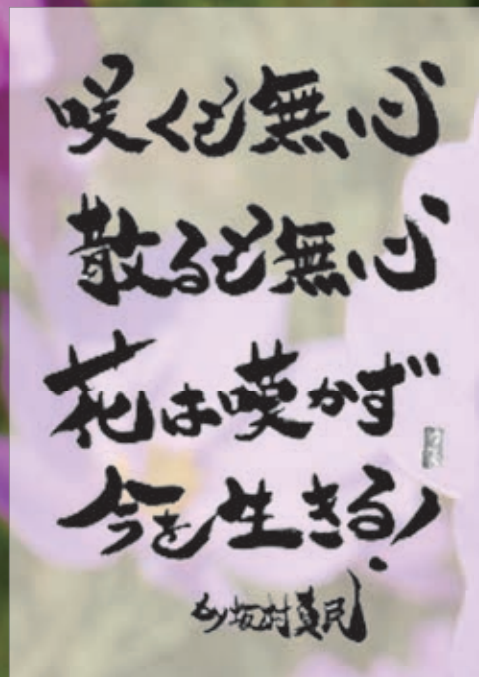




藤 本 三 力

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「たんぼぼ堂」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月に開設される。

「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、ゆつくりと味わってきた。感激しました。すすり泣く雰囲気

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・戦中の教育をしつ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つて、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。楽しむことは長続きする。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。笑顔から優しさや思いやり、ありがたうが生まれ、感謝へとつながる。

演劇鑑賞を語って下さったお二方は舞台の醍醐味である臨場感と出演者の真剣さをつかみとり、その爽やかさを楽しみ、喜劇からの「遊びと笑い」の効用を学ばれたようである。

遊びも学びもそこからつかみ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、ヨガをする予定で劇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顚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下さり、臨機応変に対応して下さいまし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。

『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。

家村…急なお誘いに戸惑いはありませんでしたか？

佐藤…昔は決めたことはやらないうとストレスになったが、近頃は状況に合わせて臨機応変に対応できるようになった。大人になったということかしら。（笑い）

家村…そのような考え方の変化にヨガの影響もありますか？

佐藤…そうですね、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

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！」と思いきり予期せぬ申し出に予定変更を余議なくされたのに、驚いたが、結果はやっていられるのも知らなかった芝居を観られると思いきり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したか？

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。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減私奉公の時代の物

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、裏方役者、すなわち見えない部分が見える部分が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。

佐藤、嘉藤…今回の舞台で日常、日本人が忘れてしまった文化や伝統。人情

ありがとうという言葉や感謝の思い。相手と視線を同じくすることが思いやり。

コンピュータは計算して処理をするがそこに心はない。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、周りに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の松竹少女歌劇団。現在は高さ634m（武蔵川に架かる「桜橋」（さくらばし））を歩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』P124に「日本人ほど薬好きな国民はいない」と書かれています。近藤さんの『医者に殺されない47の心得』P3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せん。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したくありませんし、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』P176・P177「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『一部の人のきれいな

ヨガを始めて5ヵ月



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（千恵院長著）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でいいからがんばらないように」と声をかけてくださり、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いただき、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

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・・・』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ぬ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

ことをしています。それが今では私の一日の始まりになり、続けることで頭も体もすっきりとして、自分を振り返ることも出て、良い習慣が付いてきたと大変喜んでいます。



授業風景（ダヌラ・アーサナ）

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が持ちは惹かれました。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

になっていく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ら物なのか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！

「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、「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、微々たるものに見える。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つかり体重が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。一步一步、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だ。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、苦手の脚力強化に励んだ。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、脚力強化、さらに、ヨガでは、「上虚下実」と言われるように、上半身はしなやかに動けるように、そのためには、強靱な脚を・・・ということを学んだ。すると、膝から始まったことが、普段の生活で肩に不要な力を入れないように意識するにつれ、上半身も楽になることになったように思う。

次に、深くゆっくり息を吐くことを学んだことである。ヨガを始めたときに、「ポーズが出来る、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。しかし、苦手なハラアサナや、前屈や前開前屈のポーズで、「もうだめだ！」と行き詰まった瞬間に、先生が「ゆっくり、吐ききる」と誘導してくださると、無駄な力が抜けて、頑張りなくとも、息を吐く度に、ポーズがほんの少し、ほんの少し・・・と、深まるではないか。」あ

あ、これが、息を吐くということなのだ」とストンと理解する瞬間が何度もあった。

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時がある。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にも、以前に比べ、尻込みしなくなっただよになったと思う。(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たあの昨今だが、それにも気をつけたい！)

ヨガとの出会い、良き師、良き仲間へ感謝!!



アルダマツチェンドラ・アサナ

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年前は仕事で忙しく週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、つついっさい楽ちゃんファッションを選んで、正に「オバチャン化」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、ちよつ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

今年と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せんが、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、朝食にしっかりと野菜や発酵食品を摂取、昼食抜き、夕食はあつさり。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」

へ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、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・ホー

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」と言ってくれました。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も深く入っていたシワも薄くな

A circular black and white portrait of Dr. Yoko Kikuchi, a woman with short, curly dark hair, smiling warmly at the camera.

