



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。
たくさんの方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ばさい。
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



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 チャンスをつかむように

ケース1

姉が病気になるってしまい、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、自分の義務を果たさない」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)チャンスをつかむことになり、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のは、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。

大事なことは、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、それを常に頭にに入れて接するといいたしましょう。

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の接するのと同じように、普通の会話をするようにここがけましょう。

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」という思いがはたして「〜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たうれしさはあっても、相手のこの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、自分は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う。本来、自分がしたいことなのに、「〜してあげる」と

いつてしまうから、「相手を感じ謝していない」などと、相手の態度を不愉快に感じることもなり、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のでしょうか。「〜してあげているのに、感謝してくれない」「いつてあげたのに、いうとおりしてくれない」……。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、純粹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、分かなければ「何が必要かいってほしい」「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、できるだけひかえないものです。

「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ふ。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、移り変わるところを制御したり、揺れ動くと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いるの発言かどうか、ということです。つまり、自分の気持ちで100パーセント「相手によかれ」と思っているのか、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、支配欲の場合同様、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つてみましょう。

人というのは、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を感じません。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。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。

ここををしつける

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、自分も傷つくことなのです。

ですから、「相手によかれ」と本心から思えることだけを言葉で表現したり、行為で示したりするように自分をしつけていきましよう。難しそうですが、訓練すればできるようになります。

やがて、「そうした訓練を相手にさせてもらっているのだ、自分を鍛えてもらえているのだ」と、感謝できるようになります。この鍛える瞬間を大事にしてくだ

さい。

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。

人のここも訓練で変わります。ただし、いきなりここをしつけようとしても、これまでの人生で身につけてしまった「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、自然にこの「正しいのは何か」を見つけられるようになる、ということとは、これまでに述べてきたとおりです。



チャクラ・アーサナ（院長先生）

「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

なりたい自分になれるヨガ

からだのここを再創造するヨガ



著者 千能千恵美

最新医学も気づきはじめた ヨガの知られざる効果

「ヨガの呼吸法」「ヨガのポーズ」「ヨガの哲学」など、最新の医学や心理学の視点から、ヨガの効果を詳しく解説。ヨガの歴史や文化についても触れられている。

（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 ● ここに効くヨガ
- ヨガコラム ● 加齢メディカル / きらりとじ込みふろく付き

現代ヨガ入門

旺史社
定価 一五〇〇円

一九九七年一月三十日発行



「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

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ます次第であります。

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ひ、勤務の合間を生かし数日間米国にいつてまいりました。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、高齢者のあり方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。

「ちよつとだけ効く」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つても、日本国にとつ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つており、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ぬ。

本題にもどらう。「ちよつとだけ効く」薬剤・治療法・運動法の話が本題であつたはずである。「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。特に高齢者ではちよつ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



四谷教場初めての合宿、順調に終了

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くかもしれないが、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、個人も伸びて行つてほしい。顧問として、かく願うのである。

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

はよくあること。運動の翌日に元氣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、「ちよとばかり効く」ような感じであると言われたら、その処方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つてはならない。高齢者とともにのんびりと「ちよとばかり効く」のを楽しみにしながらニコニコと待つのがコツである。もつとも、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ないが、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晚過ぎ去ろう。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る。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るが、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いう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。

「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)

二〇二二年一月十六日発行

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

◎延命治療は医者へ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

しょうびょう 従病という 生き方

病気との共生が
人生を豊かにする

医師・医学博士
神山五郎

第333病院
名誉院長
帯津良一
氏
推薦!

リハビリ界の巨人と呼ばれた
伝説の医師が、自らの闘病体験と
先端医療から取り残される患者たちを
診続けたどき着いた境地。



「病と闘う」ことが必ずしも
最良の選択ではない。

草思社

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。

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

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、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

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私も心穏やかになり、笑顔になります。子どもたち同士のトラブルもお互いの話をよく聞いて解決します。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みます。

『瞑想すごいです!!』大山先生

どかつ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

の優しい笑顔に癒されて頑張れる私は、これからも苦手なアサナに挑戦して、出来るようになることを楽しみながらヨガを続けていきます。腰をいたわりながらも鍛えていき、腰痛とも上手向き合っていこうと思います。新しく迎える1年がすてきな笑顔でヨガと共に過ごしていけますように!!

