



藤本ヨガ

2015年4月

春号

結果を神にゆだね、
行為のヨーガに専心せよ！
(バガヴァッド・ギーターより)



ヨーガの聖地・リシケンのアルティ(夕べの祈り)会場入口。向こうに見えるのはリシケンの街とガンジス川。ゲートの上にはヒンドゥー教の聖典・バガヴァッド・ギーター(叙事詩マハバーラタの一編)に出てくる二輪戦車に乗った「アルジュナ王子と御者を務める導き手のクリシュナ」の像

『これからのヨガの道』



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

故千能千恵美先生は、判らなくなつた時、迷つた時には、何と仰つておりましたでしょうか。常々『確かめろ』というのが基本方針でした。私も、千能先生の考え方と同じであります。

「信じるな、疑うな、確かめよ」というのが正しい生き方ではないでしょうか。

巷では、健康関連、医療問題、食事・食材に関する情報等、ありとあらゆる情報が論じられております。どれが正しくて、どれが間違つていいるとは言えません。信じるな、疑うな、確かめよ」という生き方を会員の皆様には徹底して欲しいと思つております。故千能千恵美先生が生涯をかけて、会員の皆様に伝え続けてこられた「教え」を今一度、思い起こし、実践されて行くことを願つてやみません。

現在の東京のヨガは、故千能

千恵美先生からの流れを保つたまま、大きく考えれば、崔昊先生と家村圭子先生との二つに分かれております。それぞれが特色を持ちつつ会員各位から信頼されております。それぞれの特色については各位が体験を通じて体得されるのが一番良い方法です。ただ、家村先生には、急な事情があり、経営計画をなるべく早くまとめる必要がおきてまいり、神山五郎がその相談を受けました。「藤本ヨガ学院・千能先生の教えに従い、今まで教えられたことと、自分自身で検証した結果をまとめ、現在の自分をありのままに書くように」と家村先生に勧めた結果、以下のような文章が出来上りました。熟読の上、御批評、ご叱正を頂ければ幸いです。さらに会員各位の積極的なご意見やご希望など、その他大歓迎であります。

ます。宜しくご教示ください。

追記・拙著「従病という生き方」を読んで頂いたある読者の方の感想文を御本人の許可を得て引用させて頂きます。

『従病という生き方』を読みました。面白かったです。前2著にくらべ、先生の体験がいろいろと書かれていて、読みやすかったです。おなかの中に猫が入っているという患者さんの話には感嘆しました。わたくしも

心的現実として「猫がおなかの中にいる」のを信じますが、小刀をわたす対応にはびっくりしました。ちよつとできないなと思います。

「制約があるからこそ、初めて生まれてくるものがある」というのも、本当にそうだと思います。制約があるからこそ、今まで使われてこなかったところを使い、心身丸ごと使うことにつながっていくのではと思います。』

『健康長寿を支える源は』



東京教場

家村 圭子

『食生活』と『ときめき』と『リラックスヨガ』

四人に一人が65歳以上という高齢化社会になっている日本の現状を、2月9日〜2月15日迄、筆者家村がフランスに行き、西洋の高齢者との比較で考えてみました。昨年9月からフランスの地方都市、ナントという街の大学で建築を勉強している息子を訪ねるついでにパリのヨガ教

室や整体教室などを見学してまいりました。そこでは、ヨガも整体も参加者の半数以上が高齢者で、パワーヨガや整体体操に積極的に取り組んでおり、その元気の源は、街のいたるところにあるブラッスリー（カフェとレストランの中間的なお店で、お茶から食事までできるところ）で提供されるワインや肉料理だと感じました。フランス人は良く食

べ、良く飲み、食事時間はわりと長く、会話も途切れることなく元気で、常に人生を謳歌している印象でした。

たった一週間の旅では良いところしか観察できないでしょうが、たつぷりのフライドポテトを添えた分厚いステーキや生に近いひき肉のタルタルステーキを頬張り、ビールにワインにと楽しそうに飲む姿。その多くはカップル連れで、日本という熟年カップルと言われる年代でしようか、比較的、年齢層が高いようでした。その元気さと澁刺とした振る舞いに、最近、目にした「食べて元気」・「何でも食べられる人は元気で長寿」と説く慶応大学医学部百寿総合研究センター講師の新聞記事を思い出しました。日本の昨今の栄養調査では、日常生活が自立している人ほどたんぱく質・炭水化物・脂質の三大栄養素の摂取量が多く、日本でも高齢者の肉類摂取がこの40年弱で4割増加し、量から質への変化が長寿を後押ししているとのことであり、マスコミ記事を裏付けるようなフランスの風景でもありました。また我が国の高齢者の肉類摂取量の増加が、街角のお肉屋さんの引退を思いとどまらせ、生涯現役で働こうという思いにさせた嬉しいエピソードをさらに紹介したいと思います。

東京、杉並区で50年余精肉店を営んでいる「松本精肉店・店主の悩み」は、そろそろ引退を考える年代になってきた頃から、日本人の食生活の変化により、高齢者に肉が良く売れるようになり、店主の引退がままならぬことになったとの由。その地域の商店街の八百屋・魚屋・肉屋 惣菜店は、殆どが大型スーパーの進出で店を閉めてしまったのだが、唯一今も松本精肉店は、評判のよい精肉店として経営が成り立っている。店主は、仕事に誇りを持ち、丁寧な仕事ぶりと、仕入れる肉は自分の目で確かめ、決まった産地からしか仕入れていない。大型量販店のパック詰めで売られているような肉ではなく、店主自ら成型し、店頭に並べるので、近隣からのファンも多い。近隣は店主と同じような年齢層の人が多いため、昔ならば、需要が減り、店の存続は厳しくなるはずであったが、その評判の口コミで注文が多く、特に年末年始は一人で大忙しである。「20年、30年前なら70歳代になればとくに引退していた年齢なのに、最近はお年寄りもお肉を食べて下さるようになったからね。昔ならば、年取ると、野菜や米、魚中心の食生活だったのに、今は若い人よりも高齢者がお肉を

