



# 藤本ヨガ

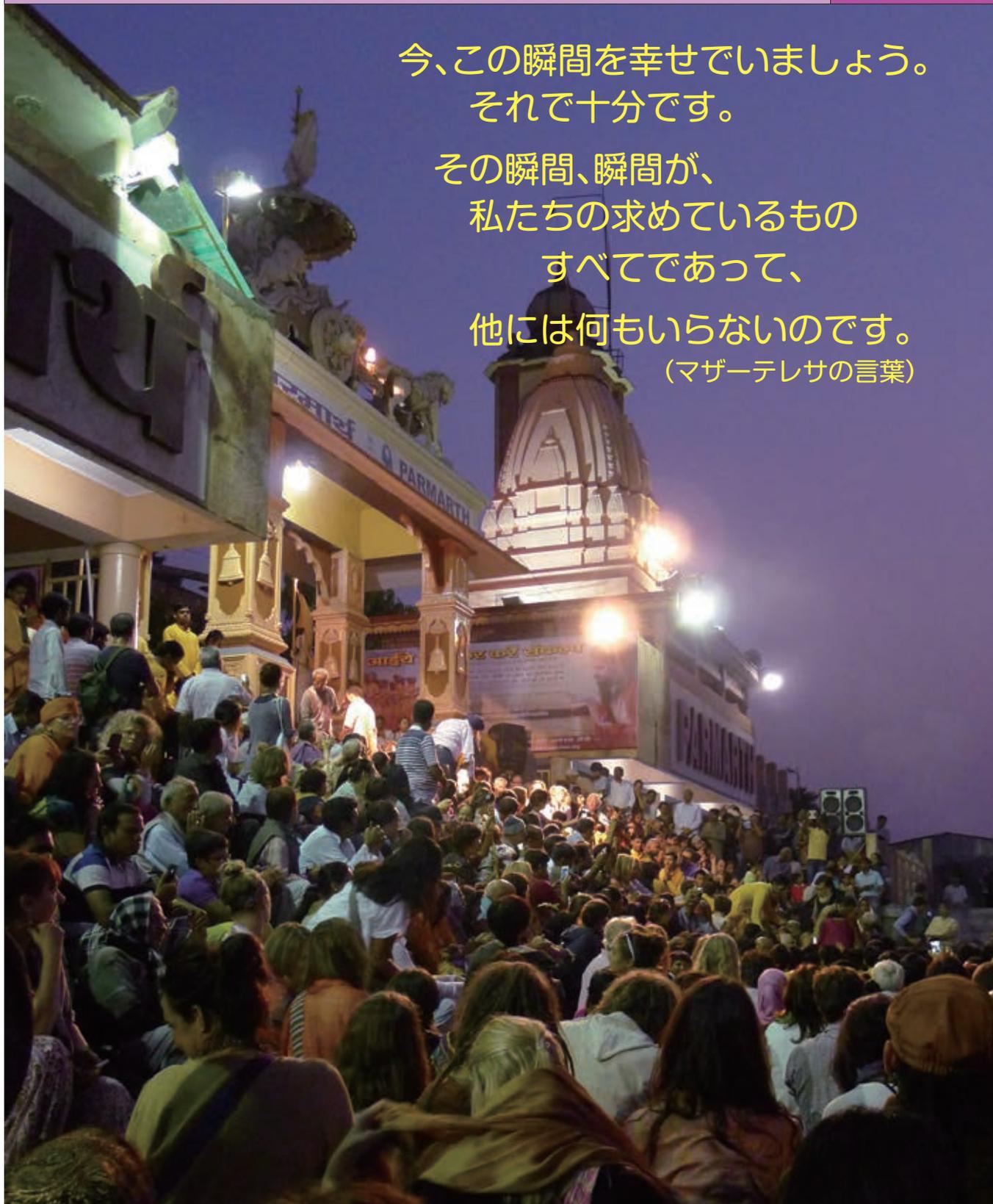
2015年7月

夏号

今、この瞬間を幸せでいましょう。  
それで十分です。

その瞬間、瞬間が、  
私たちの求めているもの  
すべてであって、

他には何もいらぬのです。  
(マザーテレサの言葉)



ヨーガの聖地・リシケンに面したガンジス川に面したアルティ（夕べの祈り）会場  
夕方になると信者や観光客がアルティ会場にあふれんばかりになり、  
ヨーガの先生がマントラを唱えて聖なるガンジス川に祈りを捧げる。

# つれづれなるままに 日々雑感



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

原稿依頼本当にありがとうございます。

春号の季刊誌の中に、『合宿中の楽しみとして、神山五郎先生の講義があり、神山先生のお人柄が魅力的で、いつも教室の最前列で講義を受けていたことも懐かしい思い出です。』云々を繰り返して、拝読しております。

加賀様がいつも最前列で私の講義を聴いてくださっていた情景が脳裏に浮かびます。又、『能動的、受動的な生き方』を教えて頂き、その後の私の生き方の指針となっています。そこまで言ってくださる文面を拝見すると己の原稿の責任を益々感じてしまいます。その思いが自然と私の元気となって、何事もできるだけ、ありのまま受け入れて、相手の方と、共に生きて行く生き方を工夫させているように思われます。

私に「神山先生は今、何を思

い、何を考え、何をされているのか？また我々がいろいろな困難な状況に出くわした時、どのようにすればいいのか？例えば親しい人が癌になった。家族が痴呆症になった。家族を介護しないといけない、また地震などの大きな災害にあつたときなど。』という極めて具体的な質問があります。

「今何を思い、何を考え」についてお答えします。軍国時代に育ちまして、数年20歳の時に軍人になり、21歳で戦争が終わりまし。国を思い、これからの国民の方々の幸せを願い、其の為に私の短い余生をこれからどう活かしたらいいか、私なりにゆっくりとなるべく後戻りしないように、歯止めをかけながら思索しております。そして、特別攻撃隊などで亡くなられた先輩、同僚、後輩、その他『海ゆかば水漬く屍山ゆかば草むす屍 大君の邊に

こそ死なめかえりみはせじ』海で戦って死ねば、死体は海水に浸かって浮かぶだろう。山で戦って死ねば、打ち捨てられた死体は草に覆われるだろう。天皇のおそばで死ぬのだから、決して後悔はしないぞ』と書き残していかれた仲間の心情をどうしても考えてしまうのです。次に皆様が多様な困難な状況に出くわした時、どのようにすればいいのか？ いいご質問があります。

そのような時こそ、千能千恵美先生が残された「信じるな、疑うな、確かめよ」それを堂々と実行することでよろしいのだと思います。困難な状況であつてもそれを細かく分析していくと意外な活路を見出すことは良くあることです。つまり冷静沈着な状況判断が基本的に重要で、いろいろな方法を考えて、それぞれの利点と欠点を書き出してみるのも、状況判断の助けとなります。そのためは、決断をいつまでにしないとイケないのか、間違つた決断でも、決断をしなかつた事よりは良いということが、世の中には結構ありますから。

