



藤本ヨガ

2014年1月

新年号

あけまして
おめでとう
ございます

今

大切なのは
かつてでもなく
これからでもない
一呼吸一呼吸の
今である

坂村 真民

喜寿を迎えるの記



松山教場

緒賀 春枝

みました。

シヤバ・アーサナ

古来稀なるの古希もあまり自覚のないままにいつしか過ぎて気が付くと、今年は喜寿を迎える年になってしまいました。人の運命は予測できないもので神戸への転勤が大震災で急遽松山へ変わりました。

神戸へは前年に行くことにしていました。都合で1年延びていたので、その年に行っていました。松山もきつと縁なき地となっていたでしょう。その松山も3年の予定でしたのに、まさか永住の地になろうとは!!すべては運命のなせる業でしょうか。

ヨガとの出会い

ヨガに通うきっかけは右膝の腫れで正座ができなくなった時に夫が「ヨガをしてみたら」の一言でした。あれから13年余りになります。長いようで短かった日々を久しぶりにふり返って



シラシ・アーサナ

シラシ・アーサナ

シラシ・アーサナを習ったとき、このアーサナは私には関係ない、他の人のするものと自分に登録しました。でも、しばらく経ってからひよつとしたら私にもできるかも知れないという思いがフツと頭を過ぎりましたので、それから挑戦することにし、いずれ一人でするのだからと壁を使つての練習はしないで決めました。ずいぶん転び、度々指や身体が痛かったものです。このシラシ・アーサナからは自分で自分の限界を作ってしまったということを学びました。

ハラ・アーサナ

足が床に着く日、まったく着かない日、ほぼ一定になるまで日替わりメニューのように安定しませんでした。着く日と着かない日は、その日の身体の状態、コンディションによるのがわかり、体調を知る上でのバロメーターとなりました。

リラックスキャット

名前が何ともかわいらしく、20呼吸ずつ3回をよくしました。顔を横にする時、耳をつけるように注意していました。最初は可動範囲が狭く大変でした。リラックスキャットなのに

私のはどう見てもきつとぶざまなカエルのポーズに見えるだろうと一人おかしくなったりしました。ネコでもカエルでもいい。好きなポーズになりました。

心のヨガ

そのうち心のヨガを知り、面白くなりました。

小学4年生の頃と思います。私はどんなことも楽しくなく、いつも「つまらない、つまらない」を連発していました。ある日父から「『つまらない』は自分をつまらなくし周りも不愉快にするから、これからは決して使つてはいけない」と諭され、それ以後、「つまらない」という言葉は私の終生の禁句となりました。人から聞かされていい気持ちでいられないのを経験して、なるほどと思いました。これは言葉を意識したこと、最初だったように思います。

心のヨガを学ぶ前の私は、体の調子が良くない時は尚のこと、普段でも人だけでなく神様も又、政治、宗教、戦争、教育等々ありとあらゆる物を批評批判し、怒っていました。あら探しの名人の私のすべてが標的でした。自分が変わると周りが変わるという教えは、これから頑なになっていくであろう頭によって嫌なければならぬと痛感しております。

ヨガを学んだことで今は身体も心も平穏で幸せです。心のヨガの恩恵に深く感謝しています。

老いに従う(当然のこと)

人の一生は「生老病死」です。喜寿を迎えてこれからはアーサナも少しずつ難しくなることでしよう。又、不都合も起きてきますし、病気にもなります。自然に逆らうことができないように当然のこととして生じてきます。その生じたことに心まで巻き込まれることがなく、自らを嘆いたり、周りを困らせたりすることなく静観しつつ生きていきたいと望んでいます。

当然という自覚があれば揺るぎ無い私でいられるのではないかと考えています。起きたことに「愛と智慧と工夫で精一杯の努力」をしたいと決めています。それこそが「日常こそがヨガの本番」なのです。大辞泉によると、自覚とは「自分の置かれている位置・状態又、自分の価値・能力などをはっきり知ること」とあります。

叶うなら、私の最晩年が思うことと言葉と行いが一致して、心からなる感謝を類笑みと言葉にできますように、唯一残される祈りが神の心を自分の心にしての祈りになりますように。喜寿を迎える私の願うことです。

遊行期の十坪山小屋日記

松山教場 緒賀 春枝

神無月に暫く山の中で過ごしてきました。兼好法師じゃありませんけど「つれづれなるままに日ぐらし：：」という訳で日がな一日のんびりとよしなごとを綴ってきました。

10月〇〇日 雨

ここに山小屋を作って25年になった。ここを選ぶ時、夫と息子との意見が一致せず、ジャンケン3回抜きで息子の勝ちでこの場所に決まった。息子に選んだ理由を聞くと「この土地は生きている」といった。面白いことをいうものだ妙に心に残った。そのころは特に何も感じなかったが、その後ここはほんとうに良いところだったと思うようになった。

10月〇〇日 雨

十月は高い空、澄んだ空気と



「この土地は生きている」
ここに山小屋を作って 25 年

いうすばらしい日々を思い巡らせていたのに、ここずーっと雨、台風接近のためらしい。雨はどうしても降らなくては困るものなのに、勝手なもので降れば降ったで文句を言っている。人間も動物なのに他の動物はただじーっと待っているに：：そう思ったら人はどうにもならない事に不平不満をいい、自らを不愉快にしている。もう愚かな動物なのではないかとも。大自然の前に人は無力なのを自覚すべし。天候に左右されない心を養うことも二元性の脱却の一步なのだから。

10月〇〇日 晴

朝の散歩で椎の実の落ちているのを見つけ、それから毎朝少しづつ拾っていたらひとにぎり位になった。

子供の時も椎の実をお寺の墓石の間に一生懸命探したことがあった。あまり一生懸命で、子供の時は目がよかつたのだらう、あたりが暗くなっているのも気づかなかつた。ふと顔を上げると暗く、急に恐ろしくなつて走って帰った。今思うとあの時が集中したことの最初のような気がする。あれ以来あの時のような深い集中を味わったこと

