



みなさん ありがしま 復活しま イラスト 大山文子

員 各 位

く、感謝に堪えません。 者各位のご配慮で諸事つつがな 26 (例の2・26事件の日) 東 健康長寿医療センター」に2/ 物と人々のととのった「東京都 大病院から転医しました。関係 板橋区栄町にある、新しい建

ることを楽しみにしておりま だきます。何れ皆様と対談でき 約1ヵ月程度ここでお世話いた 点をおくべく考えております。 2/26を転機にリハビリに重

医学博士・哲学博士 医師・歯科医師

五郎



見えないものに



松山教場

戦争、武力紛争、原発事故やス げようとも目には見えないけど モッグなど、どんなに自然を虐 のように春が来ました。 人間が世界のあちこちで宗教 春になりました。 あたりまえ

もしれない気がします。 そのうち来なくなってしまうか ものだろうかと・・・ 然にむごい扱いをしていていい 春は静かに訪れました。 でも、果たしていつまでも自 春は

とヨガでは教えています。地球 らしいことかと思います。 栄をしていけたらどんなにすば く平和な生活を、自然と共存共 に住む人々が力を合わせて美し あわただしい日常の中でひと 人間には英知が備わっている

謝の気持ちを叫ぼうじゃありま とき大空に向かって大自然に感

るだけですぐれた才能、

働きの

たいと心しております。

ないこと。

も空気も又人の心も言葉もそう です。心の毒となるものに貪欲 にもたくさんあります。 (むさぼり)、怒り、愚痴など他 見えないものは大切です。愛 毒にな

> これは自分ばかりでなく相手が 明 るものは何時、 あることなので、少しややこし 行うとよいものに正直、親切、 自分を正すことができます。又、 ストップをかけて注意しながら のような心が出てきたその時に いけないものです。ですからそ 親など数限りなくあります。 如何なる時にも

> > 妨げになる親切はほんとうの親 ガは教えています。人の努力の

正直について

く難しくなります。

ませてしまいます。 とその正直は人を傷つけ、悲し ならないことです。正直の中に そ」をつかないこと、これは自 分自身が自分に正直であらねば がおしえます。まずは自分に「う 正直は正しいこととしてだれも 「愛」という甘露が入ってない

親切

神のご加護がある。 ○正直者は馬鹿を見る。 真の幸福がもたらされる。 ○正直の頭に神宿る=正直者に ○正直は一生の宝=正直者には

> 等の正直に関する格言があるの 親切について は難しい由縁でしょう。

す。相手に思いやりをもってよ 親切も奥の深い行動といえま で確かめて行うこと、ただ思い くしたい心があるかを自分の中

○正直一遍=ただただ正直であ す。 明るく朗らかなことは自分に 明朗について というのがおもしろいところで 事柄にそれができるようになり きるか」と同じです。すべての よいだけ相手に渡せることがで 度よい時、丁度よいものを丁度 にも通じます。ヨガの教えの「丁 よい場で、丁度よい声量、丁度 それには条件があります。丁度 気持ちのよいものです。でも、 とっても周りにとってもとても 親切すべてOKではなく、その 切ではないということは、正直 められます。これは正直、 よいだけ(時間)の明朗さが求 人の直感と智恵にかかっている

ことば つらつら

ヨガに「言葉とは心の純度をあ らわすもの」とあります。

ことは改めて言うまでもありま 言葉は時代と共に変わっていく 「すごい」について

> もっと落ちついた澄んだ言葉の 速さ、人気、ゴミ、料理、 りにいたします。 社会になるような気が頻(しき) 日本語を愛した暁には、もっと 日本人が趣のある正しく美し では日本語が憐れになります。 のひとことで済ませてしまうの あらゆるものすべてを「すごい」 洋服、景色、花、動物、ありと 類いです。それなのに嵐、寒さ、 なはだしい)で、一応きちんと 悪い、びっくりした(程度がは はぞっとする、恐ろしい、気味 ます。「すごい」は本来の意味 濫には、いささか閉口しており せんが、昨今の「すごい」の氾 した場では使わない俗な言葉の 着物、

単なるいらないお節介になって

つきで自分がしたいからでは、

しまうのでしない方がよいとヨ

ヨガタイム 月・金 -15:00 指定居宅介護支援事業所 デイサービス きょうしゃ センター で 1-8036 松山市高岡町 212-1 な (089) 968-9333 スーパー さもざわ ● 旧空港通り 医療法人のとの関係科 ・ スーパー **ア** ABC フジ 面 (0120) 468-270 高岡教場 水曜 19:00~20:30



松山教場 桑原 ちえ子

藤本ヨガに入門して11年が過

ちをついてしまうことがよくあ として「行ってみたいな」と思っ 何かあったら、最後の頼みの綱 ヨガ学院の看板を見るたびに と誘っていただきました。藤本 すよ。教場にぜひ来てください をすると、「それはおかしいで りました。レッスン後、その話 しゃがむと、崩れるように尻も したものを拾ったりする時に は風呂掃除をしたり、 になっていました。その頃、私 室に、敦子先生が来られるよう している小さなヴァイオリン教 入学をさせていただきました。 ていたこともあり、すぐに体験 入門の数か月前に、 さかのぼって考えてみると、 床に落と 私の主催

アーサナ

になり、胸のドキドキもなくな

異常に重く感じることもあり、 買物中に小さなハンドバックが 代に、ぎっくり腰を繰り返して がドキドキしたこともありまし 又階段を上るのがしんどくて胸 子育て真っ最中、まだ30~40歳 いた時期がありました。また、

使って上がる感覚を感じるよう 段を上がる時も、足の筋肉を りました。ハンドバックも少し 数も減り、ひどくはならなくな と思い、毎日ラジオ体操やダン 度をはかった時には、同じ年代 生活でした。50歳の検診で骨密 とはなく、社会人になってから 重くても苦にならなくなり、階 た。まじめに継続し、ぎっくり ベルの運動を自己流で始めまし を前に、このままではいけない 筋肉の減少と骨量の減少の事実 の骨量の8%といわれました。 は、まったく運動とは縁のない 腰も完全ではありませんが、回 で、体育の授業以外運動したこ 学生時代は文化系だったの

> ショックでした。 これが「老化」というものかと だまま尻もちをついた時には、 運動していれば、一生自分の足 りました。このまま同じように た。でも、風呂掃除でしゃがん で歩ける!と安心していまし

いました。 のドアを敦子先生が開いて下さ ちょうどその時、藤本ヨガへ

門しました。 受け、今まで動かしたことのな い身体の隅々を気持ちよく伸ば が、先生方のやさしいご指導を しながら教場の扉を開けました したような爽快感を感じ、即入 体験入門の日はちょっと緊張