食べるようになってきている。私のお店の周りも高齢化が進んでいるけれど、肉の消費量は昔と変わらないよ。だから、辞められないね。」と、嬉しそうに喋っていました。引退できない反面、必要とする人がいることで、続けられるだけ続けようと仕事に向かう意欲が湧き、元気に楽しみながら働くことで、生きがいを得ていると拝見しました。高齢者の肉類摂取の増加現象が、働き手も消費者も高齢者という生活環境を豊かにしていることを、この親しい店主の話から伺い知ることができました。

私はヨガを始めてから、一時期、食生活にも気を配り、それまでのお肉中心の生活から、玄米・豆類・野菜・海藻類を中心として一切お肉は口にしないという極端な生活に半年位続けたという食生活に変えたことがあります。結果は体重の減少と、肌ツヤも失われていくようであり、それから何でも「程ほどに」という結論に達し、今では何でも食べるようにしております。そして、ヨガでも仕事でも頑張るよりも、やりたいことをやるのだから楽しんで行うほうが効果がある。ということも解ってきたように思います。頑張ろうとすると自然に肩に力が入ってしまい力んでしまう。楽しもうと始めれば、余裕とい

うか「遊び」が生まれます。ここでいう「遊び」はゆとりです。「遊び」という言葉の持つ意味は頭では解かっているつもりでしたが「遊び」というその語感から肌に沁みついていく感覚が「ゆとり」ではなく「怠け心」というイメージが心の奥底にある自分に気づき、それはきつと子どものころ、やらなければいけない宿題に集中できなくて、こっそり机の下に漫画や少女小説を忍ばせ、「宿題、早く済ませて、お風呂に入りなさい」等と親に言われ隠れて読んでいた経験が原因だと思いました。「楽しいことは怠け心」と刷り込まれてしまいついともない思い違いをしておりました。夢中になって楽しみ、その夢中さと集中力を持って漫画を読むことも宿題も同じ感覚で行えばよかったのだと、今は思います。そうしていったならば脳の切り替えを上手にして、何事も今以上に楽しめるようになっていたと思います。

現在、東京・小平市でお母さんのためのヨガ教室を開催していますので、母親の持つ持っている概念・考え方一つで子どもが持つ感覚が違ってくると思うと、「遊び」という概念も自分の経験を踏まえて考えて行きたいと思えます。遊びの意味を大きくとらえれば、それは楽しんで、

夢中に取り組むことです。ゆとりを持ちながらも、夢中になっていると脳の働きは活発で、楽しい事こそ身に付いてまいります。その事はヨガの練習を通して実感済みですが、身体はリラックス（ゆとり）して緩ませた時は気持ち良く、緩むと次はきゅつと締まってきます。そして気持ちさがさらによいと感じるから続けられます。自動車のハンドルにも遊びがあるように、骨と筋肉の間にも遊び（隙間、のり代）が必要で、遊びがあるから、円滑な動きができるのです。緩めて絞める「リリース」で緩めた分、絞めて

「筋肉をリリース」させてから、必要なところに力を集めていきましよう。体も心もリリースできた次は自然と力が湧いてきますよ。」とお母さんたちと同時に自身にも私は声をかけています。リリースすることがまず目的ですからヨガも「遊び」です。「遊び」だから、楽しく続けられ、気持ちが良い生き方につながると思えます。呼吸はゆったりすれば、自然と深く長く吐けるようになります。日常生活の中で感じられることから入っていく生活密着型ヨガを自他にお勧めし、入りやすく、長続きする「こと」を目標にしてあります。楽しんで続けること

で自然と必要な筋力、脚力が付き、深い呼吸で自立した気持ちが生まれるので、それを続けてまいりましよう。その先には健康な明るい颯爽とした美しい生活が待っております。」最後に改めて、各位の御教示、御批判をお待ちしております。

「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



松山でのヨガ体験



関山 タマミ

私の中ではそれらを決断する時も、またその道の途中にも、これで良いのか、生活していけるのかと悩んだことは数多く、不安におそわれることがありました。それでも進んでこられたのは、どれだけ悩んだ時にも「出会えた方、頂いた御縁には何一つ後悔するものはない」という思いに至ったからです。そう感じさせてくださった皆様と、その御縁に厚く感謝しています。一つ一つの出会いと御縁に支えられて、導かれて、今ここに私があるのだと感じています。重ねてお礼申し上げます。

今後は順天堂大学大学院の谷川武教授のもとで研究活動により注力することとなりました。専門分野は「睡眠時無呼吸症候群」で、睡眠時の呼吸です。その研究に携わりながら、いずれは（ヨガを含め）起きているときの呼吸の研究もしてみたいと考えています。

皆様とヨガの時間を共有することがなくなることは、とても寂しいです。離れることになり、



山口 千登勢

私は5年前から四谷教場に
通っております。そこでいつも
先生方や東京のヨガ仲間から松
山や今治教場でのヨガの話を
伺ったり、季刊誌を拝見する度
に「いつか行ってみたい」と思
いを募らせていました。

改めて私にとって大切な時間で、あったと感じています。ですが、新たな挑戦として、健康に関する研究に取り組んでいこうと思います。

最後に、四谷教場の指導士として退任ということになりますが、皆様との御縁は今後も繋ぎ続けて頂けると嬉しいです。四谷教場での御縁は、これまで、これからも、私にとつてとても大切なものです。ヨガを学び、実践し続ける仲間として、またお会いしましょう！

長い間、本当にありがとうございました。

そして、これからもどうぞ宜しくお願い申し上げます。

そしてついに待ちに待ったその時がきたのです。

休暇を使つての2泊3日の松山への旅です。月曜日朝一便で松山空港に到着、その足で教場へ向かいました。既に朝のクラスが始まっていました。敦子先生に快く迎えて頂き、参加させて頂きました。

少し緊張しながら、多くの松山の会員の方と一緒にヨガを体験。教場は絨毯、その上でマットなしでのヨガは身体に優しい感覚がありました。移動の疲れからか、最後のシャバアーサナではあまりに気持ちよくて眠ってしまいました。その日は夕方今治へ移動、今治教場でもレッスンを受けることが出来ました。