がない。集中すると頭の中が空になるのかもしれない。

10月〇〇日 晴

夕方よりななくりの湯(温泉)に行き、寿司屋で食事、帰りの山中で鹿十頭余りの集団に出くわす。こんなに多く見たのは初めてだった。鹿も子鹿はほんとうに可愛いと同時に共存することの難しさを感じた。

10月〇〇日 晴

家の前の斜面に木を植えて失敗したことをしゃくなげの意思の硬い子供のような蕾を見ながら思いだした。

20余年前はこんなに鹿はいなかったけど動物の好む木、好まぬ木の知識がなく海棠桜を楽しみに植えたが、食べられてしまった。木も大きく(鹿の届かない位)なるまで守る柵が必要だったのになんて育たなかったのだ。ふと、子供も柵で守るべき期間は守り、柵が必要でなくなった時は速やかに取り除くことが大切と以前教えていただいたが、今日この頃は柵に入っているのが好きな大きな子供もいるように思えるし、柵から出したがらない親も多いように感じる。丁度よい時に柵を取り除くのが難しい時代になったのかもしれない。

10月〇〇日 晴

ずーっと以前の山の日々を思

い出した。確か国定公園の青山高原へ上る途中から奥に行くのと、その開拓地はあった。十数軒入植したそうだが、その当時はもう一軒だけで老夫婦で暮らしておいでた。桃の木や他の木々を育てて、花を咲かす前の蕾の固い時に枝を切り、室で水につけておきモモなら3月のひなまつりに合わせて出荷すること、木は一度切ると5年は切れないと言われていた。そこはわらびがたくさん出て、とても採るのがおもしろく、笹ゆりも咲いてもらってきっていた。

白い大きな花びらの桜が有り、若葉の葉の中に下向きに咲く桜は気品があつて美しかった。種類の正確な名前は知らな

いと言われていたがちょうちん(提灯)桜と呼んで大切にされてきた。春に、夏に、秋にもそこを訪ねるのが楽しみだった。

ある時下の方の川で出合い、「どこへ行かれていたのですか」と聞くと「選挙の投票に」と答えられ、山から2時間かるところまで行かれる、そのことについてただ感心した。日本を支えているのはこのような市井の人なのだと：：。

何年後かにご主人が亡くなり、奥さんも娘さんの住む市へ下りられた。最後の一軒がなくなり開拓の歴史も終わった。それから数年して訪れてみたが、すべて跡形も無くなっていた。ちようちん桜はどうなつてし

まったのだろうか。

10月〇〇日 雨

永遠なるものはないことは知っている。いや知っているつもりでいるだけなのだろうと思う。ふだんは音、活字、雑用諸々のことでそんなことを感じる暇というか時間が持てないのだ。

ここでの25年の間に小さい木は高く育ち、大木は風や台風で枯れたり倒れたりし、草花の種類も少なくなつてしまった。笹ゆり、女郎花、竜胆、金蘭草、銀蘭草も今では見ることがない。

家も人の出入りがないと崩れかけたり、新しい家が建つたり、来ていた人も次第に老いて来られなくなり、新しい人が来たり、私にもいづれ来るのができなくなる日が訪れるであろう。人も変わり山も変わり草も変わっていく。まさに永遠というものは無いということを感じひしひしと感じた日となった。

今日を生きて、今を生きてを尊いものとして心に刻むこととする。

平凡な日常がこんなにも大切であるということを知る為に、こんなに長く生かされないといけなかつた私。

ジタバタしてこないとわからなかつた事の種々。

雨が止み美しい星空です。楽しい夢でもみましよう。おやすみなさい。



ブジャンガ・アーサナ（コブラのポーズ）

ヨガ5ヶ月目の讃歌

松山教場

西原 一宇 かずい

ヨガは休眠機能を引き出すのか

乗用車は約60万個の部品でできているそうだが、人間の体にもずい分多くの部品、筋肉や関節があるようだ。ヨガをはじめ

それが怪我などで逆になり立派に役割を果たす。サリドマイドの薬害で両手を失ったまま生まれ

腹三分なら天寿をまっとう

乗用車は約60万個の部品でできているそうだが、人間の体にもずい分多くの部品、筋肉や関節があるようだ。ヨガをはじめ

健康についての考え方で私に影響を与えてくれた人は多いが、松山ベテル病院で、一時歯科を開いていた後藤先生はすご

私たちは、ずい分食べ過ぎていてるらしい。しかし分かっていても、食べ始めた止まらないのが凡夫の宿命。ただヨガを始め

目まい立ちくらみ脳貧血

ヨガを始め5ヶ月、私の体のほうには確実に変化が現れていると思う。その最大のものは「脳貧血」不安がなくなったこと。

の薬を飲みながらのそれであるから、この頃からは健康な人をうらやまようになつた。

医も薬も不要な体に

そこで以前から目に止めていたヨガを見学したのが6月末、7月から入門。この結論は山に登れる体に帰ったということ。

新米なりのヨガ讃歌

以上新入りがただの真似事の日々で、その程度はほんの少し齧（かじ）ったレベルだろうが、私なりに成果を得た。食欲は以前と余り変わらないが体重が6.5

kg減り贅肉が取れ、フットワークが軽やかになったのだ。ヨガを讀みたい。幸い私の健康を危惧してくれる仲間があり、彼らにヨガの成果を伝えようと、多く

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
六角堂橋南 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 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

もう五年、まだ五年・ ゆっくりとヨガ継続中



松山 教場

原 映子

毎週火曜日の夜六時半、いつものメンバーが集まります。それからの二時間は、宮崎敦子先生の御指導のもと、一週間の中で日常を離れ自分の体と心に集中できる貴重な時間です。教場は和気あいあいとした雰囲気ですが、それぞれが熱心に自分の体の弱点や変えたいところに集中して体を動かします。そして最後の愛の行法では体中を揉みほぐしてもらって、ホッとした気分になります。仕事で疲れている時、暑い時、寒い時、教場に來るのは億劫なこともありませんが、二時間後にはスッキリして、やっぱり来て良かったな一と思うのです。

