

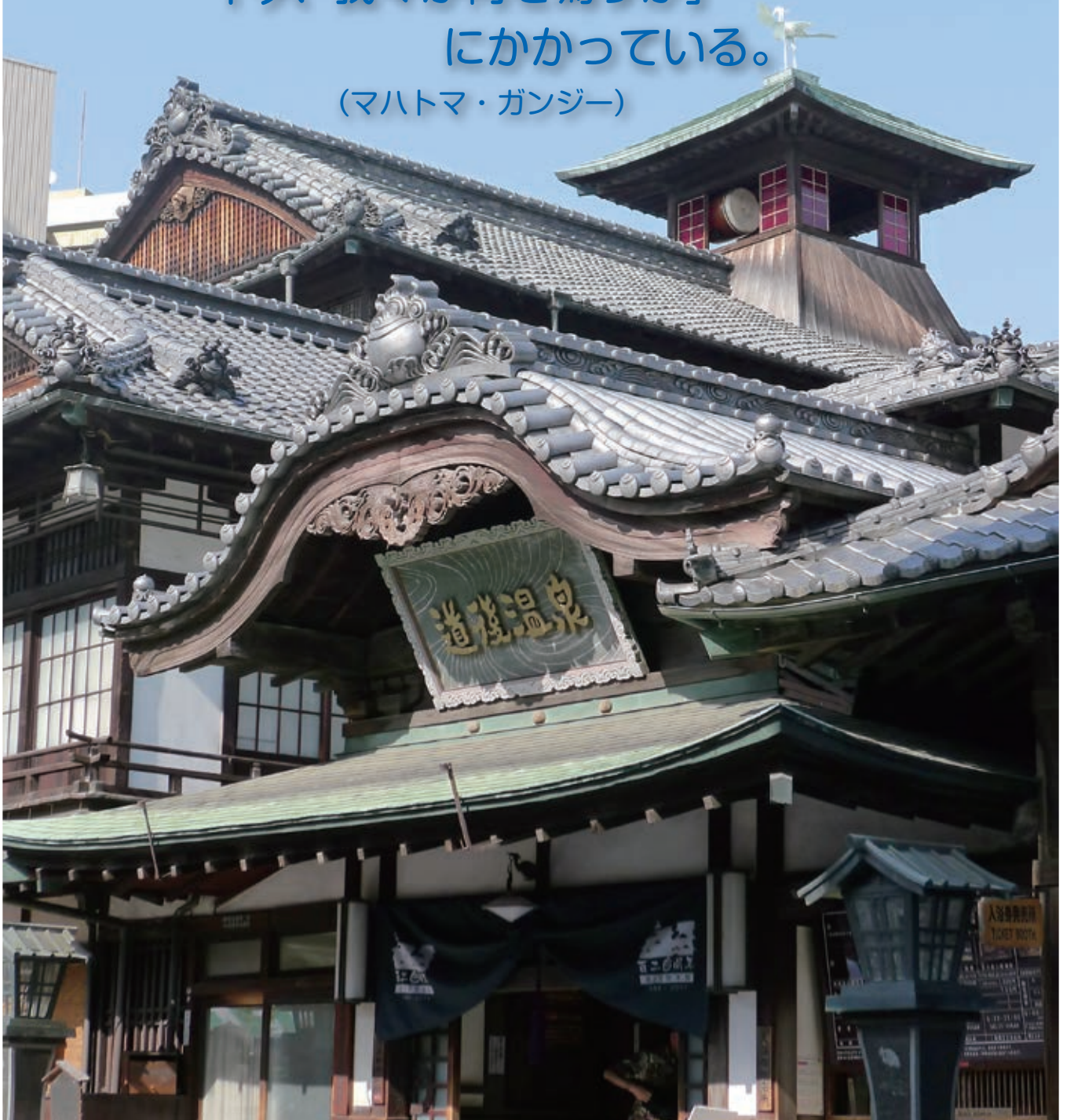


藤本ヨガ

2014年10月

秋号

未来は
「今、我々が何を為すか」
にかかっている。
(マハトマ・ガンジー)



道後温泉本館：夏目漱石はその建築に感嘆し、手紙やその後の小説『坊ちゃん』の中で「温泉だけは立派なものだ」と絶賛している。これにあやかり「坊ちゃんの湯」と呼ばれる。本館は宮崎駿監督の映画『千と千尋の神隠し』に登場する「油屋」のモデルのひとつとされる。

『私のリハビリ体験再考』



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

慢性疾患患者や障害者の場合に退院が近づく、「リハビリテーション」が始まり、看護師やその他の援助職種の方々からも祝福されるのである。具体的には理学療法士 (Physical Therapist 略 PT) 又は作業療法士 (Occupational Therapist 略 OT) の方々が手取り足取りで指導してくれるのが定型的プロセスのようである。

私の場合、長期の臥床のため、ベッドから立ち上がることに、椅子からの起立、直立姿勢の維持などのリハビリ訓練が第一歩であった。とに角、身体を動かさなければ話にならないので、私としては、一生懸命にやったつもりである。しかし次第にかつて講壇に立って話していた内容を思い出してきた。

その内容とは、ある患者さん(仮に「T」さん)の行動の自由は車椅子の操作が院内で上

手になっても、在宅に戻れば、全くと言ってよいほど、役に立たないのである。「T」さん自身はそれは判っている。だが、周囲の方々の熱意と励ましでプログラムを着々とこなして行った。

「車椅子の操作コース」プログラムが、一応完了した時、周囲の方々が「オメデトウ！ヨカッタデスネ」と声をかけた。するとTさんは「僕には車椅子を使えるスペースがないのです。だから車椅子はあっても役に立たないのです」と答えた。これは実話である。

リハビリの基礎は、患者本人のモチベーション (motivation) やる気、動機づけ) であるが、そのモチベーションも周りからの押し付けられでは持続できないものではない。

座ったまま彫刻をしたい人や編み物をしたい人。または、N

ゲージ列車の模型やプラモデルを組み立てて走らせたいと願う人、風景写真を撮りに外出したい人や、心静かに書道を楽しみたい人。やりたいこと、得意な事は人それぞれ。やりたいという熱望があつてこそ、それを活かすことで、モチベーションの威力が発揮される。「T」さんの場合、在宅になってからどうしたいのか、「T」さんが本当にしたかったことが判ってリハビリのプログラムを組んでいたら、時間と労力の無駄が省けたはずである。

