



藤本ヨガ

2014年 7 月

夏号

弱い者ほど

相手を許すことができない。

許すということは、

強さの証だ。

(マハトマ・ガンジー)

退院後の近況報告 2014年5月27日



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

ヨガを学んでおられる
会員の皆様へ

神山五郎の数か月にわたる入院
中いろいろとご心配頂いたこと
を深く感謝いたします。本当に
ありがとうございました。

「鶴」を折って下さった方、
はげましの寄せ書きをしてくだ
さった方、また貴重な本や資料
を病床にお届けくださった方、
私の好きな食べ物を選んで持っ
てきてくださった方、お花を病
室にお届けくださった方、その
他、お元気なお話しをもつてき
て私を励まして下さった多くの
方々にあらためて御礼申しあげ
ます。

約4か月半、主として東京大
学医学部附属病院血液内科に於
いて医療に専念致しました。お
蔭で診断名は「多発性骨髄腫」
という血液の病気であることが
わかり、それに対応する治療、
すなわち抗がん剤による治療を

毎週一回ずつ行い、今も続けて
おります。幸いにして髪の毛も
抜けることなく、毎週リハビリ
を続けることができておりま
す。不思議なことに私がこの病
気になるとはほぼ同時にこの病
気、その他に関する新しい治療
法がどんどん開発されてきて、
私はとても恵まれております。

一部の医師は、がんに対して
の抗がん剤、その他放射線治療、
色々なものを「受けるな」とい
う本を出版しておりまして、私
はいろいろな方から、いろいろ
な方向のアドバイスを頂きまし
た。今もです。その間にあって、
医師である私（神山五郎）がど
う判断したかと、また判断した
というようなことが、もしかす
れば、他のこれからがんを悩む
方々のお役にたつかもしれない
と思います。出来るだけ正直に
私の体験を折りにふれ思い出す
たびに述べていきたいと思いま
す。

時期によって私の言っている
ことが矛盾することもあるかと
思いますが、遠慮なくご質問く
ださい。まず最初に、主治医を
信用することです。主治医を選
んだ以上、主治医の指示に従う
というのが私の基本でありま
す。そのような主治医を見出す
まで悩むこともあるかと思ひ
ますが、これはやむを得ないと
覚悟しております。次に主治医
の言うことと、その他の医師或
は看護師、または理学療法士、
作業療法士などの方々の言うこ
とに矛盾することがあるかもし
れません。その時は必ずメモを
して遠慮なく主治医にお問い合
わせ下さい。まず基本はそうい
うところです。

あと日本の「おしめ」・「おむ
つ」というものが非常によくで
きていることを改めて勉強しま
した。おしめ・おむつの使い方
に普段から慣れておくというこ
とは一定の年齢から上の方、ま
たは、排尿・排泄に悩む方々は、
ぜひなるべく早くはじめて堂々
と排尿・排泄に問題があっても
悠々と生きて行くその準備をな
さるとよろしいかと思ひます。

てくたさい。毎日必ず排泄があ
る必要はありませんが、一週間
以上も続かないように適当に内
服薬で調整することを覚えて、
主治医と協力して便通を正常化
することなども、おむつの上手
な使用と関係があります。以上、
排尿・排泄のことを申し上げま
した。

食事、口からいれる方は、抗
がん剤、その他を使うようにな
ると味覚が変わることもあろう
かと思ひます。ですから前には
美味しく食べたものが食べられ
なくなったり、食欲がなくなつ
たりということもありますが、
それは抗がん剤の副作用のこと
もありますから不安に思ったら
主治医にご相談ください。私も

甘いものが好きだったり、いろ
いろな好みがありましたけれど
も、目の前に今まで好きであつ
たお寿司や鰻の蒲焼きがでても
もない、むしろ吐き気をもよお
すこともありました。まあそれ
はそれとして一つの抗がん剤の
副作用であると淡々とその自分
の状態を眺めておかれたらよろ
しいかと思ひます。

患になって、特に飲み込みの危
険が多くなった場合はしっかり
歯を磨き口腔内をきれいにし
ておくことが嚥下性の肺炎を防ぐ
ためにも必要かと思ひます。で
すからあの本はそうのように読ん
でください。

近く、神山五郎のホームページ
などを計画しそれを実行する
べく準備をすすめております。
IT機器に不慣れな方には申し
訳ありませんが、これからのIT
は生きていくうえでの必須の
道具になりますからできるだけ
毛嫌いなさらずにITやパソコ
ン、その他に慣れになつて頂
きたいと思ひます。

以上略儀ながら、近況報告
方々、最近心に浮かぶことの一端
を述べました。今まで通りま
た遠慮なくご質問ください。
各位の御健在を祈っております。

「従病という生き方」

草思社

定価(本体一三〇〇円+税)

二〇一二年十一月二十六日発行

詳細お問い合わせは、

ヘルステップ・ヨガスタジオ 迄

03-5312-5272



神山先生の入院から考えたこと



四谷教場代表

崔 昊

平成25年11月1日神山先生は急に体調が悪くなられて、入院。多発性骨髄腫との診断で、ほぼ半年の入院生活を過ごされました。今は退院から1ヵ月、自宅からデイケアのリハビリに通いながら、週一回の抗がん剤外来治療を受けていらつしやいます。

最初の体調異常から、今日の退院生活までほぼ毎日一緒にいさせていたでいて、共に治療、転院などのことを決めさせていただいたことは、私にとって、とても大きな勉強でした。

1、今できることをする

今まで元気だった先生が急に体調が悪化し、もしかしたらと色々なことが頭をよぎりました。最初入った病院の主治医から「後3ヵ月」と言われたときに、どうすればいいのか、悩みました。しかし、悩んでも何も変わらないので、今できることをしようと思いました。病院の

