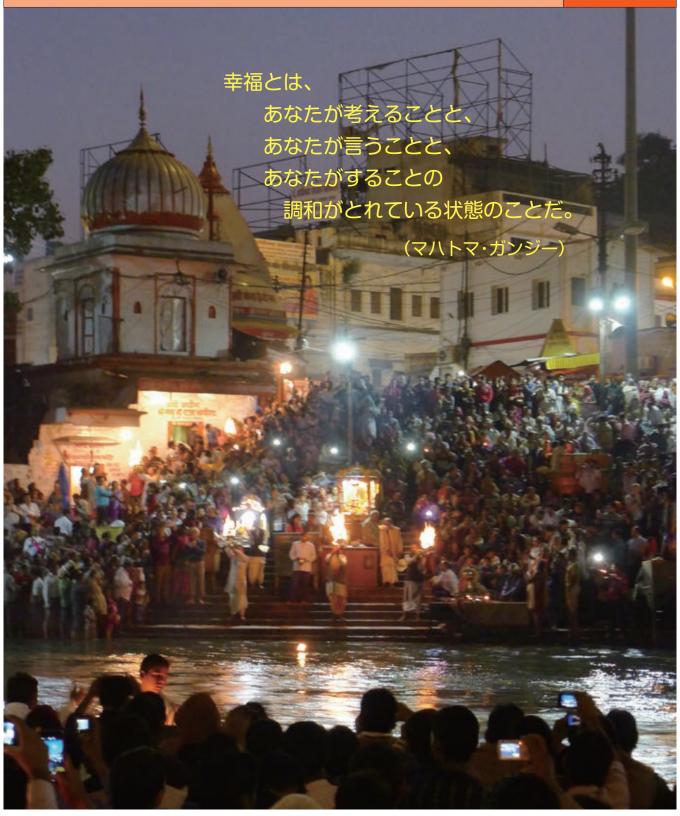
2015年10月



藤本ヨ



ヒンドゥー教の聖地・ハリドワールのガンジス川に面したアルティ(夕べの祈り)会場 インド全土から信者が沐浴をするためにこの聖地に集まる。夕方になると信者や観光客であふれ んばかりになり、ヒンドゥー教の僧がお経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

なかった。



五郎

藤本ヨガ学院 e 習慣クリニック四谷 医学博士 哲学博士 医師 歯科医師 顧問

の気力・智慧等々。

生に関する質問とお答え》 《神山五郎先生への千能院長先

れられないことは、何でしょう 1. 院長先生とのことで一番忘

も早朝、お一人で剣道又は、居 は、忘れられません。 以上お二方とも早朝、しかもお 合道などを研究しておられた。 居しておられ、殆ど毎朝、しか 御自身の有信館という道場に住 剣道の恩師・中山博道範士も、 ることがしばしばあった。私の 想、呼吸法などを研究されてい 院長先生は、夜中又は早朝にお 一人のみで精進されていたこと 一人でヨガのアーサナ及び、瞑 合宿などで、判ったことだが

てらされたか、そこをお話しく 2. 千能先生といかに肝胆あい

に対してどのように工夫して切 た道は違っていた。しかし難問 院長先生と私とは、 歩んでき

> 共通する点は多々あったので、 り抜けたか?この点においては 能となったのであろう。 肝胆相照らすことが、瞬時に可

れますか? 生の元気の、源、は何だと思わ 神山先生から見た、院長先

う。 と歩んでおり、しかも食事内容 ても効果をあげておられたと思 あり、それが疲労の回復にとっ どの活用には目覚ましいものが はかなりバランス的にも工夫し ておられた。瞑想、精神集中な 正しいと信じている道を堂々

と思われたことなど教えてくだ ようなエピソード(さすが‼) きあい等の中で、忘れられない 4. 院長先生との出会いやおつ

自分で考えて答えようとされて 外のことについても、兎に角御 ヨーガに関しても、ヨーガ以 本に頼るということが少

> 長先生の魅力は何でしょうか? たり的突進力。例えば、松山か 5.神山先生から見られて、院 難問への突進力。それも体当

ら、関西のヨーガ道場への内弟 子的入門に至る過程の難問打破 下不明です。呵々

なった一番の要因は何でしょう に長くお付き合いされるように なるのでしょうか? このよう 6.30年くらいのお付き合いに

「相互の尊敬」と要約されよう。 「一番」と言われると、それは

7. ヨガ合宿などで、院長先生 れたのでしょうか? とお二人でどのようなお話をさ

ながら申し上げたこともある。 も効果が上がるので、内容を面 トになさるべく繰り返しお話し 瞭とし、シンプル イズ ベス あった。そのお説教を簡単・明 にかかりそうなことがしばしば 白く、笑いをもたらすよう僭越 お説教がとても長く、早朝まで た。その後、お説教が短くしか 当初の合宿では、指導員への