私が松山や今治教場に来てみたかった大きな理由の一つは、何十年とヨガを続けられて、ヨガが生活の一部となっている会員の方々にお会いしてみたかったからです。

実際に一緒にクラスを受けさせて頂き、皆様の俊敏な動作一

一つ、温かい笑顔、そして元気さを感じ、「体力があるとはこういう事なんだ」とヨガを続けることの素晴らしさを感じました。

滞在中とても印象的だった事があります。それは、会員の方々の言葉の中に故千能院長先生の教えやお言葉が生き続き、引き継がれている事でした。レッスン中や終了後の時間に、その教えを伝えてくださいました。

松山と今治の先生方、そして
お会いできた多くの会員の皆
様、短い滞在でしたが本当にあ
りがとうございました。この出
会いに感謝の気持ちで一杯で
す。また是非伺わせて頂きます。
毎朝の道後温泉も気持ちよかつ
たです。

東京の会員の皆様、松山・今治へ行ってみませんか？素敵なヨガ仲間に出会えますよ。ヨガの合間には温泉、観光、おいしい食べ物なども楽しめます。

松山・今治教場の皆様も四谷へ来てみませんか？東京にもたくさん素敵なヨガ仲間が待っています。崔昊先生の東洋医学に基づいた経絡マッサージュを取り入れたレッスンも刺激的で効果抜群です。都心でも四谷は緑が多く、レッスン中に聞こえる教会の鐘の音もとても心地よいものです。

これからヨガでの交流を願って。

「なりたいたい自分になれたこと」



山口県

加賀 謙次

この季刊誌の原稿を書くにあり、今の自分があるのは厳しいなかにも優しくご指導下さった故千能先生のおかげと、先生の言葉やお姿を思い出しながらペンをとっています。

私とヨガの出会いはいは2007年に遡ります。30数年苦楽を共に過ごしてくれた連れ合いの直美がすい臓がんで亡くなり、供養の為に2006年から2007年にかけて、山口県から自転車で四国遍路88カ所を廻る途中に四国霊場58番札所の仙遊寺で「ヨガをしているスマートな人々の集団に」に出くわし「そういうえば、直美は生前ヨガに関心ありながら、ヨガを習うこともなく亡くなったな」と思いました。

四国遍路を終えて、自宅に戻りしばらくしたある日、直美が生前より送って頂いていた藤本ヨガ学院からの季刊誌が届きました。何気なく目を通すと「仙遊寺でヨガ合宿」という記事が

載っていたのです。偶然とはいえ、不思議な縁を感じて、ヨガへの興味から藤本ヨガ学院に問い合わせ、すぐさまヨガ合宿への参加を決意！これが、私のヨガ人生の始まりとなりました。

いきなりの合宿参加でしたが、ヨガの魅力を強烈に感じ、以来東京での合宿を含め合宿には毎回参加しました。それから本場インドでのヨガ研修にも参加。

故千能先生のご指導はもちろんのこと、初体験の5日間断食による「目から鱗」の体験やヨガ仲間との「同志」としての絆を強く感じました。

を創り上げる礎となっていたことを誇りに思い、感謝の念でいっぱいです。その後は、自分の会社で役員として仕事をしながら、福祉関係の事業所や私の会社で半ば強制的に（笑）ヨガを広めていきました。

ふと気がつく、その間に、手術の一手手前までにいつていた私の膝痛、腰痛が治っていたのです。私は益々ヨガの良さを人々に広めたくなり、あちこちでヨガが出来る場所を借りながら、ヨガ普及に生きがいを見出していました。

2012年頃から生徒さんが定着し始め、その頃の生徒さんの話ですが、その方はストレスから体調を崩し、入院生活の後偶然に私と出会い、ヨガを勧めたところ、週2回、何をおいてもヨガ教室へ来られるようになりました。

一度も休むこともなく通い、



念願の自分のヨガスタジオ

3ヶ月過ぎた頃より顔色がよくなり、半年過ぎる頃は薬を飲まなくて良くなりました。今は3年前の体調不良が嘘のように元気で「ヨガが生きがい」と教室にいられています。

「ヨガでこんなにも元気になるんだ！」この生徒さんとの出会いが、私の自信にもつながりそして背中を押してくれました。いつか必ず自分のスタジオを作ろうと思い始めたのです。

又、別の生徒さんで、知的障がいのある女の子にヨガを教える欲しいとケアマネージャーさんからの依頼があり、指導を始めました。多動で落ち着きがなく、指導にも悩みましたがその子が少しずつ落ち着き、アーサナも出来るようになりました、その子のお母さんも教室に來られるようになりました。

その方は心理セラピストで、私の「このところ体を元気にするヨガ」に賛同くださり、目的が同じ生き方を持つておられると感じました。これもご縁でしょうが、現在は私の良き理解者でパートナーであり、公私共々充実した日々を共に過ごしています。

2014年3月に、山口県の瀬戸内の田舎ですが念願のヨガスタジオ（40帖位で瞑想も出来る様、間接照明の設備付き）兼住宅を建て、日曜日以外は毎日ヨガ教室を開いています。単にアーサナの指導だけではなく、

ストレッチ、呼吸法、瞑想などを生徒さんと一緒に楽しんでいきます。またこの教室がヨガ仲間のコミュニケーションをとる場となり、「サンガ」としての役割も果たしてくれています。

私は現在66才！ヨガのおかげで第2の人生は、ヨガに情熱を注ぎ込む充実した人生となりつつあります。ふと気づくと「なりたいたい自分」になっていました。これから20年は現役でヨガを実践し続けます。今、元気でこころと体を客観的に見つめられる毎日に感謝！