次にがんの問題、痴呆症の問題、家族介護の問題、地震災害などの問題と列挙されています。その各々に今申し上げた状況判断の手法を応用し、基本的

には、楽観的に考えて行かれたらどうでしょうか。医学・看護・介護などの問題では、私も多少お役に立てるかもしれない。遠慮なく連絡をとってください。新幹線も飛行機もあります。

結局、私が「従病という生き方」の本に書いたことと似たようなことを述べることになりましかつ、もし足りないところ、おかしいところ、解らないところがありましたら、どうかどうか、必ずご質問をお寄せください。それを願っております。ご参考になるかと思ひ、最近書いた文章も添えさせて頂きます。

## 「今回の私の病氣（多発性骨髄腫）と『従病』」

学問的考察は、別紙数枚に記しました。ここでは、あえて大胆に愚考を要約し述べさせて頂きます。

私は、ここ数年、胎盤エキスの自己注射を行い、心身の快調を保つて参りました。従つて、今回の病では、診断にかなり手間どり半年近くの東京大学医学部附属病院血液内科に入院、加療も順調に進み、一時周囲の方々にご心配をお掛け致しましたが、兎に角元気で退院できました。退院後は、20年以上空白であつた自動車運転免許証を温存したまま、自動車教習所に自

由教習生」として10回程通ひ、諸教官に褒められて終了しました。その後はレンタカーを借りて、都内外を安全に走つて楽しく暮らしております。

次に、詳細な私の思考課程は、別紙にゆずり、皆様の有形・無形の御支援に感謝します。

今回、本研究会の貴重なお時間を賜り、改めて表題の件につき報告致すこととなり、有難かつ、恐縮致しております。なるべく正しく伝わるようあえて、紙による発表も追加させて頂きます。ご寛容の程、お願い申し上げます。

最近の脳科学の進歩の結果では、目下のところ、我々の「自由意志」なるものは、私などが今迄考えておりました程、自由ではなく、むしろ潜在意識、その他の要素が微妙に先行し、私などが決心する寸前（0.03秒程度前に）その行動への準備が、神経系などでは開始されていることが判明しつつあります。ただこれらは学問の上のことですので、いつ否定されるか全く解りませんが、少なくとも現時点ではこのように考えられております。そして、潜在意識、その他に影響する諸感覚は意識レベルにのほらないまま、他の神経系統、その他に情報を流し、個体全体の安全を少しでも早く計っていると考えられます。このように考えますと、主体的に

集める諸情報より、意識にのぼらずに集まってきている受身的諸情報の方が、個体全体の安全には、より貢献していると考えられます。気配(ケハイ)、その他による自律神経的調整などの役割など、臨床的には、案外説明し易いのであります。

習慣となつてしまつた依存症など、例えば、アルコール依存症などに、自由意識による意志の強さなどは、気配、その他などによって割合簡単に崩壊しております。むしろ日頃の行動パターンへの工夫による「今日一日、only one day」という気楽な考えの持続の方が遅しく効果をあげております。つまり、環境や周囲の状況に関係の少ない、多くの「自由意志」なるものは目下否定されている以上、次のよう私は『莊子』(ソウジ)と共感するようになりました。原文は

「人はただ人間という形に嵌つて生まれたことを喜んでいられるけれど、今のこの人間の形など、次々に変化して窮まりないものだ。その変化に対処することを得られる楽しみこそ計り知れないものじゃないか」(莊子テキストから引用)

つまり、自分にどんな変化が訪れようと、それを運命として受け入れ、成つたものに成りきつて楽しむという境地を言っております。

湯川秀樹博士も『莊子』を愛読されていたと聞きます。

それは、中間子理論を考察中『莊子』応帝王篇の『渾沌七竅(コトシチキョウ)に死す』の物語を夢に見て、大きなヒントを得られたことも通底するところがあるように私には思えます。このあたりは僧侶・作家である玄侑宗久氏のNHKテレビテキスト『莊子』によつております。御参考まで。

さて、私の病氣との関係は日頃、私自身は、胎盤関係の注射を自らに行うなどして、どちらかと言うと無意識レベルの体調を保つておりました。そのおかげで、今回の入院・通院の期間中、病態にはいろいろと変化があつても、気力、その他、自由意志と余りかかわらない読書欲などは始終継続し、関係する主治医のお立場の方々から「回復力、気力・患者力が素晴らしい」とのコメントを賜りました。

つまり、私を支援下さつておられた多くの方々の有形・無形の御支援の賜物として今日の状態があるのです。

末筆ながら、改めて皆様、ありがとうございました。存じます。

御静聴感謝致します。  
平成27年5月17日(日)

東京フォーラム於  
(プラセンタ学会で発表したもの

の一部訂正して引用)

今後の「大学入試センター」の動きの予測

ご存知のように、日本には、激烈な少子化の波が、押し寄せている。資源の乏しいことも判つているこの日本の将来は文字通り、今後の教育の成否にかかつている。

いわゆる「国家百年の計は教育にあり」の言葉通りなのである。残念ながら、終戦後すでに70年経過しており、その教育の成果というべきものは、多少あるが、国公立の学校(義務教育を含めて)において決して成功とは言えてない。

最高学府と言われる大学・大学院にしてもまだまだ改善すべき点が多い。マスコミの情報からでも、お判りのことと思う。その入口から考えておきたい。センター入試の正式名称は「大学入学者選抜入試センター試験」である。当初は国公立大学が主なる利用施設であつたが、私大・短大の参加も増加し、多くの大学で採用している。この大学入試センター試験の実施等にはかなりの経費がかかるが、文科省関係の予算の中では、受験者があと約1,000円多く支払うとかなりの黒字となり、文科省としては手放すことができない貴重な財源となつていく。国語・数学・理科・社会・

英語などの基礎学力を重視して出題され、その後内外の意見などを取り入れて内容はかなり変化してきている。

さて、今後の予測である。現在の出題傾向の問題点は、世界史・日本史ともにあまりにも枝葉末節を問うものが多く、同時に問題作成者によって偏りがあるように思われる。逆に、地理の出題には良問が多く、入社試験にも応用されている。

入試の科目の点数と大学入学後の成績との相関を調べると、数学と英語との2科目が高い。それ故この2科目で良問を出すべく入試センターの関係者は頭をしぼっていると聞く。但し、このあたりでも最高に研究しているのは、御存知の予備校であり、とても入試センターや大学などは歯が立たないそうである。ますます数学・英語の問題は洗練されて行こう。

しかし、その洗練の方向は、選抜目的の学力教養ではなく、高校課程での学力達成度を評価できる新学力試験の開発となるう。

今後の受験生及び御家庭各位は実力のある予備校講師を選択しつつ、過去問題の傾向にも配慮し、有意義な中高生活を送るべきであろう。

以上、最近の身辺情報からまとめである。  
知育に関して以上の通りである。

それ以外で多少とも御配慮されておかれると案外有利となる諸項目を挙げておく。

1. 何事も本番を堂々と体験し、失敗を平常心にて受け入れられる工夫
  2. 食事の偏りのないこと・軽い体操などの習慣、持続
  3. 楽しんで模擬試験を真剣に受け、ケアレスミスの失点を防ぐ自分のチェックリストを作り活用すること
  4. 筆答する出題が増加すると思われるので、自分で判つたと思つても、それを正しく文字化するまで、答えを充分に練ること
  5. 昨日学んだことでも、既に忘れていくことがある。とに角、復習を効率的に行い、折角覚えたことを温存するのである。
- 受験生を抱える御家族の各位へ!