治療方針に影響のない範囲内のことを家村圭子さん（神山先生の秘書で、身の回りのお世話されている）、福光武さん（神山先生が務めていた病院の院長のご子息で、神山先生の身の周りのことを世話している）と思いついたことを全部しました。

誰でも親族や自分がいずれこのような状況に出会います。特に2人に1人が癌の時代と言われる今、個人感情に関係なく、どんな状況でも今できることをして、明日はどうなるだろう、来月はどうなるだろうなどと意味のない心配をせず、現在できることを探し出すのが大事だと感じました。

それをしたからこそ現在のところ思っております。

2、思い通りにならない時

病気は人間の意志で変化しないから、皆に怖がられています。ある意味で親族の病気の変化ほど気になる「思い通りにならない」

ない」ことはないだろう。特に高齢になると体力、嚥下機能の低下による肺炎の発症は命取りになります。神山先生も幾度か肺炎になられ、長い時には39℃の高熱で、14日間飲食禁止になったことがあります。

しかし、そんな時でも病室に入ると先生は拳を握り、腕を少し上げて大きな声で「元気だぞ」とにつこりされました。きっと私の不安を見抜いて、励ましてくださったと思います。その時先生の顔は熱で真っ赤でした。「思い通りにならない時こそ、もっとまわりのことを考えること」を先生から学びました。

3、老いる、病む、死ぬ

神山先生はご高齢になられたとは言え、お元気だったので、私はあまり「老、病、死」に対して実感がありませんでした。しかし今回の入院で、一気にそれらが近づいたと感じました。明日でもと感じた時もありました。

そして自分自身が年を取ったら、どう老いていくか、どう死んでいくか考えるようになりました。これらに関係する本を読むことが増え、考えるようになりました。

故千能院長の教えが鮮明に蘇って、その時院長先生の心境がいくらかでも分かったような気がしました。

4、日本の介護保険

長期入院で体力が落ちたため、退院時の神山先生は余儀なく車椅子生活となられ、家に戻っても、今までのトイレやお風呂では使用できなくなり、病院のケースワーカーを始め、ケアマネージャーや区の高齢者相談センターの協力で、介護保険を受けて、家中に補助具をつけて生活できるようになりました。

介護に関して全く知らない私でも、上記の方々の協力で、スムーズに神山先生の介護生活を支援することができました。日本の介護のすばらしさに感心しました。

介護を受けるのを嫌がる方もいらつしやいますが、是非一度調べてから判断されたいと思います。

そして神山先生の介護から学んだ経験を今後高齢を迎えられる会員さんへの参考になればと思っております。

5、歩くことの大切さ

退院後の神山先生は癌の影響より、筋力の低下による影響の方が大きかったです。結局車椅子となられ、今までの生活ができなくなっています。この状況を見て「時には癌より体力、筋力がない方が大きな病気だ」と私は思いました。

ヨガがいかに重要であるか、

改めて感じました。

技術が進んでいる今の時代、色々なことがデジタル化になって、効率よくなりました。しかし、体力筋力は自分の体を動かして、日々コツコツ積み重ねないと、どんな先進な機械や技術があろうか、身につくことができません。

6、感謝

生まれて初めて経験したことが沢山ありました。

家村圭子さん、福光武さん、そしていつも一緒に集中力を高め、ヨガの世界に深く入り、元気をチャージさせてくださった会員の皆さん、病院、介護などたくさんの方の支えなしではできなかったことを感じております。

神山先生の力強い意志力、どんな苦しい時にも気を配り、励ましてくださった偉大さに感謝です。

生きることは沢山の方の優しさで協力で成り立っていることを実感した半年でした。

長くなりましたが要約すると「ヨガを深めよう」ということだと認識を新たにしました。これからも淡々とコツコツヨガを続けましょう。何方にもいつかヨガが役に立つことを実感できる時がくると思います。

『思い煩う事なかれ。何事も成るように』にしかないから、今を大切に生きようの心



東京教場

増田 俊子

こんにちは、お元気でしょうか？

藤本ヨガと出合ってから17年、アーサナと共に心のヨガの教えに日々支えられております私の昨年一年間の貴重な体験と近況を報告させていただきます。

昨年2月22日、超健康オタクの私に『晴天の霹靂』と言うべき『悪性リンパ腫』の宣告。日頃から体に良いという物を摂り入れ、適度の運動をし、暴飲暴食に気をつけていた私、ガン治療に関する書物も多く読み、抗がん剤の恐ろしさも熟知しておりました。故に、自分がもし『ガン』になったら抗がん剤治療は拒否しようとしておりました。しかし、一週間の検査入院から一ヶ月を経過した、3月中旬の入院時には1か所から7ヶ所（腹部リンパ腫に至っては何と直径13cm→17cm）、ステージⅢと月単位で活発に成長、有

無を言うことなく、即、化学療法（RCHOP）全8回の治療を決定しました。

必ず治るという強い信念のもとに、抗がん剤を信じ、自分のなすべきことは、命ある水の力を信じて副作用と戦うことが全てでした。体力を維持したまま副作用を克服出来たのは、長年愛飲してきたパイロゲンの底力です。パイロゲンは薬ではありません。必要な物を速やかに体内に取り入れ、不要物を体外に排出する力があります。お陰さまで副作用は最小限で済み、食欲は治療前より旺盛で、吐き気、むくみ、便秘、肌荒れ、湿疹他風邪も引かず、熱も出さず、さらに、腎臓、肝臓値は発病以前より良好で、担当ドクターが「不思議、不思議！」を連発する程でした。

そして、治療中の私を強く支えてくれたのは、ヨガの教えと

毎朝1時間やり続けたアーサナです。月1ペースの抗がん剤投与直後から必ず始まる白血球値低下は免疫力低下を意味し、この間、10日間程は食事、人込みへの外出を規制されます。アーサナは発病以前から続けておりましたが、治療中の体力維持として体調管理のバロメーターとして、常に自分の体の効いている個所に集中し、集中が途切れた時は、院長先生はこんな時何を考えられたのかしら：どんなふうに対応されたのかしら：と想像し、楽しみながら継続しました。