改めて自分を見つめ直す機会を与えてくださった藤本ヨガ学院の宮崎先生に感謝いたします。

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

至 空港 井天山トンネル 新空港通り

津田中学校

生石小学校 スーパーともざわ

医療法人 **かとう歯科**

旧空港通り

ゆらら温泉 大ーガス マルナカ

スーパーABC ZY ● GS

■診療時間 9:00～19:00

■駐車場 約15台 駐車可能

☎(0120)468-270

よしなしごとをつれづれに

——ヨガと共に——



東京教場

木谷 佳子

ヨガに出会って10数年あつという間に過ぎてしまった。教場への出席は月に3回〜4回程度である。この原稿をかかせて頂くことを機に私のヨガ実践についてみつめてみたい。

『日常こそがヨガの本番』これは昨年の藤本ヨガ季刊誌にあつた故千恵美先生の教えのことばである。府に落ちたようにそれは私の目標になり、日々を重ねね私の中に根付きつつある。ヨガ合宿や故千恵美先生のご指導、教場で心に留まつたことば。藤本ヨガ季刊誌に寄せられた会員皆様の体験。これは『頂き』と感じた事柄は時々の指針になっている。

合宿は24時間ヨガ漬けになる良い機会だった。それを日常に取り入れるように工夫していく。朝、水シャワーをする。これは平成24年10月中湖合宿がきっかけである。最終日の朝の水風呂は嘗て経験したことがな

い程、身も心もシャキツとし生命が蘇るような感覚だった。この感覚を一日のスタートにしようとした。以来、何とか続けていた。水の使用量の急激な増加に水道局の職員が訪ねてこられた笑い話もある。その後、

帯状疱疹に罹り、その間、中止した。これを機に水シャワーに切り替えた。いきなり冷水を浴びるのではヒートショックを起すのではと心配したので、お湯で体を馴染ませてからにしている。効果は変わらずシャキツとし、その上に手足がぽかぽかして足裏もつるつるになった。今年の冬は一度も風邪を引かなかった。

沖正弘師の著書『ヨガの喜び』にガンジー師からヨガについて学んだことが記されている。

『原則は真似をしてもいいが方法を真似してはいけない。おまえにはおまえのやりかたというものがあるのだから、それを発見しなければならない。なぜ

なら、自分のものを発見しなければ安定しないのだよ。自分の座り方、自分の立ち方、自分の走り方、自分の食べ方、自分で自分をどのように活かしたらいいか、自分の命がいきばん喜んでくたさるような自分の使い方、体の使い方、心の養い方、生活のしかたというものを発見することが、すなわち安定させることであり、それがヨガなのだ。』

朝、6時25分スタートのNHKのテレビ体操から始まる。朝陽が出ていけば万歳して祈る。「瞬間、太陽礼拝」である。朝陽は交感神経を目覚めさせ、夜の眠りに影響するらしい。通勤の歩行は背筋を伸ばし早足でさつさと歩く。最初は合宿で習った方法で行った。その後、

様々は情報を試し自分に合ったやり方で歩いている。エレベーターはなるべく使わない。これらの習慣は一気に出来上がったものではなく最初の水風呂からで、3日坊主の3日から始めていつて何とか3週間続いたら自信になった。ひとつ上手いくと上乘せ、紐付けして朝の儀式のようになっていくものである。持続の秘訣はできない日があつても自分を責めないこと。言い訳ありの持続で昨夜は友人とお酒を飲んで良い時間を過ごせたからよしとしよう…なんて



瘦身の代表ポーズ、ダヌラ・アサーナ

調子である。隙間時間のアーサナの積み重ねは時間を決めてできなくても、なんとか柔軟性や腹筋力は維持されている気がする。

昨年のインドの旅、一度は行きたかったインドである。ヨガの聖地リシケシでの滞在：感想はと聞かれてもすぐには答えられない。

今までの神仏に対する考えが根こそぎ覆された。私は『神様は綺麗好き』と思っていた。トイレを綺麗にすると神様が来てくださる。掃き清められた神社仏閣、清らかな教会等。家でアーサナや瞑想をする時は掃除をして空気を入れ替えてから行うように心がけていた。

インドの様相は私のうすっぺらな神との対峙を笑うかのようにはひっくりかえした。ゴミの散乱、埃だらけ、糞だらけの路地。神話の底にあるカースト制

度。底辺の不可触民と呼ばれる人々は家畜のような生活をしている。いや、野良牛、野良犬、野良人間ともいうとのこと。家畜以下ということなのか…。この不条理を人々は背負い受け止め日々を暮しているのである。5000年の時空を超え、とうとうと流れる聖なるガンジス河。自然が産み落とすものの、人間の屍、牛の屍、排泄物、ゴミ…

全てを飲み込み流れている。ここで生まれ変わる為、沐浴を行うと清められるのだという。最初は躊躇したが沐浴の輪に入った。特に感慨はなかった。ヨガのお仲間との楽しい場の雰囲気と感触を味わった。水の温度は程よく肌に柔かく、優しく感じた。夕刻になるとガンジスの畔に人々が集まり、私達も混じった。火を焚き、マントラを唱え、祈りを捧げる。祈りは神と人間の対話である。人々はおおいなる力を信じて祈り、神に運命を委ねている。

美しい光景だった。マントラが音楽のように心に響き旅の疲れが癒された。祈りをこめて灯籠流しをしている母娘の姿。日本の灯籠流しはインドから伝わったとのこと。私もならつて、この場に居ることに感謝をこめて花灯籠を流した。

ガンジス河は神の愛そのものかもしれない。罪も悪も醜さ、

ヨガ教場は最高のパワースポット

(今回学んだことは、あるがままの自分を受け入れ、目の前の事に集中する)



東京教場

太田 ゆり

私が藤本ヨガと出会ったのは今から約10年前ですが、結婚、妊娠、出産を機に生活が大きく変わり、6年ほど藤本ヨガをお休みしていました。その間、初めての育児に戸惑う毎日、頻繁な夜泣きで不眠に、そして産後鬱：

また昨年はじめに車の追突事故に遭い、頸椎捻挫や全身の痛みや痺れ・極端な握力低下に苦しむ中、夫の手術、実母の死、知人の死等、一年の間にそれらが押し寄せ、絶望の中生きるのに必死でいつ笑ったか日々どう過ごしていたのか記憶がない程でした。

事故の後遺症にリハビリの効果はなく、鍼治療を受ければ調子が良くなるものの、月日が流れても根本の回復の兆しが見えぬままほば寝たきりの様な生活。

余裕のない私は、可愛い盛り

の娘に対し温かく接する事も抱っこもできず、育児も家事も仕事もできないので自己嫌悪に陥り希望を持てずにいました。できる事がなく人に迷惑ばかりかけていたので、大袈裟ですが自分の生きる意味さえ見失っていたのです。