六年前、腰の痛みが段々と強くなり、大好きだったハイキングやウォーキングも思うように出来なくなりました。仕事柄、立っている時間も多いためですが、時間が経つと腰の痛みで辛

く、しゃがまないと行けなくなっていました。整形外科に通いましたが、あまり良くならず、どうしようかと悩んでいた時、職場の同僚からヨガを勧められたのです。

恐る恐る教場にやってきた最初の日、先生から「三年続けられ、必ず効果がありますよ」と言われ、「本当かな？三年も続けることが出来るかな？」と思いつながら、よく分からないまま色々なポーズをして、ヘロヘロになって帰ったことを覚えています。それまでヨガについては全く知らなかったのですが、その日に習った動きは関節と筋肉、内臓を感じ、丹田を意識した吐ききる呼吸と共にこれまで知らなかった世界を感じさせてくれました。全身の力を抜いて仰臥することがこんなに難しいなんて、思ってもいませんでした。(今ではアーサナの後のシャ

バ・アーサナは楽しみなポーズになりましたが・・・)そして、何と三年後の効果は本当でした。ヨガを始めて三年過ぎた頃から腰は少しずつ楽になり、痛いなりにも今は階段の上り下りも軽やかになり、一日一万歩くらいは大丈夫になっています。

痛みの為と思うように動かない体と、週に一回しか通えないことで、ヨガは本当に少しずつしか進歩しませんでした。そんな中、少しだけ我慢できることがあります。それは五年間ずっと皆勤できたこと、そして毎日自宅でヨガを続けていることです。毎日のヨガは、朝起きた時と就寝前に行っています。朝の寝起きは特に腰が痛いので、そろそろと無理をしないようにします。もちろん充分な時間はとれませんが三十分間位のヨガで体は目覚め、関節が楽になってきます。また、就寝前のヨガは入浴後の柔らかくなった体でアーサナすることで柔軟性が増す気がします。時にはポーズの途中でついウトウト寝てしまうこともあります。自宅ヨガは、今ではすっかり習慣になっていて、やらないと何だか落ち着かなくなり、旅先でも必ずしています。これも腰痛があったから続けられたことだと思いい、「一病息災」を実感しています。

このように腰痛をきっかけに始めたヨガですが、腰痛軽減の他にも日常生活で色々な効果を感じています。まず体への効果では、始めた頃に比べて体重は数キロ減り、体型の指標BMI(体重kg/身長m²)は理想の二〇を維持しています。贅肉が取れた感じで、ウエストサイズも数センチ減りました。脚力が増して体の重心が安定し、関節の柔軟性が増したせいかな、「若いね」とか「スタイルいいね」と言われることも多くなりました。幾つになってもそういわれると嬉しいものです。ちなみに先日測定した体内年齢は三十七歳でした。(ヤッター!!)

また、通勤の車の中の信号待ちや、発言しなくてもいいような会議の合間にはこっそりと、合谷などの手のひらのつぼを押さえています。これで長い信号待ちにも会議の退屈さにもイライラしなくなりダブルの効果です。(笑)これはちょっとした隙間時間に体と心の両方が健やかになるのでオススメです。

心への効果では、日常的に深い呼吸を意識することで、気持ち安定し、落ち着いた考え方が出来るようになったようです。日頃沢山あるストレスに対して、柔軟に対応しようとする自分に気付くことが増えてきたような気がします。まだまだで

はありますが・・・

このようにさまざまな効果を実感でき、今ではヨガは私にとって生活の中の張りであり、健康維持の手段であり、自分だけの時間を過ごすことのできる、なくてはならない存在になっています。ヨガの精神性の勉強はまだこれからですが、とにかくこれからもずっと続けられたらいいなと思っています。これから老化は進行していきますが、次の五年後、体がそしてみです。指導してくださる先生に、そして一緒に受講している皆さんに感謝です。



自信と勇気が湧く全開前屈のポーズ

ヨガと算命学



東京教場・指導士

家村 圭子

ヨガを始めてから、身体がだんだんと柔軟になり、それと同時に物の見方や心も軽やかに感じられ、本当の自分とはどんな自分なのか。自分はどんな役割を持って生まれてきたのだろうかと考えるようになりました。

ヨガや、瞑想だけではなく、本当の自分とは何かと探ってみたいと思い、「算命学」を学んでみることにしました。

人間関係に行き詰まると、すぐに相手を批評・批判してしまう自分が嫌で、ヨガに集中することで、嫌な自分を少しずつ減らし、好きな自分、信じられる自分を見つける心地よさを感じるようになった頃、それまでの周りの人たちを自分の物差しとなっていた「気学」などで観（み）ることは良くないと思いはじめていました。ヨガを学ぶ前の私

れだから、この人はこういう人だろう」と相手を判断し、先入観をもつて見ることは失礼なことだと感じ、そのようなことは止めようと決心しました。

は、人との接し方で、相手の人柄や性格を干支（エト）や九星学で判断して、その「ものさし」で持って上手に人とコミュニケーションを取ろうとしていました。それが生きる知恵だとも思っていました。しかし根底には自分を守りたい、嫌われたくないという思いがあったことにヨガを学んで気づきました。

もともと義姉や夫が運命学や玄学（※脚注）を多少かじり、家の方位や相手の運気を気にする「気学」や「九星学」を話題にするこの多い家庭環境でしたから、自然と占いに関心がありました。しかしヨガを学ぶようになって「相手の中に神を観なさい」という「教え」を学んでからは周りの方やヨガを指導させて頂く会員の方と接するのに、干支（エト）だの気学や九星学などの要素から「何年生ま