大した副作用に苦しむことなく、順調に月一回ペースで化学療法をこなすことが出来ました。教場に通うことは、諸事情により叶いませんでしたが、一年後、崔昊先生に「体の柔軟性は昔と変わっていない、日頃の鍛錬の成果」とお褒め頂きました。お陰さまで仕事として講座を担当しているJR東日本「大人の休日倶楽部」のヨガ教室は休むことなく続けることが出来ました（病院から直行も3回）。

『ガン』は体の病ですが、同時に心の病を併発する可能性があります。非常に高いそうです。癌イコール死、を連想して、嘆き、悲しみ、自分自身をマイナスイメージの中に追い込みます。「病は気から」はその通りです。すでに

に『ガン』になってしまった私です。今さら嘆いても仕方がありません。今や「二人に一人が『ガン』になる」と言われる時代、「アラッ、ついに私に順番が回って来たか・・・！」と、まづ思いました。そして担当ドクターに遺伝性の有無を確認しました。『ガン』の遺伝はまれで、突然変異が大半だそうです。「娘や息子でなくてよかった」、「孫でなくてよかった」、「夫でなくてよかった」・・・と思いました。大丈夫、自分ならこの試練、受けて立てると思つたのです。幸い私は馬鹿がつくほど単純な上に、超楽家です。誰でもが体験出来ることではないならば、この貴重な機会を私はじっくり味わい、楽しもうと思いました。この強さは一体どこから出てきたのか・・・やはりヨガの教えです。

『いつ訪れるとも知れない悩みに思い煩うことなく、今、目の前に在ることに一生懸命努力よ！』『何事も成るようになる』とあります。

まだ為すべきことが残されているなら、必ず回復するだろうし、神様が天上で私を必要とされるなら、院長先生の下でお手伝いも又良しと開き直つたのです。本来なら動揺するでしょう心を静め、客観的に観察することが出来たのは、ヨガの教えそ

のものです。

その昔、オーム真理教が、支部のある高円寺周辺で活発に活動していた頃、その高円寺に藤本ヨガの教場が新設されました。家から近いこともあり、友人に頼まれて体験に行きました。『ヨガ』と言う言葉をオーム真理教から知ったので、あまり気乗りはしませんでした。が、愛の行法が終った時には、すっかりヨガに魅了され、即刻入会し、現在に至っております。あの時があつたからこそ、この試練を乗り越えたのだと思います。藤本ヨガとの出逢い、そして短い期間ではありましたが、故千能院長を師と仰ぎ、学

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 ダイニチ建設
大時屋タルト 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



アーサナの王様と言われている
シルシ・アーサナ（三脚倒立）

んだ日々を心から感謝致します。

今、私はこの原稿を東北震災被災地、宮城県気仙沼市でのボランティアヨガを終えて、帰京の車中で書き始めております。広大な被災地の中で何故、気仙沼を選んだのか、定かではありません。知人が居る訳でも、予備知識があつた訳でもなく、ただ、なんとなく、結婚当初から気になっていた地名、それだけでした。被災地の現状を視ながら、毎回違う仮説住宅内の集會場で、六畳程の部屋もあれば、三十畳の部屋もあり、椅子に座ったままの方、床に座ったままの方、間もなく卒寿と言われる方、家族も仕事も失くして、それでも笑顔で参加される方、昨夜の夢見が悪く首が回らないとみえた方、平均年齢は優に70を超えていました。何時終わる

とも知れない復興支援作業に体はポロポロ：そんなボランティア団体の事務局の方々にも一緒にヨガを楽しんで頂きました。抗がん剤治療が始まった、昨年3月、以前ご自分の「ガン」を見事に克復された先輩から、「楽しい事、したい事をイメージして、それを励みに治療に専念すると良い」とアドヴァイスを頂きました。私は、全国各地の親しい友人達から頼もしい心のサポートを頂いておりましたから、終わった暁には、その方々をお招きして、ありがとうパーティーでも企画しようと考えておりましたが、この感謝の気持ちをもっと有効に使用と急遽変更、東北震災復興ボランティアとして、現地に赴き、ヨガ教室を開講、ご奉仕に代えさせて頂くことにしました。

短い期間ではありましたが、行って本当に良かった、そして今回一回のみで終わらせてはいけないと思っています。すでに震災から三年が経過して、マンパワの支援は専門職以外は必要とされていませんが、ヨガのような心や体のサポートは喜ばれます。友人の中には「気にはなっているが、目的がなければ物見遊山に見えて失礼なのは・・」と言われる方が多々おられます。現地の皆さんは「被災地の現状を視てほしい」、「被災地を忘れないでほしい」と言

われています。物見遊山、大いに結構、行って、視て、聴いて、美味しい魚料理に舌鼓を打ち、たくさんお土産を買ったら良いのです。

三年経過とはいえ、まだまだ爪跡があらこちらに点在し、仮設の喫茶店やお寿司屋さん、ボランティア団体のスタッフの方々と街中で聴く話に涙があふれ、鳥肌が立ちます。沈下した広大な土地の「嵩上げ（かさあげ）」工事はまだ始まったばかりです。次から次と沸き起こる難題、課題に頭を痛めながら、先の見えない復興の中で笑顔で迎えて下さる人々にこちらが救われました。素朴で心優しい気仙沼の人々に癒された一週間でした。又行きます。