リハビリのためのリハビリでは長続きしないということは、私自身患者になって今まで以上に判ったことである。デイサービスを利用して週1回のリハビリは、最初は落ちた筋力・体力の回復に重点を置き、周囲の人の手をかり、応援があつて楽しく続け、週1回→2回、3回と増やしていったが、そのうち段々と頑張り過ぎて、モチベーションが上がるところか単調になつてしまふこともあつた。誰もが、社会復帰を果たすために、真面目に決められたプログラムをこなそうとリハビリに取り組むのであろう。しかし何よりのリハビリになるのは自分の得意分野において行動する時である。得意な分野で夢中になることで、自然と力が湧き、動き

が鈍くなつていた箇所が動きはじめ、萎えていた気持ちが目覚め、モチベーションが上がってくる。

30年程前には亡き妻が乳癌を患い、その後のリハビリは辛く、なかなか回復しなかつた腕が、ある日、妻の得意とする「フラーデザイン」の教室で、ふと気が付くと動かなかつたはずの左腕が動いていたというエピソードを思い出した。これこそ、リハビリのためのリハビリではなく、本人が得意な事をしているときに自然にリハビリになっているのである。

拙著「従病という生き方」の冒頭に『従病という生き方は病氣と共に生きる自然な生き方です。病氣にとらわれず、好きなことに夢中になることで、いつしか、症状もよくなり、人生が楽しくなるのです。』と書かせて頂いた。



口ディオボーイに乗って楽しくリハビリ中

退院後5ヶ月ほど経過し、順調に回復している最近の「神山五郎流リハビリテーション実践編」を紹介させて頂く。

10日に一度の理髪店で散髪・整髪を復活。病気になる前は職業柄、清潔な身なりには気を付けていたが、服装には無頓着であった。体重が減り体型が変わってしまった現在では、身体にフィットした上着・ズボンを選び、おしゃれを心がけ、新宿や銀座松屋デパート地下食料品街で最近の食糧事情を調査・試食、話題の芝居観劇・映画鑑賞、ヨドバシカメラ、ビックカメラでの最新IT機器の調査・研究・人材育成、書店周り、自動車運転高年齢者講習の受講、そして医療・診療に直接係る方は丁寧に断りさせて頂いているが、面白い話・新しい構想を待ちかかってくる方々との面談は歓迎などを続けているうちに秘書の家村圭子から「神山先生、顔色も良く、表情も活き活きしていますね。『患者さんが楽しくしている』と、介護の人も楽しくなれる。『リハビリは好きなこととして楽しく動くのが一番ですね。私が車椅子を押す足取りも軽くなります』と言ってきた。

高齢者・障害者、患者にとつては行動の制約への同情よりも、残存能力の活用を一緒に考えてくれるほうが有難い。そし

ヨガは私にとっての桃源郷



松山教場
山内 久江

私がヨガを始めたのは、平成12年3月6日です。退職をしたら始めてみたいと思っていた憧れのヨガの体験レッスンを松山教場で受けました。その時の記憶は一生忘れられません。そんなに難しいポーズはしなかったけれど、体も心も気持ちよく満たされていました。私にとってのまさに「桃源郷」でした。俗世間のご真ん中に俗世間からかけ離れた理想郷がそこにありました。こんな空間があったのかと



腰痛など関節痛にネジリのポーズ

驚き、即入会しました。以来細々とではありますが、現在に至っております。

ポーズが上手に出来るわけではないのですが、教場に出てくるといかに楽しく楽しいのです。雨の日も傘をさして歩いて来る。気温が30℃を超える真夏日も。体調がすぐれない時も何とか頑張って教場まで行く。楽しいヨガの仲間が笑顔で迎えてくれます。ヨガをしているといつの間にか元気になる。帰る頃にはルンルンです。

藤本ヨガでは「人と比べず、人と競わず、競う相手は自分。完成ポーズの出来の良し悪しは全く関係がありません。正しい要領で呼吸に合わせて出来るところまで精一杯行うこと」という教えがあります。ですから、私でも伸び伸びと楽しくヨガが出来るのです。

ポーズに取り組む時は、呼吸を正しくすることに集中します。吸う、吐く、吐ききるの三

段階の呼吸を意識します。今までと違うのは吐ききるということ。ただ吐いたと思ってもまだ残っているのです。吐ききらないと肺の容量がだんだん少なくなり、呼吸が浅くなる。と自分流に解釈して吐き切ることを最重点にしています。

アーサナで学んだことの一つに「出来ない方から初めて奇数回数で終わる」というのがあります。出来ない方が1回多くあります。僅か1回ですが、その積み重ねが尊いものだと思うのです。こうして知らず知らずのうちに矯正されていくのです。続けることの大切さがあると思ふのです。ヨガ歴の長い方はもう30年以上も続けておられるのも納得できます。

ヨガをすると体だけでなく心も癒やされるのはなぜか？と考えてみました。授業では「合掌」で始まり「合掌」で終わります。合掌では心を静めて気を高め、気を合わせて「合掌」をするのです。また、授業の最後に二人一組で「愛の行法」(指圧・マッサージ)を行います。どうしたら相手が気持ちよくなるのかを探しながら、自分の「愛する心」を高め、魂を成長させていくための訓練でもあるのです。この2時間の授業の積み重ねは言葉では言い表しがたいのですが、人が人として学び成長する喜びの雰囲気を感じ、それが私

てうまくいったときには一緒に喜び、失敗したときはさらに工夫を重ねる。これはすでにリハビリであり、人生ゲームである。要するに、終末人生の場の基盤の根本は「遊び」なのである。この「遊び」があつてこそ、延長された寿命のありがたさは理解され、人生を最後まで感謝できるのである。

「リハビリテーションは拷問(ごうもん)ではない」ときっぱりと切り切り、教えて下さったのは、東京都心身障害者福祉センター・初代所長 原田政美先輩であつた。

リハビリテーションについては、拙著「健康談義」(P57)と「従病という生き方」(P132)に述べてあるのでご興味のある方はご参照されたい。なお、書籍の購入方法は、アマゾンを利用されると便利である。中古でも求められる。



