すとゾーとするものでした。

ベットに横になり、少し落ち着いた時にアーサナの前に崔昊先生がお話して下さった事が頭に浮かんだのです。「アーサナをやる前、例えば今日は右足の調子が悪く、痛いからと思っていると、そこにばかり意識がいってしまう。そうではなく、調子がいいところを見つけてそちらを意識すると、痛みは感じなくなります」というお話でした。

私は右側が痛いのだから、左側を意識して深い呼吸に集中してみました。そしたら、なんと痛みが軽くなり不安な気持ちが無くなってきたのです。

治療が終わった時に看護師さんから『もっと痛い、痛いと騒ぐと思ったわ。冷静なので驚きました』と言われました。10日後手術をしましたが不安は不思議なくらいありませんでした。この時私は「日常生活の中にヨガがあるんだな」と実感しました。

現在、週に3～4日ヨガに通いリハビリをしています。今の私に必要なアーサナをご指導して頂いて、全身の血行が良くなり、右手の指先まで血が流れていくのが良く分かります。

これで早く治る事は間違いなしだと思います。これからもずっとヨガに励んで行きたいと思います。ご指導よろしくお願いします。

⇒ 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

「ありがとうございました」

今治教場
伊藤　優子

千能千恵美院長先生と私は、同郷で小・中と同じ学校に通う同級生でした。「千恵美ちゃん」と呼ばれていました。少し前、還暦を祝う同窓会がありました。私は出席できませんでしたが、出席した友人が、「千恵美ちゃんはきらきら輝いていたよ。オーラみたいなもんも感じたよ。」と話していました。とても元気だったのですね。

私は入会前、深い悲しみの中にいました。救いの手を差し伸べてくれたのが藤本ヨガ学院に入会していた従姉です。体験ヨガに夫婦が一緒に連れて行ってくれました。自分の心と体によく合い三年六か月も続けることができています。心地よく過ごせる場と時、そして、素敵な人たちとの出会いを与えてくれたことに感謝しています。

カルテに記入していたことをもとに、この間どんな自分がいたのか振り返ってみました。入会当初は、体重の増減やアサナができるできないなど外面的なことばかりが気になっていました。けれども、続けているうちに自分の内面と向き合うようになっていきました。他人と比べたり、評価を気にしたりする自分が一番多く登場してきました。アサナをしている最中に、人より回数を多くしたいとか、時間を長くしたいとか、そんなことばかりが頭をよぎるのです。私の人生、他人の目ばかり気にして生きてきたのですね。

それから、考え方が前向きに変わってきているのにも気が付きました。自分の欠点を反省し、それを克服しようと努力している自分です。回数とかではなく呼吸を深めていくことに目を向けだせたとか、これからの課題を自分で見つけることができだしたとかです。

最近は、昔のことを思い出して後悔する自分を脱したい。自分の体の声を大事にし、外面を大事にする自分を超えることができた。とか書いてありました。すごいですね。

でも、現実は行きつ戻りつの連続です。体重が増えてはため息を漏らし、後輩がシルシアサナができそうになると「なんで自分は」と人と比べては落ち込んでいます。けれども、ヨガを続けているかぎり、らせん階段を上っていくように、明るい生き方のできる自分になっていけるんでいます。

ヨガに出合い、現在の自分がいるのはたくさんのおかげをいただいたからです。先生方の温かく適切な支援、よく考え抜いたカリキュラム、そして、先輩たちの真摯に取り組む姿などで、今、残念に思うことがありがとうございました。

ただ、今、残念に思うことがあります。院長先生に直接お会いする機会があったにもかかわらず、自分の内面を見透かされるようで、もっと成長してから会おうなどと先延ばしにしていたことです。「今」できることをしておかなければいけないと教えられました。

院長先生、自分の信念で生きられる人間を目指して「五分間瞑想」を頑張ります。

〝パイロゲンの黄金いもきんとん〟

今回はおせちの一品のきんとんをデザート感覚にアレンジしたパイロゲン黄金いもきんとんを紹介します、胃腸が喜ぶレシピで是非おためしください。

＜パイロゲンの黄金きんとん＞

材料（4人前）

さつまいも：500g（中くらい2本）
砂糖　：カップ½杯
パイロゲン：カップ2杯

＜作り方＞

① さつまいもは3㎜厚さにきり、皮をとりすぐに水に放ちアクをとる。

② 芋を洗って鍋に入れひたひたにパイロゲンを入れくずれるまで煮る

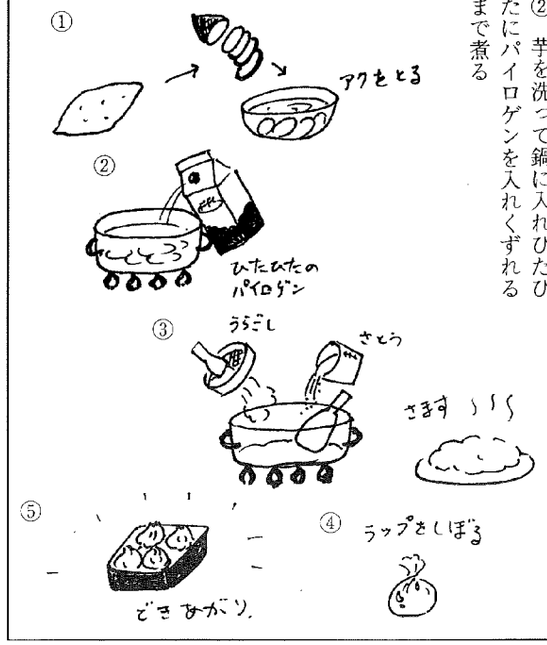
③ ①を裏ごしして鍋にもどし、砂糖を加えて練る。透き通ったら軽く火を通して平らな器に広げて冷ます。

④ サランラップを適当な大きさに広げ、きんとんを中央に置き、絞るようにして形を整える。

⑤ これで少し酸味と甘みのある美味しいきんとんのできあがりです。あとはあなたの愛情と一緒にどうぞ‼

＊4日ほどで食べ切ると美味しくいただけます＊

（指導士　石田澄子）



本当の自分と出会うために

松山教場
宮本　美紀

平成22年11月、心も身体も限界だった私は、自分を変えたい・変わりたいという思いから藤本ヨガ学院に入会しました。ヨガに興味はあったものの、幼い頃から運動が苦手で、身体は信じられないほど硬く体力も皆無でした。

入会したものの、周りの方々は美しいアーサナをすんなりとこなしますが、私はアーサナどころか深く呼吸することもできず、「やはり体を動かすなんて、私には向いてないのかな・・・」と落胆していました。そんな私に院長先生は「人と比べるのをやめなさい。本当の自分と出会いなさい」とおっしゃって下さいました。そして「あなたはヨガ向きの体をしているね」とも。

当初は、心や身体が氷のように固まっていたせいで、シャバ・アーサナで全く力を抜くことが出来ず、肩はせり上がり手足は緊張し、いかに自分を労わっていなかったかを知りました。そんなときはいつも、院長先生の温かい手が私の頭と肩を正しい位置に戻し「変われるからね」と声を掛けて下さいました。

入会してから少しずつアーサナの名前と形を覚え、出来なかったアーサナは形に近づくように無理な呼吸と無駄な力で頑張っていました。「私はこんなに頑張っているのに、どうして出来ないのだろう・・・」と悔しくて、シャバ・アーサナの最中も「腕の力が無いせいだ。いつ出来るようになるのか」と心はいつも苛々しながら頑張っていました。

アーサナの上達しない期間は長く、その頃に院長先生がお亡くなりになりました。私は偉大な師を失い、心にぽっかりと穴が空き、まだまだ院長先生から学びたかったのにという強い想いで涙を流しました。しかし周りには諸先生はじめ多くの先輩方がいらっしゃるではありませんか。また教場そのものが院長先生の御心だと気付き、手を合わせました。

「瞑想は必要ですぞ‼」という院長先生からの最後のメッセージを聞き、はっ！としました。私はアーサナの形ばかりに囚われ、「頑張る」＝「眼張る（一定の場所から動かない）古語辞典より」「我を張る（自分の考えばかりを通す）」そう、頑張りすぎていたのではないかと。偉大な師はいつも近くにいらっしゃいます。諸先生方からはアーサナはじめ、日々の生活の仕方を教わり、先輩方からはヨガを学び続ける意味や身体を鍛えることを教わっています。

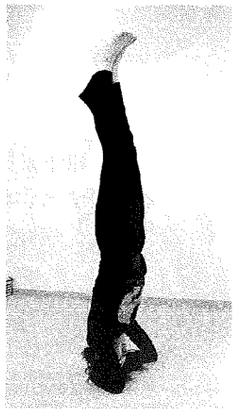
何十年も続けられている方が「今日初めて○○が出来た。初めて気付けた」と発言されることも多く、そのたびに驚いています。そう、此処には学んでも学びきれないほどの知恵と愛があるのです。

私は本当の自分といつ出会えるのだろう、その過程さえも楽しんでいます。出来ないアーサナも「まず呼吸。そして正しい要領で」と頑張らずに流れに身を任せます。そのときの心の動きで、同じアーサナも感じ方が違います。挑戦し続けるアーサナには、いかに動揺せず、自分が今、出し切れる力を精一杯出せるかに集中します。その瞬間はまるで子供の頃のようなワクワク感やドキドキ感が味わえます。失敗は次へのチャンス。笑顔で取り組みます。

全く力が抜けなかったシャバ・アーサナは、今ではするりと力が抜け、リラックス状態に入れます。シャバ・アーサナから目を開けると隣の神社からの青々とした光を受け、先生方の素晴らしい笑顔があります。日々が幸福と感謝で満たされたとき、本当の自分とアートマンは一体になれるのかもしれません。その道のりは遥か彼方であっても、一歩一歩進むだけです。

今回このような原稿を書く機会を頂き、ありがとうございました。入会してからの1年間を振り返り、学ぶことの喜び、ヨガの素晴らしさを再認識することが出来ました。これからも皆様からの御教授、宜しくお願いします。

ヨーガムードラ・アーサナ



シルシ・アーサナ

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

手話ヨガを開催して

東京教場　指導士
山口　千登勢

手話ヨガが終わってみんな笑顔でI love you

左の写真をご覧下さい。中指と薬指を曲げて、手のひらを向こうにスマイル♪　これが世界共通"I love you"の手話です。

10月1日第1回の手話ヨガ（ハッピーヨガ）を開始しました。きっかけは1年程前に神山五郎先生より私が手話を習っていたことで提案されました。

初めは「いつかしてみたい」という気持ちでしたが、それが段々と「是非、してみたい」になり、名古屋のハンディキャップヨガ研修会に参加したり、すでにしているサークルに行ったりしました。（聞くだけではなく、準備体操を担当させてもらいました）

開始日が決まり準備もスタートしたことを、手話ヨガの話をしていた聾の友人へ伝えると「すばらしい！　今日ちょうどヨガマット買ったの」という嬉しい偶然もあり、申込み第一号になってくれました。

その後は、申込みがなかったので内容を見直し、デフニュースというインターネットサイトに投稿するとあっという間に11名の申込みがありました。

この時の喜びは今も忘れられません。それから少し不安も出てきました。でも申込みの方一人ひとりが愛しく思われて、「早く会いたい！」とワクワク、ドキドキしてきました。

そして迎えた私にとって初めての手話ヨガの指導。カレッジの嘉藤喜美子さん、庄子慈恵さんの協力のうちに、無我夢中の90分でした。受講生の前での手話の説明に全員が集中して私を見つめる空間・・・　その瞬間が私を〝指導者〟へ変えていく感覚が楽しくて、嬉しくて・・・

いつもの緊張が、気づいたら落ち着いているという不思議。本当にハッピーな時間でした。

指導させて頂くに当たり先生方から多くのご指導、アドバイスを頂きました。また、カレッジ生の応援から、人は一人だけれど一人では何もできないこと、仲間の力の大切さを学ぶことができ、感謝の気持ちでいっぱいです。

参加者から「なんだか身体にいいものを食べたくなるし、いいことがしたくなる、そんなハッピーをいただけたように思います♪　手話で伝えてもらえるのは本当に嬉しい」との感想が届き、手話を言語としている聴覚障がい者がヨガにふれられる場が少ないという現状を改めて実感しています。

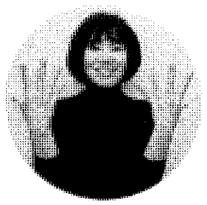
その後第2回、第3回と開催させて頂き、徐々に〝楽しい〟だけではなく、自分の力や統率力のなさなどにぶつかり、いろいろな気づきを頂いています。

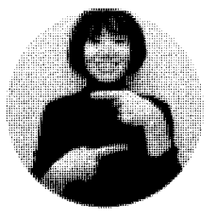
「どうしたらもっと呼吸法が理解してもらえるか」「どうやったら要領が伝わりやすくなるだろう」日々工夫するチャンスがあることが本当に有難いです。

来年は音を感じて浄化体操のようなリズムに合わせた手話ヨガも考えています。

今私の望むことは「ヨガの素晴らしさを伝え広めていくこと」「手話を知らない方に手話の表現の豊かさを知ってもらうこと」、その橋渡しに手話ヨガがなれますようにもっともっと力をつけてまいります！

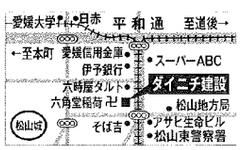
I love you


おめでとう


明けまして

手話ヨガHP
http://handsyoga.jimdo.com/

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
松山市勝山町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

ヨガと私

今治教場
平野　啓三

1997年1月、49歳の時右膝の痛みを何とかしたいというのが直接の動機で入会させていただいて、今年で丸15年になる。この間、ほぼ週2回妻と二人で通ってきた。二人だからこそ続いたとは思うが、ヨガが自分に合っていたと感じる今日この頃である。

大学時代は、ロクに勉強もしないで3年余り剣道に没頭したが、仕事を始めてからは運動らしい運動は何もせずに過ごしてきた。同業の薬剤師や経営者仲間が寄ると触ると話題にするゴルフは、これまで機会がなく、クラブを振ったことさえもないといった具合である。

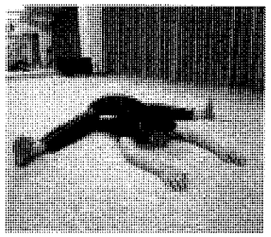
40代後半には、新規開局のために走り回ったための過労や薬剤師会や経営者団体の会合での飲み食いで、いわゆるメタボリックシンドロームに陥る破目になった。尿管結石の激痛で救急病院に走り込んだこともあった。人間ドックではいつも血圧が境界域より高めで、中性脂肪が高く、脂肪肝を指摘される状態で、自分でもこのままではまずいとは薄々思っていた。

仕事の後始末で、数カ月間週5－6回も松山を自動車で往復していた頃、右膝の痛みが起こった。整形外科の治療では、らちが厭かないと感じ、自分で膝の周りの筋力を着けなければと思っていた。そして、2年余り前に入会していた妻に誘われて藤本ヨガの今治教場にたどり着いた。あのままの生活を続けていたら、そら恐ろしい事態になっていたのではと、つくづく感じている。

入会した当初は、パワフルな女性陣に圧倒させて居場所のなさを感じたこともあったが、今はほぼ黒一点状態でも、それが普通になっている。ヨガ歴の長い女性会員の方々から、ヨガへの真摯な向き合い方など多くのこと学ばさせていただいている。

周りの方々から、同年輩の男性に比べて若いとか、老眼鏡が要らないのはすごいとか言われて、これも『ヨガのお陰です』と悦にいっていると、2年ほど前から、今度は左膝の痛みがで整形を受診。右肩が痛かったりで・・・一層ヨガとは縁が切れそうもない。

ヨガの後のビールは旨いし、聖典の学習やヨガ本筋の学びとは縁遠い私だが、入会からこれまで、仕事に諸活動に頑張ることができるのはヨガのお陰だと感謝している。私にとってヨガは、ストレス解消と体調維持になくてはならない生活習慣になっている。仕事を終えて午後7時半からの今治教場の月曜日と金曜日のDタイムに出来るだけ通うこと。社長業を後継者に譲って、自分の身体のケアを優先できるようになれば、ヨガタイムを増やそうと夢見る今日この頃である。


全開前屈のポーズ
ワンポイントレッスン(12頁)参照

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

八幡浜汽船有限会社
〒790-0001　松山市一番町3-3-6
明治安田生命松山ビル5F
TEL(089)932-5312　FAX(089)932-5412
http://www.ykisen.com

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

体験ヨガ教室報告（中学生講座）

大きく成長する若いうちに ヨガを学ぶ機会を！

1．**松山市立東中学校**
11月2日（水） 10時～12時
参加者 12名（男子7名、女子5名）
講 師：石松公美・山本佳詩子

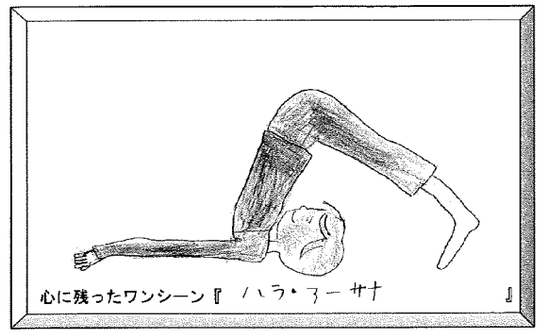
2．**松山市立久谷中学校**
11月3日（木） 8時30分～11時15分
参加者 19名（男子15名、女子4名）
講 師：宮崎康則・青砥奈智・横田眞由美

3．**新居浜西中学校**
12月3日（土） 9時40分～12時
参加者 20名（男子6名、女子14名）
講 師：吉津あかね

中学生の皆さんの短時間の成長ぶりに、指導させていただく我々が目を見張りました。肉体的にも精神的にも大きく成長するこの時期から、ヨガを学ぶチャンスを得ることができれば、一生の宝ものを手に入れたのと同じことです。今後義務教育にもヨガが取り入れられることを期待しております。

コブラのポーズの説明に集中する久谷中の生徒さん

体験教室を通しての感想

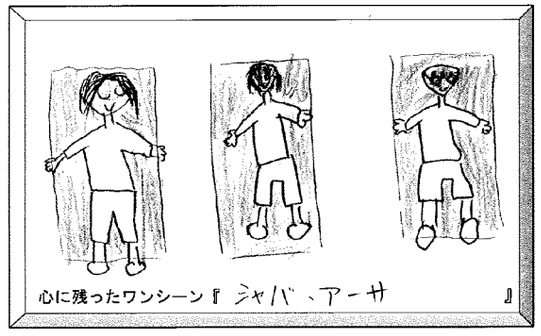


松山市立東中学校二年 S・J

僕は初めのほうは難しそうと思っていてどうしようかと緊張していました。でもやってみるとあまり難しくなくて、楽しくすることができました。特に印象に残ったのはハラ・アーサナとシャバ・アーサナです。ハラ・アーサナが難しそうに見えましたが、実際にやってみると難しくなくて楽しかったです。そしてシャバ・アーサナは力を抜くといわれて簡単そうに見えましたが力を抜くことに苦労しました。でも、リラックスできてよかったです。

〈講師の先生へ〉

11月2日の文化体験教室の時はありがとうございました。先生がやっていた三脚倒立はやったことはありませんが、難しそうでそれをしていた先生はすごいと思いました。自分の体をコントロールするのは難しいのにすごいと思いました。これから秋も深まり冷え込む日もあると思いますが、お体に気をつけてください。



松山市立東中学校一年 U・N

私はヨガを初めて体験しました。最初は難しいこともありましたが、だんだん楽しくなってきて上手になりました。

曲に合わせてヨガをすると心が落ちついたし、リラックスすることができました。体育館でパフォーマンスする時はちょっと緊張しましたが楽しくすることができました。

講師の先生のおかげで、おもしろく体験することができました。また来年もやりたいです。

〈講師の先生へ〉

石松先生山本先生のご指導はとても分かりやすく、すぐポイントがつかめました。ありがとうございました。先生二人だけで曲に合わせてヨガをしている時は、体もやわらかかったし足や背すじがピンと伸びていたのでとてもきれいでした。短い時間で残念でした。

⇒ 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

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
三好 律子　藤田はかる
田村由美子　赤羽 恭子
林 照美　西川 祥子
宝来八重子　大内 園江
村上 啓子　秋元 博子
田辺 桂子　大野 和子
H・Y　加藤 富子
E・H　松田モト子
脇坂 恭子　五百竹律雄
K・Y　渡辺 要子
浜田真由美　グレイ・グレゴリー
菊池 準子　中田 信治
K・S　今井 広子
T・O　矢野 和子
M・T　森本 尚子
森 幸子　真鍋 路

今治教場
越智 寿子　佐伯 博美
品川 栄子　中村 博子
大澤 糸子　井出チヨコ

M・K　N・T
T・T　M・O
K・H　K・M
H・O　M・K
K・M　Y・N

新居浜教場
K・A　C・T
R・W　竹林小百合
岡田 易子
仙波 光子

伊予教場
岩井 彰子
宮内 恭子

東京教場
鈴木 芳子　小川 啓子
三輪 美佐　三谷 雅昭
安田 孔二　安田千賀子
家村 圭子　崔 昊
岡本美和子　関山タマミ
宮谷マスヲ　今井 緑
C・O　山本 智子
山本 朝子　西村 緑

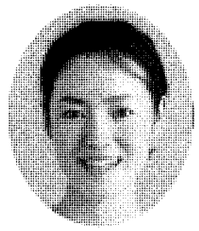
高岡教場
朝日 美江

学院
緒賀 春枝　酒井美千代
若狭多美子　宮崎 敦子
大山 文子　石松 公美
竹田ミチ子　石田 澄子
山本佳詩子　吉津あかね
横田眞由美

一般
加藤眞智子

（順不同・敬称略）

久谷中学文化祭 ワークショップ2011
「ヨガ」講座の補佐で学んだこと



指導士養成コース
青砥 奈智

先日、久谷中学校への体験ヨガ授業に補佐として同行させていただきました。受講生は19名（男性15名、女性4名）、午前8時半から約3時間の授業でした。

授業が始まるとまず宮崎部長が安定座法で座るよう指示し、その後ヨガの考え方やあいさつ・合掌の意味などをお話しされました。最初は質問しても生徒の反応は鈍く、慣れない座法や話の内容にとまどっているようにも見えました。

その後、胃肝臓刺激、腎臓刺激などの柔軟運動を行い、基本アーサナ、宇宙の舞、簡単なマッサージという流れで授業を行っていきました。終わってみればあっという間の3時間でした。

内容たっぷりで初めてヨガを行う方にはハードな内容だったように思います。それにも関わらず、集中力を切らさずについてきていました。

ほとんどの生徒が真剣にアーサナに取り組み、ワンポーズごとに表情もほぐれてきて、色々な反応や表情が見て取れて嬉しく感じました。

宮崎部長は呼吸やプラーナについて、教場で話されている内容をほぼ同じ表現で話されました。中学生には少し難しいかなと思う内容を真剣に聴いていたのが印象的でした。話の内容をどのように受け取ったのか、感想文を読むのが楽しみです。

私自身の学びとしては、初めて大勢の人が一同にアーサナを行っている様子を客観的に見ることで、〝人それぞれ体に癖がある〟ということを感じました。

また正しい要領がつかめていない子に対して、どのように補助をするのかというのも課題でした。私は自分が「これは手を出した方が良い」と感じた時に、その心に従って補助をしました。

そして最後に「宇宙の舞」を皆様の前で行わせていただきました。その日私は補助がメインでほとんどアーサナを行っておりませんでしたが、「宇宙の舞」では気持ち良く体を動かすことができました。授業の間、充分に集中して身体が熱くなっていたためだと思います。とても面白い現象だなと思いました。

最後に、宮崎部長の授業の進め方や指導の仕方が素晴らしくて感動しました。最初は決して集中していなかった子供たちを自分のペースに巻き込んで、集中を途切れさせない指導は、間もなくヨガ初心者の指導を任される身として、とてもいいお手本を見せていただきました。

この度はこのような素晴らしい勉強の機会をいただき、誠にありがとうございました。この学びを活かしてより一層、修行に励みます。

MMC MATSUYAMA MANAGEMENT CONSULTING
株式会社 エム・エム・シー
渡邊祥子税理士事務所・行政書士事務所
所長 税理士 行政書士 渡邊 祥子
事務所 〒790-0067 松山市大手町2丁目6-23
☎(089)932-0800

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
●松山店:TEL.(089)943-2781
www.chacott-jp.com

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

ワンポイントレッスン

「トリコーナ・アーサナ」で春を楽しむ！ きれいにならなくっちゃ!!

（イラスト：大山　文子）

ウエストがくびれ、下半身が引き締まったメリハリのあるボディーラインをつくる。代表的なヨーガのポーズのひとつ。

春風に誘われて、さっそうと歩こう！
腰のゆがみを正し。強力に脚力をきたえる立ちポーズ。
現代人の多くが悩む便秘・肩こり・腰痛を改善する。

①両足をそろえまっすぐに立つ。

②中指の先をあごの下であわせてジャンプして脚を大きく開く。（ジャンプできない場合は片足ずつ開く）

③下肢で正三角形をつくり、両腕は肩から真横に伸ばして掌が下向き。

④左足つま先を真横に向け、右足つま先は内側に向ける。息を吸いながら腰を右に移動して右足に重心を掛ける。

⑤吐く息で両腕は床と平行のまま上体を左に移動し、左側筋を伸ばして上体を左に倒す。

⑥左手を床につけ（難しい場合は足首を持つ）右手は天井に伸ばし、アゴを引いて顔は天井に向ける。

⑦⑥のポーズで吸う息で背骨を伸ばし、吐く息で両腕を上下に伸ばして胸を広げる。視線を左手親指から天井の一点に集中し、5～10呼吸する。

⑧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】
腰の歪みや偏りを正すことで、腰痛、便秘、下痢、肩こり、偏頭痛をよくする。
左右の側筋を伸ばすことにより、腎臓の位置異常を正し、呼吸が深くなり気分も穏やかになる。
下肢への血行を良くし、脚力を強化するとともに余分な贅肉をとり美しい脚をつくる。
腰の異常を正し強化することにより若返る。

【注　意】

身体を横に倒した時、前かがみにならないようにする。そのために壁に背中・腰・臀部をつけて行うのも良い。

【補助法】

上体を左に倒した状態から右腕を息を吐きながら耳の横まで倒し、吸いながら上に戻す。これを5回くらい繰り返す。左右でやりずらい方を数多くする。

㊙情報
なんと、このトリコーナ・アーサナは“二日酔い”によく効くんだって。
ちょっと勇気がいるけど、試してみる価値ありそうだ。
あなたもお試しあれ。

文・モデル：石松　公美

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　末山ビル3F　TEL (089) 941－6871㈹　FAX (089) 941－6875　URL http://www.fujimotoyoga.com　E-mail fujimotoyoga@gmail.com
今治教場　〒794－0015　愛媛県今治市常盤町4-6-27　薫野ビル3F　TEL (0898) 31－2869㈹　FAX (0898) 31－2885
東京教場　〒160－0004　東京都新宿区四谷1-5　三陽ビル3F　TEL (03) 5312－5272　FAX (03) 5312－5273

健康で豊かな人生を創造する人々の季刊誌　No.74

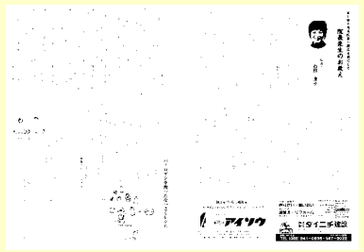
藤本ヨガ

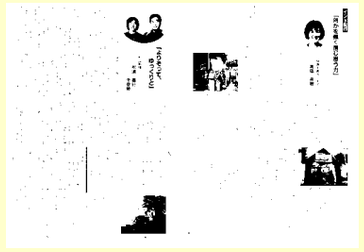
2012年4月
春号

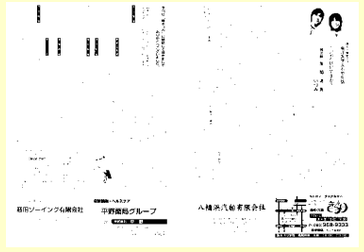
ヨーガとは
こころの作用を死滅することである
（ヨーガの定義：ヨーガスートラ・三昧章より）

藤本ヨガ学院では
アーサナ（ポーズ）で肉体をコントロールし、
プラーナヤーマ（呼吸法）で呼吸を通して
プラーナ（生命エネルギー）をコントロールし、
瞑想でこころをコントロールする
ラージャ（王道）・ヨーガをまなびます。
ヨーガを継続して行えば、呼吸が静まり、
そして、この海のようにこころも静まり、
「本当の自分」に出会うのです。

伊予灘に沈む夕日（伊予郡松前町の海岸にて）



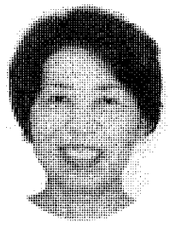




● 各頁をタップまたはクリックで各頁に移動します。

● 連載の3項目も同様です。

藤本ヨガ学院・院長
故 千能 千恵美



今、一度 閑(しず)かにヨーガを繙(ひもと)く ❸

●著書紹介●

「なりたい自分」になれるヨガ

からだとこころを再創造するメソッド

本気でヨガにトライしたい人のための一味違うガイドブック

一、空気と一緒に「気」も取り込む

(1)「酸素」か「生命エネルギー」か

これまでは、「深い呼吸」の生理的なメリットをお話ししましたが、ここでは「深い呼吸」と「呼吸に集中する」ことについて、もう少し詳細に説明したいと思います。深い呼吸によって新鮮な空気が体内に入ってくる」とは、この「空気」とともに「気」も取り込んでいるといえます。

ヨガでは「気」を「プラーナ」といい、「生命エネルギー」と解釈します。もっと広い視点では、プラーナとは、宇宙の森羅万象を動かす根本的な力といえるでしょう。ヨガでは、私たちのからだのさまざまな活動も、こころの働きも、すべてこのプラーナの力によって起こると考えられています。

日本語でも「気迫」「気力」「覇気」と表現されるように、「気」は、見えないけれども私たちの活動に大きな影響を及ぼしています。ですから、呼吸によってプラーナを取り込むことが非常に重要になってくるのです。

呼吸は、「生きるために必要な酸素を取り入れている」と思う人には、単に「酸素」が体内に入るだけですが、「ありがたい生命エネルギーを取り入れている」と思っている人には、「生命エネルギー」として入るのです。同じ「呼吸」でも、それをどう意識するかによって、ここ ろとからだの動きが違ってきます。

食べ物でも、「お腹がすいたから食べよう」と食べる人にとっては単なる空腹感の解消にすぎませんが、「ありがたくいただこう」という気持ちで食べる人にとっては、生命エネルギーとなります。

(2) 自分の知恵を引き出す訓練

このように、同じ行為であっても、「ただ何となく行う」のでは、「ただ何となく行う」のでは、おと「意識して行う」のでは、意識すれば、意識しただけの結果のと同じです。これらはことではなく、関心があることで働きます。

たとえば、西洋医学を学んでいる学生の場合、調子が悪くなったら、痛み具合によって適切な薬の名前がスラスラと出てくるでしょう。医学を学んでいるのであれば当然です。しかし、これでは薬という自分以外のものに依存しているにすぎません。そうではなく、「この程度の痛みだったら横になっていればすぐ治るだろう」などと、自分の知恵によって自分を正していく。そうした考えが、ヨガを続けていることで、できるようになるのです。

また「病気は悪いもの」と考えがちですが、本当にそうでしょうか。手を切ると痛い。病気になるとつらい。けれども、こうしたことは自然なことです。生命エネルギーがあるからこそ、病気にもなるのです。そして病気になるからこそ、克服する力、治そうとする力がつくのです。力とは、苦しいときにその原因を見つけて取り除いたり、工夫したりしてつくものです。ラクをしているときには、力はつきません。

ヨガを続けていると、たとえばアーサナのとき、「このポーズはこうしたらもっと気持ちがいいかな」と自分で工夫しようとします。そうした肉体へのアプローチから、やがて「これはこう考えた方がいい」と、日常生活やこころの面でも自分で知恵を出せるようになります。病気になったときでも、まずは自分の力で治そうとします。ですから、「ヨガを続けていたら自然治癒力がついてきた」という人がいるのも納得できるでしょう。知識や他への依存ではなく、「すべての答えは自分の中にある」という考え方が身につくのです。

困ったとき、悩んだとき、苦しいとき、痛いときなど、人生におけるマイナスの局面でも、いかに他に頼らず、自分の知恵で解決していくか。人間は調子のいいときではなく、調子の悪いときにこそ本質が出ます。そのときに、どう対処するか。そうした力をつけることが大切なのではないでしょうか。

ヨガでは、さまざまなポーズをして自分の肉体の限界に挑戦します。「ちょっと痛い、苦しいな」と思うこともあるでしょう。そう感じたら呼吸に集中し、動きを工夫してみるのです。すると、からだはラクになるでしょう。このとき、「20回やったらやせられる」などと考えながら行ってはいけません。それは集中ではなく、欲望となってしまいます。

(3) 必要なもの、必要でないもの

私たちのこころは、生まれたときから、両親の真似をして言葉を覚える、試験に受かるために勉強をする、こう聞かれたらこう答える、というように自分の外との関係で動いています。

しかし、それだけを続けていると自分を見失ってしまいます。

外の環境を一度シャットアウトして自分に集中し、自分にとっていいものは足し、悪いもの、不必要なものは入らないようにする。そうしたシステムをつくりだす必要があります。そのために、「呼吸に集中する」ことが大事になります。呼吸に集中すればほかのことは考えなくなるからです。

ところで、「気」には3つあります。本来持っているのが「元気」、気を意識して呼吸するなどして取り入れるのが「精気」、そして、練って「本物」にするのが「真気」です。「本物」とは、自分にとっていいもの悪いものを区別できること。言い換えれば、「気」をコントロールできるようになることです。

たとえば、ここに砂と砂糖が混ざり合っているとします。意識しないと、砂も砂糖も両方取り込んでしまいますが、「砂糖だけを取り入れよう」と意識すれば、砂糖だけを取り入れることができます。つまり、意識して呼吸をするということは、からだにいい砂糖だけを取り入れようとすることです。

「よくなりたい」ならば、よくなることに可能なものだけを選ぶ力が必要です。たとえば、食べ放題のレストランで、どれだけたくさん食べ物があっても、正常な人は自分のからだに必要なものしか食べません。それにしか関心が無くなるからです。からだがそうなってくると、こころも「自分にとって必要ない」ことには関心を示さなくなります。

現在の日本には、多くのものがあふれています。その中から、何が自分にとって大切なもので何が不必要なものなのか、見極めができますか。

欲望のままに動くのではなく、からだやこころにいいものを取り入れる力、そして害になるものを拒むことができる力をつける。ヨガによってそれが可能となるからこそ、今ヨガが求められているといえるでしょう。

二、ヨガを学ぶコツ

5つのこころがまえ

ここでは初心者のために、ヨガを学ぶコツを5つ紹介しましょう。いずれも難しいことではありません。日常生活でも意識していれば、より良い成果が得られるに違いないでしょう。

1「自分は大きな可能性と能力を持っている」という事実を認める

自分がやりやすいと感じるポーズから始め、達成感を積み重ねていけば、次第に「自分の可能性」や「能力」は感じられるようになります。

2失敗に対する不安感を取り除く

自分を成長させるには、新しいことや慣れないことを数多く経験する必要があります。それらは、最初からうまくいくはずがありません。失敗する、だからこそ練習するということを当たり前だと思うことです。

3高い目標を持ち、自分の好きな自分、理想の自分を繰り返しイメージする

4人間は一人一人違っている。他人と違うことをする勇気を持つ

行き詰まったり問題が起きたとき、他人ではなく自分に焦点を合わせ、それを打開しようと工夫している間につくのが「自信」です。さらに工夫し続けていると、理論やテクニックを超えた「確信」となるものが見えてきます。

5疑問に感じたら、その場ですぐに質問する

納得して行動するのと、やみくもに動くのでは、成果に大きな違いが出てきます。

インド発祥の5000年の歴史

ヨガの起源は、明確ではありませんが、今から約5000年ごろだと推定されています。このころ、インダス文明が起こり、その中心都市だったモヘンジョダロの遺跡から、座って瞑想する像やヨガのポーズを刻みつけた石が発掘されているのです。

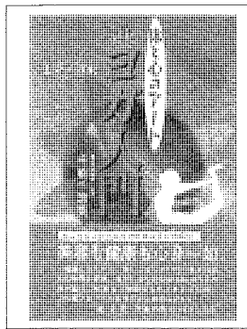
昔の書物の中にもヨガが登場します。最も古いのは、紀元前2500年ごろのインドの聖典『ヴァーダ』の中の記述です。紀元前600~500年ごろにはヨガの経典といわれる『バガヴァッド・ギーター』が現れます。これはインドの宗教書のひとつとしても知られ、「ヨーガとは至上者と合一すること」と書かれています。至上者とは神と解釈していいかもしれません。現代の私たちからしてみると、この表現は少し宗教的あるいは哲学的な印象を受けるかもしれませんが、こうした書物が残されていることから、本来のヨガは、神との一致を求めるものであったことが分かります。その後、パタンジャリという人によって『ヨーガ・スートラ』ができ上がります。これは、ヨガの理論を体系的にまとめた最初の書物とされ、現代においてもヨガを行う人々の経典になっています。ただ、ここでのヨガは、現在一般的にイメージされる「さまざまなポーズをする」ヨガとは異なって、心理的な修練を重視し、瞑想が中心となっています。これは、現代では「ラージャ・ヨガ」(王道ヨーガ)といわれているものです。

⇒ 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



現代ヨガ入門
旺史社
定価一五〇〇円
一九九七年一月二十日発行

「なりたい自分」になれるヨガ
プレジデント社
定価一三〇〇円
二〇一〇年九月二十五日発行

本書の内容……
プロローグ●今、なぜヨガなのか
第 1 章●ヨガを知ろう
第 2 章●医学の最前線とヨガ
第 3 章●ヨガを実践しよう
第 4 章●こころに効くヨガ
ヨガコラム●加賀メディカル/きらり
とじ込みふろく付き

⇒ 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

「揺れ動く時代には」

神山　五郎
医師　歯科医師
医学博士　哲学博士
e習慣クリニック四谷　院長
藤本ヨガ学院　顧問

いろいろ質問して下さってありがとう。おかげで前号の季刊誌の原稿ができました。勿論、まだ一部のご質問にしか答えておりません。質問を続けていただければ、答え続けます。

ヨガを学んでおられる方々との質疑応答は、私にもできることと思っております。でも、これも自惚れかもしれません。

さて、次の質問の一部が、四谷教場の家村圭子さんより、私に手交されました。それで今回の原稿が書けます。できるだけ明解かつ簡潔に答えましょう。

この質疑応答の前に、故千能千恵美初代院長の一周忌も間近いので、思い出を述べさせていただきます。

申すまでもなく約一年前、四国・松山と東京におけるご葬儀に際し、私は弔辞を述べさせていただきました。その全文が季刊誌には載っておりますので、自分の書いた文章ではありますが、謹んで再読致しました。内容については現在でも同感で、追加または訂正するべきところはありません。故院長の生涯を走馬燈のように思い返すのみです。

故院長は四国今治の著名な造船会社でそれなりに安定したお仕事につきながら、ご両親の反対を押し切って当時は四国でも未知のヨガの道に、それも他県におけるヨガ道場に住み込みで飛び込まれました。その思考と勇気、さらに要約すれば、この決断の過程こそこれからの日本にとって必要であると教えられます。

その後の故院長の遍歴については、著書もあり、講話の録音もあります。学びたい方々には豊富な資料が残されております。

ここから質問に応えます。

① 多種の免許・資格を取られていますが、その動機と経緯、又お仕事にどのように活かされているのかお教えください。

（50代女性）

将来医師になり、いろいろな職業の方々と接する場合、その方の背景をなるべく正確に知っておくと相互理解がつきやすいと思ったことがあります。例えば、自動車運転免許の試験内容・自家用航空機操縦士の試験内容を、小型船舶操縦士の試験内容を比較すると、とても勉強になるのとくにそれぞれの実習内容のエンジンの点検において、自動車ではエンストしても砂漠でない限り、生命にあまり影響ありません。したがってかなり甘いのです。船舶ではエンストしても原則として浮いております。修理や緊急対策をとる時間があります。自動車のエンジンの点検よりは厳しいのですが、それなりの余裕はあります。不時着の操作とエンジンの修理とを短時間に平行して行う必要があります。しかも落ち着いて！

免許の試験は以上の現実のニーズに対応して設計されておりますので、受験してみるとなるほどと納得するところが多いのです。

医療の操作で患者さんの生死にかかわることは外科でなくとも多いのです。他科にいても、二重点検の励行で不注意による患者さんへの被害を、また術者への被害を減少させましょう。最近武道の義務教育への導入が考えられてまいりました。同時に柔道による怪我の頻度も公になり、父兄を驚かせております。ヨガはいろいろな効用を発揮します。ある鋭いヨガの会員さんから、「ヨガにはいろいろ効用がある。効用がある以上弊害もあるはずである。ヨガによる危険は何か」という質問をうけたことがあります。ヨガにしても慎重かつ大胆に学んでこそ効用がありますが、不用意に無謀に行えば、危険なことは多々あります。瞑想にしても、しかるべき師について学ぶべきであると成書は述べております。

神山の個人的な興味・趣味で求めた資格はあっても、いつのまにか同好の士の獲得などで業務に結びついております。いくつかの専門医の資格も求め獲得しました。しかし、それらを継続して維持・更新することは私には時間的に無理でした。残念ながら専門医の資格はかなり放棄しましたが、関連する学会誌などはなるべく読んでおります。私が無知で患者さんに損をさせては申し訳けないのです。資格取得の背景には自分が言葉で人に伝達することが下手であるので、言葉でない文字による試験、つまり筆記試験で有利な道を開こうとしました。特に、陸軍士官学校というところで言葉による情報伝達の不利を十分に体験したあとでは、筆記試験では負けないぞという気持ちがありました。

② ヨガとの出会い、ヨガから得られたこと、又どのような食生活をされているのでしょうか？

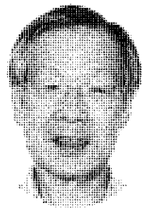
（40代女性）

ヨガとの出会いは、私が日本健康運動指導士会の会長などを務めておりましたので、日本における健康・医療の道場、尼崎にあります大槻ヨガ学院にお招きいただき、たまたまそこで沖ヨガの老師沖正弘先生、大槻高弘先生および訓練生の一人・千能千恵美先生にお会いできたのがきっかけでした。沖先生、というより沖老師から熱心に繰り返しヨガを医学的に研究してほしい。近く伊豆下田に道場が新設されるから、そこも使ってほしいと依頼されました。下田の道場にも数回参上し、これからという時に、突然沖老師は去って行かれました。残念です。

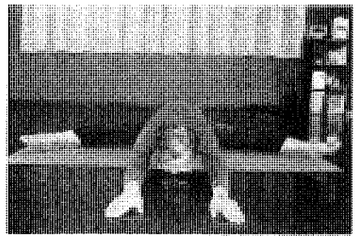
それ以降は松山教場および、千能院長が上京されるたびに、いろいろ手ほどきをいただきました。貴重な思い出です。千能院長はご自分のからだが硬かったので、硬いからだの会員の心情をよく理解し、相手にあった

次頁四段目へ

全開前屈でお腹が床に！



指導士（四谷教場）
三谷　雅昭


全開前屈のポーズ

私がヨガ始めたのは6年前、身体が硬く、猫背で、小太り気味だった私は健康が維持できればと、多くを期待していませんでした。それが昨年8月にヨガ指導士3級のテストに合格、指導士の仲間入りしました。今では全開前屈も顎までつくようになり、背中を押してもらうと下腹までつくようになりました。皆さん驚いていますが、これも毎週4日のペースでヨガを続けてきた御蔭かなと思っています。

今振り返ってみますと、2年位前に一つの変化があったように思います。全開前屈は60度ぐらいで止まっていたのですが、このままでは変わらないと思い、吐く息で、何度か背中を無理して倒していたら、突然パチーンと筋肉が断裂しました。

その時は痛さをそれほど感じませんでしたが、翌日、太ももがパンパンに腫れ、青く内出血していました。サイコウ先生に「脚が痛いからヨガは無理、家で休養し、痛みが取れたらまた行きます」と言ったところ、「教場にきてヨガをやりなさい」と言われました。1ヶ月も経つと脚の腫れは引き、痛みも治まったように思います。完全に気にならなくなったのは3ヵ月後ぐらいだったでしょうか。

その後、深く息を吐きながら上体を前に倒そうとすると、以前より前屈しやすくなったのは確かです。筋肉が強く丈夫になり、伸びる力に対抗できるようになったのかも知れません。確かにやりやすくなったような気がします。しかし、膝裏が伸びず、床との間の隙間はなかなか埋まりませんでした。痛いという感覚が強かったのです。指導士の先生方から、「前に倒すより、背骨を真直ぐ伸ばし、そのまま腰から前屈するように」と言われたが、私は腰を入れることが出来ず、コツがつかめませんでした。サマコーナ・アーサナでつま先を上げ、アキレス腱を伸ばし、少しずつ脚を開いていくと腰が入る手ごたえを感じました。鏡で見ると、確かに腰のところが少しへこんでいます。私に必要なのはこれだと思い、繰り返し練習している内に長時間維持できるようになり、いやなポーズだという意識はなくなりました。

腰が入るようになると背骨を伸ばした状態で、腰から少しずつ前傾できるようになりました。繰り返しやっている内に、おでこ・鼻・顎とだんだん深く倒せるようになりました。最近では脚を全開して腕の側筋伸ばしをすると膝裏が伸び床との隙間もほとんどなくなり、以前は痛かった膝裏が伸びて、ジーンとして気持ちよく感じるようになりました。本当に気持ちがいいのです。これが「身体が喜んでいること」なのかなと思っています。

硬軟自在な指導をされておりました。私にも腰痛にそれなりの効果はありました。しかし目下整形外科の医師と共同で自分のからだの腰痛を材料にして研究しております。ごく最近、天皇陛下が検査および手術のために入院された東京大学医学部附属病院の外来を活用しております。私の件は何れ結果をお知らせできると楽しみにしております。

ヨガから何を学んだか？

まだまだ中途半端ですので、若い後継者の方々の躓きにならないように心掛けております。ただ、学院の顧問という立場なので、気付いたことは慎重に言葉を選んで申し上げるつもりです。宜しく！

食生活は、食べたい物を少しだけ、ただし夜遅くには食べません。腹6分目です。食欲が昔より減少しました。

老化現象でもありましょう。意図的に食を控えるということは全く致しておりません。

③ 薬物依存症の方の治療と更生について考えておられることを教えてください。

（40代女性）

薬物依存症者のリハビリについてご質問がありました。現在の医学では残念ながら薬物依存症を根本的に治癒出来ません。したがって対症療法のみです。直そうとするより、薬物依存の傾向をもちながら、つまり共存して残る人生をより楽しくおくる工夫を一緒にやっております。私には残る人生をより楽しくおくる先達である必要がありますので。風邪をひかないよう、喧嘩を少なくするよう、楽しみながら知恵を絞っております。当事者の書かれた手記などもありますので、お読み頂けるようでしたら、献本します。郵送先を郵便番号とともに教えてください。

それらはちょっとした生活習慣を変えようとなさるとき、参考になるかもしれません。依存症になりやすい傾向と遺伝子との関係は目下研究されつつあります。これからの人生にはおのれの遺伝子傾向を生かした設計が必要になりましょう。以上

