



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！



今、一度 閑かにヨーガを繙く⑦

● 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



藤本ヨギ学院・院長

故 千能 千恵美

第四章

ここに効くヨガ

「調和と融合」を実現するため

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、自信を失ってしまふ。

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よう。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、誰もついてこないとは思いません。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いですが、本人の態度や行動がそれに伴っていないければ、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行う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とも大事なことです。ところが、最近これがきちんと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、相手の話にじつ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り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。そうして、お互い思っていることやい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、皆さんも持ちましょう。

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と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、お互いのこの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。「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すぐに実行するということです。こうした「フツ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からです。

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

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」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、からだがつ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くなくなります。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ずることが多くなります。この感ずた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）

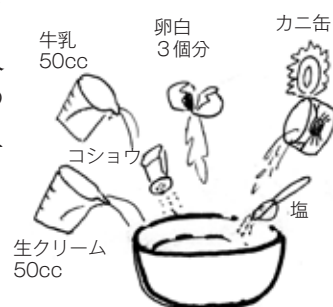


パイロゲン 1000 倍希釈液に 15 分つける

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

コシヨウ…少々

※かに缶からコシヨウまでを泡立てないように混ぜ合わせる※
（A）



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つと炒め（A）を流しいれ底からかえずようにふんわり炒める（卵白がしっかりと固まるのが目安）



泡立てないように混ぜ合わせる
ショウガみじんぎり
強火で

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

今年の異常気象のためか、有名高齢者はじめ多くの方々の死亡記事を読むことが多く寂しいが、ご冥福を祈り申し上げるのみである。なかでも高野悦子さん、岩波ホールという質の高い映画を厳選して上映する映画館を創設し、総支配人として落ち着いて経営されていた。この方の死亡記事には驚いた。まだ八十三歳なのに先だつて行かれたのである。きつとお仕事の負担が重かったのであろうと拝察する次第である。

映画とは比較縁が薄かった私だが、そろそろ高野悦子さんの推薦する映画をじっくり視聴し、そのあとで学士会館や神田・神保町の気の利いたお店でお茶をのみたい等と勝手に計画していた。その企画はすでに霧散していった。後継者のご活躍を期待するのみである。

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、ありがとうございます。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変わ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」という趣旨であつた。

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」、よつて必ず残るとは言えないと反論したのである。父は、につこり笑つて、「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様子は、カラーの映画上映もあり、実に凄惨であつ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、感激されたとのことであつた。このような話を聴く機会を比較的多くもつていた私は、父が何度も私に言い聞かせた「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つもりであつた。しかし、それらを語るべき友は次第に先立つて逝かれ、まして軍学校な

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つともつ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が高校生であつた方からのお電話が発端であつた。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つて逝かれた。米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、日本の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籍を努力して捨て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氏が東亜戦争にて激戦地にて死闘を繰り返しておられたところ、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（ゼロ）」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だから。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なっている。

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茫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。」という雰囲気会話が会話の場に満ち溢れてほしい。自分が吃音という言葉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イラつくこともありましたが、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學し、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、その他をじっくり考え、恐らくこのような意味であろうと煮詰めるのです。そしてはじめて辞書を手にしておりました。その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。彼はその一見不利な環境を逆に生かして、恵まれた学生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ます。いつの間にか安易な道を歩くことに慣れてしまっている。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」

草思社

定価(本体一三〇〇円+税)

二〇二二年一月二十六日発行

お問い合わせは、四谷教場

☎03-5312-5272

「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。

- ◎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

第三三病院
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

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ます、あまり積極的に取り組めませんでした。体は動かしたけれ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きるヨガはお互い元気になるし、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。「出会いはい偶然でなく必然です」と先生は言わ

今ではほぼ改善して不自由なくなりました。
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で、目の焦点が合わない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。

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、

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、



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っ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、息が続かず苦しめ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かわからなくて、全身の力を振り絞って（緊張させて）「吐ききる呼吸」を追い求めている。呼吸は荒く肩で呼吸をする感じ。汗だく姿を見られて「それは違う」と言われて

も、何を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か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、ただ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も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、