には「桃源郷」と感じた世界だったのではないかと思います。

私が通っている金曜日のBタイム(午後の授業)では、みんなの心が融け合つて、和気藹々として体も心もほぐれて元気を取り戻して帰れます。たくさんのおかげをいただき、先日80歳の誕生日を迎えることが出来、

「従病という生き方」

— 病気との共生が人生を豊かにする

草思社

定価(本体一三〇〇円+税)

二〇二二年十一月二十六日発行



神山五郎の「健康談義」

— 平成版養生訓

叢文社

定価一五〇〇円

二〇〇四年五月五日発行



私はほんとうに幸せなものです。これもヨガのおかげと有り難く感謝の毎日です。教場まで一人で歩いて来れる限りはヨガを続けてまいりますので、今後とも宜しくお願い致します。

マタニティ・ヨガから出産まで



松山教場

青砥 奈智

のこのこ 苅々子

平成26年5月26日生まれ

2014年5月29日に長女を出産しました。初めての出産でしたが入院して9時間の安産でした。共にヨガに励んできた会員の皆様や先生方から沢山の応援をいただき、無事出産することができました。ありがとうございました。

出産後の怒涛の育児生活で、妊娠中の記憶は遙か彼方にいつてしまったのですが、なんとか絞り出し、妊娠期間に通ったマタニティヨガのこと、また初めての出産についてお話ししたいと思います。

妊娠を知ると同時に、私もマタニティヨガを体験できる！と



臨月のシルシ・アーサナ

喜び、敦子先生にすぐさまお知らせしたものの、酷い悪阻（つわり）に苦しみ教場へまともに通うことができませんでした。永遠に続くかと思えた吐き気・嘔吐・貧血。さらには臭いに敏感になったために食事がまともにできず、体力も無くなって仕事が終わる頃にはぐったり。家でたまにストレッチするのがやっとで、体重も3kg落ちてしまいました。

家まで歩くのが苦ではなかったのを覚えています。それから徐々に本格的に通い始め、少しずつ色んなポーズに取り組みようにしていききました。マタニティヨガを体験してみte感じたのは、妊娠中だからといって特別な訓練やアーサナがあるわけではない、ということ。もちろんうつぶせのアーサナはできませんが、それを除けば特に禁止すべきアーサナは無く、妊娠前に行っていたヨガの延長にマタニティヨガがあるのだと感じました。

私がいつも行っていたのは、胃肝臓刺激、ミラクルハンド、下半身強化、腕立て伏せ、猫のポーズ、マツヤ・アーサナ、チャクラ・アーサナ、横向きでのダヌラ・アーサナ、シルシ・アーサナ、アルダマツエンドラ・アーサナ、アルダサマコーナ・アーサナ、瞑想です。これらのポーズの中から、自分の身体と会話し、必要と感じるポーズを行っていました。

敦子先生が常に仰っていたのは、「今から○○アーサナをするからね」など常にお腹の子と会話しながらアーサナを行うこと、無理はしないこと。この2つを大切にすれば、妊娠中だからといって特別なヨガをする必要はないのだと思います。アーサナをした後はいつも体が軽く、仕事でばんばんに張っていたお腹がふわっと軟かくなっていました。お腹の子もきつと居心地が良いのでしょうか、アーサナ中は静かにしていることが多かったです。ただし、お腹が痛かったり、下腹部を伸ばすのが不快に感じる日は無理せず、シババアーサナを多めに、また敦子先生に肩をほぐして頂いたり、足の内側を踏んで頂いたり。その時の体調に合わせてご指導頂いたので安心して取り組むことができました。



臨月のチャクラ・アーサナ（プリッジ）

本の紹介

「病気になるない生き方」

著者 伊藤慶一

よろず医療会発行

定価 本体一五〇〇円＋税



序文

天外何朗

ない人だけが病気になる意図になるわけで……」

正直いって驚いた。人間や宇宙のなりたちの真髓を、これほどまで正確に把握していること。そして、一般の医学の常識に真向から反すること、何の得らいいもなく、はるか昔から実行し、すばらしい実績を上げてきた医師がいたとは……！

私が「ホロトロピック」と言う言葉に託して伝えようとしている思想の、現場における実践例がここにある。

伊藤医師は、問題をきわめて解りやすく、2つに絞っている。「食べ物」と「想い」だ。強いてもう1つ追加するとすれば「祈り」だろう。病氣から回復するときも、病氣にならないためにも、これらのポイントがキーだと言う。

「食べ物と想いのあり方を変えますと、病氣と言うのは自然に消えてなくなるのです。そうになると、言うことを聞いてくれ

況が大きく変化するならば、それは社会全体に影響するとも考えられる。とても科学的に証明できるような話ではないが、病院の存在そのものが、病人の数を増やすことにひと役買っている可能性も、あながち否定できないものではない。

ホロトロピック・センターの本来の姿は、人々が病氣にならぬように常日頃から食生活や想いのあり方、祈り方などを指導し、それでも病氣になつてしまった人は、なるべく自然治療力が発揮されるように治療する。つまり、伊藤医師が過去に実践してきたことそのものだ。将来的には、それがローカルな健康保険制度で支えられる、と言うピクチャーを画いている。

漢方では、人々の食生活を指導し、病氣にならないようにケアする「食医」が、もつともレベルが高い医者とされており、まさに同じ思想にのっとっていることがわかる。しかしながら、人々の「想い」を変え、「祈り」を教える医者は、さらにその上をいっていると考えられる。本人の意識レベルが、かなり高くないとまったく不可能だからだ。

日本に、そのような医師が存在し、しかも昔から活躍していたことを知り、とても嬉しく、なおかつ誇らしく思う

動物です。誰に習ったわけでもないのに、体はお産しやすい体勢と呼吸を知っていました。助産師さんはほとんどアドバイスせず、私に変える体勢に付き添って必要な補助を行ってくれました。出産を経て感じたことは、陣痛は痛みというよりも、内側からの膨大なエネルギーでした。子が外に出たがっているのを体の内側で感じ、体中の全エネルギーを発動させて子を外に産み落としました。怖さはまったく感じませんでした。私も子どもこの出来事を乗り越えられないうんて全く思わなかったのです。