ご縁が強かった。沖先生のお考 8. 院長先生とはどんなご縁が あったのか、是非お聞きしたい なことを話されるでしょうか? です。今度お会いした時、どん 人脈的には、沖正弘先生との

> ともご縁がつながったと思う。 沖先生のお弟子さんの院長先生 接待もご縁の一部となろう。 松山の美味しいお寿司屋さんの えに神山が共鳴していたので、 あの世での再会時の話は、

していけばいいか? 9. これからの藤本ヨガはどう あるべきか? どのように発展

す。 題を、その質問者の立位置に応 るべきではないと思っておりま じて答えること以上に、立ち入 はない。顧問はより具体的な問 右肩上がりだけが良いことで

出会いは(きっかけは)? 10 神山先生ご自身がヨガに目覚 藤本ヨガ(院長先生)との

めたのは? ヨガの仲間に一番伝えたいこ

とは何ですか?

ける出会いが最初であり、沖先 弘先生との大阪淀川善隣館にお ので・・・ 医学的には正しいことが判った 生の一見無謀なようなお話しが 出会いは前述のように沖

ح? ヨガの仲間に一番伝えたいこ

ですね。相互に「尊敬」できる 点を大切に致しましょう。 ほど、貴重な友人はいないこと 「一番」となると、ヨガ仲間

11 院長先生とは、2011年

ないでしょうか。 ありでしたら、記していただけ とをしたい! などの予定がお も) ひろめたいとか、こんなこ 以後どのようにヨーガを(学院

しょう。顧問は出しゃばっては いけないと思います。 意見を大切に考えて進むべきで 以上、御質問して下さった文 現実には、教場の責任者の御

問し直して下さい。お願いしま ます。その節は、必ず改めて質 すが、私の誤解・誤読もありえ 章にできるだけ答えたつもりで

御寛容の程。 べく素直に書きました。不悪、 (本日) の私の心の動きをなる この質疑応答の後に8月15日

堤 哲様からの嬉しいプレゼ

場などでヨガを学んでおられる の松山教場、松山合宿、東京教員であり、しかも藤本ヨガ学院 様という元毎日新聞社の編集委 があった。その第一は、堤哲 である。 方からの思わぬ宝物を頂いたの 記念日には、色々と嬉しいこと 初めに、本日8月15日

談話、8月15日の戦没者追悼式 要するに8月14日の安倍首相の かも海外発信向けに英訳もつけ の天皇陛下のお言葉の実証的な て頂くべきと思ってはいるが、 表現を淡々となされており、 詳細は、堤様に改めて解説し こに実証されたのである。 等検察検事長)もまた藤本ヨガ 努力の結果の良かったことがこ あり、上記の如き70年の我々の たのである。この複雑なご縁も 作「現代ヨガ入門」を英訳され は、千能千恵美先生の最初の著 学ばれている。しかも敷田先生 学院・松山及び東京にてヨガを 長の敷田 稔先生 (元名古屋高 らであるが、この財団の元理事 益財団法人・アジア刑政財団か に説明されている。刊行は、公 結果を世界各国と比較し、我々 整えることにも努力した。その さをせずに過し、しかも国内を 下さった。この70年間日本は戦 ように事務的に支援され整えて られているこの資料をまとめて

く報告できるのである。 即ち靖国神社にて我々は誇らし た。こんな嬉しいことはない、 の70年の我々の努力が実証され が大切と言っているように、こ 学界においてエビデンス(証拠) なっていることが判明した。医 国との比較において断然有利と から望んでいた戦死後の母国戦場で倒れた靖国の英霊が心 (祖国)の生活・発展が世界各

しい秋になった。 猛暑・豪雨の夏が終わり、 涼

と思っています。 例年なみの秋であって欲しい

本吃音・流暢(りゅうちょう) 8月の末に大阪における「日

> 日間で参加して来ました。 性障害学会」の勉強会に1泊2

先生方を始め吃音関係者の先生 ます。また、学会の準備から、 内容も前回よりもさらに巾広 今回は、第3回ということで、 は3年前に発足したものです。 加しておられました。この組織 運営と当日の進行まで、裏方の く、深さも適切であったと思い 人吃音者をも含めて皆熱心に参 れる)、吃音児をもつ父母、成 方も大変であったことと推察申 音当事者(学生、年少者も含ま し上げます。 300人以上の参加者で、吃

あると敬意を表します。 とっても役に立つよう工夫され 味深いものがありました。ま この2日間の会は、参加者各位 質疑応答は割と少ないという傾 者・研究者にとっては参考に ども活発であり、とかく狭い領 当事者各位の御発言・御意見な た、公立学校の「ことばの教室」 研究も、脳分野、その他、進歩 ておられました。最近の医学的 がのびのびと活躍して、発言し 向になりがちな学会とは違い、 演者はスライドを早口で読み、 学会がスライドを使いながら、 なったことと思います。多くの ていたのは、流石(さすが)で の先生方、特に新任の先生方に しているので、話題は豊かで興 のことしか話し合わない学 差別用語として「どもり」 本会の特色の一つである吃音 は