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、「アレツ、腰が軽い、足が軽い」とルンルンで帰れるという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」と言うところ、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つたと思います。「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っても感謝しています。これからもよろしく願います。



瞑想で集中力もアップ!

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、足繁く見舞つ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、学べる雰囲気は満足し、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・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用駐車場あり)

TEL.03-6435-0993

本 院：TEL.047-334-0030

http://www.tsuruki.org

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。

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



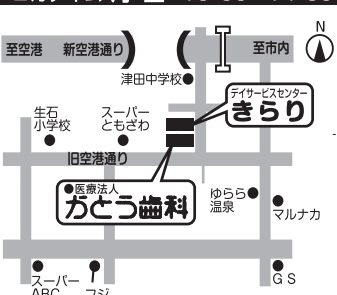
株式会社 平 野

〒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



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

〒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 かわさき 歯科

〒791-8036 松山市高岡町 209-3

☎(0120)468-270

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ート



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 **アイサク**

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

「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思ながら驚き、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來られ、乗り気ではなかったのですが勧誘に來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ぬ状態、ついて行けるのだろうかと思不安でした。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

れならば、この位ならば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ものでもあります。

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「これなら家でも出来る。がんばろう!」と思つて帰るのですが、家ではなかなか出来ません。皆と一緒にの空気の中でこそ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、学んでいくことを念じて続けていきたいと思つています



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etchup 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なら、濃縮パイロゲンを0.5〜1袋入れる。直後は「アレツ?」と思いますが、1〜2時間後でアツ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し臭さが消えます。

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わせは
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会い
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
体験する症状ができました。検査
を勧められて受けた結果、病氣
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、暇に塗
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
じずには居られませんでした。

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生活
は野菜中心に改め今は悩まされ
ていた症状がなくなっています。

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
も練習が終わった後の体の軽さ
と爽快感は例えようもなく、気
持ちは良いものです。

ずっと続けようという思いが
強くなる程、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「なりたいたい自分になる
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

閑話灸題

灸灸にまつわるエトセトラ

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



これまで、3回にわたって東洋医学の基本である気・血・津液(しんえき)についての話をさせていただきましたが、ここで少し閑話休題。

○松山はお灸が盛ん?

私はもともと関東人ですが、「銭湯で体中にお灸の痕があれは伊予の人」なんて言われるくらい、松山といえば、「お灸が盛んな土地柄」というイメージがありました。実際、こちらに来てビックリしたのは、艾(もぐさ)が簡単に買えるということとです。道後温泉の湯更艾はもちろん、ドラッグストアでもせんねん灸だけでなく艾も売っています。また、こちらでは当たり前ですが、治療院で「灸点おろし」があるのも最初は驚きました。

というわけで、今回はそんなお灸が根付く土地、松山にちなんで、閑話休題なるぬ閑話灸

題として、お灸にまつわるエトセトラをお話ししたいと思います。

○お灸は何から作られるの?

さて、まずお灸が何から作られるか、皆さんはご存知でしょうか。お灸には艾が使われますが、この艾はヨモギから作られます。ヨモギの葉の裏側には毛(絨毛)があるので、これを集めて作るのが艾です。では、何故ヨモギなのかというと、ヨモギといえは草餅が思い浮かびますが、ヨモギは古来からとても身近な存在でした。つまり、どこでも手に入ったからということがよく言われますが、それだけではないようです。ヨモギは、止血作用や胃腸不良、腰痛、痔など様々な薬効があり、とても優れた薬草なのです。また、ヨモギの学名は「アルテミシア」ですが、これもギリシャ神話の神様の名前に由来すると

か。どうやらヨモギはとても不思議なパワーを持った植物のようです。

○お灸はいつ頃から行われているの?

お灸の起源は定かではありませんが、せんが、東洋医学のバイブルである『素問』や『靈樞』にもお灸の記載は多いことから、かなり昔からお灸が医療として行われていたことがうかがえます。古くは紀元前2世紀ごろの中国の遺跡からお灸に関する医学書が出土しています。日本にお灸が伝わったのは、6世紀ごろ、仏教伝来と同時期とされています。遣隋使や遣唐使が中国の文化とともに東洋医学を持ちかえり、日本に広めました。「弘法の灸」が今でも各地に残っていますが、この言葉のように、当時の医療を担っていたのはお坊さんでした。