### 「従病という生き方」

― 病氣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





山口県

加賀 謙次

先日、季刊誌春号の私の原稿の中で、「神山五郎先生の人柄が魅力的で……」と書きましたところ、ご本人の神山先生より「もう少し具体的にお示し頂けないでしょうか」との、ご依頼がありました。確かに、ただ魅力的という言葉で、神山先生のお人柄をひとくりにしてしまいました事は、申し訳なく、改めて神山先生について筆を取らせて頂きました。

私が神山先生に初めてお逢いしたのは2007年学院の合宿が仙遊寺で開催された時のことです。正直申しまして、最初の印象は「ニヒルな感じで、苦手なタイプ」と私には映りました。講義も後の席で聴いていたのですが、お話が多面的で、深い思考に基づいた神山先生のお人柄そのもので大変興味深く、すぐに席を最前列に移し受講し続けました。

なぜ、そんなに魅力を感じたかと言いますと、私は長年わたり医療機器販売を生業としていましたので、専門分野を掘り下げた考え方のドクターとのお付き合いが多くそれが当たり前

になっていた私の頭には、神山先生の体と心の繋がりをホリスティックに捉えた考え方とお人柄がとても新鮮に魅力的に浸透したわけです。

その上、言葉だけではなく、行動的で多くの資格を取得され「人生を楽しむながら充実されている生き方」に共鳴し、私も自分の人生を仕事だけではなくヨガを通して充実させて行こうと思いはじめたわけです。

神山先生のお話は多義に渡り、興味深い話が色々ありましたが、中でも印象に残っているのが、「オウム心理教」を批判するばかりではなく、彼らの頭脳集団を正しい方向へ導けば素晴らしい集団になっていただろう……というお話です。

また、女性が政治の中心を担うと、子どもを戦争に行かせるような悲しい社会は作らないだろう……というお話です。私達が生きている世界は二元性「陰と陽の」世界です。それを意識し、何事もありのままに受け入れて、相手と共に自然体で生きていく共存共栄の生き方は現在の私の生きる指針です。

### 本の紹介



がんが自然に治る生き方

ケリー・ターナー 著

長田美穂訳 角川学芸出版

プレジデント社

定価 1800円(税別)

#### 【著者紹介】

腫瘍内科学領域の研究者。博士号を取得したハーバード大学時代に統合医療に関心をもち、カリフォルニア大学バークレー校にて博士号取得。博士論文研究ではがんが劇的に寛解した1000件以上の症例報告論文を分析し、また、1年間かけて世界10カ国へ出かけ、奇跡的な生還を遂げたがん患者と代替治療者を対象に、治療に至る過程についてのインタビューを行った。本書はそこから得られた知見を患者や家族、そして健康やかに生きたい人のためにわかりやすくまとめた著者初の書籍。

#### 【内容紹介】

発売と同時に米アマゾン1位（がん部門）にランクイン、ニューヨーク・タイムズ・ベストセラーとなった話題の書。治療不能といわれたガンが自然治癒する現象が、実際の医療現場

神山先生のお人柄に魅せられ、沢山の良き影響を受けたり気がつくとなりたい自分になり現在を生きている私の姿があります。藤本ヨガ学院において、神山先生と出逢えてことに感謝しています。

で話題になることはまずない。しかし筆者が目を通した1000本以上の医学論文において、ガンが自然に治癒した事例を報告していた。こうしたケースが科学的研究対象となつてこなかった医療サイドの理由として、

- (1) 医師は治すのが仕事なので、治つた患者には関心が無い。
- (2) たまたま治つた人のケースを他の患者に話しても「偽りの希望」を与えるだけである。

などを著者は挙げる。ガンの自然治癒は、どんな状況で、どのような人々に起きているのか。全く科学的にメスを入れられていないこのテーマを解明するため

に、「劇的な寛解」事例を報告した1000本以上の医学論文を分析し、日本を含む世界10カ国で寛解者と治療者100人以上にインタビューを行った。

その結果、ガンの自然治癒を体験した人々には、「9つの共通する実践事項」があった。その9項目とは次のとおりです。

- ① 抜本的に食事を変える
- ② 治療法は自分で決める
- ③ 直感に従う
- ④ ハーブとサプリメントの力を借りる

- ⑤ 抑圧された感情を解き放つ
- ⑥ より前向きに生きる
- ⑦ 周囲の人の支えを受け入れる
- ⑧ 自分の魂と深くつながる
- ⑨ 「どうしても生きたい理由」を持つ

#### 【著者インタビュー】

著書の出版後、サンフランシスコのバイオテック企業からは「がんが治癒した患者の遺伝子を研究したい」という連絡もあった。遺伝子プロファイルは以前から話題になっているが、今もっとも注目されている研究領域が「エピジェネティクス」である。これは、遺伝子が同じでも、どの遺伝子のスイッチがオンになって、どれがオフになっているかを研究する分野である。

「この研究で明らかになったのは、毎日30分の瞑想を8週間続けると著しく遺伝子発現が変わつたということ。つまり、瞑想はがん遺伝子のスイッチをオフにして、健康を促進する遺伝子のスイッチをオンにすることができるのです」

この9つのアプローチを実践しても、必ずしもがんが治るわけではない。確実にわかっているのは、この9つのアプローチが免疫システムを強化することだ。

# 「凄いぞ、ヨガ！」 「アリガトウ、皆様！」



東京教場

谷尻 牧子

今年の4月で入会から丸2年。ピヨピヨ・ヨギーニの「たにじり」と申します。四谷三丁目在住の、小5と小3の子供を持つ主婦です。

3年前、11歳離れた姉が体調を崩して帰省（実家が信濃町）した際、散歩途中で四谷教場を見つけました。姉は1ヶ月間フリーコースで毎日参加し、その話を聞いた私の夫が、朝ヨガに参加。2人供「凄くいいよ！」と絶賛でしたが、当時の私は下の子がまだ幼稚園児で時間的余裕もなく、またヨガが自分には向いていないなど感じ、全く興味がありませんでした。

3歳から水泳を始め、シンクロ・日本泳法・中高競泳部・大学水球部とプール漬けの生活を送ってきたので、唯一の息抜きは泳ぐことでした。しかし2つ違いの兄妹の子育てに追われ、8年間余裕のない日々を送ったせいか、顔から首にかけて重度