> どもりと表現しても「不可」な 使用できませんが、「吃音」(キ がした記憶があります。 す。どもりなのです。」と発言 自己紹介の際「私はどもるので テレビ・ラジオに出演した時に、 のかと思い、一寸不思議な感じ あります。自分で自分の特性を しましたら、修正された経験が ツオン)という用語は使用可能

とは多々ありますが、その内の らいました。 医師・歯科医師が20名程集まっ あったことです。すでに現役の の集い」が数年前から発足して ており、私もその中に入れても おり、今回3回目の集まりが 一つに「どもる医師・歯科医師 今回、参加して嬉しかったこ

す。今大会には、菊池先生ご本 る菊池良和医師であり、既に「吃 加されておられました。 音ドクター」として有名な方で 病院耳鼻咽喉科に勤務されてい 人と御子息、奥様の御家族で参 集いの代表は、九州大学付属

すね。 の中にも小児科医師が少なくと 音児の問題が、今後取り上げら も1名おられました。心強いで す。今大会の「吃音医師の集い」 れていくことを望んでおりま ています。小児科の領域でも吃 てからは、だいぶ賑やかになっ 動が活発でなかったようですが 一発達障害」の問題提起があっ 今まで小児精神科の分野の活

> 訓練にもなりました。多謝!あ らぬ多くの方々から御支援を頂 に戻りましたが、途中名前を知 東京・新宿区四谷のマンション で学会会場に向かいました。帰 方々のご支援もあり、無事に新 るのみです。 で自身のリハビリテーションの す。私が勉強会に出席すること いたことに改めて感謝致しま 途も逆順で恙(つつが)無く、 大阪駅に到着後、再びタクシー タクシーで行き、駅の職員の し、一人で車椅子のまま駅まで の往復に、すべて新幹線を利用 東京——大阪間

りました。 学会参加への道中及び、学会

理状態と活動力は車の両輪で らに活動力を押し上げます。心 そのイキイキとした心理が、さ 「なりたい人格像を紙に書

得できている場合があります。

て目のつくところに貼る」

えられる可能性を信じ、こうあ しょう。 くところに貼っておくといいで しい。それを文章化し、目のつ りたいという人格像を描いてほ 自分の弱点を知り、自分を変

ことが大切。 なく、時々目につくように貼る 蛇足:この貼り方は常時では

ガの研鑽が貴重であることが判 害学会に参加してますますヨー 判り、この日本吃音・流暢性障 て頂いていた賜物であることが 姿勢・呼吸などを正しく指導し せたのも、日頃からのヨーガで での活動がスムーズに無事こな

ことを述べました。 以上、この数日間 0 思 いつく

足を書いてみました。ご参考ま 越(せんえつ)ながら神山が蛇生の御本から名言を抜出し、僭 私の心理学の恩師 山口彰先

成功体験を積むことの重要性.

野にも波及していき、ふと気づ くとイキイキした心理状態を獲 むと、その成功体験がほかの分 ひとつの分野で成功体験を積



私を変えたあの 〜全ての答えは自分の中にある



東京教場 雅昭

るのですが受けるたびに不合格 す、と教えられました。 の答えは自分の中にあるので 正しい要領でやりなさい。全て いと思うからできないのです。 谷さん、ヨガのポーズ、できな いた頃です。院長先生から、三 られないと、自信を失いかけて 女性と同じようにポーズを決め でした。自分は体が硬い、若い 中のことです。実技試験を受け 私がヨガ指導士を目指し修

が硬いからできない、できないりやってもできないのです。体 けど仕方がない、と諦めていま 呼吸だけを意識、腹式呼吸によ クス、全身の力を抜き、ただ、 ただきました。体と心をリラッ した。瞑想もよくご指導してい 吐ききりなさい、とも言われま ポーズです。呼吸が大切、深く 自分の今できるところが完成 ポーズは人それぞれ違います。 ともよく言われました。完成 した。また、、人と較べるな、 実際のところ、正しい要領通

> 中するようになりました。 だ呼吸だけに意識、ポーズに集 来ない、という考えが薄れ、た ます。これを繰り返し実施して これもポーズに役立ったと思い いると、自分は体が硬いので出 る深い呼吸をする、一点集中

腫れ、動かすのも大変でした。 断裂しました。翌日、太ももは 突然、パシッと音がして筋肉が とも言えない痛みです。これを 気が走るようなジーンとした何 な痛みではなくなりました。電 痛かったのですが、痛いけど嫌 膝裏、太ももの筋肉が伸ばされ ききる、これを繰り返すうちに、 です。呼吸を意識して、深く吐 背中が曲がり、腰が倒れないの 死で頑張りました。前屈すると 変わる、他のポーズも多分でき 願でした。これができれば体は 開前屈のポーズ、これが私の悲 何回か繰り返しているうちに、 るようになるだろうと思い、必 数多くあるポーズの中で、全