ようになってきました。 精いっぱいのポーズを楽しめる はあります」等の声かけで元気 ポーズにならないでも充分効果 しい要領を守っていれば、完成 範囲ですることが大事です」「正 ませんでしたが、先生方の、「他 づけられ、堅い身体なりの私が の人と比べず、その人のできる め、思うようにポーズが決まり 初めは堅いかたい身体のた

ばない身体を手に入れることが お会いできたことです。千能先 ことなど沢山ありますが、何と ブラジャーのサイズがUPした と思ったのは、しゃがんでも転 いっても「千能千恵美先生」に と、大きな声では言えませんが、 たたこと、姿勢がよくなったこ できたこと、標準体重に近づけ ヨガを始めて本当によかった

> す。 何もかもぴったりと符合しま を本番の演奏に置き換えると、 でした。アーサナを練習、 楽のレッスンに当てはまること み込みました。一番興味深かっ たのは、ヨガの教えがすべて音 生のお話は深く、熱く、心に沁 瞑想

は呼吸を意識する〉を、 サナをする。ポーズや瞑想の際 だを作るためにさまざまなアー 瞑想ができるような強靭なから 〈ヨガの究極の目的は瞑想。

と置き換えるとぴったり一致し リズム・呼吸を意識する〉 練習をする。練習や本番の際は る音楽を作るためにさまざまな の演奏。お客様に聞いてもらえ 〈音楽の究極の目的は本番で

が教えてくれる、自分の苦手な ランスのよい身体を作ってい ところを意識して、矯正し、バ い要領を考えながら行い、身体 また、〈アーサナは常に正し

す。 とれた演奏ができるようにして うまく弾けないところを意識し いく〉となり、見事に一致しま て集中的に練習し、バランスの を考えながら行い、どうしても 〈練習は常に正しい演奏方法

ができると思います。 日常の生活にも活用すること

も仲良くするために自分の心を 目的は仲良くすること。誰とで 〈ご近所のお付合いの究極の

> 要がある、心を強くするために ためには自分の心を強くする必 ある(?)相方と仲良く過ごす 遂げること。気に入らない時も る〉〈夫婦の究極の目的は添い ためには、自分の呼吸を意識す 強くする。 は、呼吸をコントロールする〉 自分の心を強くする

努力中です。 践できているかは「???」・・・。 と、書くのは簡単ですが、

せんか」等々。アーサナをして しく保っていますか」「二元性競っていませんか」「視線を正 たような気がします。 がそっと優しく触れてくださ 深くポーズを決められた時に ることもあります。いつもより が歩いていて下さる気配を感じ の考えに執着していませんか_ を守っていますか」「他の人と できていますか」「正しい要領 下さいます。「吐き切る呼吸は れましたが、いつも話しかけて は、千能先生の気のこもっ いるみんなの間を「千能先生」 「痛みにこだわりを持っていま 「千能先生」は逝ってしまわ

ます。

「千能先生」、先生方ど と!チャクラ・ 形になり、地球を抱きしめるこ さんのように「土」という字 球を持ちあげること! (いつの日か夢の実現を しくお願いします。 私の夢は全開前屈で山本朝子 ーサナで地 0)

藤本ヨガ学院の有り難さ



見目 多栄子

いただきます。
この投稿は2011年7月16
この投稿は2011年7月16

いと賛成して下さった。

(編集担当 宮﨑康則

ていることだと思う。洋医学のクリニックが併設されで、この学院の大きな特徴は西で、この学院の大きな特徴は西

私は1年前(2010年)、私は1年前(2010年)、利期の肺ガンの手術を受けた。 初期の肺ガンの手術を受けた。 おい、食事もかなり気を遣ってない、食事もかなり気を遣ってない、食事もかなり気を遣ってられた時はとても信じられなり、

医学のドクターであられる神山ヨガ教場へ行った。先ず、西洋そこで家族と相談後、四谷の

談申し上げた。先生はそれがよ五郎先生に、手術の方向でご相

を教えて下さった。アーサナ、深い呼吸の大切さ等は、死と向かい合うこと、瞑想、立場からご指導を頂いた。先生立場からご指導を頂いた。先生

も通った。
さくなるよう、腸マッサージにではあったが少しでもガンが小ではあったが少しでもガンが小

ではヨガで体力をつけた。ヨガマットを持ち込み、手術ま主治医の許可を得て、病室に

> 瞬間であった。 とさていられることを確認したいがティ機器を外され一般病室に戻ることができた。大袈裟かに戻ることができた。大袈裟かに戻ることができた。大袈裟かに戻ることができた。

世かし、寝ている時間が長く 背中、肩こりがひどかった。早 付きしたところ、肺の位置が納 まるまで3ヵ月待ってと言われ た。それまでは寝ていてできる た。それまでは寝ていてできる た。それまでは寝ていてできる た。それまでは寝ないと思い主治医に

れた肺を最大限に使えるようにれた肺を最大限に使えるようにれた肺を最大限に使えるようには、医療機器をつけたままでも廊下を歩く事と呼吸法具体的には、医療機器をつけたままでも廊下を歩く事と呼吸法の練習であった。それはヨガのの練習であった。それはヨガのの練習であった。それはヨガのである。色々な方々の支えで私である。色々な方々の支えで私である。色々な方々の表に、主に残された肺を

まった。レッスンの度にいつも まった。レッスンの度にいつも 違う先生なのに非常にきめ細か にとって千能先生の最後のレッ にとって千能先生の最後のレッ スンは、1月のある日、愛の行 スンは、1月のある日、愛の行 スンは、1月がある日、変が がが始

> と言われた。 自分の為に時間を使いなさい」 旨をお伝えしたところ「今度は聞いて下さり、「仕事を辞める」

大変有難く思う。
うヨガでの遺言であったのだとつでも多くの事を伝えたいといったがある。

先日、手術後1年検診があり、主治医はほかに転移がないり、主治医はほかに転移がないり、主治医はほかに転移がないいるとの事で一安心した。これいるとの事で一安心した。これからもこのヨガ教場に通いながら、呼吸法、鍼、腸マッサージ、ら、呼吸法、鍼、腸マッサージ、とし、楽しみながら体を回復させていまた。

た る。 藤本ヨガ学院が安心して通えた。 藤本ヨガ学院が安心して通え筋 せていきたいと思う。

たいと思う。を、現地で沢山見つける旅に出を、現地で沢山見つける旅に出より海外の様々な固有種の植物早く元気になって、国内はもと

吸法のレッスンである。 1回通う事、食事に気をつける 1回通う事、食事に気をつける 2 がないが)と音楽療法による呼いないが)と音楽療法による呼いないがある事はヨガに週