のアトピーがでて、それが身体中にも広がり、プールの水がしみて泳ぐこともままならなくなりました。

泳げなくなつてからは、体がほぐれなくなり背中 of 激痛と股関節の痛み、腱鞘炎と満身創痍の日々。仕方なく、「ヨガでもしようか」と下の子の入学を機に入会を決めました。

まずは週1回から、その後週2回。今は夕方の時間のみ週3回参加しています。休むと体が悲鳴をあげるのです、これまた仕方がなく通い続けているというとてもやる気のない生徒です。家から教場までチャリンコで5分なので辛うじて続いているのです。自宅では一切ヨガをやっています。とにかく休まず、「この時間は必ず行く！」と心に決めているだけ。

「継続は力なり」と言い聞かせて、早2年が経ちました。気がつけば顔のアトピーが治って

いました。また、歩行もままならず、自転車移動しかできなかった膝や股関節の痛みも治まっています。定期的に発症していた腱鞘炎にも、最近は何事もなくなくなっているのです。「こりゃ、魔法だな」「怖いぞ！ヨガ」

教場の先生方や会員の先輩方からは精神的にも沢山支えて頂いています。崔先生の言葉で、心に響いているのは以下の2つです。

## ① 心に決める事

ポーズをとる時「心に決めないと出来ないよ」言う説明を聞いた時から、出来る出来ないは考えずとにかく「してみる」ようにしています。これは、日常生活でもとても役に立っています。物事がプラスに働きます。

② 休む事もヨガの一つ。休んでいるときも体に変化している。

体育会系で体を酷使してきた私は、夢中でやりすぎてしまうクライがあります。そこで「ヨガは毎日やるべき？」とか「やればやるほど得するかも！」などと考えた時期がありました。その時崔先生に言われたのが、先ほどの言葉「休む事もヨガの一つ」です。お陰さまで「もつとやらねばー」という気持ちもなくなり、肩の力が抜けて心身ともにとても良いバラン

スを保てるようになりました。最後に、計らずも足の裏に変化が起きていたのでご報告。

出産直後から股関節を痛めて歩けなくなり、障害者の靴を専門に作っている「足と靴のエルデ」にて、インソールを特注。その靴を履かないと歩けない状態でした。

今でも時々足の裏のデータをとるのですが、昨年に比べ、今年はずっと足が大きくなり、指先にも力が入り足の踏ん張りが効くようになっていたのです。「なんかやつてる？」と靴屋さんに聞かれて「そういえばヨガを2年間続けています」と報告すると、「週3やれば効果出るだろうね」と納得されています。

昨年の夏と今年初のデータを比べると明らかに昨年の夏の方がベチャツとして接地面が多いのです。「どうりで、英雄のポーズや立木のポーズがしやすいなつた訳だ」と私も納得。

「凄いぞ、ヨガ！」「アリガトウ、皆様！」



まっすぐ一直線の前後開脚

## 崔先生からのメッセージ

私自身も谷尻さんから色々学ばせていただきました。一般的に考えて小学生が二人もいると夕方の時間にはなかなか家から出られないものですが、谷尻さんはヨガに通うことを子供たちに理解してもらい、自分が決めたヨガの時間を何より一番に確保して通い続けました。この「決めて、実践する」ことはまさに千能院長の『決めたら、やる！』という教えそのものです。

ヨガを通じて理想とする自分になりたいと思うのですが、現実の自分の状況を優先して、あまり変えたくないという傾向は多くの方にはあります。谷尻さんはその実践の大切さを見せてくださった気がします。

このように実践することで谷尻さんは体調がよくなり、お子さんたちも自立心が高くなっています。入会当初はレッスンを終了後携帯電話に彼らから沢山の着信履歴がありました。今はそれぞれが自分で判断して行動できるようになりました。谷尻さん自身も長年関心があったカフェ喫茶の経営を実践し、近所の伊仏レストランで週一の定休日に間借りして、楽しくコーヒースタンドを始められました。

# やっぱりヨガが好き!!



松山教場  
田窪 京子

「ええー! このタイミン  
グなの? うそでしょう...」  
「でも、やっぱり今か」「先生は  
よく見ていらっしゃる。そっ  
か、今か... あきらめられ  
るかな?」「なんとかなる?  
なんとかなる。なんとかでき  
るよ!!」

これは宮崎先生から季刊誌の  
原稿を依頼された時の私の心の  
声です。きつと今、私の心がい  
ろいろ迷っているのが先生には  
丸わかりなんだろうな。10年ぶ  
りにヨガを再開して、そろそ  
ろ『底』を脱した時期だとわか  
られたのかな? とにかく、ヨ  
ガと出会って30年が過ぎていま  
す。

10代の頃は痩せたくて毎日ヨ  
ガに通いました。3カ月でマイ  
ナス10kgの目標を達成したので  
止めようと思いましたが、院長  
先生の笑顔が見たくて週2〜3  
回通っていました。

20代では、就職したこともあ

り週2〜3回のヨガ中心の生活  
でした。初めて参加した藤本ヨ  
ガ合宿では2泊3日の断食コー  
スで、体重がマイナス3kg、ヒッ  
プがマイナス8cmの成果を上  
げ、履いて行ったズボンが帰り  
には手で押さえていないとずり  
落ちてしまう有様でした。たっ  
た3kgしか変わらないのに、着  
るみを脱いだような身軽さでし  
た。飲み会や残業が続いて体重  
が2〜5kg増えてもヨガで調整  
できるので、ますますヨガが止  
められなくなり、すっかり食べ  
てしっかり運動(ヨガ)したお  
陰で体力も付きました。

この頃デモンストレーション  
(喜多郎の曲に合わせてヨガの  
ポーズを組み合わせて皆で演じ  
る)に出場させていただきまし  
た。年齢の離れた熟女のおばさ  
ま達と毎晩のように練習をし  
ました。初めに院長先生に「振り  
付けを考えなさい」と言われ、  
私たちがなりに考えて作り、練習

をしてみんなが揃った頃、院長  
先生から変更を告げられ、練習  
のたびにポーズが変わっていく  
ので、最初のうちは戸惑うばか  
りでした。「また、変わったねー」  
と言いつつ、がっかりする間  
もなく先に進みます。しかし、  
それは練習を重ねるたびに私た  
ちの身体が動くようになってく  
るので、院長先生のイメージが  
膨らんで来るのだと気づきまし  
た。『理に叶っている』『自然な  
こと』というように、ポーズの  
変化も受け入れられるように  
なっていました。

デモンストレーションでは心  
も体も大きく変わります。本番  
では呼吸のみに集中し、私自身  
はとても気持ち良かったこと  
が思い出おこされ、とても嬉しく  
思います。衣装選びも楽しく、  
本番では宝塚さんからの派手な  
化粧もおばさま達には大受けで  
した。貴重な体験をさせていた  
だきました。今では私も『おば  
さま』年齢になりましたので、  
顔に色を重ねられることに戸惑  
いながらも、「皆ですごい化粧  
をしていたなあ」と感慨深くも  
あります。