> ひざ裏が伸び、前屈しやすく 腫れも引きました。それから2 りしました。 週間後でしょうか、腰が入り、 くなったのですが、約1ヶ月で なったのです。自分でもびっく を動かしました。内出血し、青 うに言われ、出来るポーズで体

きました。 す。 になりました。調子がいいとお ヨガ指導士の資格を無事取得で なり、その後の実技試験に合格、 へそからお腹全体床につきま で、他のポーズも完成度が高く 現在では、顎が床につくまで 全開前屈ができたおかげ

でやっていなかったのです。 きないけど仕方がない〟と思っ もり、で行い、その結果、^で ていたのです。トコトン最後ま 今まで、自分は、わかったつ

用ができます。 る知恵を引き出すのです。困っ らず、自分の知恵で解決してい が出るのです。自分が持ってい 意識すれば意識しただけの結果 くか。これはいろんなことに応 イナス局面でも、いかに他に頼 痛いときなど、人生におけるマ たとき、悩んだとき、苦しい時、 「意識して行う」これが大切、

れは自分が真剣に考え、自分の 感じがしたことがあります。そ ことを、発想を変えてやったと き、なにか道が開けた、という た。今まで何気なくやっていた しますが、何回か壁がありまし 私は囲碁が好きで、人と対局

崔昊先生からレッスンに来るよ

打っております。 現在は、所沢の碁会所で八段で です。それを何度か繰り返し、 知恵で引き出した答えだったの

ます。 役立てばと思い活動を続けてい 長として会員の皆様の協力を得 確信しています。現在、副理事 をしていくというヨガの教えが を信じ、自分の知恵、力で解決 こうして活動できるのも、自分 会との関わりが苦手だった私が 年の健康づくり、生きがいづく きライフ埼玉に所属、地元中高 ながら地域の活性化に少しでも 心の支えになっているのだと、 りのお手伝いをしています。社 地元では、NPO法人ときめ

を育てる、③話し方を通して言 に無事合格、 行、昨年11月講師試験(4級) 念に心惹かれ、話し方を4年修 行一致をめざす、この3つの理 方を通して自他を大切にする心 して対人関係を深める、②話し 室への入会です。①話し方を通 かけは私が所属する、彩講会、 いるのは、話し方、です。きっ (生きがい講師団)の話し方教 今、私が夢中になってやって 現在、 上級を目指

行中、今年 す。現在は 試験に挑戦 する予定で 11月の3級

師として修

し話し方講

ーナ・ サマコ

アーサナ 過ごしたいと思います。

赤羽の話し方さくらの会で講師研究所副理事長の指導のもと、 見習いをしています。 所沢で話し方教室を開校する

が、この土台となっているのが以上私の体験を述べました ヨガの教えだと思っておりま のが悲願です。

常に創意工夫を忘れない、これ 思うなら同じやり方を続ける。 うことがわかりました。やって が大切かなと思いました。 つらいけど、良い痛みだな、と どこかやり方が間違っている、 いると、いやだな、と思ったら、 ただけの結果は出てくる、と 正しいやり方でやれば、

分の中にある。を大切に、自分 亡き師の言葉、全ての答えは自 を磨き、今後の人生を有意義に た試練だ、その先にきっと楽し 出来ない、と思って逃げるか、 必ず壁にぶつかります。その壁 要と思うことをやっていると、 信頼することが大切です。今は けるのは自分なのだ、と自分を ます。その鍵を見つけて扉を開 の難問を解く鍵が内蔵されて わってきます。自分にはすべて 識の違いにより結果は大きく変 に受け取るか、この考え方、意 いことがある、と思って前向き 上達するために自分に与えられ が来たとき、自分には無理だ、 なにか自分の好きなこと、必

ヨガが私に教えてくれたこと



(ファン ウェジェ) **樊 偉潔** 四谷教場

私がヨガに出会ったのは なったのは ま前の席に座ったのは崔さんで なま前の席に座ったのは崔さんで でま前の席に座ったのは崔さんで でま前の席に座ったのは崔さんで で れいこ おいことを語っていました。正直なところ、あんまり理 た。正直なところ、あんまり理 た。正直なところ、あんまり は 解できなかったので、興味も湧 いきませんでした。

時が流れ2008年から営業 時が流れ2008年から営業 でいました。週末にだるさで寝 ていました。週末にだるさで寝 ていました。週末にだるさで寝 こともありました。そんな時から崔さんにヨガを薦められていら崔さんにヨガを薦められてい ち したが、どこかで意地を張り ましたが、どこかで意地を張り ましたが、どこかで意地を張り なれて変わらないと思ったから 営工。