ができました。このことは私に自尊心と、これから続く育児への自信を与えてくれました。女性の身体は子を育み、生み出すための仕組みと強さを持っているのです。それにしても、あの時感じた内側からの膨大なエネルギーの源が、今、横で寝ている我が子かと思うと、その度に感動してしまうのです。

《夫の感想》

妻が選んだ助産院での出産は、産婦さんが持っている「産む力」を最大限使うというものでした。それを実現するために助産院が推奨していたのがヨガと日本人に合った和食の食生活です。それは妻の普段の生活にとても近く、まるで産む力をつけるために暮らしてきたかのようです。

妻の身体感覚がヨガを通じてとても鋭敏になっていてのを感じていました。また、呼吸と瞑想で身体と気持ちをコントロールする力がお産の場でも発揮されるのではと、助産院での出産を私も楽しみにしていました。

実際に立ち会ってみて、最低限の介助はあったものの、ほぼ自力で出産できたのはやはりヨガによるところが大きいと感じました。一方で、最後は気持ちよく解放して動物のように呻き赤ん坊を出産しており、その姿にも深く感動しました。

『幸せ過ぎがストレス?』

まさかの帯状疱疹



愛知県豊田市

小野田 良子

ながこ

【17才の当座】

きっかけはH8年に元の仕事の先輩から「イキイキと活躍されている素敵の方がいらっしゃるから一度訪ねてみては?」と紹介されたのが梅澤房子さん。パワー溢れる輝くオーラのプロポーシヨン美人でした。

それ以来、私にとって梅澤さんは公私共に無くてはならない存在です。又、当然ながら藤本ヨガとのご縁も頂き、ここに重ねて感謝申し上げます。

その頃息子5歳(現在24歳)私32歳(現在51歳)。常に頭痛薬を手放せない。肩凝り、冷え症、だるい、スッキリしない体調。そのうえ精神的にも不満がいっぱい。なにかと自分の思うように物事が運ばないことは全て周囲のせいにしてしまうマイナス思考でした。

ヨガを紹介していただいたものの遠くて定期的にレッスンに通うことは出来ないのです、千能

院長がご存命の頃の合宿に参加することから始めました。

元々、中学3年間部活で器械体操をしてましたので、多少柔軟性は落ちていたとはいえ正直ヨガのポーズくらいとタカをくくっていました。が、まさかこんなにポーズが思うように出来ないとは・・・シヨックでした。でも崔先生に「頑張らないで、呼吸に意識を集中!リラックスして」とのレッスンは心地よく、体が喜んでる感じが不思議でいっぺんにヨガの魅力に惹かれました。

【美と健康ヨガツアー】

合宿参加を機に月に一度、上京してレッスンに参加するようになるのですが、中々思うように参加出来ませんでした。そんな時に梅澤さんからアドバイスで『自分を大切にすることは、家族のため周囲の人のためになること。心身のメンテナンスをすることで人に優しく接する余

裕ができる。少し余分に動くことができる。逆にあなたが心身に動けないことは、周りに心配と迷惑をかけてしまうのよ』と。その言葉が決め手となって「なるほど〜そういうことなのか!」と気が付いてからは、自分の体に感謝をこめて、月1回東京通いを何よりも優先順位に置くようにしました。

ヨガの瞑想や断食の効果で行動力、決断力、判断力が付き、積極的に有意義に時間を使えるようになりました。その頃から自分だけでは無く仲間とこの気持ち良さを分かち合いたいとの思いから『美と健康ヨガツアー』と称し、午前はヨガレッスン、ランチはヘルシーなマクロビ、午後は各種セミナー受講、夜は韓流通のシヨッピング、最終新幹線で帰る。という地元の仲間のために企画したこのツアーは大好評でした。



自信と勇気が湧く全開前屈のポーズ

【念願の地元でのレッスン】

地元でぜひヨガ教室をと願っていたところ、崔先生の月1回の出張レッスンが実現しました。会場の手配から集客まで、皆で協力して開けたヨガ教室でしたが崔先生が突然の帰国。宮崎部長にもいらして頂きましたが、やむなく一時中断。でもいつかきつとヨガを地元でしたいという希望は持ち続けていました。

【夢の実現】

私の仕事は『美しく健康でステキにオシャレにイキイキと!』をテーマに内面外面ともトータルで適切な情報と商品を提供することですが2年前に豊田市の老舗ブティック経営の主人との御縁を戴き再婚。幸い住居兼店舗の3階に広いスペースがあり、そこで今また、あらためて崔先生に出張レッスン(月に一度、午前と午後の2クラス)をして頂いております。お客様や仲間と参加し、心身のメンテナンスをする大切な感謝の時間です。

参加者はさまざまで、東京に行くと思えば近い!と遠方からも通っていらつしやいます。70代のお父さんと50代の娘さんペアをはじめ皆さん汗びっしょりで頑張っておられます。どんなにうまいマッサージに通うよりヨガで体を動かしたほうが楽に



素敵なお友だちとヨガを楽しむ!

なると喜んでおられます。また膝痛で整体に通っていた50代男性もすっかり良くなり、若返って見えます。50代の女性グループも楽しくレッスンしています。

【帯状疱疹なんて信じられない】

先日、思いも寄らず帯状疱疹になり痛みで眠れない日が続きました。帯状疱疹の発病の原因は極度のプレッシャーと疲れから免疫力低下によるとのこと。でも私はストレスとは無縁。暖かい家族に守られ、家庭菜園にガーデニング、ヨガレッスンもできる。こんなに恵まれた環境でなぜ?