30歳代では結婚・妊娠・出産  
を経て、心と体の大きな変化を  
当然のように受け入れられたの  
も、ヨガを続けていたからだ  
と思います。ヨガを続けていると  
当たり前が増える気がします。



腕も脚も長くてきれいな  
パールシュワコーナ・アーサナ

妊娠中のマタニティ・ヨガ  
は、月謝が一般のヨガに比べて  
少し高くなり、壁に向かって一  
人でひたすらスクワットをする  
ことが多く、ぶつぶつ文句を言  
いながらの日々がしばらく続  
きました。仰向けの腹筋・背筋の  
強化はもちろん、三脚倒立も妊  
娠8カ月後半まで続けていま  
した。逆子や血圧異常・浮腫・中  
毒症・肥満のどれ一つにも悩  
まされることなく、3回いきむ  
だけで無事出産に至りました。  
終わってみればぶつぶつ文句を  
言ったことが恥ずかしく思いま  
す。『我』の強い私は、気づき  
までにとっても時間がかかるよ  
うです。

30歳代後半からはシングルマ  
ザーとして、子育てと仕事に奮  
闘することになり、ヨガとは離  
れた生活をしていました。当  
たり前のようにヨガに通う生活か  
らするとと抜けていった訳で  
すが、たまに自宅でポーズをし

てみて、まだ動ける! 大丈  
夫! という時期もありまし  
た。

しかし、40歳代後半、女性の  
体が大きく変わる時が訪れまし  
た。「しんどいんです。とにか  
くしんどいんです」「集中でき  
ないし...」でも、熱はあり  
ません」どこに訴えても何も変  
わらず、どうしようもなくなっ  
て頭によぎったのが「ヨガに行  
こう!」でした。10年ぶりの教  
場に院長先生はお見えになりま  
せんが、私の中においでます。  
松山教場で院長先生のお写真を  
見つめていると、笑いかけてく  
ださるのです。また、いつも『一  
番今がしんどい時』に、ヨガと  
その仲間が私を導いてくれま  
す。どうか、この先もよろしく  
お願いいたします。

ええ格好して文章を書くこと  
していましたが、考えがまとま  
らず、とりとめのないことを綴  
りましたが、これが私の精一杯  
です。

人として可愛らしく、自分  
に正直に生きていけるように  
ずーっとヨガを実践していき  
たいと思っています。80歳にな  
った時、90歳になった時、何を思  
ってヨガをしているのか楽しみ  
なりません。

このタイミンでヨガの体験  
談を書いたことに感謝していま  
す。いつまでもぐずぐずでした

# ヨガが教えてくれるもの



松山教場

赤羽 恭子

小児の頃から身体を動かすことが不得意で、運動と名のつくものを一切避けてきた私が、「ヨガならば」と、恐る恐る松山教場に顔を出してから、早いもので6年8ヶ月が経ちました。良く続いたと、自分を褒めてあげたい気持ちです。

ヨチヨチ歩きを始めた頃から、直ぐに転ぶ、躓くという状態だった私は、「この子は成人するまでに、腕か足の1本を失くすだろう。」と両親が心配したほどでしたが、転びながらも学校は休まず元気に通い、階段から何度も転げ落ちながらも、仕事を38年近く続け、今も無事に五体満足の生活が来ています。良かった！

喉のチャクラを鍛えることで、高齢者に多い「誤飲性肺炎」の発症防止に繋がります。次に3首（首・手首・足首）と各関節を柔軟にすることの大切さ。相撲取りを含む、アスリート達の関節の柔らかさには、皆様も感心しきりだと思えます。

この様な私でも、ヨガを習い始めてからは、多くのことに気付かされました。先ずは正しく呼吸すること、チャクラを鍛え、プラーナの道を正すこと。例えば喉のチャクラを鍛えることで、高齢者に多い「誤飲性肺炎」の発症防止に繋がります。次に3首（首・手首・足首）と各関節を柔軟にすることの大切さ。相撲取りを含む、アスリート達の関節の柔らかさには、皆様も感心しきりだと思えます。

した。私も部屋でカーペットや座布団の端に躓くことの無い様、股関節を中心に、各関節を柔らかくしたいと願っています。

この3月下旬頃、左腰・臀部に痛みが出て、起床時やトイレで立つ時など、痛みに気をつけながら生活していましたが、先生の指示もあり、自分のペースでゆっくりヨガを行っている内に、2ヶ月ほど要しましたが痛みが解消しました。私の場合特に効果的と思えたのは、ネコ・ウサギ・コブラの動物？3種のアーサナでした。（笑）痛みが消えると普通に生活出来ることの有り難さを、痛感しました。

人一倍どころか、人十倍以上の身体が固く、バランスの悪かった私ですので、5年位で出来る様になるだろうと考えていたハラ・アーサナ、サルバンガ・アーサナ、チャクラ・アーサナ、その他、また全開前屈も未だに思うように出来ません。でも人と比べず、自分と向き合うという教えがあり、出来ない個性を大切にしたいと思っています。習い始め当初のクロス腹筋ゼロ回、腕立て伏せ一回を思えば、立派な成長です！また瞑想により、自我から離れ、清らかな世界を感じる体験にも感謝しています。（時には妄想の世界に入

り込みますが・・・）  
悠久の時を経て尚、世界中の人々に愛されるヨガ。生活の質を高め、健康長寿を長く楽しむ為にも、これからもマイペースを守りながら、ヨガの境地を目指して参ります。

が、お陰さまで一区切りをつけることが出来ました。本当にありがとうございます。  
皆さんと一緒にヨガで私も元気になります。  
ヨガ大好きです!!

松山教場、水曜日の朝のタイムの様子



授業が終わってお茶を飲んだり感想など記入



腕をほぐして肩のこりや目の疲れを取る



集中を高める  
アルダマツチェンドラ・アーサナ



下半身を引き締め足腰強化の英雄のポーズ

が、お陰さまで一区切りをつけることが出来ました。本当にありがとうございます。  
皆さんと一緒にヨガで私も元気になります。  
ヨガ大好きです!!