悔の気持ちで一杯でした。そ が自分のものになり始めていま くようになり、本当の意味で体 さな変化、違和感まですぐ気付 2013年の春頃には、外回り れから週一度のペースで通い、 早く気付かなかったのか、後 とが衝撃的でした。なぜもっと りしたりして、思いも寄らぬこ なったり、 びました。初日から靴が緩く を機についに四谷教場に足を運 せませんでした。更に身体の小 なくなり、感謝感激で言葉に表 営業時代に痛めた骨盤の症状が 2011年都心への引っ越し 顔のラインがすっき

い時だからこそ耐える」レッスる、必要以上に頑張らない、辛る、必要以上に頑張らない、辛れた事はそれだけではありませれた事はそれだけではありませれかも、ヨガが私に教えてく

いのですが、意識は常に自分の

み出していたことを後で気付かで気が回らず、歪んだ感情を牛見せ方にあり、他人との調和ま

が必要でした。できるまでには更に2年の月日口にされるセリフですが、実行ンで宮崎先生と崔先生が良くお

即戦力になれるようにと週末は 派な一人前、一分一秒でも早く でも飛んで行きました。どんな の余裕を失っていたのです。期 止める」ことができず、「必要 時的な満足感に浸されていまし ながらも、目標をクリアする度 シャーに押し潰されそうになり の習得に励みました。プレッ もちろんのこと、飛行機の中で 浅くても、取引先にとっては立 れからの生活はとにかく仕事中 にようやく異動出来ました。そ 待に応えようと努力するのは良 以上に頑張り過ぎた」ことで心 ヨガの大切な「今の自分を受け 喜べませんでした。今思えば、 に目に見える風景が変わり、一 の時間まで惜しんで業務知識 に英語が出来なくても、経験が ベートの予定を全て潰し何処ま 心で、必要さえあればプライ 念願が叶い海外営業開発チーム 欲が再燃し、2013年の秋に たことにより、 た。しかし、何故か心の底から 身体の調子を徐々に取り戻し 仕事に対する意

> 反発したのです。 粗末に扱った心が身体を通して に胃潰瘍、胃炎を患い、今まで 調和も乱れ、2014年の年末

良い」の一言でスーと背中の力 え込まず、ただ観察するだけで せん。ただ、目を閉じている間 き、吸う息が背中を伸ばしてく ら浄化させ坐骨が大地に根付 おります。吐く息で身体を中か 気持ちも芯から明るくなれまし 替え、食事療法も併用させたお 省を踏まえフリーコースに切り になり過ぎず、一歩引いて見 が抜け楽になりました。当事者 た。そんな時、宮崎先生から「考 ラッシュされるのが悩みでし に日頃の出来事が絶えずにフ れて、気持ち良くて辞められま たらしてくれる瞑想にはまって た。更に最近は内なる平和をも 陰で身体はすっかり元気になり 2015年の春、今までの反



消化排泄能力を高める チャクラ・アーサナ

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) **32-035**0 からです。
ば本当の自分の姿が見えてくる

深く語れませんが、心と体の深く語れませんが、心と体の調和、自分と外の世界の調和、語のはいます。末進して参りたいと思います。末を正しく持ちながら、素直に精を正しく持ちながら、素直に精を正しく持ちながら、素直に精を正しく持ちながら、素直に精が益々多彩になりますよう、心と体の深く語れませんが、心と体のから祈念致します。

自分の制限を外して、自由に生きる



指導士養成コース 宮﨑

して体が変わりました。 ました。連鎖的に物事や心、そ どの間にいろいろなことがあり 気がします。あれから3ヵ月ほ ことで、また、変化が加速した (夏号の季刊誌を経て) 夏号の季刊誌の原稿を書いた

これからのアーサナの課題は先 ことが改善の要因だと実感して 正しい要領の確認だと考えてい いるポーズに対するとらえ方や ほど述べたように苦手に感じて 合も少しずつ変化しています。 います。全開前屈の足の開き具 ズ〞という思い込みをなくした 感覚の気づきと、、難しいポー ポーズは、腰を入れる、という に行いやすくなりました。両 ナ・アーサナや合せき前屈が特 全体的な体の柔軟性が高ま 苦手に感じていたパシモタ

うになりました。落ち込んだり、 くなり、思うままに行動するよ 精神面では考えることが少な

> きています。 きたり、アイディアが浮かぶよ げで、ぼーっとしているときに 来のことを考えることも減り、 悲しい気持ちを引きずる時間も いたくさんの変化が私の中で起 自分が思い出せない。それくら うになりました。今では昨日の 疑問に感じていたことが理解で ぼーっとする時間が増えたおか 去のことを思い出したり、未 少なくなりました。そして、過

(大人に対する印象)

を作ります。 と、たくさんの思い込みや制限 生や社会や日々の出来事を経 きたいように生きられるかを本 能的に知っていました。親や先 どうしたら毎日楽しく自然に生 ころはみんな知っていたこと。 の一つのツールです。子どもの かからないように。常識だから。 分はこう生きるべきだ。迷惑が て、これをしてはいけない。自 ヨガは本来の自分に戻るため