ところが、一昨年、神山五郎先生が『易经』という本を貸してくださり、世の中の動きを易经からみての「陽の時代」の相応（ふさわ）しい生き方や「陰の時代」を生き抜く方法が説かれている本を読み、人間も生まれてから、死ぬまで自然と一体であることが本来の理に適っている姿であり、「陰極まれば陽と成す。陽極まれば陰と成す」など自然界の法則をもって広い視野で物事を見つめ、人の生き方は社会と調和し、自身を磨くための知恵やヒントとして参考にするこれが本来の「占い」だとわかりました。基本となっていた陰陽の考え方や調和はまさにヨガの「教え」と同じです。自分の見聞きしていた「占い」の世界と活用の狭さに気づかされました。

もつと広く柔らかい心で世の中の事、人のことを観察することとが本来の「占い」であり、人間関係の善し悪しや日常茶飯事を占うだけではなく、物事の因果応報や人間の心の在り方について視野を広げて観ることを示唆してくれるのが占いの本当の世界です。その中でも生年月日を基準として人の「宿命と運命」を推し測る占いが「算命学」であり、その占いに一番興味を覚えました。そこには「ヨガの教え」と共通する哲学があり、「算命学」の知識を活かして人間関係を良くしていくことは決して「先入観」を持つて人を観ることではないと自分の考え方にも変化が起こりました。今では自然界の法則を基本とする「算命学」と「ヨガの教え」の相通じる学習は、私にとってヨガの奥深さを学ぶ上で大変役に立っております。

前置きが長くなりましたが、算命学とは中国最古・最高の占星学で、中国の戦国時代の戦略家として知られる鬼谷子（キコクシ）によって、約2千年前に創案されたと言われています。物質金品の有無ではなく心の品位のあり方を問う人間学であり、与えられた運命を工夫と努力で、よりよく生きる術（スベ）を探究するための学問として王家の秘伝として元は人を治め、国を治める人のための帝王学であつたそうです。

宇宙の法則を観測して作られた暦を駆使して、その人の生年月日に宿る「小宇宙」宿命を

詳らかにし、自分自身の宿命を知る技術であり、運がいいとか、悪いとか、当たるとか当たらないとかいう吉凶を占うのではなく人間探究の学問として、人間が深く自分自身を知り、相手を理解し、自他と全体を生かすために必要な情報を生年月日から割出し、より良い運命を生きる法を見つけて行く方法です。生年月日を基準とするのは、人の自然界との最初の接点だからで生年月日から割出された符号の意味するものが宿命です。それはもって生まれたもので何人（ナンビト）も変えられません。しかし運命は環境やそこに置かれた人の性格から良くも悪くもなる後天的なものであり、その人の知恵と工夫次第でいくらかでも変化して行きます。

脚注：玄学とは『形なきものの学問』のことであり精神、靈魂、精霊、宗教、哲学、心理学など、あらゆるスピリチュアルな世界を統合し、これからの新しい世界に必要な『神人合一の法』



『今の私とヨガの在り方』



松山教場 カレッジ生
宮崎 恭代

私は生まれる前から敦子先生のお腹の中から、会員の皆さんがヨガに励んでいる様子を見てきました。そして、物心つく前から実際にヨガをし、先生方の研修も院長先生の膝に座って聞いていた時もあり、生活の大半を藤本ヨガ学院で過ごしました。その為か、ヨガのアーサナからは一時期離れましたが、心はいつもヨガの教えのもとに動いていたように思います。

ヨガの教えのおかげで、一日のうちに起こる出来事からたくさんさんの気づきを得られるようになり、今は誕生から23年しか経っていませんが、とても濃い人生を送らせて頂いていると思います。

今ではヨガだけではなく、ボイストレーニングや声診断、心理学、カウンセリング、オラクルカードなどを学び、サポート側としても活動しています。他

にも、食や日用品なども気遣うようになりました。そんな中、学院で手伝いを始めて半年以上が経ちました。

藤本ヨガ学院でヨガをされている方は、みなさん頑張り屋さんだと感じています。それは、みなさんがヨガの後に書かれているカルテの感想や、教場にいる間の言葉の端々から伝わりまします。こうなりたいけど自分はまだまだだ！と思うのはまだ早い！もっとポーズができるようになりたい！等、高い志をもつてヨガに取り組む姿勢は素晴らしいです。でも、しんどくないですか？そこにわくわくする気持ちや心満たされる瞬間は来るのでしょうか？来るとしたらいつでしょう？わたしはできるなら今、感じてほしいです。

今、先生方が「リラックスして」や、「頑張りすぎないで」とい

う言葉をよく言われますよね。それをふまえて、若い世代として新しいヨガの取り組み方の提案ができるのではないかと考えます。

それは、自分を信じ、愛するということ。過去を悔やむのではなく、先の不安にかられるのでもない。ただ、今の自分を愛すること、今一番望む自分であること、笑顔でいること。だから、今ヨガをしている自分を褒めてあげましょう。もうそれだけで、変化していること請け合いです。目に見える・体で感じることでしか成長を感じられないわけではありません。そこには感情・心・魂があります。私たちはこのめまぐるしく移り変わる世の中に翻弄されないだけの自己が必要です。それは、強く硬いものではなく、やさしく柔軟であること。そして、今を生きることです。

昔から受け継がれてきた教えというものは時代の流れによってその時々が一番ふさわしい姿に変容できるものだと私は考えます。ヨガもそれと同じではないでしょうか？だからといって教えそのものが変わるのではなく、ヨガに対しての取り組み方や取り組む姿勢が変わるだけです。

これは私が考えるヨガを通しての人生の取り組み方です。皆

さんもそれぞれにそれぞれの考え方が出てきます。内に秘めた思いや力、可能性が人それぞれに違うからです。答えはあなたの中にあります。それは、あなたの中に内なる神がいるから。そして、結局のところ私たちは一つにつながっています。そのことに気づく近道がヨガであり瞑想です。院長先生はそのことにいち早く皆さんに気づいてほしくて、アーサナだけでなく、瞑想も行っていたのではないのでしょうか。時代の先を読まれているのではないかと今になって思います。