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

# 『インド旅行後の私』



松山教場カレッジ生  
宮崎 恭代

インド旅行から半年以上が経ちました。あの時感じ、腑に落ちたことが今の私につながっています。インドで体験したヨガでは、感じることを重視していたように感じました。そして、決して無理はしないこと。そのときに腑に落ちました。

私は今まで無理をして体を反らせていたので、ヨガの後どうしても腰に痛みが出ていました。無理をしていることにうすうす気づいてはいたものの、そのまましていたのです。インドから帰ってきてから、整体の先生に生理学の観点からご指導を頂きつつ、背骨への意識をさらに深めました。すると、アーサナ後の今までの腰の痛みがなくなりしました。先生方がいつもおっしゃっているように背骨を意識することはとても重要であると、改めて実感しました。

最近、ヨガのアーサナを行う際に次の5つのことに心がけています。一つは、力を抜くこと。特に上半身の力を抜くこと。がんばってアーサナを行っていると肩や首の力が入りま

す。力が抜けているかそこで判断できます。二つ目は、特に反るポーズは自然の流れに任せること。曲げるポーズは体の重みを使うことです。一つ目と似ていますが、無理をしないことにもつながり、極めることにもつながるはず。三つ目に、アーサナのできの善し悪しの物差しをなくすこと。体は毎日変化します。前日にしたことでもその日の天気や感情などにも左右されます。体とはそういうものですよ。見をしないこと、一つのこと

に集中すること。雑念が出たら捨てるという選択か、雑念にとことん支配されてみるのも面白い。雑念は案外すぐに消えてしまうかもしれません。最後の五つ目は、感じる

こと。体の感覚、呼吸のリズム、心の変化、全て感じます。ここでも善し悪しはなく、ただ感じるだけです。これらを行うことで、息が上がるのが少なくなりまし

た。そして、心地よくアーサナが行えますし、完成度に少しずつ変化が出てきています。これらの心がけは前々から先生方がおっしゃっていることも含まれています。

この心がけは、ヨガのアーサナだけでなく、私生活にも通用しつづつあります。そこで私は二十四時間できるだけ、力を抜いて、物事の善し悪しをなくし、一つのこと

に集中し、感じること意識するようになってきました。最初はこうした方が楽かな？楽しいかな？という状態からはじまり、五月からはつきりと自覚した状態で意識してきたように感じます。意識して過ごすこと

によって、自由度が増しました。それは、心であったり、考え方であったり、行動であったりです。自由になるとは、流れを感じることもかもしれません。人生の流れに乗っているような感覚で、自発的に何かを行うのではなく、むしろ向こうから人や出来事がやってくる感覚になったのです。その流れに任せて、いいな、やりたいなと感じたことはしてみます。し

かし、その気持ちに反することはとことん止めてみます。すると、前の日に考えていたこと、頭に浮かんだことが叶う確率が格段に上がりました。例えば、お寿司が食べたいな、〇〇さんに会いたいなとかです。他にも目に見える変化はたくさんあります。お仕事を頂くことが増えました。髪を染めて、着る服も少しずつ変えています。

生まれてから今まで経験によつて身につけてきたものはたくさんあり、無意識のうちに行動パターンが出来上がっていて、毎日生活しているのだと感じます。出来事は違っていて感情の出し方や言葉や行動は共通しており、同じことを何度も繰り返しては、傷つき、自己嫌悪に陥る状況を自分で作っているのだと感じます。そして、言い訳を自分ではなく、他人や環境や、自分の過去に置き換える。ただ、なにか問題が発生した時は感情的になってるので、同じことを繰り返していることに気づかないのです。ただ、傷ついたり、自己嫌悪に陥るのは、その状況を自分にとって悪いこととして取るから。その基準を作っているのは私自身。だから、そういう基準や思考や行動パターンなどの身につけてきたものを手放していく作業をした

いです。このときに何を残した

いかで選べたらもっと楽しいでしょう。それから、常識や知識や経験から今までしてこなかったことをこれからはますます行ってみます。髪を染めることはその一つで、毛染めの薬液による体への影響を考え、今まで髪を染めることはしませんでした。実際に髪を染めてみると、見た目の印象が変わり、自分のことが前より好きになった気がしますが、健康に対する意識も必要ですが、生きることを楽しむ上での『遊び』をなくしてしまうのはもったいないなと気づきました。

自分自身にウソをつかず正直にいられたとき、心が軽くなり、体も軽くなる。そして、体の自由度（柔軟性）が増す。自分の心に反すること、不自然なことをしていること、体も不自然な状態となり、それが病気として変化する一つの要因ではないかと思えます。ヨガには『つながり』という意味があります。心と体が両方ともなつて変化して、楽しんで、ヨガをしていきたいです。



全身の美容と健康にサルバンガ・アーサナ

# 『インド旅行の思い出』



東京都

林 朗子 (りょうこ)

30年来のママ友親友(子ども同士が同級生)の家村圭子さんに誘われ公民館でヨガを始めて1カ月目。「インドに行くけど一緒に行かない?」「えっ!、行っちゃおうかな?」始まりは、申込メット2日前のそんな会話からでした。

建築を学んでいた私は、学生の頃からタージ・マハルをこの目で見る事が夢でしたが、インドの衛生面での不安のお国柄から、敷居が高く諦めていまし



アシュラムのヨガの先生と一緒に

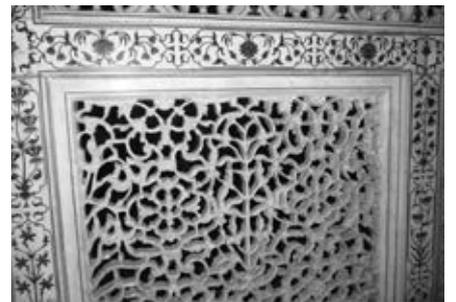
3か所のアシュラム(ヨガ教場)を訪ね、4人の先生に教えを受けました。正しい姿勢のための、手や足の位置を論理的に説明して下さる先生。補助具を使い、正しい姿勢を感じさせて下さる先生。ヨガの食事をご馳走して

た。しかし、普段細かな用事に振り回されている私の予定表が、旅行の8日間だけは、奇的に真っ白だったのです。神様に背中を押されたように感じました。日程表には、リシケシでの2日間『午前ヨガ』『午後ヨガ』とあります。まるで素人の私は、藤本ヨガの皆さまに、ご迷惑をお掛けしてしまう心配や不安でいっぱいでした。「辛くなったから、タージ・マハル、タージ・マハル!と心の中で唱えて頑張ろう!」参加させて頂こう、と決心した時はそんな気持ちでした。



ヒンドウ教の聖地・ハリドワールでのタベの祈り

下さった先生。皆さま少しずつ違うご指導でしたが、どなたも「正しい姿勢で自分の出来る所まで!」とおっしゃいました。手が届くとか、頭が付くとかに囚われがちだった私には、驚きと感動の時間でした。先生方は皆、ヨガを始める前に私達と一緒にマントラを唱えます。胸から延髄に響く自分の声と、耳から体中に響く先生方の心地良い声との不思議なハーモニーの快感は、インドの人達が長い間大切にしている何かに触れられた一瞬だったのかもしれない。



豪華なタージマハルの大理石の細工

心の支え『念願のタージ・マハル』は想像以上に大きく、その豪華さはシャージャハンの想いを、丁寧な細工は380年前の職人の心意気を感じさせる、素晴らしいものでした。「とうとう来た! 来て良かった!」と興奮してしまいました。あれから半年。インドでの事を脳裏に巡らすと、浮かぶのは、湿ってかび臭い毛布のベッドでマスクをして眠り、ピンクのポリバケツ1個の浴室で「上手に入浴出来た!」と喜び、足元の牛糞に気を付けながらアシュラムを訪ね、色々なヨガのご指導を受けたリシケシでの日々でした。それらは『念願のタージ・マハル』を超えた一番の思い出です。