は、切除した残りの肺を最大限は、切除した残りの肺を最大限に使えるようにするためのリハに使えるようにするためのリハは、アンネット・カズエ・ストゥは、アンネット・カズエ・ストゥは、アンネット・カズエ・ストゥンの国立歌劇場(オペラ座)でか40年間専属のオペラ歌手としわ40年間専属のオペラ歌手としたが40年間専属のオペラ歌手としたが40年間専属のオペラ歌手としたが40年間専属のオペラ歌手としたが40年間専属のオペラ歌手とした。

発声による呼吸法とヨガで、しゃるかも知れない。この先生をご存じの方もいらっされているので、もしかしたらされているので、もしかしたらト・オペラ」等の番組にも出演

先輩」、「生活ほっとモーニング

レビでは「課外授業 ようこそ

イビジョン90分番組「私のラス

この人にときめき」、BSハ

NHKの「ラジオ深夜便」、テある新しい方法と伺っている。

発声による呼吸法とヨガで、 はその先生の日本滞在中にレッ はその先生の日本滞在中にレッ ないをさせて頂いている。こち 伝いをさせて頂いている。こち らも、別世界を覗き見る思いで らも、別世界を覗き見る思いで とても新鮮である。

月行けるようになった事も幸せ信州の母(99歳)の手伝いに毎をだんだん増やしている。またをだんだん増やしている。またをだんだん増やしているかの自数

気づくことは いいことよ



越智 寿 子

をたてました。 今年「ロクマル(60歳)」です。

- 一 肩甲骨を柔らか・一 膝を閉じる
- 一肩甲骨を柔らかくする
- 一 肘を内側に閉める

手なポーズの一つです。ところ 恵まれ「パシモタナ・アーサ ポーズの指導を受ける機会に わと太股からお尻へ、さらに膝 どんどん締め始めると、じわじ 正して下さる中で太股を内側に が、先生が腰や膝といろいろ矯 らナイと、ナイナイ尽くしの苦 イ・膝裏が伸びナイ・上体が反 るものです。私は、腰が伸びナ め、そして腰を伸ばして前屈す を伸ばしさらに太股を内側に締 揃えて座り、膝裏とアキレス腱 た。このポーズは、両足を前に ナ (前屈のポーズ)」の時でし マンツーマンでじっくり基本 きっかけは昨年末のある日

身に力が入りました。
は、これを立ち姿勢でしてみるで、これを立ち姿勢でしてみるで、これを立ち姿勢でしてみるで、これを立ちと、開きまた膝裏を伸ばすと自然と下半また膝裏を伸ばすと自然と下半また膝裏を伸ばすとしました。

その時です。もう何年も前の その時です。もう何年も前の と思いました。 新たな目標が り忘れていたのです。 だけど、 り忘れていたのです。 だけど、 り忘れていたのです。 だけど、 また日々実践するに違いないと思いました。 新たな目標が いと思いました。 新たな目標が いと思いました。 からはきっと 忘れないだろう し、また日々実践するに違いないと思いました。 新たな目標が がと思いました。 新たな目標が がと思いました。 からはきっと 高い した。 からはきっと でした。

き寄せるべく手段として「肩甲だいるポーズもあり、そのポーなったポーズなどいろいろありなったポーズなどいろいろありなったポーズなどいろいろありなったポーズなどいろいろありなったポーズなどいろいろあり

ると思う。 スをして下さるなど、藤本ヨガ うことである。神山五郎先生は る方には迷わず藤本ヨガをお勧 学院は安心して通える教場であ な知識と技量で適切なアドバイ 常に心強い。他の先生方も豊富 ども取り入れて、個別に対処し 生は日・中の鍼灸や中国医学な 西洋医学のお立場から、崔昊先 づいた「治療ヨガ」であると言 違うところは、科学的根拠に基 なことである。 めしている。他の施設のヨガと てくださり故障した身体には非 一方、身体の不調で困ってい

面白さがあるのか。どのようにして出会い、どんなそんなにすばらしいヨガにいつ

30年位前に腱鞘炎になり両手

す。
は締め切りを作らず、実践を習慣にすることで、楽しく取り組慣にすることで、楽しく取り組にからにしました。ただ、これにことにしました。かだ、これに骨」と「肘」の改善に取り組む

いこうと思います。 真摯な態度でヨガと向き合って 真摯な態度でヨガと向き合って

くると信じて。いつか、あのポーズがおりて

へと力が入ってくるのがわかり

に膝の半月板と靱帯を損傷していた に膝の半月板と靱帯を損傷していた を始めることになったいなかった。 を始めることになった。それが を始めることになった。それが を始めることになった。それが を始めることになった。それが を始めることになった。 た。(1997年)その後も仕事・ なた。(1997年)その後も仕事・ く続き体をかなり酷使していた く続き体をかなりでしていた

事を同時にこなさなければいけ 増しに忙しく効率主義が否めな 後も腕や膝が痛くなる度にヨガ れもヨガのお陰だと思う。その ない時、決断が早くなった。こ 越さないことにした。多くの仕 レスはヨガで解消し授業に持ち くなってきた。その中で、スト ついたら40年が経っていた。長 をすることはとても楽しく気が を快適に過ごせるようにしてい でヨガ教室を開き、次の日以降 れ、同じグループの仲間と宿舎 良になった時はヨガに助けら に救われた。又、旅先で体調不 の教育方針も変わり、現場は日 い間には文部省(現文部科学省) 仕事は小学校の教員で、授業

事の他に肩胛骨の大切さを学多々あるが、体調がよくなったが経った。未だにできない事もがとった。まだいできない事も定期的に通い始めてから「カ

あった。うになった事は大きな収穫でが、かなり意識して動かせるよび。

これにはヨガに限らず、前述 これにはヨガに限らず、前述 これにはヨガに限らず、前述 また集中したい時、リラック また集中したい時、リラック また集中したい時、リラック また集中したい時、リラック また集中したい時に限らず、前述

がら驚いている。

の世界に入っている事にも我な

場所に落ち着いた。木曜日以外、 わしい場所を求め移動し現在の 場に通いたいと思う。 先人のご努力に感謝の気持ちで に有難いことか、今改めて思う。 えるようになったことがどんな 6日間のうち都合のよい日に通 上野、御徒町、四谷とよりふさ や代々木体育館、地域も高円寺、 リンピック記念青少年センター 場所も複数の研修センター、オ に週6回になったからである。 から月1回に変わり現在のよう 東京教場は1年に1回だった頃 とお答えしている。なぜならば、 れ「足掛け15年、真面目に6年 道2時間を楽しみながら東京教 いっぱいである。これからも片 「ヨガ歴何年?」とよく聞か

にできる体にしておくために」「やりたい事が、やりたい時

今をつかまえる



松山教場 有光 亜佐美

れておいででしょう。 院長先生はどこで何をさ

されたのだろうかと思いまし られた方々の魂を救うために召 たのではないか、震災で亡くな た。大地の巨大な気を受けられ ちょうど東北大震災の年でし なってもう3年になります。 院長先生とお会いできなく