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

故千能千恵美院長一周忌を前にして

院長先生のお教え

指導士
石田　澄子

9年前に藤本ヨガ学院に意を決して入会しました。多忙な日常で心身のバランスがおかしいと感じたからです。ヨガという言葉にはもともと何か魅力を感じていましたので何の迷いもありませんでした。身体の調子はよくなり、心もそれにともなって落ち着き日常が正され、今日にいたります。初めて院長先生にお会いしたとき、授業の間にかけてくださる言葉、さしのべてくださる指導の指先の心地よい緊張感と力強さを感じました。それからというもの、Aタイムで院長先生にお会いできるときは、ひそかにワクワクしておりました。先生の声を聴くだけ、姿を拝見するだけで元気になれるのです。次第に元気になる身体とこころがいつの間にか日常にヨガの時間割をつくりあげました。藤本ヨガ学院でさらに深くヨガを学びたいという思いが湧いてきて4年前にカレッジに入学、院長先生より3年2か月の間、ヨガのお教えをいただきました。

(1) 心を観察する

当初は自分の心を観察すること。それまでの40年間、心を見つめることなどしたことなく、感想文を書くときでさえ本心かどうか自分でもわからずに文字にして表現していました。自分の心を隠し、文字で自分を良く見せようとしているのです。例えば、アーサナの修練をしていない現状なのに、「もっと、修行に励みたいと思います。」と書いていました。すると先生は「私はもっとという言葉を使う人は信用しません！足りていないと感じていながらも何も努力していないからもっとという言葉でごまかしているのです。すでに修練している人はもっとという言葉は出てこないのです！」とズバリ当たっている。私に次の言葉などなかった。私はこのようにして生きてきた。自分の心をごまかしていろんなことをやりくりしていきている。これを気づかされた時、心の中が震えるような感覚があった。サットサンガで涙が出てきた。厳しい言葉に対してではなく、そんな自分が本当に悲しくなったのだ。その後に先生は「多くの方がそのように生きています。しかし、自分の心にウソをついてはいけません。できてないならそれでいいんです。それをやっていると登録してはいけません。心を正しく見ることが必要なのです。」ととても優しい眼差しでおっしゃられたのです。本心を見たときは気が重くなったのですが、それがわかった後は気が軽くなっておりました。心の観察をする必要あり、本心を。と意欲に切り替わっていただいて気持ちよくなります。先生はまた「私は体が硬くてこれではヨガの先生に向いてないのでは、とよく思ったものです。」と度々お話されていました。身体の硬い私は、「硬くてもあのようになれるのかな」という期待感と同時に気が遠くなりそうな感じがありました。先生から「修業はコツコツ、コツコツやるのがコツです。ヨーガはやったらやった分だけ答えを出してくれます。私はどれだけアーサナに助けられたか。おかしな方向に行っている自分をアーサナはいつも正しい位置に戻してくれたのです。身体は一番正直ですよ。」とお教えくださいました。全開前屈が全くできなかった私は何度も何度も言葉を胸に「一日1㎜、一日1㎜」と言い聞かせながら現在に至っております。「私は何度もアーサナに助けられた。」というお言葉はアーサナは心身を浄化し、心を清らかなものに向けれるよう整えてくれるという意味合いがあると感じています。

(2) 修行はコツコツ

ヨガを伝える力を身につけたくなり、指導士養成コースに進みました。院長先生のアーサナに対する心構えが変わりました。授業では呼吸に集中できます。アーサナをすることで日常生活では目の前のことに意識を持ち集中して行為できる力が身についておりました。また、苦手なポーズに必要性を感じて修練していくことは日常生活での出来事に対する意識までも変化をもたらしていました。突然のアクシデントのような出来事があったとします。そこで私が行動する必要性を感じたとき、そこに焦点をしぼって行動ができるのです、今まではストレスに感じたであろう出来事から逃げずに前向きな気持ちで行動できるのです。苦手なアーサナを修練していく過程で思考回路が変容したように感じます。

(3) 呼吸を観察する

さらに一昨年の秋の研修会で「最近、どうですか？」と聞かれて「日常の生活で身体のゆがみに気づいたとき、背骨をまっすぐにのばしています」と答えました。私のからだのゆがみは日常生活で癖のある姿勢とっているからだとを思っていたのです。その体験先生は「そうではなくて、自分がどんな呼吸をしているか観察しなさい。」と教えてくださいました。このお教えを実践して驚きました。呼吸に意識があると必然的に深い呼吸をしています。吸う呼吸で背骨はのび、なんと雑念がでてこないのです。

この体験以来、私のアーサナに対する心構えが変わりました。授業では呼吸に集中できます。アーサナをすることで日常生活では目の前のことに意識を持ち集中して行為できる力が身についておりました。また、苦手なポーズに必要性を感じて修練していくことは日常生活での出来事に対する意識までも変化をもたらしていました。突然のアクシデントのような出来事があったとします。そこで私が行動する必要性を感じたとき、そこに焦点をしぼって行動ができるのです、今まではストレスに感じたであろう出来事から逃げずに前向きな気持ちで行動できるのです。苦手なアーサナを修練していく過程で思考回路が変容したように感じます。

(4) ヨーガは人類救済の手法

院長先生からお教えいただいたヨガは本当にただのストレッチではありません。「身体が健康になるのはおまけのようなものです」と言われておりました。人間の5つの鞘の一番外側の肉体、次のプラーナ体（呼吸）、その内側の感情体（心）は目には見えませんがつながっていることを実感することができるようになりました。肉体から内側は肉眼でとらえることは出来ませんが、私が知っていたのは肉体の構造のみ。そこから先は未知の世界でした。現状は呼吸と心は生き物のように感じています。

ヨーガは人類救済の手法というお言葉も何度も教えてくださいました。とてつもなく広い意味合いに思えましたが、一人の人間が健康であり、心穏やかに自分の人生を生き抜く手助けが出来るような気がしてきたのです。院長先生が最後に勧めてくださった「あるヨギの自叙伝」には私が全く経験したことのない内容がたくさん書かれています。今はそのことを知っているだけですが、淡々と修行を続け5つの鞘の一番内側に向かっていきます。

(5) 今生での私の宝

院長先生と最後にお会いしたのは、H23年3月8日の夜でした。「本日もありがとうございました。」と言うことができ、ヨーガの教えをいただいたことは私の宝物です。

今生の人生で院長先生に出会

「瞑想は必要ですぞ!!」

合掌

パイロゲンを使ったなっとくレシピ

いよいよ春本番、さまざまな春野菜が店頭に並んでいますね。さて今回もパイロゲンを使ったおいしい野菜サラダのレシピをお届けいたします。ドレッシングの中には生姜も入り、冷え性の方にも最適です。レシピ以外の野菜でも美味しくいただけますよ！

新鮮野菜で大地のプラーナを取り入れ、新学期にいいスタートを切りましょう。

〈フレッシュサラダの特製ドレッシング添え〉

4人分

（野菜）

きゅうり　..1本
小口切りにし水につけ、水気を切る
レタス　..適宜
適当にちぎる
貝割菜　..1P
洗って根元を除き長さを半分に切る
わかめ　..少々
水で戻してさっと熱湯に通し水にとって冷やし水気を切り一口大にきる

【ポイント】野菜はパイロゲンの1000倍水に約20分間浸した後水を切って調理する。

（ドレッシング）

生姜　..30g
玉葱　..30g
醤油　..30cc
パイロゲン　..30cc
トマトピューレ　..15cc
サラダ油　..75cc
水　..10cc
すりごま　..10cc

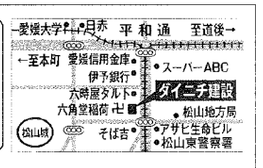
＊すべてミキサーに入れ撹拌してドレッシングを作る。

サラダの材料をボールで混ぜ合わせ器に盛り、ドレッシングを添えいただくときに適量を自分の器にかける。

＊残ったドレッシングは冷蔵庫で1週間は十分保存できます

石田　澄子

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

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

インド紀行
「何かを強く信じ思う力」

指導士養成コース
青砥　奈智

1月28日(土)～2月4日(土)までの6泊8日でインドに行ってきた。日本で往復の航空券と現地での鉄道だけ手配し、寝袋と最小限の荷物を持って夫と2人インドに乗り込んだ。

デリーから鉄道で9時間、さらにそこからオートリキシャというタクシーの役割を果たす三輪自動車で1時間ほど行った地図にも載っていない小さな村。そこに大学時代からの友人が研究のために住んでおり、私たちも彼女が住むインド人の一般家庭モハンさんの御宅に3日間お世話になることになっていた。

(1) 儀式（プージャ）

私が村に入った初日、モハン家は「バグワット・プラーナ」という1週間かけて行う盛大な儀式の最終日だった。プラーナとはヒンドゥー教の経典のことで、「バグワット・プラーナ」とはバグワットという経典を1週間かけて読むという、インド人にとっても一生に一度あるか無いかのとても貴重な儀式だ。友人の説明によると、バグワット・プラーナを行うと今かかえている業（カルマ）がすべてリセットされ解消されるのだと言う。ヒンドゥー教にはこのような飛び道具的なプージャが他にも存在しており、極めて厳格な宗教的法則の中にしっかり抜け道が用意されているそうだ。

沼の儀式に向かう女性達

そういうわけでモハン家に到着した時、家の門には派手な飾りつけ、中にはババジィ（僧侶）3人が1週間寝泊りするための部屋が準備され、中庭スペースには立派な祭壇がつくられていた。家の中は、プージャのために集まった親族が30人ほど寝泊りしていて、誤って1週間早く来なくて良かったと心から思った。

そのバグワット・プラーナの最終日に行う行事に同行させてもらった。内容は極めてシンプル。モハン家の父母を先頭に、親族全員が近くの沼まで神様への賛歌を歌いながら歩いていく。父は手に経典と神様が住むという銅のミニチュアを持ち、母はプラサーダ（神様へのお供え物）を持つ。その他の男性は楽器を持ち鳴らす。沼に着くとババジィの仕切りの元、儀式を行い、沼の水を飲み、頭から浴び、そして儀式後、プラサーダを同列している親族全員に配り皆で食べる。そして、賛歌を歌いながらまた家に戻ってくる。

(2) 清潔・不潔

沼は日本人の私から見ると正直言ってとても汚い。でも彼らにとってはとても神聖なものだ。沼の水にガンジス河の水を1滴入れて、より浄化された水を飲むことで彼らは自分たちも浄化されたと考える。日本で認識していた当たり前の「清潔・不潔」の観念とはまったく別の「浄・不浄」の観念が見て取れる。

飾り付けされた家の門

村はトイレの無い家も多いので、人も外で用を足す。だから道は人や動物のフンも普通に落ちている。（フンを踏むと、せっかくお風呂に入っていても体が汚れたとされお参りできないので、インド人はフンをよけるのがとても上手。ギリギリのところでひょいとよけていく）お湯が出ないのでお風呂もゆっくりは入れない。食べ物を食べる前に手をせっけんで洗ったりもしない。道は舗装されてないので土ぼこりがひどく、すぐ髪も体もほこりっぽくなる。（インドにいる間、鼻水はずっと真っ黒だった。）村には人に飼われていない牛、山羊、ブタ、犬、猫がいて人間と同じ空間で生活しているから、少なからず人に良くない菌もあると思う。そもそも上下水道もしっかりしていないので、仮にトイレがあったとしてもそこから儀式を行なった沼に流れているのではないかという疑念ももたげてくる。だから、村の環境はけっして日本人感覚で言う「清潔」ではない。

その「清潔」という感覚以外に、自分が清潔になる、あるいは不潔であるという感覚があるというのは私にとって大きな衝撃だった。

まったく別の次元の観念じゃないのかと・・・

(3) 信仰心

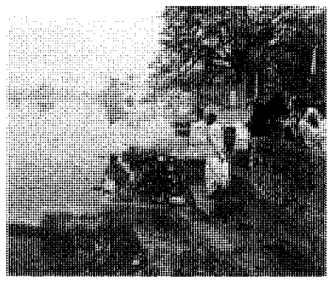
村人たちが儀式を行い（おそらく清潔ではない）沼の水やガンジス河の水が含まれた水を飲み&浴びて自身を浄化する姿は、まさしく「信仰」だった。観念・想念の世界であり、これまでの私の人生には存在しないものだった。だからこそショックを受け、同時に気づいた。私は自分の「信仰心」、言い換えれば「何かを強く信じ、思う力」をもっと信じても良いのではないかと。なぜって、村で出会った人たちの目がとても美しくて、本当に気持ちの良い人たちだったから。言葉がわからない分、とにかくインドでは話す人の目を見つめていた。良い人にも悪い人にもたくさん会っていくうちに、目を見ればこの人が良い人か悪いことを考えているのかわかるようになっていた。その時判断の基準にしていたのが、この村で会った人たちの目だった。本当に優しくて温かくて美しい目をしていた。

これまで自分の「何かを強く信じ思う力」というのを意識したことがなかった。でも彼らを見て、その力をもっと積極的に意識してみたいと思った。

ヨガではプラーナやチャクラなど、解剖学的に証明されていない体の点、エネルギーの流れを意識することが多い。つまりプラーナなら、プラーナが「在る」と信じて意識することでしかプラーナは存在しないということだ。自分が「在る」と思えば「在る」し、そんなものは「無い」と思えば「無い」。信仰というと、日本ではどうしても胡散臭さを感じてしまう方もいらっしゃるかもしれないけど、ヨガを深めていく上でこの「強く信じ思う力」という意味での信仰はとても大切だと感じた。

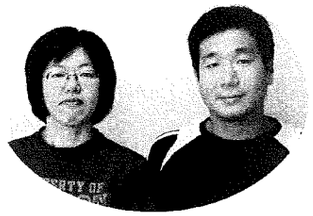
ヨガに関わらず「夢は実現すると強く信じる」でも良いし、「愛する人を思う」でも良い。とにかく、インドに行ってこの事が一番衝撃だったということは、私はこの力がとても弱いってことだ。いつでも新しい体験（刺激）は、自分に足りないものに気づくチャンスだ。本当にインドに行って良かった。

私の体験記を読んでインドに興味をもたれた方、ぜひ一度行ってみてください。日本では出来なかった発見がきっとあるはずです。



沼での儀式

「よりそって、ゆっくりと」



松山教場
松浦　義行
千登勢

「ストレートネック」とは・・・。そういえば、ヨガを始めるきっかけの一つだったなぁ～と思いながら聞いていました。5年ほど前、首と肩の痛みに耐えかねて、整形外科を受診すると、「本来カーブしている頸椎が真っ直ぐに近くなっているよ」と言われ、治療が始まりました。その当時の私は、首・肩の痛みだけではありませんでした。週1～2回のテニスで適度な運動の実践をしており、食事も食べ過ぎないように気を配ってダイエットに励んでいましたが、体重が減少するどころか、徐々に増加し気が付くと体重が80kg近くになっていました。また、高血圧・脂肪肝と診断され、腰痛等もあり満身創痍の状態でした。そこで出会ったのが、妻が通っていた藤本ヨガ学院です。約1カ月間、「行く」「行かない」「病院に行くつもりで行ってみたら」等々の問答を繰り返した末、殆ど無理やり体験レッスンに連れて来られたのですが、レッスン後の体の軽さ（愛の行法が良かった！）に魅かれて即日入会しました。それ以来、妻と二人で週に1回通っています。

入会当初は、体の調子が良いと「今日はまあいいか」といってはサボり、仕事帰りにも「腹減った帰る」といってサボり、期限切れ直前に余り良くないと分かっていながらの連続受講。夏には夏休み・冬には冬眠と称しサボりながらの教場通いでしたが、体重は増減を繰り返しながら確実に右肩下がりに、血圧の安定、首・肩の痛みの解消（当然整形外科には通わなくなりました）等々。ヨガの効果はゆっくりとですが現れてきました。特に愛の行法の時、承山を撫でられた（本当に押すのではありません）だけで降参していたのですが、今では火曜日のCタイムに時々組んで頂いている伊藤さんの押しにも耐えられるまでになりました（笑）。本当に、入会時に記入した丸印だらけのカルテが嘘のようでした。当然、やる気が俄然出てきます。昨年秋からは、憧れだったシルシアーサナへの挑戦を開始し、なんとか一人で上がれるようになりました。まだまだ10呼吸程度ですが、今年中には30呼吸を目標に取り組んでいます。また、ほぼ毎日、同じ時間帯に30～60分の家でのヨガの実践を開始しました。そのため日々の間食の量が減少し、更に週末には、だらだらと飲酒（おつまみ付）をしていたのですが、閉店時間がかなり早くなりました。そうこうするうちに、今度は効果が数カ月で体に現れました。体重に大した変化はないのですが、体が妙に軽い日が多くなってきました。また、振じり系の大腸刺激や腎臓刺激が自分でもビックリするぐらいやり易くなりました。他にも、劇的な変化ではありませんが、「あれ？今までとは違うよね」と複数の会員の方に声を掛けられるようになり、益々やる気が出てきている今日この頃です。

「体重は60kg台が視界に」「首・肩・腰の痛みは殆ど無く」「高血圧の薬も最低量」となり、ヨガの効果を実感しています。また、今年からは月6回を目標に更にヨガの時間を増やし、健康増進・アンチエイジング・ストレス解消に取り組んで行きたいと考えています。今後も、妻共々ご指導の程、よろしくお願い致します。

妻よりひと言、『もし私一人だったら、ここまでヨガを続けてこられたかしらと、今では私以上にハマっている夫を見ていて思います』

鍼灸治療室より

東洋医学よもやま話

②「気とは何ですか？」

鍼灸師　友岡清秀
いづみ

節分を過ぎた頃から、寒さの中にも「春の気配」を感じるようになりました。こんな風に、言葉では上手く表せないけれども、「感覚的に、確かに有る」と感じる感性も気が存在すると確信できる経験の一つかもしれません。

さて、今回から東洋医学の基本三要素について少し説明をしていこうと思います。鍼灸の治療を受ける際に、東洋医学の考え方を知っていることで効果もさらに倍増します。「人に治してもらう」という気持ちから、「治すために自分も参加しよう。これは自分の体なんだ」という気持ちになることで、体は「治ろう」という方向に動きはじめます。

《気（き）・血（けつ）・津液（しんえき）》

東洋医学では、人の体を気・血・津液の三つの要素に分けて考えます。これにより、病気の原因と治療法を広い視点からとらえることができます。

西洋医学では病気の原因は主に患部（例えば、頭痛ならば頭、腰痛ならば腰）などにあると考えますが、東洋医学では、体全体の気・血・津液のバランスから考え、これらのどれに問題があるのかを考えます。（また、五臓六腑や経絡のバランスも同時に考えますが、これについては別の機会で紹介をさせていただきます。）ですから、治療の時も頭痛なのに手や足のツボを使ったりと、患部から離れた場所に鍼を打ち、全体のバランスをとるということをします。

もちろん鍼灸治療でも、おできや吹き出物などなど「悪い所そのもの」をお灸や焼いた鍼で治す治療法もあります。しかし東洋医学の考えは「何故、何が原因で、体のどこの不調和で悪くなったのか？」とバランスを崩した原因を根底から考えます。そのために、悪い所とは一見関係のない部分（例えば頭痛なのに手や足に）鍼をすることになるのです。

少し話がそれてしまいましたが、今回はまず気についてお話をさせていただきます。

一、気

気は目には見えませんが体全体に働いて、生命を支える原動力になっています。

(1) 気の正体

一つの例えですが、人が自然死した場合を考えてみましょう。死ぬ直前と死んだ直後とでは一体何が変わっているのでしょうか。物質の出入りは何もないはずです。しかし人は生から死へ大きな変化をしています。無くなったものは何もないのでしょうか？この時に失われたもの、それが気なのです。

また、自然界の中では気を目にすることができます。それは「雷」です。「雷気」と呼ばれることもあります。気というものは微量な電気を帯びているものだと、古人は考えていたようです。

(2) 気の働きと補充

気とは形のない「働き」そのものと考えた方が分かりやすいでしょう。気は体中を巡って、成長や代謝を促しています。そのほかに、体表を守って病気のもとが侵入しないようにしたり、体を温めたり、汗や尿を出したり、血液や栄養など体に必要なものを取り出して使えるような形に変える働きなどがあります。また、生命を支えるだけでなく、血や津液を作り出すもとにもなっています。そして面白いことに、その気自体もまた、気の働きによって補充されています。

気は生まれ持った「先天の気」に、空気や食べ物を元に補充される「後天の気」が合わさって体全体の気となります。これを「元気・真気」と呼び、「陽気」とも言います。「元気いっぱいな人」「陽気な人」という言い方は、的を射た表現ですね。

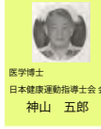
この世に生を受けて母体から離れる時に内に蓄えている「先天の気」の他に、こうした「後天の気」が体のすべてを支えるもとなのですから、呼吸法や食べ物によって得られる気が、いかに大切かということが分かるかと思います。

(3) 気の病気

気は常に体の隅々を滞りなく巡っている状態が正常なのです。特に気の上昇と下降が大切で、これには胃腸の働きが深く関わっています。

八幡浜汽船有限会社
〒790-0001　松山市一番町3-3-6
明治安田生命松山ビル5F
TEL(089)932-5312　FAX(089)932-5412
http://www.ykisen.com

⇒ top page　トップページに



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
松本ユキ子　Y・N
赤羽　恭子　石田美恵子
西川　祥子　今井　博子
井上　弘子　T・O
脇坂　恭子　矢野　和子
H・F　菊池　準子
五百竹律雄　C・I
相原　敏美　E・H
宮谷マスヲ　岡垣　康子
藤田はかる　森　幸子
渡辺　桂子　宇都宮玲子
秋元　博子　田辺　桂子
H・Y　新谷　愛子
奥岡登美江　大本　晴美
山本　朝子　越智　淑江
平松　夕佳　S・M
宝来八重子　吉本　真澄
山口ひとみ　C・O
K・N　村上　啓子
大野　和子　浜田真由美
吉住啓井子　伊藤　一芳
今井　広子　川初　恵子

今治教場
高須賀千里　佐伯　博美
井出チヨコ　品川　栄子
I・H　竹田ミチ子
Y・H　山本佳詩子
M・M　横田真由美
N・T　中村　博子
H・O　大澤　糸子
村瀬あきえ

K・M　K・H
M・O　K・M
K・M　M・K
M・O　E・T

新居浜教場
高橋　舜子　岡　三樹子
千葉　道子　竹林小百合
高岡　秀知　岡田　易子
岩井　彰子

伊予教場
村上　佳美　池田　登貴

東京教場
小里　千寿　三谷　雅昭
岩田　和子　岡本美和子
見目多栄子　鈴木　芳子
関口タマミ　山口千登勢
崔　昊　堀合　美幸
吉本　佳子　家村　圭子

高岡教場
西村　緑　山本　智子
朝日　美江

学院
緒賀　泰枝　酒井美千代
若狭多美子　宮崎　敦子
大山　文子　石松　公美
竹田ミチ子　石田　澄子
山本佳詩子　吉津あかね
青砥　奈智

（順不同・敬称略）

気の病気には、気の不足、あるいは気の働きが低下する「気虚（ききょ）」、という状態があります。元気や気力が出ない、疲れやすい、冷え性、食欲不振、消化不良、動悸、息切れ、めまい、体重減少など、全体のパワー不足を感じさせる症状や、風邪を引きやすい、汗っかき、失禁、皮下出血などの気の働きと関係する症状が出てきます。気虚の原因には、生まれつきの虚弱体質のほか、栄養不足、胃腸の病気、肺の病気、老化や疲労、性生活の不摂生、慢性病などによる気の消耗などがあります。

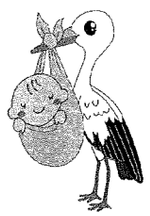
その他、気の病気には、体が重い感じや胃や脇腹が張る、生理前に胸が張るなどがみられる「気帯（きたい）」、めまい、内臓・子宮下垂、脱肛、頻尿、下痢などがみられる「気陥（きかん）」、肺の気が上昇する喘息やしつこい咳、げっぷ、しゃっくり、吐き気などがみられる「気逆（ききゃく）」などがあります。

これらの症状を見てみると、気の異常による病気は日常的に多くみられますが、放っておくと、血や津液の病を引き起こす原因となります。まさに「病は気から」ですね。

では、気の病気にならないためにはどうしたらいいでしょうか。もちろん、気の病気になってから、はり治療を受けることも必要ですが、それよりも病気になる前に、気の消耗や滞りなどを起こさないように心掛けることが大切です。そのためには、いつも楽しい気持ちで過ごし、激しい喜怒哀楽を慎み、穏やかな気の動きを心がけるようにします。また、むやみに頑張りすぎて気を消耗し「気の抜けたビール」のような体にならないようにするのも大切です。

以上、今回は気についてお話をさせていただきましたが、はり灸治療で大切なことは、皆さんの「治ろう」という「気」持ちです。「治ろう」という気持ちによって動くことは、その「治ろう」という気持ちによって、体の自然治癒力を応援するだけです。ですから、病気を治す主役は皆さん自身になります。そしてそのためには、養生（食事を適切にとることや、ヨーガなどで体を動かしたり、心をリラックスさせること）が大切なのです。

気について、少し専門的な内容にも触れながら書いてまいりましたので、ご不明な点などあれば、いつでも治療室にお越しください。健康相談だけでも受け付けております。



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

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

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

アルダマツエンドラ・アーサナ

九十歳の記念に……

松山教場
秋元　博子

わたくしは今、90歳です。「90歳の記念に体験談を季刊誌に載せませんか」と声をかけてくださったので、少しお話をさせていただきます。

夫亡きあと、一人息子が53歳のとき病気で亡くなりました。孫はいますが家庭がありますので、わたしは学院から500m程のところにあるマンションで一人で生活しております。

ヨガは80歳の時に足の運びが少しおぼつかなくなったことを感じましたので始めました。

日曜日をヨガの日と決めております。出席しないと「マンションに行ってみるね」と宮崎先生に言われております。

学院にはいつも遅れて参加しておりますが、遅くても11時までには教場に入るようにしております。ヨガの服装に着替えて、いつもの窓際の席に座って少し休んでから、皆さんとは別メニューをしております。始めに院長先生に教えていただいた箱を重ねた上に片足を上げて体を足に近づけるのと、窓に向かってたち両手で窓枠を持って体を支え、片足ずつ膝を高く上げる準備体操を行います。あとは開前屈・プジャンガ・アーサナ、ダヌラ・アーサナ、アルダマツエンドラ・アーサナ、瞑想などです。

私の日課は、8階建てのマンションをエレベーターで8階まで上がって、下りは階段を使って降りる訓練を2回行い、夕刻六時から一千歩の散歩を今は杖を使ってしています。

お買い物はヨガの帰りにして、三越へは自宅から歩いて5分なのでよく出かけます。道後温泉へは二～三日毎、気儘に電車で通います。ボロボロ垢がでますので一時間半かけてゆっくり入ります。

以前は足首から上がパンパンに腫れていましたが、ヨガに通っているうちに腫れがすっかり引きました。杖を使ってはいますが自分の足で歩いてどこへでも行けます。ヨガの教場では先生方に親切にしていただけますし、会員の皆さんにもよく声をかけてもらっています。毎日健康で幸せに送れることをとても感謝しております。

（ちょっとひとこと）

「アラ、まあ」「まあ、ホント」「みなさんよくポーズができるのね」などと感嘆の言葉を出されますが不平、不満は一度も聞いたことがありません。人生のお手本の秋元さんに大きな拍手です。

ダヌラ・アーサナ

全開前屈のポーズ

担当講師
嘉藤　喜美子
さわやかに1日のスタートを！

「東京教場　朝ヨガ　スタート」
health step yoga studio（東京教場）
毎週　月曜・木曜（7:00 ～ 8:00）
1レッスン：　2,000円
6レッスン：10,000円（回数券）
出勤前の朝ヨガで、心と体がすっきりして、新しい気持ちと笑顔で1日をスタートしよう！参加者の皆さんのご希望をお聞きし、それを生かして創意工夫ができるような「皆で創るヨガ」に目指します。
申込先　TEL 03-5312-5272
e-mail　healthstep2011@gmail.com

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　木山ビル3F
TEL (089) 941－6871㈹　FAX (089) 941－6875
URL http://www.fujimotoyoga.com
E-mail　fujimotoyoga@gmail.com
今治教場　〒734－0015　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
東京教場　〒160－0004　東京都新宿区四谷1-5　三岡ビル3F
TEL (03) 5312－5272　FAX (03) 5312－5273

健康で豊かな人生を創造する人々の季刊誌　No.75

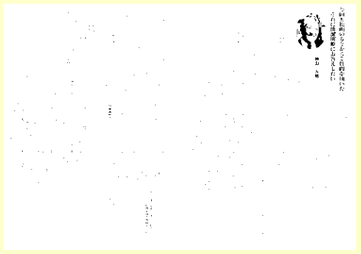
藤本ヨガ　2012年7月　夏号

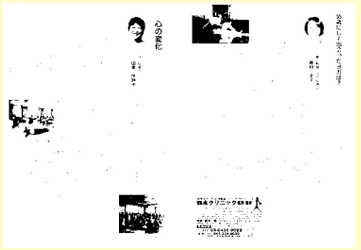
「一夜賢者の偈（げ）」

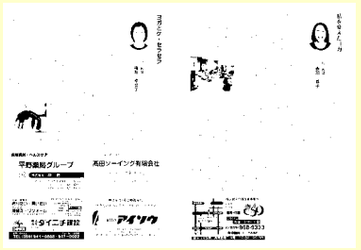
過ぎ去れるを追うことなかれ。
いまだ来たらざるを念（おも）うことなかれ。
過去、そはすでに捨てられたり。
未来、そはいまだ到らざるなり。
されば、ただ現在するところのものを、
そのところにおいてよく観察すべし。
揺らぐことなく、動ずることなく、
そを見きわめ、そを実践すべし。
ただ今日まさに作すべきことを熱心になせ。
たれか明日死のあることを知らんや。
まことに、かの死の大軍と、
遭わずというは、あることなし。
よくかくのごとく見きわめたるものは、
心を込め、昼夜おこたることなく実践せよ。
かくのごときを、一夜賢者といい、
また、心しずまれる者とはいうなり。
（中部経典　増谷文雄訳）

「過去」にとらわれることなく、「未来」を心配することなく、今を生きる。

五色浜海水浴場（愛媛県伊予市）







● 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

今、一度閑かにヨーガを繙く④

●著書紹介●

「なりたい自分」になれるヨガ

からだとこころを再創造するメソッド

本気でヨガにトライしたい人のための一味違うガイドブック

藤本ヨガ学院・院長
故 千能　千恵美

第四章
こころに効くヨガ

アーサナを続けていると、からだだけではなく、こころも変化する。呼吸が深まり、客観的に自分を見つめることが習慣化されるから……。すると、「ヨガ的思考」とでもいおうか、すべてをヨガの方程式に当てはめて考えようとしている自分に気づく。「なりたい自分」に近づくために、ヨガ的思考で悩みや心配事を克服できる生き方をしてみない？

一、ヨガはこころをどうとらえてきたか

(1)こころは常に揺れ動いている

ヨガとは、もともとは「馬に轡をつける」という意味に由来すると第1章で述べました。あちこち動き回る「こころ」をコントロールするという解釈もできます。

また、ヨガの聖典である『ヨーガ・スートラ』には、「ヨガとはこころの作用の止滅である」とあります。こころに波風が立つのを制御するのがヨガである、という意味です。

こころというものは、起きている間中さまざまな感情にとらわれます。喜びと怒り、悲しみと楽しみ、快や不快、あるいは思い出に浸って懐かしんだり、逆に後悔したりと常に揺れ動き、一定のところにとどまっていません。

特にこころを揺れさせるのは、五感といわれる視覚・聴覚・嗅覚・触覚です。これらは、私たちの欲望を駆り立てます。たとえば勉強中にラジオから好きな音楽が流れてくると、勉強へ向かっていたこころが音楽へと移行します。本を読んでいるときにおいしそうなおいがしたら、「おいしそうだな」と感じて本からこころが奪われます。すなわち、これらによって集中力が失われてしまうのです。

中でも、聴覚は思考の流れを止め、心を外に向かわせてエネルギーを消費するとされます。そのためヨガでは、瞑想中に「マントラ」という音を使い、集中力を途切れさせないようにすることもあります。「マントラ」とはサンスクリット語で、「文字」「言葉」を意味しますが、神仏に対する讃歌や祈りを表した短い言葉「真言」とも訳されます。

(2)欲望を求め続けるこころを制御するために

人は誰しも「幸せになりたい」と思っているはずです。そのために、こころは常に何かを求めています。望んでいたあるものが手に入ると、こころは一時的には落ち着きますが、また別のものが欲しくなります。いつまでたっても、欲望が解消されることはないわけです。

たとえば、ブランドもののバッグ。欲しかったデザインのものがようやく手に入って満足していても、同じブランドから別のデザインが発表されると、また欲しくなってしまいます。

あるいは、思い切って引っ越した賃貸マンション。しばらくは快適に過ごしていても、住んでいるうちにドアの開き具合やコンセントの位置にまで不満を感じるようになり、また不動産のチラシが気になりだします。

さらに、「お腹がすいた。何か食べたい」というのは、生命を維持するために必要で自然な「欲求」です。しかしそれが、「もっとおいしいものを食べたい」となり、「おいしいからもっと食べたい」「あのレストランの○○が食べたい」「おいしいものを食べるにはもっとお金を稼がなくては」と、さまざまな「欲望」へと変化していきます。一つの欲望が叶えられたと思ったら、また別の欲望が生まれるのです。

こうした欲望は、こころがいつも外側に向いているために生まれます。そうではなく、こころを自分の内側に向けることができるようになれば、あれこれ惑わされず、穏やかな気持ちで過ごすことができるようになります。

ブッダやキリストなどの聖者は、瞑想によって「悟りを開いた」といわれていますが、これは言い換えれば、「自分自身の幸福を満たすものはすべて自分の内側にある」ことに気づいたということなのです。

(3)外部の影響を受けない自分になる

瞑想によって、動き回るこころや考え方を観察すると、いかに自分が感情にとらわれていたかに気づかされます。感情ばかりでなく、これまでの思考形態や行動パターンにとらわれないようにすれば、こころをコントロールすることができるようになるというわけです。

しかし、思考形態や行動パターンは、これまでの長い人生の中で培われてきたものなので、そう簡単にできることではありませんが、「それにとらわれないように」しましょう。

そのためには、こうした思考や感情を自分のものだと思わずに、「誰か他人のものだ」と、自分が第三者になって客観的に見ることです。そうして、褒めもせず、批判もせずに自分を観察してみてください。すると、それまで自分を縛っていた感情や思考がだんだんと薄れ、やがて消えていくことに気づきます。

どうしても怒りなどのネガティブな感情が起こってしまい、こころがざわめいていると感じたら、正反対の感情に焦点を合わせてみましょう。つまり、相手に怒りを感じたら、なぜ腹が立つのかの、何が不満なのか、根本原因を見極めるのです。そしてその根本原因を取り除き、速やかに自分を取り戻すことに集中します。ポジティブな思考に転化すると、こころに落ち着きが戻ります。

このようなことが繰り返されると、やがて外部から影響を受けにくい自分になることができます。すなわち、こころの芯が強い人間になってくるといえるでしょう。仕事がうまくいって調子がいいときであろうが、逆に仕事がうまくいかずにつらい日々が続いていようが、どんな状態であっても気分にムラがないのです。常に揺るがない自分になることができるのです。

このようなことが繰り返されると、やがて外部から影響を受けにくい自分になることができます。すなわち、こころの芯が強い人間になってくるといえるでしょう。仕事がうまくいって調子がいいときであろうが、逆に仕事がうまくいかずにつらい日々が続いていようが、どんな状態であっても気分にムラがないのです。常に揺るがない自分になることができるのです。

二、ヨガがもたらすこころへの作用

(1)からだもこころもリラックスして行う

以上のように、「からだだけでなく、こころもコントロールする」のがヨガの特徴であり、そのために瞑想を行います。つまり、瞑想ができるからだをつくるためのアーサナの実践が非常に重要だというわけです。

ヨガによって心理的に変化するためには、まずはヨガを正しい要領で続けることが大切ですが、その際に「リラックスして行う」ことを意識するようにしましょう。

これまでにも述べましたが、ヨガは「ポーズを完璧にマスターしよう」「もっともっとからだを軟らかくしよう」と思って頑張るものではありません。無理をしたり緊張したりすると疲れてしまい、からだにもこころにもいい影響を与えません。

アーサナは大事ですが、一つ一つのアーサナの後のシャバ・アーサナも同様です。シャバ・アーサナは、全身の力を抜いたリラックスのポーズで、直前のアーサナでの緊張感を緩め、からだの疲労感を和らげる効果があるのは第3章で述べたとおりです。

同時に、直前のポーズがどうだったかを感じ取る目的もあります。「さっきのポーズで足がジーンとしているな」など、自分のからだの状態がどうなっているか、客観的に感じ取る力が身につきます。こうした「感じ取る力」を習慣化していくことで、自分の気持ちも客観的にとらえることができるようになっていくのです。

(2)自分を客観的に見られるようになるとどうなるか

自分にとって不利なことが起きたり、他人の言動に頭にきたりすると、通常であれば、まず「怒り」がわき起こり、次に「悲しみ」「諦め」「絶望」などといった感情が出てきます。

しかし、自分の気持ちが客観視できるようになると、「ああ、自分はこの人の今の発言に頭にきているな。どうしてだろう」と、自分のこころを内観できるようになってきます。簡単にいえば、パッと感情を外に出してしまうのではなく、一呼吸置いて、現状と自分の心情を一瞬のうちに見つめて分析しようとするようになるのです。

そうしたことが習慣になる「どうでもいいこと」には、こだわらなくなってきます。「なんだ、よく考えればこんなこと」「たいしたことではないな」と、さらりと受け流せるようになるのです。あるいは、もし「大事なことだ」と自分で結論づけた場合でも、「次はそうならないようにしよう」など、学びに変えて、いく知恵がつきます。

三、「ヨガの方程式」に当てはめる

(1)「なりたい自分」になるために

時代の移り変わりに伴って、価値観は変わっていきます。しかし、人間の本質はそう変わるものではありません。人というのは、いつの時代でも「自分はこうなりたい」「こういう生き方をしたい」と、常に自分が描いた理想に自分を近づけたいと思っているものなのです。

「なりたい自分」「理想の自分」になるための一つの方法として、私はすべての事柄を「ヨガの方程式に入れ込んでいく」ことをお勧めします。この方法は、実際に私が実践し、確実に自分の成長につながっていると実感しているものです。

「ヨガの方程式に入れ込んでいく」とはどういうことか。それは、つらいときや苦しいとき、イヤだなとマイナス（ネガティブ）に感じるとき、「この場合、ヨガではこう教えている」と、ヨガで学んだことに当てはめるのです。

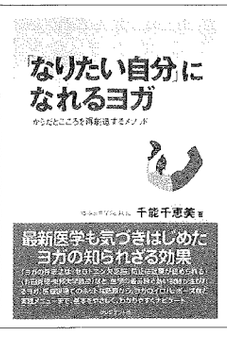
私はヨガを始めた当時、からだは硬くてうまくポーズをつくることはできないけれど、こころはヨガの教えとそう違ってはいないのではないかと思っていました。そのため、ヨガによってこころがどう変わるかということにはあまり関心がありませんでした。

しかし、不真面目ながらも毎回「ヨガでは……」と耳に入ってくるので、やがて失敗したときや困ったときに「ヨガでは……」と考えるようになったのです。すると、失敗の原因、あるいは困ったときにどうすればいいか、スッと解決策が見つかるようになりました。そして、失敗してもどこが失敗したのか、どこで間違ったのか、成功したらどうして成功したのか、その両方の自分の感覚を大事にするようになりました。

相手からどんな答えが返ってきても驚かず、どんなやっかいな問題が出てきても困らなくなったのです。また、最善を尽してもうまくいかなかった場合でも、「力」は着実に身につくことが、体験を通して分かるようにもなったのです。

それでは、具体的なケースを想定して、「ヨガの方程式」に当てはめてみましょう。

藤本ヨガ学院 会員のテキストになっています。



本書の内容……
プロローグ●今、なぜヨガなのか
第1章●ヨガを知ろう
第2章●医学の最前線とヨガ
第3章●ヨガを実践しよう
第4章●こころに効くヨガ
ヨガコラム●加賀メディカル／きらり
とじ込みふろく付き

「なりたい自分」になれるヨガ
プレジデント社
定価一三〇〇円
二〇一〇年九月二十五日発行

⇒ 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

今回も松山の方々からご質問を頂いた。それに簡潔明瞭にお答えしたい。

神山　五郎
医師　歯科医師
医学博士　哲学博士
e習慣クリニック四谷　院長
藤本ヨガ学院　顧問

1．人と相対したとき、相手の方のどこを見ておられるのでしょうか。松山での講演会の際に、私の質問に対して心にひびくお答えを頂きました。

（30代　女性）

質問が全くないということは、聴衆が話の内容を完全に理解され、しかも追加発言の希望もない場合が考えられます。全く違うご意見の方もありましょう。その場合には、演者の立場は無関係になり、演者は無視されるべきでしょう。

質問して下さることは、私としては質問者の、演者への最大の好意であり、おもてなしであると思っております。時には、自己顕示欲の現れとして、己の学識などをひけらかす質問もありましょう。それはそれでよいのです。ただ周囲の方々にはすぐに分かるものです。

演者は感謝の気持ちで質問者に対応するのが基本です。私はご質問の内容をできるだけ深く理解しようと考えます。従って質問者に、私が理解できないところを伺うことがよくあります。そこを教えていただいてから、改めて質問全体をとらえなおします。質問者以外の多くの聴衆が質問を嘲笑しているような場合こそ、質問者の意図を正確に伺います。その結果、ご質問の内容が、とても深いレベルの事がらを追求しておられることが判り、私は欣喜したことがたびたびあります。

それにつけても、旧制中学校の若い配属将校が、「軍事教練」の授業で「質問は天下第一の愚問であれ！」と質問者を元気付けておられたことを想起いたします。麻布中学校における得難い教訓の一つであり、今も感謝しております。

以上の次第であり、演者へのご質問は、聴衆としておもてなしであることが、おわかりいただけたと思います。厳しい質問ほど、あるいは一見ばかに思える質問ほどいいのです。松山の皆様は最大のおもてなしで私をもてなしてくださっております。ありがとう！

2．ストレスはないのでしょうか、ないようにお見受けするのですが、どうすればストレスがなくなるのでしょうか。

（40代　女性）

私は口癖のように「ピンチはチャンス」と申しております。この口癖は役にたつようです。日本語で表現すれば、「難（なん）あり、ありがたし」となりましょう。この言葉はかって藤本ヨガ学院などでもヨガを学ばれたある看護師の方から教えていただいたことです。ありがたいことです。

3．「アバリ」で長年依存症の方と接しておられますが、どうして依存症になるのか。治るとすれば、何が効果あるのか。

（40代　女性）

前号の季刊誌に類似のご質問があり、以下のように答えたと思います。引用しますので、さらなるご質問をお待ち致します。

『現在の医学では残念ながら薬物依存症を根本的に治癒出来ません。したがって対処療法のみです。直そうとするより、薬物依存の傾向をもちながら、つまり共存して残る人生をより楽しくおくる工夫を一緒にやっております。』

4．格言、名言でお好きなものは何でしょうか。それを選ばれた理由やエピソードがあればお教えください。

（70代　女性）

決断の「断」という言葉が大好きです。「一期一会」とも通底するところがありましょう。

最近の宇宙天文学の教えるところでは、地球そのものにも、それなりに寿命があり、まして人類などはもっと早く絶滅する筈であると教えてくれております。これらの情報を、我々が日々活用することで、真の生き甲斐を感じられるのでしょう。「利那主義」と安易にご理解なさらない方がよろしいでしょう。繰り返しになりますが、「一期一会」として「刹那を大事にする」意味です。

5．何か宗教を信じておられますか。あるのでしたら何の宗教ですか。

（60代　女性）

「宗教」の意味するところはとても深いと思います。ご質問して下さったレベルでの「宗教」の意味を改めて教えて頂きたく思います。

いろいろな宗教が、新興宗教も含めて、病などに御利益がある旨巷間でささやかれております。医師として、いろいろな宗教団体を訪ねました。そしてなぜ御利益があるのか、私なりに考えました。宗教団体の指導者は信者からの質問で学ぶことがとても上手です。

従って面接の技法などにも、潜在意識の活用法などにも、優れておられます。さらに各教団には伝統という強力な要素がありますので、御利益があって当然とおもえます。

ヨガの道場では、例のオウムが先んじていろいろと研究され、その一部を利用しました。いまだに「洗脳」から覚めない方がおられるそうです。換言すれば、「継続は力なり」を実現しております。オウムからも学ぶべきことは学ぶべきでありましょう。

6．人生の悩み、その他、私心なく受け入れてしまえられるのは、どうしてですか。そのようになれるには何が必要でしょうか。どうしたらいいのでしょうか。

（60代　女性）

ご質問のなかにある「私心」の定義をうかがいたく存じます。見方によっては、「私心」は「潜在意識」ともとれるし、「自由意識」かもしれません。

最近の脳科学では、意識レベルで何かある行為を始めようとした場合、脳を含めた中枢神経系では、すでにその0.5秒前くらいからその行為をなすにあたっての準備を始めていることがわかったと言っております。

「私心」は、これからますます人類そのものが消える、歴史も、国も、芸術もみんな消えると天文学も宇宙物理学もはっきり述べております。

何故多くの方々はそう思わないのだろうか？　はっきりしているけれど何かそれだとさびしいからだと云う人もいるのでしょう。当然でしょうね。

以上の御質問に、こちらの返答が不満足なときは引き続き御質問ください。

《時事雑想》

ご質問への答えを一応終わり、勝手なことをつぶやいてみます。ご参考になれば幸いです。

かねてから、心理学と生理学の境界的現象、臨床心理学と精神医学との境界における実践領域、などでは時代によりろ研究がすすんだり、また問題がおきたりしております。

精神医学の領域で「抗精神病薬」がかなり前に開発されました。その結果、社会はその効能・効果におどろかされました。しかし、その乱用もおこり、さらに薬物依存などの問題もおきてしまいました。抗生物質が開発され、英国の戦時、宰相チャーチルの肺炎を劇的に治癒させました。世界は沸きました。さらに日本酒を醸造する技術は抗生物質の生産に見事に応用され、抗生薬剤の処方もどんどんすすみました。処方の効果は確かに収まるのでしょうか。男性はとかく奥様に母性を求めてしまう生物なのでしょう。甘えているとの自覚がないまま甘えておることもありましょう。さらに甘え方も下手なこともありましょう。ご質問された方は、すでにこういう理路整然としたすじみちを、ましてヨガをやっているような方々は、いろいろ判っているのでしょう。おわかりの上での対応の仕方を開かれているのだと思います。

〝解っちゃいるが・・・〟という問題と同じですね。すなわち、わかっちゃいるが、許せない。わかっちゃいるが、始められない。わかっちゃいるが、やめられない。という大問題につながりますね。それこそヨガをするのが有効なのではないでしょうか。

9．ヨガの目的は最終的に悟りを開くことです。神山先生の人生の目的は何ですか。

（50代　女性、60代　男性）

まず申し訳ないですが、私は「悟り」とは何か、「悟りを開く」とは何かわかりません。神山の人生の目的は『断』。人類そのものも必ず滅亡する、すなわち『断』です。

『断』に徹するのが神山の人生の目的のような気がします。

『千代に八千代に・・・』とかは美しいことばです。しかし人類そのものは滅亡する。ですから私は『断』が好きなのです。

ありましたが、遂に抗生物質が効かない細菌・耐性菌などを自然界に生産してしまいました。

「抗精神病薬」の効能・効果にかなりの限界・弊害もあることが判明し、薬物依存の発生などもあり、以前ほど精神医学の領域は活発でありません。「鬱」関係の病気による自殺者の増加は三万人に達し、減少の兆しもまだ見えておりません。医師としての神山五郎は残念でなりません。薬物依存・アルコール依存・ギャンブル依存などの問題にも精神医学は目立った貢献をしておりません。無念です。やむなく生活習慣の改善という教育面からのアプローチをとっております。