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  
●六時屋タル下 ●松山地方局  
●六角堂稲荷 寺 ●アサヒ生命ビル  
●松山東警察署  
●松山城 ●そは吉

**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**

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

至 空港 井天山トンネル 新空港通り  
津田中学校 医療法人 かとう歯科  
生石小学校 スーパーともざわ  
旧空港通り 旧空通  
ゆらら温泉 大ーガス マルナカ  
スーパーABC ZY 空通 空通 GS

# 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

## ② ツボの名前の由来

今回はツボの名前の由来についてお話しさせていただきます。まず、皆さんはどのようなツボの名前をご存知でしょうか？有名なツボの名前では、合谷、足の三里、三陰交それから百会などでしょうか？ヨガの授業でも、これらのツボの名前を聞いたことがあると思います。では、どうしてそのような名前がついているのか、そんなお話しをしていきます。

ツボの名前の付け方には、大きく分けて4種類の 방법이用いられています。それは、(1)比喩法、(2)象形法、(3)会意法、(4)写実法といわれています。では、これら4種類の方法について見ていきましょう。

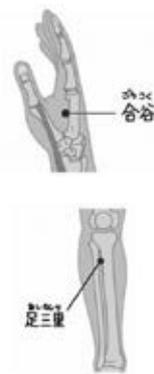
### (1) 比喩法

これは、天文、地理など広く

自然界の事物などを参考にして命名する方法です。ツボの効果や位置などの特徴をもとに、自然界の似たような特徴をもつ事象を当てはめて命名します。例えば、泉、池、海、丘、溪、谷などの地理的なものや、星の名前がついた天文的なもの、さらに、門、道、溝、室、舎、堂など人工的なものを表すツボがあります。この方法を用いることで、そのツボの特性を名前ですることができるのです。

具体的には、冒頭にあげた、合谷や足の三里などがこの方法により命名されたツボです。合谷の「合」は出会うこと、「谷」は二つの山に挟まれた、水の流れる道のことを言います。親指と示指を開いた時に陥凹する形が谷に似ていることから、合谷と名づけられました。足の三里の「里」は村や居住地という意

味で、ここから「集まる」、通じる」という意味を示しています。「三」は膝から三寸ということや、東洋医学で全身を意味する三焦(さんしやう)を表し、足の三里と深く関係する胃などの内臓や全身に効果があることを意味します。



### (2) 象形法

これは、ツボのある場所の形、つまり、骨や肉、皮膚の皺などの特徴から、形の似ているものに例える方法です。例えば、鳩尾(きゆうび)という胸骨の剣状突起下端にあるツボは、胸郭の形を羽を広げたハトに例え、その尻尾の位置にあることから鳩尾と命名されました。また、魚際(ぎよさい)という親指の付け根の母指球にあるツボは、母指球のふくらんだ形が魚のお腹に似ており(ちなみに、母指球のことを古代中国では「魚腹」と呼んでいました)、掌と手の甲との境目にあることから魚際と命名されました。その他、攢竹(さんちく)という左右の眉頭にあるツボは、眉毛が狭い場所に密集して生えている姿が竹林に似ていることから命名されました。

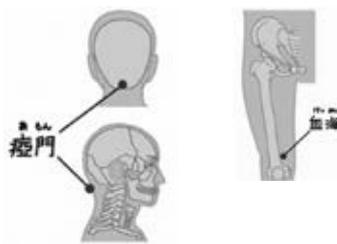
### (3) 会意法

これは、ツボの持つ生理的・病理的特徴や、解剖学的な部位の特徴をもとに命名する方法です。この方法では、ツボの名前に具体的な部位の特徴が反映されており、覚えやすいという利点があります。具体的には、労宮(ろうきゆう)という掌にあるツボでは、「労」は労働を、「宮」は皇宮を意味し中心を表し、手は労働に携わる器官であり、その手の中心にあることから労宮と命名されました。また、迎香(げいこう)という鼻翼の両脇にあるツボでは、「迎」は迎える、「香」は臭いや香りを意味し、このツボを刺激することで鼻づまりなどの鼻の疾患を治すことから、迎香と命名されました。



### (4) 写実法

これは、主にツボの持つ効果や部位の特徴をもとに命名する方法です。例えば、血海(けっかい)という、太ももの内側にあるツボは、婦人科疾患やいわゆる血の道証に効果があることから、血海と命名されました。また、瘰癧(れんじ)という、盆の窪の真ん中にあるツボは、「瘰」つまり、言葉がしゃべれない状態を治療する効果を持つことから、その大事な門戸として瘰癧と命名されました。



ツボの名前について、皆さん、少し興味を持っていただけただけでしょうか？ツボの名前というと、現代人の私たちからすると「何だか変な名前だなあ」と思うようなものが多いのですが、このように、そこにはきちんとした由来があるのです。古代の人々にとって、言葉や文字を残すということは、現代のように簡単にできることではありません。したがって、ツボの名前と

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

東京 教場

- |     |     |     |     |      |       |       |        |       |       |     |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |
|-----|-----|-----|-----|------|-------|-------|--------|-------|-------|-----|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|
| M・O | M・M | M・K | H・S | 藤澤 勝 | 大澤 糸子 | 高須賀千里 | 今 治 教場 | 今井 博子 | 山本 朝子 | E・H | 中田 信治 | 奥岡登美江 | 浜田真由美 | 今井 広子 | 宮谷マスヲ | 河端奈穂子 | 田邊 桂子 | 田村由美子 | 石田美恵子 | 矢野 和子 | 森 幸子  | 赤坂東代加 |
| N・T | K・M | M・Y | C・H | K・H  | 村瀬アキエ | 井出チヨコ |        | 岡垣 康子 | 大澤美知子 | C・O | 森 幸野  | 西岡 京子 | 佐藤 康弘 | M・K   | K・I   | H・Y   | 山口ひとみ | 菊池 準子 | 藤田はかる | 脇坂 恭子 | 赤羽 恭子 | 渡部 光子 |
|     |     |     |     |      |       |       |        |       |       |     | 宮崎 敦子 | 緒賀 春枝 | 山本 智子 |       |       | 見目多栄子 | 井ノ口律子 | 増田 俊子 | 増田 久雄 | 三輪 美佐 | 三谷 雅昭 |       |
|     |     |     |     |      |       |       |        |       |       |     | 宮崎 恭代 | 酒井美千代 | 山本 智子 |       |       | Y・S   | 山口千登勢 | 増田 希望 | 増田 希望 | 市原 千絵 | 小川 啓子 |       |