> ことで、自分を守っていました。 らないことを一生懸命自分に言 ので、今まで、外見も心も変わ ぱいです。 ので、大人になってよかったで 今とても元気に楽しくて充実し う。実際に25歳になってみて、 みがいっぱいあるように見えた す。これからもっともっと素敵 る会員の皆様方と過ごせている た日々を友人や教場でお会いす の底で感じていたからでしょ 自身がそういう状況なのだと心 からです。そう見えたのは、私 ていて、しんどそうで、しがら な日々になりそうな予感でいっ 大人はみんな大変そうで、疲れ い聞かせていました。そうする 私は大人になりたくなかった

(院長先生について)

は私に対しても時々とても厳 ところはありました。院長先生 他の先生方と一緒に過ごすこと もの頃は両親よりも院長先生や 行動が変わるのでしょう。子ど ることで、生かされていること が多かったので、いろいろ思う くのではないかと思います。そ や守られていることや愛に気づ 心の制限を外していく。そうす 出した幻想に気づき、体の制限、 自分との対話から始まる。ヨガ いく。それに並行して、言葉や して、心や体の病が改善されて のアーサナや教えは自分で作り 精神的にも肉体的にもまずは



集中力やバランス感覚を高め、 引き締める 立ちポーズ

とです。よく院長先生と2人で まで怒られているような気持に お話しするときは藤本ヨガの今 私の案を採用してくださったこ 感じます。うれしかったことは ころ嫌に感じたり、ヨガから離 教えてくださいました。あいさ もありました。そして、院長先 なってしまい、つらかった時期 時の声が怖かったことです。私 に残っています。一番最初に思 が、厳しかったことの方が記憶 しすることが多かったことも思 後の話や私の将来についてお話 院長先生の2冊目の本の題名に ヨガフェスティバルのテーマや よくぐれずに素直に育ったなと いつもありました。今思えば、 れたいという気持ちは心の隅に つや食事の所作まで。正直なと て、アーサナや教えを繰り返し 生は私にたくさんの期待を込め い出すのは、先生方への指導の また優しかったのです

> 院長先生の私に対する思いはと しながら文字にすることでも、 い出しました。こうして思い出 て気づきます。 ても強いものだったのだと改め

標に生きるのではなく、 が先かもしれません。誰かを目 はしたいです。 なりたい自分になる生き方を私 するセンサーを敏感にすること のではないかと思います。何が 自分の意志で選ぶことが大事な 学ぶかは人それぞれちがってい けで、どれも真理は同じ。何で もそうです。形を変えているだ いいかわからない方はまず識別 い。気に入った教えや考え方を 考え方は共通しています。ヨガ 本がたくさん出版されていま ことを書かれていますがどれも す。様々な分野の方がいろんな (私のこれからについて) 巷では心やスピリチュアル 自分が

しいと思われるのではと、考え で話したり、書いたりすること し、言葉にするのが難しかった はいても実行していなかった ていました。それに、知って 言える立場ではないとか、おか は避けてきました。若いのに、 では心のこと、体のことを人前 とが今の最優先事項です。今ま とをどんどん外に出していくこ に、自分の中に蓄積してきたこ そのなりたい自分になるため 表現できなかったのもあ

いうのもショックでした。 ナのポーズを全くできない、

と

ひとつひとつのポーズについ

★ どうすれば最大限の効果を て、なんとなくするのではなく、



うになり、意を決して藤本ヨガ らだと心に興味を持つようにも の門をたたいたのです。 う気持ちが沸々とわき上がるよ 少し真剣にヨガを学びたいとい すっきりします。 かにその後の体調が良く、心も なりました。ヨガをすると明ら 経験し、今まで以上に自分のか な変化や不調、育児ストレスを 出産を経て、からだのさまざま さに惹かれていきます。 そうしてもう 三度

ことが好きだった私は、パヨガ

体が柔らかく、からだを動かす なむ程度でしたが、もともと身 程前のことです。その時はたし

○ 一般コースに入学して

通い始め、

再びヨガの素晴らし

をきっかけにマタニティヨガに かっていたものの、結婚、妊娠 いました。その後しばらく遠ざ は自分に合っている。と感じて

難なくしているシルシ・アーサ 鏡にうつる自分の姿がイメージ ガを理解しているつもりでし 経験から、 ろんヨガ歴は長いのですが)が たのにはショックを受けまし していた姿とまったく違ってい た。しかし一般コースで入会後、 た。また、より年上の方(もち マタニティヨガ、産後ヨガの ある程度自分ではヨ

痩身効果抜群のダヌラ

なってきました。 感覚がようやく掴めるように に通うのがやっとの日々でし ることも難しく、週一回の教室 良いのですが、家に帰ると三児 だと真剣に向き合うようになり こが伸ばしづらいのかを感じる やしかったシルシ・アーサナの た。それでも気づけば一年。あ の母。正直自分の時間を確保す ました。ただ、教室にいる間は を教えていただき、自分の 得られるか工夫すること ★ どこが伸びているのか、 から تح