私が院長先生から最後に教えていただいたことは、「自分のやりたいことをやらないさい。ヨガは一つのツール（道具）だからしっかり使いこなして、自分に生かしなさい。」でした。まずは、私自身の成長した姿を、元氣な姿を学院で見せるところで、皆さんの刺激になるようにしていきたいです。



美しいプロポーションを創る
コブラのポーズ

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 ●アミコ徳島店: TEL. (088) 611-1130

www.chacott-jp.com

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



ハラ・アーサナ（勤のポーズ）

もう30年、淡々と ヨガを続ける

松山教場

大西 美枝

1984年7月16日、藤本ヨガ学院入会。

院長先生の圧倒的なパワーに魅せられて、ヨガの修行を初めて、もう30年も経ってしまった。

「ヨガは実践の科学である」そう言い切る藤本ヨガは、それまで私が知っていた宗教的なものとは違い、科学的で、理論的で、合理的だった。言われる通りに体を動かすと、その通りに体が変わっていく。数学の公式のように、スツと答えが出るのである。それが面白くて、どんどんヨガに没頭していった。体を鍛えればすべて解決する。そう信じていたのかもしれない。

ヨガに入会して20年程たったころ、ある出来事があった。その時、私は大きな悩みを抱えていて、ハタヨガだけではどうにもならない状態だった。それを解決しようと春合宿に参加した。合宿2日目の朝、目を覚ますと、窓の外に昇ってくる太陽が見えた。オレンジ色に輝く大

きな大きな太陽だった。

その日のハタヨガのあとの瞑想の時のこと。目を閉じると、目の前に朝のあのオレンジ色の太陽が見えた。すると、その光は、だんだん大きくなり、私を包み込んだ。それと同時に、私の肉体は氷が溶けるようになくなり、その光と同化してしまっただのだ。何も考えない。360度すべてが光だけ。時間も空間もない。ただ、そこに光だけが在る。「これはいったい何？」ふと言葉が浮かんだ。その瞬間すべては消え、瞑想している現実には引き戻された。その時、初めて涙を流していることに気がついた。なぜだかわからないけど、ただ涙が流れて仕方なかった。

この宇宙は素粒子でできている。あらゆる物質は、素粒子レベルにまで分解してしまえば同じものだ。「すべては同じ」とはこういうことだったのか。仏教では「梵我一如」、インド

哲学では「ブラフマンとアートマンの合一」。それをほんの一瞬间かもしれないが、体験することができた。「万物は光から出でて光に還る」これは真理だ。すると、新しい疑問がわいてきた。「何のために、この世は存在するのだろうか？」あんなにすばらしい世界があるのに、なぜわざわざ、こんな肉体を持つ必要があるのだろうか。光として存在し続けたいじゃないか。この疑問を、京都のヨギさんが松山に来られた時にお聞きした。すると、「それを考えるのが、生きる意味です」と答えられた。正直、その時は、その意味がよくわからなかった。

その数年後、突然の病気で入院・手術をすることになった。それまでは自分に自信があり、ハタヨガでも体を鍛えている。何でも自分一人できると思っていた。しかし、それは私の思い上がりだった。入院して、本当に、どんなに周囲の人々に助けられたかわからない。病室の患者仲間、近所の人、犬仲間、そして家族も。本当に有り難く、自然と周囲の人々に感謝している自分がそこにいた。私は生きているのではなく、生かされている。私だけではなく、この世界のすべてのものはお互いに支え合って成り立っている。私もその役割を果たしたい。そう実感したものの、生きる意味はわ

からないでいた。

2011.3.11。そして、あの日がやってきた。

テレビの画面に映る津波は、まるでCGのようで、とても現実のものとは思えなかった。続いて起こった原発事故。つい数時間前まで、何事もなく暮らしていた人や動物の命や日常があつという間に失われた。ショックだった。

これはいったい何だろう？ 何ができるのだろうか？ 何をすればいいのだろうか？

実は手術の後、体調が戻らなかったり、ヨガについていろいろな疑問があつたりして、ヨガを休んでいた。そんな時、私は院長先生の夢を見た。

「そろそろ教場に來なさい」そう言われたような気がして、復帰しようとした矢先、院長先生の計報を聞いた。

院長先生がこの世においでにならない。そんなことは考えたこともなかった。教場に行けばいつでもお会いできると思っていた。お聞きしたいこともたくさんあつたのに、もう、それまでなくなつた。そう思った。しかし、違つたのだ。生きておられる時は目の前にいらした院長先生は、肉体を離れられた今、私の中で私と同化してくださっている。

「どうして、こんなに早く逝かれたのですか？」とおたずね

すると、「私は、私に与えられた宿題の答えを見つけました。あなたはあなたの宿題の答えを自分で見つけなさい。その為には淡々とヨガを続けなさい」と、心の中から声が聞こえる。そうなのだ。ごちゃごちゃとした理屈はいらない。

ヨガは死ぬための教えだという。それは逆に、いかに生きるかということでもある。生と死の区別はない。ただ状態が変化するだけなのだ。この肉体が減する時、そのエネルギーはあの光の中に還っていく。だから、その日まで淡々とヨガを続けよう。私の宿題の答えは、その時見つかると思うから。

ヨガタイム 月・金 13:30~15:00

至空港 新空港通り
至市内
津田中学校
スーパー ともぎわ
石生小学校
旧空港通り
医療法人 がんこう歯科
ゆら温泉
マルナカ
スーパー ABC
フジ

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 **がんこう歯科**

〒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

三歳の息子とベビーヨガ



四谷教場

増田 希望

瑛樹(えいじゅ)