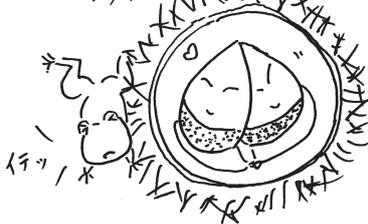


くり(こころ)の成長

ヨガの教えのノートから：緒賀 春枝  
イラスト：大山 文子



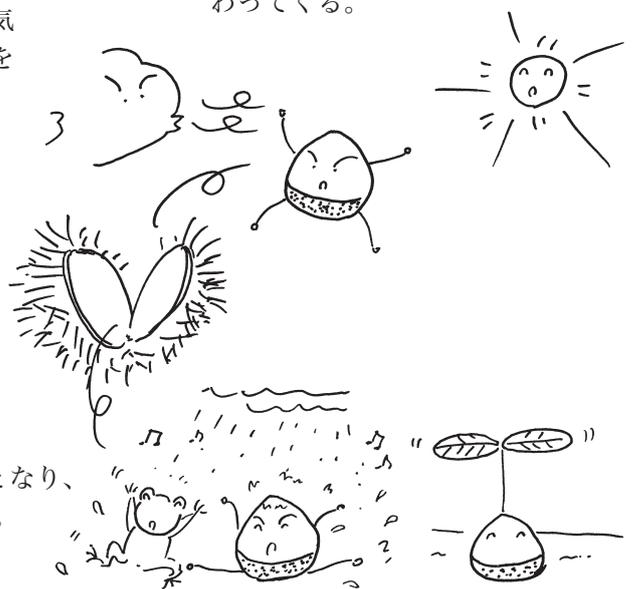
出てきて大空を見よう、野の花を見ようといっても出てこないで、自分のイガで相手を傷つける。またその傷をつけているということにも気がつかない人となっていく。



守られていて、出る気がしない。自分で殻を作っている。

イガの中においては、気に入っているものは好き、気に入らないものは嫌いという世界の人となる。

イガの中だけでは成長できない。



イガから出てきて学ぶとその学びが喜びに変わってくる。

その喜びは、他の人を喜ばせたいとなり、知恵を出し工夫をするようになる。

そして、成長していく。

いう少ない文字数の中に、そのツボのつ沢山の意味を凝縮して、命名していたのではないかと感じます。実際、ツボの名前について調べていると、今回お話ししたことだけではなく、より奥深い意味がそこには含まれています。そして、このようにツボの名前の由来を調べていると、古代の人々が、星座に名前を付けるように、豊かな想像力をもって、ツボに名前を与えていた姿が想像できます。東洋医学では、人体は小宇宙であると考えますが、まさにこのツボの名前というのは、体の中に、地理や天文、そして人工物までがちりばめられ、一つの宇宙を作っているように感じます。

最後になりますが、ツボの名前を知ることは、名称や部位が分かるだけではなく、そのツボがどのような効果を持つのかということも、類推することがができるのです。したがって、ツボの名前を知るといったことは、そのツボの効果を引き出すことにつながります。もし、皆さんがヨガの授業などで、ツボを押す機会があれば、そのツボがどのような由来をもっているのか、そんなことに想像をめぐらしてみたいかがでしょうか？そうすると、そのツボ押し効果が倍増するかもしれませんね。

## シンハ・アーサナ (ライオンのポーズ)

シンハとはライオンのことであり、このアーサナは百獣の王・ライオンが獲物に狙いを付けて集中しているポーズである。ハタ・ヨーガの教典「ハタ・ヨーガ・プラディーピカ」はシバ神が説いた84種のアーサナの中から最も優れたものとして次の4つのアーサナをあげている。(シッダ・アーサナ、パドマ・アーサナ、シンハ・アーサナ、パドラ・アーサナ) (このアーサナは次のIとIIの2つの方法がある)



### シンハ・アーサナ I

#### 【要領】

- ① 正座から膝立ちになり、つま先を立てて踵の上にお尻を下ろす。
- ② 両手をそれぞれの膝に当て指先を床に付けて腕を伸ばす。背筋を伸ばして胸を広げる。
- ③ 鼻から息を入れ、その息を口から吐きながら口を出来るだけ大きく開き、舌を根っ子から出して出来るだけ舌先をアゴに近づけ、アゴを引く。
- ④ 目はカッと見開いて眉間または鼻先を見つめたまま、息を吐ききり(出来ればウディヤーナ・バンダで)息をとめる。
- ⑤ 集中が続かなくなれば口から静かに息を入れながら、舌を引っ込め、顔の緊張も緩めて正座に戻り、呼吸を整える。
- ⑥ 落ち着けば2回目に入る。5~6回行った後、シャバ・アーサナにはいる。

#### 【効果】

- ① 肝臓に刺激を与え、胆汁の量を調整する。
- ② 舌をきれいに掃除し、口臭を取り除く。
- ③ ことばの発音が明瞭になり、吃音の人などにも効果がある。
- ④ 風邪の初期の喉の痛みを軽減する。
- ⑤ 尾てい骨の位置異常をただし、痛みなどを軽減する。



### シンハ・アーサナ II

#### 【要領】

- ① パドマ・アーサナ (結跏趺坐) で座る。
- ② 両手を指先が正面で前方の床に付き、パドマ・アーサナのまま両膝で立ち、骨盤を床に近づける。
- ③ 両手と両膝だけで全身を支え、背筋を伸ばして胸を広げる。
- ④ 鼻から息を入れ、その息を口から吐きながら口を出来るだけ大きく開き、舌を根っ子から出して出来るだけ舌先をアゴに近づけ、アゴを引く。
- ⑤ 集中が続かなくなれば口から静かに息を入れながら、舌を引っ込め、顔の緊張も緩めてパドマ・アーサナに戻り、呼吸を整える。
- ⑥ 落ち着けば2回目に入る。5~6回行った後、シャバ・アーサナにはいる。



(モデル: 宮崎恭代)

### \*\*\*事務局だより\*\*\*

表紙の写真は昨年訪問したヨーガの聖地リシケシのガンジス川辺にあるアルティ(夕べの祈り)会場です。夕暮れ時になるとヒンドゥー教徒や観光客がどこからともなく集まり、お祭りのような賑わいになります。ヨーガの先生が朗々と唱えるマントラが川面に響き渡り、喧噪の中にも次第に神聖な雰囲気にも包まれていきます。心のふるさとへ帰ってきたような安らぎに満たされました。また、いつの日にか行きたいですね。

#### 1. 瞑想セミナー

(毎月第3日曜日 13時~15時) (7月19日)

瞑想を継続して行うとストレスを軽減し、集中力が高まり、日常生活が改善されます。

#### 2. オープン・スタジオ

(原則毎月第2木曜日 10時~15時) (7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。

#### 3. フェルデンクライス・メソッド

ワークシヨップ

(奇数月の第2日曜日 10時~16時) (7月12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しております。

次は平成27年10月1日付けで発刊予定の秋号です。神山五郎先生への質問や感想などお寄せください。

原稿の締め切りは8月29日です。

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

山崎教場 〒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