今、２０１２年5月27日、日曜日、正午です。山口県における全国植樹祭の報道を嬉しく視聴し終わったところです。両陛下のご臨席のもと、晴天のたすけもあり大成功であったと思います。精神医学の領域で「抗精神病薬」がかなり前に開発されました。その結果、社会はその効能・効果におどろかされました。しかし、その乱用もおこり、さらに薬物依存などの問題もおきてしまいました。抗生物質が開発され、英国の戦時、宰相チャーチルの肺炎を劇的に治癒させました。世界は沸きました。さらに日本酒を醸造する技術は抗生物質の生産に見事に応用され、抗生薬剤の処方もどんどんすすみました。処方の効果は確かに寿をあらためて祈念もうしあげます。

《神山五郎の現行に対する三谷雅昭様の感想の一部》

質問の8．定年退職した男性は自分の人生は終わり、後は余生と思い、やる気をなくし、怒りっぽくなる人がいます。私などは定年1年前から計画し、実行しているので毎日が充実しています。本人が関心のあること、興味があること、生きがいと感じられることを共に考え、手助けしてあげることが必要かと思います。本人がそれに生きがいを感じ、残りの人生を楽しいと感じるなら、怒りやすいことが少なくなると思います。

質問の9．人生の目的は「断」と仰られております。人類そのものは滅亡するので、瞬間瞬間を大切に生きなさいと言うことかと思います。いかがでしょうか？（神山五郎：同感です）

物質と精神の境界、科学と宗教との領域は科学技術の発展により、少しずつ近づいています。しかし、創造主の立場からすれば氷山の一角かも知れません。京都に御在住のヨギ老師のように悟りを開いた人を科学・医療分野で活用できれば飛躍的な発展が期待されると思います。

⇒ 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

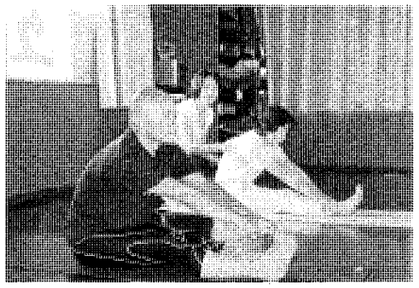
ワンポイントレッスン

55歳にして出会ったヨガは？

東京教場　ヨガ指導士
家村　圭子

一女一男の子育てと専門学校のほどほどの仕事が一区切りつき、肉体的にも精神的にも岐路に立っていた55歳の時、藤本ヨガ学院の春合宿に参加した。それがヨガに夢中になるきっかけであった。

専門学校の学生相談員として定年まで勤めるつもりでいたが、少子化と経営不振から廃校が決まった。早期退職を希望したものの失業する不安で精神的にも体力的にも行き詰っていた私は、当時新宿駅南口にあったチャコットの「大人のためのバレエとヨガ教室」を運よくインターネットで見つけだし通いだした。呼吸に合わせてゆっくりとポーズをとるだけの静かな動作がヨガだと思っており、運動量はさほど期待していなかった。ところが、腹筋、背筋、腎臓刺激、大腸刺激とヨガでもこんなにきつい筋トレをして体力をつけるのかと、始めは戸惑い、しばらくは筋肉痛の連続であった。



会員と共に学ぶ喜びを……

ある日、逆立ちのポーズ＝シルシ・アーサナを見た時である。「頭を下にして立つなんて無理、とてもできない、首の骨が折れてしまう」と思った。でも周りの人が気持ち良さそうにやっているのをみていた私。自分もやりたいという気持ちが芽生えた。合宿で故千能千恵美院長が補助をしてくださって私は生まれて初めて頭を逆さまにした。とても嬉しかった。支えがあったとはいえ私にもできるかもしれないと思った瞬間であった。故千能千恵美院長は「できないことをやるのがいいことで、できるようになるからではない。結果より過程・行程が大事」と、また「怖いと感じるのは良いこと。不安に思うのは良いこと。なぜならば、怖ければ注意するでしょう。不安ならば、その不安を取り除くために工夫するでしょう」とお教えいただいた。今までの常識が覆され、〝思う〟だけで実行しない頭と体。使っているつもりで実は使っていなかった自分の頭を思い知らされていたが、ヨガ合宿最終日の〝瞑想〟の時、幼少の頃からの〝思い〟が一気に噴き出した。友達にからかわれ、不器用で太っていた少女時代、両親や友人に思いが通じない学生時代、コンプレックスがすべての原動力となっていた。そんな自分が本当は嫌であったこと、それに気付かされた瞑想だった。周りに合わせて自分さえ我慢すれば何事もうまくいくと雁字搦めになっていた。そんな私を本当に変えたくなった。

ヨガの実践を通して、体のさびと心を縛っている常識、しがらみを剥がしていく作業。心と体の掘り起しをしていくことが次第に楽しくなり、〝発想の転換〟が出来るのがヨガだと感じるようになった。ヨガでは実践すれば実践した分だけ、しなければしなかった分の答えが返ってくる。この単純明快さ。それは決して私を裏切らない。変化していく心と体を感じ、『変身願望を叶えてくれるヨガ』あって、今日の私より明日の私は進歩しているのだ。

そんな思いで、指導に立たせていただくようになって、今度は自分だけの狭い世界ではなく、会員の方々との交流を通じてヨガの奥深い世界を共に歩んでいる。

失業したあの時にヨガを選択していなければ、〝今の自分〟はない。今頃はあちらこちらが痛いといいながら、病院通いの人生であっただろう。

硬い体を持て余し、到底出来ないと思っていた全開前屈。逆立ちの恐怖を持ちつつもシルシ・アーサナに歩み進めたことは、私に「不可能を可能」にすることを教えてくれた。

そして何より嬉しいのは挑戦したいという原動力がコンプレックスからではなく、ヨガを共に学ぶ方々から受ける〝気〟からだという事実である。

千能千恵美院長の遺影を仰いではニッコリと毎日が始まっている。

医療法人・社団 瑞鶴会・SUI-KAKU
鶴木クリニック 医科・歯科
顔の形と噛み合わせの統合治療
（矯正＋手術）は保険適用です。
目・花・頬・咬み合わせ・歯などの各部分が調和・統合した完成体となった時、顔の美しさは輝き、最高の機能が得られます。このような考え方の下に、美しさと優れた機能をつくる医学・歯学が「顔の形と噛み合わせの統合治療」顔面・顎矯正外科です。
院長　鶴木　隆：医師・歯科医師・外科専門医
顎顔面外科・歯科・美容皮膚科・麻酔科
三田分院　港区三田 3-2-1　慶応大学正門前（クリニック地下に専門駐車場あり）
TEL.03-6435-0993
顔の美容・皮膚科
Aging Face、しみ・しわ・たるみ、Laser Peeling
ボトックス注射についてもお気軽にご相談ください。
本院：TEL.047-334-0000　市川市八幡1-19-13
http://www.tsuruki.org　本八幡駅南口徒歩3分

心の変化

ヨガ指導士
山本　佳詩子

藤本ヨガ学院で指導士をさせて頂くようになって3年目になり、会員の皆さんと共に修行の日々を送っています。

私がヨガを学んで一番変わったのは心です。人との心のふれあいです。

それまでの私は、幼い時から人と接するのが苦手で本当の私を知れば嫌われるのではないかという恐怖から、自分の本心など考えることなくいつも笑顔で明るくしている習慣が身に付いていきました。人と接する時も顔の表情や態度でその時々に条件反射のように反応する事だけ上手になり、その事は自分の中ではいつの間にか人との関わりも苦手ではなくなったのだという錯覚さえ感じる身勝手なバーチャルな世界を確立していきました。

ヨガを始めたきっかけは単純に痩せたいというものでした。自宅で一人で行ううちに当初の痩せたいという目的を達成し、他にももむくみなどの症状がなくなりました。このすばらしいヨガを信頼できる先生から直接習いたいという想いで藤本ヨガ学院の門を叩きました。このように体の変化を求め入門した私でしたが、実際にカレッジ生になり院長先生のもとで修行を始めると、それは（身勝手なバーチャルな世界で）本当は少しも得意になどなっていなかった人とふれあう事で生まれる心の勉強だったのです。いつもの研修会では院長先生の核心をついた言葉が諸先輩方に飛んでいました。私はそれがいつか自分にズバッと刺さるのではないかという恐怖に満ちた時間でした。そして例外なく私に飛んでくる日がとうとうきました。院長先生は私がひた隠しにする本心を全部見えるかのように（いいえ、見えていらっしゃったのです）今まで体験した事の無い思わぬ方向から揺さぶられ、まだまだ本当の自分を明かしたくない自分のあらがう気持ちが負けたように感じ、ポロポロと涙をこぼしていました。けれどいつもその時間はリセットされたようにすがすがしさで終える事ができ、身も心も軽くなる、生まれて初めての経験をさせていただきました。私は言葉では知っていても感じることをしてこなかった心という存在に気付き、徐々に興味を持ちはじめました。

ブジャンガ・アーサナ（呼吸と一点集中）

アルツハイマーを思っておられる会員の方がおられました。いつも教場で「おはようございます」「ありがとうございます」「さようなら」と交わす言葉も条件反射のようだと感じておりました。ある日、その方の目が不安そうに空を彷徨っておられた時にふっと私と目が合いましたにっこり微笑んで私の側へ来られました。ただそれだけの事なのに私は自分が必要とされていると感じ、心から嬉しいと感じる事ができました。多少おおげさな表現だったとしても私にとっては生まれて初めての愛を感じた瞬間だったのかも知れません。それを感想文に書いた時の院長先生はとても喜んで下さったのを覚えています。それをきっかけに私の心は開かれていったのだと感謝しております。

会員の方が教場に来られた時、とても不機嫌そうに見える日があります。するとまた顔色をうかがってしまう癖で、私はおののきます。何か変なことを言ったかしら？何かおかしなことをしたかしら？と心は揺れ動きます。けれどそのような方もアーサナをして授業後にはにこやかな笑顔で帰っていかれます。それは不機嫌などではなく体が疲れていたり、悩み事に支配されていたりして人目を気にすることができない状態なのだと少しずつ気付き始めました。自分の心の状態など無視して生きてきた私にとっては未知の世界を教えて下さいました。これは院長先生に教えて頂いた話です。

天国の門の前に立った人に神様が質問をされました。「あなたは誰ですか？」その人は答えました。「私は…性別、職業、名前、年齢…」と続けますが、最後に「私はあなたです」と。

アーサナのあと呼吸法・瞑想

ヨガでは自分の内に入っていく事を教えて下さいます。けれどそれは相手の方の心にも触れていくことだと感じています。相手の方を愛するように自分を愛する。自分を愛するように相手を愛する。

人の心を知るとその方に対しての素直な優しさが生まれてきます。それは同時に私の内にも優しい気持ちが溢れてきて、自身も癒されていくことを今感じています。

心に何の関心を持てなかった私ですがヨガを通じて本当の人とのふれあいを大切に思うようになってきました。日々の指導をさせて頂く事は共に喜び、共に学び、共に生きる実感を持つことです。

これからもヨガの指導士として日々精進してまいりますのでよろしくお願いします。

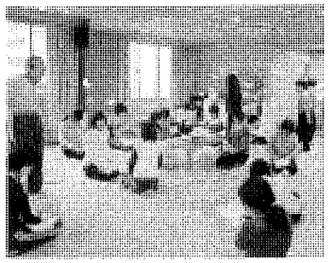
私を変えたヨガ

松山教場
赤羽　恭子

秋も深まり始めたある日、友人の勧めで恐る恐る藤本ヨガ学院を訪れた。生まれてから57年間、運動をなるべく避けて生活してきた私にとって、静かな動きのイメージを持っていたヨガも、緊張の体験だった。教室の後方に座り、指導の先生から丁寧な説明と実践を受けながらアーサナを学んだが、頭では理解しても身体が動かず、何故、先生はこの様に難しい動きや形が取れるのか、驚嘆したほどだった。また教室の前方でヨガをされている皆さんを横目で見ると、院長先生をはじめとした指導者の先生方の指示で、いとも軽やかに身体を動かし、特に一団のシルシアーサナを見た時は、「来るべき場所を間違えた！」と確信した。

それでも身体を曲げたり、反らせたり、呼吸したりと、全く出来ないながらも約2時間が過ぎると、まるで生き返ったかの様な爽快感を味わい、視界がクリアーになった。これがヨガなのか！と思ったが、続けていく自信は無く、太極拳にすれば良かった！と、無駄な後悔もした。

石の上にも3年で、先ずは3カ月続けてみようと入会したが、当日になると「嫌だ、行きたくない」という思いが長く続いた。身体の余りの硬さ（硬直状態に近い）でアーサナ全てが辛く、痛みに耐えきれず、シャバアーサナでさえ身体中の節々が痛いので、呼吸を止めることで痛みを軽減させていた。指導の通りにアーサナをやってみるが、自分が挑戦するものだ。マイペースな性格の私には嬉しい言葉だった。



レッスン後はティータイム、
ヨガ仲間との交流・カルテ記入

3つ目は呼吸の改善だ。私は若い頃から呼吸が下手で、時々深呼吸をしないと息苦しくなることさえあった。明確な理由は不明だが、雑誌の「胸で呼吸する女性は可愛くて、女らしい」という記事を読み、実践したからではないか？今思うと馬鹿げた。ヨガ呼吸を身につけた事で、自然に楽になった。大げさに聞こえるかもしれないが、呼吸の改善は生活の質（ＱＯＬ）の向上にもつながっていると思う。

4つ目はたとえ一歩ずつの歩みでも、正しい呼吸で正しいアーサナに向かっている事を実感すること。最初の実感はブジャンガ・アーサナだった。先生から「背骨を柔軟にして、背骨の力で上体を上げましょう」と言われ、どうして背骨が身体を起すのか分らなかったが、指導内容を意識したところ、ある日背骨の力を体感。その後も体感が増え続けている。

5つ目は瞑想だ。当初はスピリチュアルな説明に首をかしげる事もあったが、瞑想の意義を理解するにつれ、比較的早く自我から解放され、また自我と素直に向き合える様になってきた。瞑想中の納得感も増え、今では最も好きな時間である。

ヨガの効果を挙げれば、数限りない。私は身長が20歳の頃に戻り、スーツを着ると腕が伸びたと実感する。それでも先輩諸姉の綺麗な身体のラインと比べると、腹部やお尻、太ももには余分な肉が残り、身体は柔軟性に欠ける。だからこそ、この先も更に改善効果が望める事は嬉しい限りである。

幼児期から身体バランスが悪く、頻繁に転び、成長しても階段から何度も落下した私だが、大怪我もせず、手足も動き、今に至っている。首、手首、足首の3つの〝首〟と、股関節以下、全ての関節が硬い身体であっても、60歳代になっても、正しい呼吸と正しいアーサナにより、身体バランスが向上するヨガ。悠久の時の流れと共に、ヨガは誕生し、今もなお進化し続けている。

私達一人一人も生きることに感謝し、ヨガを通して身体だけでなく、心の在り方も高めていきたいと願う。

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・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

ヨガとケ・セラセラ

今治教場
稲井　ゆせ子

私は元来、取るに足らないことを気にしてくよくよするタイプでした。それなのに人には悟られまいとしてヘラヘラ笑っているので、悩みなど縁のない人間だと周囲からは見られていました。始末の悪い話です。

ある時、気のおけない友人から、ヨガに誘われました。1度体験してみると、教室の雰囲気のよさ、先生方の気配りやヨガ仲間の気さくさに、即、入会を決めました。それに加えて、ヨガに専念している間は、他のことを忘れている心地よさも、ヨガをスタートした理由の一つでした。

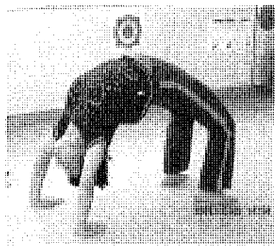
「常に平穏さを保つことのできる、揺るぎない心を持ちなさい。外部のできごとに惑わされることのない、穏やかな心でいるのです」

「他人と自分を比べる必要はありません。常に自分を見つめ、自分がどのように変化しているかに目をむけなさい」

ヨガの教室で先生から繰り返し言われた言葉です。私の心にズシンと響きました。いつも気にかかることを抱えながらヨガ教室に出向いていた私にとって、自分だけに向けられた言葉のように感じられました。先生は私の心を見透かされておいでなのだろうか・・・家族にも見抜かれたことのない、鉄柵で包囲している心の奥底を・・・

怠け者の私の目にいつも輝いて見える友人や先輩は、両手に余るほどの趣味を持ち、時間を惜しんでは心の充電と言って、まだ見ぬ世界へ足を踏み入れ、人生を謳歌しています。そこで私は尋ねたことがあります。「苦難に遭遇したときはどうやって切り抜けるの？」返ってきた答えが皆さん同じで「できる限りのことをやってみて、あとはケ・セラセラよ」でした。

「呼吸に集中しながら、あとは身をまかせ・・・」ヨガにもケ・セラセラの極意が通じるようです。少しずつですが周囲に左右されない心を保てる自分が見え始めました。ヨガタイムに一つのことに集中することで、日常生活でも変化が現れました。父を5年間自宅で介護して疲れ切った母は、父を施設に入所させることに罪悪感を感じていました。完璧主義の母の悩む姿に、「悩んで結果がよくなることではないのだから、くよくよしないのよ」と母を説教しているヨガとケ・セラセラ。私にとってこれ以上の味方は見あたりません。そう言えば高校2～3年時の尊敬してやまない担任の進路に悩む私に「白石（旧姓）、人生はケ・セラセラだよ」と人生の先輩を演じてくださったことを思い出します。



チャクラ・アーサナ（呼吸に集中し、
あとはケセラセラ……）

ヨガを通じて精進を重ね、私も発する言葉に重みのある人間になりたいと願っております。

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

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

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

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

②「血（けつ）とは何ですか？」

鍼灸師　友岡　清秀
いづみ（長女　ゆいちゃん）
平成24年4月8日生まれ

さて、前回は、東洋医学の最も基本的な要素である気についてお話をさせていただきました。東洋医学では、人の体を気・血・津液の要素に分けて考えるということはお話ししましたね。今回は血についてお話をさせていただきます。

(1) 血とは？

血という字は普通は、〝ち〟と読みますね。しかし、東洋医学では、〝けつ〟と読み、〝ち〟とは読みません。ですから、この文章でもこれから基本的に、血〝けつ〟と読んでください。何故、このようなことを言うかというと、それは西洋医学で考えられている血液（私たちが〝ち〟と呼んでいるものです）と、東洋医学の血は、同じものを指しているようですが少し意味が異なるからです。現代医学では、血液は赤血球と白血球と血小板と血漿からできていて・・・というように考えますが、これは顕微鏡などが開発された後に分かったことです。当然、東洋医学は顕微鏡などがない時代に生まれたものですので、血液をこのようには考えませんでした。では、どのように考えたかというと、まず、気という陽のものに対して、血は陰のものとしました。そして、西洋医学とほぼ同じく血液そのもののことを指す他に、五臓六腑や全身の組織や器官に栄養や潤いを与える滋潤作用や血流などの循環状態も含んだ広い概念として考えられています。つまり、血そのものを詳しく分解して考えたのではなく、全身との関連性の中で血というものを考えたのです。

(2) 血はどうやってできるのか？

西洋医学では、血液は骨髄の幹細胞から生まれると考えられていますが、東洋医学では食べ物が材料となって後天的に作られる血と、先天的に父母から与えられる血の原料があり、主にこの二つの方法によって血は作られると考えられています。

つまり、東洋医学では食べ物が材料となって後天的に作られる血と、先天的に父母から与えられる血の原料があり、主にこの二つの方法によって血は作られると考えられています。

(3) 血の病気

健康な体であれば、血は全身をめぐり五臓六腑や各器官を栄養・滋潤しています。血の流れは川の流れのように、適量があり、また滞りなく全身を流れているのがよい状態です。この血の流れの量が少なくなったり、淀んで滞ってしまうと、病気になってしまうのです。

前者の状態を血虚（けっきょ）、後者を血瘀（けつお）と呼びます。

血虚の時は、顔色が悪い、皮膚にツヤがない。爪がもろい、目がかすむ、筋肉が痙攣する、不眠、健忘、手足のしびれ、動悸、めまい、月経量が少ない、生理後半に痛むなどの症状が特徴です。治療は、基本的には血を補うことですが、原因を的確に掴まないと適切な治療はできません。気虚の症状と共通点も多いので、同時に治療することも多いのです。

血瘀は血の流れの滞りを意味しますが、これが症状として表面に現れた現象を瘀血（おけつ）と呼びます。瘀血の症状は、皮膚や血液のどす黒さ、色素沈着、血管の怒張、筋腫類、月経の血の塊、刺すような痛み、同じ場所が痛む、などが特徴です。しかし多かれ少なかれ、部分的な？血の状態は誰でもあるものです。特に高齢になればその頻度は高くなります。いずれにせよ、血の異常だけをみて部分的な治療をするのではなく、体全体をみて治療していくことが治る近道です。

また、血の病気は男性よりも女性にとって身近なものです。女性は、月経、妊娠、出産、閉経というように血が関係する体の変化が多く、これらの時期に養生を怠ると、いわゆる「血の道症（ちのみちしょう）」となります。「血の道症」とは漢方医学の言葉で、月経、妊娠、出産、産後、更年期など女性のホルモンの変動に伴って現れる精神不安やいらだちなどの精神的、身体的症状のことを指します。「血の道症」の治療は漢方薬の得意とするところですが、まず何よりもこのような状態にならないように、養生することが大切です。

(4) 血の養生

では、具体的にはどのような養生をすればよいのでしょうか。まず何よりも、食事を正しく整えることが大切です。すでにお話ししましたが、血は食べ物から生まれます。したがって、材料のバランスが偏っていたり、量がめちゃくちゃではよい血液は作れません。また、食べ物では色の濃いもの、例えばクコの実や、ヒジキなどの海藻類などが血を生むのを助ける働きがありますので、血虚の症状が当てはまる方はこれらの食べ物を多く摂るとよいでしょう。

そしてもう一つは全身に血をめぐらせることです。東洋医学では、血は気によって運ばれると考えますので、気が滞るような強いストレスは避けることが大切です。また、運動も大切です。運動することによって血は体中をめぐり、滞りを解消します。適度の運動は瘀血になるのを防ぐことができます。皆さんが行っているヨーガは、呼吸で気を取り入れ、さらにアーサナで体を動かし、血の流れをよくしており、東洋医学的にも非常に体に良いものですね。

以上、今回は血についてお話をさせていただきましたが、少し専門的な内容にも触れながら書いてまいりましたので、ご不明な点などあれば、いつでも治療室（藤本ヨガ学院内（本山ビル２Ｆ））にお越しください。健康相談だけでも受け付けております。

⇒ 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

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
渡部　光子　林　照美
大本　晴美　宝来八重子
H・Y　坂本　淳子
田邊　桂子　I・H
中田　信治　M・M
森　幸子　T・H
赤羽　恭子　大野　利子
石田美恵子　M・O
T・O　奥岡登美江
関谷　浩子　K・H
菊池　準子
矢野　和子
三田さやか
新谷　愛子
C・I
揚坂　恭子
K・I
今井　広子
C・O
今井　博子
一色　由江
森　幸野
藤田はかる

今治教場
高須賀千里　清水　敬子
井出チヨコ　越智　寿子
村瀬あきえ　大澤　糸子

Y・I　M・K
K・O　M・M
K・M　T・K
T・H　Y・H
K・M　K・M
N・T　K・M
M・O　U・M

新居浜教場
岡　三朝子　高橋　舜子
福田　英博　岩井　彰子　竹林小百合
村上　啓子

東京教場
三田満喜子　細井　克子　関山タマミ
岡垣　康子　家村　圭子　三谷　雅昭
C・I　崔　昊

高岡教場
宮谷マスヲ　山本　智子　安岡　順子

学院
今井　広子　日野　文江
C・O　西岡　京子
今井　博子　兼榮　和美　若狭多美子　宮崎　敦子
一色　由江　渡辺　桂子　大山　文子　竹田ミチ子
森　幸野　山本　朝子　石田　澄子　山本佳詩子
藤田はかる　吉津あかね　横田真由美
青砥　奈智

一般
高須賀千里　清水　敬子　西野　紀子　矢野　準子
井出チヨコ　越智　寿子
村瀬あきえ　大澤　糸子

（順不同・敬称略）

コブラのポーズ（ブジャンガ・アーサナ）で心も体もスッキリ！

暑い夏をさわやかに乗り切りましょう！
（ブジャンガは「蛇」という意味、このアーサナはこの蛇が今にも攻撃しようとしている形です）
やる気が出て胃腸もすっきり。しなやかで美しいプロポーションを手に入れ、毎日を楽しく過ごしましょう。

【要　領】

1　うつ伏せで両足をそろえて足の甲が床、両手は腰の横で手の甲が床、おでこを床につけた状態で呼吸を整える。

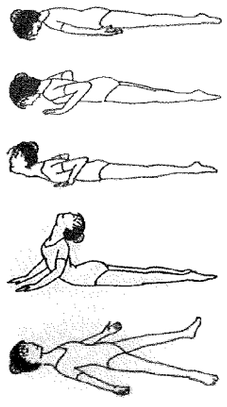
2　息を吸いながらゆっくり両手を肩の下へ置く。

3　息を吐きながらあごを前方へつき出す。
次に視線を上に向ける。

4　息を吸いながら上体をそり上げていく。初めは腕の力を使わず、少し腕の力を借りて更に上体をそりあげる。肩を下げ、脇を締めて胸は広げる。下腹部を床につけて下半身は引き締める。吐ききる呼吸に集中する（５～６呼吸）。

5　視線は後方に保ったまま息を吐きながらゆっくり体を床にもどす。仰向けになってリラックス（シャバ・アーサナ）する。

※　上体を反らしたときに肩に上がったり、腕への負担がきつい場合は、手を前に移動しましょう。（腕は床に肘をつけても構いません）
背骨がすーっと１本伸びているイメージで。



ワンポイントレッスン

【効　果】
腰痛、便秘、婦人病、泌尿器病などに効果がある。萎縮した胸が開がり呼吸が楽になる。
内臓圧迫が解消され消化排泄がよくなる。バストを豊かに整え、ウエストやヒップを引き締める。
すっきりとしたネックライン、しなやかな背中のラインを作る。
気力が湧き、自信がつく、別名「ノイローゼ脱出のポーズ」といわれる。
※ なんとなく、やる気がでないなーって時におすすめ。　（指導士養成コース　横田眞由美）

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

コブラのポーズの変化形

「ヨガはバランス感覚を身につけ、苦手なことも克服できる」

松山教場　子供ヨガ
金行　由愛（五年生）

私はヨガを始めて3年くらいになります。ヨガを続けてとてもよかったと思っています。

なぜなら、私はバレエを習っていて、バレエに必要な腹筋や背筋、バランス感覚などを身につけられるし、苦手なことも克服できるからです。それに一人ではなく、一人以上の友達といっしょにするのも楽しいです。先生といろいろとヨガ以外のことを話したりするのもとても楽しいのです。

できなかったポーズができるようになるととても嬉しい気持ちになります。トランポリンやバランスボールもちょっと工夫するだけで遊びではなくヨガに変わります。

ヨガはとても面白くて楽しいです。大人のヨガは多いけど子供ヨガはとても少ないので、ぜひ、たくさんの子供にもヨガを習ってみてほしいです。

サルバンガ

ワンポイントレッスン

捻りのポーズ（アルダマツェンドラ・アーサナ）で集中を高め瞑想の秋を楽しむ！

指導士養成コース
横田　眞由美

たるんだウエストやヒップを緊急リセット！

腰や背椎の血流を促進し、一日中座っていることで生じる腰や肩の張りを調整できます。背椎や内臓の位置異常を正し、排泄をよくして体の浄化を促す。

【要　領】

1. 長座から右膝を立て左足のかかとを会陰につける。右足を左太ももの外側に置き、背骨を伸ばして右膝を胸の方へ引き寄せる。
（左膝を曲げるのが難しい場合は、左足を伸ばして行う）
2. 右手で右太ももを締め吐く息で体を右に捻って、左腕を深く右太ももの外へクロスし、ひじで押し返すようにして右足の甲をつかむ。
（足の甲をつかむことが難しい場合は、かかと又は左足首をつかむ）
3. 右手をウエストに巻きつけ腰を伸ばし、背筋が垂直になるようにする。
（不安定な場合は，右手を床についてバランスをとる）
4. 息を吐きながら上体を右にねじっていく。視線は右後方（ねじる方向）へ向け、吸う息で背筋を伸ばし、吐く息で胸を広げるようにねじっていく。
5. この完成ポーズで初心者は５呼吸から始め、慣れてくれば少しずつ長くしていきます。ゆっくりと息を吸いながらもどる。
6. 安定座法で３～５呼吸整息の後、左ねじりも同様に行う。

【注意ポイント】
力でねじろうと頑張るほど、首や肩が緊張するので、吐く息でリラックスしてねじること。背骨を垂直に保ち、姿勢を安定させ呼吸に集中する。また胃と肝臓刺激・胃臓刺激・大腸刺激などねじるポーズを並行して行うとやりやすくなる。

【効　果】
ウエスト・ヒップライン・姿勢を美しくする。
からだのねじれを正し、神経痛や腰痛を軽減する。
背椎の血行が良くなり、柔軟になって交感神経の働きがよくなる。
肝臓・胃臓の活性化し、二日酔いにも効果がある。
消化・排泄が促進され、便秘を軽減する。

お問い合わせ・お申し込みは…
藤本ヨガ学院
松山教場　〒790－0878　愛媛県松山市鮒山町2-18-3　本山ビル3Ｆ
TEL (089) 941－6871㈹　FAX (089) 941－6875
URL http://www.fujimotoyoga.com
E-mail fujimotoyoga@gmail.com
今治教場　〒794－0015　愛媛県今治市常盤町4-6-27　高野ビル3Ｆ
TEL (0898) 31－2889㈹　FAX (0898) 31－2885
東京教場　〒160－0004　東京都新宿区四谷1-5　三陽ビル3Ｆ
TEL (03) 5312－5272　FAX (03) 5312－5273

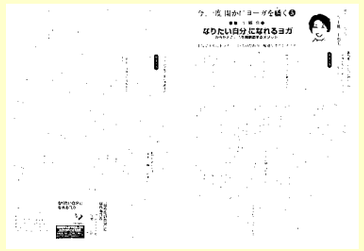
健康で豊かな人生を創造する人々の季刊誌　No.76

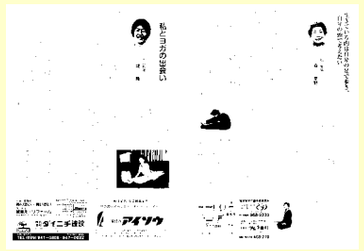
藤本ヨガ

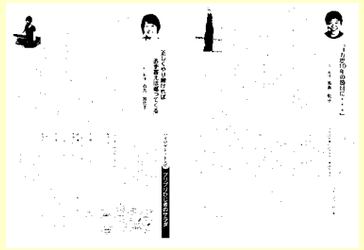
2012年10月
秋号

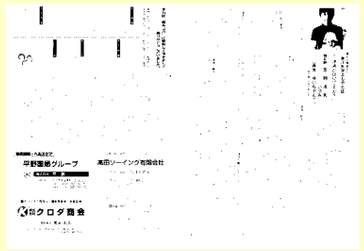
こころが変われば、
態度が変わる。
態度が変われば、
行動が変わる。
行動が変われば、
習慣が変わる。
習慣が変われば、
人格が変わる。
人格が変われば、
運命が変わる。
運命が変われば、
人生が変わる。
（ヒンズー教の教え）

伊予の霊峰石鎚山･天狗岳（石鎚スカイラインより）









☞
● 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
故千能　千恵美

今、一度 閑(しず)かにヨーガを繙(ひもと)く⑤

●著書紹介●

「なりたい自分」になれるヨガ

からだとこころを再創造するメソッド

本気でヨガにトライしたい人のための一味違うガイドブック

第四章　こころに効くヨガ

不得手をより多く行うことで
バランスをとる

ケース3

スポーツが好きで、サッカーのサークルに所属している大学生。しかし同学年のメンバーに比べて、力不足と感じ始めている。そのためか、本来は活動的であるはずなのに、最近何をやっても無気力でつまらなく感じる。

他人と比べる必要はない

ヨガではやりにくい方をより数多くすることで、からだのバランスをとろうとします。バランスがとれるようになると、本当の意味で身体的機能が正しく働き、力強くなってきます。アーサナのとき、「気持ちがいい」と感じた瞬間が「バランスのとれた状態」です。

このケースのキーワードは、この「バランス」といえるでしょう。運動好きで、からだを鍛えていて活動的であるにもかかわらず無気力になってしまうのは、まさにバランスが崩れているために起こることです。

よく「健全なる精神は健全なる身体に宿る」といいます。それは事実でしょう。しかし、現代に生きる私たちは、そのことを少し誤解しているかもしれません。「スポーツをしてからだを鍛えていれば、身体は健全だ」と思い込んでいませんか。

「健全なる身体」とは、決してスポーツができる能力ではありませんし、筋骨隆々とした立派な体格になることでもありません。動くべき時に動くべき筋肉が正しく働くなど、からだの各部位がきちんと本来の働きをして機能している状態、からだが正しく整った状態のことをいうのです。

たとえば、バレエで舞台に立つ回数が多いダンサーほどひざの故障が多かったりします。野球選手でも身体が硬かったり、腰を悪くしたりする人もいます。スポーツ選手ほど「勝ちたい」という意識があるため、特定のメニューをこなすなど「特訓」を重ねます。その結果、からだ本来のバランスが失われ、ひざが故障したり腰を痛めたりするのです。つまり、体を鍛えていても、本当の意味で身体機能が整っているとはいえないのです。

そんな人たちから、「ヨガを始めたら故障の回数が減った」という声をたびたび聞きます。「勝つため」あるいは「人と競うため」のスポーツの場合、得意とすることを伸ばそうと頑張ってしまうのですが、ヨガでは的なバランスが整ってくるのです。

しかしヨガも、競ったり比べたりして注意が他人に向いてしまうと、「自分の弱い部分はこれ」と感じることができなくなってしまいます。比べたりせずに正しく行うことで、自分の弱い部分をきちんと見つけられるようになるのです。

他人は視野に入れず、自分はどうなのか、自分を直視することが何より大事だということは、第3章で述べたアーサナの実践と同じです。「身体が硬そうなあの人でさえこのポーズができるのに、私はまだできない」などと、他人と比べる必要はまったくないのです。

「こころの癖」は相手にしない

他人とは比べずに、まずは自分の限界に挑戦することです。「これができる・できない」と自分を評価するのは、限界に挑戦した上でのことです。

挑戦していないのに「できない」と考えるのは、「こころの癖」にすぎません。つまり、「できない」と考えてしまう癖であり、それは相手にしないのが賢明です。

ただし、自分が明確な目標を持ち、「こうなりたい」と思っていろいろなことに挑戦している段階で行き詰まりを感じたら、「こんな場合はどうしたらいいのか」と、たとえばサッカーをしているならコーチや監督など指導者に支持を仰ぎましょう。

大切なのは、「苦手」を「こころの癖」で苦手と感じてしまうのか、それとも挑戦した上での苦手なのか、どちらなのかを自分で識別することです。この識別に、「深い呼吸」で自分のこころを見つめることが必要になってくるのです。

新しいことにどんどん挑戦していくと、やりにくいことをやり遂げられるようになった喜び、自分に勝つ喜びが味わえます。

こうして、できなかったことができるようになった喜びが積み重なると、苦手だったことが大好きになり、苦手なものがだんだん少なくなってきます。

どこに力を入れるべきかを知る

以上のように考え、身体的なバランスがとれてくると、気力がなくなることも解消されてきます。まさに、健全な身体になって健全な精神が宿るようになるのです。

スポーツにおける自分の力を正しく見つめ、挑戦意欲がわくばかりでなく、いろいろな場面で「自分はどうしたいか」「どうなりたいか」をきちんと見つめられるようになるでしょう。こころの状況を冷静に知ること

⇒ 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

で、自分の気持ちを周囲に素直に伝えられるようにもなります。そうすると人間関係もスムーズになってきます。

本当の自分を見つめることで、背伸びをせず、肩の力が抜けて気がラクになる場合もあるでしょう。日ごろスポーツをするなど活発な人ほど、すべてに全力投球しようと、肩に力を入れて疲れてしまいがちだったりします。

全力投球するのは悪いことではありませんが、そうすることが本当に必要なのか、一度見つめなおしてみることも必要かもしれません。本当に必要な部分にだけ力が入れば、疲れることも少なくなるに違いありません。

どこの力を抜いてどこに力を注ぐべきか。何に集中したらいいのか。ヨガを続けていると、それが分かるようになります。アーサナでは、いらない力を抜き、その抜いた力を必要なところに入れます。このポーズはどこに力を入れて集中すべきか、一瞬のうちに見抜く訓練をしているわけです。

ヨガのポーズができるようになれば、日常生活でも正しく本質が見えてきて、どこに注意すべきかが分かるようになり、むやみに力まなくてすむようになるでしょう。

ストレスをうまく活用する

ケース4

職場でどうしても気が合わない人がいる。彼と一緒に仕事をしているとストレスがたまってしまい、ついグチっぽくなってしまう。

「苦手」は自分が成長するチャンス

ヨガでは、苦手なアーサナほど繰り返し行うことを勧めています。そしてこの「苦手」こそ自分を鍛えてくれるものだと考えられます。このケースはそれが当てはまる典型といえるでしょう。

現代社会においては、さまざまな要因でストレスを感じる人が増えています。主に人間関係に原因があると思われますが、実は、ストレスがまったくないと力にはならないのです。ストレスは上手に使えば、確実に自分の力となります。

アーサナで苦手なポーズがあるように、人に対しても「苦手だな」と感じて、それがストレスになることがあるものです。しかし、これまでにも述べてきたように、「苦手」を何とか克服しようと努力を重ねていけば苦手と感じなくなり、逆に大好きになっていきます。

とはいえ感情は、なかなか自分では変化させにくいものです。アーサナで身体的な「苦手」を正していくことで、やがて精神的な「苦手」も直すというヨガの法則は、これまで何度も述べてきました。ここでは、もう少しこころの動きに着目してみましょう。

たとえば、この気の合わない同僚と偶然帰り道が同じになり、しばらく一緒に歩かなくてはならなくなったとします。そんなとき、普通は「ああ、イヤな人と一緒になってしまった。早くこの場を何とかしのごう」と思って適当にやり過ごすものですが、ヨガの方程式に当てはめると、こうなります。

「ああ、私が苦手な人だ。でも苦手だからこそ、つきあってみよう。もしかしたら、この苦手だと思う気持ちをなくそうとして、一緒になったのかもしれない。私の苦手を一つ消してくれようとしているのかも」あるいは、「ああ、私が苦手な人だ。でも、ひょっとしたら、苦手な人にどう対応するのか自分が試されているのかもしれない。これは自分を高めるチャンスなんだ」

このように肯定的に思えることができれば、しめたものです。苦手なポーズこそ、一生懸命練習する。痛みは自分の弱点を教えてくれるものです。こうして教えてくれるヨガの理論がアーサナを通して体に染みついていけば、日常生活で苦手が現れても、このように考えることができるのです。

能力が低い人ほど
「苦手」「嫌い」が多い

人というのは、自分のいうことを聞かなかったり、思い通りに動かなかったり、自分の力で通用しない相手を苦手と感じます。あるいは、相手に明らかな欠点があると、「イヤな人だなあ」と嫌悪してしまうことがあります。しかし、この「苦手」や「嫌悪」の気持ちが出てくる自分のこころも、相手と同じレベルにあるのです。

つまり、「あの人は苦手」「嫌い」というのは、「私はその程度の人間です」「私はレベルの低い人間です」といっているのと同じことなのです。苦手を「直すのが面倒だ」「それはしたくない」と否定的にとらえているわけです。

自分の短所を正していくほどに好きな人が増え、年々人間が大好きになります。つまり、自分の能力が低いときは、苦手な人、嫌いな人が多いということです。

しかし、それに気づいて、少しこころに余裕が出てくると、相手の欠点が見えても欠点の背景や理由を冷静に考えることができ、単に「苦手」「嫌い」とすることがなくなるでしょう。

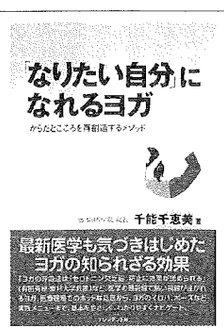
人間はすべての人が不完全です。長所と短所と両方持っています。

ただ、どんな人に対してもそうした気持ちになるまでに多少時間がかかります。そんな場合は、こころの中で手を合わせ、こう念じてください。

「ごめんなさい。今の私は未熟なので、まだあなたを好きになれません。これから、もっともっと力をつけるので、もう少

（8ページへ続く）

（藤本ヨガ学院 会員のテキストになっています。）



「なりたい自分」になれるヨガ
プレジデント社
定価一三〇〇円
二〇一〇年九月二十五日発行

本書の内容……
プロローグ●今、なぜヨガなのか
第　1　章●ヨガを知ろう
第　2　章●医学の最前線とヨガ
第　3　章●ヨガを実践しよう
第　4　章●こころに効くヨガ
ヨガコラム●加賀メディカル／さらりとじ込みふろく付き

「縁陰放談」

神山　五郎

医師　歯科医師
医学博士　哲学博士
e習慣クリニック四谷　院長
藤本ヨガ学院　顧問

Ⅰ　退院のご挨拶と感謝の思い

無事退院してまいりました。留守中おかけしたご迷惑にお詫び申し上げるとともに感謝の思いでいっぱいです。

後期高齢者・86歳ともなると経年変化・俗にいうガタがまいります。ここ数年は、間欠性跛行（カンケツセイハコウ）という一種の歩行障害に悩まされました。具体的には数十米の距離を歩くと立ち止まり、一息いれないと先に進めなくなったのです。特に腰痛が酷いわけではないので放置しておりましたが、生活上は不便でした。

奇跡的に、名医を紹介して下さる方々にめぐりあい、富士の裾野・三島駅に近い穴吹整形外科クリニック（穴吹弘毅院長）のお世話になりました。病名は「腰部脊椎管狭窄症」で、手術を全身麻酔でしていただきました。麻酔医はベテランの猪俣一朗先生で最近天皇陛下が受けられた麻酔法と同じ方法で、手術は穴吹先生。約90分で終わり、もちろん患者本人には全く自覚はありません。麻酔の覚めてからの術後の痛みも今日まで全くありませんでした。手術術式および麻酔領域の進歩も存じてはおりましたが、改めて体感いたしました。関係各位に感謝申し上げます。

約一週間西島病院の個室にて外の景色や夏の花火などを鑑賞しつつ、ロンドンの「なでしこ軍団」の活躍を楽しんでおりました。時には熱中し、消灯時間に違反し、看護師さんに叱られました。歩行器によるリハビリも廊下やリハビリ室などでも行い、歩行距離の増大を自覚できました。嬉しかったです。入院中は若くて熱心な山下倫徳先生はじめ多くの方のお世話になりました。今後は穴吹先生の外来診療を受ける予定です。

日々進む医療技術・医療機器と、世界に冠たる健康保険制度を適切に活用しつつ、ヨガその他の徒手療法も含めた健康な生き方を自由に、統合して学べる日本の幸せを痛感した次第です。このようにして、経年変化（ガタ）に対処していくことが必要と感じました。最後になりましたが、立秋とはいえ残暑去りやらず、ご自愛のほどお願い申し上げます。

東京・四谷のクリニックにて

平成二十四年八月六日・月曜

＊＊＊

Ⅱ　「患者学」

一部の方には風聞にて伝わったことでしょうが、私は思い立って腰部の手術を受け、以上述べたように入院しました。既に8月15日にて退院後1週間以上となります。経過は順調で、歩行距離は日々伸びております。ありがたいことと思っております。

今回のいろいろな手続きを進めながら、「患者学」というのでしょうか、患者としての判断の仕方などを学びました。そして、統合医学の目指す医療と健康保険の定める医療とをどのように調和させていくべきか、などを自然と考えました。そもそも統合医療の中には、健康保険の定める医療は包含されております。したがって問題はない筈ですが、患者の負担する医療費の大小を考えると、話はそう簡単ではありません。とにかく最後は患者自身の責任において、取捨選択すべき問題であります。

民間療法のほかに、医業類似行為といえるサービスがあります。患者に害を与えないこの種のサービスに関し日本の最高裁判所の判例は、実に賢明に指示しております。判例の趣旨を解説いたしましょう。害を与えないある種のサービスが患者の痛みの軽減に役立ったとします。この経験は貴重なのです。患者自身も嬉しい筈です。しかしこの種のサービスを極端に尊重しすぎて、正規の医療を受診するべき時期を失することを判例では強く戒めております。

ヨガの修行を互いに学んでいる間に、日頃気になっている症状がたまたま軽快することはしばしば経験致します。それはそれで大変結構なことなのです。しかし、症状の軽快を、本症の根本的治癒と考えないで欲しいのです。なぜか？　前述のように受診するべき時期を遅らせて、手遅れを後悔する危険もあるからです。

私の症状にでも、いろいろな忠告を、いろいろな方からいただきました。マスコミをはじめ、ご自身の貴重な体験を踏まえた忠告もいただきました。今も感謝いたしております。しかし最後は自己決定に頼らざるを得ませんでした。つまり、独断でした。独断ですから、結果が良くなくても、自己責任で他を恨むことはありません。

統合医療が叫ばれてまだ日は浅いのですが、民主党の主張とも一致したところがあり、かなり公知されております。米国において国をあげて正式に研究され始めているとの情報もあります。今後この統合医療をどこまで健康保険医療として国が認めるかなどとまだ問題は山積です。医師、歯科医師は患者への指示に、民間療法、医業類似行為などもあることを患者に説明すべきであるとの話もあります。いろいろな選択肢のあることを説明されても、最後の決定は患者に任されるのですから、患者・家族の精神的負担は重くなりましょう。

この辺の負担にどう耐えていくのか・・ここで前述の「患者学」が貢献できると思うのです。

「学」という字があると、どうしても構えてしまいますね。実際は易しいことなのです。「知識」でなく「知恵」を大切にすることなのです。周囲の方々から日頃それとなく学べる「知恵」がご自分が悩む本番の時に役に立ちます。

例えば、難しそうな言葉に出会ったとき、それをそのまま聞き流すか、否かなども日頃からの心がけのひとつでしょう。市や区の広報などに未知の文字があったりしたら、その場で広報に電話して確認しておくのも「知恵」の一つです。忘れてもいいのです。その場で確実な人か、組織に質問する習慣をつけておけば宜しいのです。だんだんと電子機器、つまりインターネットなどにも慣れ、より正確に手早く身近な社会資源に目がとどくようになりましょう。

⇒ 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

社会資源などと聞くと肩くるしい感じですが、そこで働いている方々は我々の税金でまかなわれているか、奉仕されている方々が多いのです。感謝しつつ大いに活用すべきなのです。

以上、「患者学」について基本的なことを述べました。この件については皆様のご質問を待っております。

＊＊＊

Ⅲ　「合宿へのお誘い」美しい山中湖畔へどうぞ

私は「断」と言う字が好きです。しかし、身辺を見渡すと、「継続」を前提にした言葉や文字が多いです。一方、宇宙天文学は、地球の寿命を公表しております。まして、その上の人類の寿命ははるかに短いのです。

親鸞上人の絵詞傳に上人の詠として「明日ありと想う心の仇桜、夜半に嵐の吹かぬものかは」ともあります。勿論、その逆の意味の諺もかなりあります。どちらの諺を好まれても結構です。個人の自由を束縛したくはありません。