2015年に入り、6年ぶりに四谷教場へ行きました。そこには以前と変わらない笑顔の素敵な先生、会員の方がいらっしやいました。その温かい空気に胸がいつぱいになり、たった一度のヨガで目の前が明るくなって、劇的に身体の痛みが減り、可動域が広がった驚喜が脳裏に焼き付いています。

まだヨガを再開して約2ヶ月ですが、回を追う毎に確実に自分を取り戻し、視野が広がり、希望を見出し、心身が健康に近づいている事を実感しております。娘を抱けるまでに回復し

たのはこれ以上ない喜びです。もっと早く来ればよかった！と何度言ったことか。

できなかった事ができるようになる事は本当に嬉しいものですね。私の場合、自分で限界を決め、勝手に諦め、できないと心が決め付けていただけなのかもしれません。他力本願で自身では何もしないでいると、人は筋力も体力も衰えやがて生きる気力さえ失うという、人が生きていく上で最も大切な事に気付かされました。また、人は際限なく欲が出てきてしまいがちですが、当たり前の事は何も無いという事に改めて気付き、今あることを感謝していききたいと思います。

自分を見失わずにいる為には何が必要か、まずあるがままの自分を受け入れ、目の前の事に集中する。少しづつではありますが、シンプルに考えられるようになってきました。

ヨガを行う上では特に深い呼吸を心掛け、自分自身の心と身体の状態を把握し、ヨガのポーズひとつひとつに集中していると、少しずつ精神力が強くなる事を実感できます。

教場へ行けない時は家でできるポーズをし、日々ヨガを続ける事により、ヨガのポーズの最終は雑念がなくなり、徐々に気持ち前向きになってきました。自分と向き合う事の大切さ、自分を大事にする事を再認識し

て、本来のあるべき姿へ向かっていこうと思います。

今、私が笑って過ごす事ができるようになったのは指導をして下さった崔昊先生、関山先生、受講されている会員の皆様、そして辛い時期をずっと支えてくれた家族、周りの方々のおかげです。今後もヨガを続け、ぶれない心豊かな人になりたいと思います。

ヨガに対する思いはたくさんありますが、言葉で言い表す事が困難な程の奥深さと心地良さに魅了されています。また、先生方は勿論、会員の皆様も常にニコニコされて仏様のようでいつも元気を分けて頂いているので、私の中で最高のパワースポットになり、大事な場所です。もしも、心身共に苦しんでいる方がいらしたら藤本ヨガをお勧めしたいと思っています。

これから皆様のご健康を心よりお祈り致します。拙い文章を読んで下さりありがとうございます。



心身が安定する”英雄のポーズ”

汚さ、愚かさなど目を背けたくなるものをも、優しく包み許し流してゆく。この国だからこそ聖人と呼ばれる人が誕生するのかもしれない。釈迦の生まれたインド。この地で人々を救おうとする人が悟りを得られるのかもしれないと思った。マザーテレサはインドに滞在し、貧民街の病に伏した人々：一番貧しい人の瞳の中にこそ神様がいると寄り添われた。今世紀、最も神に近い聖女である。ガンジー師はいままでもない。

故千能先生がガンジスに散骨を願われたのは深い想いの末の事だろう。宮崎先生と酒井先生の手からガンジス河に流れていく花に覆われた葬礼を追いながら、私はほんやりとそう感じた。

今年の私は真言密教の聖地高野山へ行きたいと考えている。ヒンズー教の神、インドで一番人気のシバ神が妃と共に踏みつけられているという大日如来を護る降三世明王(ごうさんぜみょうおう)の仏像に出会ってみたい。

これから、私は自分の魂が惹かれるものを求めながら、人生の終盤をヨガと共に歩んでいきたいと思っている。

藤本ヨガとの出会いに感謝



松山教場

渡部 光子

60歳のとき会社の定期健診で
お試しで受診したマンモで乳が
んが見つかりました。右全摘で
右脇のリンパも取られました。
それでも会社やお客様に切望さ
れて職場に復帰して、65歳まで
それまで以上に全力投球で仕事
に邁進いたしました。2、3年
は右腕をこらえてあまり動かさ
ずにいたところ、日赤のナース
だった教場の脇坂様が「大変！
このままではうごかなくなる
よ」と教場へ連れてきてくだ
さったのが、藤本ヨガとの出会
いでした。

それからは仕事帰りのCタイ
ムで、日頃のストレスから開放
されて生き返って帰っていま
した。思うようにポーズが出来
ない・腹式呼吸が出来ない・し
んどい時もありましたが、終
わったときの爽快感は格別で又
来ようと思ったものです。

故千能院長が私に必要なポー
ズとして『なりたいたい自分になれ
るヨガ』の本に書いてくださっ
たのは5ポーズもあり、嫌いな

出来ないものばかりでした。先
生方の「人と比べない・ポー
ズの出来の善し悪しは関係無いこ
と・呼吸に集中すること」との
ご指導ですこしずつ肩の力が抜
けていったように思います。

定年を迎えたらヨガ三昧をし
たいと思うようになっていまし
たが、65歳で仕事をやり遂げて
『わが仕事人生に悔い無し』と
退職いたしました。その後も
誘われて東京本部と四国四県の
業務推進に係わってしまってい
ます。

教場には週1回より2回と回
数を増やすほど、心身ともに快
適になることを実感している現
状です。これまで体重を気にし
たことは無かったのですが、皆
さんからスリムになったねとい
われます。いつの間にか理想体
重になっていたのです。これも
ヨガのお陰と思ひダイエット目
的の方にもお勧めしています。
この数年、半月版損傷・右肩
をたがえたり・シーイングレン
症候群でドライマウス、ドライ

アイに悩まされたりといろいろ
ありますが基本はヨガに來ること、
その上に2Fの友岡先生の
鍼灸で元氣になっています。自
分の健康は自分で守るを基本に
しています。