合掌

以下に治療中のパイロゲン活用法をまとめてみました。

ガブガブ沢山飲まずとも、薄めても良いから、毎日飲む事が大切と実感です。

薬の投与中は前後30〜40分空けて、2〜3倍に希釈したパイロゲンを2日で1本、水分は1日平均2.5リットルを課して、体内の不要物を速く排出するように努めました。

パイロゲンとは？

お風呂にパイロゲンはお薦めです。私は、900cc1本入れたお風呂に朝晩20分入り、体温アップを目指しました。（お湯は沸かし換えて4日間使用）以前から毛穴から老廃物が出てくると聞いてはいましたが、事実、私も体験！ 浴槽の底に、時に灰色がかつたピンク色、時に茶色、時に黒っぽい灰色と何やら悪そうな物がべつとりと溜まっていました。

その他に大切なことは生活習慣の見直しです。早寝早起きをして日光を浴び、体内時計の調

「パイロゲン」は命に元気を与えるFFCという水に、体に良い酢を加えた健康飲料です。人間はもとより動物や植物にもやさしく環境改善にも貢献するのです。

更にパイロゲンは飲むだけでなく、お料理に活用するとそれぞれの素材の持ち味を活かし、より美味しくいただけます。



「パイロゲンに関するお問い合わせは藤本ヨガ学院まで」



節、体温アップに努め、食事は農薬、添加物を避け（パイロゲン1000倍希釈液に20分の漬け置きで大助かり）腹八分目とし、ストレスを溜めない程度に糖質も控えました。

10月末で全治療終了、11月下旬PET撮影、体内7ヶ所のリンパ腫は全て消滅していました。感謝！

ガン発病の大きな要因のひとつに「ストレス」があります。いつも笑顔で免疫力を高めて下さい。皆さまの益々のご健勝をお祈り致しております。

藤本ヨガ学院の有り難さ



松山教場（マラウイ在住）

富谷 真里香

藤本ヨガ学院のみなさま、如何お過ごしでしょうか。日本は暖かく（暑く？）なってきた頃だと思えます。反対に南半球のマラウイでは、少しずつ朝晩冷え込むようになりました。今は乾季で雨が全く降らず、毎日が洗濯日和です。

さて、アフリカ・マラウイ生活も二年目に突入しました。一年目は習慣の違いを楽しみながら生活していたのですが、今年に入って私は大きな『価値観』の違いという壁に直面しています。同じ敷地内で暮らしているハウスタッフ（お手伝いさん）の旦那さんと子どもが立て続けに二人も亡くなるという悲しい出来事がありました。更に知り合いがマラウイで亡くなり、3人のマラウイの人とお別れし、アフリカにおける命のあつけなさを嘆きました。ショックだったのは、亡くなった数時間後に私たちの家を訪ねてきて残され

のです。「どうして私たちはこんなにも時間を割き、時には経済的なサポートもしているのに、気持ちが伝わらないのだろう」と涙を流したことも何度もありました。

日本に居た頃に「価値観」という言葉を何気なく使っていました。こんな大きく「価値観の違い」を感じたのは初めてでした。でもこの経験は、自分の心のあり方を見つめ直す良いきっかけとなりました。私は、潜在的に感謝されることを期待していたのだと思います。日本では当たり前のように通じていた共通の感覚ですが、ここまで文化や習慣、歴史が違う場所だと、「きつと」してくれるだろう」という期待は驕りであり、自分の価値観を相手に押しつけていることなのだと思省しました。相手の反応に関係なく、どんな時も感謝の気持ちを忘れず、人種を超えて相手を尊重できていたのだろうか、と。生きていく上で大切にしたい自分自身のルールのようなもの。沢山の経験を糧として、心にとんどん



マラウイの子供たち

智の蓄積をし、柔軟だけどブレない私になっていきたいものです。

他にアフリカの素晴らしい所は沢山あります。トラブルが多い分、助けてくれる現地の人もいて、本当に心強いんです。その方達がいなければ此処での生活は成り立ちません。支えられながら生きているのだと日々実感しています。そして自慢したいことは、ここにはまだたくさん美しい自然が残っていること。高層ビルは無く、季節によってジャカラング、鳳凰木、アカシアが咲き誇り、広い空を彩ってくれます。朝は美しい鳥のさえずりで目を覚まします。

赴任当初アフリカでどう過ごすかを考えた時、例えば英語の上達、新しいスポーツにも挑戦してみよう、料理のレパートリーを増やそう…など、私はテクニックを磨くことを考えていた様な気がします。けれど、エントラテイメントが全くない環境に身を置き、異なる人種の人たちや素朴な自然と触れ合う中で、自分の価値観、理想的な環境、豊かさとはなんだろう…と、いつの間にか自分の内面と向き合っていることが多くなっています。例えば「食」にしても、自宅の庭や顔見知りの農家さんの畑で採れた野菜や果物、仲良しの中国人

の方が作ってくださるできたてのお豆腐は格別ですし、友人が養豚場から仕入れて自分でさばいた豚からは、「いただきます」の本当の意味を知ります。自分の身体が本当に欲しているものが、なんとなくわかってきた気がします。

といつても、まだ分り始めたばかりです。残りの滞在も、何が起きるか全く予想もつきませんが、変化していく自分を感じながら、一日一日を大切に過ごしていきたいです。

【富谷さんからのメール本文】

こちらは、実は先週から大統領選挙が始まり、夫の勤務先の指示で10日以上も日没後の外出禁止が続いています。

各地で暴動が起きたり、今朝は死者も出た様です。

遂にやっと数時間前に選挙結果が発表されました。明日以降、また結果に不満を持つ政党支持者らによる暴動が予想されるため、週末は終日外出禁止となります。

初めて味わう「外出できない」というストレスですが、逆に、家でできることをして過ごす！となるべく前向きに捉えています！

ヨガマットを並べて、夫と二人ヨガもいいですね。

大切なリフレッシュタイム



今治教場

國貞 栄子

体験教室の日、大山文子先生に「三年続いたらヨガが始められる身体になってきますよ」と言われ、「わあ、大変そう。でも、まずは三年を目標にがんばろう」と思ってから六年が経ち、七年目を迎えています。今では毎週一回のヨガの時間は大切なリフレッシュタイムとして私の生活の一部になっています。