今夜は八月の中旬です、私など終戦時、数え年二十歳でした。ほんの数日前まで、命の捨て方を訓練しておりました。

「断」、すなわち己の命を戦場で絶つことで、残られた日本人の方々の少しでも多くの命がつながっていくと信じておりました。

会員各位、日常を、大胆に断絶し、合宿してみませんか？

追加：ご意見あれば、合宿で話合いましょう！　以上は新しく始める関東ヨガ合宿への案内文の一部です。関東以外の方々には原則として配布されないと思いますので、念のためこの紙面をかりてお知らせする次第です。合宿でどのような意見交換がなされるか、今からワクワクしております。私は今も「軍国少年」なんですかね？

＊＊＊

Ⅳ　ロンドンオリンピックと医療

さて、身辺のことを適宜引用しながらお伝えします。最初に現在私が土日曜の二日間、日直と宿直とをやらせて頂いている、栃木県佐野市、佐野市民病院・院長の福光正光先生の最近の院内掲示の一部を紹介いたします。

先生はこの市民病院の医師が一名もいなくなった危機に、請われて単身就任され、以後東京大学医学部ボート部の先輩や後輩などを説得し再建に努力されました。私も剣道部の活動が米軍に禁止されていた頃、医学科に進学しました。体が多少大きかったからか、進学直後にボート部に勧誘され、そのまま数ヶ月在籍しました。隅田川でのボートの訓練にも参加しました。そのようなご縁で老骨にもかかわらず毎週二日働かせていただいております。名誉教授とか名誉院長とかいう偉い先生方と一緒に働きいろいろ学んでおります。その福光先生の掲示の一部を紹介します。

佐野市民病院　院長だより
「院長談話」

2012年8月13日より抜粋

ロンドンオリンピックが終わりました。テレビをみながらふと思いました。「運動競技と医療行為はよく似ているな」ということです。

両方とも真剣勝負ですね。試合をしないと勝負はつかない、治療しないと結果がでないというきわめて当たり前のことです。

そして結果は期待と予測どおりに行かないこと、常に想定外を考えなければならないことはありのへんがよく似ています。

そして、金メダルをとるという夢をもたない選手は金メダルをとれない、病気を生き抜くという夢をもたない人は治らない、治そうと気合を入れて勝負をかけない医者は患者さんを治せない。当たり前で厳粛な事実です。マニュアル通りにしていればメダルが転がり込んでくるなどということはありません。立派なマニュアルを作っておけば患者さんが治る訳ではありません。一試合一試合、患者さん一人ひとりにベストを尽くさなければ、よい結果は出ないのです。

そのうえベストを尽くしても必ず勝てる訳ではありません。

こう考えてくると、私たちの仕事、つまり人の命にかかわる仕事の厳しさが自然に納得できます。毎日私たちの目の前で、病を生き抜こうとしている人達には何も絶対的に確かなことは保障されていないのです。オリンピックに出場した最強の選手に金メダルが保障されていないのと同じです。

もっと深く考えれば、生きとし生けるものは、すべてその生をだれからも保障されていないということでしょう。生きる事そのものが命がけといってもよいかなと思います。

だからお釈迦様は「世界は美しい。生命あるものは愛おしい」と言われたのだと思います。

＊＊＊

Ⅴ　脳の妙なクセを活かそう

最近の脳の研究の進歩から、といっても最近の「週間朝日2012．8．31」からなのですが、東京大学の脳研究者・池谷祐二先生の解説からです。多少ながい引用ですが、結論がおもしろいので頭の片隅にとどめておかれたらと思いました。

「バテカトルの万能薬」

イスラス・バレアレス大学のケラ・コンデ博士らの研究です。男女各10名を募り、絵画や写真などの芸術作品を見たときの脳活動を測定しています。

男女差は頭頂葉で見られました。とくに作品に美しさを感じたときの差が顕著で、男性は頭頂葉の右側しか使わないのに対し、女性は左半球も使っていました。

頭頂葉はヒトでよく発達している部位ですから、進化の過程でサルからヒトに分かれて以降、美の男女差ができたことがわかります。

頭頂葉は機能には左右差があります。右頭頂葉は空間内の位置（場所など）を、左頭頂葉は物と物との相対的な位置（前後や左右の関係など）を把握するのに関与します。ケラ・コンデ博士は「原始的なヒト社会では、男性が狩猟を、女性は採集を担っていた」と説明を加えます。なるほど。男性は迷わないために位置に、女性は食あたりしないために草木菜の識別に、その能力を磨いてきたのでしょう。

このような脳にかんする研究の紹介を集められて、「脳には妙なクセがある」（扶桑社）を刊行されております。医学における脳の検査法が進んだので、心理学や薬学の領域の研究者が脳や心の問題にどしどし迫っておられます。大変嬉しいことと私などは大歓迎です。まして、クリニックの名称を「e習慣クリニック」ともしたわけですから、脳の妙なクセをどしどし学び、心身の健康や快適な人生設計に活用したいですね。そうすれば、自然とヨガの研究にもなりましょう。

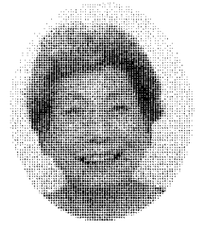
⇒ top page トップページに

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

「生きている内は自分の足で歩き、自分の頭で考えたい」



松山教場
森　幸野

足がいたい。最初に感じたのは去年の6月中旬で右足の膝裏が腫れていた。

（高校の部活で登山部に在籍し、70歳まで活動してきたけどこんなことは一度もなかった）

整形で受診、飲み薬をいただき、あまり気にならないうちに回復。「ああ、よかった」と思っているとき、8月頃、今度は左膝が痛くなった。又、整形で受診。医師は「飲み薬もある。注射もある。それでもだめなら手術もあるから安心して、まずはリハビリに励むように」とのこと。

リハビリは、

1．局部を冷やす（片足五分間）

2．斜面台に乗る（五分間）これはふくらはぎに効くーって感じ。

病院へは自転車で往復30分くらい、苦にはならない。しかし、足への痛みはだんだんひどく、両膝が痛くなった。もちろん正座や横すわりも出来ない。

両足を投げ出したままの生活がどういうものか、日常生活がどんなに大変か、すぐ近くにある電話が鳴っても、すぐに出られない。あせればあせる程、間に合わない。

11月、病院から申請してもらって補助具を購入。14，500円を支払い、1ヶ月後9割返還された。つまり1割で購入。特に痛い方の足に装着。しかし、12月には歩けなくなる。立ち上がるのも大変になる。その頃長年友人と思っていた人から思いっきりひどい言葉をあびせられ、足の痛さと相まって立ち上がれなくなった。

平成23年暮れから24年の始めにかけて、身体的にも精神的にも最悪の状態になった。隣に住む娘が心配して「そんなに嫌な友達ならつき合うことないでしょう。もっと楽しいおしゃべりのできるところへ行ったらいい‼」それは『言うは易し、行うは難し』ですよ！

いくら何事も気にしない私でも、と思いましたが「うん」そうだ、100歳まで生きても20年、90歳までだとあと10年、この2本の足で歩けてとびまわることができるのはあと何年？　今、私を変えてくれる可能性のあるものは・・・

いや、自分で変えねばと思った。

とにかく〝ヨガ教室へ〟ということになった。「ヨガ」「ヨーガ」どういうところ、自分で行ける？交通手段は？　調べてみた。なんと嬉しい市電で行けるではないか。上一万の停留所で下車。目的地はすぐそこだ。地下道を通って地上に出ればよい。この当たり前のコースが「この日一番の難関。一番の近道」だと。このコースがこんなにも大変だとは・・・涙が出ました。

とにかく、平成24年1月28日、藤本ヨガ学院に参りました最初です。

医師からは「正座などする必要はないでしょう」と言われたが私はそれでも正座がしたいのです‼」と。

いざ教場での授業開始、みなさんは静かに自分のメニューをこなされる。私は覚えられない。一度聞いてもすぐ忘れてしまう。先生は覚えなくてもいいとおっしゃってくださるけど・・・

先生が別メニューを組んでくださった。両膝が曲がらないことは、私にはとてつもないダメージなのです。でも、自転車にはわけなく乗れる。家から駅まで5分（信号を加算して）雨が降っても傘はささない。安全のため。

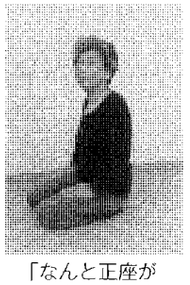
こうして私には目的を持ってお出かけすることができるようになりました。

私の歩く姿を見て同級生が「歩く姿がおかしい。もう、80歳にもなったら杖をついたらいいのに！何をそんなにヨガに行ったりして頑張ってるの」「私は生きている内は自分の足で歩き、自分の頭で考えたいから」

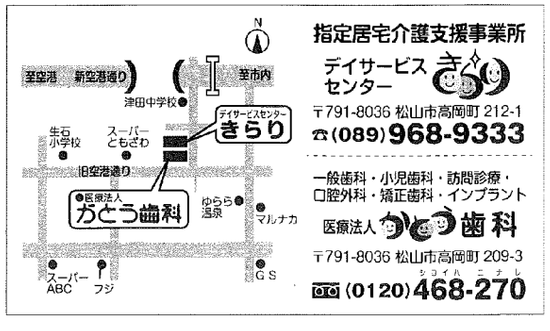
この最近ではいくらかずつ足もよくなり、テニスへも参加させていただき、一喜一憂の毎日です。ヨガに週1回の6ヶ月余り通ってやっとわかったことは、呼吸法が大切ということです。最近は「ああ、来てよかった！」ポーズが上手にできようができまいが、それは二の次、まずは出席すること、参加することが大切です。目的を持って出かけたことが結果を生みました。

8月に入ってからは、足のぎこちなさや痛みも少々ありますが。市駅での乗り換えも階段で、3階の教室への上り下りも自分の足です。そうしていますと「薄紙を剥ぐように」の例えにもれず、変化が起きたのです。8月28日、今日は横すわりが簡単にできたなと思っていたら、なんと正座ができたのです。これにはしている本人の私が一番驚きました。でも、これで有頂天になってはいけません。本物になるにはまだまだ時間がかかります。テニスも大分悔しい思いをしなくてよくなり、楽しく続けております。年齢のことは誤魔化しようがありませんが仲間に入れてくださる学院のみなさま、テニスの仲間に感謝しております。

パシモタナ・アーサナ
（前屈のポーズ）疲労回復・
老化防止・若返り

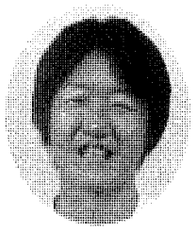


「なんと正座ができるのです」



指定居宅介護支援事業所
デイサービスセンター きらり
〒791-8036 松山市高岡町 212-1
☎(089)968-9333
一般歯科・小児歯科・訪問診療・
口腔外科・矯正歯科・インプラント
医療法人 かとう歯科
〒791-8036 松山市高岡町 209-3
(0120)468-270

私とヨガの出会い



四谷教場
堤　隆一

私がヨガと出会ってから2カ月が経とうとしています。きっかけは7月に「むちうち症」を患ったことでした。幸い骨には異常はありませんでしたが、頭痛と首、背中、肩の凝りが酷く、立つこともままならず、寝たきりの状態が一週間以上も続きました。仕事も休まざるを得ず、焦燥感に苛まれておりました。

また、趣味のテニスを23年間毎週欠かさず続けておりましたが、ラケットが持てないほどのからだの変化に、もう自分は一生テニスが出来ないのではないかと茫然としておりました。主治医の「パーフェクトカイロ」の岡根院長先生から、「胸呼吸で呼吸が出来れば背中も緩み、カーブで首も支えられる」と言われていましたが、自分のからだを変える方法が見つからず悩んでおりました。

そんな時、岡根先生からテニスが出来ないならヨガで汗を流したらどうかと勧められ、神山五郎先生が顧問をされている良いヨガ教場が近くにあるとのご紹介を頂きました。始めるに当たって最初は半信半疑でしたが、崔昊先生に温かく迎えて頂き、3回の体験レッスン後には「これで絶対に完治させるぞ」という強い気持ちが持てるようになり、入会致しました。

その後、どうにか仕事に復帰しましたが、パソコンや書類を見る為に下を向くことすら辛い状態が続きました。出勤の際は小銭入れや書類でさえも重く感じられ、自転車に乗ればアスファルトのほんの何センチかの段差でも首に響き、電車に乗っても揺れで酔う有様でした。

しかし、週3、4回レッスンに通い、1ヵ月を過ぎたころから自分でもビックリするくらいにからだが変化していることを実感できるようになりました。電車通勤も苦痛ではなくなってきました。食べ物も少ない量で済むようになり、2カ月で5kgの体重減になり、からだも柔らかくなって、下腹部で呼吸できるようになったのです。仕事においても1日中パソコンを使用しても疲れないからだに回復してきました。大好きなテニスでもボールを打つまでは至りませんが、ラケットは振れるようになってきました。

また、気持ちや考え方の面でも、自分にとって本当に必要なものと必要でないものの判断ができるようになったように感じます。

これも偏に崔昊先生、家村先生のご指導により、常に気持ちを前向きに引っ張って頂けたお陰だと感謝しております。

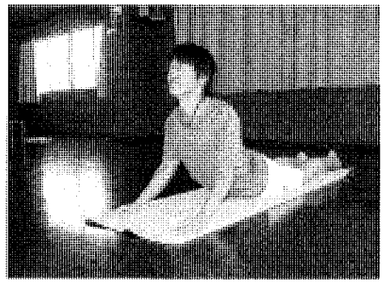
現在「パーフェクトカイロ」で背骨、首、腰の調整とキネシオテーピングで補助してもらいながらヨガのレッスンを受けております。まだ完治してはおりませんが、今後も自分を信じていける自信がつきました。

ヨガと出会えたことは不慮の事故がきっかけでしたが、今ではそのことが自分にとって、かえって自分でもビックリするくらいにからだが変化していることを呼吸及び自分のからだを感じることの大切さを身に染みて感じております。

今後の目標は、頚椎・胸椎・腰椎・骨盤・肩甲骨とからだのチカラを抜くことを意識し、美しいポーズの心地よさを味わえるようになることです。そして、崔昊先生のような「強くしなやかで柔らかい筋肉」を作っていきたいです。

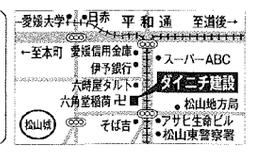
私にとってヨガは、始めた頃は首の怪我が完治する為の手段のみと思っていましたが、今ではその奥深さに魅せられ自分の生活に欠かせないものとなっており、その先の「一生もの」だと確信しております。

崔昊先生、今後ともご指導ご鞭撻の程宜しくお願い致します。



ブジャンガ・アーサナ（コブラのポーズ）

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

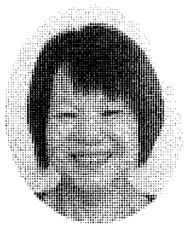
和洋家具・寿ご婚礼家具
住空間のすべてをトータルコーディネイト
日本最大の家具チェーン〈ニッポンインテリアチェーン〉店
家具の アイソウ
松山店／〒790-0005 松山市花園町3番地18（市駅前電車通り）TEL 943-1264㈹
伊予本店／〒799-3111 伊予市下吾川字馬塚1214番2（国道56号線沿）TEL 983-1515㈹
建設業（内装仕上工事）許可番号愛媛県知事許可（般－5）第30号

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

『正しくやり続ければ必ず答えは返ってくる』



松山教場　石丸　加代子

私がヨガに入会したのは、ご多分に漏れず？運動不足のしまくり解消！と自宅から近いので通いやすい！といういたって単純で軽い気持ちからでした。しかし、いざ入会してみると、（他の会員も幾度となく仰っていたことですが：：）ポーズはおろか、床に仰向けに寝て、両足をそろえて上にあげることすら満足にできませんでした。入会してしばらくは学院には来るものの、時計ばかりチラチラ見ては「もうちょっとで時間だ！」の日々でした。

ポーズの中でも特にシルシ・アーサナ（三脚倒立）とチャクラ・アーサナ（ブリッジ）は大の苦手でした。先輩方のすばらしいポーズを横目で眺めてはため息をついて「私にはとうてい無理！」と勝手に決めつけておりました。

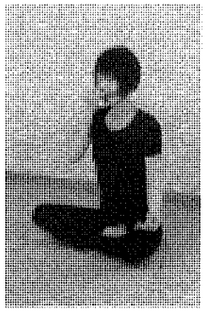
それでも院長先生がよく仰っていた「ポーズができる、できないは関係ない。やり続けることが大切‼」の教えで迷うことなくやめずに続けてきました。やがて苦手だったブリッジ（チャクラ・アーサナ）がある日突然「えっ、私できてるの？もしかしてこれは・・・」そうなのです。事も無げにブリッジができたのです。素直にうれしくって、すぐに友人にもメールした程です。日々やり続けてきたからこその『突然』だったのです。

そして、ポーズができるようになると、呼吸のコントロールにも繋がる。まさに一体化していることを言葉の上だけでなく、実感することができました。

今年6月末に母が予期せぬ生死に関わる大病におそわれましたが、それでも我ながら冷静に対処できたのはヨガのお陰と感謝しております。いつの間にかヨガで体と心のコントロールができるようになっていたのですね。幸い母も無事退院することができ、日々感謝です。ヨガは『正しくやり続ければ必ず答えは返ってくる』そう確信しました。

めまぐるしく変わる社会情勢や生活環境の中にあって、今日もこの教場ですばらしい仲間とヨガができること、ほんとうに幸せですね。

まだまだ未熟です。これからも学び続けてさらなる成長を楽しみにしております。



ブラーナヤーマ
呼吸法

パイロゲン・レシピ　プリプリひじきのサラダ

秋の夜長が楽しみな季節となりました。さて、今回はビタミン、ミネラルを多く含んだ食材、ひじきを使ったサラダを紹介します。ビタミン、ミネラルは細胞の修復には欠かせない大切な成分です。美肌効果も抜群です。すべての食材をパイロゲンで下処理をするとひじきがぷりぷりとした食感になり、日持ちがよくお弁当のおかずにも最適です。秋の食卓の一品にどうぞ。

〈ひじきのサラダ〉4人分

芽ひじき　1／4カップ
ひじきはパイロゲンの1000倍希釈水に浸けてやわらかくなるまでもどし、熱湯にさっと通してすぐに水気を切る。

人参　1／2本
千切りにして上記のひじきと合わせて、醤油をまぶし下味をつける。

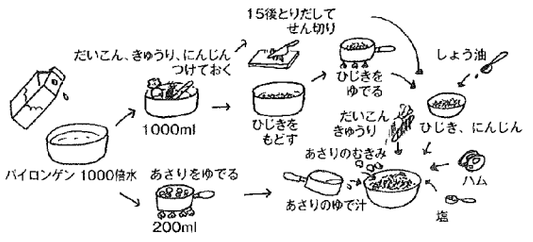
醤油　大さじ1杯

きゅうり　1本
千切りにする。

ハム　4枚
千切りにする。

大根　100g
千切りにしてパイロゲンの1000倍希釈水につけ使う前に水気を切る。

あさり　1パック
とぎ洗いし、鍋に入れて少量のパイロゲンの1000倍希釈水を加え、蓋をして火にかける。口が開いたら火を止め、あさりは殻から身を取り出す。煮汁は取っておいて少し煮詰める。



＊仕上げ＊
芽ひじき、人参、きゅうり、ハム、大根、あさりを混ぜる。煮汁も加えて和え、最後に塩で味を整える。

【パイロゲンの下処理】
2リットルの水にパイロゲンを2ml入れてパイロゲンの1000倍希釈水をつくる。1000mlの希釈水に人参、きゅうり、大根を15分間つけ込み、その後ひじきをもどすと効率よく調理が進みます。湯通しするお湯も希釈水にする。

（ヨガ指導士　石田　澄子）

「ヨガ歴10年の節目に・・・」

今治教場　秀島　勤子

ある日のヨガが終わり、ほっこり、まったりしている時、大山文子先生がえらく真剣に、「秀島さん、実はねえ：：」と切り出されたのです。「えっ？　何かあったのですか？」と恐る恐る尋ねると、この季刊誌の原稿依頼でした。「私よりもっと経験があって、成果をあげている人が他にも：」と言うと、「十分経験がある」と、ニコッとされました。

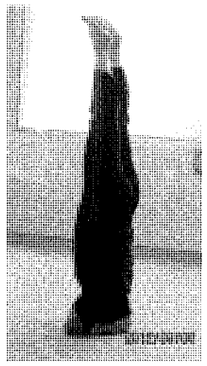
この笑顔に弱い私は、何となく引き受け、あとの祭りになったのでした。ということで、自分のヨガ歴について改めて見直してみると、平成14年10月12日入会。何と驚くことに、この季刊誌が出回る頃に丸10年を迎えることになるのでした。10年の節目にこのような機会を与えて下さる大山先生は、「もっとまじめに自分自身と向きあって修行せよ」と私のお尻をたたいて下さったのですね。

10年前、友人に連れられて教室を訪ねた時、カウンターで対応して下さった先生の、温かく受け止めてくださり、安心できる笑顔に接し、そして、「決して無理をしないこと。限界ぎりぎりまでやらないこと」の言葉に自分にあまい私はにんまりし、「続けられそう」と漠然と思ったのです。それ以来、痩身と頑固な肩こり解消が目標のあまりまじめでない生徒が誕生しました

10年続けているということは、それなりの成果をあげていると期待されているかもしれません。体重は2年くらいで10kg近く徐々に減りました。ただ、それ以降は3kgの増減を繰り返していて、口の悪い親友に「風船女」とあだ名をつけられてしまいました。

肩が岩のように固まっているのが普通だと思っていた頑固な肩こりは、それが異常なんだと感じられるようになりました。体の歪みも無意識に歪みを矯正する動きをしていたり、ヨガのおかげで自分自身の身体に向きあえる自分になってきたと思います。

次の10年後の節目には、もっと成果のあがった私をご披露できるよう、院長先生がよくおっしゃっていた、「どういう自分になりたいか」を内なる自分と対話し、創意工夫しながらぼつぼつ、無理せず、さぼらず、笑顔でがんばっていこうと思います。



シルシ・アーサナ

（3ページより続く）

し待っていてください」

「苦手」「嫌い」という一言で片づけるのではなく、自分の力をつける訓練をしていきましょう。

グチは言葉に出さずその原因を探す

「言霊」という言葉をご存知でしょうか。日本では古来より、言葉には霊的な力が宿ると信じられてきました。ヨガでも言葉を非常に大事にします。はじめに言葉ありきで、言葉を出してからこころが動く、という考えです。

たとえば「寒い」といったら、本当はそれほど寒くはないのにますます寒く感じてしまいます。ですからヨガでは、グチや不満など言うのはもちろん、思ってもならないとされています。

グチ、不満の原因は何なのか、いっぺん原因の方に意識を向けてみましょう。そして原因を取り除く作業をするのです。この原因を見極めるには「自分の内側、こころの中を見つめる」ことが必要になります。そのときに「深い呼吸」が不可欠です。

文句が出そうになったり困ったりしたら、呼吸を深めて、一度自分のこころを見つめてその原因を探す。こうした作業を繰り返していると、どんなに困ったことが起きようとも、「解決方法は自分の中にある」と自分の内から知恵が出てくるようになります。

私たちは、日常生活の中で、あまりにもパッと言葉を投げかけすぎたり、おしゃべりになりすぎたりしてはいないでしょうか。言葉に出す前に、一度その言葉を飲み込んで自分の中で確認し、本心からわき出る言葉のみをいい表すようにした方が賢明かもしれません。自分の言葉をもっと大切にするよう、こころがけたいものです。

グチと学びは紙一重

グチや不満、文句の中身は、人によってさまざまでしょう。いつも同じグチが出てしまうのは、結局いつも同じことで悩んでいるということです。そのたびに我慢したり、ごまかしたりして、一時しのぎをしているわけです。

でも、それではいつまでたっても何も解決しませんし、何より自分が成長しません。グチばかりいう自分に嫌気さえ感じてくるでしょう。

「自分のこころの中を見つめて、グチの原因を探す」のが難しければ、師と仰ぐ人や信頼できる人にアドバイスを求めることも一案です。

頭にきたとき、「まったく、頭にきます」というとグチになりますが、「頭にきているのですが、どうしたらいいのでしょうか」というと学ぶ姿勢になります。「面白くない」というと単なる文句ですが、「面白くないのですが、この状況をどのようにすれば乗り越えることができるのでしょうか」と聞けば、これも学びの姿勢となります。グチと学びは紙一重なのです。

このように、感情をきちんと見て対処の仕方を覚えると、困難に出会ったときに、自分で考えて解決するのが面白くなってきます。

幸せは外にはない、自分の内側にある。そういう体験をすると、日常のものの見方が変わってきて、生活が楽しくなってくるのです。

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

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

渡部　光子　矢野　和子
秋元　博子　村上　啓子
脇坂　恭子　田中　信治
S・O　西　ゆかり
藤田はかる　渡辺　桂子
三好　律子　Y・K
H・Y　赤羽　恭子
三田さやか　三田満喜子
大野　和子　石田美恵子
山口ひとみ　N・H
福田　英博　奥岡登美江
田村由美子　M・M
相原　敏美　森　幸子
今井　広子　K・S
今井　博子　菊池　準子
西岡　京子　田邉　桂子
M・K　山本　朝子
浜田眞由美

今治教場

高須賀千里　佐伯　博美
井出チヨコ　村瀬あきえ
大澤　糸子　E・T
N・T　M・K
M・O　Y・U

M・K
K・H
K・M

東京教場

見目多栄子　関山タマミ
家村　圭子　三谷　雅昭
崔　昊　山口千登勢
K・M　M・H
山崎　菊江　I・E
安田　孔二　安田千賀子

学院

緒賀　春枝　酒井美千代
宮崎　敦子　大山　文子
竹田ミチ子　石田　澄子
横田眞由美

一般

菊間J・T

（順不同・敬称略）

悪くしますので気を付けましょう。

話がそれましたが、要するに、○○？という数字にとらわれず、自分の体のことなのでしたがうというのも大切なことではないでしょうか。もちろん、高齢者などで喉の渇きを感じられない方には、目安量を決める必要があります。

また、津液の養生で、水分の摂り方の他にもう一つ大切なことは、津液は清らかで滞りなく全身を流れていることです。健康な体では、津液の流れを良くすることで病的な変化を起こしませんが、動きが悪くなると淀んだ川と同じようにアクが溜まったり、熱で温まり苔が生えたり虫がわいたりするのと同じような現象が起こります。東洋医学の諺に、「流水は腐らず」とありますが、これは川の水のように滞ることなく流れる水は常に新しく、魚などの生き物も棲むことができるという意味です。逆に、水たまりなど流れの無い水はすぐに腐ってしまい、ボウフラがわいたりします。体の中の津液を良い状態に保つには、津液の流れをよくすることが重要なのです。

では、津液の流れを良くするためにはどのようにしたらよいのでしょうか。一つは、先ほどの水分の摂り方です。多すぎても少なすぎても流れはスムーズでなくなります。そしてもう一つは、体を良く動かすことです。体を動かすことで、津液は全身をめぐることができ、また汗や尿として古い津液を体外に排出することができます。ヨガは体をバランスよく無理なく動かすので最適です。

以上、「気・血・津液」と簡単に説明をしてきましたがこの3つの構成要素は単独ではなく、常に影響しあって働いています。体はいつもバランスのとれた状態を作ろうと頑張っています。その邪魔をするような、間違った食事や生活習慣（遅寝・遅起きなど）をできる限り減らすことで随分体は良い方向へ変わるはずです。

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

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

■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

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

鍼灸治療室より
東洋医学よもやま話
③「津液とは何ですか？」

鍼灸師　友岡清秀
いづみ（長女　ゆいちゃん）5ヶ月になりました

今年の夏は連日猛暑でしたが、皆様体調はいかがでしょうか？夏の疲れが出てくるのは、これからです。しっかり食べて、しっかり睡眠をとりましょう。

○気・血・津液

東洋医学の特徴で、人の体を三つの要素に分けて考える方法でしたね。これにより、病気の原因と治療法を広い視点からとらえます。これまで「気・血」については説明しましたので、今回は「津液」（しんえき）についてです。

○津液とは？

津液とは、体全体を潤している清らかな水の成分です。人の体は約60％が水分といわれていますが、東洋医学でもやはり人の体を構成する要素として、水をとても大切なものとして考えたということですね。

津液という言葉の中には、津と液との二つの意味があります。津とは、水の中でもさらさらして流動性のあるもので、主に血液の中や全身をめぐります。一方、液とはねばねばして流動性が低いもので、主に骨、臓腑、関節、目や耳などに注がれているものと考えられています。この二つを合わせて、津液と呼びます。

では、津液はどのようにして作られるのかは、少し専門的になりますので割愛しますが、基本的にはその材料となるのは、飲み物や食べ物です。飲み物や食べ物の中に含まれている水分を体の中に一度吸収して、さらに五臓六腑の働きで人間の体に必要な形に変えて作られるもので、ただの水とは違います。ですから、津液が足りないからといって、ただ水を飲めば不足が解決するというものではないのです。

○津液の働き

津液の基本的な働きは、体を潤すことです。肌や髪、爪といった体の表面だけでなく、涙・唾液・多くの分泌物などとして目、耳、口、鼻などを潤し、内臓や骨など全身を潤します。また、血の材料の一部にもなります。このように、体に潤いを与えることで、気血のめぐりを潤滑にし、人を生き生きとさせるのです。実際、年をとったりすると肌や髪の毛のうるおいがなくなり、潤いがなくなるという状態の人は、やはり元気がないように見えるものです。

○津液の病気

ところで、津液の働きは体を潤すことですが、前回の「血」にもこの働きがありました。「血」と違う点は、「血」は血管の外に出てしまうとその働きを発揮することはできませんが、津液は血管の外にも自由に出入りして、その役目を果たすことです。しかし、血管外へ出て行ける性質のために、皮膚に貯まったり、関節内に貯まったりして、むくみや腫れの原因になったり、体の中の余分なものと結びついてドロドロとした動きの悪いものに変わりやすく、病気の原因にもなりやすいのです。

このように体に悪いものに変わったものを「湿」とか「痰飲」（たんいん）といった名称で呼んでいます。イメージとしては、どろどろした液体や煮凝りのようなものです。こういったものが、体の気血の流れを悪くしたり、塞いでしまいます。「湿」や「痰飲」の病気の特徴は、むくみがある、痰がでる、尿量が減る、鼻水が出るなどの他、めまい、ふらつき、しびれ、悪心嘔吐などとても雑多な症状をあらわします。ちなみに、東洋医学には、「怪病多痰（かいびょうたたん）」という言葉がありますが、病気の原因の中でもこの「痰飲」が関係するものは、奇妙な症状を呈するものが多いとされ、また治すのが難しいとも言われています。

また、「湿」や「痰飲」は津液の流れが滞ること、つまり余計な水が沢山あることで起こりますが、逆に津液が足りなくなっても病気になります。津液が不足した時の症状は、口や喉の渇き、唇の乾燥、皮膚の乾燥、尿が濃くて少ない、便秘などがあります。また津液の不足がひどくなると、水がなくなることで体を冷やすことができずにほてりやのぼせ、熱感などが生じることもあります。

○津液の養生のポイント

つまり、津液は不足しても良くないし、あり過ぎても良くない。ちょうど良い量が体の中にあることが大切なのです。よくテレビや雑誌などでは「1日に○○？以上水分をとると体に良い」などとありますが、すべての人にとってちょうど良い水分の量などありません。もちろん、最低限摂取する必要な水分はありますが、性別や体格、活動量などによってその人の必要とする水分は異なります。それを無視して、○○？という数字だけをみて必要以上に水分をとればどうなるかは、もうお判りですね。余計な水分がたまり、「湿」や「痰飲」を生みます。「健康になろう」と思って沢山水を飲むことで、逆に体調を悪くすることになるのです。

では、ちょうど良い量の水分とはどのくらいでしょうか。これは、人によって違うので量を示すことはできませんが、基本的には喉の渇きを感じた時に少量ずつ水分をとるということが大切です。一気にごくごくと飲んでも体内に吸収される量は決まっており、残りは余分な水分となります。これらは排泄されればよいのですが、内臓の機能が弱っていると排泄されずにムクミの原因になります。また、暑い時期は冷蔵庫で冷やしたり、氷をいれた冷たい飲み物を沢山飲みやすいですが、冷たい飲み物は極力避けた方がよいでしょう。摂取された水分は内臓の働きにより吸収されますが、冷たいものを摂取することで内臓が冷やされ、吸収力が落ち、結果的に体に余計な水を増やすことになるからです。ちなみに、冷たいものの他に、季節はずれの野菜、果物、刺身や生肉なども沢山とることで内臓の働きを

藤本ヨガ　会報

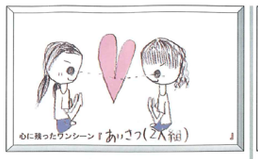
No.41 ～ No.60

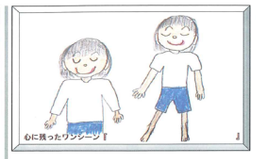
⇒ top page トップページに

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





中学生のヨガ体験教室

今年も11月2日と4日に松山市立東中学と久谷中学の文化祭でヨガ体験教室が開催されました。精神的にも肉体的にも大きく成長するこの時期に、もっと多くの若者がヨガを学ぶことが出来れば、どんなに素晴らしい世界が拓けることかと・・・

松山市立東中学校１年　M・S

私が初めてヨガを体験しました。印象に残った場面は、みんなで「シャバアサーナ」をしたことです。心がおちつき無になりすごく気持ちよかったです。もう1つ心に残った場面があります。それは2人組になり『あいさつ』をしたところです。気持ちにこもったヨガだなあと思いました。ヨガを体験してよかったです。

〈講師の先生へ〉

先生にはいろいろなポーズを教えていただきました。コブラのポーズや木立のポーズ、ねじりのポーズなどいろんなポーズがあっておもしろいと思いました。お忙しい中わざわざ来ていただきありがとうございました。生活の中にヨガをとり入れたいと思います。本当にありがとうございました。

松山市立東中学校１年　R・S

私がヨガをして気に入ったポーズは「コブラ」です。このポーズには背が伸びるという効果があるそうです。私は背があまり高くないので、毎日やりたいなと思いました。また、ヨガには、そのポーズごとにいろいろな効果があり、集中力が上がる、バランスが良くなるなどがあります。ヨガにそんないいことがたくさんあることに、とても驚きました。このヨガをいろんな人に教えていきたいと思いました。そして体が疲れた時はヨガをして、気持ちをリフレッシュしたいです。

〈講師の先生へ〉

先日は、お忙しい中私たちのために楽しくヨガを教えてくださり、ありがとうございました。私は、ヨガをしたことがなく初めての体験で、少し不安な部分もありましたが、体を動かすことの楽しさを知ることができたし、ヨガをすることで、体も心もリラックスすることを実感することができました。これから秋も深まり、冷え込む日もあると思いますが、お体に気をつけて下さい。ありがとうございました。

ワンポイントレッスン

マツヤ・アーサナ（魚のポーズ）

【要　領】

①仰向けになり両足をそろえて膝裏とアキレス腱を伸ばし、脇を締めて両肘をたてる。

②息を吸いながら肘で床を押し、腰をたてながら背中を反らせてアゴを突き出して頭頂を床につける。

③両手を太ももの上に置き、肩を下げ、肘を閉め、息を吸いながら胸を広げ更に高く上げる。この完成ポーズで５～１０呼吸保つ。

④両肘を床に付き体を支え、息を吐きながら元に戻す。

ヒンドゥー教のヴィシュヌ神の化身である魚を称えるポーズと云われている。

胸が広がり呼吸が深くなる。気分が爽快になり、寝付きもよくなる。

【効果】

①呼吸器系を活性化し、姿勢がよくなる。
②バストアップし、ネックラインが美しくなる。
③猫こり、不妊症に効果。

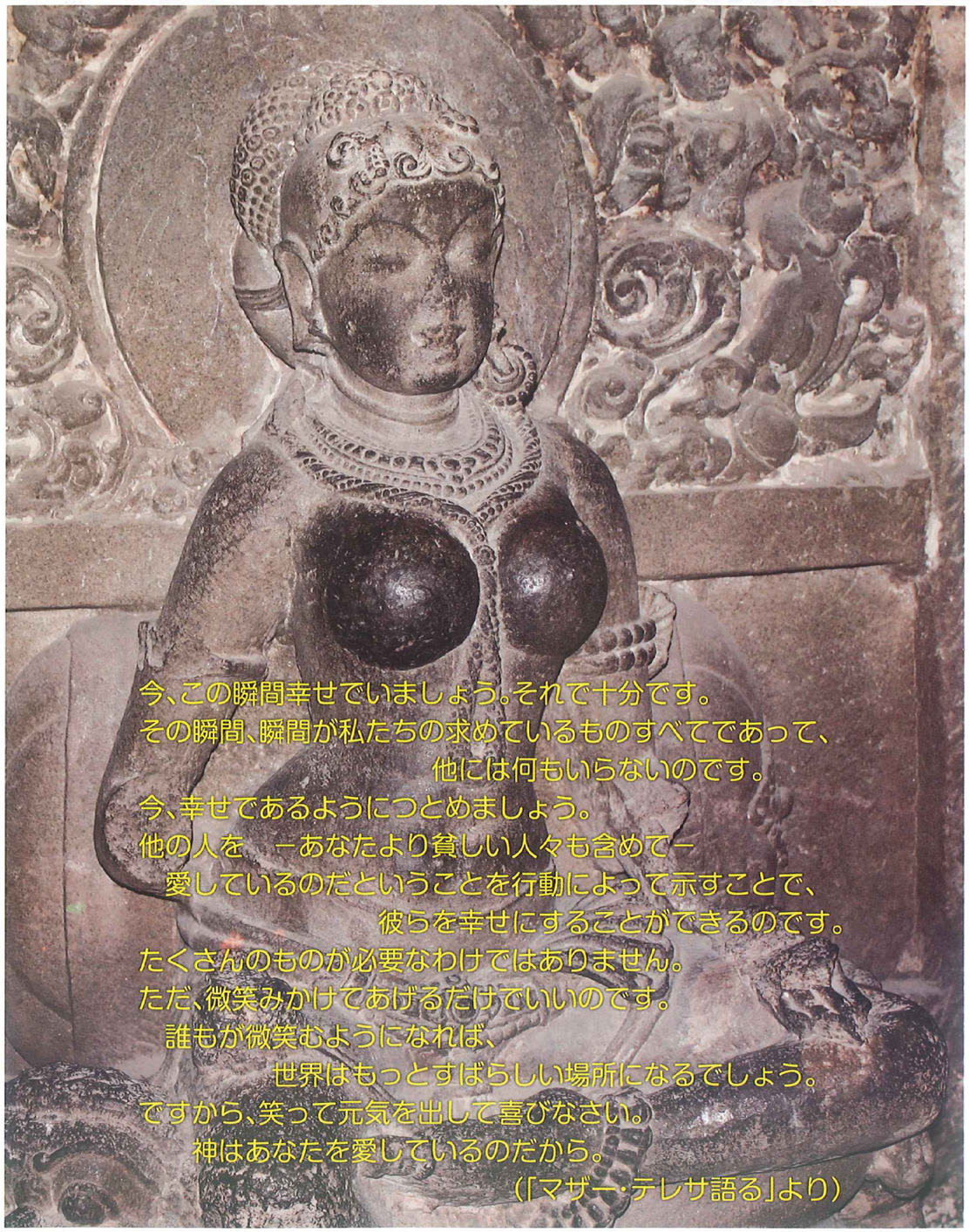
【注意ポイント】

①初心者や首に問題がある人は肘で支え、首に負担をかけないこと。
②首や肩は緊張させないようにする。

お問い合わせ・お申し込みは…
藤本ヨガ学院
松山教場　〒790－0878　愛媛県松山市勝山町2-18-3　本山ビル3F　TEL (089) 941－6871㈹　FAX (089) 941－6875　URL http://www.fujimotoyoga.jp/　E-mail fujimotoyoga@mail.com
今治教場　〒794－0015　愛媛県今治市常盤町4-6-27　高野ビル3F　TEL (0898) 31－2859㈹　FAX (0898) 31－2855
東京教場　〒160－0004　東京都新宿区四谷1-5　三晃ビル3F　TEL (03) 5312－5272　FAX (03) 5312－5273

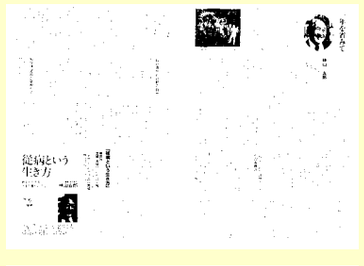
健康で豊かな人生を創造する人々の季刊誌　No.77

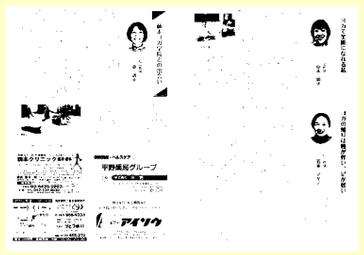
藤本ヨガ　2013年1月　新年号

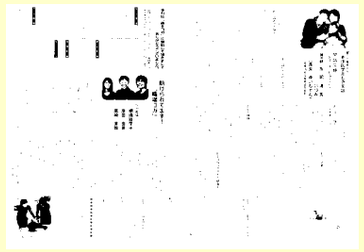


今、この瞬間幸せでいましょう。それで十分です。
その瞬間、瞬間が私たちの求めているものすべてであって、
他には何もいらないのです。
今、幸せであるようにつとめましょう。
他の人を　－あなたより貧しい人々も含めて－
愛しているのだということを行動によって示すことで、
彼らを幸せにすることができるのです。
たくさんのものが必要なわけではありません。
ただ、微笑みかけてあげるだけでいいのです。
誰もが微笑むようになれば、
世界はもっとすばらしい場所になるでしょう。
ですから、笑って元気を出して喜びなさい。
神はあなたを愛しているのだから。
（「マザー・テレサ語る」より）

世界遺産エローラ石窟院の獅子に乗る女神像（西インド・デカン高原）【平成20年西インド研修旅行より】







● 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
故千能　千恵美

今、一度閑かにヨーガを繙く⑥

●著書紹介●

「なりたい自分」になれるヨガ
からだとこころを再創造するメソッド

本気でヨガにトライしたい人のための一味違うガイドブック

第四章
こころに効くヨガ

アーサナを続けていると、からだだけではなく、こころも変化する。呼吸が深まり、客観的に自分を見つめることが習慣化されるから……。すると、「ヨガ的思考」とでもいおうか、すべてをヨガの方程式に当てはめて考えようとしている自分に気づく。「なりたい自分」に近づくために、ヨガ的思考で悩みや心配事を克服できる生き方をしてみない？

相手が問題をクリアするチャンスを奪わないように

ケース1

姉が病気になってしまい、介護をしている。なかなかこちらのいうことを聞いてくれないので、ついイライラしてしまう。もっと優しく接しなくては、と頭では理解しているのだが、うまく接することができない。

「～してあげる」という気持ちはNG

ヨガの聖典の中に「相手の義務を100パーセント果たすよりも、たとえ不完全でもいい、自分の義務を果たしなさい」という言葉があります。

優しくしたり助けたりするということは、相手がカルマ（業）を果たす（問題をこなしていく）チャンスを奪うことになります。いろいろな苦しみや悲しみ、病気などの問題に直面して、それを乗り越えていくのが人生です。それなのに、必要以上に優しくしたり助けたりすることは、その人が人生のさまざまな問題を乗り越えるチャンスを奪うことになってしまいます。

また、安易に「～してあげる」となってしまうのは、「いろいろな目にあうこと」が「悪いこと」だと知らず知らずのうちに思い込んでいることが背景にあるといえるでしょう。さまざまな経験をすることは、いいことでも悪いことでも、生きていく上で必要なことです。

大事なのは、いかに本人が自分自身でコントロールして乗り越えられるか、ということなのです。まずは、それを常に頭に入れて接するといいでしょう。

病気の程度にもよりますが、このケースの場合、相手を病人として見ないようにすることが大事です。あくまでも普通の人に接するのと同じように、普通の会話をするようにこころがけましょう。

通常は、「病気だから」「弱っているから」いたわってあげよう、となりがちですが、それは逆効果です。相手を「弱者」と見るか、それとも「健康人」として見るかで、口から出てくる言葉がまるで違ってくるからです。言葉に出していわなくても、こころの中で「相手は病人だから」とイメージしていませんか。

「優しくしてあげる」「助けてあげる」というように、「～してあげる」ということ自体、上から見ていることになります。

たとえば「コーヒーを入れてあげましょうか」といわれたとき、「よろしかったら、コーヒーを入れましょうか」といわれたとき、どちらの方がうれしいと感じるでしょうか。

「～してあげる」は、「本当はしたくないのだけれど、あなたが望むのであれば、してあげましょう」という思いがあって「してあげる」となるものです。この場合、コーヒーを受け取ってもうれしさはあっても、相手のこころは感じられません。

一方、「よろしかったら」の場合は、コーヒーを受け取ったうれしさに加えて、「私のことを思い、入れてくださった」という、うれしさがあります。

日ごろ「～してあげる」という言葉に慣れていると、自分がどういう気持ちで相手に接しているかが分からなくなってしまいます。本来、自分がしたいことなのに、「～してあげる」といってしまうから、「相手が感謝していない」などと、相手の態度を不愉快に感じることにもなり、疲れてしまうのです。

必要以上の優しさは必要ない

相手にうまく接することができないと感じる場合、往々にして「～してあげる」という潜在意識があるのではないでしょうか。「してあげているのに、感謝してくれない」「いってあげたのに、いうとおりにしてくれない」……。そんな思いが渦巻いているのではないかと推測されます。

そうではなく、「～してあげる」という言葉を使わなくていくらい、一つ一つの行為にこころを入れることです。そして、純粋で素直な思いを言葉に出すことも重要です。

具体的には、「～してあげる」「助けてあげる」といった、やや押し付けがましいと受け止められそうな言葉を使う代わりに、困っていることは、助けが欲しいのは何なのかを知ろうとし、分からなければ「何が必要かいってください」「よかったら、～しましょうか」という言葉を使えば、相手もこころを開いて対応してくれることでしょう。「～してあげる」という言葉は、できるだけひかえたいものです。

⇒ 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

「支配欲」を「相手によかれ」に変換する

ケース2

職場の人や肉親などだれかれかまわず、すぐに「こうしなさい、ああしなさい」とポンポンいってしまう。もう一呼吸置いてからいえばいいのだが、それができず、後で「いいすぎた」といつも反省する。どのようにしてを気をつければいいのか。

義務と権利のバランスをとる

この章の最初で述べたように、ヨガの目的は、移り変わるこころを制御したり、揺れ動くこころを静めたりすることです。そしてそのために、感情に流されずに自分の内側を見つめ、自分を観察することが重要だとお話ししました。

このケースはまさに、そうした訓練が必要な事例です。

まず、第一に考えなくてはならないのは、相手にポンポンいってしまうのは、本当に相手のことを思っての発言かどうか、ということです。つまり、自分の気持ちが100パーセント「相手によかれ」と思っていっているのか、それとも相手を自分の思いどおりにしたいという単なる支配欲や自分のエゴからくるものなのか、まず自分の本心を観察して識別することが必要です。

「相手によかれ」と思って発言するときには、「それをいうことが相手にとってプラスになる」という気持ちでいるべきです。

そうではなくて、支配欲の場合は、一呼吸して一度言葉を飲み込み、何もいわないようにしましょう。そして、その支配欲を「相手によかれ」に切り替えるようにしてください。

とはいっても、なかなか難しいかもしれません。しかし、これもアーサナと同じで、繰り返し練習することで身につきます。そんなときは「これをいうと、相手もイヤな思いをするし、自分も嫌気がさすな」とイメージすることです。