だ入ったばかりの頃、 度か質問させて頂きました。ま されましたが、鈍い私は即座に をつかまえる事です。」と即答 く上げられて空をつかみ、「今 ねました。院長先生は右手を高 したらいいのでしょう?」と尋 れる心を穏やかにするにはどう つようでした。「このいつも揺 が落ちただけで荒れ狂う波が立 なら、静かな泉に1枚の葉っぱ れは尋常ではなく、例えて言う 心はいつも揺れていました。そ 事も辞めざるを得なかった私の ますか?」と聞いて下さり、 院長先生はよく「質問はあ 病気で仕 何 ń 4

ている私がいます。 り過ぎ、おっとっとと追いかけ と心していますが、まだ今が涌 事でした。本当にその通りでし 事な今が逃げてしまうよという り過去の事をいつまでも悔や 理解できず二週間考えてやっと た。それ以来今をつかまえよう 未来を憂えているばかりでは大 み、まだどうなるかわからない その意味がわかりました。つま

は無理と思ってしまう私でした と言われました。普通ならそれ 少し考えられて「週に3回から 質問させて頂きました。今度は がその時は何とかしてそれをや さしていました。その事をまた 悪い状態に戻り、いつまでたっ ヨガ教場に来られないと前より な状況が続きました。しばらく 頃でしたが、家庭も仕事も大変 できるようになり何年かたった 奇跡があります。仕事も何とか ても先に進めない自分に嫌気が もう一つ忘れられない質問と 回3カ月間通って来なさい。_

> 院長先生と思いました。 学院生の方に声をかけていただ きました。体が軽くなったねと 突然失業し無事達成する事がで ともあり、又幸い(?)その後 うど夏休みも取れそうだったこ り遂げたいと思いました。ちょ るものがありました。さすが、 ようになったり、たくさんの得 たチャクラ・アーサナができる いたり、一人では上がれなかっ

吸ができるとアーサナや普段の 持ちが、天女の舞パート2には ります。天女の舞には感謝の気 持ちがよみがえり、胸が熱くな すばらしさに感動しました。今 る振り幅が小さくなりました。 生活が順調になり、以前より戻 れたのです。それ以降自分の呼 です。自分の呼吸をつかまえら たのは後にも先にもあの時だけ はしょっちゅう涙があふれまし ですが、これが自分のほんとう せず精一杯取り組みました。そ ように集中し、吐き切り、無理 天女の舞の日でした。いつもの ズが待っていました。その日は 生きる喜びがあふれています。 も天女の舞をするとその時の気 なりました。院長先生の指導の ある一定の所以下にはならなく たが、泣きながらアーサナをし の呼吸だと感じました。瞑想で たのです。言葉では表せないの の時初めて自分の呼吸に出会え の日に思いもかけないサプライ そして3カ月目のちょうどそ

> を認める事でしか今をつかまえ 先生方、学院生の皆さんに感謝 で実感できました。本当に藤本 る事はできません。それをここ のかもしれません。どんな困難 自分と向き合うのを避けていた しています。 ヨガ学院と院長先生、指導士の め、どんなに嫌な自分でもそれ な状況にあってもそれを受け止 んでした。もしかしたら怖くて

精進して参ります。 導士の先生のもと、ヨガ修行に を編めたらいいなと秘かに思っ ぐその十年です。これからも指 ける事と言われました。もうす 正し、成長する事が唯一の恩返 は、私自身が気づき、工夫し、 て話をしてみませんか? がいらっしゃれば、まず集まっ ていました。もし同じ想いの方 しかと思います。まずは十年続 成長を喜びとされていた先生に 残念ですが、何よりも学院生の ちんとお伝えできなかったのが (教え) を集め、『千能格言集』 院長先生にいただいた言葉 感謝の気持ちを院長先生にき 合掌



私は自分に向き合えていませ

マッチェンドラ・アーサナ

・買いたい フォ まずはお電話下さい!

一愛媛大学₹↓◆月赤 平和通 至道後→ 愛媛信用金庫● 伊予銀行[●] 六時屋タルト● ●スーパーABC 松山地方局アサヒ生命ビル松山東警察署



土地・建物を **売りたい** 今のお宅の **建替え・**

をお考えの方、

株式 会社

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

りせは (089) 941-0808・<u>947-0022</u>

保険調剤・ヘルスケア



株式会社 亚

〒794-0028 今治市北宝来町2丁目2-22 32-0255 32-0350 TEL (0898) (0898)FAX

^できる限り、続けたい!



松山教場

うせやるならキッチリとしたと ぞれ独立してやっと自分の時間 ヨガをしようと思いました。ど した動きで健康にも良さそうな そうになかったので、ゆっくり が激しくて、とてもついて行け 行っていたエアロビクスは動き て困っていました。その当時流 どい、疲れがなかなか取れなく でも無いのに体がだるくてしん でした。特別何をしたというの が自由に持てるようになった時 (54歳)で、子供二人もそれ ヨガに入門したのは昭

業が終わって家に帰ると疲れ果 大変でした。やっと2時間の授 詰めて力んでしまったりともう くところで吸っていたり、息を みると体が思うように動きませ に左を向いていたり、呼吸も吐 て始めたのですが、いざ始めて ん。右を向くように言われたの ヨガなら私にもできると思っ

> 業後のしんどさもなくなり昼寝 きて気持ち良くなってきまし うになり、呼吸と動きも合って ようにしました。そうするとだ と先生に勧められ、週2回通う もしなくなりました。 なるし、成果も上がりますよ_ した。最初は週に1回のコース た。体力も付いてきたのか、授 んだんと体がスムーズに動くよ でしたが、「週2回の方が楽に て、しばらくは昼寝をしていま

グループの先頭を歩いていまし で体力が付き、足腰もしっかり どにも行きました。ヨガのお陰 界各地の特に大自然のアフリカ しているので、旅行中はいつも や北極に近いアラスカや南極な 私は海外旅行が大好きで、世

ころで正しいヨガを身につけた

いに藤本ヨガ学院を紹介されま いと思っていたところ、知り合

ご指導を頂き、入院中も心強く 療に関していろいろと相談させ 健在でしたので、病気の事や治 たのですが、まだ院長先生がご 主人を亡くして一人住まいだっ て頂きました。呼吸法や瞑想の 数年前、胃の手術をした時は

> に有り難かったです。 乗り切る事ができました。非常

> > フェルデンクライス メソッドとは

と思っています。先生方、会員 がるし、マユラ・アーサナもで に・・・」といきたいものです。 ることなく、「大澤さん、昨日 りました。やはり、千能ナツ子 の皆さんよろしくお願いしま きるところまでは、続けたい」 きます。自分の身体や心と相談 が目標です。周りに迷惑をかけ をして、そのまま大往生するの さんのように最後の日までヨガ 歳です。そろそろ自分の人生 しながら、ヨガ仲間と共に「で はヨガに来て元気に帰ったの 終え方について考える年齢にな でも、まだまだブリッジも上 気が付けば26年、私ももう