「やっぱりヨガよ。ヨガ、ヨガ」このKさんの言葉がヨガを始めるときかけでした。十年ほど前から、病気ではないのにいつも疲れがたまっているような体調不良が続き、「年齢のせいかも、仕方ないな」と思っていたころでした。Kさんも私と同じように身体の不調が続いてしんどかった時期があったけれど、ヨガを始めてからは風邪も引かない丈夫な身体に変わっていったのだと話してくれました。

以前からヨガには興味があり、気になってはいたものの「ヨガは身体の柔らかい人じゃないと無理よね」「運動は苦手だし」と二の足を踏んでいました。でも、「そんなに変われるのならチャレンジしてみよう」と入門を決心しました。

始めた頃は筋力がないものから一つひとつのポーズをしようとしても足がブルブル震え、十秒もキープできませんでした。案の定毎回至るところ筋肉痛。筋肉痛が治った頃にはまた次のレッスンがやってきました。それでも一カ月ほど経過した頃から、しんどいけど何か変わってきたような実感がわいてきて、その変化が楽しみになっていきました。

一つひとつのアーサナが身体の中の部位に効いているのか、どんな働きにつながっているのか、「気」の巡りや丹田呼吸の大切さなどいろいろな話を聞きながら行っていくのも勉強になります。毎回必ず行っている胃肝臓刺激や腎臓刺激も、スムーズに動ける週や、ひっか

かって動きにくい週があります。その日その日の違いを意識していくことによって自分の身体の変化と向かい合うことの大切さに気づくこともできました。



若返りのポーズ、ブジャンガ・アーサナ（コブラのポーズ）

周りの方が優雅にしている一つひとつのポーズが私にとってはいろいろ難しいことの方が多いのですが、「人と比べるのではなく、自分のペースで行うことが大切です」という先生のアドバイスのおかげで、できなくてもあせることなくマイペースでしています。

ヨガを続けている中でいろいろうれしいこともありました。周りの方から「姿勢がよい」と言ってもらえるようになったことです。ヨガを始める前は猫背がひどくて、しっかり胸を張って歩くように度々注意されていた私にとって、とても大きな変

化でした。肩胛骨を意識したり、腹筋や背筋を鍛えるポーズを続けているのおかげだと思っています。また、以前はすぐに風邪を引いて病院にかかっていたことが、その回数も少しずつ減ってきたこともありがたいことです。

入会して四年目の冬、急に右肩が上がらなくなり整形外科へいったところ「肩関節症」と診断されました。人からいろいろ聞いてはいたものの本当に肩や腕が上がらないというのが日常生活の中でいかにつらいものかということをもっと知りました。服を着るのもつらい時期が半年くらい続き、今までできた山のポーズやコブラのポーズもできなくなり、いらだつていたとき、先生が「できる範囲で動かしていることが大切です」と教えてくださったので、痛くても動かさなくてはと必死でがんばりました。もうもとのようには動かないのではと思っていました。一年くらいたった頃でしようか、少しずつ可動域が広がってきて、大きな円を描いて動かせるまでに治りました。あの時ヨガをしていなかったら、痛いのかばってばかりで結局悪いままで固まっていたかなくなくなってしまったと思います。

長年ヨガを続けてこられてい

る先輩方を見ていると年齢に関係なく身体の中からオーラのよいなパワーがみなぎっています。皆さん口をそろえて「しんどいときこそヨガをしに来んね」と言われるのがうなずけます。身体の柔らかさ・しなやかさ・強さはうらやましい限りです。私も続けていくうちに、いつかはあんなふうになりたいと願っています。

雑念だらけで、ヨガを通しての精神修養にはまだまだほど遠いですが、これからも大切なリフレッシュタイムであるヨガを、自分と向き合いながら続けていきたいと思っています。

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

講師 脇坂 恭子

大好き！ ヨガ！

高橋 ゆかり

ヨガが終わったあととは目がぱっちり開いて、すがすがしい気持ち。1ヵ月に1回のヨガが待ち遠しくてたまらない。今日はちよつと体がだるいけど、ヨガに行ったら治るかな。今日は肩こりがひどいけど、ヨガがあれば大丈夫。自分の体もほぐれて元気になるヨガだけど、気持ちも元気になるから不思議。一緒に頑張っている同僚やや

さしいまなざしで応援してくれる先輩方。そして、何より『呼吸に集中して体を動かす』『人と比べず、自分を向き合う』と、常に適切な助言をしてくださる脇坂先生のお陰で6年目に突入した。アットホームな教室だからこそ続けてこられたと実感する。

私はとっても体が硬い。前屈では手が足まで届かず、ふざけているとしか見えない状態。開脚もだめで、ただ足を投げ出して座るだけでも苦痛に感じる。あこがれは、ブリッジ！諸先輩

合掌

ジらしい姿勢も、満足にできたことはない。でも、6年前に比

べたら、体が柔らかくなったと先生にほめていただいてうれい。

家でもヨガをする時間を作って、一つでもアーサナを実践していこう。



文教会館ヨガ講座の楽しいヨガ仲間

「ヨガと私」

ヨガに通い始めて十年近くになりますが、私の生活の楽しみの一つになっています。

ヨガの時間は、忙しい日々の中
ないがしろにしがちな自分の
体をいたわり、やさしく見つめ
る事に集中できる大切な時間
です。時々、シャバ・アーサナ
(くつろぎのポーズ)をしている
時、手や足の血液やリンパが流
れているのを感じることができ
、身体が喜んでいそうな気が
します。