では、いわれた側の立場になってみましょう。

人というものは、きちんとした行動をとっている相手であれば、何かいわれてもそれほど違和感は感じません。つまり、十分義務を果たしている人のいうことならば素直に聞けるものです。しかし、そうでない場合は、どんなにいいことを話しても説得力はありません。

人に指示したり、いい聞かせたりする場合、まず自分がきちんとなすべき義務を果たした後、「指示する」という権利が使えるということです。

すなわち、義務と権利のバランスということです。アーサナと同じく、バランスがとれている状態が一番いい状態であり、肉体的にも精神的にも安定しているといえます。

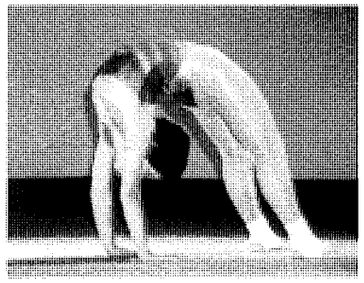
そうではなく、相手の話をよく聴かないで「ああしなさい、こうしなさい」といってばかりいる場合、義務と権利のバランスはとれていない状態であり、したがって気分も優れないわけです。

こころをしつける

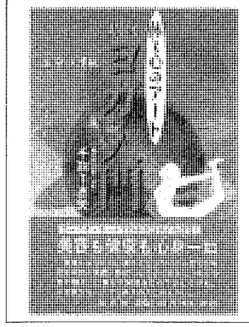
相手に対して何かいうことは、「相手のためだけではない」ことに気づいてください。発する言葉は、自分のためでもあるのです。相手は自分の鏡であり、自分の言葉で相手が傷つくということは、これまでにも述べてきたとおりです。

そうすると、どんな状況や場面にあっても、自らを磨き、鍛えられるようになります。こうしたよい循環は、アーサナと同じです。苦手なポーズを工夫し取り組んでいるとコツをつかめるようになり、次第にどんなポーズもできるようになっていくのです。

人のこころも訓練で変わります。ただし、いきなりこころをしつけようとしても、これまでの人生で身についてしまった「自分の考え方の癖」が邪魔をします。それを変えるためにまず、からだを正しくしつけることから始めるのがいいでしょう。からだを正しくしつけようと意識する訓練ができると、自然にこころも「正しいのは何か」を見つけられるようになる、ということは、これまでにも述べてきたとおりです。



チャクラ・アーサナ（院長先生）



現代ヨガ入門
旺史社
定価一五〇〇円
一九九七年一月二十日発行

（藤本ヨガ学院会員のテキストになっています。）

本書の内容……
プロローグ●今、なぜヨガなのか
第　1　章●ヨガを知ろう
第　2　章●医学の最前線とヨガ
第　3　章●ヨガを実践しよう
第　4　章●こころに効くヨガ
ヨガコラム●加賀メディカル／きらり
とじ込みふろく付き

「なりたい自分」になれるヨガ
プレジデント社
定価一三〇〇円
二〇一〇年九月二十五日発行

「一年を省みて」

神山　五郎
医師　歯科医師
医学博士　哲学博士
e習慣クリニック四谷
藤本ヨガ学院　顧問

最近の身辺のことを報告します。別にどなたかが書かれているかもしれないが、念のために記します。嬉しいことです。四谷のヨガ教室として初めて、山中湖・湖畔における数日にわたるヨガの合宿を行いました。それが順調に終了できたのです。今回の合宿は、企画から現地調査、そして後始末まですべて四谷の現有職員と研究生、会員各位のみで実施されました。雄大にして荘厳なる初冠の富士を仰ぎつつ、その裾野において楽しく、しかも厳しくおこなわれました。合宿の節目、節目においては、故千能千恵美先生の教えが具現されており、師の学恩に、小生もふくめて参加各位が改めて深く感銘を受けました。このことが特に嬉しかった。どうか今回の経験をいかし、さらにこの方向を磨き、悠々、淡々と、さりげなく、微笑をたたえつつ組織も、個人も伸びて行ってほしい。顧問として、かく願うのである。

四谷教場初めての合宿、順調に終了

次に、拙著が刊行されることとなった。編集者各位のご努力の賜物である。私は感謝するのみである。ただ、本の表紙に小生の顔写真があり、今後は「不良老人」を願望しつつあった私としては、自書であるだけに照れくさい。当分おとなしく本屋さんに入り浸り、顔写真が忘却されるのを待つべしと覚悟するのである。読者各位には、事情ご賢察の上よろしくお願い申し上げる次第であります。

私の腰部脊柱管狭窄症の手術後の経過は順調であり、今後は姿勢の矯正、歩行能力の増進などが目標となった。術後三ヶ月目の点検で執刀医の穴吹先生からもこの方向で激励されました。手術・入院などをご心配下さった各位には、誌上ながら報告、御礼申し上げます。

米国の家庭医のあり方を、日本における在宅医療の参考にしようと思い、勤務の合間を生かし数日間米国にいってまいりました。帰国直後、森光子さんの追悼テレビを見ました。そこには、日野原重明・聖路加国際病院・理事長の森さんへの談話もあり、高齢者のありかたを改めて学びました。しかし寂しくもありました。ご冥福を祈るばかりです。

今後の日本の医療は、国力に応じたことしかできません。これは当然のことです。憲法できれい事を述べてあっても、財政が伴わなければ何もできません。帰国直後に成田にて、衆議院の解散を知りました。われわれには投票権をより賢明に行使する責任があります。財政上からも在宅医療への期待がますます大きくなりますが、現実は厳しいのです。米国でもそうです。特に心に問題のある高齢者の在宅医療には準備が全く不足しております。国の資格者としては「精神保健福祉士」があるのみです。これらの有資格者への期待はますます大きくなることでしょう。「臨床心理士」その他の資格はありますが、残念ながら国の資格ではないのです。従って、医療機関、健康保険、介護保険との対応に問題があるのです。河合隼雄先生はその辺の事情を知っておられた筈ですが、数年前に先立っていかれました。未だに、この残務は残っております。

「ちょっとだけ効く」ことの有難さ

抗生薬剤の劇的な効果が英国首相・チャーチル氏の病状回復で示されてから、医師はじめ病床にある方も薬の効き目に関して要求水準が高まったように思える。それまでの多くの薬と比較して圧倒的に効き目がよいのである。しかも副作用はほとんどないのである。すなわち、いい薬の典型なのである。

このいい薬が歓迎されても無理はない。まして抗生薬剤の製法の基本に日本酒の醸造原理があることが分かってからは、戦後日本の再生の柱として抗生薬剤製造が輸出にも活躍したのである。

即効性があり、一応副作用が少ない抗生薬剤は病者にとっても、日本国にとっても有難い存在であった。しかし、長期にわたり日本中で抗生薬剤が使用された結果、「耐性菌」という新たな細菌が誕生したのである。最近まで有効であった抗生薬剤の効き目が急に減り、処方した医師を困らせる場面が生じてしまった。この「耐性菌」の問題は次第におおきくなっており、現在でも研究中であり根本的には解決していない。「耐性菌」の誕生のほかにも結核菌に有効な抗生薬剤が聴覚障害を招来することも判明した。いずれにしても、効能・効果だけで副作用・後遺症のない薬剤は少なく、特効薬ほど慎重に処方しなければならない。

本題にもどろう。「ちょっとだけ効く」薬剤・治療法・運動法の話が本題であったはずである。「効く・効かない」の判定を急がないことがまず大切である。即効性のあることをあまり重要視せずに判断することである。特に高齢者ではちょっとした運動でも疲れや痛みが残り、それが消えるのに数日かかるのはよくあること。運動の翌日に元気なご老人が翌々日には疲れがでてきて驚くことはしばしばある。高齢者の運動処方は翌々日およびそれ以降の疲れや痛みを考慮して計画するべきである。

それだけのんびり待って、「ちょとばかり効く」ような感じであると言われたら、その処方は大成功なのである。できるだけその処方の原型を保存しながら、じわじわと、本当にじんわりと回数・日数・強度などをあげていくのである。処方する方にあせりがあってはならない。高齢者とともにのんびりと「ちょとばかり効く」のを楽しみにしながらニコニコと待つのがコツである。もっとも、ニコニコしながらでも想定外の副作用が現れないか注意している必要はある。

運動処方の例をあげたが、薬剤処方でも同様である。疼痛でも少し楽になり、痛みも少し減る感じ位で互いに満足しておき、その処方を継続していくと確実な効果をえられる。ここでいう確実な効果とは、患者さんが痛みを訴えることを忘れることを意味する。処方医は劇的な痛みからの解放でないので、劇的な感謝の言葉をいただくことはない。それがいいのである。

ヨガの指導の参考になれば嬉しい。漢方薬処方の名人からみたらまだ序の口なのであろう。

自己責任と行動の自由

米国の国立公園などで幾度となく思い知らされるのは、米国では国民を過保護にしていないことである。公園内でも景色のよいところは、大体危険度が高い。そこにある掲示には、「ここから先へは行くことはできるが、自己責任であるぞ」と記してある。小気味のよさを感じる。

実際、山岳ドライブで4000メートルくらいまで舗装も良くしてあるが、墜落よけの防壁などは無い。だから見晴らしは良いし、十分に肝を冷やせる。夜間や霧・雨・雪などをおのずと恐れるようになる。立派な社会人教育にもなっている。

ヨガへの盲目的憧れの時代は早晩過ぎ去ろう。そのあとに残るヨガ関連施設のリーダーの育成が大事になる。リーダー育成の場合にも、「自己責任と行動の自由」の原則は当然適用されよう。これなくしてはグローバルに発展できるリーダーは育成できない。

外国語学習の変貌か？

読者各位のご存じスマホなる小機器に翻訳機能がますますと追加されようとしている。まだまだ不十分なところは多々あろうが、進歩の歩みはとどまらない。

今後はスマホやパソコンなどの翻訳機能を活用しつつ、それぞれの業務の海外発信をなすこととなる。その場合に必要なのは解り易さということである。滔々と話す人の録音をいざ英文に転換しようとすると意味が不明瞭となることが時々ある。日本語で聞いているときは解らなかった論理のあいまいさが、英語に転換するときの躓きになるのである。

簡単な論理をほんの少し学んでおけば、避けられることである。日ごろの会話のときでも、「やはり・やっぱり」という言葉の前後で論理が曖昧になっていることがある。選挙戦などの論議の際にも結構耳にする短いことば「やはり・やっぱり」などに注意を集中すると面白いし、勉強にもなる。その人がなぜ「やはり・やっぱり」をそこで使ったかを考えてみるのである。

以上、読者はどのように本文を読まれるか？　それはわからない。ぜひ疑問点などあれば、神山あてにお手紙を下さい。出来る限り早く返事をいたしましょう。では、宜しく、お元気でよい新年をお迎えください。

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

「従病という生き方」は、病気と共に生きる自然な生き方です。病気にとらわれず、好きなことに夢中になることで、いつしか、症状もよくなり、人生が楽しくなるのです。

「従病という生き方」
草思社
定価（本体一三〇〇円＋税）
二〇一二年十一月二十六日発行
お問い合わせは、四谷教場
☎03-5312-5272

◎なぜ命に別状ない病気で心を病んでしまうのか
◎障害や慢性の病気治療の問題点
◎「自殺」が頭をよぎった青年時代
◎淡々と歳を重ねることで癒える病もある
◎「闘病」ではなく、「従病」が人生を豊かにする
◎難病の子どもたちが見せた本当に幸せそうな笑顔
◎「病気依存症」をつくる現代社会
◎延命治療は医者のエゴ
◎制約があるからこそ初めて生まれてくるものがある
◎人生を拷問にするのではなく、遊びにする——目次より

⇒ 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

藤本ヨガ学院との出会い

松山教場
森　道子

今から13年前私は、「非定型抗酸菌症」という珍しい病気に罹りました。半年近く治療し、運よく薬も必要のない状態にまで落ち着きましたが、後遺症として気管支拡張症が残り、風邪を引くと肺炎になり易くなっていました。その後は生活全般を見直し、健康にいいと云われるありとあらゆる方法を試みながら体質改善を図っていました。

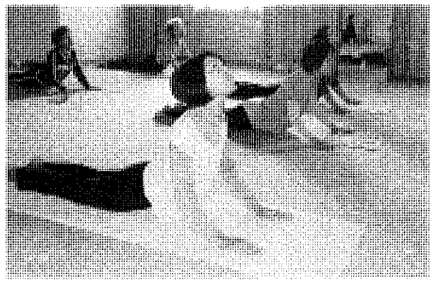
そんな状況の中、今から3年程前に2回目の肺炎になり入院していた時、足繁く見舞ってくれた友人と体操教室の話になりました。「今まで色々試してみたけれど、遊びに来ているのか学びに来ているのか分からない所が多くて・・・。」私は本気で健康になりたいから、やるからには真剣に集中してやりたいのよ」と言うとその友人が、「だったら藤本ヨガ学院がいいよ」と教えてくれました。ヨガのことは殆ど知らない私でしたが、健康になりたい一心ですぐに飛びつき、退院後二日目には学院に来ておりました。

そこでは先生と生徒が真剣にヨガに取り組んでおり、その様子を目の当りにしてとても嬉しくなり、その日のうちに喜んで入会しました。

院長先生に魅せられ、学べる雰囲気に満足し、体を動かした後の気持ちのよさにはまり、どんどんヨガの虜になりました。「家でできない人は、数多く出てきてください」と言われ、忙しい日常ですがヨガを最優先にして励みました。その頃5日連続で通ったこともありましたが、その時は体全体が生まれ変わって別人になったような不思議な感覚を経験しました。

気が付けば今月で、入会してから2年9ヶ月になります。院長先生が入会の時、「先ず3ヶ月続けてください。次は3年ですよ」と言われた3年があと3ヶ月でやって参ります。以前に比べると本当に元気になりました。長い間抱えていた胃の不調が取れ、風邪は引くけど肺炎なんてどこ吹く風になりました。

それより何より嬉しいのは、精神的に強くなったことです。先生方のお話を伺いつつヨガをしていると、色んなとらわれから放たれ、心が自由になり、自分に自信が持てるようになってきました。藤本ヨガ学院に出会えて本当によかったと感謝の日々です。そして今やっと、院長先生の著書「なりたい自分になれるヨガ」の意味が少し分かったような気がしています。



（松山教場朝の授業風景）

「何より嬉しいのは、精神的に強くなったこと」

医療法人・社団 瑞鶴会・SUI-KAKU
鶴木クリニック 医科・歯科
顔の形と噛み合わせの統合治療
（矯正＋手術）は保険適用です。
目・花・頭・咬み合わせ・歯などの各部分が調和・統合した完成体となった時、顔の美しさは輝き、最高の機能が得られます。このような考え方の下に、美しさと優れた機能をつくる医学・歯学が「顔の形と噛み合わせの統合治療」顔面・顎矯正外科です。
院長 鶴木　隆：医師・歯科医師・外科専門医
顎顔面外科・歯科・美容皮膚科・麻酔科
三田分院 港区三田 3-2-1 慶応大学正門前（クリニック地下に専門駐車場あり）
TEL.03-6435-0993
顔の美容・皮膚科
Aging Face、しみ・しわ・たるみ、Laser Peeling
ボトックス注射についても お気軽にご相談ください。
本院：TEL.047-334-0030
http://www.tsuruki.org
市川市八幡1-19-13 本八幡駅南口徒歩3分

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

ヨガタイム 月・金 13:00~14:30
指定居宅介護支援事業所
デイサービスセンター きらり
〒791-8036 松山市高岡町212-1
☎(089)968-9333
一般歯科・小児歯科・訪問診療・口腔外科・矯正歯科・インプラント
医療法人 かとう歯科
〒791-8036 松山市高岡町209-3
(0120)468-270
藤本ヨガ学院 高岡教場 水曜 19:00~20:30

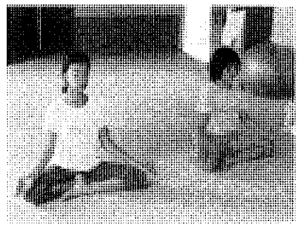
和洋家具・寿ご婚礼家具
住空間のすべてをトータルコーディネイト
日本最大の家具チェーン〈ニッポンインテリアチェーン〉店
家具のアイソウ
松山店／〒790-0005 松山市花園町3番地18（市駅前電車通り）TEL 943-1264㈹
伊予本店／〒799-3111 伊予市下吾川字馬塚1214番2（国道56号線沿）TEL 983-1515㈹
建設業（内装仕上工事）許可番号愛媛県知事許可（般－5）第30号

ヨガで笑顔になれる私

今治教場
山本　和子

私がヨガと出会ったのは7年半前のことです。その頃腰痛に悩まされ病院、接骨院通いでした。

私は思春期の頃から脊柱側湾症で背骨が湾曲していますが、生活には差し支えありませんでした。診断された時、「歳をとると様々な症状が出てきます」と言われていたので、その時期が来たのだと覚悟をしました。もう、これ以上歪めないためには、自分で筋肉をつけるしかないと考えている時に、職場の先輩がヨガを勧めてくださいました。



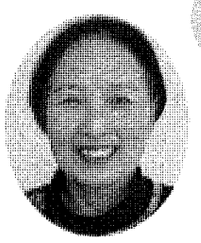
瞑想で集中力もアップ！

初めの頃は体が硬くて前にも横にも、もちろんのこと後ろに反らせるなんて痛くて出来ません。そんな私に先生方は「無理しないで‼　がんばらないで‼」と温かく励ましの言葉を掛けてくださいます。「ええっ⁉　これでいいの⁉」と半信半疑で週1回のペースで通い、だんだんといろいろなポーズが出来るようになると、次第に腰痛も気にならなくなり教室に通うのが楽しくなってきました。

日常、家庭や職場で苛立ちそうになると深呼吸して、「今、自分が成すべき事は何か？」と考えて行動していると余計なことを考えなくて済むようになりました。

職場の保育園で小さな子どもたちが、時には走り回り騒いで落ち着かない時に「瞑想します」と言って目を閉じ「大きく息を吸って、吐いて――」と深呼吸を数回した後、1～2分間静かに過ごします。瞑想後は子どもたちも穏やかになり、笑顔になれます。子どもたち同士のトラブルもお互いの話をよく聞けて解決します。集中力もアップしているので、様々なことにスムーズに取り組めます。『瞑想すごいです‼』大山先生

ヨガの帰りは腰が軽い、足が軽い



松山教場
石本　アサノ

ヨガを始める前の私は乳がんで右乳房全摘の後、耳鳴りや難聴、不眠症など体調不良で外出も億劫になっていました。そんな私に、当時藤本ヨガカレッジで学んでいた娘に「お母さん、ヨガに行ってみない」と声を掛けられ、見学ぐらいならと不安で重たい足取りのまま松山教場へ向かいました。

教場はとても明るく会員の方からも暖かい声を掛けていただき、ホッとしました。2時間の体験レッスンも楽しくて、しんどかったことも忘れて気持ちよくなったので、うれしくなって即日入会しました。

週に2回のペースで通い、最初のうちは筋肉痛などで大変なこともありましたが、続けていると段々とヨガの気持ち良さが実感できるようになってきました。それまで動きにくかった右腕も少しずつほぐれてきて可動範囲が広がり、夜もよく眠れるようになり、こんなうれしいことはありません。

時々腰が痛くて歩くのがつらいときもありますが「調子が悪いときほどヨガが必要です。這ってでも出てくるといいですよ」の先生の言葉に引かれて何とか教場まで行くと、「アレッ、腰が軽い、足が軽い」とルンルンで帰れるというようれしい体験も何度かしました。ほんとうにヨガはすばらしいですね。

ヨガを始めて丁度1年になります。私は火曜と金曜の午後の授業に参加しているのですが、ヨガの授業の前と後のヨガの仲間との楽しいおしゃべりは私の幸せな一時です。今年70歳になったので「もう少し早くヨガに出会えてたらなあ」と言うと、酒井先生から「遅くはありません。今があなたの来る時だったのです」とのこと。丁度いい時だったのかも知れないなと思いました。

先生方から「良く動けるようになりましたね」「顔も明るくなりましたね」と褒めて頂くととてもうれしくなります。そう言えば自分でもよく笑うようになったと思います。『継続は力』とはよく言ったものですね。休まず出席することで体が軽くなり、心も穏やかになって人間としても少し成長できたのではと思えるようになってきました。先生方やヨガの仲間にとても感謝しています。これからもよろしくお願いいたします。

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

「元気の泉」

デイサービスセンター
「きらり」
細田　桂子

振り返ってみれば10年、よくもここまで続いてきたものだと我ながら驚き、感心しています。ヨガに関しては、テレビや人の話の中で、きれいでスタイルのいい若者たちが優雅に踊っているイメージでした。

私は背骨の圧迫骨折により入院、回復の兆しが見えると退院の繰り返しをしているうちに両膝への負担が重なって歩行困難となり、また入院とこのようなことが65歳を過ぎた頃から約5年続きました。その為に楽しみにしていた老後の遊びの計画がおぼつかなくなっていました。その頃介護の問題が騒がれるようになり、入院中の私の所へも介護認定を受けるよう勧めに来られ、乗り気ではなかったのですが勧誘に来られた人の熱心さに負けて入会しました。しばらくしてこのデイサービスセンター「きらり」の施設が出来、要介護者のためのヨガ教室が開かれ、不十分な体調のまま入会しました。

当初は教室に入っても床を這って移動しなければならない状態で、ついて行けるのだろうかと不安でした。先生方のきめ細やかな指導と教室に集う人たちが皆、何らかの支障を持ち、後期高齢者といわれる年齢の人たちであったことにも救われ、気づいてみれば10年の歳月が過ぎていました。

今日では腰の違和感は完全になくなってはいませんが、病院のリハビリに行くことは無くなり、歩くことや身体を動かすことには何の不自由もありません。友人や姉妹との旅行、子供たちとの集いなど何処へでも参加することの出来る体になっています。

確かにヨガの世界は宇宙そのもので、極め尽くせるものではありませんが同時に赤ちゃんのハイハイにも似た、誰にでも〝この位ならば〟〝これならば〟と自分にもできるのではないかという安心の世界に導いてくれるのでもあります。

ヨガの教室では70歳から90歳を越えた方まで全員で1時間半の教えを受けています。先生は時間の中で「これはお家でも出来ますから、しましょうね」と言われます。その時は「これならば家でも出来る。がんばろう！」と思って帰るのですが、家ではなかなか出来ません。皆と一緒の空気の中でこそ1時間半を苦痛と思わず、やり終えて爽快感を味わっているのです。これからも自己管理を心がけながら、ヨガの世界で遊び、学んでいけることを念じて続けていきたいと思っています

これなら家でも出来る。がんばろう！

パイロゲン活用レシピ

1．レンコンの柚子マヨソース和え

①ボールにお酢を入れたパイロゲン1000倍希釈水を用意する。

②レンコンを洗い、皮をむいてから3～4ミリに薄くスライスし、用意したボールに10分間浸す。

③キャップ1杯とお酢を入れたお湯を沸かし、レンコンを茹でる。（茹で時間はレンコンの堅さの好みで）

④柚子胡椒とマヨネーズ、ハチミツを1対5対1の割合でよく混ぜ、レンコンを入れて和える。数日間、美味しく食べられます。

2．白身魚のカルパッチョ

①白身魚（鯛やヒラメなど）を薄くスライスする。（刺身でもOK）魚はパイロゲンをスプレーして冷蔵庫に入れておく。

②パイロゲン、オリーブオイル、岩塩、胡椒少々をよくかき混ぜる。

③皿に並べた白身魚の上に上記のドレッシングをかけ、しばらく冷蔵庫で冷やす。

④刻みパセリは好みで。もしあれば、スライス黒オリーブを添えるとイタリアン！　魚の代わりにホタテなど貝類やエビなども美味しいです。

【ワンポイント・アドバイス】

①煮物が出来上がったら、濃縮パイロゲンを0.5～1袋入れる。直後は「アレッ？」と思いますが、1～2時間後でアクが抜け美味しくなります。

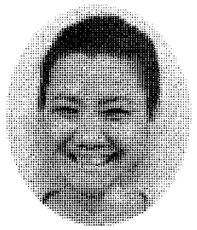
②貝類やエビなどの甲殻類はお塩で生臭さをとり、流水で洗った後、パイロゲン希釈水に10分ほど浸しておくと一層生臭さが消えます。

③アサリは流水で洗った後、平らな容器にならべ、パイロゲンを2～3滴加えた塩水をアサリが浸るくらい入れて置くとゴソゴソ動き出し砂や不純物を出してきれいになります。

（松山教場　赤羽　恭子）

◎パイロゲンのお問い合せは
藤本ヨガ学院（酒井）まで

不思議なご縁で34年振りに藤本ヨガ学院に再入会



四谷教場
三瀬　和納

私は藤本ヨガ学院との出合いを感謝しています。思えば松山の本町会館で初めてヨガを習ったのが約34年前でした。その頃は網タイツとカラフルな色のレオタードに身を包み院長先生のご指導を受けていたのですが、長続きせず辞めてしまいました。

その後ヨガとは縁がないまま、昨年の11月頃突然、目眩に襲われたり歯の麻酔で動悸が打ち治療を中断したりと、初めて体験する症状が出ました。検査を勧められて受けた結果、病気ではなく原因は判らずじまい。不安を抱えたまま今年になり、何となくヨガを始めてみたいと思い新宿のあるスクールへ通いました。

楽しくて週に1回、すぐに2回、そのうち1日置きにと通っていた頃、ヨガの翌朝には微熱が出たり、頭痛がしたり、まぶたが赤く腫れてかゆくなったり理由が判らず病院へ行くと先生は首を傾げるばかりで、瞼に塗る薬を処方されてそれを塗るしかないという状況でした。そこのヨガスクールの先生に相談すると「初めはいろいろ症状が出る。好転反応でしょう」との事。

不安が募りヨガを休もうかと迷っていた矢先に、松山教場の石田澄子先生が崔先生を紹介して下さりヨガを続けるきっかけとなって、7月に入会しました。再び藤本ヨガ学院で学ぶことになった私は、不思議なご縁を感じずにはいられませんでした。

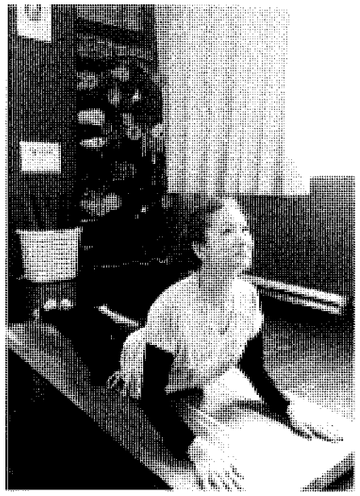
入会当初は緑内障が発覚した頃で、眼圧が上がったり、その為に頭痛がしたりとヨガの途中でも症状が出ていました。その都度、崔先生は温かく気を配って下さいました。崔先生の優しく明るい笑顔に癒されながら、的確なアドバイスを頂き食生活は野菜中心に改め今は悩まされていた症状が出なくなっています。

体験教室を含め他2校を経験しましたが、ここ四谷教場ではひとりひとりに気配りをして下さり、それぞれに合う指導をして頂けるので安心して続ける事が出来ます。11月からは1日置きを目標に鍛えるべく通っています。

他校でポーズの完成度をメインに練習する事に慣れていたので、当初は戸惑いましたが準備運動が長く丁寧な事も新鮮で体の変化を感じる、その大切さを実感しています。そして何より練習が終わった後の体の軽さも練習する程、回りの人達にも健康維持の為に体験して欲しいと思うようになり、自信を持ってご紹介をする事が出来ています。

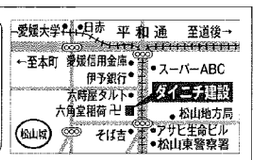
今の私、これからの私にとってヨガは必要なものだという自覚の元「なりたい自分になれるヨガ」「健全な身体には健全な心が宿る」を念頭に楽しく続けて行きたいと思っています。

最後になりましたが、先日シルシアーサナにチャレンジしました。「完成ポーズをイメージすると出来る」との先生のアドバイスを頭に置き補助をして下さったので怖さを感じず自然に出来たのです。実は一番恐れていたアーサナだったのですが、「出来る！」という気持ちの大切さを教わりました。崔先生ありがとうございました。これからもご指導を宜しくお願い致します。



疲労回復・若返り効果の
ブジャンガ・アーサナ（コブラのポーズ）

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

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
●松山店：TEL.(089)943-2781
www.chacott-jp.com

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・I　H・Y
相原　敏美　C・I　I・H
渡部　光子　藤田はかる　T・H　M・K
森　幸子　H・I　M・O　M・K
赤羽　恭子　S・M　K・M　T・T
T・H　グレイ・グレゴリー　M・M　K・H
三好　律子　T・O　Y・I　K・Y
脇坂　恭子　T・N
奥岡登美江　宇都宮玲子
西岡　京子　秋元　博子　家村　圭子　三谷　雅昭
矢野　和子　田邊　桂子　崔　昊　細井　克子
大野　和子　三田満喜子　深牧　蓉子　K・M
三田さやか　K・S　N・H
宮谷マスヲ　K・I
尾崎千鶴子　村上　啓子
Y・K　S・O
浜田眞由美　渡辺　桂子
中田　信治　大本　晴美
山本　朝子　M・M　宮崎　敦子
今井　博子　竹田ミチ子
田村由美子　石田　澄子
若狭多美子

今治教場

高須賀千里　佐伯　博美
井出チヨコ　村瀬あきえ
大澤　糸子　品川　栄子
藤澤　勝　N・T

（順不同・敬称略）

東京教場

見目多栄子　関山タマミ
三谷　雅昭
細井　克子

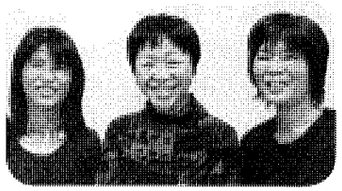
高岡教場

安岡　順子　山本　智子

学院

緒賀　春枝　酒井美千代
宮崎　敦子　大山　文子
竹田ミチ子　石田　澄子

助けられてます！「職場ヨガ」



今治教場
棚橋絵里子
原田　由美
尾崎　美鈴

思えば不思議な夜でした。1年前の天皇誕生日の夜、金比羅さんに近いホテルの一室で「藤本ヨガ」の愛の行法が始まったのです。

この日は職場で香川県にグルメツアーに出かけました。昼食には牡蠣を堪能し、その後金比羅さんの石段で汗を流し、夜のホテルでは次から次へと出されるごちそうを食べて飲んでしゃべって・・・

1年間の疲れをいやすための旅行でしたが、体にはまだまだ疲れが残っているところに「大浴場で体をほぐしたあと、○○の部屋に集合！」と伝言が届きました。

この旅行の参加者は女性が8人。4人部屋に8人が勢揃いし、にぎやかな空気にあふれました。そして始まったのです。一夜限りの「藤本ヨガ」琴平教場のDタイムが・・・。

私たちの職場は「藤本ヨガ」で心と体をほぐしている現会員が3名、若かりし頃その極意を体に教え込んだ会員が1名。旅行に参加した8名のうち何と半数が「藤本ヨガ」でお世話になっているとは驚きです。二人一組になって愛に満ちあふれた「愛の行法」が伝授されていきました。

1年間の疲れはお互いを思いやりながら「ここが硬いわねぇ」「ああ、きもちがいい」というやりとりと共にほぐれていきました。姿勢や呼吸のアドバイス、自分で出来るツボへの刺激など盛りだくさんで、「藤本ヨガ」琴平教場のDタイムは終わりました。

翌日、朝食に現れた一同がさわやかな笑顔だったことは言うまでもありません。

私たちは日々いろいろなストレスを抱えて生きています。そして、体に様々な変調をきたしています。その変調を苦しみととらえるか、体からのメッセージととらえるかで対処は変わってくるということを大山先生に教えて頂きました。素直に体からのメッセージに気づき、呼吸を整え、こころを自分の内側に向けていきたいと思います。

職場でため息をついている時、すかさず「肩こっとるよ」とマッサージしてくれるヨガ仲間のおかげで、笑顔を取り戻し、心までほぐれてきます。そして、ため息が肚からの深い呼吸にかわります。すると難しい仕事も何とかなると思えてきます。

最後になりましたが、私たちの好きなポーズはシャバ・アーサナです。直前のポーズから解き放たれたこのリラックスのポーズをする度に体の状態を確認し、まっすぐに仰向けになれる歓びを感じるお灸を体験できるカフェもあるとか。そのほか、カフェなどのスペースを使ってお灸のワークショップもよく開かれているようです。

○お灸、してみませんか？

さて、ここまで読んでいただいた皆様、お灸に興味を持っていただけたでしょうか。もし興味を持っていただけたら、是非実践してみましょう。ただし、ツボはきちんと専門家にとってもらってくださいね。もちろん、治療室でも対応いたします。お気軽にご相談ください。ヨガにお灸を合わせれば、鬼に金棒ですよね。

●●●

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

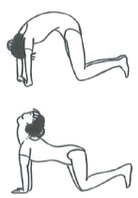
ワンポイントレッスン

ネコのポーズ（マールジャーラ・アーサナ）

ウエストを引き締め「くびれ」をつけたいあなたに！
ムクミによる肥満を解消したいあなたに！
自律神経の乱れを整えたいあなたへ！
首や腰がほぐれて猫のようなしなやかな脊椎をあなたへ！

さあ、ネコになったつもりで始めましょう。

【要　領】
①四つん這いになり、両手は肩幅、両脚は腰幅にする。
②息を吐きながら背中を丸めていく。アゴを引いて頭を両腕の間に入れ、背中を高く突き上げるようにする。この状態で５～６呼吸キープする。
③息を吸いながら①の状態に戻す。ここで一呼吸する。
④息を吸いながらお尻を突き出すようにして腰から胸を反らせていく。さらにのどを伸ばすようにアゴを高く上げていく。この状態で５～６呼吸キープする。
⑤息を吐きながら元の位置に戻す。正座で反応させる。



【効果】
①肩や首の凝りが取れる。
②骨盤や姿勢の歪みを正し、腰痛や便秘を改善する。
③脊椎が柔軟になり内臓の働きがよくなり若返る。
④自律神経を整え、集中力を高める。

事務局だより

1．新しくホームページが完成しました。
左の写真が藤本ヨガ学院のホームページです。
そーっと覗いて見てください。
http://www.fujimotoyoga.jp/

2．フェルデンクライスメソッド・ワークショップ
隔月の第２日曜日に松山教場でワークショップを開催しております。
ヨガとは又違って、ゆっくりした小さな動きで脳や神経系を活性化し、更に良い生き方を目指す自己開発のボディワーク。
集団で行うレッスンと１対１のプライベートレッスンがあります。
次は５月12日（日）の予定です。

3．藤本ヨガ学院・顧問　神山五郎先生の講義・質疑応答会
４月11日（木）　10:00 ～ 12:20　松山教場３階
参加費無料でどなたでも参加できます。

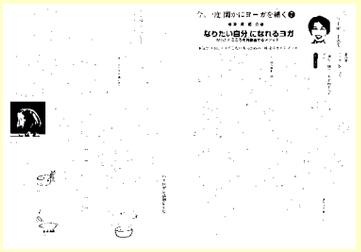
4．春のキャンペーン４月末迄
今、入会すると入会金が半額（5,150円）です。
春は青いごとを始めるのに最適です。
自由でこころ豊かに、健康で快活な生活をするためにはヨガは欠かせません。周りの方をお誘いしてください。

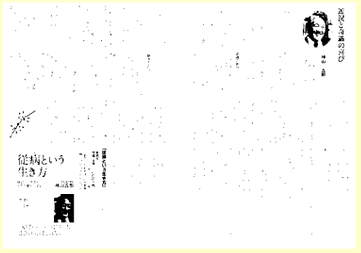
お問い合わせ・お申し込みは…
藤本ヨガ学院
松山教場　〒790－0878　愛媛県松山市勝山町2-18-3　土山ビル3F
TEL（089）941－6871㈹　FAX（089）941－6875
URL: http://www.fujimotoyoga.jp/
E-mail　fujimotoyoga@gmail.com
今治教場　〒794－0015　愛媛県今治市菅間町4-6-27　高野ビル3F
TEL（0898）31－2659㈹　FAX（0898）31－2695
東京教場　〒162－0004　東京都新宿区四谷1-9　三晃ビル3F
TEL（03）5312－5272　FAX（03）5312－5273

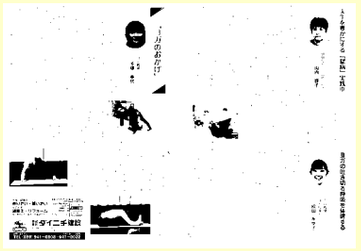
健康で豊かな人生を創造する人々の季刊誌　No.78

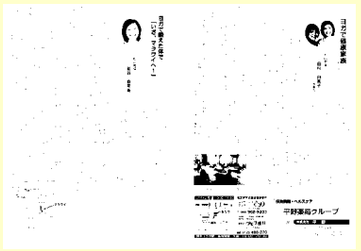
藤本ヨガ　2013年4月 春号

思い通りにいかなかった過去を悔やむことなく
どうなるかわからない未来を思い煩うことなく
今を生きる！









● 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。

藤本ヨガ学院・院長
故 千能 千恵美

今、一度 閑(しず)かにヨーガを繙(ひもと)く ⑦

●著書紹介●

「なりたい自分」になれるヨガ
からだとこころを再創造するメソッド

本気でヨガにトライしたい人のための一味違うガイドブック

第四章 こころに効くヨガ

「調和と融合」を実現するために

ケース5

管理職として部署を異動した会社員。以前の部署ではみんな自分を信じてついてきてくれたのに、新しい部署ではうまくいかない。ミーティングで自分が話をしてもあまり反応がなく、自分の役割が分からなくなり、自信を失ってしまう。

人の話を真剣に聴くということ

このケースの場合は、次の2つのヨガの考えで解決してみましょう。1つ目は、ヨガは「自分」と「他のもの」を結びつけ、調和・融合させるという考え。2つ目は、「過去は一切問題にするな」という考えです。

まず、「自分」と「他のもの」との調和・融合について説明しましょう。このケースは、「調和と融合」がうまくいっていない状態といえるでしょう。

「自分」と「他のもの」をうまく結びつけるにはどうしたらいいか。それには、「惚(ほ)れてもらうこと」が必要です。特に会社の管理職や上司や学校の先生など、人を指導する立場にある人の場合、魅力や尊敬できる点がなければ、誰もついていこうとは思いません。それどころか、軽蔑(けいべつ)したり、相手にしなくなったりします。

先にも述べましたが、いうことは素晴らしくても、本人の態度や行動がそれに伴っていなければ、まったく説得力を持たないのです。

惚れてもらうには、まず自分が自分に惚れるようなことです。自分が惚れるような自分とはどのような姿なのか。そして、自分はそれを実現しているか。——からだや精神状態、日ごろの考え方や行動などを見つめ直して、まずは自分自身をチェックすることが必要です。ここでも「自分の内面を見る」というヨガの教えが役立ちます。

たとえば、部下の話をきちんと聴いているか。人にいう前に自分でやるべきことを実行しているか。自分の都合だけで指示を出していないか。こういったことを点検してみるといいでしょう。

特に、「人の話を真剣に聴く」ことは、指導する立場でなくても大事なことです。ところが、最近はこれができない人が多いように感じます。

「何をいいたいのか」「何を伝えたいのか」——それを理解するには、相手の話にじっと耳を傾けて本気で聴くことが必要です。言い換えれば、自分のことしか考えない状態から、相手のことも考える訓練といえます。

ただし、「聴くのがつらい」という場合、往々にして自分に体力のないことが多いものです。からだが疲れていると、耳を傾け、集中して聴くこともつらくなります。そんなときは軽くアーサナをして、全身をリフレッシュさせてから聴くようにするといいでしょう。

また、話をするときは、先にも述べたように、安易に言葉を発せずに、本気で思ったり感じたことだけを口にしましょう。特に、実現しない方がいいと思うことは、言葉に出さないようにしましょう。

ここで大切なのは、見栄を張ったり好かれようとしたりせずに、自分を素直に出すことです。

相手の話を真剣に聴くようになれば、相手も自分の話に真剣に耳を傾けてくれるはずです。そうして、お互い思っていることやいいたいことが一致した場合、話は盛り上がり、その展開にワクワクします。こうした経験は、皆さんもお持ちでしょう。

趣味の話はもちろん、仕事の話でも、チーム内のメンバーのこころが同じベクトルを向くようになれば、仕事が楽しくなり、いい成果が出るに違いありません。お互いの話が、お互いのこころの栄養となっていくのです。

過去は問題にしない

次の2つ目の「過去は一切問題にするな」について説明しましょう。これは、今この瞬間を生きなさい、ということです。「前の職場ではうまくいっていたのに」といった、過去の成功体験は一切関係ないのです。

今この瞬間を生きるとは、たとえば「今この仕事を片付けてしまった方がいいな」「今この人に謝ったほうがいいな」と、ふと感じたことをそのままずに実行するということです。こうした「フッと出てくる感じたこと」は、直感とも言い換えられるでしょう。これをヨガでは「命の声」と呼んでおり、「生命力」とも表現します。

この「直感」すなわち「命の声」に従って動くことのできるからだをつくるのが、アーサナの役割なのです。「本当は、今これをした方がいいのだけれど、時間がないし、後でいいわ」となってしまうのは、命の声に従うだけの体力がないわけです。

きちんとしたからだであれば、「本当はこれをした方がいい」と思ったことはきちんと行

⇒ 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

動に移せます。すなわち、自分に「素直」になることができるのです。この「自分に素直になる」ことが「自信」へとつながります。

自らを信じる自分になる

仕事で責任が重くなったり、大役を任せられるようになったりするに従って、「自信がない」という悩みを抱えている人も少なくないでしょう。

自信とはその字が表すように「自らを信じる」ことです。人から誉められたり認められたりして、「私はできるのだ」「立派なのだ」と思うのは自信ではありません。単なる自己満足にすぎません。

この項の最初で述べたように、「自分が惚れる自分になる」あるいは「自分で自分が好きになる」ことが、自信なのです。あくまで「自分で思う」ことが大事であり、他人がどう思うかは関係ないことなのです。

自分を好きになるためには、「まず自分自身を振り返ってみること」と述べましたが、これは、言い換えれば「自分の内の声を聴いて、それに素直になること」です。

たとえば、「今日は食べすぎたから夕食は抜こう」「調子がいいから部屋の掃除をしよう」といった些細(ささい)なことでいいのです。「自分にとって今、本当にしておいた方がいいこと」を感じ取って、それを大事にするのがコツです。

自分の内なる声を聴いて、その声に行動が伴ってくると「素直になる」といえるでしょう。こうした生き方をしていると、自然に自信がついてくるようになるのです。

感じる力を大事にする

他人に惑わされることなく、自分の内なる声をきちんと聴けるようになるには、からだがしっかりしていなくてはなりません。運動不足、体力不足だと疲れやすくなり、その声を聴くことはもちろん、他人の話を真剣に聴くことにも疲れてしまいます。

先に述べたように、疲れにくいからだづくりのためにアーサナをする、という考えももちろん誤りではありませんが、より本質的なヨガの意義は、素直になるための「感じる力」を育てる方法であるということです。

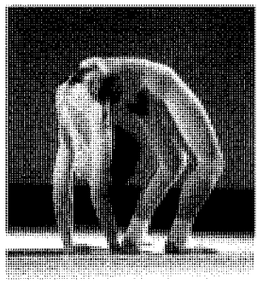
ヨガを続けてからだが本来の機能を取り戻して正常になってくると、その正常な状態を維持するために必要な食べ物しか欲しなくなります。正常になるほどに、からだに害となる食べ物はもちろん、こころに害となることも拒否する力がつきます。

ヨガでは、ネガティブ(否定的)なことに直面してもポジティブ(肯定的)に変換できるようになると申しましたが、ヨガを実践し続けていけば、わざわざこうしたネガティブなことや害になるようなことには直面しなくなります。からだやこころに余計なものが入らなくなり、本当に必要なものだけが入ってくるので、感じる力も鋭くなるのです。

また、アーサナ終了後は、からだとともに気持ちもサッパリしたと感じることが多くなります。からだの声を聴くことが感じることを大事にしましょう。

自分に素直になって自らを信じられるようになると、精神力が強くなります。すなわち「生命力が強くなる」のです。

結局、自分に起こっていることは自分でしか解決できません。そのためにも、生命力をよみがえらせ、内なる声をしっかりと聴くことのできる自分をつくりあげていきましょう。


院長先生のチャクラ・アーサナ

パイロゲン活用レシピ

野山の草木が芽吹く暖かい季節となりました。今回はこれから旬になるアスパラガスを使った一品を紹介します。

アスパラガスは抗酸化作用が高く、老化防止、ガン抑制、美容に効果があります。名前の由来にもなっているアスパラギン酸がたっぷりと含まれ疲労回復、スタミナ増強にもパワーを発揮します。料理の際にパイロゲンで下処理をすればホクホク感や自然の甘みがより一層楽しめます。料理が苦手……という方にも簡単に作れるおすすめレシピです。

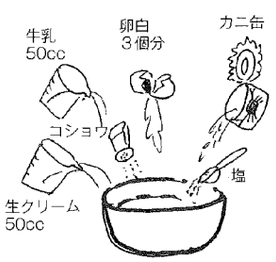
さあ！チャレンジ！

【レシピ】 4人分

アスパラガス：2束
パイロゲン1000倍希釈液に15分つける。
3cm長さに切り、1000倍希釈液で硬めの塩茹でにする。(15秒ほど)

パイロゲン1000倍希釈液に15分つける

かに缶：1缶
卵白：3個分
牛乳：カップ4分の1(50cc)
生クリーム：カップ4分の1(50cc)
塩：小さじ2分の1



コショウ：少々
※かに缶からコショウまでを泡立てないように混ぜ合わせる。Ⓐ
生姜：2分の1片
みじん切りにする
サラダ油：大さじ2

【仕上げ】

中華鍋またはフライパンを熱し、サラダ油をなじませて、強火でアスパラガスと生姜をさっと炒めⒶを流しいれ底からかえすようにふんわり炒める(卵白がしっかり固まるのが目安)

アスパラガスの緑とかに缶の淡いピンク、卵白の白が混ざり合い春の食卓がにぎわいますよ！かに缶をロースハムに変えてもOKです。

(ヨガ指導士 石田 澄子)

「近況と奇遇の喜び」

神山　五郎
医師　歯科医師
医学博士　哲学博士
e習慣クリニック四谷
藤本ヨガ学院　顧問

草思社から出した拙著「従病という生き方」の読後感など早速お送り下さり、ありがとう存じます。執筆者と読者という関係を大事にし、お互いに何でも語り合える環境を維持・継続したいと思います。読者が考えるよりはるかに執筆者は読者の反応を気にしております。私もいろいろ書いたり、本を出したりしてその気持ちがわかるようになりました。

奇偶の喜び

日本海軍の花形であった「ゼロ戦」海軍部内における呼唱では「レイ戦」であるとか聴く、その飛行機などにまつわるさまざまな話である。

幼い私に、亡父が繰り返し話してくれたことは、「戦争で味方は全滅しても真の勇者の行為は必ず残る」という趣旨であった。私は、「勇者を称えるべき味方が全滅するのであり、味方とともに賛美されるべき行為も消失するとは言えないと反論したのである。父は、にっこり笑って、「五郎、敵が知っているのだ。」と教えてくれた。

終戦後、在日米軍は自衛隊の幹部を積極的に米本土の高級将校の研修コースに参加させ、米国以外の各国将校とともに交流させたのである。なかでもガダルカナル島・硫黄島・沖縄における日米双方の激戦の模様は、カラーの映画上映もあり、実に凄惨であったと帰国した自衛隊関係者は語っていた。各国の高級将校からも日本軍将兵の敢闘ぶりは賞賛され、感激されたのことであった。このような話を聴く機会を比較的多くもってた私は、父が何度も私に言いた「味方は全滅しても、敵が知っている。」の短いコトバを繰り返し想起していたのである。