《指導側から一言』

ばれています。 片足立ちがやり易くなったと喜 すね。フェルデンクライスの 常に好奇心旺盛で何にでもチャ 澤さんは会員のあこがれです。 ワークショップにも参加され、 レンジする姿勢が若さの秘訣で いつも明るく、颯爽とした大



気力と若さを永遠に保つといわれる マユラ・アーサナ

のレッスンです。 とで、脳を活性化し、神経系を通 いているのかを詳細に体験するこ 脚、背骨や骨盤などの部分的或い 能を身につけていく、学習のため してより自然で質の高い動きと機 格や筋肉がどのように連携して動 は全身の動き)を通し、全身の骨 い動き(呼吸や声、目や口、腕や このメソッドは、身体に心地よ

され、持てる能力を充分に発揮す にわたって無駄な緊張が解きほぐ ることが可能となります。 ます。その結果、心と身体の双方 ずに効率よく楽に動くかを学習し ら、如何にすれば余分な力を使わ 動きや力の使い方に気づきなが た脳は、これまでの身体の無駄な 心地よい体の動きで活性化され

○グループレッスン

くレッスンで、発育発達に関わる による指示によって自ら動いてい ント (ATM) アウェアネス・スルー・ムーブメ グループレッスンは教師の言葉

ような動きや、日常生活の中にあ

ション (FI)

ヒントを学習していく特別仕様の 動きをよりよく組織化する方法や 気づくことを促すことで、身体や で誘導し、豊富で機能的な動きに 教師が柔らかいタッチで動きを手 て一連の動きを案内するように、 ループレッスンが主に言葉を用い 合法と呼ばれるレッスンです。グ 個人レッスン(FI)は機能的



フェルデンクライス アカデミー ワイズグループ代表 花の集い・健康づくり女性の会副会長 日本フェルデンクライス協会事務局長

ワークショップ開催中

奇数月の第2日曜日 午前10時10分~12時10分 午後13時~16時 松山教場 (3F)

る動作や行為に基づいて構成され たものが多くを占めます。

使わないで、行動に移すかを詳細 ことです。 どのように身体全体で組織化し、 どのようにして行うかを、身体全 目的は、どんな行動でも、それを のパターンや機能を獲得してゆく に体験することで、質の良い動き 出来るだけ自然に、不必要な力を 体に注意を向け、意図したことを そのグループレッスンの主要な

○個人レッスン

ファンクショナル・インテグレ

レッスンです。

ヨガは私の道標



隈本 亜希

とはいれがここに登場すると まなので、私の体の変化を報告さ なかし、せっかくいただいた機会 ないし、せっからないただいた機会 ないし、せっからないながにこに登場すると まるがでいただきます。

に。この病気の症状が、自律神 という難病指定の病気を患って ウツ状態を治さないと!という みるみる体重はリバウンド(泣 始めると、今度は副作用により です。心療内科に通い薬を飲み で話で聞く更年期の症状と一緒 り、体がむくんだりなど、まる 経の乱れで無気力状態になった 年には甲状腺の病気の橋本病 を全く受け付けなくなってしま り今まで普通に食べていたもの に、自律神経が乱れ不安症にな しまいました。これをきっかけ 血小板減少性紫斑病(ITP が、2011年に突然、特発性 病気もなく過ごしてきました い、体重は10キロ激減。その翌 しかし、きちんと薬を飲んで 今まで33年間、大きな怪我や

思いで気にしないようにしていました。そのうち、会社にも復ました。心の安定は取り戻せたました。心の安定は取り戻せたものの余計な重りが身についてものの余計な重りが身についてものがかけるでは、薬を止めることになりまった。そのうち、会社にも復ました。そのうち、会社にも復ました。

そろそろ運動でもしないそれが教室を探そうと思っていた矢質のころお世話になっていた矢質のころお世話になっていた矢質のよが記さんと再会。その時、堤でんがこちらのヨガに通われてさんがこちらのヨガに通われてさんがこちらのヨガに通われておるお話をしてくださいました。なんというタイミング!まずは、3回で300円というなさに惹かれ、お試し体験をしてみようと思いました。

いました。足の裏を拳で叩いたとは全く雰囲気も内容も違って私が過去に通っていたヨガ教室まあ、初日からびっくり!

と。(笑)と。(笑)と。(笑)と。(笑)と。(笑)と、これが、ヨガジし合ったりと、これが、ヨガジし合ったりと、これが、ヨガジし合ったりと、これが、ヨガジし合ったりと、アでマッサーり、生徒さんとペアでマッサー

入会後、週二日通い、毎度 社、温かい)ご指導のもと、私 礼、温かい)ご指導のもと、私 れ、温かい)ご指導のもと、私 では体に痣ができ、I でという不安を持ちつつ1ヶ月 という不安を持ちつつ1ヶ月 という不安を持ちつつ1ヶ月 という不安を持ちつつ1ヶ月

血液検査を見たところ、血液内血液検査を見たところ、血液内は全く心配なし、薬治療を終え、2年間は数値が安定していたこともあり、「治癒」のお言葉をともあり、「治癒」のお言葉をともあり、「治癒」のお言葉をは1割と言われていたので本当は1割と言われていたので本当は1割と言われていたので本当に嬉しかったです!

した。

きていないし、前屈だって中途ぱいです。ポーズだって全くでは??? ハテナマークでいっに、なんで???と、頭の中に、なんで???と、頭の中

です。
体の中では効果があったみたいのに・・・です。それでも、真似しているだけという感じな真似しているだけという感じな

ヨガ恐るべし!! 見よう見まねで通った1ヶ見よる効果が現れるなんて、に見える効果が現れるなんて、に見える効果が現れるなんて、に見える効果が現れるなんでもどのポーズが良

ます。

まで精一杯ヨガに励んでおられ

んにヨガを勧めました。隈本さ

んは兎に角自分のできるところ

みです。 は、3ヶ月後の定期検査が楽しは、3ヶ月後の定期検査が楽しらくお願いします。次は、といますが、皆らく響き渡ると思いますが、皆られからも、私の悲鳴はしば

ヨガの効果の現れ方

「何らかの目的を持っておられま」 何らかの目的を持っておられまい 代表 崔昊) (ヘルスステップ・ヨガスタジオ)

たいし、一緒に始めても時間 方は様々です。「その効果の現れ 方は様々です。「その原因は何 なのか?」と考えております。 では、職場の先輩 かけとなったのは、職場の先輩 の堤隆一さん(現四谷教場会 員)の勧めでした。堤さん(季 員)の勧めでした。堤さん(季 行ち症の治療の為、カイロプラ クティックの先生の紹介でヨガ を始められたのです。1ヶ月集