以前二日間に渡る難産を、「ヨガの呼吸法」で乗り越えた体験談を本誌に紹介させていただきました。その息子も十月に三歳になりました。その後、私はヨガ指導士の資格を取得し、日々修行を重ねながら少しずつですがヨガの活動の場を広めております。

今回皆様にご報告するのは息子とのヨガ体験です。息子が一歳になったところからベビーヨガを始めました。ストレッチやス

キンシップがメインですので、気持ちよく、楽しそうにしてくれました。そして、ある程度体を動かせるようになると、ヨガをする私の隣に座り、一緒に準備運動を始めました。今では、

ベジヤンガ・アーサナは胸を開き、肩をリラックスさせ、開脚前屈、パシモタナ・アーサナなどは背筋が真っ直ぐで腰が

ベジヤンガ・アーサナ



き、肩をリラックスさせ、開脚前屈、パシモタナ・アーサナなどは背筋が真っ直ぐで腰が

入っていて、とてもきれいに決まります。そういえば、生後二ヶ月頃の寝ている姿がシャバ・アーサナでしたので、院長先生に写真をお送りしたところ、「上手にリラクゼーション、完璧なシャバ・アーサナですね」とお返事を頂いたの思い出します。ヨガを行うことで、集中力が高まり、他人の話をきちんと聞ける人間になれることと期待しています。

それから、息子が二歳半になった頃から、自我の芽生えと共に癇癪を起こすことが多くなりました。彼の感情に引っ張られるように私もイライラ。そんな折、院長先生がおっしゃっていた「子供にも瞑想は大事。そして子供は瞑想上手」という言葉思い出し、息子は遊び半分、私は息子との瞑想を通して学ぶことがあればと、この夏、瞑想をスタートしました。初めは閉じた目をすぐ開け、座り直し、数秒も落ち着くことができなかった息子ですが、始めて三ヶ月ほどすると、十五秒ほど印(い

ん)を結んで静かに座れるようになりました。今では一分間頑張れる時もあります。また、私の背筋や顔の表情を注意することもあります。静かな心のひと時により、上手に気持ちの切り替えができています。短時間の瞑想が息子の心を落ち着かせ、同時に熱くなった私の心も静まるので一石二鳥です。今では息子が悪いことをしたり、癇癪をおこすと「はい、一緒に瞑想」が合言葉です。

また、教場からお借りした「マントラ」のCDを「瞑想のお歌よ」と言いながら流していたところ、いつしかくちずさみ始めました。「メイソウのおんがく、きれいね」と言い、三歳でマントラを唱える息子。「いっしょにうたおう」と誘ってくれるので、私も自然にマントラを唱えられるようになりました。出産後、宮崎先生に「子供と一緒に希望さんも成長しなければいけないよ」とアドバイス頂きましたが、私の小さな先生は、どうやら教え上手みたいです。これからヨガを生活に取り入れ、活用し、修行に励んでまいります。



マントラで瞑想



出産Ⅱヨガ 出産を通して、そう確信しました。

松山教場 白石

麻結実

千真(かずま) 結真(ゆま)

第二子の出産

上の子(二歳)もまだまだ手がかかる歳であるため、なかなか自分の理想通りに教室に通うことはできませんでした。

「もつと、こうしたいのに……」と、現状に満足できず、満たされない気持ちでいたときに先生に勧めていただいた瞑想を毎日の生活の中に取り入れるようにしました。

すると、瞑想するたびに心が穏やかになり、肩の力が抜けていくのを感じ、目の前にある幸せに気づくことができるようになっていったのです。

浅かった呼吸から深い呼吸に変わる瞬間、まるで無理して履いていたヒールの高い靴を脱いだときのようなあの解放感……

毎日欠かせない時間となっていました。

出産当日

陣痛がきたときにも瞑想をし、自分自身とお腹の赤ちゃんとうつくりと向き合うようにしました。

陣痛からくる痛みを、吐く息と共に外に逃すイメージをし深く深く呼吸をしました。そう繰り返すことで、よりお腹

の赤ちゃんの存在を感じ、一緒にがんばっているのだという気持ちで痛みを幸せに感じる瞬間さえありました。

本陣痛がなかなかこなかったため、約14時間と、少々長丁場にはなりましたが、無事に安産。

恐れていた会陰の傷もほとんどありませんでした。

立ち会ってくださった助産師さんにも「落ち着きたいいいお産でしたね!!」とお褒めの言葉をいただきました。

あんなにも穏やかな気持ちで出産ができたことに、自分でも驚きと感謝の気持ちでいっぱいでした。

ゆったりとした深い呼吸で心も身体もしなやかに穏やかになること。

またその素晴らしいさをヨガのある出産を通して学ばせていただきました。

また大切な家族が心身共に健康で幸せに生活していくため、私にとってヨガは必要不可欠なものです。

これからの等身大の自分と向き合いながらヨガの深さを味わっていきたいと思っています。

季節の過ごし方 冬

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



旧年中はお世話になりました。本年もよろしくお願いいたします。今年度の季刊誌は、東洋医学における季節の過ごし方についてお話しさせていただいていますが、早いものでこのシリーズももう最後となりました。今回は、冬の過ごし方についてお話しさせていただきます。

◇冬は閉蔵の季節

冬は立冬から立春までの3か月間。東洋医学では、冬は閉蔵の季節と表されます。閉蔵とは物の機能がしまい隠されることを言います。植物に例えるならば、芽をだし(春)、葉が茂り

花が咲き(夏)、実がなり(秋)、そしてその実が地面に落ち、種となって地中にうずくまり春の訪れを待っている、そんな季節が冬なのです。つまり、冬というのは表面的には活発な活動がみられませんが、春に向けてエネルギーを内に蓄えておく時期