私自身も戦後に刊行された俗にいう戦記ものはかなり購入し熟読していた。当然、激戦地における日本軍将兵の超人的活躍から学ぶべきものは吸収してきた由である。理解できることである。

A氏は米国海兵隊員として、ガダルカナル島、硫黄島、沖縄戦などを文字通り体験され、米軍兵士および日本軍兵士の行為から学ぶべきものを吸収され、戦争直後には語学将校としても活躍されたと聴く。

その後日本の諸企業の経営診断・勧告などもされ、日本的経営の美点を具体的に論述されたのである。そして前述のごとく米国国籍を努力して捨て日本へ帰化されたのである。

A女史が四谷の私の医療相談室に来訪され、かつての学びのことからA氏および、なきご両親のことどもを懐かしく語り合えたのである。

因みに、A氏が大東亜戦争にて激戦地にて死闘を繰り返しておられたころ、神山は陸軍士官学校・六十一期生として、日本本土における米軍の上陸を阻止すべき決戦兵団要員として対戦車肉薄攻撃訓練などに励んでいた。A氏と私とは同じ1926年生まれでありさらに不思議なことに、私と生活をともにしている、中国からの留学生の崔先生（ヨガの先生であり、日本における正規の鍼灸師でもある）がA女史と神山が再会する数日前から、百田尚樹（ひゃくたなおき）著：「永遠の0（ぜろ）」を反復熟読、日米両軍の死闘を味読され、幾度も涙を流しつつ私に語ってくれていたのである。私は戦争に関することは日どにおける数年の先輩各位は極端に数が少ない。終戦時においてすら約半数が戦死されていたのである。

だが、大東亜戦争交戦中に先輩各位が示された素晴らしいご行為からはもっともっと学びたいと私は今も思っている。その私に突然素晴らしい機会が与えられたのである。それも八十六歳の私が、かつて数学の家庭教師をしていた女子学習院の中学生か高校生であった方からのお電話が発端であった。A女史は今もお元気で、元米国軍海兵隊を志願されたA氏の未亡人として亡夫A氏の志を継承されとても素晴らしい活躍をされておられる。なおA氏は戦後米国復員軍人への支援機構を活用し、米国の大学・大学院にて心理学・経営学などを学び、さらに日米の企業のあり方などを実地に調査され、立派な著書・研究成果を数冊刊行され、学会活動も堂々とされ、最後には愛する日本に帰化され先だって逝かれた。米国国籍を捨てて日本人となる方は少なく、A氏の帰化の手続きには米国当局も困惑された由である。理解できることである。

A氏は米国海兵隊員として、ガダルカナル島、硫黄島、沖縄戦などを文字通り体験され、米軍兵士および日本軍兵士の行為から学ぶべきものを吸収され、戦争直後には語学将校としても活躍されたと聴く。

その後日本の諸企業の経営診断・勧告などもされ、日本的経営の美点を具体的に論述されたのである。そして前述のごとく米国国籍を努力して捨て日本へ帰化されたのである。

A女史が四谷の私の医療相談室に来訪され、かつての学びのことからA氏および、なきご両親のことどもを懐かしく語り合えたのである。

因みに、A氏が大東亜戦争にて激戦地にて死闘を繰り返しておられたころ、神山は陸軍士官学校・六十一期生として、日本本土における米軍の上陸を阻止すべき決戦兵団要員として対戦車肉薄攻撃訓練などに励んでいた。A氏と私とは同じ1926年生まれでありさらに不思議なことに、私と生活をともにしている、中国からの留学生の崔先生（ヨガの先生であり、日本における正規の鍼灸師でもある）がA女史と神山が再会する数日前から、百田尚樹（ひゃくたなおき）著：「永遠の0（ぜろ）」を反復熟読、日米両軍の死闘を味読され、幾度も涙を流しつつ私に語ってくれていたのである。私は戦争に関することは日常ほとんど口にすることは無いので、実は不思議に感じていたのである。

心理学者であり哲学者でもあったユングは共時性あるいは同時性という概念を主張している。ともに偶然の一致を説明する仮説である。さらにA女史もA氏の米国への貢献と、同時に日本青年の祖国日本への貢献を賛美しておられた。

高齢者の医療・看護・介護・療養などに携わっていると、戦時中に陸海軍におられ、軍歌などに親しまれていた方もおられる。しかしケアする職員の多くは軍歌には無縁な若い世代の方々である。幸い神山自身は陸海軍の軍歌に親しかったので、時々患者のニードに応ずることもできる。すると涙を流して喜ばれるのである。ただ時には感情的には激変されるらしく、以後の処遇に困難をきたすこともあり、私は自戒してなるべくソフトに対応することにしている。

この奇遇により、久しく語り合えなかった戦後のモヤモヤがスカッと晴れた。ところでA女史に数学を教えたところまでは両者納得するのであるが、三角関数のことか、二次方程式のことか、そこから先は往時茫々ということで合意した次第である。

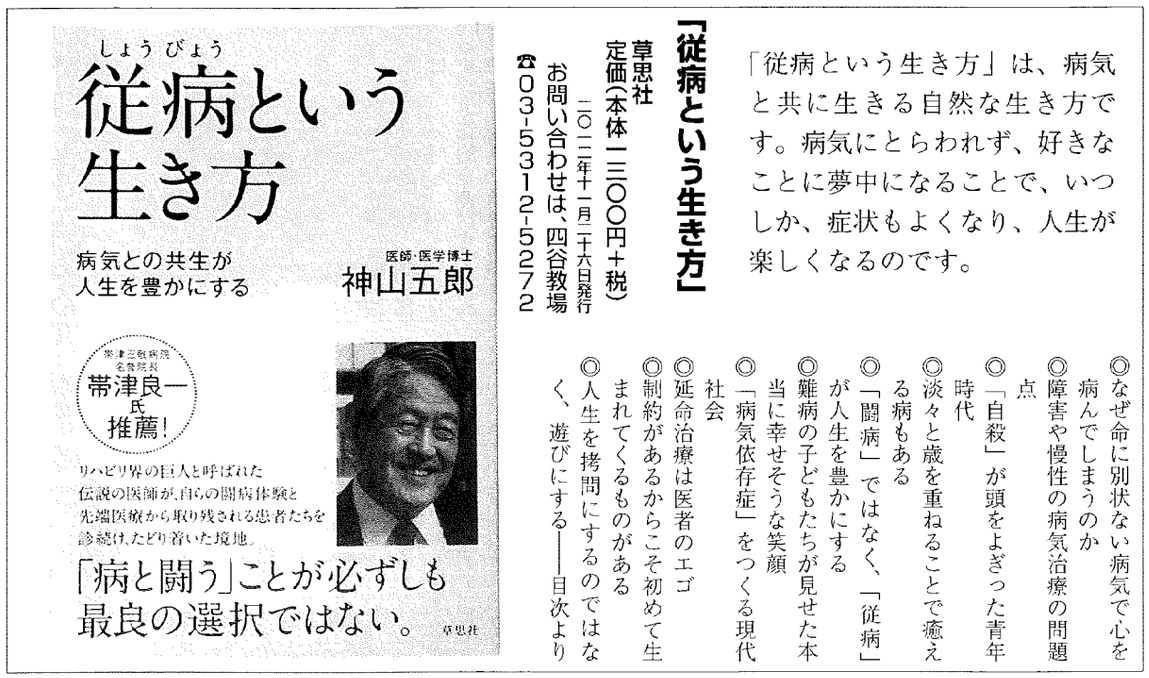
「聴き方のコツ」

最近、話し方も大切だが、聴き方はもっと重要であるとの意見が散見されます。良いことですね。強いて意見を言わせていただければ、「聞いてあげる。」とは言って欲しくないのです。「聴かせていただく。」という雰囲気が会話の場に満ち溢れていてほしい。自分が吃音という言語障害で苦しんだせいか、自分の言ったことを軽率に聴き流されると、無性に悲しくなった記憶があります。

ある学友から学んだことがある。その彼は講義や授業で聴いたことをよく復習するのです。ここまでは当たり前です。

かれの特異な聴き方は、「復習の範囲がとても広いのです」つまり今日の講義の内容だけでなく、今までに彼が吸収した関連した情報を授業以外のことでも思い出したり、検索したりして、その内容と今日の講義の内容とを比較、検討し、考察するのです。従って、復習にかかる時間がかなり長いのです。友人としては時々イラつくこともありました。特に遊ぶ予定があれば・・・。その彼はほとんど独学で検定試験を突破し、東京大学教養学部に入学し、医学科に進学し、立派な医師になられました。彼から私が学ばしていただいたことは多いのです。外国語では、知らない単語が文中にあってもなかなか辞書を引かないのです。前後関係、文法関係、慎重さにいつもながらも驚かされておりました。

独学で学んだからこそ身に付いた勉強法でしたね。彼はその一見不利な環境を逆に生かし、恵まれた学生より以上に未知の領域への探索の仕方を獲得されておりました。我々は恵まれすぎていると、いつの間にか安易な道を歩くことに慣れてしまうのですね。これは聴き方の修行でも同様だと思います。老婆心でなく、老爺心から、自戒の意味を込めて書かせていただきました。



「従病という生き方」は、病気と共に生きる自然な生き方です。病気にとらわれず、好きなことに夢中になることで、いつしか、症状もよくなり、人生が楽しくなるのです。

「従病という生き方」
草思社
定価（本体一三〇〇円＋税）
二〇一二年十一月二十六日発行
お問い合わせは、四谷教場
☎03-5312-5272

◎なぜ命に別状ない病気で心を病んでしまうのか
◎障害や慢性の病気治療の問題点
◎「自殺」が頭をよぎった青年時代
◎淡々と歳を重ねることで癒える病もある
◎「闘病」ではなく、「従病」が人生を豊かにする
◎難病の子どもたちが見せた本当に幸せそうな笑顔
◎「病気依存症」をつくる現代社会
◎延命治療は医者のエゴ
◎制約があるからこそ初めて生まれてくるものがある
◎人生を拷問にするのではなく、遊びにする——目次より

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

人生を豊かにする「従病」実践中

MMCドリームサービス
山内　輝子

藤本ヨガに出会って10年以上経ちました。私は脳溢血の後遺症で身体障害者になり、左半身の足から頭まで筋肉に全く指示が伝わらなくて麻痺し、痺れてもいるのです。始めの頃は私みたいなものがヨガなんてできないと思い、あまり積極的に取り組めませんでした。体は動かしたいけど自分の状況を受け入れられないでいました。

でも、週1回デイサービスセンターに酒井美千代先生の指導のもと、ヨガのポーズ（アーサナ）を続けているうちにいつしか体を動かすことが好きになっていました。酒井先生との出会いも続けられた要因です。先生と良く気の合う仲間とでするヨガはお互い元気になれるし、アーサナだけでなく、ヨガの教えが心にどんどん入ってきて、楽しく前向きで元気になることができました。「出会いは偶然でなく必然です」と先生は言われましたが、その出会いに感謝します。

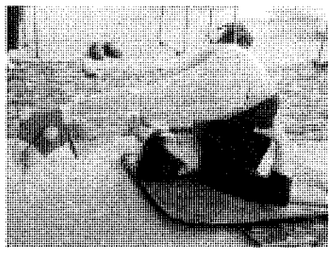
一人暮らしになっても、8～9年ですが、その頃から本格的に自分のペースでヨガに取り組みました。野菜スープ、グリーンスムージーで体質改善をし、体の状態を観察しながら鼻洗浄、朝ヨガ15～20分間7～8ポーズ、顔（口・舌）ヨガ、発声練習を毎日行います。お陰様で一度も風邪を引いたことがなく、血圧も安定してきました。寝付きも良く、ぐっすり眠れるようになりました。一番大きな変化は知らぬ間に心が自由になれり、精神的に強く前向きになれたことです。

好奇心旺盛な私は色々な知識を広めながら、様々なことにチャレンジして体験を重ねています。何事にも諦めることなく可能性を追求しております。後遺症で左肩が亜脱臼して左腕がぶら下がった状態だったのが、今ではほぼ改善して不自由しなくなりました。

一番辛く苦しいのは、後遺症の神経麻痺で体中に電気が流れているようにビリビリ・チクチクの痛みが走ることと、目の焦点が合わないので集中して目を使うと頭が重くなりパニックになることです。でも、このような自分の体の変化を客観的に観察することもできるようになりました。

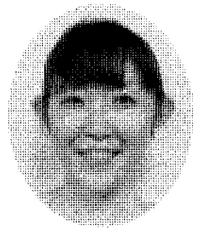
脳の死滅した細胞は元には戻らないけど、ヨガのポーズで体を動かすことにより神経や脳を刺激して損傷部分の修復を目指して励んでいます。

ヨガに出会えて本当に良かったと思います。障害を抱え一人で生活していく上でいろいろな知恵や工夫、アイデアが生まれ、日々できることが増えていくのも楽しみです。ヨガはこれからも生きていく上で必要な生活の一部です。



山内さんの見事なハラ・アーサナ

ヨガの吐き切る呼吸を体得する



四谷教場
ヨガ指導士
成田　英里子

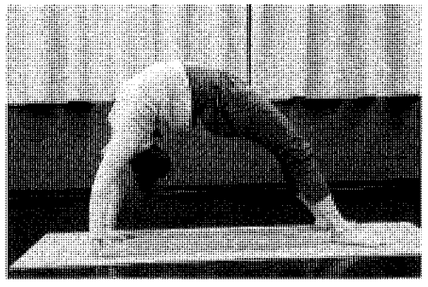
初めて教わったヨガの呼吸法は、鼻を使って呼吸し、下腹部から吐ききる呼吸、吸う時は自然にそして背筋を伸ばす。それまでの日常生活では口呼吸が当たり前だったから、最初は鼻がつまったりして慣れるまで少し時間がかかった。今思い返すと、下腹部をどれだけ使えていたのかわからないけれども、鼻呼吸を意識するだけで自然と体の奥深くまで呼吸が通っていくような気がした。

レッスンを重ねていく中で、パワーヨガで吐ききる呼吸に挑戦していた時、息が続かず苦しくて窒息するかと思った。「吐ききる呼吸」とは、どうすれば先生が言われる吐ききった状態になるのかがわからなくて、全身の力を振り絞って（緊張させて）「吐ききる呼吸」を追い求めていた。呼吸は荒く肩で呼吸をする感じ。汗だくな姿を見られて「それは違う」と言われても、何をどうしたら涼しい顔でパワーヨガができるのかさっぱり不可解だった。それでも、体を動かし汗をたくさんかいて、レッスンが終わる頃にはすっきり爽快感を味わい帰路につく。ヨガの気持ちよさを楽しんでいた。

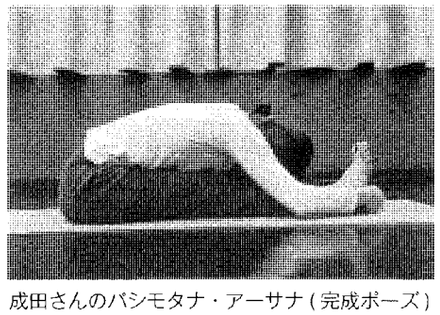
ある期間、ヨガをした翌朝起きるときに首肩周りががちがちに凝っていてることがあり、ヨガは体の緊張をとるはずなのに何故だろうと思っていた。そんな時に、寝る前の瞑想を進められ、瞑想が迷走だった私へのアドバイスは、「瞑想をするとき難しいことは考えずに、だた体を観察して緊張をしている所があれば緩めてみて。重力に逆らわずに体を預ける感じで数分でいいから呼吸を深めてみる」というものだった。レッスンから帰った日の夜、言われた通りにやってみた。安定座法で印を結んで目を閉じて体を観察する、その瞬間に人生で初めて〝緊張している〟ということが何であるかを知った。重力に任せる、それだけのことが体の緊張が解けていくのを感じた。翌朝の目覚めは？体は羽のように軽かった。

ヨガのレッスンの中で何度となく聞いた言葉、自分で限界を作らない。ただ呼吸に集中し深めていく、体をそのままにゆだねる。ふとした瞬間にそれがわかる時がある。自分が思ってもみなかった先へと体が私を導いてくれる。だまされたと思ってやってみる、疑問をよそに、ただやってみる。呼吸を深めて、呼吸に導かれるままに体を従わせていく。

あれやこれやと試行錯誤しながら呼吸を味わい体と対話しながら、今ある自分にたどり着いた。これからも学び続けていくと、どんな発見があるのか楽しみである。

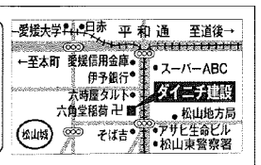


成田さんのチャクラ・アーサナ



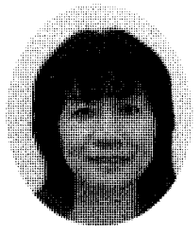
成田さんのパシモタナ・アーサナ（完成ポーズ）

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
松山市朔山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

「ヨガのおかげ」



今治教場
手塚　泰代

ヨガを始めてもうすぐ1年になります。最近の私の口癖は、「ヨガのおかげ」です。ヨガのおかげで、私の心も身体も軽くなっているのです。残念ながら体重は軽くならずに増加。胃が元気になって吸収が良くなったからかな（笑）。

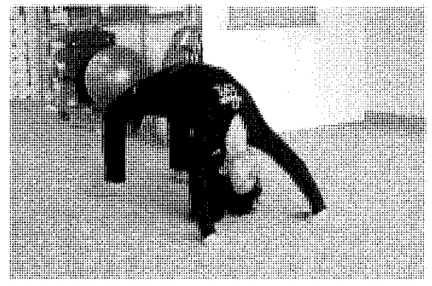
ヨガと出会う前の私は、ストレスを溜めやすい体質で、月に1回か2回、仕事や子供の行事のない休日に、頭痛・吐き気・寒気・腹痛などが一機に押し寄せていました。薬を飲んでも治らず、主婦にとって何も行事のない大事な休日を寝て過ごすことは、とても辛いことです。家族に申し訳ないし、家事ができないことでストレスがさらに溜まります。

こんな生活を毎月繰り返していたのですが、歳をとるにつれて体調を崩す頻度が増え、このままではいけないと思うようになりました。元気な身体を手に入れる何かいい方法はないかと悩んでいたとき、職場の先輩から「ヨガをやってみたら？」と声をかけてもらったのです。10年以上ヨガを続けているという先輩はとても元気で、パワフルで仕事もバリバリこなしています。そういえば、私の知っているヨガをしている人達は、どの人も生き生きとしていて行動力があり、かっこいい！「そうだ、ヨガだ。ヨガがいい！」私は居ても立っても居られず、すぐに藤本ヨガ学院に入会しました。

「入会してよかった…」今、本当にそう思います。週1回のヨガ教室はとても楽しく、1週間の疲れが飛んでいきます。先生や生徒の皆さんに癒され、いつも元気をもらいます。

また、「毎日続けることが大事なんですよ」と先生がおっしゃったことを守り、毎日、寝る前に「10分ヨガ」と自分で名付け、身体の疲れているところをほぐすようにしています。ヨガに通う前は身体のどの部分が疲れているのかわからないほど、全身が鉄板のようにバリバリでしたが、今は身体がほぐれてきたのか、どこが調子悪いのかがわかるようになりました。体調はどんどんよくなっており、休日に寝込むことがなくなり、どんなに忙しくても疲れを溜め込むことがなくなりました。このようにヨガを始めてまだ1年も経ってないのに、「ヨガのおかげ」で元気いっぱいです。このままヨガを続けて10年以上経ったらどんなになるのでしょうか。（笑い）考えるとワクワクします。

最後に、大山文子先生へ10年、20年、30年…と続けるつもりでいますので、今後もよろしくお願いします。



手塚さんのチャクラ・アーサナ

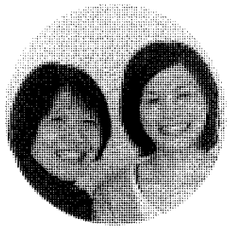
⇒ top page トップページに

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

ヨガで健康家族



松山教場
田村　由美子
（写真左）

十二年前。久しぶりに集まった短大時代の仲間たちとの飲み会で、つい出てしまった愚痴「最近ね、肩こりがひどいんよ」と。するとすかさず隣の席にいた旧友が「それならヨガヨガ、ヨガおやり！」

「はあ？ヨガ～？？」この時ヨガという言葉の響きからは何か暗いイメージしか湧きませんでした。しかし、この辛い肩こりが少しでも良くなるのなら・・・と半信半疑で即電話帳をくり、調べて出会ったのがこの藤本ヨガでした。

「人と比べない」「人と競わない」と教えられて気を良くしカチカチの堅い身体の私も真似から入っていきました。「大腸刺激」は五回が限度でした。「正しい要領で呼吸に合わせて動くように」と何度も教えて頂きましたが、耳で聞けても心で聴いてはいませんでした。なので心の癖がポーズに現れ、いつまでも形にばかりとらわれて呼吸に意識のない身体の動きになり、中々上達しませんでした。十年経ってやっとこの頃、吐き切る呼吸に身体を任せ、動きにつなげることを解らせて頂きました。

又、当時は痛がり、怖がり、嫌なことはなるべく避ける・・・これが私の性格・生き方でしたから「私にはこれはできない」と思い込んだら行動（ポーズ）には一切気が入りませんでした。でも今は違います。「よし、やってみようか」「出来なくて、もともと」「まず言われる通りにやってみよう」とみんなと一緒にポーズに挑戦し、実践することで工夫することを覚えたようです。

このように、長い時間はかかりましたが、自分を変えられたのは先生方の気長いご指導の賜です。有難うございました。

思い返すとこの十年間、体調を崩したり、母の介護看病で長期休暇になった事等いろいろありました。しかし、根性のないこの私が今もヨガを続けているその理由は三つあります。一つは生活習慣により身体に悪いところが出てきてもそれをヨガで元に戻せる事、二つにはヨガの授業後の爽快感、そして三つ目はヨガ仲間の存在です。授業の後の何気ないお喋り・・・皆さんのお陰です。

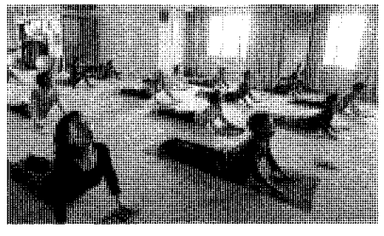
そんな中、昨年末娘が心身共に疲れ果て東京から松山に帰ってきました。いろいろな事が重なり潰される寸前の状態。でも私には確信がありました。絶対にヨガ、ヨガ。まずこれで１００％とはいかなくてもかなり健康は取り戻せると。早速入会、即実践。初回のその日から「すっごくいい」と娘は明るく笑顔で帰宅。ほぼ毎日通いました。

でもそれなりに一カ月近く続けた頃、彼女に反応が現れ始めました。本人はそれを冷静に見つめて認め、受け入れて自分から「私は心の病気かも」と言い出し「心療内科に行ってみる」と病院の門を叩きました。

私は傍で、娘が「心が正常でない状態によく気付いたな」とよく気付いておりました。そんな中でもヨガは普通どおり続けて、心も身体も健康を取り戻せたようです。お陰様で二月末にはアフリカに向け元気に旅立っていきました。松山空港で私は、安心して笑顔で娘の背中をポーンと押して飛行機に乗せました。「もう大丈夫だね。行ってらっしゃい」

ヨガの先生方や教場の仲間には今回も助けられました。娘を快く教場に迎え入れ、優しく温かい言葉を沢山かけて頂きました。重ねて御礼申し上げます。

肩こり解消の為に・・と入門したヨガが今では私や私の家族の健康維持・回復に大いに役立っております。このヨガのできる環境に置かれている事に私はとても感謝しております。そしてこのヨガで培った健康な身体を使って周りに何かお役に立てる事をしたいと考えております。又、ヨガ仲間が更に増えるよう声掛けしていきます。



松山教場のすばらしいヨガ仲間

ヨガタイム 月・金 13:00~14:30
藤本ヨガ学院　高岡教場　水曜　19:00~20:30
指定居宅介護支援事業所
デイサービスセンター きらり
〒791-8036 松山市高岡町 212-1
☎(089)968-9333
一般歯科・小児歯科・訪問診療・
口腔外科・矯正歯科・インプラント
医療法人 かとう歯科
〒791-8036 松山市高岡町 209-3
(0120)468-270
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

ヨガで鍛えた体で「いざ、マラウイへ！」

松山教場
冨谷　真里香

今年1月からヨガを始めて二ヶ月。以前の私では考えられないくらい体調の良い日が続いています。

昨年12月の私は、ストレスと疲労から突然声帯が腫れて一週間声が出なくなり、高熱が出て、肺炎を思わせる咳が一ヶ月も止まらず、なかなか治らない風邪に苦しんでいました。

そんな心身ともにボロボロな状態で新しい年と共に始めたのが、ヨガでした。藤本ヨガ学院へ通っていた母から、呼吸法の不思議、ヨガと瞑想の素晴らしさ、院長先生のお話など長年に亘り聞いていて、いつか私も藤本ヨガ学院でヨガを習いたい、そう思っていました。ずっと愛媛を離れて暮らしていましたが、今回、二ヶ月間だけ実家・松山で生活することになり、私の体調不良を見かねた母に「ヨガに行きなさい」と勧められたのです。

そして念願のヨガデビュー。誇張ではなく、前屈で手の先と足の先の間が何十センチも離れている程かたい私の身体。実年齢は一番若いのに、カラダ年齢は最年長でした。人と比べない、自分が気持ち良いと感じるところまで、そして吐き切る呼吸…。不思議にも羞恥心や自分を卑下する気持ちはなく、先生方のご指導をそのまま受け止め、ヨガの力を信じてただ無心に身体と向き合った二時間。期間限定ということもあり、フリーコースで週5日程、通わせていただきました。そのせいか、すぐに身体が変わっていくのがわかりました。下しやすかったお腹は元気になり、天候不順と共におきていた偏頭痛も無くなりました。秋から毎月ひいていた風邪も、ヨガを始めてからは未だひいていません。更に嬉しいことは、自分の身体の声に少しずつですが耳を傾けられるようになったこと、そしてそれに対して、どう対処すればよいかの手当てを教えて頂けたことです。体調面のみならず、最近では座り前屈で足先に手が届くようになりました。息を吐き切ることでこんなにも筋肉が緩むのかと、本当に驚いています。

私は、2月末に日本を発ち、夫の待つアフリカ、マラウイ国へ向かいます。昨年10月に海外赴任の内示を受け、年末に一緒に出発するつもりで準備を進めていましたが渡航前健康診断で不整脈が出てしまい、検査と療養の為、実家へ戻って来ました。検査を重ね、現地でも入手可能な薬を試してみたところ、効果が認められたので、赴任する三年間は毎日内服するという条件付きでやっと産業医から渡航許可がおりました。それまでの間、何故かする事なす事全てが裏目に出て、「私、厄年だっけ？」と思うくらい災いが振りかかり、これまでの人生で一番悩んだ期間となりました。心身のバランスも崩しましたが、ヨガだけは諦めたくなかったので通い続けました。意固地になっていたわけではなく、どんなに落ち込んでも心の一番底にある気持ちに問うと、「ヨガがしたい、行きたい」と言っているのでその気持ちに素直に正直に行動したまででした。そうして、先生や先輩方が作ってくださる、思わずクスっと笑ってしまう楽しいヨガの時間に助けていただきながら、自分を取り戻すことができました。ありがとうございました。今では、身体も心もすっかり元気です。

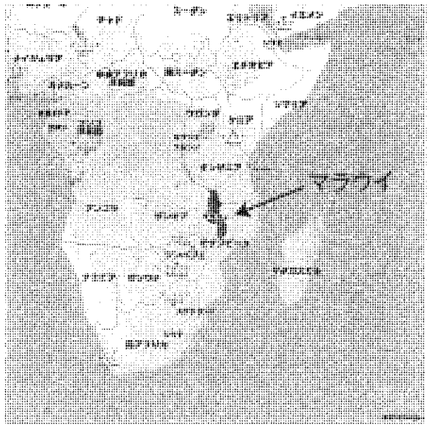
これからは、マラウイの人たちの幸せに少しでも繋がるよう、途上国のために働く夫の妻として精一杯サポートしたいと思っています。一度きりの人生で、夫婦一緒にアフリカの土地で生活するという貴重な機会をいただいたことへの感謝を忘れず、楽しく有意義に過ごせたらと思っています。

毎回、楽しく親切にご指導くださった先生方、初心者の私に「もっとこうしたらええよ」とコツをアドバイスしてくださった先輩方、そして、この藤本ヨガ学院へ導いてくれた母に、心から、心から感謝しています。瞑想はまだまだなので、いずれはこちらも深めていきたいと思っています。

これで終わりということではなく、アフリカでもヨガを継続していきます（ポーズカードと院長先生の著書、ヨガマットはスーツケースに入れました!!）。正しい要領を思い出しながら、なるべく毎日、夫婦でヨガの時間を作りたいと考えています。

最後に、愛の行法が上達できなかったことが心残りです。ペアになった方からは幸せな気持ちを頂くばかりで、私はお返しができず、毎回心苦しく思っていました。これからは夫で練習して経験を積みますので、どうか待っていてください！また皆さんと一緒にヨガをする日が、今から楽しみでなりません。行って参ります。

学院一同、再会を楽しみにお待ちしております。（事務局）

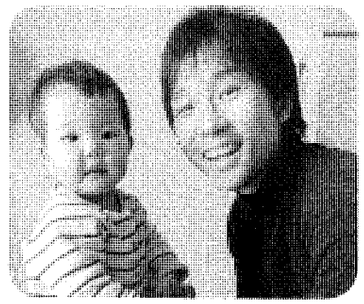


鍼灸治療室より

東洋医学よもやま話

～季節の過ごし方　春～

鍼灸師　友岡清秀
いづみ（長女　ゆいちゃん）
平成24年4月8日生まれ



如何に適応し、養生をするか、病気を予防するといったことが伝えられています。今回は、季刊誌春号ということで、春の過ごし方についてお話をさせていただきます。

春の養生法

春は、立春から立夏までの3か月。この時期は、冬の間にしまわれていたエネルギーが外に向かって解き放たれる時期です。冬眠していた動物たちは目覚め（啓蟄）、草木の芽生えの時です。春は始まりの季節であり、生まれたての赤ん坊のように、すべての生命が生き生きと栄えてきます。

春になると一日がどんどん長くなり、それに合わせて少しずつ活動的になります。日が早く上るように少し早く起き、日が遅く沈むように寝る時間も少し遅くなります。ゆったりと公園などで散歩し、春の陽気を体に取り入れます。冬の厚着からすこし薄着になり、体を動きやすくします。何事にも活き活きとした気持ちでとりくみます。あたかも赤ん坊がすくすくと成長していくように、そしてその成長を妨げないよう、春は過ごします。

これが古来から伝わる春の養生法です。そして、もしもこの養生法に反すると、次の季節である夏に対応できず体調を崩す原因になるといわれています。

春の病気

また、冒頭にも書きましたが春になると体調を崩す方も少なくありません。例えば、近年では花粉症に悩まされる人がとても多いです。花粉症は現代では杉花粉によるアレルギーと考えられています。しかし、同じように花粉に晒されても発病する人とそうでない人がいるのはなぜでしょうか。現代医学では遺伝や免疫の働きとして考えるかもしれませんが、東洋医学では春になる前の季節、つまり冬の季節の過ごし方に原因があるというように考えます。もちろん、それだけではなく東洋医学的な体質も関係しますが、多くの場合、冬の過ごし方が関係します。

では、正しい冬の過ごし方は何か、ということは今年の季刊誌冬号で書かせていただきますが、簡単にいうと暴飲暴食や過労です。冬は動物が冬眠するように人間もまたエネルギーを蓄える時期です。したがって、年末年始に仕事が忙しかったために心身を浪費させたり、忘年会や新年会などで胃腸を疲れさせてしまうことは、冬の養生法に反しており、春の気に適応することができなくなってしまうのです。

健やかな春を過ごすために

したがって、健やかな春を過ごすためには、前の年から準備をする必要があるということです。春になって体調が崩れてからあわてて薬を飲んだりしても、それは根本的な解決にはなりません。このことを、東洋医学では「治未病（未病を治す）」と言います。喉が乾いてから井戸を掘ったり、用心に怪我なし、そうなる前に対策を講じておくことが重要であるとされています。

また、春の病が前の冬の過ごし方に影響されるということは、その前の秋、夏、そして昨年の春の過ごし方というのも当然関係します。つまり、1年間の過ごし方によって、始まりの季節である春の体調が決まってしまうのです。

鍼灸治療でも、花粉症の症状は楽になりますが、根本的な解決にはなりません。もちろん、現代医学でも一緒です。もし、毎年ひどい花粉症に悩まされていたり、春に体調を崩すという方は、是非、今回書いた春の養生法を実践してみてください。そして、今年は季刊誌の各号で季節の過ごし方について書く予定ですので、ぜひ実践してみてください。そうすると来年はきっと健やかな春が過ごせるはずです。

＊東洋医学歳時記

蓬（よもぎ）

春、雪が消えると枯れ草の中にいち早く緑色の姿を現すのがヨモギ。香りがよく、まだ柔らかな若芽を摘んで餅につきこんだのが草餅、団子に入れたのが草団子で、独特の風味でおなじみです。旺盛な繁殖力も特徴で、廃屋の庭や荒れ地などに繁茂することから、「蓬が宿（よもぎやど）」といえば荒廃した家、「蓬生（よもぎう）」は荒涼たる土地を指します。葉を乾燥させ、葉の裏に密生した白い綿毛を集めたものがお灸に使われるもぐさになるなど、食用だけでなく古くから止血など薬用にもされています。

⇒ 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

M・K　C・O
相原　敏美　C・I
H・Y　藤田はかる
森　幸子　H・Y
赤羽　恭子　S・M
今井　広子　河野　嘉宏
三好　律子　日野　文江
脇坂　恭子　山口ひとみ
奥岡登美江　和田　祥恵
西岡　京子　秋元　博子
矢野　和子　田邊　桂子
大野　和子　三田満喜子
三田さやか　渡部　光子
宮谷マスヲ　井上　弘子
田村由美子　村上　啓子
菊池　準子　森　みづほ
浜田眞由美　渡辺　桂子
中田　信治　大本　晴美
山本　朝子　M・M
今井　博子　石田美恵子

今治教場

佐伯　博美　井出チヨコ
村瀬あきえ　大澤　糸子
清水　敬子　藤澤　勝
村上　恵子　T・K
I・H　T・H
M・Y　N・T
K・M　M・O
K・M　K・H
T・H　M・O
Y・I　E・T

東京教場

小里　千寿　関山タマミ
家村　圭子　三谷　雅昭
崔　昊　山崎　菊江

高岡教場

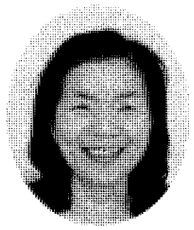
山本　智子

学院

緒賀　春枝　酒井美千代
宮崎　敦子　大山　文子
竹田ミチ子　石田　澄子
若狭多美子

（順不同・敬称略）

私の心と身体を変えたヨガ



松山教場
脇坂　恭子

何とか肥満を解消したい、柔軟な身体になりたい、腰痛が軽くなりたいなどたくさんの希望と期待を持ってヨガを始めて17年になった。わくわく、どきどきと同時に大きな不安にも包まれていた、その不安が見事的中。自分の身体が自分でコントロールできないのだ。腹立たしさが増す。先生から「他（ひと）と比べない、競わない」と教えられても、次々難度の高いポーズを極めている人達を目の前に、短気な心が「止める。もう止める‼」という方へどんどん向かう。「深い呼吸を。吐き切る呼吸に集中」という先生の声に「していたのに、頑張っているのにできない」と否定的な頑なな心が続いていた。

しかし、「石の上にも三年」で、いつしか体重も減少し、何とかポーズも極まり深い呼吸をも習得でき始めると、次第に気持ちも明るく楽しくなってきた。すると、週1回では物足りなく思うようになってきた。

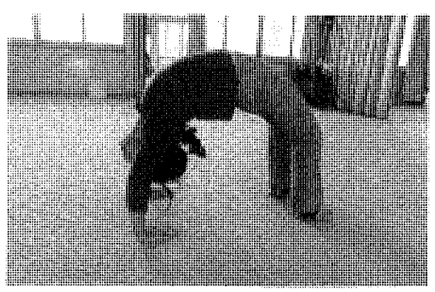
基本のアーサナで吐く息に集中し、吸う息で背骨を伸ばしていると、呼吸で心が静まり、身体が整っていくのが実感できるようになり、周りが気にならなくなってきた。この気持ちよさを味わうと身体がヨガを要求するようになり、今では週に3回～4回と通うようになった。

私は3年前には2年7ヶ月間の在宅老人看護も経験した。多くの方から「大変だったでしょう」「よく頑張ったですね」と労りの言葉をかけていただいたが何が大変で、何が辛いことだったかさえ思い出せない程の私に変わっていることに気付かされた。短気だった私はどこへやら・・・。ヨガに支えられての介護だったと心から感謝している。

今は老夫婦だけの生活になり、何かちょっと落ち着かない。「しんどい」と思う時、深い呼吸をしながらアーサナをする。わずか10分か15で「よっしゃ」と復活する私。夜も静かに少しの時間でも瞑想していると自分が見えてくる。年齢に関係なく人は呼吸している限り、何事にも進歩・前進し得る可能性を持っていると思う。

多くの人に今の私から以前の私は想像できないと言われる。継続すれば変わることができる。いや、変われるのである。

今、敬愛する故院長先生が教えてくださった私に必要なアーサナを基本として「なりたい自分になれるヨガ」を目標に日進月歩で悔いのないヨガ人生を送りたいと切望している。



脇坂さんのチャクラ・アーサナ

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

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

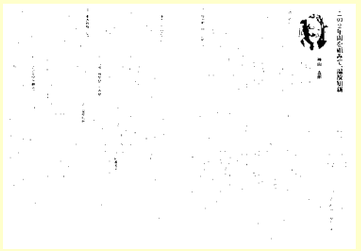
ワンポイントレッスン

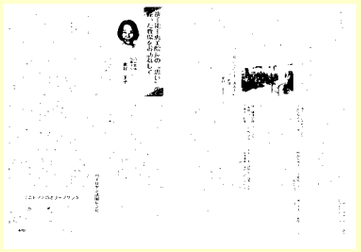
健康で豊かな人生を創造する人々の季刊誌　No.79

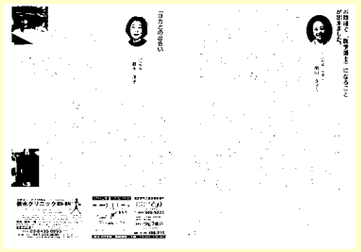
藤本ヨガ

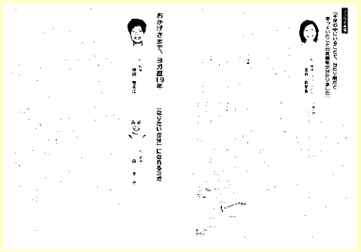
2013年 7月 夏号

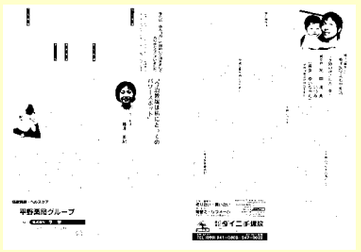
心は人を仏にし、また、畜生にする。
迷って鬼となり、さとって仏となるのもみな、
この心の仕業である。
だから、よく心を正しくし、
道に外れないよう勤めるがよい。
（ゴータマ・ブッダ）











● 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。

ワンポイントレッスン

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。
お腹背中の贅肉がとれ、スッキリと引き締まる。

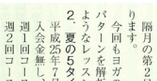
【要　領】
①仰向けになり両足を揃え、両手の平を床にし、体に添わせて自然に伸ばす。

②息を吐きながら腹筋を使って、脚をゆっくり床から垂直になるところまで上げ、4～5呼吸する。

③息を吐きながら出来るだけ反動を使わないように、膝を顔に近づけるようにして腰を上げ、足を頭の後ろの方へ伸ばす。初心者や腰の硬い人は首や腰に無理がかからないように、両手で背中をしっかり支えておく。

④つま先が床に届き、腰と首が安定したら膝裏・アキレス腱を伸ばし、指を組んで腕を伸ばす。この完成ポーズで吐ききる呼吸に集中し、その呼吸数を数える。初心者は5呼吸から始めて、慣れてくれば10～20呼吸する。

⑤下ろす時は両腕を肩幅で床につき、息を吸いながら背骨を一本ずつ床につけるように脚を垂直のところまで下ろし、4～5呼吸する。



⑥息を吸いながらゆっくりと脚を床まで下ろす。足が床につけば息を吐ききり、シャバ・アーサナをする。

【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。
⑤ヒステリーな気分をやわらげ安らかな心が養われる。
⑥ 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。
⑦胴の部分を逆さにすることにより、内臓の疲れをとる。

【注意】
①首や腰に少しでも痛みを感じたらすぐに中止する。
②完成ポーズでは絶対に横を向かないこと。
③移動の際は反動を使わないで全身を協力し、呼吸に合わせて行う。
④常に膝裏を伸ばし、膝を締めて緩めない。
⑤完成ポーズで背椎を出来るだけまっすぐに伸ばすようにする。
⑥首の硬い人は方の下に毛布や座布団を敷いて行うと無理がない。
⑦腰の硬い人には足の下にイスなどを置いて支えるといい。

＊＊＊事務局だより＊＊＊

去る4月11日は顧問の神山五郎先生に来て頂き、午前中に講義・質疑応答会、午後は故千能千恵美先生の三回忌の法事を執り行いました。詳細報告は本誌4・5ページに掲載しました参照ください。四谷教場から崔昊先生家村圭子先生、松山教場はもちろん今治教場からも会員有志の方が参加してくださり、有意義な時を過ごすことが出来ました。ありがとうございました。

1．第7回フェルデンクライス・メソッド・ワークショップ

平成25年7月14日（日）
10：00～13：00
10：00～16：00
隔月の第2日曜日に松山教場で開催しております。

今回もヨガのポーズ（アーサナ）の動きのパターンを解析して、ポーズがやり易くなるようなレッスンをしていただく予定です。

2．夏の5タイムお試しキャンペーン

平成25年7月1日（月）～8月31日（土）入会金無し、月謝だけでヨガができる。
週1回コース　10，500円で5タイム
週2回コース　17，850円で9タイム（無料体験1タイム含む）

健康で豊かな生活をするためにはヨガは欠かせません。
一人でも多くの方に藤本ヨガの気持ち良さを味わっていただきたいので、お知り合いの方にお勧めください。

気象庁の予報によれば、今年の夏も猛暑になるそうです。猛暑対策はできていますか。アーサナや呼吸法・瞑想で適度に汗を流して、旬の野菜や果物など体に必要な物を取り入れてください。良質の水分補給にバイロゲンもお勧めです。

お問い合わせ・お申し込みは…
藤本ヨガ学院
松山教場　〒790－0878　愛媛県松山市南山町2-18-3　永山ビル3F
TEL（089）941－6571㈹　FAX（089）941－6875
URL http://www.fujimotoyoga.jp/
E-mail　fujimotoyoga@gmail.com
今治教場　〒794－0015　愛媛県今治市常盤町4-6-27　高野ビル3F
TEL（0898）31－2985㈹　FAX（0898）31－2985
東京教場　〒160－0004　東京都新宿区四谷1-5　三陽ビル3F
TEL（03）5312－5272　FAX（03）5312－5273

⇒ 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

「この2年間を顧みて、温故知新」

神山　五郎
医師　歯科医師
医学博士　哲学博士
e習慣クリニック四谷
藤本ヨガ学院　顧問

はじめに

今回の原稿は変則なまとめ方をしました。まず、約2年前に本誌に述べたそのままの文章を、あえて再録していただきました。編集部の意向も確かめず、私の独断でこれはきめました。それくらいこの2年間という時のながれの間に起きたことは大切なのです。極端に言えば、日本国の将来と民主主義国家の持続という大問題にかかわることなのです。それが何か？　読者各位にゆっくり考えていただきたいので、このような処置をとりました。では早速お読み下さい。ただ再録とはいえ、紙幅の都合もあるので、若干文意をそこなわぬように配慮しつつ削除したところもあります。

1　「揺れ動く世」に処して

この原稿をまとめているのは、2011年8月27日・土曜です。神山自身は栃木県佐野市の佐野市民病院にて、土曜・日曜の当直勤務および宿直勤務中です。2日間連続して勤務の後、月曜の朝には、退出する予定なのです。つまり、日本の首相が明後日決定するし、大型の台風が複数で来襲する警報も発令されております。経済事情では円高も極端です。地震の余震的な影響は放射能の被害とともに続いております。生活保護者の激増も顕著です。肝心な被災者の支援はいまだに中途半端です。つまり諸事を勘案するに、「揺れ動く世」にしても「底」をついているのが現在であると申せましょう。

何故、このような半ば言い訳じみたことを書くかというと、一つは私の近況報告と、この内容が印刷となり読者各位のお目に留まるのがおそらく一ヶ月後であろうからです。その時までには次期首相も決定し、新内閣も発足しているでしょう。したがって現時点にて忠実に書かれた内容はどんどんと陳腐なものとなってしまうのです。

ではどうすべきか、「揺れ動く世」これこそ今後の日本に住む我々にとっては避けられない生活環境でありましょう。日常、左顧右眄せず、大道を堂々と歩みつつも、淡々と風雅を愛するゆとりも持ちたい。そのためには今、現在をどう生きるのか。これが、学院の大黒柱であった名学院長を失った現在、残された我々に課せられた宿題でもあります。

私は「底」にいることに徹底すればよいと愚考いたしました。しばらくは自己の力の蓄積に専念すべきでありましょう。

「底」なればこそ、いずれ底を脱却できる時がくる。」と図太く居直ることがおもしろいのです。

居直ってみれば、本年7月には、皆さまのご記憶に新しい「なでしこジャパン」の快挙に気があまり関心がないのでありますが、今回はとても嬉しくて、その気持ちをどのように表現すべきか、迷い、花言葉に救いを求めました。

救いはありました。「大胆、勇敢、そして純粋な愛」でした。今こそ日が当っているでしょうが、選手各位の日常では、アルバイトや農業をしながら夜だけの練習という状況がほとんどだったと聞きます。女子サッカーへの純粋な愛があり、地味な練習を継続してこそ、あの緊張のたかまる決勝の競技中に微笑みすら浮かべつつ勇敢に、大胆に活躍できたのだと納得いたしました。「底」を耐え抜いたからこそ、今日があるのです。

「底」にいるにしても、心して周囲を見渡せば身辺に学ぶべき素晴らしい事象はあります。マスコミは営業政策上どんなに素晴らしいことでもそれを記事として深追いはできません。これは致し方ないことです。我々が身辺の学ぶべき事象を積極的に捉え、研究し、心に留め、心身の栄養といたしましょう。

時計の針をかなり逆転させてみましょう。旧日本海軍に学徒出陣した方々が戦陣にて好んだ軍歌があります。題は「いかに狂風（強風）」とありました。海軍上層部の作戦の不適切なため、敗戦という結末にはなりましたが、その間に学ばれた貴重な体験が戦後の日本の復興に貢献したことは事実であります。戦争を賛美はしませんが、敗戦すらそこからいろいろ学べるのであることも事実であります。

「揺れ動く世」のしかも「底」に処するわれわれは、ヨガを友とし、ヨガを友とする方々を友として、互いに善を皆の前で褒め、悪はひそかに忠告する礼儀をまもりつつ、「なでしこ」のように継続してヨガを明るく悠々と愛してまいりましょう。