とりあえず病院の薬を服用したが副作用で頭痛、吐き気、倦怠感・・・このまま薬に頼っては行かない。このままじっとしていても良くならないなら思い切つて東京に行き集中レッスンしよう!と即断即決し3日間集中して駆け込み寺のように

ヨガのある人生に感謝



今治教場
矢部 由美子

私は故千能千恵美院長先生が今治教場で指導してくださった、最後の授業を運よく受講することができました。その時、教場に掛けさせて頂いていた私の書に涙を浮かべて下さったお顔が、今でも鮮明に脳裏に焼き付いております。

実は、その書は49歳の若さで癌で亡くなった友人への応援歌だったのですが、まさかその時、院長先生ご自身がご病気だったとは微塵も感じられませんでした。

今年のお盆休みに夫と一緒に松山教場のオープン・スタジオに参加して、松山での初めてのレッスンを体験しました。電車通り沿いなのでチンチン電車の音がずーっとしていました。(防



太陽を仰ぎ見るポーズ

音の二重窓を閉めれば静かになるのですが、この日は窓を全開にして風を入れていました)教場は素敵なクリーム色の壁面で正面には院長先生のお写真が掲げられ、レッスン中は院長先生に見守られているようで、気持ちよくアーサナに取り組みました。

高校の時始めたバトミントンの練習で無理をし、膝や肩などを痛めて整体によく通っていました。結婚を機に一度止めたのですが、落ちた体力を付けようと40歳から又始めました。年を忘れて昔のように無理をして故障ばかりしていた時、先に藤本ヨガ学院へ通っていた友だちに「ヨガで体調が良くなったよ」と勧められ、早速入会しました。

入会して最初の三ヶ月間は先輩方とは別に初心者コースで基本的なことを学びました。私は週2回のコースで始めました。ベテランの方々のおかげで、あのポーズを横目にしながら、あのようポーズが私に出来るのだろうかと案じていたものです。

また、アーサナの完成ポーズでの8呼吸が長くて長くて、早く次のポーズに変わらないかと集中出来ませんでした。

あれから8年8ヶ月、先生方やヨガの仲間のお陰でほとんど心身共に成長することが出来ました。『継続は力なり』ですね。ご縁を頂いた方々に感謝しております。

私は書道も35年続けております。ヨガを始めてからは体力が付き、更に集中力も高まり、納得がいく書が書けるようになりました。お陰さまで今年は私の書道人生で最高の賞(毎日書道展の毎日賞)を頂きました。書道の方の仕事でも大役を引き継ぐこととなり、私に務まるのだろうかと悩んでいましたら、宮

崎先生から「前任者と比べず、自分らしくやればいいんだよ」と励まして下さいました。失敗も勉強とヨガの精神で前向きに取り組んでおります。

このように書道の方では御役目が増え、近くに住んでいる娘のところの孫も1歳になり、あつという間に1日が過ぎていきます。忙しい時ほど心を静めて、今一番に何をすべきかを問い、一つひとつ集中して取り組んでおります。

現在は週に1回ですがヨガの教場に通える幸せを感じつつ、ゆったりとした自分だけの2時間を味わっています。マイペースな生徒ではありませんが、一生懸命励んでまいりますので、ビシビシご指導よろしくお願いいたします。

私の推す毎日賞

毎日新聞 神奈川県版
二〇一四年七月二六日(土)



〈漢字I類〉矢部麗月(愛媛県今治市)「王禱詩」II写真右
1182x61^{cm}

美しい清流を思わせる自然な構成と、緊張感あふれる線質での運筆に、練度の高さを感じずにはいられない。濃淡の妙、行

自分と向き合うことにしました。

崔先生は自分では気づかなかった心の疲労と体のこわばりを最適なポーズの中で見つけてくださいました。鍼治療と愛情あふれる指導のお蔭で、多少の筋肉痛や重だるさの反応がありました。数日で心身ともにスッキリ軽やか、まるで洗濯して天日干ししたみたいな爽快感でした。

病は気から！早め早め心のメンテナンスが必要と実感した貴重な経験でした。

【成長】

成人した息子は就職や将来のことなど、崔先生が親身になってのアドバイスのおかげで、納得のいく会社に入社することができました。

ヨガは体を動かすことで楽になるだけで無く、自身の強さ弱さに気づき、より良い人生を歩むための修業のたとえ確信できました。

今回、季刊誌の原稿を書かせていただくことで、あらためて自分の人生を振り返ることができました。事を心より感謝申し上げます。ありがとうございます。

(評・吉田青雲)

松山に戻ってまいりました



松山教場

森川 功治

神奈川県横須賀市での約5年間の仕事に区切りがついて、今年7月に松山市へ異動となりました。再び、藤本ヨガにてお世話になりますので皆さまよろしくお願いします。

ヨガへ入会しておりました。

まず最初に気付いたのはとにかく私の身体がかたいことです。どんなアーサナも正しいポーズがとれず、敦子先生にはたいへんご面倒をおかけしました。それでも1年くらい続けられれば開脚前屈はできるだろうと甘く考えておりましたが、どうやら私の身体は後ろに反るのはそれなりにできるのですが、前に倒すのは苦手のようで・・・残念ながらもまだに開脚前屈は今後の課題として継続中です。

ある時、ジムでのトレニーニングで1時間程度のヨガレッスンがあり、試しに受講してみると、翌朝の目覚めがとっても清々しく、その日一日中にこいしなから過ごせました。その夜には自宅周辺にヨガ教室がないかインターネットで検索し、翌週からはスポーツジムの辞めて藤本

藤本ヨガではいろいろなイベントが企画されており、千能院長の言われるままに様々な経験をさせていただきました。入会1ヶ月後には松山城二の丸で瞑想デビューをしました。まったく訳が分かりませんでした。目がつむついているはずなのにカミナリの光を見たような不思議な感覚を数回感じて、瞑想セミ

ナーのあとで「部屋の蛍光灯が切れかかってチカチカしてませんでしたか？」と隣の人に聞きました。その方からは変な目で見られたようでした。今から考えれば、それが瞑想に興味を持ったきっかけになったのかもかもしれません。

仙遊寺の合宿にも数度参加しました。合宿では5日間の断食にも挑戦しました。最初は空腹感で寝付けないのですが、3日目を通ぎると途端に眠くなりました。失礼とは思いますが、神山先生の講義中も耐え切れずに座ったまま寝てました。