○お灸の種類

お灸には、大きく分けて「有痕灸」と「無痕灸」があります。「有痕灸」は昔ながらの「やいと」で、直接艾を皮膚の上で燃やすものです。銭湯で背中にお灸の痕がついていれば、それは「有痕灸」です。「無痕灸」の方は、最近では「せんねん灸」が市販されていますが、皮膚の上で直接艾を燃やさないものです。これには、鍼の柄に艾をつける灸頭鍼(きゅうとうしん)や、しよ

うがやニンニクのスライスの上で艾を燃やす隔物灸(かくぶつきゅう)などがあります。また、お灸にはそれ以外にも、紅灸、墨灸、水灸などの艾を使わないものもあります。

○お灸の効果

しばしば、「お灸は何に効きますか?」と聞かれるのですが、その答えに困ることがあります。一応、教科書にあるような答え方では、お灸は温熱効果とそれによる血流促進、そしてヨモギの薬効成分があります。では、これが何に効くのかというと、はっきりとは言えません。敢えて言えば、お灸は何にでも効きます。といっても、お灸だけでは効果が出せません。お灸は、きちんとツボに据えることによって効果を出します。ですから、単にお灸が効くということではなく、どここのツボに、どのくらいの刺激を加えるかということがとても大切なのです。お灸名人と呼ばれる先生たちは、ツボをきちんと選んで、適切な刺激を与えるので、どのような病気でも治してしまうのです。

○お灸は自分でできる健康法

私もしばしば患者さんに自宅で灸をすえていただくようにお願いしますが、お灸は自分でできるとも良い健康法です。灸点だけ専門家におろしてもらえ



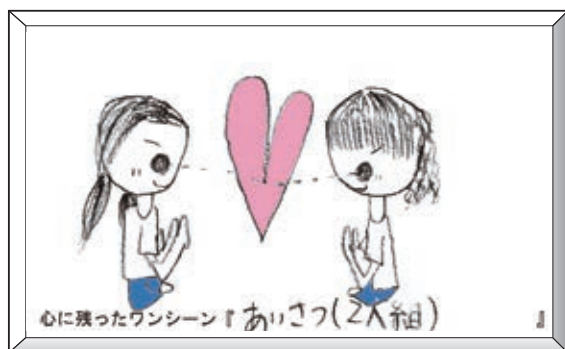
「お灸は何に効きますか?」

ば、あとはそこに毎日すえればよいのです。鍼灸治療を毎日受けるのは大変ですが、自分でお灸をすえるのは毎日できます。最近ではせんねん灸など便利なお灸も売っていますので、素人でも簡単に、しかも安全に据えることができます。また、臭いや煙が気になるという方もいらっしやいますが、最近では臭いや煙が出ないお灸やアロマが入ったものもあります。

○お灸ブーム到来?「お灸女子」

や「お灸カフェ」も

実は最近、若い女性の間でお灸が流行っているのを御存じでしょうか。「お灸女子」なる言葉もあるそうで、美容やセルフケアにお灸を使う女性が増えてきているようです。(ちなみに、先日、神戸の紀伊国屋に行ったら、若い女性向けの「お灸女子本」が平積みになっていました。)また、「お灸カフェ」といって、お茶で一服くつろぎながら

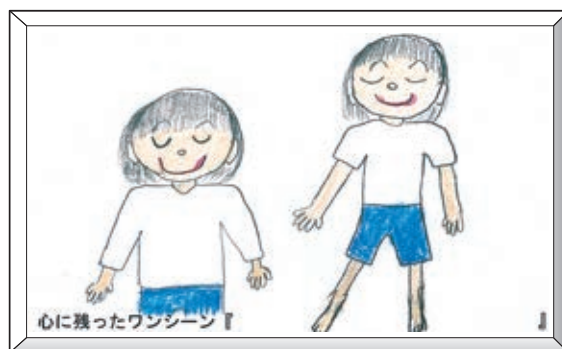


松山市立東中学校1年 M・S

私は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くださいました。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。生活の中にヨガを取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い、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、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。

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・・・

【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。

マツヤ・アーサナ（魚のポーズ）



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肩こり、不眠症に効果。

【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。

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 〒790-0878 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.jp/>
E-mail: fujimotoyoga@gmail.com
今治教場 〒794-0015 愛媛県今治市常盤町4-6-27 高野ビル3F
TEL (0898) 31-2889(代) FAX (0898) 31-2885
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