2　松山の「瞑想の場」

学院長が亡くなる直前、松山の本部教場に「瞑想の場」が設けられていることを知り、拝見いたしました。防音・遮音の設備もそれなりにそなえており、瞑想を志す方々にはまことに恵まれた「場」であると思いました。それにつけても、故学院長は、御自身の体の固さを研究対象とされました。また、瞑想を苦手とする御自身を研究対象とされました。常に学ぶべき師を求め、その師の懐に飛び込んで行かれました。そして、道元禅師と同じように、瞑想あるいは禅を楽しまれる境地に到達されました。日本に仏教の大学や、修行の場所はかなりありますが、多くの学生は単に単位を取るためとかに禅または瞑想をいやいや実習しているとか聞き、まことに残念におもっておりました。

松山の「瞑想の場」では単位などとは一切関係はない筈です。本当に瞑想を学びたい方が純粋にその場を活用できる訳です。現代の自然科学が猛威をふるった後にくる、より深い精神世界に備えての故学院長の御遺志が有効活用されるよう祈念いたします。

3　東京・四谷のこと

東京都の四谷教場では、故学院長から高円寺教場、新宿教場、上野教場、御徒町教場、および代々木オリンピック記念青少年センターなどにおいてヨガを学ばれた会員が中心となり経営を整備しつつあります。さらに故学院長の住み込み弟子とも言える崔昊先生が、目下四谷教場の将来を考えつつ、経営の実務を実習しております。いずれ、四谷教場は中国と日本との友好関係をヨガ文化、健康文化の点で深める拠点となりましょう。故学院長もその日を心待ちにしておられることと存じます。

4　東西教場の交流

以上述べた体制には東西教場のそれぞれの特性を温存しつつ、互いに刺激しあい発展できる妙味あるところがあります。さらに関西文化と関東文化との比較検討、および地方都市文化と中央都市文化との比較検討などを、ヨガを通じて研究もできるのです。

両教場における人材の育ち方を活用した人事の短期交流・長期交流なども、国内留学として海外留学と対比して考慮すべきでありましょう。

特に、松山教場には愛媛大学医学部大学院・谷川　武教授が学術顧問をしておられるので、医学研究面でのご発展が注目されます。

さらに、松山大学の米国人グレイ先生が松山教場にてヨガを実践しておられる。さらに弁護士の敷田　稔先生は故学院長の著書「現代ヨガ入門」を完訳され、英文の教科書は整備されている。視聴覚の教材・教具も日本では手軽に入手できるのである。「英語でおしえるヨガ」の教材整備が国内外で緊急に望まれております。しかもこの方式は新しいポーズカードの発展形式としても便利でありましょう。

5　今後の機関誌への寄稿

今までは故学院長のおられる藤本ヨガ学院を念頭において執筆して参りました。今回、執筆に戸惑いを覚えたのです。戸惑いの根拠を反省したところ、結局学院長の不在が原因でありました。もし私が引き続き投稿を続けるとしたら、会員各位、読者各位からの私への直接のご希望あるいはご不満など伺いたく存じます。その上で私の覚悟を改めて定めたく思います。編集部においてこの点宜しくご検討下さい。

6　この2年間を顧みて

約2年前の旧稿を読んで下さりありがとうございます。読後感を改めて伺いたいところです。紙幅節約上、若干圧縮しましたが、文意はおつかみいただけたかと推察しております。どうかご意見をどしどし神山宛にお送りください。「揺れ動く世」に処してヨガを修行しておられる各位は「底」を堂々と耐え抜かれました。どうか胸を張って下さい。現在を誰が「底」と名付けましょうか。勿論松山という県庁の所在地であっても、東京に比べれば地方都市なのでしょう。従って景気好転の気配も東京ほどには無いことと思います。過去を顧みるのに最近行われた故院長の三回忌に私は墓参いたしました。その折にも景気の伝達は東京に比して約二年遅れると松山市民の方々が言っておられました。今も不況の残存にご苦労されていることと存じます。

7　温故知新

新しいことを我々が追い求めるのは当然のことです。だからこそ進歩もあるのです。しかし過去を顧みるのにもこのようにつまり過去の己を現在の己と自然に比較できるのです。他人と比べて競争するな！　これは故院長が繰り返し述べておられたことです。しかし過去の己との比較ならば故院長に喜ばれます。安心して己の歴史を顧み、賢者の道です。私自身旧稿を読み直しいろいろ学びました。以上旧稿再録の弁です、私が何を読者各位に期待して旧稿を再録したのか、読者各位の反響により判ることと存じます。たまたま、今号で故院長の講話の内容の連載も終わる由です。顧みれば、読者各位の自立を目指して故院長は生命をかけて学院を創立されたのでした。いよいよ後に続く者の心根が試されるときです。日本も明るく、学院はもっともっと明るく、悠々堂々と歩み続けるときです。

8　私事若干

私は来年「米寿」ですねといわれることが多い。しかし、だから何ですかと居直るほど「米寿」にこだわってはいない。ただ私のことをそこまで覚えていて下さることを感謝するのみです。

それよりも気になることがあります。それは病気・医療などについての相談のお手紙を頂いても返事を書きにくくなっていることです。ご依頼またはご質問の中身に真剣に答えようとすると、私の返事の中身が質問者にとって実行が難しくなってしまうからです。拙著に述べたことで貫こうとすると、新たに別の問題を惹起しないとも限らない。

色々失敗も思い出されます。その一つが某有名な漫画家がすごい愛煙家であり、遂に私との話しあいで禁煙を決意されました。面接後数日は経過もよく、奥様からも感謝の電話をいただいたりしていた。勿論、適度の有酸素運動も続けられ体重も着々と減少しつつあった。さらにニコチンの禁断症状にもそれなりに手は打ってある。このような訳なので私は安心していた。しかし、彼からの悲痛な電話でその安心は脆くも崩れさったのでした。曰く、「先生、漫画がかけないんです。どうしたら・・・」

そこで私は、彼のことを早急に考え直し。今の彼の生活には、「悪」というか、「遊び」がない、絵に描いたような優等生の生活で、清潔すぎたのである。彼の今までの生活習慣のなかで何が漫画の発想を育んでいたのだろうか・・・小生の頭はめまぐるしく回転し思い当たる「悪」探しに集中しました。そして再度、ハタと己の未熟さを自覚したのです。「悪」探しをして、それを生活処方に組み込もうとするのか、生活処方に組み込まれた「悪」を実践して何が面白いか・・馬鹿も休み休みにしろ！

このように己の馬鹿さ加減にあきれた次第でした。私は直ちに全面撤退しました。幸い彼は破顔一笑、私の失策を認めてくれました。そして漫画の泉は再び満タンになったそうです。

自己決定、自己責任なくして、民主主義国家はなりたちませんね。

呵々大笑！

⇒ 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

松山墓参報告

２０１３年４月11日木曜日、千能千恵美先生のご命日に、愛媛県松山市護国神社のそばにあるお墓へ、崔昊、家村、神山の３名が参上し、お花を供えてまいりました。

終始気温もよろしく、雨も無く、恵まれた旅でした。前日には現松山教場の主である宮崎康則先生のご接待を頂きました。故院長先生の好まれていた「小政寿司」にて追憶の話題とともに先生の食事のお好みなどについても語りあいました。宮崎先生は車の運転のためアルコールは禁止、神山は例のごとくアルコールは好きだけれども弱いとか・・・それでお食事は程なく終わり宿泊予定のホテルに送っていただきました。面談ご希望の会員様との話合いがありました。真面目な会員様のお話で学ばせていただきました。ありがとう！

翌日は、午前中ヨガの会員様数十名に神山が質問に答えるという形式で約１００分話ししました。予定は90分でしたが、神山の時間配当の不手際で10分も延長してしまい、いろいろとご迷惑をかけました。紙面からですが、お許し下さい。

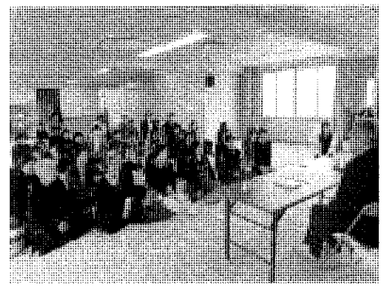
質疑応答の質問は前もって文書にて提出していただきました。その文書を宮崎恭代さんが朗読し、神山と家村とで答えました。その内容は家村が後述しております。

神山の話のあと、法要、お食事、墓参と恙なく終わり、東京勢３名は羽田に向かい空港から松山を後にしました。無事羽田に到着いたしました。

末筆乍ら、関係各位のご協力を感謝いたします。

２０１３年４月13日、土曜日

藤本ヨガ学院　顧問
神山　五郎



神山五郎先生　講義要約

四谷教場
家村　圭子

ボーカル・インストラクターである宮崎恭代さんの司会で始まった神山五郎先生への質疑応答会。

始めに恭代さんの良く通る大きな声にリードされて参加者全員で「故郷」を熱唱。場の空気が馴染み、恭代さんが、会員さんから寄せられた、神山先生に対する質問を丁寧に読み上げる。更に質問者への質問や質問に対する質問を聴くことで参加者全員が問題を共有しての質疑応答会となった。

質問の内容と神山五郎先生の解答を要約する。

(1)60歳で生涯を終えられた千能院長先生への思い。

千能院長の一生はひと口に申し上げて「誠にご立派でした」「過不足なし」

「我々に与える印象は、そのように死が非常に早かった。ショックでした。

しかし、千能院長の教えが深く入るきっかけとなりました。感謝しています。」

(2)体の健康問題―アレルギーの原因と対策（食物、アトピー、花粉症など）

いろいろなアレルギーが増えている。原因はわからない。オーバーラップする症状もあるが対策と考えられる要因はまだわかっていない。アレルギーをコントロールできる研究がすすんでいない。臨床現場の状況、日常生活の生き方の工夫を含めて対策には相当時間がかかる。一部ではきれい好きが高じて、ばい菌を目の敵にして追っ払うがある種の病気には、ばい菌がいたから防御できた。あるひとつの事の手の打ち方は、長期にわたって行われると弊害が起きる。いいことが結果としては、新しい病気を作る事もある。

「脊椎管狭窄症」のリハビリ対策は？手術を経験した患者として、腰痛の治療は、手術をした場合としない場合の比較と限界がこれからわかってくると考えている。

(3)問題を抱えている家族とのコミュニケーションの取り方は

ことばには限界がある。ことばを選んで、発言するまえに考える。素直な笑顔。相手を慮（おもんばか）る。笑顔で接することのできる人間関係を作って行くことが社会としての対応すべきことと思う。お母さんが笑顔になれば、お子さんも笑顔になっていく。

(4)人とうまく話せない程度の人を発達障害と決めつけてよいのか

大人の精神疾患は研究・勉強されてきたが、子どもの精神疾患はあまり研究されてこなかった。その研究の足りなかったことでいろいろの迷語をはめてしまった。精神薄弱と発達障害の違いがはっきりしない場合も病名をつけないと健康保険が使えない。苦しまぎれに診断名をつける。行政面の都合と今まで研究がなされなかったことで見過ごしてきた。

(5)心身共に健康で１００歳をめざすポイントは

健やかで＝病気との共生を含んでいると解釈します。

〝笑顔〟人でも事件でもまずいい方を考える。メリットは何か。学ぶべきことは何かを考える。いい面から先に考える習慣をもつと笑顔で優しい表情に結びつく。『禍福は糾える』

(6)神山先生の一番関心のあることは

楽しく、社会的意義のある日々を過ごすことができるように、職員や周りの方が育つこと。ハワイ合宿の実施、松山の方も希望があれば参加できるようにしたい。

神山五郎先生の〝キーワード〟をまとめると次のようになるかと思います

〝平凡〟＝日々の生活は同じことを繰り返す

〝笑顔〟＝まずい面を同時に悪い面を考える。

〝程ほどに〟＝やりすぎたことへの反対の作用もあることを忘れずに

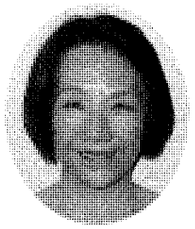
〝ねむり〟＝意識ある限り睡眠を大事とする。

〝少食〟＝自分の命がもったいないから少なめの量の食事

和やかな、笑いあり、涙ありの心に沁みる楽しい講義でした。

ありがとうございました。

故千能千恵美院長の〝思い〟の籠った教場をお訪ねして



四谷教場
指導スタッフ
家村　圭子

２０１３年４月10日（水）、翌日行われる故千能千恵美院長の三回忌法要に参列するため、４年ぶりに松山空港に降り立った。春とは名ばかりの冷たい風の中、教場へ。脳裏には初めて松山を訪れた（４年前）ときの院長の姿が想い浮かぶ。オレンジ色のシャツに身を包み車座になって合宿準備の研修会が行われていました。「初めまして。５月の春合宿に参加するため東京から参りました。家村圭子です。宜しくお願い致します。」こう挨拶をすると、院長は頷かれ、微笑みながらも鋭い眼光で私を見据えておられました。この一瞬で院長は私に何が必要かを見抜かれました。以後カレッジ生となり、35年余ヨガ一筋に打ち込まれた院長のおそば近くでヨガの魅力ある世界に深く入りたくて学ばせて頂きました。院長の〝ヨガの教え〟はそれを正確に理解し実行することでした。最初は難しいことでも、とにかく自己流にならないように真似るという指導でした。目標とする「師」は常にいてくださり、その学びは永遠に続くものと思っておりました。

院長が生前に会員の方々が落ち着いてヨガ修行に励めるようにと２０１１年２月に、教場を全面改装。その教場は淡いグリーンの絨毯とクリーム色の壁に包まれ、心が和らぐ優しい空間。瞑想室は瞑想に入りやすいと言われている深い海の色を感じさせるピーコックブルーの壁紙です。その教場からは今でも奥の方から「はい！元気ですか」と院長が出ていらっしゃるかのように整然とした空気が漂っておりました。私は教場の真ん中で思いっきり〝シャバアーサナ〟をさせて頂き〝心〟が静まっていくのを覚えました。

東京では、院長は、松山に居らしても東京には来られないだけと感じられていたのです。そ の気持ちが松山に来て、本当に〝現世（ここを後にされた）〟から去っていかれたのだと頭では理解していたものの、遺された空間から院長がおられないことを文字通り実感致しました。

法要の前日は久しぶりに敦子先生のレッスンを受けさせて頂き、長く通われている会員の方々や体験受講される方々と和気藹々のレッスンが行われました。その中で私ものびのびとアーサナをさせて頂きコブラのポーズでは、足、腰の力の入れ方、背骨の感覚についてのモデルまでさせて頂くことができ、光栄でした。

院長の遺影が心なしか微笑んでいらっしゃるように見え、東京と同じ遺影のはずが、ここ松山の遺影では〝笑顔〟。東京の遺影はにっこりされていても、目が厳しかったと思いました。後日宮崎部長に「同じ遺影ですか」と尋ねたほどの違いがありました。東京教場で指導をさせて頂く前にいつも見上げる千能院長の遺影は、「こちらが『見守ってくださいね』とお願いするばかりなので、そのように見えたのでしょうか。そろそろ〝教え〟を守りつつも、私がこれまでに修業させて頂いたものを、踏まえ、ヨガを創意工夫して実践していく時期になったのだと覚悟致しました。

「呼吸が深まり身体がほぐれると心が柔軟になる」「ヨガは、日常生活を明るく楽しくおくる術である」「体得するには時間がかかるが飽きずに続けていくこと。続けていくと続けている自分を好きになり、信じられ自分で自分を愛せます」と院長から教えて頂いたことを今でも思いだします。

院長は私たちの心の中に〝ヨガ〟という種を蒔いてくださいました。その種をどのように育てて行くかは私たちの役割。いろいろなところで芽を伸ばし、開花させることができた時に、はじめて千能院長の遺影が〝微笑んでおいでの〟ように見えることでしょう。楽しみです。

二回忌法要の院長の御霊前で、改めてヨガと自分との関係を見つめ直しました。

ありがとうございました。

合掌

パイロゲン活用レシピ

ミニトマトのオリーブサラダ

赤いトマトに含まれる『リコピン』は、様々な生活習慣病の原因となる活性酸素を消去するはたらき＝「抗酸化作用」が強く、美白・美肌効果もあります。ビタミンやミネラルも豊富です。

- ミニトマトは出来るだけ赤いものを準備する。
- ミニトマトを洗った後、熱湯で皮むきをする。
- 冷やしたトマトに塩・こしょう少々、パイロゲン赤いキャップ2杯、オリーブオイルは多めにかける。

食べ終わった後に残ったドレッシングは残さずに飲みましょう。便秘予防にいいですよ。

（松山教場　赤羽恭子）

⇒ 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

お陰様で『医学博士』になることが出来ました。

四谷教場　指導士
関山　タマミ

【ご報告】

東邦大学大学院（医学研究科生理学分野）・有田秀穂先生のご指導のもと、この度、東邦大学大学院にて博士号（医学）を取得できることとなりました。このご報告ができますのも、多くの方に精神的・物質的な応援をしていただいたおかげです。感謝申し上げますとともに、こうしてご報告できることを嬉しく思います。

ヨガを学ぶ中で、呼吸による心身への健康効果に興味を抱いた私が、故千能千恵美院長と神山五郎先生から有田秀穂先生のご紹介を受け、東邦大学大学院に入学したのは２００６年春でした。ちょうどその頃、有田先生はセロトニン（うつなど、気分に重要な関連をもつ脳内神経伝達物質）と呼吸との関連を研究されておられました。あれから約7年。有田先生のもとで修士課程から博士課程に進学し、現在に至ります。

ところで、大学院で私が担当した研究は、当初の興味であった呼吸関連ではありませんでした。呼吸に関しては、既に別の研究室メンバーによって、腹式呼吸（禅の呼吸法）とセロトニン、脳波などとの関連が研究されていたためです。私が担当した研究は、修士課程では「幼稚園児のリズム運動とセロトニンの関係」、博士課程では「妊娠～産後にかけての女性の気分とセロトニンの関連」です。本来の目的とは異なる研究テーマではありましたが、データを分析しはじめると面白い発見があり興味深いものとなりました。興味がある方がいらっしゃいましたら、私を捕まえて聞いていただければと思います。

【大学院を終えて】

さて、大学院を終えて学位を取って…何か変わったかと聞かれると、正直変わった実感はありません。改めてこの数年を振り返ると、淡々と時が過ぎたという気がします。一つの区切りはでありますが、また今、次の時が淡々と過ぎています。そして、この淡々と過ぎた時の中と繰り返してきました。それは今も同じです。不安の原因は様々です。生活のこと、お金のこと、論文のこと、恋愛のこと、将来の仕事のこと…、どれも多くの方が抱くものと同様でしょう。

「強い」「前向き」そうした言葉を私に対していただく事もありますが、私は結構、不安・迷いと付き合っています。決断ができないまま、不安と迷いの中でふらふらと先延ばしにしている自分をしばしば感じています。そうして、不安と迷いに飽きた頃、漸く決断する。でも、またその決断の先に、不安や迷いが生まれてくる…の繰り返しです。まだまだ弱いな、甘いなと自分自身を感じています。

それでも大学院に進学してからの数年間で、成長できたことは不安や迷いと「付き合える」ようになったということです。

選択の結果、必ず何かが広がる・得られることを実感として理解できたからです。不安や迷いはあっても、その先に期待が持てるようになりました。例えば、東京で大学院に通いながら生活することに対する不安の先には、人との縁の広がりがありました。大学院やヨガ教場を通して出会えた方々とは、東京に来ていなかったら出会えませんでした。出会えて良かったと思えるご縁に感謝しています。もちろん、松山に帰省するたびに温かく迎えてくださる松山教場の皆様とのご縁も大切なものです。これからもよろしくお願いいたします。

【医学研究を通して】

医学研究を通して、改めて感じたことは「医学は完璧ではないのだ」ということです。不完全だからこそ、学問として成り立っているのです。

もちろん、医師による診断・治療は、医学的な研究・検証の積み重ねに基づくもので、信頼に足りるものだと思います。病気の解明や治療法の確立のために、遺伝子・細胞・各種動物・ヒトなど色んなレベルで、綿密な研究が積み重ねられています。しかし、１００％確実と言える検証結果は殆どないことを、私自身が医学研究に携わって知りました。つまり、病院で提供される医療は、「多くのケース」で有効だと確認された医学研究結果に基づいていますが、それは高い確率で「例外」を含んでいます。さらに、東洋医学や食事療法なども医学として含めるとすれば、病院で提供される医療は、医学の中の「西洋医学」という部分的な範囲において、多くの検証で有効であった診断・治療法ということになります。

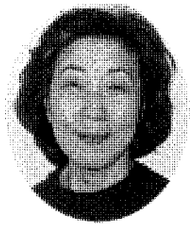
ヨガの学びの中に、「信じるな、疑うな、確かめよ」というのがあります。与えられる教えや知識は、過去に検証を積み重ねられたものではあるけれど、それを鵜呑みにしないこと。かと言って、疑って掛かるべきでもなく、公正な眼差しで見つめ、自分自身で実践・体得せよというものです。医学においても「信じるな、疑うな、確かめよ」は有効だと感じます。医師はより深く医学を学んでいるとは思いますが、その医学も完全無欠ではありません、足りないところもあります。東洋医学や食事療法など、広範な医学を実践・体得をされている方は少ないと思います。

ヨガも医学も健康に関連するものです。しかし、風邪をひいたときや胃腸の調子が悪いとき、ヨガではアーサナを勧めるのに対し、病院では薬を処方され安静にすることを勧めるでしょう。どちらも過去の検証に基づく知識です。さて、皆様にとっての真実は…？　私は医学とヨガ、その両方を学ぶ機会を得て、「自分にとっての真実」を見つけるには、より自分の五感を敏感に磨き、自分自身の中に答えを求めていくことが大切だと実感しています。

最近ヨガで全開前屈の時には、ただただ〝痛い〟としか感じられないのが常でしたが、ハッと思って肩のチカラを抜くことに気がついたらジワジワと内モモのスジが伸びていく快感を味わったのです。アー、続けているとこんなこともあるのだーわが人生の遅すぎない時期にヨガに出会ったことを有難く思い、これから先、病気・怪我その他の障害にあうかもしれませんが、ひたすら継続していけたらと願っています。

health step yoga studio の皆様、本当に有難うございます。

『ヨガとの出会い』

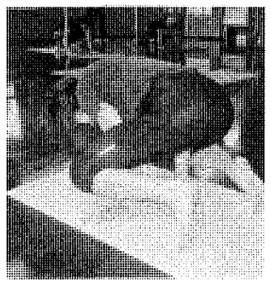


四谷教場
鶴木　淳子

平成24年、２０１２年の私の最大の収穫はヨガと出会ったことです。

始めてから一年経ちました。これが〝縁〟というものなのでしょうか、いろいろな偶然が重なってヨガにたどり着いたような気がします。

もともとスポーツはするのも見るのも好きで、学生時代はバスケットボール、その後はテニス、小さい頃からしているスキーは今でも続けています。ヨガは私にとってのスポーツには入っていません。修行みたいで、ゲーム性はないし、楽しくなさそう、明るいという感じでもない。


浮きガエルのポーズ

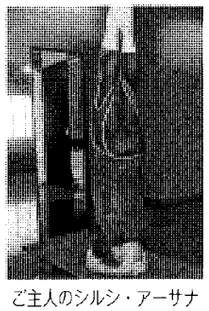
ですから引っ張られたり、押されたりの何かがなかったら一生かかってもヨガを始めることはなかったでしょう。〝縁〟の中には始めた5月も入っています。気温の上昇に伴ってヒトも伸びたーいと感じるようです。始めた時には思いませんでしたが一年経った今、本当に良い時期に始めたなとつくづく実感しています。

教場のロケーションも〝縁〟の一つです。駅を出ると開けていて、緑も多く季節感イッパイの四谷駅は都内のＪＲの駅の中でも数少ないと思います。新緑が終わるとじりじりした太陽の中を、秋は台風一過で濡れた落ち葉を踏みながら、2月の最低気温には桜の堅いつぼみを見て、4月を焦がれながら、一年間通じて朝ヨガまで参加できてしまいました。ヨーロッパのと比べたら控えめなイグナチオ教会の七時の鐘とともに始まる朝ヨガです。

中学、高校と通っていた場所で、遅刻しそうで、走ったこと、都電の停留所で長々と友達とおしゃべりしたこと、四谷新道通り商店街の大きすぎる拡声器からの宣伝などなど思い出されるのは65歳で始めたという年齢の〝縁〟かもしれません。

一年後のヨガの成果は？この年で新しいことを始めるのに効率とか有効性とかは論外ですが、やはり少しでも結果が付いてこないと続ける気になりません。ヨガを始めるときは何を期待するでもなくなんとなく始めました。しかし、まず自分自身の身体に興味を持ち始め、身体の運動能力の非対称に気が付き数か月経つと、運動機能は左右差が改善され思いもよらないところに筋肉が付いてきました。

始めてから5か月経った10月の旅行では、博物館、美術館…と延々と歩けるような気がするほど脚力に違いを感じ、9か月する頃に予定していたスキーにはいろいろな期待を抱くほどでした。その期待に違わず2月のスキーでは以前よりスピードに耐える自分を感じました。この年になってもまだまだ大胆にポーツと付き合っていけそうだという希望すら湧いてきまし


ご主人のシルシ・アーサナ

医療法人・社団 瑞鶴会・SUI-KAKU
鶴木クリニック 医科・歯科
顔の形と噛み合わせの統合治療
（矯正＋手術）は保険適用です。
目・花・顎・咬み合わせ・歯などの各部分が調和・統合した完成体となった時、顔の美しさは輝き、最高の機能が得られます。このような考え方の下に、美しさと優れた機能をつくる医学・歯学が「顔の形と噛み合わせの統合治療」顔面・顎矯正外科です。
院長 鶴木　隆：医師・歯科医師・外科専門医
顎顔面外科・歯科・美容皮膚科・麻酔科
三田分院 港区三田 3-2-1　慶応大学正門前（クリニック地下に専門駐車場あり）
TEL.03-6435-0993
顔の美容・皮膚科
Aging Face、しみ・しわ・たるみ、Laser Peeling ボトックス注射についてもお気軽にご相談ください。
本院：TEL.047-334-0030　http://www.tsuruki.org
市川市八幡1-19-13　本八幡駅南口徒歩３分

ヨガタイム 月・金 13:00～14:30
指定居宅介護支援事業所
デイサービスセンター きらり
〒791-8036 松山市高岡町 212-1
☎(089)968-9333
一般歯科・小児歯科・訪問診療・口腔外科・矯正歯科・インプラント
医療法人 歯科
〒791-8036 松山市高岡町 209-3
(0120)468-270
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

マラウイ通信

「不便の中にいることで、当たり前だと思っていたことの有難味が分かりました」

松山教場（マラウイ在住）
冨谷　真里香

先生方はじめ会員の皆さま、お久しぶりです。

季刊誌を送っていただいてましたのに、お返事が遅くなり、申し訳ありません。

ネット環境があまり良くないので、PDFファイルのダウンロード中に何度もフリーズしてしまい、あとでと思っているうちに、そのままになってしまいました。

季刊誌、春号は盛り沢山でしたね！

院長先生の「『なりたい自分』になれるヨガ」は、ちょうど読み終えたところでした。私もぜひ脇坂さんの寄稿のように、「変わった」と自信を持って言えるようになりたいです。

こちらマラウイでの生活も、二カ月半が経過しました。過日南アフリカのケープタウンへ旅行しましたが、「アフリカ」と言っても、マラウイは最貧国、南アフリカは先進国（特にケープタウンはオーストラリアのような雰囲気で、もちろんインフラも問題なく整っていました）、とても興味深いコントラストを体験しました。

〈マラウイの生活について〉

私の住んでいる首都リロングウェでさえ、まだまだインフラは十分に整っていません。

1 停電

自宅は、幸い首相の住むエリア寄りなので、他の地域より停電は少ないものの、大雨が降った時と首相が外国へ出かけた時は容赦なく5時間ほど電気が使えなくなります。各部屋には必ず懐中電灯とろうそくをおいています。

2 水

飲み水は全てペットボトルという訳ではなく、水道水を沸かしてパイロゲンを入れて飲んでいます。特に問題はありません。

しかし、日中は水の供給が悪く、いくら水道をひねってもちょろちょろとしか出ないので、洗濯機を回すのに一時間半くらい時間がかかることも珍しくありません。そうなると調理も困ります。震災後の東京生活を思い出します。

3 乗り物

公共機関の乗り物（電車やバス）はありません。ただ、現地の若い男の人達が切り盛りしているミニバスと呼ばれる乗り物があります。

日本の中古マイクロバス（トヨタのハイエースの様な）に、運転手と添乗員がおり、クラクションを鳴らしながら走行し、「〜〜へ行くよー、乗っていかないかい？」と道行く人に声をかけながら目的地へ向かうものです。

三人掛けシートに四人座るのは当たり前、一台に最高で16〜17人乗るのでぎゅうぎゅうで暑苦しいですが、街中の買物エリアまで40円で行けるので、私も最近まで時々利用していました。

4 治安

マラウイは、アフリカでもかなり安全な国として知られており、私も上記の様に日中は一人で出歩いていましたが、最近は物騒な事件が増えています。ジョギング中の邦人が強盗に襲われ、身に着けていた靴やミュージックプレイヤー等全て盗られたとか、近所のインド人の方は夜、車で買い物をした帰りに強盗に尾行され、自宅に入る門のところで襲われて車を盗まれた等々。

それからは、日中でも車で移動するようにし、夜は一人で出かけないようにと、私も習慣を変えました。

5 ヨガ

今は週に二日、一時間ずつ通っています。一日は、イギリス人女性のクラスで、かなり筋肉がプルプルするくらいのパワーヨガのような感じ。

もう一日は、インド修行帰りのオーストリア人の女性のクラスで初心者向け、近所の一軒家のお庭で、土曜の朝です。

どちらも楽しいのですが、藤本ヨガの様にペアを組んだり、身体をひねったポーズはありません。時間も短いからか、残念ながら学院を出る時のあのすっきり爽快感には到底及びません。

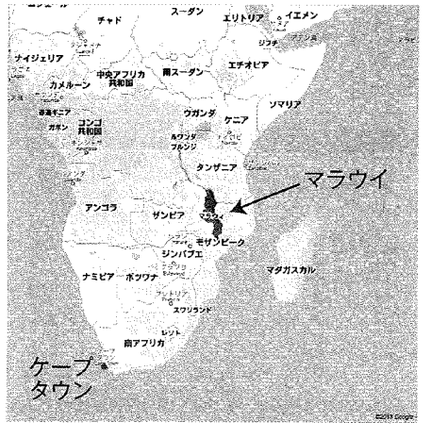
土曜の初心者向けのクラスに主人も通っているのですが、「ストレッチの延長だね」という感想なので、早く藤本ヨガを体験して欲しいです。

自宅でヨガスペースを作り、週に何度か主人と二人で腎臓・大腸刺激をしたり、愛の行法をしています。

以上の様に、私は、楽しくのんびりと、こちらでの生活を満喫しています。湖以外はこれといった観光資源もなく、アフリカの中でも人気のない国ですが、不便の中にいることで当たり前だと思っていたことの有難味が分かったり、家族で過ごす時間が大幅に増えたので、夫婦の関係がより強くなった気もします。

写真を添付したいと思ったのですが、マラウイらしい写真が見つからず（街中やローカルマーケット等、現地の人たち中でカメラを取り出すと目立ってしまい危険なので、実はなかなか撮れません）。

次回、現地の雰囲気が伝わるような写真が撮れたらお送りいたします。



おかげさまで、ヨガ歴19年

松山教場
奥岡　登美江

私が藤本ヨガ学院にご縁を頂いたのは平成6年でした。その頃は肩こりがひどく、我慢していると頭痛が起きてしまうので、毎日鎮痛剤のお世話になっていたのです。そんな私をヨガに通っていた友人が心配して誘ってくださったのです。

しかし、ヨガに通い出したものの連日仕事に追われ、休日も家事に追われて週1回のヨガに行けたり休んだりの状態だったので、ヨガの効果がわかりませんでした。丁度この平成6年の夏は雨が降らず、渇水状態に陥ったのです。そのため松山は16時から翌朝までの給水でした。

私は4月から夜勤のみの仕事でしたので昼間は空いていました。水の出ない昼間することもないのでヨガにまじめに通ってみようと思い、週に3回程行くようにしました。通ううちに少しずつ不規則な夜勤の仕事が身軽に出来、翌日もスッキリしているのです。ただ、全開前屈の一見簡単そうなポーズが出来ないのが悔しくて、家でも思いっきり練習しました。練習の仕方が悪かったのか、この時座骨神経を痛めてしまい、3ヶ月程大腿の後側の痛みが続いたりもしました。

私にとって全開前屈はむずかしいポーズでした。

院長先生は、『ヨガは人と比べない、競わない。競う相手は自分』といつも言われていましたが、全開前屈でピタッと上体が床に付くポーズを見ると、美しくて私もそうなりたい、私にも出来るとその当時は思いました。お陰様で今では胸が床に付き、気持ちよく出来るようになり、大好きなポーズの一つです。やはり回数多く通うようになってくると自分の身体の変化に気付くようになり、肩こり、頭痛もいつの間にか治まっていたのです。

1年間の夜勤も元気で無事終えることができたのは、ヨガで少しずつ身体を変わったからだったと思います。再び日勤の仕事に戻ると週1回に戻りましたが、62歳の退職まで41年間という長い間仕事を続けられたのは、ヨガのお陰そのものです。ヨガ無しではとうてい続けることは出来なかっただろうと思います。本当に感謝です。

今も週に3〜4回通っていますが、以前程ポーズが極まらなくなってきました。でも、年齢を考えるとこれが普通なのだと受け入れることができるようになり、これまで頑張ってきた身体がいとおしく思えるようになりました。

いつまで続けられるかわかりませんが、動ける間はいつまでも教場へ来てヨガを続けたいと思います。

「なりたい自分」になれるヨガ

松山教場
森　幸子

千能千恵美先生が二〇一一年九月、上梓された『なりたい自分になれるヨガ』（プレジデント社）は私にとってはバイブルの一冊である。「なりたい自分になれる」というフレーズはなかなか奥が深い。まず、「なりたい自分」というのがわかってるかどうか。なりたい生き方はわかっていても、一人では怠けごころがアタマをもたげる私である。そのことをよく承知しているのでヨガ教室に出席しなければならない。

ヨガを始める人のなかには、体のどこかが不調で誰かに勧められた人、ちょっと思いついた人などいろいろである。「元気になりたいです」と入会の動機を語るひとに千能先生は「元気になってなにがしたいのですか？」と尋ねられたことを私は忘れられない。

まず自分がどんな自分になりたいかを自覚されていなければならない。これが簡単ではない。したらいいこと、の情報はいろいろはいってきてもそれらが自分にとって本当にしたいことか、と自問してみると、途中で挫折してしまうのは動機があいまいであったということであろうか。

私は昭和六十三年藤本ヨガに入会したが、誘われたからという微弱な動機でありながらだんだんはまっていったのである。二十六年間長期欠席をしたことはない。おかげで七十代になる今日まで体調不良になることもなく、したいことができる生活を送ることができた。これはひとえにヨガのおかげである。

将来困ったことが起きたときには千能先生に一緒に考えていただこう、と考えて心は平安であった。二〇一一年四月、上梓から一年たたないうちにその千能先生が帰らぬ旅にでられたことを自分にどう納得させたらよいか、大きな課題であった。

三回忌を迎えた今でもまだ本当に納得しているという自信はない。ただ仏教をもっと学びたい気持ちがおき、「なりたい自分」を探そうという気持ちは以前より強くなっていることを記しておきたいと思う。

「なりたい自分」とは、不変のものではない。体が日に日に変化するごとく、心も変わっていくものである。今の私は、定年を迎えて「サンデー毎日」の身なので、週二回のヨガ教室が目標である。元気なあなたはどんな人生をデザインしたいのですか？どのように人生の最期の日を迎えたいのですか？自問自答しながらこれからの人生をあるいていきましょう。

⇒ 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

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
渡辺　桂子　H・Y
村上　啓子　秋元　博子
宮谷マスヲ　奥岡登美江
H・Y　板坂千枝子
渡部　光子　石田美恵子
藤田はかる　相原　敏美
今井　広子　赤羽　恭子
脇坂　恭子　河野　嘉宏
森　幸子　西岡　京子
田邊　桂子　兼築　和美
伊藤　一芳
S・O　M・K　川初　恵子
坂本　淳子　浜田眞由美
菊池　準子　佐藤　康弘
三好　友美　尾崎千鶴子
山本　朝子　T・H
今井　博子　M・M
K・Y

今治教場
清水　敬子　佐伯　博美
井出チヨコ　品川　栄子
藤澤　勝　村瀬あきえ
越智　寿子　T・H
Y・I　N・T
K・O　K・H
M・M　T・K
K・K　I・H
T・H　K・M
Y・N　M・K

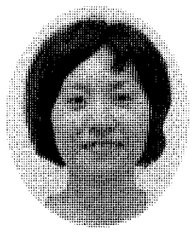
東京教場
山崎　菊江　K・M
鈴木　芳子　二谷　雅昭
崔　昊　増田　久雄
見目多栄子　E・Y

高岡教場
山本　智子

学院
緒賀　春枝　酒井美千代
宮崎　敦子　大山　文子
若狭多美子

（順不同・敬称略）

「今治教場は私にとってのパワースポット」

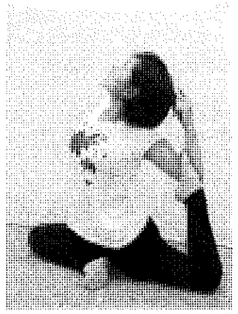


今治教場
藤澤　芙紀

今年の3月、約2年ぶりに藤本ヨガ学院・今治教場の門を叩きました。入会してからの5年間は週2回から多い時は3回のペースで通い、痩身効果に加え、それまで悩まされていたひどい口内炎や生理痛など不調も解消され、一冬に何度も引いていた風邪を引くこともなくなりました。しかし教場に通わなかったこの2年間に体重は増加し、以前と同じような体調不良に悩まされるようになっていました。

自宅でパワーヨガをしたり、ワークショップに出かけ様々なヨガを体験したり、ヨガとのつながりはありました。何をしても藤本ヨガに通っていた時のような効果は得られませんでした。

今年の3月初めひどい風邪を引いたのをきっかけに「これではいけない！」と、藤本ヨガ学院に帰ることを決意しました。



太陽を仰ぎ見るポーズ

久しぶりの今治教場でしたので少し緊張しながら扉を開きましたが、そこには2年前と変わらない風景がありました。月曜の夜は元気で若々しい大ベテラン会員さん、水曜の夜は仕事を終えて来られるパワフルな教員の方々、大山先生の優しい笑顔に見守られながら、以前と変わらずとても熱心にヨガに取り組んでおられました。

この2ヶ月間は週1回から2回に増やし、みなさんと共にヨガに励んでいます。ヨガを実践した後は驚く程からだがスッキリし、爽快感に包まれます。お陰でたったの2ヶ月であっという間にきつかった制服が楽に着られる程サイズダウンし、集中力や忍耐力がアップし仕事がはかどり、確実に効果が出ています。

教場では授業の前はみなさん自由に身体を動かしたり、会話をしたりとても和やかな雰囲気です。大山先生の「始めます」の一声で整列し姿勢を正して目を閉じるとスーッと気持ちが落ち着き、ヨガに取り組む姿勢に変わります。

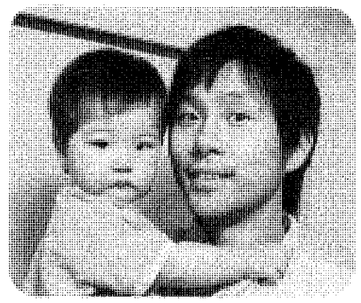
また、自宅実習はなかなか集中が続きませんが、仲間のみなさんと共に取り組むことでより一層やる気がでることに気付きました。5年前は「もっとうまくアーサナ（ポーズ）ができるようになりたい」「呼吸が深くなるにはどうしたらいいのか」とこんなことばかり考えていましたが、2年間のブランクの後改めて藤本ヨガに通い始めて、このように以前は気付かなかったことを気付けるようになりました。

この今治教場の雰囲気は今まで長年指導されてきた先生方や会員の方々の思いが作りだしているものだと思います。私にとってのパワースポットのような場所が近くにあり、またそこに出会えたことにすごく感謝しています。

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

鍼灸治療室より
東洋医学よもやま話
～季節の過ごし方　夏～

鍼灸師　友岡　清秀
いづみ（長女　ゆいちゃん）
平成24年4月8日生まれ



前回から、東洋医学における季節の過ごし方についてお話をさせていただいております。今回も季刊誌夏号ということで、夏の過ごし方についてお話をさせていただきます。

(1)夏の養生法

夏は立夏から立秋までの3か月。春に芽生えたエネルギーが大きく成長し、木々は枝葉を広々と伸ばし、全てのものが花開き、実となる季節です。夏は成長を表し、人間に例えるならば春が生まれたての赤ん坊で、夏はその赤ん坊が成長した青年期から壮年期にあたります。夏になると、日が長くなり、最も長くなるのが夏至です。一日の中で活動する時間が長くなり、したがって少し遅く寝て少し早く起きるべきなのです。

夏の養生で特に大切なのは、発散するということです。夏は陽気が盛んになる時期ですので、陽気が体の中にこもらないように発散する必要があります。具体的には、きちんと汗をかくということです。また気持ちの上でも、「暑い暑い」と言って夏の日の暑さにイライラしたり、怒ったりしてもいけません。夏は、気持ちは愉快にすべきで心身ともに発散することを妨げないということが大切になります。

(2)快適な夏を過ごすために

しかし、現代の生活ではこの発散を妨げる要因がたくさんあります。外は炎天下でもエアコンで涼しく快適に過ごすことができます。また、冷蔵庫があればいつでもキンキンに冷えた飲み物や冷たい食べ物を食べることができます。確かに、夏は陽気が盛んになるので生理的に体を冷やすような食べ物などを欲するようになります。また、自然界でも体の熱を冷ますようなきゅうりやトマトなどの夏野菜が取れるようになります。しかし、過度に体を冷やすことは発散を妨げることになりますのは避けなければなりません。また、エアコンや冷蔵庫が当たり前の生活というのはここ50年くらいの話なので、人間の進化の歴史からすると夏に体を沢山冷やすということはとても不自然なことなのです。

(3)土用のうなぎ

さて、夏の養生で昔から有名なのが土用のうなぎです。夏バテの防止に、夏の土用に精のつくウナギを食べるというものです。土用とは本来、立春・立夏・立秋・立冬それぞれの前の18日間を「土」が作用する日」として名付けられたもので年に4回あります。

では何故ウナギを食べるようになったのか。これは江戸時代に平賀源内が鰻屋のキャッチコピーとして流行させたというのが有名ですが、もともと日本には土用の丑の日には暑気払いとして、瓜や梅干しなどの「う」のつく食べ物を食べるという習慣がありました。これは、五行思想では丑（牛）は「土」にあたり、本来は土用の日に牛肉を食べると良いというものでしたが、日本では仏教の影響で牛肉を食べることは忌避されていたため代わりに「う」のつく食べ物になったということです。

(4)土用のうなぎの落とし穴

ところで、土用のうなぎはあまりにも当たり前になってしまっていますが、実は落とし穴があります。結論から言うと、土用の丑の日に全ての人がうなぎを食べてよいわけではないということです。というのも、うなぎは精のつく食べ物でとてもエネルギーが高いものですが、その分胃腸に負担をかけます。

つまり、胃腸が丈夫な人はまだしも、すこし弱っている人がうなぎを食べるということは内臓に負担をかけ、逆に夏バテを悪化させてしまうことになります。また、栄養状態も現代人は江戸時代に比べとても良く、わざわざうなぎを食べなくても精のつく食べ物を日々食べることができます。ですから、栄養の摂り過ぎ状態になる恐れもあるのです。おそらく、現代人にとって実は土用の丑の日には昔の日本人のように瓜や梅干しを食べる方が良いのかもしれませんね。

(5)東洋医学歳時記

枇杷（ビワ）

多くの果物が四季を通じて食べられるようになりましたが、ビワばかりは夏期だけの果物として、食卓に季節感をもたらしてくれます。だいだい色の皮をむくと、もうそれだけで果汁がしたたり落ちるほど汁気が多く、甘く柔らかい果肉は生食に適していますが、傷みやすいのが難点。品種としては長崎県の茂木枇杷、千葉県の田中枇杷が有名。果実にはビタミンAが多く含まれ夜盲症や風邪の予防に効果があるとされ、旬の時期にたくさん食べると夏風邪をひかずにすむと産地の人はいいます。

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

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

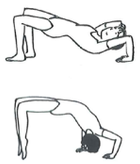
ワンポイントレッスン

チャクラ・アーサナ（ブリッジ）

肺・心臓・肝臓など内臓の負担を除き、
活力を蘇らせ、消化を良くし、
便秘を解消する。

【要　領】

① 仰向けのシャバ・アーサナの状態から足を腰幅にして膝を立てる。
② 息を吸いながら腰を上げ、そのままの状態から両手を肩幅で肩のところに逆手につく。
③ 息を吸いながら更に腰を上げて頭頂を床につける。
（頭頂を床につけずにそのまま腕と膝を伸ばして腰を上げてもよい）
④ ゆっくりと息を吸いながら、腕と膝を伸ばして更に腰を上げ完成ポーズにはいる。
⑤ この状態で吐ききる呼吸に集中する。最初は４～５呼吸から始めて慣れてくれば１０～２０呼吸する。
⑥ ゆっくり息を吐きながら頭頂を床につけ、アゴを引いて肩・背中・腰と床につけ、手・足を伸ばしてシャバ・アーサナをする。



【効果】

① 性腺の働きを高めインポテンツ・不妊症・生理不順に効果がある。
② 腹筋・背筋を強力に刺激する為、便秘・消化不良・リュウマチを良くする。
③ 贅肉をとりウエストを引き締め、バストとヒップを発達させ美しいプロポーションを創る。
④ 前かがみの姿勢を正し、腹部のうっ血をとり、肺・心臓・肝臓を強化する。
⑤ 自律神経の働きが良くなり、気分が爽快となり、熟睡が出来る。感情や欲望のコントロールがうまくなり心が安定してリラックスできる。

【注意】

① 手首や肩・腰への刺激が強力なので、腕が伸びない人はダヌラ・アーサナから練習するとよい。
② アーサナの完成度が高まれば、立った状態から体を後に反らせて行う立ちブリッジに挑戦すると良い。（最初は補助をしてもらうこと）
③ このアーサナは大変刺激がきついので他のアーサナをしてある程度体が慣れてから行う。

事務局だより

今回の表紙のことばは、松山市民の方にはおなじみの郷土の詩人・坂村真民先生の詩を採用させていただきました。「今を生きる」―まさにヨガの教えとピッタリです。そもそも真民先生は仏教詩人のこと。お釈迦様もヨガを行じて悟りを開かれたのだから、元をたどればヨガですね。第９回フェルデンクライスメソッド・ワークショップ　人間が生涯を通じて学習し、向上していくための画期的アプローチです。

平成25年11月10日（日）「今生最後」

10：00～12：00　会員の皆さまより体験談や質問をお寄せいただきましてありがとうございます。

2　毎回、会員の皆さまより体験談や質問をお寄せいただきましてありがとうございます。皆さまの貴重なヨガ体験談や表紙を飾る写真、神山五郎先生への質問も募集しております。次は１月１日付け発刊予定の新年号です。原稿締め切りは11月30日です。

米国では親族がいなかったり、教会に通っていなかったりすると死亡リスクが２倍以上になることがわかっているそうです。また、友だちを訪問したり、デイケアや高齢者クラブの活動に携わったりする人は、家に閉じこもりがちな人よりも体の機能を長く保ち、認知症になりにくいという研究結果が出ているそうです。