の体験に基づいて前述の隈本さい したそうです。堤さんはご自身、 手になり、趣味のテニスも上達な 同時に体の使い方も以前より上を 中の特訓で短期間で回復すると

以前、千能院長より「信じるな、疑うな、確かめよ」と、また「理想とする自分を持ち続け、現実の自分と照らし合わせて、現実の自分と照らし合わせて、の順ですべきかを知る」と教えさんの経過を見ていて、この教さんの経過を見ていて、この教えの真意がさらに分かった気がします。実際に良くなった場さんの体験もあり、良くなりたいんの体験もあり、良くなりたいたます。実際に良くなった場がよいながったと考えます。

ヨガの教えを聞くと、最初は ヨガの教えを聞くと、最初は 自分からまだ距離があると感じ る方もおられると思いますが、 ないからはいます。一見体だけ から体験できます。一見体だけ の変化のようでも、知らず知ら にそって心も変化しています。 にそっています。

4㎏痩身 1ヵ月で腕の麻痺がとれ



清家 三鈴

虫矛寺弋はこゝへん息まれた道後温泉からです。 ヨガとの出会いのきっかけは

期の入院治療もしました。
期の入院治療もしました。
から夜は遅くまで休日も無く毎から夜は遅くまで休日も無く毎から夜は遅くまで休日も無く毎からですが、結正な働きました。その無理がたたったのか肝臓を悪くして長たたったのか肝臓を悪くしても変化に富んだ人生

なっておりました。 このところ体調があまりよく に着後温泉に通っていました。 音・カルタの先生)にお会いし首・カルタの先生)にお会いしました。とても明るくお元気で、ました。とても明るくお元気で、ました。とても明るくお元気で、 医者の勧めもあって温泉なく、 医者の勧めもあって温泉なく、 医者の勧めもあって温泉なく、 医者の勧めもあって沿りました。

てしまいました。そんな時宝来痺して手の甲も赤紫色に変色しず年のお正月に突然左腕が麻

本ヨガ学院へ行きました。かったのですが、何か体に良さかったのですが、何か体に良さめてで運動も何もした事が無いをででですが、何か体に良さいたのでがから一度体さんに「ヨガがいいから一度体

教室は広々として大変明る 、床暖房のじゅうたんが温かく、床暖房のじゅうたんが温かく、床暖房のじゅうたんが温かくで気持ち良かったです。体は思うように動きませんでしたがとてもさわやかな気分で、体がとてもさわやかな気分で、体がとてもされた。早速入会して大変明る事にしました。

が正座が出来るようになったのがないたったのののですといた左腕もほとんど回復していた手ので、赤紫色に変色していた手ので、赤紫色に変色していた手のではがしまがが正座が出来るようにながはが正座が出来るようになった。

です。今までカルタ大会も椅子に座っていたのですが、これからは正座のカルタ大会に参加できます。こんな嬉しい事はありません。ヨガを始めてまだ2ヵません。ヨガを始めてまだ2ヵません。ヨガを始めてまだ2ヵです。今までカルタ大会も椅子です。今までカルタ大会も椅子

できないポーズばかりです。できないポーズばかりです。が柔らかくなり、ヨガを始めるが柔らかくなり、ヨガを始めるが柔らかくなり、ヨガを始めるが柔らかくなり、ヨガを始めるだい、重いという事が無く、体調がとてもよくなりました。

もよろしくお願いいたします をしていると娘が「ずいぶん広 をしていると娘が「ずいぶん広 がるようになったね」と褒めて がるようになったね」と褒めて がるようになったね」と褒めて できるようにヨガを続け て行こうと思います。これから もよろしくお願いいたします。



金曜Bタイムの素敵な皆さんです

金曜Bタイムの紹介

接業の後はほぼ全員が残って民布茶を飲みながら、カルテには話し足りない事を話し合う。民布茶を入れるのは若手か新民布茶を入れるのは若手か新民のではおし足りない事を話し合う。

もいいが低気圧が近づくと頭痛 している。天気がいい時は体調 井博子さんで早い時はAタイム ンスボールに足を載せてシャ 番手は森幸子さんだ。森さんの ウナに入って暖まっている。3 好調だが、年に1~2回調子を 剣にヨガに取り組む。普段は絶 に悩まされる。2番手は石本ア の瞑想中、愛の行法の時に到着 来るのが早い。一番早いのは今 定位置は北の窓際、いつもバラ て寒い時は二人で仲良く遠赤サ 崩してしばらく落ち込む。そし サノさんだ。授業前に一人で真 もう一つの特徴は教場に出て

バ・アーサナをする。

さんだ。二人は面白いコンビで で美味しい野菜を届けてくれ 子さんは1年ほど前に10年ぶり するのが一番の楽しみ」とのこ 分位かかる。「皆さんとヨガを ゆっくり安全運転で学院まで30 同じく紅葉町から自転車だが、 い。山内久江さんも宝来さんと Bタイムのお笑いに欠かせな て帰る。そして上記の清家三鈴 帰ってくるので3時には着替え で来る。ご主人がデイケアから 町から自転車を飛ばして約10分 番の若手であり、甲高い声でよ く笑わせる。渡辺要子さんは一 天然のところがあり、周りをよ る。北條久美さんはおしゃれで カの名手だ。時々自家製の新鮮 栗を渋皮煮にして持ってきてく に復帰してきた。秋になると中 く笑う。宝来八重子さんは紅葉 れる。玉井千恵さんはハーモニ 山町の名産のきれいな美味し この後はばらばらだ。

に見ていただこう。
成果を上げているのだから大目成果を上げているのだから大るなが楽しくヨガに取り組み、んなが楽しくヨガに取り組み、このBタイムの状況を院長先

(担当:宮﨑康則



鍼灸治療室より ~東洋医学の偉人~

①伏羲・女媧

鍼灸師 友 ゆいちゃん) 出 いづみ

平成24年4月8日生まれ

伏羲(ふっき・ふくぎ)と女媧 の起源に関係するこの人たち、 と思います。先ずは、 学の歴史的な偉人を紹介したい (じょか)についてお話しましょ 今年度の季刊誌では、 東洋医学

といった方が良いかもしれませ りも伝説や神話に登場する神様 です。ですから、偉人というよ 代中国の神話時代の帝王のこと する説などもある)の3人の古 義・神農・燧人(すいじん)と れます。三皇とは、伏羲・神農 (しんのう)・女媧 (または、伏 伏羲と女媧は、三皇に数えら

せん状に絡まっている形で描か 写真(図1)のように二人がら 体は蛇という形で表され、この また、伏羲と女媧は、顔は人、 伏羲が男性、女媧が女性です。 婦として描かれます。ちなみに、 伏羲と女媧は兄妹、または夫