フェルデンクライス・メソ
ッド・ワークショップも勧められ
て昨年半日を2回参加しました
が、そのときは良さが実感でき
ませんでした。きつと自分に気
合が入っていなかったのだと反
省しています。この1月にはこ
ころを入れて1日参加した結
果、やつと効果を実感したので
す。

前日膝に違和感がありました
が、終わっての挨拶が正座して
出来たのです。好きなウォーキ
ングや足腰を鍛える動作が楽に
なり、何時までもしていられそ
うな氣さえました。これは
きつと1日体験したことの結果
でしょう。

フェルデンクライスの指導で
は屈指の東京から湊真里先生が
來られて受講できるのは四国で
はここだけです。交通費を掛け
て遠方まで習いに行くことを考
えたらもったいないと思いま
す。是非お勧めしたいと思いま
す。

私の人生に基本はヨガがあり
ます。先輩たちのようにヨガを
始めて何十年とさりげなく言え
るようになりたいと、ヨガに出
会ったことに感謝しつつ思う毎
日です。

フェルデンクライスメソッドとは

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

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

○グループレッスン
アウェアネス・スルー・ムーブメ
ント（ATM）
グループレッスンは教師の言葉
による指示によって自ら動いてい
くレッスンで、発育発達に関わる
ような動きや、日常生活の中にあ

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。

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

○個人レッスン
ファンクショナル・インテグレー
ション（FI）
個人レッスン（FI）は機能的統
合法と呼ばれるレッスンです。グ
ループレッスンの主眼に言葉を用い
て一連の動きを案内するように、
教師が柔らかなタッチで動きを手
で誘導し、豊富で機能的な動きに
気づくことを促すことで、身体や
動きをよりよく組織化する方法や
ヒントを学習していく特別仕様の
レッスンです。



講師 湊 真里

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
会場 松山教場（3F）

「ヨガで取り戻した体力と気力」



今治教場

高須賀 千里

ヨガに入門して20年近く病氣

回のヨガの授業は通いました。

知らずの私でしたが、5年前の4月、突然胸が痛くなりました。肺炎になりかけてその治療をしていたのですが、今度は右肩辺りに急に激痛が走りました。医者

はシッパをしてくれましたが、全然効かないばかりか、手足の筋肉がなくなっていくのが、日毎に感じられるようになってきました。朝起きるのも着替えるのもできなくなっ

てきて、手伝わしてもらわないと、歩くことも腕を動かすことも大変つらい状態になりました。何が起ったのかわからず大変不安でした。それでも体はできるだけ動かした方がいいと思い、食事の支度や洗濯等の家事は何とか動ける夜にしたりして、こ

なしていました。ヨガは日課のアーサナはほとんどできなくなりましたが、瞑想、シャバアーサナ、遠赤外線サウナに入るだけでもいいということで、週1

回ヨガの授業は通いました。以前から今治教場のサウナは大好きで、そのサウナに入りたくて階段を転がるようにしながら夫に助けてもらい、大山先生

にお願ひしてサウナに入りに行けた時もありました。病院では、膠原病、リュウマチではないかと疑っていましたが、反応性関節炎ということでした。原因はわかりませんでした。かなり強いステロイドを飲み、パ

イロゲンやコッカス（乳酸菌加工食品）を飲んでいたりすると、少しづつ体が動き易くなりヨガも続けることができました。ヨガを続けていたことで、体力と

気力を取り戻す事が出来たと思います。それからは、膝が痛くなって注射に通ったり、黄班前膜の手術で松山の病院に1週間入院したりしましたが、ステロイドは軽いものになって2年位で、飲ま

なくなっていました。ヨガも続けていて、授業もほとんど以前のようにアーサナが出来るようになっていました。

それが今度は2年前のお正月早々肺炎になり、12日間入院しました。肺炎は治つての退院ですが、炎症反応が高いとのこと

で他の病院を紹介されていききました。その病院から電話があり、「病氣が見つかりました。急いで来て下さい。ただし落ち着いて来て下さい。即入院になるので

しょう。」とのこと、その日に入院しました。前の病院を退院してから9日目のことでした。

大動脈瘤が出来ていて、手術をしなければ大変なことになるとの説明でした。自覚症状はなかったのに、入院してから食事になると、むかむかして食べれなくなりました。横になつてむ

かつきが治まったら食べるのを何回もしながら、体力をつけるよう指示されました。又、病室で歩いている時意識がなくな

り、頭から血を流して倒れて、それからはベッド上だけの生活になりました。体力をつけたり、手術の検査等で入院から19日目に手術をしました。

大手術で9時間近くかかったそうです。悪い血管は人工血管に替え、無事に終わりました。私は、痛みも苦しみも全然ありませんでした。目が覚めたら集

中治療室のベッドの上でした。体力をつけるため食事とリハビリと病院の中を歩いたり、ゆっくりと休んだりの毎日でした。

朝早くベッドの上で瞑想をして気持ちに楽になりました。先生、看護師の方々が優しく、居心地が良く快復が早かったと思

います。手術後一ヶ月で退院できました。主治医、看護師の方々又、家族には言葉では言い尽くせない位助けてもらい、感謝して

います。ヨガは5か月休んで復帰しました。

まだ、手術の傷が引きつって動くのが不安な私を、大山先生は優しく使ってくださり、大変うれしかったです。「ありが

とうございます」の気持ちでいっぱいです。

2年が過ぎました。あの時肺炎になつていなかったら、今頃どうなつていたかわかりませ

ん。体力もまた取り戻しつつあります。先日大山先生に「筋肉がついてきましたね」と言われ嬉しくなっています。手術の影響で声を出しにくくなつて

るので、教室での会話ができてくいたのですが、やさしく助けてくださる皆さんに感謝しながら、前向きに楽しくやっています。

ヨガを続けていて本当に良かったと思います。膝の痛みや年齢等いろいろあり、いつまで続けられるかわかりませんが、もう少し体の声も聴いて無理なく楽しく続けていきますので、