思うに、余分なエネルギーを使わないように（特に脳は多くのエネルギーを消費します）身体が勝手に対応していたのでしょう。それが4日目になると、今度は逆に頭が冴えて身体が軽やかに動くようになりました。アーサナをしている時はコンタクトを外しており朦朧としか見えないはずなのに、五体投地法を一〇八回行った後では私のこれまでの人生で最も鮮明に周りの景色が見える瞬間を味わいました。

何故だろうと不思議に思い考えた結論は、普段の食生活でドロドロになった血液では目の周りの血管はとても細いために末端の細胞まで栄養が行き届かないのですが、断食でサラサラにな

なった状態の上に、ヨガ呼吸でしっかりと酸素が加わり、眼の筋肉組織に最高の血液が届いたため巧く眼の焦点をコントロールできたのではないかと思えます。言葉にするのは簡単ですが、実際に体験すると本当にビックリです。

平成20年には西インド研修旅行にも連れて行ってもらいました。東京教場からも多くの方々が参加しておられ、新たな出会いがありました。ニューデリーでは、「アガスティアの葉」(註)と呼ばれる占いを体験しました。

最初は、真偽の程について全く期待しておらず、旅の思い出にしようとして軽く考えていました。この「葉」には聖者アガスティアが個人の運命を書き記(する)しているの、「葉」を見るだけでたちどころに個人の誕生から死ぬまでのことがわかると言われています。ソロバンのような物を持った占い師(ナデイ・リーダー)が約1時間ずつと私の将来について語り、最期にその録音テープを渡してくれました。占い師は南インド

地方のタミール語でしゃべり、そのタミール語をヒンディー語に翻訳する人がいて、それをツァーガイドが日本語で伝えるという伝言ゲームのようなコミュニケーションでしたので、私に

医療法人

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

かとう歯科

■診療時間 9:00~19:00
■駐車場 約15台 駐車可能

☎(0120)468-270

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

到達するまでにどこまで正しく伝わっているのか甚だ疑問ではありましたが・・・、実際には親しい人しか知らないはずのプライベートなことを言われて驚きました。

そして、これからの私の人生について占いが語った内容は、私自身が歳を積み重ねながら成長して将来的にはこうなりたいと思っていた人物像と生活のあり方そのものでした。まさか遠いインドの地において、私の願望を簡潔な言葉とイメージで表現して教えてもらえたことに驚きながら感謝しています。あれから5年が経ち、半分ぐら

いは当たっているような気がしています。年齢80才までの予言を教えてもらったので、これから30年のあいだにどこまで当たるのか楽しみです。

本年6月末まで横須賀研究所で災害対策用無線通信装置の



集中を高める
アルダマツチェンドラ・アーサナ

開発にたずさわっていました。その時期は、東京・四ツ谷の「Health step yoga studio」で崔昊先生、関山タマリ先生のご指導を受けました。研究所での深夜勤務や不規則な生活リズムのため体調管理ができていない上に、ヨガ教場に通うのに約2時間かかる距離でしたのであまり良い生徒ではなかったです。今、身体はなまっています。これまで得意にしていたシルシアーサナでは、先日のレッスンでパランスを崩してしまいショックでした。もう一度、松山教場で心身ともに立て直したいと思っています。

とは言いつつ、良い経験もいたしました。住んでいた所から近い鎌倉の禅寺で儀式に則った座禅を楽しんだり、スリランカ上座仏教のスマナサーラ老師や空中浮揚で有名なヨーガ行者の成瀬雅春さんの話を聴いたり、呼吸と瞑想についてゆつたり学べた時期でもありました。

また、レッスンの最後に行う「愛の行法」の腕も磨きました。上手にできると相手の方に喜んでもらえる嬉しので私なりの工夫を加えています。ピンポイントで指圧するので少々痛みを感じるかもしれませんが、効果抜群ですので受けてみたい人は声をかけてください。

松山市に戻ってきて水と風が

心地好いです。横須賀の力強い潮風も良かったのですが、今は稲穂の甘い香りを運ぶ爽やかな微風といつでも行ける温泉に囲まれてリラックスしています。秋からは、ヨガと山歩きを満喫して、常ににこにこ笑顔です。

たいと思っています。とりとめない話になってしまいました。が、ヨガはこれらもずっと続けていきますので、今後とも先生方はじめ皆さまのご指導をいただけますよう宜しくお願い致します。

〔注1〕 アガスティアの葉 (ウィキペディアより抜粋)

【概要】

聖者アガスティアが太古に残した個人の運命に対する予言が書かれているとされる葉。南インドのタミル語文化圏に保管されている。その葉は、古代タミル語で書かれており、ナディ・リダーと呼ばれる人たちが現代タミル語に翻訳する。日本においては、1993年青山圭秀の著作『理性のゆらぎ』で一躍ブームとなり、マスコミも大々的に取り上げたが、トリックであると指摘する懐疑説が広がったこともあり、現在そのブームは沈静化している。

【予言の内容について】

アガスティアの葉に書かれたとおりの人生を送る人もいれば、違った人生を送る人もいるという。もともとアガスティアは、運命を決め付けるために予言をしているのではなく、道に迷わないようにナビゲーションを行っているだけだという。どんなバラ色の未来を描かれても、何の努力もせずにその未来がやってくるわけではないが、未来はすでに決まっているのだと誤解する人がいて、利用者は気をつける必要があるという。インドでは、素晴らしいことが書かれていれば、それを神に感謝して、実現に向けて努力するのが当たり前であるとする。日本では素晴らしいことが書かれていても感謝することなく、疑いながら何の努力もしないので、実現しない確率が高いらしい。運命は、決まっているのではなく、自分で作って行くものだということを理解しなければ、葉に書かれた予言を無駄にしていることになるから、気を付ける必要があるという。

■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

(FAX) 941-0828

TEL (089) 941-0808・947-0022

鍼灸治療室より く東洋医学の偉人く



鍼灸師 友岡清秀

(長女 ゆいちちゃん)