○ ヨガとの出会い

私がヨガと出会ったのは10年

ス入学を控えて \bigcirc カレッジ・指導士養成コー

とヨガのことを学び、 る人になりたい。 もらいたい。そのためにはもっ の素晴らしさをみんなに知って 、自分がからだで感じるヨガ

のはないがある。

のはないがあるいがある。

のはないがある。

の 伝えられ

成長し、長男は一人で留守番が 開講されました。子どもたちも ことが決まりました。 が、私にベストのタイミングで 休講中だったカレッジコース とうにラッキーです。一年前は たびカレッジコースに挑戦する その思いを実現すべく、この 私はほん

> うれしい・楽しい・幸せな人の です。そして、みんなと幸せな ります。ヨガを教える立場とし す。そして、輝き、周りの人を す。まずは自分が太陽になりま ところに人は集まるので、ヨガ づき、そして、それを聞いたり、 温かく照らす存在になります。 であり月であれたらと思いま をしている皆さんが誰かの太陽 毎日を過ごすことが目標です。 くきっかけになれればうれしい 読んでくださった方の何か気づ や文字にすることで私自身が気 ても、プライベートでも、 隠さず、出していく。言葉 臆せ

す。 に新たな気づきを深めていきた できるようになり、 うぞよろしくお願いいたしま いと思っています。今後ともど 忘れずに、そして初心を忘れず す。皆さまへの感謝の気持ちを 方に支えられて今の私がありま くれる仲間がいます。いろんな は園生活を心から楽しんでいま 私の新しい挑戦を応援して 次男、 長女



フィスの情報化 ■事務器械・測量器機

黒田 利久 代表取締役

〒790-0066 松山市宮田町108-1 2 089(931)7261 FAX 089 (945) 1486

じます。そして、 ができるようになります。 学びによる知恵を生かした指 導士養成コースも始まります。 方とヨガを行うこともあり、 す。最近は松山教場のAタイム る上での感覚と養成コースでの 子どもの頃からのアーサナをす きることが増えている喜びを感 イム・Cタイムでは1~5人の て頂くようになりました。Bタ で皆さんの前で準備体操をさせ 人で指導させて頂いておりま 8月からデイケアサービスに 10月からは指 で



中田 信治

みました。 てヨガとの関係性を振り返って のような勢いもなく足が遠のい になりました。近頃は入門当初 ておりました。この機会に改め 藤本ヨガの門を叩いて早五年

識といえば人間技とは思えない 思っておりました。その頃の知 見て「ん?ヨガ?」と正直その 訪問した際に藤本ヨガの看板を のダイニチ建設さんです。会社 合いがあったのが松山教場1F 職したのですが、そこでお付き 校を中退し地元の塗装会社に就 今から25年前(現在42歳)、高 奇妙なポーズをしたり、 ヨガとの出会いは、 「なんだか怪しいな」と 遡ること 仙人み

記憶が良くなる シルシ・アーサナ

ちょっとオカルト的な見方をし たいな人が空中浮遊したりと、 ていました。

を伝えられ、感化されやすい私 になりました。 極彩色、ノイズの嵐、圧倒的な りゃ!」の世界でした。人の渦、 はインドへと導かれていきまし 会う人出会う人にインドの魅力 衝撃を受けました。その後、出 当にこんな人がいるんだ!」と でサトウキビ狩りをしていたの エネルギーに脳が容量オーバー た。一言でいうと「なんじゃこ しているヨガ行者に出会い「本 ですが、その時にも洞窟で生活 また20代の頃、 沖縄の西表島

と思いその頃からヨガ関係の本 ます。「これは何かあるなー」 を読みまくりました。前述の怪 コでどんどん腑に落ちていきま しいヨガから一変、 ガ』というキーワードに当たり このように、人生の節々で『ヨ 後は自ずと導かれるままで 目からウロ

> 然と「ここしかない!」という ますが、私の場合ヨガの精神性 まして、いろんなクラスがあり のほうに興味がありましたの で、本格的なところでと思い自 す。近年ではヨガも市民権を得

中チャンス到来です。 なか腰が上がりません。そんな も日々の仕事に忙殺され、なか 冷めていきました。心のどこか 三年過ぎた辺りから徐々に熱が 時に、ここで間違いないと確信 たやりたいなー」とは思いつつ では「これじゃいかんなー、ま にヨガに熱中していましたが、 しました。入門当初は貪るよう 初めて院長先生にお会いした

きました。 願いしたところ、快くOKを戴 も行かざるを得ないだろうと思 猛アピールし、また会社の仲間 ができたと、ここぞとばかりに きるとしたら早朝しかありませ は時間です。皆んなでヨガがで も巻き込めば意思の弱い自分で ぬ言葉を聞き、これはいい口実 んでした。そこで宮崎部長にお い、着々と計画しました。問題 「ヨガを習いたい」という思わ 私の勤める会社の社長より

サナで感じました。 せん。特に全開前屈とハラ・アー ようには体がいうことを効きま に一年もさぼっていると当時の さて成果なのですが、さすが ハラ・アー



早朝ヨガで、気持よくスタート!!