> 理屋さんの入り口にも描かれて ができますね。(ところで、こ 髪型でなんとなく男女の見分け 側が女媧で、右側が伏羲です。 の絵は伊予鉄会館2階の中華料 れます。ちなみに、向かって左



図 1 伏羲・女媧図 (漢武梁祠壁画)

されています。もともとは苗族 形で伝えられていますが、大凡、 という少数民族に伝わっていた 以下のよう描かれます。 た。伏羲や女媧の神話は様々な 伝説が、中国の史実となりまし 伏羲と女媧は、人類の祖先と

る「伏羲」を名乗ったと言われ れて、難を逃れることができま 洪水が発生し、地上の人類は滅 りをふたりで土に埋めました。 助け、雷神がお礼にくれたお守 二人が遊んでいるとき、雷神を ています。 した。そこで兄は瓢箪を意味す 亡したが、二人は瓢箪の中に逃 した。また、あるとき世界に大 な瓢箪(ひょうたん)が実りま やがてそれは大木となり、大き 伏羲と妹の女媧は、 ある日、

肉塊だったのです。不思議に思 い、それを切り刻んで、天界に 出来たら結婚しましょう。」と しかし、妹が産み落としたのは、 し、妹は子供を出産しました。 きました。こうして二人は結婚 に回って妹を捕まえることがで そこで伏羲は立ち止まって、逆 を走り回りましたが、妹に追い 応じました。二人は大木の周り を追いかけて、捕まえることが みました。妹は断りかねて、「私 伏羲は妹の女媧に結婚を申し込 つくことができませんでした。 そして、二人が成人すると、

> となったのです。 り、それらが人間になりまし た。こうして二人は人間の始祖 は破れて切り刻んだ肉は飛び散 行こうとすると、風が吹き、紙

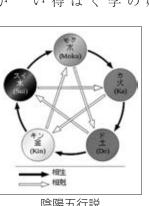
描かれており、これもどこなく が、先ほどの写真にあるように は人類の祖先ということです させますね。また、伏羲と女媧 約聖書』のノアの洪水を彷彿と ザナギ、イザナミのお話や、『旧 させます。 DNAの二重螺旋構造を彷彿と 二人はらせん状に絡まるように どことなく、『古事記』 一のイ

る」という格言が伝えられてい です。このことから、東洋医学 るのです。つまり、伏羲と女媧 ます。そして、この周易を作っ ように東洋医学に関わるので 医の理を具え、 れた医者とは言えない」「易は では「易を知らなければ、すぐ は東洋医学の起源に関係するの たのが伏羲であるといわれてい 起源は周易に遡るといわれてい れたものであり、その陰陽論の すが、五行論は陰陽論から生ま 行論に基づいて治療が行われま しょうか。東洋医学では陰陽五 では、この伏羲と女媧がどの 医は易の用を得

ものが握られています。 れる時、二人の手には必ずある ところで、伏羲と女媧が描 図 1 に

> す。先ほど、伏羲と女媧は人類 用いられ、これさえあればあら さんこれが何だかわかります もそれが描かれていますが、 主としてのイメージを付与して 描かれることがあり、 その他にも世界の創造主として の祖先として紹介しましたが、 ゆる形を表現することができま スと差し金は設計図を書くのに を引くことができます。コンパ パスは円を描き、差し金は直線 が差し金をもっています。コン ンパスをもち、男性を表す伏羲 し金です。女性を表す女媧がコ か?規矩、つまりコンパスと差 いるとも考えることができま 矩をもたせることにより、創造 つまり規

のですね。 が、それもそのはず、そのルー ステリアスな雰囲気があります ツをたどると神話にたどり着く 東洋医学というと何となくミ



陰陽五行説

「藤本ヨガ」に賛助して頂きまして ありがとうございました。

ざまな学びや思いが多くの方々に届けられています。 皆様のおかげで、ヨーガからのメッセージ、実践者のさま

J·K 田村由美子	兼築 和美 H・Y	渡辺 桂子 中田 信治·	今井 博子 浜田眞由美	グレイ・グレゴリー	S.O	山本 朝子 石田美恵子	大野 和子 関谷 浩子	E H Y M	松山教場	
東京教	H · S	M · S	К • Н	M · M	E · T	М •	M · K	藤澤勝	高須賀千里	
場		I H	К • М	N · T	M · K	Т Т	Y · S	村瀬あきえ	桧垣美恵子	

恭子。 三谷 雅昭 見目多栄子

玉井

千恵

脇坂

奥岡登美江 桂子 光子 秋元 佐藤 宮谷マスヲ 博子 · 増 田 K S 岡野美代子 久雄 関山タマミ 深牧 蓉子 М . К

今井 相原 広子 敏美 • ě 崔 昊 高岡 教場

恭子 山本 智子

Ү • М

赤羽

宝来八重子 • • 緒賀 学 春枝 酒井美千代

清家 三鈴 藤田はかる

К • Ч

C O Н • У

大山

文子

大澤美知子 宮﨑 宮﨑 恭代 敦子

幸子 金子 宇都宮玲子

М • М М О 西岡

照子

順不同·敬称略)

井出チヨコ 教 越智 寿子

本の紹介



さとりの授業. 阿部 クリエイティブソフトバンク・ 敏郎著

こるのか、少し見えてきたように思いま 漠然としていたのですが、この「さとり のなのか、又、どのようにして悟りが起 の授業」を読んで、悟りとはどういうも ヨガの最終目的は悟りです。今までは

さんの方が理解し易いように思います。 いる事とよく似ていますが、やはり安部 クハルト・トール著の「悟りをひらくと じて解りやすく説明されています。エッ 人生はシンプルで楽になる」に書かれて について等、 アセンションの解釈、 さとりとは? 自我(エゴ)への対処、 難しい話を自身の体験を通 瞑想の勧め、死後

【著者プロフィール】

2002年、沖縄に移住。現在、全国で ビュー、深夜放送のパーソナリティ、俳 方広寺にて、禅僧・令孝(通称こっさ 奈良の天河神社に奉公した後、浜松市の 30歳のとき、突然の霊的体験を機に引退。 優・テレビ番組の司会など芸能界で活躍。 ん)と心の学校「いまここ塾」を始める。 20代でシンガーソングライターデ 1953年生まれ。「いまここ塾」 主宰。 瞑想指導、 執筆などを中心に活

黒斎さんや遺伝子の世界的権 雄博士とのコラボ講演を開催。 クセスを超え、講演会はすべて満席。雲 ブログ「いまここ」は月間130万ア 威の村上和

いまここ』(ダイヤモンド社)、『一

瞬

なる生き方』(中経出版)等著書多数 D付 すべての「思い込み」から自由に ト)、『大いなるひとつ』(廣済堂出版)、『C 神(かんながら)』(ナチュラルスピリッ で幸せになる方法』(サンマーク出版)、『随 ブログ「いまここ」