また、熱心に指導してください。協坂先生の前向きな言葉がけるお話が励みになります。無理

をしなくていいこと、人と比べるのではなくて自分自身の体の変化を楽しむことなど・・・

数年前、右肩が五十肩になった時、ヨガを休まず先生のアドバイスを受けながら身体を動かして続けることで、あれほど痛かった右肩もすっかり痛さを忘れることができるようになりました。ヨガのお陰だと思っています。

今年の私の目標は、チャクラ・アーサナができるようになることです。あせらず、ゆつくりと自分のペースで励みますので、ご指導よろしくお願いいたします。

ヨガで体調を整える

上田陽子

ヨガの体験講習会でその魅力を知り、教育界ヨガ教室に通い始めたのが5年前。月に1回の教室ですが、だんだんと体が柔軟に、姿勢にも気を付けるようになり、自分が少しずつ変わってきているのを感じます。

脇坂先生は一つひとつの動きにどんな効果があるのか、どこに氣を付けて動かせばよいかを丁寧に教えてくださいます。また体の調子が悪いところを聞いて症状に合わせた動きを選んでくださるので、2時間のヨガタイムが終わった後は体調がとてもよくなります。鏡を見てと血行が良く、目もぱっちり開き5歳は若返ったような氣になるの

は自分の思い込みだけではないように思います。

ヨガは奥が深いと聞きますが、ヨガを通して自分の体を知り、自分の持つている本来の力で体を整えることを目指して、これからも続けていきたいと考えています。

ヨガの後は

心身ともに快適

織田
けい子

私がヨガに出会って、もう10年近くになります。1ヶ月に1回の授業で自宅での鍛錬も十分でなく、決して頑張っ取り組んでいるとはいえません。それでもここまでやめずに続いたということは、常にかけてくださる脇坂先生の言葉に励まされたことが大きいと思います。

身体が硬く、思うように動けなくても「他人と比べない」「できるところまででよい」と言われたことで、周囲を気にせずマイペースで取り組むことができました。

ヨガの呼吸も大分わかるようになってきました。それと、少しずつではありますが、自分の変化を感じることができるようになりました。本当にヨガを続けてきてよかったと思います。

ヨガの後は心身ともに快適になり、「また来月も頑張ろう」という気持ちが出てきます。これからもできる限りヨガを続けて元気でいたいと思います。



山伏の装束で火渡りの行を
される今井法如さま

子規さんが明治二十六年散策中に
六角堂主に書き
狸死に狐留守なり秋の風
子規

この二の時期には子規さんは
死を厭うてたのかもしれない
散策中に六角堂主に書き
「お慰みをして前にして狸死にと思っ
てらうが、お慰みの神神木である
あまた大狸、神木の物には神殿が
あり朝夕それなりにお参りが
あつて思われる。子規さんが寄った
その日は夜の葉も風が吹き落ち
お煙草の匂がなくなつたのは
姿を消してたので子規さんがよく
感じ、狸死にと書きめたのかも
知れません
また大狸荷さんはその時期には
市駅前の日切り地藏さんと並んで
参詣者が多かった。六角堂に和荷は
開運商賣繁昌の利益があり
市内電車停留所があったほどで
お稲荷さんが六角堂主と仕切つて
いたのうしろに写つたのかもしれない

六角堂主 今井 法如



開運商売繁盛の六角堂稻荷



八股榎木大明神



大狸の像



稻荷山六角堂入口の狐、後ろは榎の木

鍼灸治療室より 『東洋医学の偉人』



鍼灸師 友岡 清 秀

(長女 ゆいちゃん)
いづみ

平成24年4月8日生まれ

② 神農

今年度の季刊誌では、東洋医学の歴史的な偉人を紹介していきます。今回は、神農について話をさせていただきます。

神農は、伏羲や女？と同じように、三皇五帝の一人に数えられます。神農は東洋医学では医薬の神として祀られています。伝説では、百草（とにかく数多くの草木）を自ら嘗め、毒の有



無や効能を確かめ、人々に教えたといわれています。そのため、神農の身体は脳と手足を除いて透明で、内臓が外側からはっきりと見え、なめた草木に毒があれば、内臓が黒くなり、これによって、毒の有無や影響の及ぶ部位を見極めたといわれています。しかし、薬草と毒草の違いを人々に教えるために、あまりにも多くの毒草を服用し、毒を身体に溜めてしまい、それによって命を落としてしまったとされています。

そのほかにも、神農は様々なものの始祖として祀られています。鋤や鍬を作りその使用法を人々に示し、初めて人々に農耕を教えたとされており、それゆえに神農と号し、農耕の神として祀られるようになりました。

また五弦の琴を作り、人々に聞かせたとされ、音楽の神でもありました。また、日中に市を開き、物々交換をして夕方帰ることを人々に教え、これにより人々は商売を覚えたことから、商売の神ともされました。実際、今日でも神農は香具師の人たちに商売の神として祀られています。

東洋医学の古典に『神農本草経』があります。この本は、神農が書いたとされ（実際には誰が書いたかわかりませんが）、中国最古の薬物学（本草学）書といわれています。この本では、個々の生薬の薬効について書いているだけではなく、一年365日にちなんで、365種の薬草を「上品（120種）」「中品（120種）」「下品（125種）」の3種類に分類しています。上品は養命薬（生命を養う目的の薬）で、無毒で長期服用可能であり、身体を軽くし、元気を益し、不老長寿の作用があるとされます。中品は養性薬（体力を養う目的の薬）で、使い次第で毒にもなるので注意が必要であり、病気を予防し、虚弱な身体を強くするとされています。下品は治病薬（治療薬）で、毒が多いので長期にわたる服用はよくない。病気を治すために用いるとされています。東洋医学では、「治未病」が最上の医