なのです。これが閉蔵です。

従って、冬の時期に大切なことは、陽の気をむやみに発散させないことです。つまり、活動的になり過ぎず、閉蔵という自然の法則に従うことが大切です。冬の活動は日の出と日の入りを基準にします。夜は少し早く寝て、朝は少し遅く起きます。できるだけ、日が出てから活動しましょう。年末年始は夜更かしをしがちですが、健やかに冬を過ごすためにはしっかりと睡眠をとることが大切です。

◇冬の心持ち

また、精神活動も喜びや怒りなどの感情をできるだけ表に出して発散させないようにします。感情を発散することは同時に陽の気を発散することになります。ですから、感情もできるだけ自分の心の中にしまい隠しておきます。それはちょうど、何か秘密を知ってしまったような、そんな気持ちです。秘密が

あると、それをしゃべってはいけないと我慢しますが、同時にその秘密が明らかになった時のことを考えるとワクワクしませんか？同じように、春の発散の季節まで、冬の間はできるだけ心穏やかに過ごしましょう。

火で体を温めすぎることを戒めています。これは、温かくしすぎることで汗をかき、むしろ陽気を発散させてしまうというだけではなく、体の中に余計な熱をためてしまい、春になってから熱病にかかることが多いからです。

◇冬の食養生

年末年始といえば、忘年会や新年会、クリスマスやおせち料理と、何かと御馳走が続きます。冬眠をして越冬する動物のように、私たち人も冬はできるだけエネルギーを蓄えようとし、高カロリー食になります。食べ過ぎは要注意です。暴飲暴食は胃腸を疲れさせ、免疫力を低下させてしまいます。冬至以降は気温が一気に下がり、かぜやインフルエンザが流行します。年末年始の暴飲暴食が過ぎると、感染症にかかりやすくなります。また、春の養生のときにも書きましたが、花粉症などのアレルギー症状とも関係します。やはり、「腹八分」というのが養生の秘訣となりますね。

ちなみに、肉や魚など高カロリーなものを食べるときは、白菜や大根など旬の野菜も一緒にとりましょう。これにより、腸の蠕動を促します。また、冬に冷たいものをとると、腸を冷やしてしまいますので、できるだけ温かいものを摂るように心がけます。

◇まとめ

今年度は東洋医学における季節の過ごし方を、春号、夏号、秋号、新年号と連載させていただきましたが、皆さんいかがだったでしょうか。季節のうつろいという、自分の体の外の出来事のように思いますが、実は私たちの体の中でも、季節とともに変化が起きているのです。それは、どんなに世の中が便利になったとしても、人が地球で生まれ、生きていく限り変わることはありません。人の体は自然の一部であり、そのことを基本においているからこそ、東洋医学は何千年の間、伝わってきたのではないのでしょうか。

*東洋医学歳時記

【小春日和】

立冬を過ぎ日ごとに寒さが加わってくる頃、よく晴れて風もないおだやかな好日が続くことがあります。初冬なのに、温和な春の陽気を思わせることから、こういう日を小春日和と言います。中国大陸からやってきた移動性高気圧が日本列島を覆ったときに起こる現象で、同じような日和を英米では「インディアン・サマー」、中欧、北欧では「老婦人の夏」と呼んでいます。こんな日は公園にでも散歩に出かけ、落ち葉を踏みしめながら日だまりの暖かさにふれたいものです。

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

井出チヨコ 村瀬あきえ

井上 弘子 石田美恵子

松垣美恵子 松井真由美

渡部 光子 菊池 準子

高須賀千里 藤澤 勝

田邊 桂子 S・O

大澤 糸子 T K

奥岡登美江 H・Y

C H K M

T・M 堀田 三郎

H S K H

T・T 赤羽 恭子

I H Y H

相原 敏美 藤田はかる

M K M O

河野 嘉宏 浜田真由美

東京 教場

脇坂 恭子 C・O

小川 啓子 三輪 美佐

西岡 京子 吉本 宏

家村 圭子 三谷 雅昭

秋元 博子 大野 和子

崔 昊 鈴木 佳奈

佐藤 康弘 宮谷マサラ

鈴木 芳子 山口千登勢

M・M K・I

関山タマリ

M・O 今井 博子

高岡 教場

グレイ・グレゴリー

山本 智子

K・Y T・H

学 院

大澤美知子 兼築 和美

緒賀 春枝 酒井美千代

S・M 森 幸子

宮崎 敦子 大山 文子

森 道子 山本 朝子

宮崎 恭代

今井 広子 渡辺 桂子

一 般

宝来八重子 日野 清美

泰山 玲子

今治 教場

(順不同・敬称略)

松浦 弓子 藤岡 卓雄



「ヨガと17kg」

今治教場 越智 志帆

藤本ヨガに入会したのは1年半前。ダイエットしてはリバウンドを繰り返して、これまでの人生で最高体重を記録していた時期でした。入会目的は痩身。でも内心は、ヨガをしていると言ったらなんだかカッコいいし、体も柔らかい方だし簡単かも！とかなり軽い気持ちで来てしまいました。

初日終わっての感想は「甘かった」の一言。ただ体が柔らかければいいわけではないし、呼吸法、瞑想……。思っていたよりも奥の深い世界を感じました。しかも、まわりの方はハイレベルで、つい比べてしまい足を引っ張らないか心配でした。続くか不安でしたが、せっかくだから痩身だけでも頑張ってみようと思えました。

怠けきっていた体を動かし始めたのだから、最初こそ体重は減ったものの、しだいに停滞が続く、逆に太っていく始末。それは当たり前で、週1回のヨガに安心してか、それ以外では体を動かすことなく、食事はおかまいなしの内容。これでは痩せるわけがありません。一体何のためにヨガに来ているのか、わからなくなっていました。

しかし突然、きっかけは何だったのか今でもわかりませんが、急に「今日からやろう！」と思い立ちました。(明日か

らでないのがポイントです。)まず暴飲暴食をやめ1日1400kcalに、毎日15〜50分のウォーキング・10分の筋トレとアーサナをする事にしました。そして週1回は必ずヨガに行く事です。

これらを実践し、約1年で17kg減量することができました。今、周りの人からは「それだけでそんなに痩せる?」「1時間半ぐらい歩いてるんじゃない?」と驚かれています。確かに以前は、もっとハードな運動をして食事でも厳しく制限してやっていました。その時も痩せはしましたが結局続かなくなりリバウンドです。しかし今回は、体重の減りも順調だし、サボってもリバウンドは少なく、また少し頑張れば体重は減ります。一体何が違うのでしょうか?