このように人や社会とのつながりが健康に及ぼす影響は大きいものがあります。幸い藤本ヨガ学院の皆さんは、すてきなヨガ仲間に囲まれてヨガを楽しんでおられるので、このような心配はないと思います。みなさんの周りでお困りの方がおいでましたら、ぜひ藤本ヨガ学院へお誘いしてください。

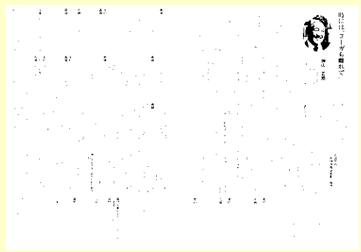
お問い合わせ・お申し込みは…
藤本ヨガ学院
松山教場　〒790－0878　愛媛県松山市勝山町2-18-3　木山ビル3F　TEL (089) 941－6871㈹　FAX (089) 941－6875
URL http://www.fujimotoyoga.jp/　E-mail fujimotoyoga@gmail.com
今治教場　〒794－0015　愛媛県今治市旭町4-6-27　富野ビル3F　TEL (0898) 31－2688㈹　FAX (0898) 31－2885
東京教場　〒160－0004　東京都新宿区四谷1-5　三陽ビル3F　TEL (03) 5312－5272　FAX (03) 5312－5273

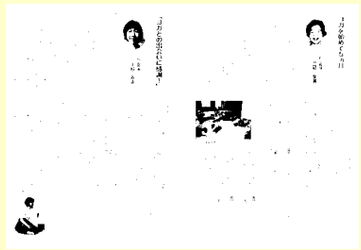
健康で豊かな人生を創造する人々の季刊誌　No.80

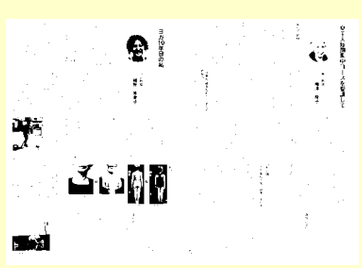
藤本ヨガ

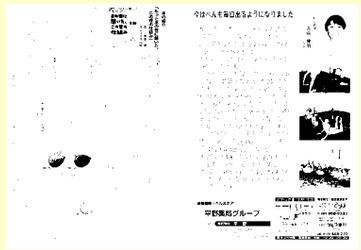
2013年10月　秋号

坂村　真民（さかむら　しんみん）　一遍上人の生き方に共感し、癒しの詩人と言われる。愛媛県砥部町に「たんぽぽ堂」と称する居を構え、毎朝１時に起床し、近くの重信川で未明の祈りをささげるのが日課であった。詩はわかりやすいものが多く、小学生から財界人にまで愛された。特に「念ずれば花開く」は多くの人に共感を呼び、その詩碑は全国、さらに外国にまで建てられている。砥部町大南に真実の詩句が光る空間、坂村真民祈念館が2012年３月に開設された。









● 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

「時には、ヨーガも離れて」

神山　五郎
医師　歯科医師
医学博士　哲学博士
e習慣クリニック四谷
藤本ヨガ学院　顧問

千能千恵美先生は、京都のヨギ導師から「数ヶ月あなたはヨーガから離れなさい。」と指示されたそうです。千能先生は忠実にそれを実行され、「感ずるところがあった」と神山に話されました。

時間・期間の長短を適切にし、熱中していることから離れることは意味のあることなのである。

今回はたまたま喜劇への招待というチャンスがあり、それに若干の会員各位が上手に対応された。結果は別項の通りである。

神山自身はこの原稿の締切りが気になっており、一方、宮崎駿（ハヤオ）先生作の「風立ちぬ」の好評を耳にし、会員各位にお知らせすべきか、否か、迷っていた。迷いを消すには自分が「風立ちぬ」を劇場で鑑賞するのが一番であると考えた。実際には8月28日（水）夕方に有楽町へ参り、ゆっくりと味わってきた。感激しました。すすり泣く雰囲気で上映は終わっていた。

この映画の主題は「美しさ」であり、あくまでも「美」である。戦争中の日本の若者の行動を戦後いろいろと言われている。賛否様々なのはご存知のとおりである。

明治天皇崩御の際における乃木希典（マレスケ）大将の自刀についても賛否様々であった。しかしある毒舌的な評論家が「彼は神である」と書いた時から評価は定まった。

神山自身は戦前・戦中の教育をしっかり受けエリート軍人への心構えもたたき込まれた。それだけに海軍戦闘機の設計に心血を注いだ技術者の「美」に対するあこがれは判る気がする。

戦後のエリート技術者中心の小さな「研究開発研究会」に幸運にもしばしば招かれた神山にとって、堀越二郎氏はそこに出席されており、美しかった堀越氏の卓見は私のあこがれの的であった。そのご意見は、京都大学・山中博士のノーベル賞及びその後の発展への流れの源となっている。

『遊びとは』

遊びも、学びも本質は同じところにあるものだろう。楽しめることは長続きする。逆にいうと、長続きしないものは楽しくない。

楽しくない遊びや学びは飽きるのである。

自らの〝思い〟に突き動かされて行うことは、それが〝遊び〟であろうと〝学び〟であろうと楽しいものであり、疲れることなく、時が経つのも忘れて取り組める。そこに苦痛はない。しかし、あるのは笑顔。笑顔からとる感性のある人には有効になる。

つまり、人生をより豊かに楽しくできるのだと思った。

お盆休みに
新橋演舞場観劇・雑感

2013年8月21日
文責　家村圭子

2013年8月14日（水）猛暑の続く東京・新橋演舞場でヨガ会員の佐藤俊恵さんと、カレッジ生指導スタッフの嘉藤喜美子さんに新橋演舞場でお芝居を見て頂きました。この日はお盆休みで四谷駅周辺も普段のビジネスマンの姿は少なく町全体が夏休みムード。お二人も朝からお芝居ではなく、ヨガをする予定で教場へいらっしゃっていました。そこへ神山五郎先生からのお電話で「急だけど今日の昼の部の芝居のチケットがあるが、何方か行かれる人はいないかね。」との御相談。レッスンの準備を進めていたヨガウェアのお二人に急いで着替えて頂き、新橋演舞場に駆けつけていただいた。お芝居に行くまでの事の顛末はこれぐらいにして、心の準備もないままに急なお誘いに快く応じてくださり、臨機応変に対応して下さったお二人にお芝居をきっかけにして芝居の感想からさらに日頃のヨガのことまでお話を伺う機会を得た。

家村：急なお誘いに戸惑いはありませんでしたか？

佐藤：そうね、あると思う。体が痛くてもヨガをするように、その場に応じて対応することができるようになった。今回も抵抗なくお誘いに乗れた。しかも楽しいお誘いですものね。

家村：嘉藤さんは如何でした

『さくら橋』
主な出演者：
（藤山寛美の娘）藤山　直美
市川月乃助　加賀まりこ
安達　祐実

脚本：ホームドラマや人情喜劇に定評のある松原敏春
演出：新橋演芸部齊藤雅文

あらすじ：昭和22年東京、浅草界隈を舞台にした隅田川の支流にかかる橋（さくら橋）の袂に住む人々の物語。戦後から東京スカイツリーの完成後の平成25年までという時代を通して、波乱万丈な人生を生き抜く〝河村花〟を中心に、下町の人々の姿を描いた心温まる物語である。

か？

嘉藤：この日は関山先生の代講で、これからレッスン指導のつもりで気持ちも体も準備していたので、最初は〝ええっ！〟と思い予期せぬ申し出に予定変更を余儀なくされたのに、驚いたが、結果はやっているのも知らなかった芝居を観られると思い楽しい気持ちに切り替えられた。

それで〝わくわく感〟で会場に向かいました。芝居を観るのはいつもわくわくしますよ。

家村：演目はどうでしたか？

嘉藤：藤山直美主演の喜劇・・〝笑う〟ことはいいこと。お腹の底から笑いました。

家村：お芝居はよくご覧になりますか？

佐藤：前日も歌舞伎を見てきたけど、新劇の喜劇もいいわね。笑いあり涙ありで。

嘉藤：久しぶりに見たが、喜劇は適当に笑わせてくれて、それでいて心の琴線にふれ、笑いの中から人の思い〝本当は？どうなのか〟などと考えさせられるのが良い。

佐藤：騙されても恨まない。騙され続ける・・それが愛なのかしらねー。そういうことが最近少ないわね。お金、男女の行き違い。心で泣いて、顔で笑う。人が良すぎる人たちが集まる下町が舞台の滅私奉公の時代の物語だった。〝情〟というか心の機微が解らないと味わえないかな？

嘉藤：日本人の古き良き時代の人情があり、白黒つけられないような心の機微を感じさせる物語は、日本語の読み書きができる外国人にも観てもらいたいと思う。ことばの〝あや〟とか日本人の良さを言語理解から文化理解へと深めるのに芝居とか落語がよいのでは？でも〝心の機微〟が理解できないと面白くないのかな？

嘉藤：ところで藤山直美の着物の着方に関心、きちんと着ていてどんなに激しい芝居をしても着崩れない。着物に着られていない。これが着こなしているということだと思った。懐かしい歌もたくさんあって楽しかった。

家村：どんな歌ですか？

嘉藤：昭和の歌で東海林太郎の歌。題名は忘れたけど、『蒲田行進曲』で使われていた曲。観客の年齢層は高く、若い人は知らない歌が多いかも。

家村：映画やテレビと違って生の舞台の醍醐味は？

佐藤：舞台全体を見渡せるので役者の視線だとか、台詞のない人の芝居も楽しめる。回り舞台装置が上手く使われていて、裏方対役者、すなわち見えない部分対見える部分が90：10位の割合で、舞台の出来不出来は、裏方の力量で決まるわね。それは日常生活でも云えるけど。

嘉藤：2時間30分どっぷりと喜劇の世界に浸かったが〝笑い〟は疲れない。お芝居は臨場感があって役者の真剣さが伝わり後味が爽やか。

嘉藤・今回の舞台で日常、人間は頭で理解していること。計算でわかることだけではなく、割り切れないけど心のやり取り、触れ合いから、機微を感じそこにその人らしい人間味を感じるのではないかしらね。

そこには〝相手を察する〟という思いがある。そこからありがとう・・と感謝する思いが自然と心の底から湧き出てくるんじゃないかしら。

今回の予期せぬ観劇から〝人の心の機微〟というものを再度考えるきっかけとなりましたとお二方ともお話くださり、このようなチャンスを下さった方々に心から感謝申し上げます。と締めくくりました。

コラム東京散策浅草

浅草といえば隅田川。浅草寺（センソウジ）を中心に町が開けた。江戸時代は浅草寺を中心に庶民の信仰を集め、周りは見世物小屋が並ぶ娯楽のメッカ。明治は西洋文明を取込活動写真、大正時代は浅草オペラ昭和にはレビューの松竹少女歌劇団。現在は高さ634m（武蔵＝東京の昔の呼び名）の東京スカイツリーを眺めながら、隅田川に架かる『桜橋』（さくらばし）を行き交う人々の人情や下町の情緒を味わおうと浅草を訪れる人は年間二千百万人にのぼる。英語、韓国語、中国語の表示も目立つほど外国人観光客も多い。

神山五郎先生に寄せられた質問

1．神山五郎先生にお尋ねします。

（松山教場　森幸子）

『従病という生き方』をおりにふれて読み返し、座右の書としています。

「病と闘う」ことが必ずしも最良の選択ではない、という本の帯のフレーズと呼応するのが今ベストセラーズとして書店をにぎわしている『医者に殺されない47の心得』（近藤誠著・アスコム刊）ではないかと考えています。

神山先生は近藤さんのような医療者をどのように評価しておられるのか、さしつかえないところでお聞かせください。

『従病という生き方』P.124に「日本人ほど薬好きな国民はいない」と書かれていますが、近藤さんの『医者に殺されない47の心得』P.3の「世界一、医者が好きな日本人」と重なります。自分の免疫力を信じて楽しく生きられる間を生きる、これがベストであろうと思いますが、いかがでしょうか？

質問を要約すると次のようになりますでしょうか。

質問①神山先生は近藤さんのような医療者をどのように評価しておられるのか

回答：何れ評価は定まりましょう。それが楽しみです。

現時点では、私自身の不勉強のため評価できません。

質問②自分の免疫力を信じて楽しく生きられる間を生きる。これがベストと思いますが、如何でしょうか？

回答：私も同感です。そして自然界との共存共栄でしょうか。この質問を話し合っていた家村の方から「神山先生がいつも話されていることと同じようなことが『医者に殺されない47の心得』P.176～P.177「洗顔好きほど肌が荒れる」という項目に書かれています。」「神山先生が4月に松山教場で講演された時に、たしか『一部の人のきれい

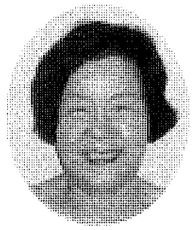
（4頁3段目へ続く）

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

ヨガを始めて5カ月



松山教場
三好　友美

私が初めてヨガと出会ったのは今から35年前のことでした。それは主人が自律神経失調症と診断され、訳の分からない病気であちこち病院を巡りましたがよく解らずに困っていました。そんなとき近所の方に心の病はヨガがいいのでは、とヨガの修行をされた先生を紹介されました。2ヵ月くらい通ったところ、どういう訳かすっかり良くなってしまったのです。何故良くなったのか私にはよく解らないのですが、病院巡りをしてもどうにもならなかった主人の病がヨガで良くなり、元気にしていただいたのです。これがヨガとの出会いでした。

今年4月より松山教場にお世話になり、早くも5ヵ月が過ぎました。入会当初にいただいた『なりたい自分』になれるヨガ」（千能千恵美院長著）を読み、今までの自分の生き方、考え方をもう一度見直してみたいと強く思い、授業を受けていますが、いまだにアーサナの要領や呼吸の仕方が覚えられません。又、ポーズをして足がつったり、前屈をしてみぞおちの辺りがつったこともあり、今までの不摂生がよくわかってきました。

こんな私ですが、ヨガでは酒井美千代先生から「人と比べないように」とか、「今自分の出来るところまでいいからがんばらないように」と声をかけていただき、とても楽しく取り組んでいます。先生方や会員の方たちも優しくさりげなく接してくださり、年齢的にも家から近いという環境的にも、これならずっと続けていけるという思いでいっぱいです。

自宅では毎朝5分間の瞑想から始めて、「『なりたい自分』になれるヨガ」の毎日行うアーサナをお手本にして20分間やれるようになっていますが、本を選ぶ基準は何でしょうか？

以前四谷に泊まらせて頂いた時に神山先生の本棚を拝見して、そのジャンルの幅広いことと、専門書から、くだけた内容のものまであり、どうしてそんなに色々な種類の本が選べるのか興味をもちました。私（宮崎恭代）は自分の興味のある本しか選べません。（当然ですね）今は自己啓発の本に興味があります。（大変よろしいと思います。）

質問①神山先生が本を選ばれる時はどのような基準で選ばれるのでしょうか

回答：著者の体験の滲んでいる本を好みます。

ここで、家村からも質問

「神山先生それだけですか？以前に東京駿河台にある三省堂で本選びの面白い方法を神山先生は家村に教えてくださいました。」

その方法というのは、ワンフロアに様々なジャンルの本が並べてある書店をただ練り歩くことです。その時、自分の興味を引くものが、関心のあるものだけでなく、過去に特に苦手だったジャンルの本のタイトルに気持ちが惹かれました。そしてこの体験は自分の苦手なものは、実は好きなものと同じように気が高じて、ばい菌を目の敵にして追っ払うがある種の病気には、ばい菌がいたから防御できた・・・』というお話がありました。その時に私（家村）は何事も程々でなければならないのだなと思いました。」と感想を述べてきた。

この時の講演会の要約は「藤本ヨガ2013年7月夏号」に記載されていますのでご興味ある方は参照されたい。

2．神山五郎先生への質問

（松山教場　宮崎恭代）

神山先生はよく本を買ってこられますが、本を選ぶ基準は何でしょうか？

以前四谷に泊まらせて頂いた時に神山先生の本棚を拝見して、そのジャンルの幅広いことと、専門書から、くだけた内容のものまであり、どうしてそんなに色々な種類の本が選べるのか興味をもちました。私（宮崎恭代）は自分の興味のある本しか選べません。（当然ですね）今は自己啓発の本に興味があります。（大変よろしいと思います。）

質問①神山先生が本を選ばれる時はどのような基準で選ばれるのでしょうか

回答：著者の体験の滲んでいる本を好みます。

ここで、家村からも質問

「神山先生それだけですか？以前に東京駿河台にある三省堂で本選びの面白い方法を神山先生は家村に教えてくださいました。」

その方法というのは、ワンフロアに様々なジャンルの本が並べてある書店をただ練り歩くことです。その時、自分の興味を引くものが、関心のあるものだけでなく、過去に特に苦手だったジャンルの本のタイトルに気持ちが惹かれました。そしてこの体験は自分の苦手なものは、実は好きなものと同じように気になっているものだと気づくことができました。もしかして本当はやってみたかった物なのかもしれないと自分でも気付かなかった意識の発見が嬉しかったです。」神山が提案した書籍選びにまつわる家村の体験を付け加えます。

3．神山五郎先生への質問

（松山教場　田村由美子）

水素の効果について教えてください。知人から水素のサプリメントを勧められました。デトックスの効果があると聞いたのですが本当でしょうか。

（不勉強で本当か否かわかりません）

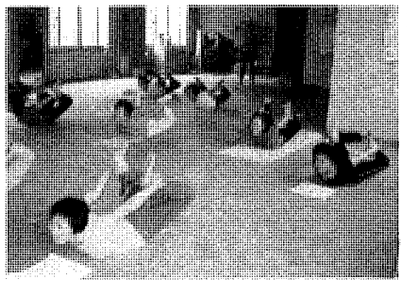
かなり高価ですのでどうしたものかと思案しております。何か食品で同じような効果が得られるものはないのでしょうか。

質問①水素の効果について教えてください

回答：神山がこの件について不勉強なので、今は答えられません。

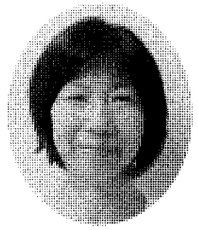
質問②食品で水素サプリメントと同じような効果が得られるものはないのでしょうか。

回答：デトックスを確認する方法を私は不勉強で存じません。従って答えられず悩んでおります。　呵々大笑！



授業風景（ダヌラ・アーサナ）

「ヨガとの出会いに感謝！」



松山教場
上杉　みさ

毎週一回、学院で2時間という「（その時の）今」を夢中にすごすうちに、気がつけば、入会してから、はや8年。毎回、新たに気付き、学ぶ事が沢山ある。そして、気持ちよく体を動かすと、心も体も軽やかに、充実した気持ちで帰途につく。

その効果は、帰宅してから顔を合わす子ども達が、一番敏感に感じているようだ。時々、所用で欠席した際に、他の曜日や時間に振り替えて通うのを躊躇していると、「お母さん、『絶対』行ってきた方がええよ。ヨガに行った方が、調子ええしね」と言われる。どうやら、ヨガから帰宅した母親は身も心も軽やかで、「余計な事は（いつもよりかは）言わず」「使い物になる」らしい。（笑）

私が入会した頃には、小学生と幼稚園児だった子ども達が、今や、大学生と中学生。彼らの様々な成長に比べると、私のヨガにおける成長は、微々たるものに思える。しかし、「人とは比べず！」それを振り返り、日常生活を送る上で、いかにヨガに助けられ、導かれているか、あらためて考えてみたい。

まずは、膝痛からの回復である。もともとX脚とO脚の混じったXO脚で膝への負担は大きい。甘いものが大好きでうっかり体重が5キロ増えた後、右膝に水がたまり、腫れと痛みが続いていた。一歩一歩、痛みに襲われ、家事もままならなかった。病院で水を抜いても対症療法しかなく、「加齢ですね。特に何もできません。あとは、膝の上の筋肉を鍛え、体重を増やさない事」とのこと。学院で、体重だけでなく、体調のためにも甘いものは控えた方がよいと知ったので、即、甘い物を控える事にした。（あまりの痛みに、出来る事は何でもしようと思った。）すると、特に食事制限をしなくても、体重は徐々に戻るではないか。そして、苦手な脚力強化に励んだ。自然に治るのに一年あまりかかったが、その後は、再発しないどころか、山登りも楽しめるようになった。

この膝痛からの回復を通して、生活習慣（甘いものの過度な摂取）の改善、そして、ヨガでは、「ポーズが出来ない、出来ないではなくて、呼吸が大切」と聞いてはいたが、その意味はよくわからなかった。病院で水を抜いても対症療法しかなく、「加齢ですね。特に何もできません。あとは、膝の上の筋肉を鍛え、体重を増やさない事」とのこと。学院で、体重だけでなく、体調のためにも甘いものは控えた方がよいと知ったので、即、甘い物を控える事にした。（あまりの痛みに、あ、これが、息を吐くということなのだな」とストンと理解する瞬間が何度かあった。

従来のクセで、集中したり、緊張すると、知らぬ間に肩に力が入り、今でも呼吸が浅くなるときがある。また、仕事や日常生活で、「ああ、もう無理」と、考えや行動が固まりそうなことが多々ある。しかし、上記のように、息をゆっくり吐けば、自分の体に、そして心に、どのような変化があるのかを具体的に体験することで、また、その経験を重ねる事で、「無茶な力を入れた頑張りではなく、力を抜いて、息を吐いて、ただ集中して、深める・・・」という方向に自分を誘導する道が開けたように思う。

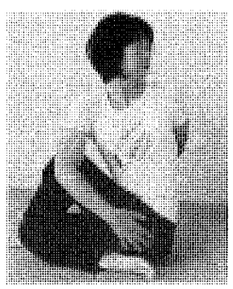
また、息をゆっくり吐くことで、感情的になったときにも、自分がどう感じているのか、なぜ、そう感じているのかを、その場で一旦、大事にそのまま受け止め、その上で、それを脇に置いて、冷静に「今、何をすべきか」思考し、行動することを知ったように思う。

この1年あまりは、子ども達がそれぞれ受験をしたり、入学したり、自分が新しい仕事に就いたり、父を天に見送ったり、その都度「どうしよう！」と動揺したり投げだしたくなったりすることもあったが、ヨガで学んだ「吐く呼吸」に、とても助けられた。そして、すぐに、目の前のことが解決しなくても、（ポーズにチャレンジして）「もがくことを味わう」ことを知ると、物事にチャレンジするのも、以前に比べ、尻込みしなくなったように思う。（正確に表現すると、「『やっぱり尻込みする自分』に気がついて、それは受け止めてから一旦脇に置いて、それから、あらためて息を吐いて『もがくことを味わい始める』」・・という感じだろうか。）

これから、まだまだ出来ないアーサナを深め、チャレンジしていきたい。そして、人生、色々あるかとおもうが、「ゆっくりと息を吐きながら」その時々を味わい、その時なりのベストを模索したいと思う。

（体調が良くなると、つい、また、甘いものに手が出つつある昨今だが、それにも気をつけたい！）

ヨガとの出会い、良き師、良き仲間に感謝‼



アルダマッチェンドラ・アーサナ

⇒ 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

夏美人短期集中コースを受講して

東京教場
梅澤　房子

「参加の動機」

① 夏限定1ヶ月フリーコースは超格安！

② 食事指導や採寸もあり、通所で合宿感覚が味わえる！

しかも酵素断食も取り入れ体内に蓄積した毒素を排出し、美肌効果も期待できる！超？お得！

③ ヨガに出逢った16年前は仕事が忙しく週1回のレッスン参加も難しかったので、愛媛県の本教場主催の合宿参加を年間予定に組み込み、車で例えたら車検感覚で心と体のメンテナンスの場として、活用していましたが、8年前に介護のため両親を我が家に引き取り在宅介護をはじめてからは、週1、2回の教場通いが合宿に代わって私のリフレッシュの場として役に立っています。

しかしながらそれだけでは我が身に迫り来る老化現象に歯止めをかけることは充分ではなく、今後の日常生活をより快適に過ごすためには、一度集中的に基礎体力を検証する必要があるのではと考えていたタイミングでした。

☆特に昨年六月に胸椎12番を圧迫骨折して以来、いつの間にか腹囲周りにバイクのタイヤ位の厚みの脂肪がどっかりとついてウエストは一年で6cmもアップ。当然以前の洋服はどれも美しいシルエットでは着用できなくなり、ついつい楽ちんファッションを選んで、正に「オバチャン化」してしまっている我が姿を見る毎に、プロポーション改造計画の必要性を感じていました。「いつやるの、今でしょ」の通り、この企画を一番のりで申し込みました。

「成果を確実なものにするための努力」

① 毎日教場に通って成果を上げている仲間をみていれば、当然の事。時間を上手に調整して通う回数の確保が第一と考え、この期間中の主婦業手抜き宣言を家族にして、早速に定期券の購入をしました。

② フリーチケットのフル活用

何回受講してもフリーですから、ちょっとでも時間調整をしては遅刻しても早退しても外出先から立ち寄ったり、時には一日中合宿気分でレッスンを受けました。幸い四谷教場にはシャワールームの設備があるので快適に次のレッスンを受けられました。

③ 猛暑の活用

今年はとにかく異常な暑さです。汗をかくのには最適。我が家の各人の部屋は冷房ですが、リビング、ダイニングの共有スペースには冷房を入れないようにと宣言、なるべく自宅でも汗をかき、汗をかいたらすぐお風呂に入り、リフレッシュにつとめました。

④ 教場のお休みの日は？

この日は近くの風呂屋のサウナを活用。夕方から一番のりでデイサービスから帰ってくる母のお迎えまでの時間、サウナと水風呂をいったりきたり。汗をかくことに努力しました。また近所のエステの広告を見て遠赤サウナとヨモギ蒸しも試しに出かけてみました。

⑤ 何かと車やタクシーを利用していましたが、最寄り駅まで約5分歩いたり、もう一駅先まで自転車（電動ではなく）で行ったり、毎日のディーサービスのお迎えも車椅子で約10分、雨の日以外は歩いてお迎えに行きます。

⑥ 我が家にはエレベーターがありますが、私は既存の階段を使用。脚力強化を目的に昇ったり降りたり努力しています。

⑦ 食事は、朝食にしっかり野菜や発酵食品を摂取、昼食抜き、夕食はあっさり。特に大好きなアイスキャンデー、シェイクやアップルパイなどを我慢しました。

「私の理念」

〈年を重ねる毎に健康でより美しく〉

自己体験を元に、美と健康の情報発信基地として皆様方に有益な、商材の提供やアドバイスが私の仕事で、何歳になっても年齢にふさわしい魅力ある女性でありたいと願っています。そのためには、日常生活における立振舞の美しさや、しなやかな身のこなしに筋力が必要です。この機会を活用してその目標を達成したいと考えています。

夏美人短期集中コースでは、通常レッスンの他に個人レッスンもして頂き、バランス・ボールの活用や私の基礎的筋力強化に効果的なポーズを組み込んで頂きました。時には学生時代の部活並みの筋肉トレーニングもあり、63歳の老化した私の体にはかなりの訓練でしたが、崔昊先生を信じて励まされながらの30日を乗り切ることができました。

「身体の変化」

① 1週間程してから、風呂場の掃除や中腰での母の介助がとても楽なことに驚きました。今までは筋力低下により随分身体に負担が掛かっていた事にも気づきました。

② 月一度、お泊まりにくる5歳と7歳の孫達と遊ぶ時にも子育て時代には何でもなかった些細な行為が今の私にはかなり負担になっていましたが、今年のお盆のお墓参りは腰痛もなく、孫達ととても楽しくお出かけができました。

③ さらなる驚きは

1週間程した頃、崔昊先生が「ウエストが細くなっているよ」と言ってレッスン修了後採寸して下さいました。なんと体重は1kg・しか減ってないのに、ウエストは5cm近く減っていました。さらに20日目頃には横から見た腹囲周りがすっきり見えるようになり、なんと首のまわりに深く入っていたシワも薄くなり身体を支えることが出来るようになっています。

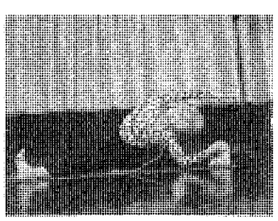
人間の筋肉は何歳からでも正しく強化すれば、その成果ははっきりと現れることが身を以て、この1ヶ月のトレーニングで体験できました。

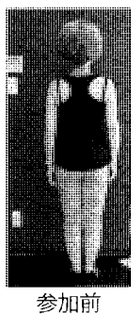
「まとめ」

今回の成果の仕上げとして崔昊先生の鍼治療も加えて頂き、引き続きもう1ヶ月の延長トレーニングに参加しています。次なる目標はいつでもどこでも全開前屈のポーズが出来る身体に調整したいと思います（今はタイミングの良いときにしかできません）。

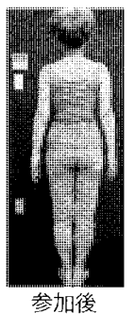
今回の成果はいつも励まし評価して下さった崔昊先生をはじめ、暖かく見守ってくださった仲間達のおかげがあったから継続でき、また成果を手にできたのだと感謝の気持ちで一杯です。

今後も東京教場の発展を心より願っています。


全開前屈バリエーション


参加後

参加前


参加後

参加前

ヨガ10年目の私

今治教場
越智　美貴子

私のヨガのスタートは、10年前の大島の吉海ヨガクラブでした。そのころの私は、極度の運動不足と、アトピーや鼻炎などのアレルギーもひどく、その薬を飲んで胃炎をおこし、また薬の副作用もあって身体もふくらんで、とても不調の日々で、あまり笑うこともできませんでした。

はじめは、今まで身体を動かしたことがなかったので、身体が固く、準備体操、胃肝臓刺激でさえむずかしかったです。それでも週1回通い続けていると、少しずつ体力がついてきて、アレルギーの薬がいらなくなりました。1年半たって「ヨガっていいな～」と思い始めたころ、大山文子先生に合宿を勧められて、思い切って参加しました。

この合宿で、はじめての断食に挑戦したり、合宿参加の仲間の方々とふれあったり、院長先生、神山先生に悩みを聞いていたりして、身体も心もスッキリして、心にヨガの火がつきました。

合宿後、今治教場にもすぐ入会して、週4回（吉海1回、今治3回）のヨガ生活が始まりました。それからは数度の合宿での断食、ヨガ学院での様々な行事、吉海での文化祭のデモンストレーションなどに積極的に参加してきました。3年たったころには、体重は15kgも減量して、アトピーもほとんどでなくなり、笑顔が多くなっていました。痩身したことで身体がかるく動けるようになり、家の仕事のことや今治教場のことで役に立てることも多くなり、いろいろさせていただいて自信がついてきました。

現在は、週3回今治教場に通っています。ヨガは日常生活の1部です。体重は少しもどってしまいましたが、体質が変わったように感じています。季節の変わり目に出る鼻炎も軽くなり、いろいろ身体に関して、食べすぎたり、冷したりした時など、敏感に感じられるようになり、すぐヨガで対処できるようになりました。ヨガをはじめたころは、あちこち痛かったり、つらかったりしたアーサナも、上手には出来ませんが今は楽しく取り組んでいます。

何より、今治教場のヨガの仲間の方々とのヨガタイムが、一番の楽しみになっています。ここまで続けられたのも、先生方やヨガ仲間の方々のおかげだと感謝しています。これからもこつこつと20年、30年と続けていきますので、よろしくお願いいたします。

《今治教場担当大山より一言》

越智美喜子さんは、タイム前の教室の清掃、その他の準備、片付けも手伝ってくれて、足りなくなった備品まで知らせてくれます。今や今治教場のスタッフの一員として動いてくれています。

「美貴ちゃん、ありがとう」大いに助かっています。

毎朝ジュータンを
楽しくクリーンアップ！

「美貴ちゃん、ありがとう」大いに助かっています。

「美貴ちゃん、ありがとう」大いに助かっています。

「美貴ちゃん、ありがとう」大いに助かっています。

⇒ top page トップページに

藤本ヨガ学院　院長
千能　千恵美

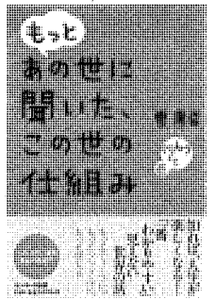
医学博士
日本健康運動指導士会 会長
神山　五郎

ワンポイントレッスン

本の紹介

「もっとあの世に聞いた、この世の仕組み」

雲　黒斎　著
サンマーク出版



この世の仕組みをあの世（雲さんという守護霊）から聞くという形式で、真理をとても分かりやすく、しかも面白く解説した良書です。

例えば第1章の「誕生」という思い込みでは、「生まれてないから、死なない」という、今まで誰もが当たり前にしていたことの不自然さに気づかされるのです。まさに目から鱗です。第2章のこんにちは赤ちゃんでは、今まで「命」「自我」「悟り」「カルマ」などがただ言葉だけの存在だったのが、具体的にその意味や関係がみえてきて、「そういうことだったのか！」と納得できました。

ヨーガの教えや聖典に書かれていることは一般的に難解なものが多いと思っていたのですが、この作品に出会って少しずつ雲が晴れていく感じがします。

ヨガの会員の皆さんに一番にお勧めしたい作品です。

内容紹介（アマゾンより）

普通のサラリーマンをしていた著者は、鬱病治療のために強い薬を飲んだところ、「雲さん」という守護霊と会話ができるようになりました。

そして、この雲さん、あの世の住民であるだけに、「この世」の様々な疑問をわかりやすく明快に説明してくれるのです。

ベストセラーとなった第1作目『あの世に聞いた、この世の仕組み』で、雲さんは「この世のからくり」や「苦しみが生まれる仕組み」を中心に教えてくれましたが、第2弾の本書では「さとる」ということから「輪廻転生」「アセンション」「般若心経」のお経の意味」などを教えてくれます。

あなたもこの本を読めば、「見えない世界」に関する、今までわからなかったことや、不思議だったことがよくわかり、「心の平安」が取り戻せるはずです。

著者プロフィール

1973年、北海道生まれ。グラフィックデザイナーを経て札幌の広告代理店へ入社。2004年、セロトニン欠乏による記憶障害をきっかけに、突然霊的な目覚めを体験。その経験を元に立ち上げたブログ「あの世に聞いた、この世の仕組み」が大きな話題に。

2010年、本書の前作となるブログと同名の著書を発表、現在は東京を拠点にブログ更新や執筆活動、全国各地でトークライブを通じて、ユーモアあふれる人生哲学を発信している。温水洗浄便座の水圧を最強にして使用するのがモットー。主な著書に「あの世に聞いた、この世の仕組み」（サンマーク出版）、「極楽飯店」（小学館）がある。

○雲黒斎ブログ
「もっとあの世に聞いた、この世の仕組み」
http://blog.goo.ne.jp/namagusabose

目　次

第1章「誕生」という思い込み
第2章こんにちは、赤ちゃん
第3章人生は「苦」なり
第4章オープン・ユア・ハート
第5章超訳『般若心経』
第6章人生という名のスクリーン
第7章意味と価値のありか
第8章「うつ」にまつわるエトセトラ
第9章アセンション後の新世界
第10章スプリング・ハズ・カム
エピローグ

第2章の紹介（一部抜粋）

その風船が「存在のすべて」、唯一無二の「命」だとしよう。「神」や「愛」、「ソース」や「空」といってもいい。

そしてその風船の中に詰まっている空気を「意識」と呼んでみよう。コレがいわば、「分離」という幻想世界が生まれる前の「神の意識」だ。

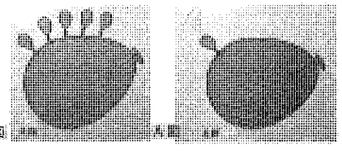
まずは、風船を思い描くことはできたかな？

「ええ、何となくは」

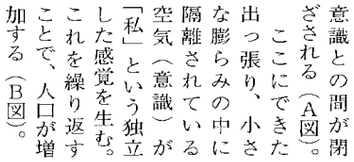
じゃあ今度は、その風船（神の意識）に細工をして神以外の意識（人間の赤ちゃん）をつくってみよう。

風船の一部をつまんで、内側から外側に向けて圧力をかける。するとそこに、小さな膨らみが生まれるだろ。この小さな膨らみが「赤ちゃん」として現象界で認識できる次元に突き出る。それは、新たな命・意識が誕生したということではない。風船の形状に変化があったというだけのことだ。

で、その小さな膨らみの根元に「捻れ」を加えてやると…元の意識との間が閉ざされる（A図）。



ここにできた出っ張り、小さな膨らみの中に隔離されている空気（意識）が「私」という独立した感覚を生む。これを繰り返すことで、人口が増加する（B図）。



「なるほど！」

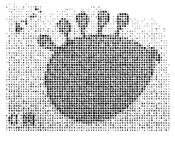
元は一つの意識（空気）だが、「捻れ」というエネルギー（私と私以外を分ける壁）が出現したことで、それぞれが独立して感じられるようになる。

この小さな空間に隔離されている意識が、「自我」や「顕在意識」などと呼ばれるもの。また、この「分離」の感覚を生む「捻れ」のことを「カルマ」と呼ぶ（カルマについては、これ以外にもさまざまな角度からの理解が必要だ。が、それはまた後で話すとしよう）。

だから、「自我という何か」が存在しているのではなく、「自我という状態」があるということ。また、「カルマという何か」が存在しているのではなく、「捻れ（カルマ）という状態」がある、ということなんだ。

この関係から「カルマ（捻れ）が解消されることで、自我（分離意識）は消失する」という、精神世界でおなじみの話になるんだな。

ほら、この捻れがなくなると…ポンッ！（C図）



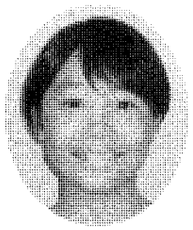
「〝私〟の意識が〝神〟の意識と一つになった！」

この「ポンッ！」の瞬間が、いわゆる「さとり」や「見性」、「目覚め」といわれる現象だね。

また、この捻れのない状態の継続に合わせて「さとり」といわれることもあるが、最初の「ポンッ！」との違いを明らかにするために「啓発」という別な単語で表されることもある。

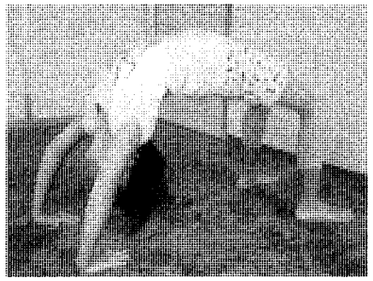
さらに、この「捻れがない状態」＝「分離感覚の消失」＝「全体としての意識」という自覚が、「ワンネス」という言葉で表現されているんだ。

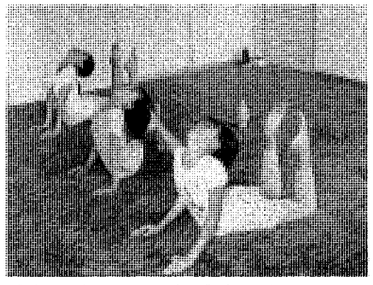
今はべんも毎日出るようになりました

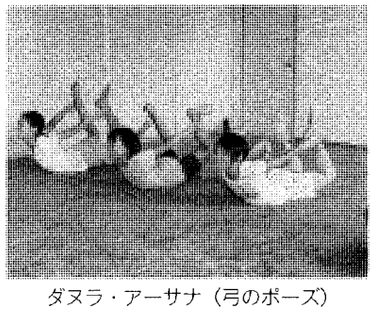


松山教場
入山　優羽（小5年）

私はしせいが悪いのと、毎日べんが出なくておなかがいたくなるのと、人とお話をするのが苦手なので、おばあちゃんにすすめられてヨガを始めました。
でも前からヨガはやってみたかったのでうれしかったです。
ヨガをやってできないポーズがいっぱいです。一番苦手なのは、大腸しげきです。とてもしんどくて何回もできません。でも大人の人が何十回もやっているのを見て、私もやれるようになりたいと思いました。ほかのポーズも始めはいたい時もありますが、やっているといたくなくなります。ふしぎです。終わったあとも、すっきりして気持ちがいいです。そしてうまくできるともっとうれしくて、気持がいいです。
今はべんも毎日出るようになりました。
子供ヨガの友達ともなかよくお話をしています。ヨガに行くのが楽しいです。これからも、先生に教えてもらっていろいろなポーズができるようにしたいです。


チャクラ・アーサナ（ブリッジ）


ブジャンガ・アーサナ（コブラ）のバリエーション


ダヌラ・アーサナ（弓のポーズ）

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

ヨガタイム 月・金 13:30~15:00
藤本ヨガ学院　高岡教場　水曜　19:00~20:30
指定居宅介護支援事業所
デイサービスセンター きらり
〒791-8036 松山市高岡町 212-1
☎(089)968-9333
一般歯科・小児歯科・訪問診療・
口腔外科・矯正歯科・インプラント
医療法人 歯科
〒791-8036 松山市高岡町 209-3
(0120)468-270

鍼灸治療室より

東洋医学よもやま話

～季節の過ごし方　秋～

鍼灸師　友岡清秀（いづみ）
（長女　ゆいちゃん）
平成24年4月8日生まれ

厳しかった残暑から、すっかり秋らしい気候になりました。皆様、いかがお過ごしでしょうか。さて、今回は季刊誌秋号ということで、秋の養生についてお話ししたいと思います。まずはいつものように東洋医学における秋の過ごし方についてみていきましょう。

■東洋医学における秋の養生法

秋は立秋から立冬までの3か月。秋というのは、植物が花咲いたものが実を結ぶように、収穫をもたらす季節です。また、厳しい冬の寒さを乗り越えるためにその収穫を蓄える季節です。秋の日は短く、夜は長くなります。ですから、早く寝て早く起きて、ちょうど鶏が暗くなると巣に帰り、日の出とともに活動するように生活するのです。気持ちを穏やかにして、小さな物事には囚われないようにします。夏のように、エネルギーを外に発散させてはいけません。深い呼吸や秋のもの悲しさによって、昂ぶる心を抑えるのです。

■「スポーツの秋」「食欲の秋」というけれど

このように、東洋医学では秋というのは冬に向けてエネルギーを内側に蓄える時期なのです。秋は五行では「金」に属し、「収」の性質を持ちます。「収」は収穫の収であり、春に生まれ夏に成長した植物が実を結ぶ姿です。また、「収」は「粛」につながり、東洋医学では秋は「粛殺」という性格をもつものとして考えられます。「粛殺」というのはあまりなじみのない言葉ですが、この言葉の意味は「秋の気というのは事物を終わりに向かわせる（殺す）力がある」ということです。植物でいえば春の芽生え、夏の成長が終わり、秋には収穫の季節となります。収穫は恵みをもたらしますが、その先にある冬には植物は枯れ、生命活動がみられない死の季節となります。つまり、秋というのは私たちに恵みをもたらす半面、春や夏の誕生や成長という華やかさからの別れや、厳しい冬の寒さを連想させる、そんな季節なのです。したがって、秋というのは春や夏のようにエネルギーを外に向けて発散するのではなく、冬に向けてエネルギーを内側に蓄える時期なのです。

ですから、「スポーツの秋」と言いますがあまり激しい運動で体力を消耗するのは季節の養生に適っていません。「食欲の秋」と言ってよく暴飲暴食しては、内臓を傷つけてしまい、エネルギーを蓄えることができなくなってしまいます。「読書の秋」ともいいますが、秋の夜長といっても夜更かしをしてはいけないのです。鶏のように早寝早起きをし、夏の体から秋の体へ、陽から陰へとリズムをシフトしていきましょう。

■秋は乾燥の季節

また、東洋医学における秋のもう一つの特徴は、「燥」、つまり乾燥の季節であるということです。夏の蒸し暑さから一転して、冬に向けて空気が乾燥し始めます。乾燥した空気は、私たちの鼻や気管などの粘膜を乾かし、空咳をひきおこします。このことから、東洋医学では秋は肺の病と関係が深いと考えています。ですから、秋の養生はこの乾燥という気候に如何に適応し、また過剰な体液の乾燥を防ぐかということが重要になります。ですから、気温が下がったからといって衣服を着こみ過ぎてはいけません。肌を丈夫にするため薄着のままで少し我慢するのが良いでしょう。また、食べ物ではナシや柿などの水分の多い旬のものをとり、体を潤すのがよいでしょう。

■健やかな冬を過ごすために

以前、「春の養生法」のときにお話ししましたが、東洋医学では春に起こる花粉症などの症状は、冬の不養生によって起こると考えています。ですから、秋の不養生は冬の病気につながります。東洋医学では、秋の不養生は冬の漉泄（「そんせつ」と読み、下痢のことです）を引き起こすと考えます。冬の下痢といえば、最近ではノロウイルスが毎年流行していますが、そういった感染症でもかかる人とかからない人がいますね。その違いはどこにあるのでしょうか。ここまで読んでいただいた方ならばお分かりと思いますが、やはり秋の過ごし方というのが大きく影響するのではないかと思います。年末年始を健やかに過ごすために、今から準備をする必要がありますね。

＊東洋医学歳時記

萩（ハギ）

くさかんむりに秋と書いてハギと読むように、ハギは秋を代表する草花として古くから親しまれています。「万葉集では141首に読まれて草本の第一位となっているほど。一般にハギと呼ばれる植物は、特定の種類を指すのではなく、外観の似ている種類の総称です。いずれも日当たりのよい道ばたや原野などに自生し、穂に集まった紅紫色や白色の花を咲かせ、しだれた枝が秋風に揺れるようすには楚々とした美しさがあります。そんな風情が日本人の心を打ち、愛され続けてきたのでしょう。

⇒ 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

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

渡辺　桂子　H・Y
村上　啓子　秋元　博子
宮谷マスヲ　奥岡登美江
K・Y　S・M
H・Y　石田美恵子
藤田はかる　大澤美知子
今井　広子　赤羽　恭子
脇坂　恭子　河野　嘉宏
森　幸子　西岡　京子
田邊　桂子　E・H
K・I　S・O
小手川美智子　M・M
今井　博子　浜田眞由美
菊池　準子　佐藤　康弘
三好　友美　C・O
山本　朝子　岡垣　康子
山口ひとみ　堀口　典子
田村由美子　T・O
中田　信治　大野　和子
白石タカ子　T・O
宝来八重子

今治教場

大山　光代　越智　弘子
井出チヨコ　村瀬あきえ
中上由香里　越智　寿子
高須賀千里　藤澤　勝
大澤　糸子　N　T
K　M　M　M
H　S　T　K
K　K　M　O
I　H　T　H
M　K

東京教場

K・Y　見目多栄子
家村　圭子　三谷　雅昭
崔　昊　鈴木　芳子

高岡教場

山本智子　M・K

学院

緒賀　春枝　酒井美千代
宮崎　敦子　大山　文子
若狭多美子

一般

菊間ＪＴ

（順不同・敬称略）

きのこたっぷりの炊き込みご飯で秋を満喫！

パイロゲン活用レシピ

きのこの炊き込みご飯

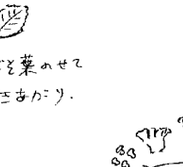
【材料】4人分

しめじ　1／2パック（小房に分ける）
まいたけ　1／2パック（小房に分ける）
生しいたけ・中3枚（軸を取り薄切り）
えのきだけ・1パック（根元を切り半分に切る）
なめこ　1パック（流水でぬめりを取る）
米2合（パイロゲン処理）
米2合にパイロゲン・キャップ1杯（5ml）を入れてよく混ぜる。
お米にパイロゲンが十分染み渡れば水で洗う。
青じそ5枚（パイロゲン処理後千切り）

上記5種のきのこを①酒（大さじ2杯）、②みりん（大さじ2杯）、③しょう油（大さじ2杯）、④パイロゲン（大さじ3杯）で汁気がなくなるまで煮る。

炊きあがったご飯に煮込んだきのこを混ぜる。

お茶碗に盛りつけ、千切りした青じその葉をのせればできあがり。



プを入れて炊き込む。

（イラスト：大山　文子）

■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

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