平成24年4月8日生まれ

③黄帝

それでは、今回も東洋医学の歴史的な偉人を紹介していきます。今回は、黄帝についてお話しさせていただきます。

黄帝は中国医学の始祖とされており、私たち鍼灸師にとってバイブルである『黄帝内経』という本の主役です。『黄帝内経』には『靈枢』と『素問』の2冊



の本があるとされていますが、これらは主に黄帝とその臣下である岐伯や伯高、雷公などの問答形式で東洋の自然観や身体観、生理や病理、治療法などが記されています。

さて、ではこの黄帝とはどのような人物だったのでしょうか。黄帝は古代中国の少典国の君子の子で、姓は公孫、名は軒轅と号していました。一説によると、黄帝のお母さんは、北極星が雷光の輝きを放つのをみたことで懐妊したとされています。黄帝は生まれながらにして非常に聡明で、生後間もなく言葉を発し、幼い時から物事に対し深い理解があったとされており、いわゆる神童だったのでしょうか。ところで、黄帝の生まれた時代は、炎帝である神農の

子孫が天下を支配していましたが、その徳は衰え、諸侯が互いに争い合っていました。成人した黄帝は、兵を起し、その徳をもつて炎帝の子孫と戦い、天下を収めることとなりました。黄帝は中国で最初の統一国家を建立したことから、「中華民国の祖」とされています。

ところで、黄帝はなぜ「黄色」なのでしょうか？実は、古代中国では王朝の交替は五行の相克や相生の法則に従って起きるものであると考えられていました。五行とは、木火土金水の5つの気の性質と運動です。相克とは、木は土を克し、土は水を克し、水は火を克し、火は金を克し、金は木を克するという五行が互いを制約する働きのことです。また、相生とは、木は火を生み、火は土を生じ、土は金を生じ、金は水を生じ、水は木を生じるといように、五行が互いを生み出す働きのことです。この五行の性質(徳)を持った帝王の王朝が、相生や相克の法則に従って盛衰すると考えられていました。黄帝は、この五行の徳の中で土徳を持っていたことから、黄帝と名乗ったといわれています。ちなみに、五行には各々、木⇨青、火⇨赤、土⇨黄、金⇨白、水⇨黒と対応する五色があり、したがって黄帝以外にも、青帝、赤帝、白帝、

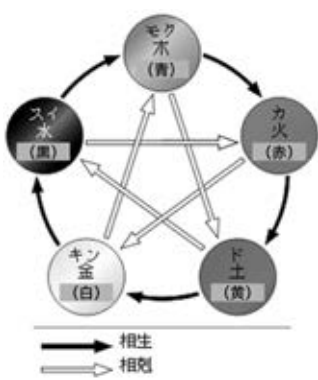
黒帝もいます。また、五行の中でも土というのは特別な意味があります。土王説とも言われますが、五行の中で土は別格扱いです。方位において、木火金水はそれぞれ東西南北を表しますが、土は中央を表します。また、木火金水という要素は全て土の存在によって支えられており、

萬物は土によって生じることができると考えられています。だからこそ、黄帝は中華民国の祖とまで言われるのです。したがって、黄帝の「黄」には非常に奥深い意味があるのです。黄帝は古代中国の統一や中国医学の祖であるということについてはお話ししましたが、それ以外にも様々なことをしました。黄帝は漢字の発明者である倉頡(そうけつ)とともに、暦や測量術、音階を定めました。また、農業技術を発達させ五穀の種付けをできるようにし、金属の鑄造方法の開発による青銅器の使用や、文字の普及などを行ったとされています。要するに、古代中国における文明社会というのは黄帝の存在なしには考えられないのです。だから、黄帝は中華民国の祖として親しまれており、また書物にも『黄帝〇〇』のように黄帝の名前がつくものが非常にたくさんあります。特に道家の人々は老子とともに黄帝を自分たちの祖であ

ると考えたことから、黄帝の名前がつく書物が沢山残されています。

このように、黄帝は医学のみならず幅広い分野において大きな影響を与えた人物なのです。

そういえば、現代の日本に住む私たちの周りにも「黄帝」の名前がつくものがあるのを御存じでしょうか。それは「ユンケル黄帝液」です。最近はいチロー、かつてはタモリが広告となっていた国民的栄養ドリンクです。この「ユンケル黄帝液」の名前の由来は、ユンケルはドイツ語で貴公子という意味で、黄帝は今紹介している中国医学の祖である黄帝です。佐藤製薬のホームページによると、「代替医学の発祥地ドイツと東洋医学の発祥地中国の双方から滋養強壮に相応しい名をいただいたドッキングさせたというワケ。」ということだそうです。皆さん、ご存知でしたか？



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。ありがとうございました。

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

大澤 糸子 村瀬あきえ

藤田はかる 石田美恵子 M・O M・M

大野 和子 M・K H・S K・H

脇坂 恭子 赤羽 恭子 東京 教場

S・O 田邊 桂子 三谷 雅昭 森田 勝弘

井上 弘子 佐藤 康弘 鈴木 芳子 増田 俊子

納谷 和子 宮谷マスヲ 増田 希望 岩田 和子

C・T T・M 横倉 博之 関山タマリ

相原 敏美 今井 広子 崔 昊 湯浅 聡美

K・Y 奥岡登美江 山口千登勢 見目多栄子

山口ひとみ C・O 高岡 教場

M・O H・Y 山本 智子

S・M 兼築 和美 学 院

今井 博子 渡辺 桂子 緒賀 春枝 酒井美千代

浜田眞由美 T・H 宮崎 敦子 大山 文子

岡垣 康子 田村由美子 宮崎 恭代

E・H 河野 嘉宏 (順不同・敬称略)

山本 朝子

今 治 教 場

高須賀千里 井出チヨコ

I・H 藤澤 勝

T・H E・T

清水 敬子 M・Y



過去の私と現在の私



松山 教場

松本 芙司子

藤本ヨガ学院に入会したのが、2008年11月。もうすぐ6年が経とうとしています。

体験談を書く参考資料にと、私のこれまでの記録カルテを初めて持ち帰らせてもらい、じっくり読み返してみました。何と沢山のありがたき大切なアドバイス、メッセージを与えてくださっていたかを改めて思いました。あまりに多くあるものからです、何について書けばよいのかかえってわからなくなってしまうくらいです。それほど、充実した年月を過ごさせてもらっていたということです。