術であると考えられています。『神農本草経』においても病気を治すために用いるのは毒であり、病気にならないために用いるのが最上のものであるという考え方が見られます。

ところで、神農は古代中国の神様ですが、日本にも神農を祀っている場所がいくつかあります。有名なところでは、東京の御茶ノ水にある湯島聖堂と大阪の道修町にある少彦名神社です。湯島聖堂は徳川幕府時代につくられた孔子廟であり、また昌平坂学問所として朱子学の総本山としてありました。この湯島聖堂の奥に、ひっそりと神農廟がたたずんでいます。普段、この神農廟は一般公開されていませんが、毎年11月23日に神農祭が行われ、一般にも開廟されます。（私も一度だけ見に行ったことがあります）大阪の道修町の少彦名神社は、江戸時代に徳川幕府から道修町の薬種商たちに全国から入ってくる薬の質の良し悪しを鑑別する特権が与えられたことから、その守り神として少彦名命と神農を合わせて祀られたことに始まります。ちなみに、少彦名命は日本の医薬の神といわれており、一寸法師のモデルでもあります。大阪の少彦名神社でも、11月23日には神農祭が行われ、今でも大変な賑わいを見せるそうです。神

農は、現代の日本でも未だに人々に親しまれているようです。その証拠に、なんと神農のゆるキャラまで登場しているようです！その名も「神農さま」。地域のイベントに参加したり、治験の啓発活動を行っているようです。うーん、親しまれ過ぎてますね。



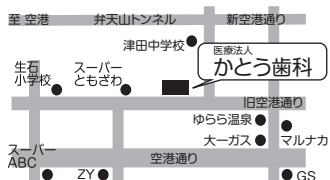
医療法人

かとう歯科

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

■診療時間 9:00~19:00
■駐車場 約15台 駐車可能

☎(0120)468-270



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

前田 和子 赤羽 恭子 藤澤 勝 高須賀千里 大澤 糸子

脇坂 恭子 S・O K・M M・M

佐藤 康弘 M・K K・M I・H

F・M S・M T・H M・O

J・K 田邊 桂子 H・S M・Y

秋元 博子 奥岡登美江 M・K

H・Y 宮谷マスヲ 東京教場

田村由美子 今井 広子 三谷 雅昭 小川 啓子

T・M 兼築 和美 三輪 美佐 志村 明子

渡部 光子 藤田はかる 岩田 和子 山田 和代

宝来八重子 河端奈緒子 横倉 博之 関山タミ

C・O 西岡 京子 崔 昊 家村 圭子

M・K E・H 高岡教場

K・I M・O 山本 智子

渡辺 桂子 浜田真由美 学 院

森 幸子 相原 敏美 緒賀 春枝 酒井美千代

今井 博子 大澤美知子 宮崎 敦子 大山 文子

K・Y 山本 朝子 宮崎 恭代

M・M 河野 嘉宏 一般

納屋 和子 沖野 智子 加藤 秀子

今治教場 (順不同・敬称略)

井出チヨコ 清水 敬子

本を紹介

「魂を浄化するたった1つの方法」



著者 ヨグマタ相川圭子
角川書店
1,525円(消費税込み)

【著者プロフィール】

10代よりヨガ、瞑想を実践。1972年「相川圭子総合ヨガ健康協会」を創設。以来、日本全国でヨガ指導を展開。20代よりインドを訪れ、ヨガの研鑽を積む。1984年ヒマラヤの大聖者ハリババに出会って師事し、数年間に渡るヒマラヤ山中での修行を経て、「真のサマディ」を得たと認められる。インド政府より、「サマディマスター」の称号を受けた他、「ヨグマタ」(ヨガの母)、「現代瞑想の母」の尊称を受ける。以来インドや日本各地でヨガの指導を続ける。

『心を空っぽにすれば夢が叶う』『心を整えると
もっと楽に生きられる』『ヒマラヤ聖者の今を生きる
知恵』『瞑想のすすめ(CD付き)』など著書多数。
公式ホームページ <http://www.science.jp>

目次

- 第1章 幸せについて
- 第2章 人間関係について
- 第3章 心と体について
- 第4章 仕事について
- 第5章 愛と結婚について
- 第6章 ライフスタイルについて

私たちが日常生活において仕事や人間関係などで直面する悩みや問題に関して、「なぜそうなるのか」そして「どう解決していけばいいのか」また、「そうならないようにするには何が必要なのか」などを例え話を交えて解りやすく解説されて

います。心のヨガ修行を日常生活に取り入れて実践していく上で、役立つ良書であると思います。
本文の内容を少し紹介させていただきます。

第1章 幸せについて

(浄化と気づき)

まず、浄化をして、マインドのコントロールを外す一方、再びそのコントロールを増殖させないように、自分を見つめる訓練をしていきます。そういつた心の思い込みからのコントロールを常に受けている自分に「気づく」ことです。

「ああ、自分は今、こういう認識をしているんだ」「こういう否定的な思いを持っているんだ」ということに自ら思い至るような状態に持っていくことです。そのためには「自分の内側を見つめる」習慣をつける必要があります。

とはいえ「内側を見つめる」ということは、慣れていない人には難しいかもしれません。ですが、それは最初のうちだけです。「今、自分はどんな感情を抱いているのか」「私は今、何を思ったのか」「今、私はこういう発言をしたけれど、なぜそう言ったのか」など、自分の内に意識を向けて見るようにしてください。最初のうちは「イライラしている」「怒っている」「悲しい」「わくわくする」「楽しい」といった感情的なものでかまいません。

そうしているうちに「自分はなぜそう感じたのか」「何がそういう感情・思考をもたらしただのか」ということが「わかる」ようになってきます。

第2章 人間関係について

(すべては「気づく」と溶けていく)

人は自分のやっていることがわからないし、見えません。そのため自分は悪くなく、すべての原因は人にあると思っていることが多いのです。その方が生きるのに楽だからです。いわば「自己防衛」です。「あの人が悪いから、自分はそのようなふるまっただけだ」と。