食事は内容重視でバランスよく食べ、外食も断る事もなくストレスはありませんでした。ウォーキング・筋トレは、今まではただやっているだけでしたが、筋肉を有効に使うことを心がけ、呼吸を意識しました。ヨガで毎言われていることなので、無意識にできている時もありました。筋肉がついた実感もあり、特に太ももがサイズダウンしました。

そして何よりヨガに来て大山文子先生に正しい評価をして頂くことです。痩せた時は、痩せたと言ってもらえるし、サ

ボっている時は、ん?という表情。食欲を抑えるツボは何度も押して頂きました。少しの体の変化も見逃さない先生と会う事で気が引き締まりました。またヨガの先輩方からも声をかけて頂いて、さらに頑張ろうと思えました。1人でやっていたらきつとできなかったと思います。正しい知識とまわりのサポートのおかげで17kg減量することができたのだと思います。

痩せてよかった事はたくさんあります。服に困らないとか、階段が楽に上がれるとか、けれど何より「やせたね!」と言ってもらえる事が本当に嬉しいし、何よりご褒美となります。1年半前、なぜあんなに不安だったのか不思議です。17kg痩せた自分もまったく想像していなかったでしょう。今は次の目標もできて、どんな自分に会えるのか楽しみで仕方ありません。

大山先生、いつもご指導ありがとうございます。あと10kg痩せたいと思っています!あこがれのハンサアーサナもできるようになりたいです!ヨガの世界ももっと勉強していきたいと思っていますので、これからもどうぞよろしくよろしくお願いいたします。



脚力を強化し、美しいヒップラインを創る全開前屈

アルダ・サマコーナ・アーサナとサマコーナ・アーサナ



骨盤が整い、脚力が強化され動きが軽快になる。
ホルモンバランスが整い、肌つやが美しくなる。
下肢が引き締まり、美しいヒップラインを創る。

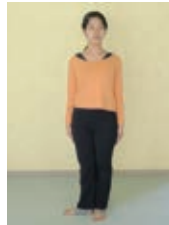


アルダ・サマコーナ・アーサナ (片開脚)

サマコーナ・アーサナ (両開脚)

【要 領】

- ①ターダ・アーサナから左足つま先を左真横に向け、右足を大きく開いて左ひざを曲げ両手を前の床に着く。
- ②両手は肩幅で床につき、指先は正面にする。
- ③左足ふくらはぎは垂直、太ももは床と平行を目指す。右足は膝を伸ばしてかかとで支え、土踏まずを垂直にする。背筋を伸ばし、顔は正面で視線は一点に集中する。
- ④この完成ポーズで初心者は5呼吸から始めて、慣れてくればだんだん増やして10～20呼吸、吐ききる呼吸に集中する。
- ⑤息を吸いながら右足を伸ばして戻す。
- ⑥整息後反対側も同様に行う。その後にサマコーナ・アーサナに入る。



【要 領】

- ①両足を伸ばしてかかとで支えてつま先をできるだけ垂直に立て、両手は肩幅で床について体を支える。吐く息で足を外側にずらして腰を落とし、吸う息で背骨を伸ばす。
- ②背筋を伸ばして視線は正面の一点を集中し、手でバランスを取る。この完成ポーズで初心者は5呼吸から始めて、慣れてくればだんだん増やして10～20呼吸、吐ききる呼吸に集中する。
- ③お尻を後ろの床につくか、ゆっくりと足を引き寄せ、余裕を持って戻り、シャバ・アーサナをする。



(モデル 宮崎恭代)

【効果】

- ①ホルモンの分泌が良くなるため、肌つやがきれいになり、精力が増進する。
- ②前立腺障害や夜尿症にも効果がある。
- ③骨盤の開閉力が増し、柔軟になるため安産にも良い。
- ④腰の異常が正され可動範囲が広がる為、動きが軽快になり自信と勇気が湧いてくる。
- ⑤脚力を強化し、脚の線・ヒップラインが美しくなる。

ワンポイントレッスン

事務局だより

今回も表紙のことばは、坂村真民先生の「今」です。今まさにヨガを行じている状態、そのままで。私たちのために創っていただいたような詩ですね。神山五郎先生は11月初め頃より体調が優れず、検査入院・療養されています。段々と元気に回復されていますが、今号の神山先生の文章はお休みとさせていただきます。その分、会員の皆さんよりたくさん投稿をいただきました。ありがとうございます。

お知らせ

1. 第10回フルデンクライスメソッド・ワークシヨップ

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26年1月26日(日)(第4日曜日)

10時10分～12時10分、13時～16時

2. 体験談や表紙の写真募集

皆さまの貴重なヨガ体験談や表紙を飾る写真を募集しております。

次は4月1日付け発刊予定の春号です。

3. 年末年始スケジュール

年末特別授業 12月29日(日)～31日(火)

Aタイムのみ開講します。

年始1月1日～3日は休講です。

1月4日(土) A・Bタイム 無料受講日

一月中、入会金半額になります。お問い合わせまでご参加ください。

旧年中はいろいろとご厚情をいただき、ありがとうございました。

本年も指導スタッフ一同、皆さまの成果向上を目指して指導・応援させていただきますと共に、皆さまのご健康とご多幸を心よりお祈り申し上げます。

本年もご支援・ご愛顧のほど、よろしくお願い申し上げます。

藤本ヨガ学院 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(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