手助けよろしく願ひします。



気力と若さを永遠に保つマユラ・アサーナ

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

鍼灸治療室より ツボのはなし



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

① ツボとは

皆さん、こんにちは。今年度の季刊誌では、「ツボ」についてお話をしようと思います。まず、今回は「ツボとは何か?」というお話をしようと思います。もちろん、「ツボ」といっても壺の話ではなく、からだにある「ツボ」です。皆さんは「ツボ」というものにどのようなイメージをお持ちでしょうか。「押さえると気持ちが良いところ」、もしくは「痛いところ」、もしくは、「ツボを押すと病気が治る」などでしょうか。

○「ツボ」の種類

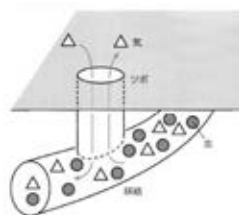
一般的に「ツボ」と呼ばれるものには、実は大きく3つほどの分類があります。一つは、経穴(けいけつ)、もう一つは奇穴(きけつ)、そして阿是穴(あぜけつ)です。

て気持ちの良いからだの場所のことを言います。つまり、「あ(阿)」、こ(こ)いい(是)」ということ。

○「ツボ」は気の出入り口

東洋医学では「ツボ」のことを「穴(けつ)」と表現しますが、「ツボ」といわれる場所を見てももちろん穴は開いていません。しかし、東洋医学では目に見えない穴のようなものがあり、そこから気が体内と体外を出入りしていると考えています。つまり、「ツボ」は気の出入り口であり、からだの外からからだの中の気の流れにアクセスできるポイントでもあるのです。

○経穴と経絡



さて、「ツボ」には経穴、奇穴、阿是穴の種類があるということです。このうち、私たちが鍼灸師が最もよく用いるのが経穴です。何故経穴なのかというと、先ほど述べたように、「ツボ」は気の出入り口であり、また、経穴は経絡上にあるからです。経絡は主に、手の太陰(たいういん)肺経、手の陽明(ようめい)大腸経、足の陽明胃経、



足の太陰脾経、手の少陰(しょういん)心経、手の太陽(たいよう)小腸経、足の太陽膀胱経、足の少陰腎経、手の厥陰(けついん)心包(しんぼう)経、手の少陽(しょうよう)三焦(さんしょう)経、足の少陽胆経、足の厥陰肝経、そして任脈(にんみゃく)、督脈(とくみゃく)の14本により構成されると考えられています。これらの名前からも分かりますが、経絡はその名前にある臓器と深い関係を持ちます。つまり、経穴を刺激することにより、経絡という気の流れを介して、からだの中の臓器にアプローチすることができるとです。実際、風邪をひいている時には、しばしば手の太陰肺経にある経穴に、胃の調子が悪ければ、足の陽明胃経の経穴に鍼をします。

○「△△に効くツボ」はありません!

ところで、患者さんなどから「△△に効くツボはありませんか?」とよく聞かれます。そんな時、私は必ず「そんなツボありませんよ(笑)」と答えます。

おそらく、「ツボ」に興味がある方であれば、最も聞きたい質問だと思えます。ちなみに、経験的に「△△」に入るのは、「ダイエット」、「腰痛」、「肩こり」、「頭が良くなる」といったものです。このような質問をされる場合、ほとんどの方は「ツボ」というのは何か魔法のボタンのようにそこをピツと押すと病気が治ったり効果があるものだと思っているのですが、残念ながらそんな魔法のボタンは存在しません。すでに述べたように、経穴は経絡と臓腑と密接な関係をもっているため、それを上手に使うためには、経絡や臓腑、そして経穴の持つ性質について熟知している必要があります。つまり、私たち鍼灸師が「ツボ」を選ぶときには、患者さんの症状やからだの状態を詳しく診察して、どの臓腑や経絡に問題があるのかということを考えてしながら選んでいるのです。したがって、同じ症状(例えば腰痛や肩こりなど)であっても、患者さんによって使う「ツボ」は頭の天辺だったり、手や足にあたりと千差万別なのです。この「ツボ」を選ぶ作業というのが本当に難しく、そのために鍼灸師は日夜勉強しているのです。それに、もし「△△に効くツボ」というものが本当に存在するならば、その△△という病気はすでにこの世に存在し

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

渡部 光子 宝来八重子 E・T M・M

清家 三鈴 脇坂 恭子 K・H K・M

石田美恵子 井上 弘子 N・T M・O

宮谷マスヲ 大野 和子 C・H M・K

赤坂東代加 佐藤 康弘 Y・N

H・Y S・O 東京教場

今井 広子 M・M 見目多栄子 山口千登勢

赤羽 恭子 今井 博子 関山タミ 崔 昊

渡辺 要子 C・T 高岡教場

Y・T 渡辺 桂子 山本 智子

奥岡登美江 関谷 浩子 学院

田邊 桂子 相原 敏美 緒賀 春枝 酒井美千代

S・M K・I 宮崎 敦子 大山 文子

兼築 和美 M・K 宮崎 恭代

浜田真由美 K・Y 一般

T・H K・N 菊間J.T 加賀 謙次

M・O 村上 啓子 (順不同・敬称略)

E・H 山本 朝子

C・O H・Y

相原 朝美 大澤美知子

米田麻里子 岡垣 康子

今治教場

村瀬あきえ 田坂千鶴美

高須賀千里 清水 敬子

本の紹介



体に語りかけると病気は治る

田園調布長田整形外科 院長
長田 夏哉(おさた なつや) 著
サンマーク出版
定価 1400円(税別)

だいじょうぶです。
人は健康になるようにできています。
すべての症状は、今のあなたを健康に導くための、メッセージなのです。

焦る必要も、不安に思う必要ありません。
気持ちを楽にして、あなた自身を見つめるために、
どうぞ、診察室へお入りください。

【著者紹介】

1969年山梨県生まれ。小学生時代に突然腎臓病になり入院。院内学級通院を経験し、その後運動制限のため勉学に励む学生時代を送る。日本医科大学を卒業後、慶應義塾大学医学部整形外科科学教室へ入局し、整形外科医として日々技術の向上に励む。主流医学に没頭するも、さまざまな気づきを経る中で「ボディ・マインド・スピリット」というトータルで人を見る視点が育まれトータルヘルスケアについて研鑽を積む。