「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、元気な身体を手に入

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。そういうえば、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歩いて行動力があり、かついい！「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」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



手塚さんのチャクラ・アーサナ

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」で元気がいっぱいです。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) 考えるワクワクします。



成田さんのチャクラ・アーサナ

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。これからの学びが続いていくと、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



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方も真似から入っていききました。「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」と驚き静観しておりました。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ンと押して飛行機に乗せました。「もう大丈夫だね。行つてらっしゃい」

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

至空港 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

医療法人 **がとう歯科**

スーパーABC

フジ

至市内

ダイヤサービスセンター **きらり**

ゆらら温泉

マルナカ

GS

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

ダイヤサービスセンター

〒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 **がとう歯科**

〒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

富谷 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、肺炎を患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センチも離れている程がたい私の身体。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て、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づつですが耳を傾けられるようになったこと、そしてそれに對して、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月末に日本を立ち、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界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を通い続けました。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聞くと、「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いる、思わずクスッと笑ってしまった。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す。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。

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、私はお返しできませんでした。これからは夫で練習して経験を積みみますので、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)



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



春になると・・・

梅が香り、桜が咲き、新緑がまぶしい今日の頃。冬の寒さから解放され、春になるとなんだか心がウキウキしてきますね。逆に、春になるとアトピーや喘息、花粉症に悩まされるなど体調が崩れる方も少なくないでしょう。

天人合一

東洋医学では、このように人の体や心が季節の変化と密接な関係にあることを天人合一という考え方で説明しています。天人合一とは、「天」(自然、宇宙など)と「人」との間には密接な関係があり、両者は同じ法則のもとに動いていると考える思想です。この天人合一の思想のもと、東洋医学では季節の過ごし方が説かれています。春夏秋冬、それぞれの季節において、

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。冬の厚着から少し薄着になり、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に、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なら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、年末年始に仕事が多忙だ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、春の氣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よ。

*東洋医学歳時記

蓬

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、廃屋の庭や荒地などに繁茂することから、「蓬が宿」といえば荒廃した家、「蓬生」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使われています。



季刊誌「藤本ヨガ」に賛助して頂きまして
ありがとうございます。

皆様のおかげで、ヨ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
浜田真由美 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

M・M

東京教場

小里 千寿 関山タマリ

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、腰痛が軽くなりなどたくさん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「しているのに、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」と労い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ない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、何かちよつと落ち着かない。「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、15分、「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、変わるものである。

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「や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 **アイソウ**

松山店 / 〒790-0005 松山市花園町3番地18 (市駅前電車通り) TEL 943-1264(代)
伊予本店 / 〒799-3111 伊予市下吾川字馬塚1214番2 (国道56号線沿) TEL 983-1515(代)
建設業 (内装仕上工事) 許可番号愛媛県知事許可 (般一5) 第30号

ネコのポーズ(マールジャーラ・アーサナ)

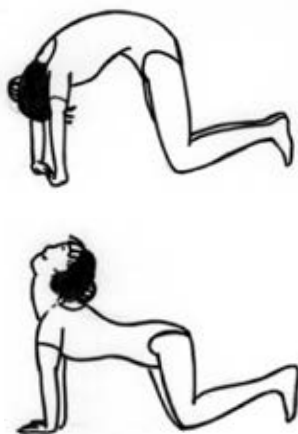
ウエストを引き締め「くびれ」をつけたいあなたに！
ムクミによる肥満を解消したいあなたに！
自律神経の乱れを整えたいあなたへ！
首や腰がほぐれて猫のようなしなやかな脊椎をあなたへ！



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。

ワンポイントレッスン

藤本ヨガ学院
Fujimoto Yoga Academy

HOME 初めての方へ 教室・コース案内 学院紹介 お問い合わせ

体の声に耳を傾け、
自然に身をゆだねる。
心を聞き、
自分に正直になる。

ヨガを楽しみ！
人生を楽しむ！

→ 見学・体験
→ 生徒さんの声
→ よくある質問

最新情報

講師の紹介

松山教場 Mofuyama

今治教場 imabari

健康で豊かな
体と心を養い
今を生きる！

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、ゆっくりと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。
春は習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 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