瞑想ホームページ http://abetoshiro.ti-da.net/

http://imacocojuku.com

りに関してある特定のイメージを持って 臭く感じます。わたしたちは既に、さと せん。反対に「わたしはさとりを開いた」 のは自分には関係ないと思うかもしれま しまいました。 などという人がいれば、なにやらうさん 本書「はじめに」より 「さとり」と聞けば、そんな大それたも

あなたは既にさとっています。 かり忘れてしまったのです。 んね。でも、初めに断言しておきます。 る」と言ったとしたら、どうでしょうか。 「そんなはずはない」と思うかもしれませ もしここで、「あなたは既にさとってい ただ、すっ

です。 ません。それ以外の幸せは、人生の条件 えば、幸せはさとりのなかにしか存在し もしれません。しかし本当の意味からい が満たされたときに感じる束の間のもの 生きればそれでいい、という人がいるか さとりなど得なくても、人生を幸せに

せん。わたしたちはさとるために生きて うに考えると、人生で一番大切なことは それがさとりのなかにあります。そのよ いるのです。 「さとること」と言っても過言ではありま にして永遠の幸せではないでしょうか。 わたしたちが求めているのは、無条件

> ています。さとるというのは、この世 お話したように、あなたは既にさとっ う。ちょっと待ってください。最初に だと認めるだけの話だからです。 で一番簡単なことなのです。なぜなら、 既にそうであるところのものを、 そのためにはどうしたらいいでしょ

然です。その現象をアセンションとよ ぶ人たちもいます。 まっていることの証であり、 まっていることの証であり、歴史の必て、多くの魂たちに目覚めの連鎖が始 さまざまな角度から解説しています。 たものです。それはいまの時代になっ 本になるのですから、世の中も変わっ わたしのような、ごくありふれた人間 が、大上段からさとりを語り、それ この本のなかでは、さとりについ

だってすべては、宇宙が仕掛けた壮 然はなく、何ひとつ無駄もありません。 が近いことを知っているからです。人 生のシナリオは完璧です。何ひとつ偶 か。それはあなたが心の底で、その日なぜあなたがこの本を読み始めたの なゲームなのですから。

それは愛と喜びに満ち、自分らしさを そのときが、ゲームクリアです。でもなかで声がしますよ。「おかえり」って。 ムです。 クリアしても、またちゃんと新しいゲー ムが待っているから安心してください。 イキイキと生きだす、新たな冒険のゲー あなたがさとったとき、きっと心の

だということを理解していることで りとあらゆる存在が、すべて自分自身 そのときあなたは、地上におけるあ

あなたの内なるブッダ に敬意を表します。 (目覚めた存

パシモタナ・アーサナ(前屈のポーズ)



(パシモタナとは、背中を伸ばすという意味である) 疲労を回復し、 心身ともに若々しくなる。

【要 領】

- ①両足を前に伸ばして座る。 両手を太ももに置き、腰を伸ばして前方を 見ながら2~3呼吸する。
- ②両手の親指・人差し指・中指で足の親指を 掴み、吸う息で背筋を伸ばし、息を吐きな がら上体をお腹から前へ倒す。あごを引い て視線を内くるぶしに集中する。
- ③吸う息で背筋を伸ばし、吐く息で上体を前 方に沈めるようにして前屈する。できれば 足の向こうで手を重ね、吐ききる呼吸に集 中する。初心者は5呼吸から始め、慣れて くれば 10~20 呼吸する。
- ④息を吸いながら上体を起こし、両腕が伸び たところで3~5呼吸する。
- ⑤息を吸いながら上体を垂直まで戻し、1~ 2呼吸の後息を吐きながら静かに仰向けに なりシャバ・アーサナをする。













【効 果】

- ①肝臓や脾臓の肥大、腸のゆるみ を引き締める。
- ②便秘、下痢、糖尿、痔などにも 効果がある。
- ③腹部の贅肉をとりヒップを引き 締める。
- ④頭を下げるのを嫌い、突っ張っ ている人が精神的に成長でき る。
- ⑤自律神経の不調を和らげ、精神 的不安や不眠症などによい。
- ⑥足腰の疲れをとり、座骨神経痛 に効果がある。

【注 意】

2

体験談や表紙の写真募集

皆さまの貴重なヨガ体験談

10時10分~12時10分、平成26年5月11日(日 |期的アプローチです。

(H)

(第2日曜

13

16

集しております。

次の夏号は7月1日

発刊予定で、

原稿締め

- ①常に背中が丸くならないように背筋を伸 ばす。
- ②膝裏・アキレス腱を伸ばして土踏まずを 寄せる。
- ないようにする。

- 前に突き出し、小指側を自分の方へ引き
- ③手で足を引っ張らない。首や肩を力ませ

れます。

次号からは

原稿も頂けるようになると期待してお

五郎

先生

一は順

調に回復され、

IJ

ハビリに励んでお

ります。今回も会員の皆さんよりたくさん投稿をいただき、

がとうございました。

人間が生涯を通じて学習し、

向上していくため

回フェルデンクライスメソッド・ワークショップ

か。 ている患者さんが、漫才を見て笑った結果、 阿部敏郎 9 ~

3

は5月末です。

人ヨガをすると良くなれるのになあ」と思う方をご ゼントさせていただきます。 キャンペーン期間中に入会すると入会金 の会員紹介キャンペーン (4月末迄) 皆さまの周りで が半 「あ

0

なのでしょう。遺伝子工学の村上和雄先生も、 原・三千院では、 くれる』そんなことを理解して かも一番たくさん笑った人は門主様から 前掲載されて 『人生に深刻さは 総勢40名のスタッフが朝礼で無条件に笑い 紹介ください。 1ジ・ (11ページ・ いたのですが、皆さんよくご存じの京都大 金曜B 毎朝大きな笑い声がこだましているそう 不要だ。 タ 本の紹介参照) イムの笑 笑いは心身を健 いるからこその朝のお務 いヨガと同じ さん 表彰されると 糖尿病を患 0) 全に整えて ブロ 合うので しです グに ね

なります。ご紹介くださった皆さまには粗品をプレ

松山教場

や表紙を飾る写真を募

局 ょ ŋ *

表紙は松山 城 * です。 * 事 本誌が発刊される頃は 梅 0 花 が

わっ

て、

桜が満開でお城山もお花見客で一

杯

:のことでし

ょ

今治教場 東京教場



Ш.

糖値が下

た事例を紹介しているそうです

私たちも笑いを大いに活用して、

いい人生にしま

しょう。

藤本ヨガ学院

務局

お問い合わせ・お申し込みは…