そこで、入会する前の「わたし」と現在の「わたし」との変化を記してみることになりました。

(1) 身体の状態

【入会前】運動は週2、3回ジムで軽く汗を流す程度。冷え症、鼻炎、喘息に悩まされ、冷え症は自覚もないほどの状態。

また、足にケガをすることが多く、バイクでの転倒、足指の骨折など。

【現在】週1回ヨガ。毎日30分のアーサナと体操、足のマッサージをしている。冷え症は季節により注意

する程度で、劇的に改善されて手足の冷えはほとんど感じることはなくなった。

鼻炎、喘息は、症状が時折出ることもありますが、重症化することはほとんどなくなりました。

ケガについては身体の柔軟性がよくなり、バランスもよくとれてきているようで、少なくなった。車の運転時、呼吸に気をつけるようにすると、集中力が高まることに気づけて嬉しく感じている。

(2) こころの状態

【入会前】仕事のストレスがあつて、何かにチャレンジすることに慎重になつていた。

遠距離介護の始まり。先行きの不安を抱える。それに伴う人間関係の悩みが重く心を占める。

【現在】仕事のストレスは経験を重ねたことで軽くなった面のあることを自覚できる。新しいことへのチャレンジも無理のない範囲で前向きに考えられるようになった。

遠距離介護生活の不安は、ヘルパーの資格を取得して介護の現場を見る機会を得たことで、現状に合う方向性が見えてきた。

これも前向きに物事を考えられるようになって得られたことであり、ヨガを続けたことで、新しい出会いや、行動を後押ししてもらったと深く感謝している。

(3) 実践、行動

【入会前】物事を難しく考えるクセがあった。

電車、バス、バイク中心の移動手段。遠距離介護は、年4〜5回の帰省(親戚のものがキーパーソンだった)

【現在】「シンプルに」を心掛けようとする余裕ができた。車を運転するようになり、行動範囲が広がった。(これも教場の皆様との出会いのおかげである)

遠距離介護は、ほぼ毎月の帰省(キーパーソンになる、手続き、買い物、関係者への電話等の対応など雑用が増加している)

入会してからの6年、その間に社会情勢は急速に進歩して、特にIT関係についていくのに必死になっている日々です。仕事や介護も次々新しい知識が必要で、ひとつのことに時間をとって集中することがなかなか出来なくて、せわしなさを感じています。また環境においては、自分で注意していたらいい花粉症だけでなく、黄砂、PM2.5など悪化の1途を苦慮しています。

そんな中でも元気に生活出来るのは、ヨガのお陰です。現在の「わたし」は、藤本ヨガ学院のことを抜きにしては考えられません。入会前と比べてすべてに改善と成長を認めることができることに感謝しています。



ハラ・アーサナ (鋤のポーズ)

ワンポイントレッスン

現代人必須のネコのポーズ

肩・首・背中凝りをほぐし、
目の疲れや内臓の疲れをとる。



1. ネコ3番のポーズ

(パソコンやスマホでの疲れ目や肩こりに簡単にできる)

【要領】

- ①正座から両手を膝の前につく。
 - ②息を吐きながら両手を前方へ移動する。
 - ③膝の位置よりお尻がやや後ろの状態でご気持ちのいい位置を探す。
 - ④顔を上げて両手親指の間辺りを見ながら、吐く時に胸を下げ、吸う時に戻す。
 - ⑤呼吸に合わせて上下に小さくバウンドを30～50回繰り返す。
- (モデル: 松山教場 関谷浩子)



2. リラックス・キャットのポーズ

(疲れきって動く気がしない時に)

首や肩が痛くてネコ3番ができない時に

【要領】

- ①左記ネコ3番のポーズから膝を肩幅から少し広目にし、
- ②腕はゆるめて最も楽なところに置く。
- ③左の頬を床にして、首や肩の力を抜き、心身共にリラックスする。
- ④10～20呼吸の後、右の頬を床にして左と同様にする。
- ⑤最後によく聞いた方の頬を床にして行う。
- ⑥正座に戻って首をよく回す。



3. ネコ2番変化

(頑固な肩のこりや内臓の疲れに)

【要領】

- ①膝を揃えて正座で両手の指を組み、手のひらを膝の前の床につく。
- ②お尻を踵につけた状態で、吐きながら手を前に伸ばす。
- ③その手の甲の上にアゴを突き出して乗せ、胸を下げる。
- ④顔を左に向け、吐きながらお尻を左床の方へ倒す。
- ⑤吸いながら戻って、顔を右に向け、吐きながらお尻を右床に倒す。
- ⑥呼吸に合わせて左右20～30回繰り返す。
- ⑦終われば正座に戻って、首を回す。



【注意】

- ①すべての動きは気持ちのいいところまでとする。
- ②終わった後は必ず首を回してよくほぐす。
- ③特にネコ2番変化は息を詰めやすいのと力んで方に力が入り、肩が上がりやすいので注意する。
- ④倒しづらい方を多めにするとうねりが正される。

事務局だより

2008年に西インド研修旅行の後、実に6年ぶりとなるインド旅行を企画しました。ヨガ修行者なら一度は訪れたいヨギの聖地・リシケシとヒンドゥー教の聖地ハリドワールへの旅です。楽しいヨガ仲間とヨギの聖地でアーサナや瞑想を堪能しませんか？申込み締め切りが10月3日です。まだ間に合います。(パンフレット・申込書、お問合わせは松山教場・宮崎まで)

1. 瞑想セミナー

(毎月第3日曜日 13時～15時)

瞑想を継続して行うと日常生活が改善されます。

① ストレスを減らし、健康になる。

② 心が落ち着き、快活になる。

③ 高血圧、循環器系・心臓疾患を改善する。

④ 創造性を高め、仕事の効率を良くする。

2. オープンスタジオ

(毎月第2木曜日 10時～17時)

ヨガの会員・一般の方、誰でも無料でヨガが楽しめます。

午前中は幼いお子様連れのママさんが来られます。

赤ちゃんのお守りボランティアを募集しております。

3. フェルデンクライス・メソッド ワークショップ

(奇数月の第2日曜日 10時～16時)

人類の進化、赤ちゃんの成長過程、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。

4. 体験談や表紙の写真募集

次は平成27年1月1日付け発刊予定の新年号です。

原稿の締め切りは11月25日です。



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