しかしすべてはどちらがいい悪いではありません

ん。何かしら理由を探して、エゴを満足させたところもあるでしょう。逆に自分を責めて落ち込む罪悪感に浸ることで満足する人もいます。あるいは、自信満々の人は、自分の過ちを決して認めないことで頑なに自分を正当化しようとするでしょう。

ともかくあらゆる思いの心、マインドは自己防衛に出ると思ってください。ですから、見つめるのです。あるがままの自分を受け入れま

す。
もちろん自分を責める必要もないし、相手を責める必要もない。「相手を許す」とか、「自分を許す」というのも、エゴを満足させる言い方かもしれません。

まず、そのままあるがまま受け入れます。今にいて、ただ見るのです。

そうです。この状態をわかりやすく言い表すと、次のようなつぶやきになります。

「これでいいのだ」

第6章 ライフスタイルについて

(自分を信じる)ことの本当の意味

もう少し平たい言い方をすると「自分が完全だった愛する」のではなく、ダメな自分も「まあいいか」と受け入れること。

冗談のようですが、実はこれがすべての始まりです。そうすることによって「今のあなた」を肯定するエネルギーが生まれます。たとえ失敗したとしても「よかったな」と思えるようになります。

こういう心の使い方をしていけば、私たちは身の回りに起きたすべての経験を「学び」へと変換することができるようになるでしょう。

あるがままの自分を受け入れたとき、本当の自信が湧きだしてきます。これが「自分を信じる」ということです。さらにそこにそのままとどまるのではなく、生き方を進歩させていきたいと思います。

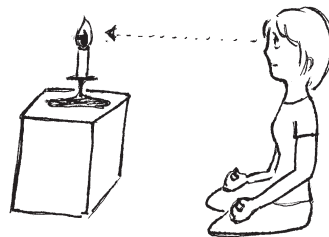
ローソク瞑想 トラータカ (サンスクリット語で凝視するという意味)

目の疲れが取れ、視力が回復する。

マニプラ・チャクラが開発され胃の働きが良くなる。

【要 領】

- ①ローソクの火が目の高さか少し高いくらいにして、部屋を暗くする。
- ②ローソクから 1 ～ 1.5 m 離れて最も焦点が合う (炎がはっきり見える) 位置にヨーガの座法 (シッダーサナや安定座法など) で座り、膝の上又はおへその前でムドラ (手印) を組む。
- ③背筋を伸ばして上半身はリラックスし、目を閉じて呼吸を整え眉間 (アージュナ・チャクラ) に集中する。
- ④意識が集中したら目を開き、ローソクの炎の最も明るいところを凝視する。
(凝視している間は炎から視線をそらさず、まばたきもしない)
- ⑤最初のうちは無理をせず、目が痛くなったら目を閉じて残像に集中して瞑想する。
- ⑥慣れてきたら目が痛くなって涙が出てきてもそのまま炎を凝視し続ける。
- ⑦我慢ができなくなれば目を閉じ、瞼の裏のローソクの炎の残像に焦点を合わせる。
- ⑧炎の残像が不安定に動くが、アージュナ・チャクラに残像を固定し、集中する。
- ⑨残像が薄れてきたり、眼を開く準備ができたなら目を開いて上記を繰り返す。
- ⑩慣れてくればローソク瞑想の時間を 30 ～ 40 分と長くしていくと良い。
- ⑪ローソク瞑想が終われば十分なシャバアサナをする。



ワンポイントレッスン

【視力回復を目的にローソク瞑想をする場合】

上記⑦の後、下記の⑧⑨を行う。

- ⑧残像が消えれば顔がくしゃくしゃになるくらい強く瞼を閉じ、パッと目を大きく見開いてローソクの炎を見て焦点を合わせ、またすぐに顔がくしゃくしゃになるくらい強く瞼を閉じる。これを 3 ～ 5 回繰り返す。
- ⑨両手の平を熱くなるまで強くこすり、目に手の平を当てて手から出る気を目に送る。このとき手は中央を凹ませお椀の形にして、目に当てたとき外の光が入らないようにする。



(黒点瞑想はローソクの代わりに白い紙に黒の点 (円) を描いたものを凝視する)

【注 意】

- ①心身の疲れがとれストレスも解消する。
- ②集中力と実行力がつく。
- ③視力が回復する。
- ④目の疲れがとれ、肩や首の凝りがとれる。
- ⑤胃の働きが良くなる。
- ⑥瞑想に取り組みやすくなる。

事務局だより

学院の隣・六角堂稲荷は、狐と狸が同居する全国でも稀な神社だそうです。明治の代に正岡子規がふらりと訪れ、読まれた一句を題材に住職・今井法如さまに毛筆書きで興味深い原稿を頂きました。(本誌9p)

1. 夏休みお試しキャンペーン

入会金なし・お月謝のみで1ヶ月間お試し出来ます。

お試し後入会すれば、入会金半額

7月1日～8月31日(受付期間)

2. 第13回フェルデンクライス

メソッド ワークショップ

人類の進化、人間の赤ちゃんの成長過程、また人間の神経構造に基づいて創られた「気づき」を高めるメソッドです。

平成26年7月13日(日) (第2日) 曜日
10時10分～12時10分、13時～16時

3. 瞑想セミナー

(毎月第3日曜日 or 第4日曜日)

ヨガ仲間と一緒に静かに座りませんか。初心の方も歓迎です。

平成26年7月27日(日)

13時～15時

4. オープン・スタジオ

(毎月第2木曜日)

ヨガ会員、一般の方、誰でも無料でヨガが楽しめます。

平成26年7月10日(木)

10時～17時

5. 体験談や表紙の写真募集

次の秋号は10月1日付発刊予定です。原稿の締め切りは8月末です。

藤本ヨガ学院 事務局

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