



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、さとし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)



「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？ 読者各位にゆつ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

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ほとんど陳腐なものとなってしまふのです。

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よう。日常、左顧右眈せず、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院长を失った現在、残された我々に課せられた宿題でもあります。

私は「底」にす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よう。「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。

居直つてみれば、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、その気持ちをご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。今でこそ日が当た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」にしているにしても、心して周囲を見渡せば身辺に学べる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よう。

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よう。

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」であると思われました。それにつけても、故学院院长は、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、道元禪師と同じように、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、まことに残念にもつておりました。

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院长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る。

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。さらに弁護士の数田 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が、紙幅節約上、若干圧縮しましたが、文意はおつかみいた

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。ごく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案外なメリットもあるのです。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、歴史から学びましょう。これは賢者の道です。私自身旧稿を読み直している学びました。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。いよいよ後継者に続く者の心根が試されるときです。日本も明るく、学院はもともとと明るく、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」ですわ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。それは病氣・医療などについての相談のお手紙を頂いても返事を書くににくくなっていることです。ご依頼または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つ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った。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ある。「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のか・・・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。

阿々大笑！

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、雨もなく、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。ありがとうございました！

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利で10分も延長してしまい、いろいろと迷惑をかけました。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。

最初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取り上げ、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「誠に立派でした」「過不足なし」

「我々に与える印象は、その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) 体の健康問題ーアレルギーー

(食物、アトピー、花粉症など)の原因と対策

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。一部ではきれいな好きが高じて、ばい菌を目的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、新しい病気を生ずる事もある。「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）う。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) 人とつ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えます

「平凡」 日々の生活は同じことを繰り返す

「笑顔」 素晴らし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ない

「ねむり」 意識ある限り睡眠を大事とする。

「少食」 自分の命がもた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

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ビ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！元氣ですか」と院長が出ていらつしやるかのように整然とした空気が漂っておりまして。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、松山に居られても東京には来られないだけと感じられていたのです。その気持ちに松山に来て、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と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つしやるように見え、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、目が厳しかったと思いましたが、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」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自身を好きになり、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出します。

院長は私たちの心の中に「ヨ

パイロゲン活用レシピ

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）

ミニトマトのオリーブサラダ



皮は湯むきしてね
あ赤いトマトはリコピン
い、はい 血液サラサラに！

トマト+オリーブオイル+パイロゲン
リコピンの吸収率アップ
飲んで便秘予防

ガッ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。」三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。

合掌

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

【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。一つの区切りはありますが、また今、次の時が淡々と過ぎていきます。そして、この淡々と過ぎた時の中では、不安・迷い、選択をずっ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、恋愛のこと、論文のこと、将来の仕事のこと…、どれも多くの人が抱くものと同様でしょう。

「強い」「前向き」そう言った言葉を私に対していただく事もあります。私は結構、不安・迷いと付き合っています。決断ができません。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。以前は「巻き込まれて」いましから。不安や迷いと付き合えるようになったのは、その先の

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。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

『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」というもののなのでしょうが、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を見るのも好きで、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



浮きガエルのポーズ

そう、明るいという感じでもない。

ですから引つ張られたり、押されたり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。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、緑も多く季節感いっぱい。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な拡声器からの宣伝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：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。この年になってまだまだ大胆にス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

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。

た。

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、ハツと思つ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！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、病氣・怪我その他の障害にあうかもしれないが、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。



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)

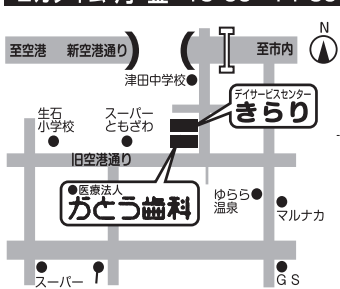
TEL.03-6435-0993

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
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

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 ぐうぐう 歯科

〒791-8036 松山市高岡町 209-3

☎(0120)468-270

「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）
富谷 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いたのに、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、

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よろちよ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きます。

ジョギング中の邦人が強盗に襲われ、身に付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、夜は一人で出かけるようにと、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ラ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賢

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がします。

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う危険なので、実はなかなか撮れません）。

次回、現地の雰囲気や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。水の出来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、翌日もスツ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、家でも思いつき練習しました。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』というも言われていました。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ました。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が変わったから

「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

いるかどうか。なりたい生き方はわかっていても、一人では怠け心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ぬ。

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

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

られた人、ちょっと思いついた人などいろいろである。「元気にしたいです」と入会の動機を語るひとに千能先生は「元気になる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ぬ。これが簡単ではない。いろいろないつ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いまいであったということであ

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。

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と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のか、大きな課題であった。

三回忌を迎えた今でもまだ本心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。元氣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歩いていきましよう。



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、発散することです。夏は

陽気が盛んになる時期です。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」と言っている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、気持ちに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もできます。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で、とり過ぎ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。ちなみに、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氣払いとして、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ってしまいます。また、栄養状態も現代人は江戸時代に比べても良く、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出来ます。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ない。

(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そうです。だいたい色の皮をむくと、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ま

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！

愛媛大学・日赤 平和通 至道後
←至本町 愛媛信用金庫 スーパーABC
伊予銀行
六時屋タルト ダイニチ建設
六角堂稲荷 松山地方局
松山城 そば吉 アサヒ生命ビル
松山東警察署

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

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

渡辺 桂子	H・Y	越智 寿子	T・H
村上 啓子	秋元 博子	Y・I	N・T
宮谷マスヲ	奥岡登美江	K・O	K・H
H・Y	板坂千枝子	M・M	T・K
渡部 光子	石田美恵子	K・K	I・H
藤田はかる	相原 敏美	T・H	K・M
今井 広子	赤羽 恭子	Y・N	M・K
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			

東京教場

山崎 菊江	K・M
鈴木 芳子	三谷 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

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

「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、瘦身効果に加え、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、ワークシヨ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。何をしてい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



太陽を仰ぎ見るポーズ

帰ることを決意しました。

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。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、以前と変わらなくと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。お陰でたつたの2ヶ月であつ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はかどリ、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

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

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。

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。



ワンポイントレッスン

【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。
- ⑥ヒステリーな気分をやわらげ安らかな心が養われる。
- ⑦背中を伸ばすことにより脊椎神経と交感神経の働きが活発になり、体が軽快敏速に動き活気がでてくる。
- ⑧胸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完成ポーズで脊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院長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い、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す。

1. 第7回フルデンスクライス・メソッド・ワークショッ

平成25年7月14日（日）
10:10～12:10、13:00～16:00
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