越智 美貴子

いたりして、身体も心もスツキリして、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かってきました。

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。体重は少しもどつてしまいましたが、体質が変わったように感じています。季

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。

「美貴ちゃん、ありがとう」



毎朝ジュータンを
楽しくクリーンアップ！

参加前



参加後



参加前



参加後

正に体幹を整えると細かい筋肉
までに影響して美しく変化する
ものだと我ながら、感動してい
ます。

また昨年末から御縁あって、シルバーエキストラとして時折テレビにも出演する機会があり、特にこのコースに参加前と参加後の映像を見ると明らかに違いが分かります。膝裏がきちんと伸び、背筋と腹筋でしっかり

人間の筋肉は何歳からでも正しく強化すれば、その成果はつきりと現れることが身をもって、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、また成果を手につけたのだと感謝の気持ちで一杯です。

今後、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

今はべんも毎日出るようになりました

私はせいかが悪いのと、毎日べんがで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いたけれど、たのてうれしかたです。

ヨガをや、てできないポーズが、い、はいで一番苦手なのは、大腸けづきです。とてもしんどくて何回もできません。でも大人の方が何十回もや、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か、や、ているといたくなくなります。ふしぎです。終わ、たあとも、すきりして気持ちがいいです。そして、うま、できるもとうれしくて、気持ちがいいです。

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、先生に教、えてもら、ていろいろなポーズが、できるようにしたいです。

松山教場

入山

優羽
(小5年)



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

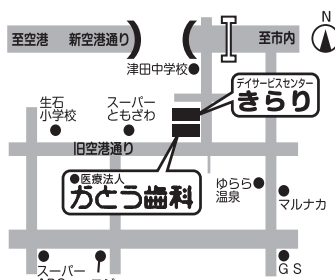
平野薬局グループ



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

〒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

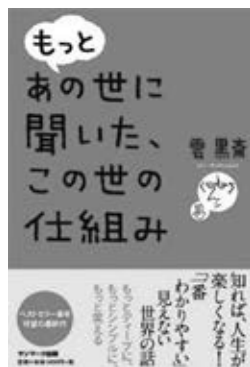
〒791-8036 松山市高岡町 209-3

☎(0120)468-270

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



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/ranagushobose>

目次

プロローグ

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章オーブン・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。

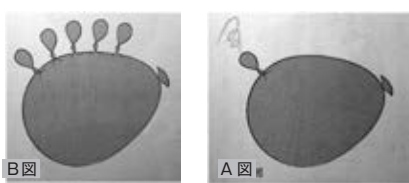
そしてその風船の中に詰まっている空気を「意識」と呼んでみよう。コレがいわば、「分離」という幻想

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。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！」

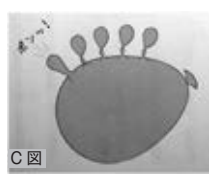
元は一つの意識（空気）だが、「捻れ」というエネルギー（私と私以外を分ける壁）が出現したことで、それぞれが独立して感じられるようになる。

この小さな空間に隔離されている

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、それはまた後で話そう）。

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」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）

つになつた！

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。

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巢に帰り、日の出とともに活動するように生活するのがいいです。気持ち穏やかにして、小さな物事には囚われないように

■「スポーツの秋」「食欲の秋」というけれど

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の悲しさによって、昂ぶる心を抑えるのです。

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」と言いますが、だからと言って暴饮暴食しては、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う。「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ません。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す。

■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は避けません。肌を丈夫にするため薄着のままでも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、体を潤すのが良いでしょう。

■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なるにつながります。東洋医学では、秋の不養生は冬の飢泄（「そんなせつ」と読み、下痢のことです）を引き起こすと考えます。冬の下痢といえは、最近ではノロウイルスが毎年流行していますが、そうい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。

か。ここまで読んでいただいた方ならばお分かりだと思いますが、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。



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

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 浜田真由美

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 H T K

T T K H

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

一 菊間J T

(順不同・敬称略)

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

まいたけ ・ 1/2 パック

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

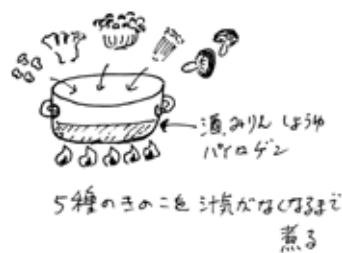
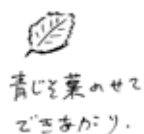
杯(5ml)を入れてよく混ぜる。

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)



プを入れて炊き込む。

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醤油(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。

■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！



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

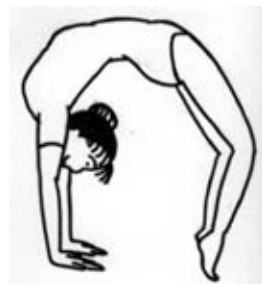
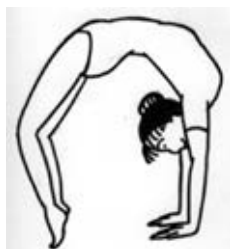
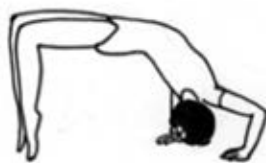


チャクラ・アーサナ（ブリッジ）

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。



ワンポイントレッスン

【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
血を取り、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頂きました。「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とのこと。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。

1. 第9回フ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)(今年最後)

10:00～12:00、13:00～16:00

2. 体験談や表紙の写真、神山五郎先生への質問募集

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を募集しております。

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、教会に通っていないことがわかっていくと死リスクが2倍以上になることがわかっていくそうです。また、友だちを訪ねたり、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の人より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ます。

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会員みなさんは、すてきなヨガ仲間と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 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