2005年「田園調布長田整形外科」を開院。国内各地で講演活動も精力的に行うなど、人間をトータルに見て健やかな生活を送るための気づきを発信している。日本整形外科学会専門医。日本整形外科学会認定スポーツ医。日本体育協会公認スポーツドクター。

【内容紹介】

「田園調布長田整形外科」は、保険診療ながら、その診療スタイルが評判を呼び、「生き方クリ

ニック」として、1日に200人の方が訪れているという。

「体はなんといっていますか」そんな長田先生の言葉に、最初は「そんな冗談みたいなこと」といつていた患者さんが、ポツリポツリと語りはじめるのは、まさに人生の悲喜(こもぎ)も。涙あり、笑いあり、そしてときに怒って帰る人もいます。

また、長田先生によれば、健康のカギをにぎるのは「生命エネルギー」。生命エネルギーとは私たちの体を膜のように包み、命を躍動させているもの。この生命エネルギーに影響を与えているのは、私たちの思いや感情です。怒りや恐れ、不安などの感情を抑制していると、生命エネルギーは滞り、自律神経系に影響を与えます。結果、病気になるやすくなったり、ケガをしったり、不調が起こったりするのです。

【はじめに】より抜粋

一時的に体に出てくる症状を押さえ込んだとしても、自分の声を聞き、自分とつながらない限り、また別の症状としてあなたにあらわれます。

「病気になるたくない」「いつまでも健康でいたい」と思うなら、心を曇らせるような信念体系が、病気やケガを引き寄せるのだと知り、本当の自分の内面に向き合って、体の語る声を聞き、あなた自身も体に語りかけることが必要です。

体は、あなたに病気やケガをもたらすことで、あなたに語りかけています。この声を聞くことをきっかけにして、自分とつながることができたなら、人は健康になります。

だから、本来病気は憎むべきものではなく、愛すべきものだといえそうです。「見て見ぬふりしてきた自分にそろそろ気づいてください」と教えてくれる、体からのありがたいメッセージ。そんな風に思えた瞬間に、体は快方に向かうのです。この本では、心のあり方が体の痛みや病気とどのように影響し合い、どのような結果をもたらすのか、さまざまな例をあげながらひもといきたいと思っています。

ないでしようし、また、それを見つけた人は億万長者になっていると思います。

とはいえ、「△△に効くツボなんてありませんよ」と言ってしまうと、皆さんをがっかりさせてしまうので、もう一言付け加えます。「全ての人にとっての△△に効くツボというのはありませんが、あなたにだけ△△に効くツボというのはあります」と。一人ひとりの症状や体調に合わせて、その人にあった「ツボ」を選ぶ、それが鍼灸師の大事な仕事なのです。もし、「あなたにとって△△に効くツボ」を知りたい時は、いつでもご相談ください。

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
(FAX) 941-0828



シルシ・アーサナ（三脚倒立のポーズ）

アーサナの王様と言われている。

「頭が良くなるポーズは何？」と聞かれればこのポーズ。

頭部の血行が良くなり脳細胞や神経組織が活性化する。

日頃の立った生活によって起こる異常や負担を正す。

ワンポイント レッスン

（集中するチャクラ：サハスラーラ・チャクラ（頭頂の部位））

【要領】

- ① 膝立で両手の指を組み、肘を肩幅に開いて三角形を作り、前方の床につく。
- ② 頭頂を床につけ、両手の平で頭を囲うようする。
- ③ 両肘を浮かさないように膝を伸ばして、腰を上げて足を顔の方へ近づけ、体重を頭にかける。
（ひとりで立てない場合はこの状態で吐ききる呼吸に集中する）
- ④ 出来れば反動を使わず、ゆっくりと両足をそろえて足を床から離す。
- ⑤ 徐々にかかとを臀部に近づけ、膝を上へ上げる。
- ⑥ 吐く息で足を上に伸ばし、身体をまっすぐにする。
- ⑦ お腹・腰に力を入れて足を天井に突き上げるようにしてバランスをとる。
- ⑧ ポーズが安定すれば、視線を一点に集中し、吐ききる呼吸に意識を集中して10～20呼吸する。
- ⑨ 息を吐きながらゆっくり上がった時の逆順で下ろす。
- ⑩ 膝を曲げて額を床につけ、両腕を足の方に伸ばしリラックスして呼吸を整える。
- ⑪ そしてシャバ・アーサナをする。

【効果】

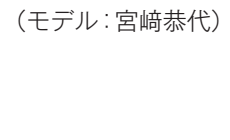
- ① 内臓下垂をはじめ、立って生活することによって起こる全ての異常を解消する。
- ② 頭痛・腹痛・不眠症・消化不良・内臓の疲れなどを解消する。
- ③ 目・耳・鼻など首から上の器官の障害に効果がある。
- ④ 既成概念にとらわれず自由な感覚が身につく。
- ⑤ 全身のプロポーションが整う。

【注意】

- ① このアーサナは腹筋力や背筋力をはじめとして、全身のバランス力を必要とするので他のアーサナとともに並行して修練すると良い。

【バリエーション】

- ① 逆転した結跏趺坐（V-1）
シルシ・アーサナしながら結跏趺坐を組む。
結跏趺坐が楽に組めるようになってから行う。
- ② 上向きの杖のポーズ（V-2）
胴と直角になるように脚を床と平行に下ろしてくる。
腹筋の強さが求められる。



（モデル：宮崎恭代）

事務局だより

4月1日より新学期がスタートします。藤本ヨガ学院でも3年ぶりにポーズカードを一新し、会員の皆さまの一層の成果向上を目指して、心新たにスタートしております。4月は新しく何かを始めるにもいい時期です。この機会にヨガを始めて健康で心豊かに実りある人生にしていきましょう。

1. 瞑想セミナー

（毎月第3日曜日 13時～15時）（4月19日）
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、心身共に健康になる。
- ② 心が落ち着き、積極的にして快活になる。
- ③ 高血圧や心臓疾患など循環器系疾患を改善する。
- 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

（原則毎月第2木曜日 10時～15時）（4月9日）
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）（5月10日）
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など募集中

次は平成27年7月1日付け発刊予定の夏号です。原稿の締め切りは5月29日です。

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