ところ首を痛める始末です。他 サナでは「もうちょっと奥まで が、華々しい成果を上げていま のメンバーは全員初心者です いけたはず」と思い狙ってみた

楽になったそうです。 S氏(36歳)はデスクワークと 月で5キロ減です。階段の上り 車の運転が多い仕事で肩コリが 果、嘘みたいに治ったそうです。 肝臓刺激を毎日やりだした結 めて自宅でもお風呂上がりに胃 は腰痛持ちでしたが、ヨガを始 言っております。 A氏(26歳) 20歳ぐらい若返ったみたいだと らリズムが良くなり体調も良く ます。また早朝ヨガのため朝か はすごい勢いで駆け上がってい ひどかったのですが、ずいぶん 下りで苦労していたのが、今で 近くあった体重が85㎏と、 社長(56歳)は始める前 4 ケ

私も朝ヨガを始めて早4ヶ

す。 思いますが、迷った時の道標で 然と気を使えるようになりま とも御指導宜しくお願い致しま ともっと勉強したいです。今後 もありがとうございます。もっ す。先生方、会員の皆様方いつ この先もいろいろと波があると できます。やはりヨガはいい! 気がして、気持ちよくスタート ます。また朝ヨガをすると、そ こと、生活習慣や食事等にも自 してきました。体はもちろんの の日1日をコントロールできる す。体が整うと自ずと心も整い 痛めていた首も徐々に

180度変わりましたヨガに出会って、



相原朝美松山教場

私は、20歳をすぎた頃から特に頸椎の痛み・頭痛・吐き気・に頸椎の痛み・頭痛・吐き気・りました。今の歳でこんなに不りました。今の歳でこんなに不りました。今の歳でこんなに不りました。

ことを第一に考える余裕などな 術で治るのならと手術まで真剣 の身体をどうにか改善したいと になりました。この時から自分 産後の自分の体形にも悩むよう が重く疲れやすかった初産で え、脚はむくみでパンパンに腫 帰し、悪阻(つわり)がなかっ した。2週間の休養後、 診断で安静にすることになりま 慌ただしい毎日で、お腹の子の く、妊娠6か月目に切迫早産の そして始めての妊娠の時は、 腰痛もひどく、とても身体 気づけば体重は20㎏も増 仕事復

会ったのが「ヨガ」でした。強く思っていた、そんな時出妊娠中の生活は送りたくないと二子の妊娠が分かり、また辛い二子の妊娠が分かり、また辛いに考えたほどでした。その後第

とになりました。 とになりました。 とになりました。 した運動というイメージから いと思っていました。しかし、 の妊娠体験から「これしかない」 と思えるようになりました。 と思えるようになりました。 と思えるようになりました。 と思えるようになりました。 とになりました。 とになりました。 とになりました。 とになりました。 とになりました。

続けていきたいと思いました。続けていきたいと思いましたったこと。これが、私がは身体も軽く、気分がとても軽く出来ないけど、レッスンの後く出来ないけど、レッスンの後く出来ないけど、はりがとても軽くがある体調に合わせたレッスン

なると、座ると猫背になりやす

とのこと・・・」 この教えに と思います。 娠中だからといって特別なこと 中だからと勝手な自分のスッ わったと思います。一つは妊娠 コミュニケーションは大きく変 た。この言葉で私と赤ちゃんの みて」といつも言って下いまし ちゃんに気持ちがいいか聞いて 抜け、心のゆとりになっていた より本当に気持ちよく肩の力が をしなくてはいけないとか、し トップがなくなりました。「妊 てはいけないということもない ししながらしましょうね」「赤 敦子先生は「赤ちゃんとお話

(三脚倒立)など、自分が想像 裕もできて、 動いてるのがわかりました。敦 も、レッスンが始まると元気に とに驚きました。週1回のレッ リッジ)や、シルシ・アーサナ 実際はチャクラ・アーサナ(ブ ないというイメージでしたが、 ました。マタニティ・ヨガは、 までとても気持ちが安定してい 子先生が「きれいな酸素を送っ あまり胎動がなかった赤ちゃん スンがとても楽しみで、普段は していた以上に身体を動かすこ あまり身体を動かすことが出来 をよく聞きますが、今回は出産 いて私にもお腹に意識を持つ余 てあげてね」といつも言われて 妊娠中は情緒不安定と言う事 特にお腹が大きく

て背部に痛みがありましたが、て背部に痛みがありましたが、たももを踏れてのですが、「太ももを踏かったのですが、「太ももを踏かったのですが、「太ももを踏かったのですが、「太ももを踏かったのですが、「太ももを踏があり出産前日までしていました。

安定した出産ができました。そ安定した出産ができました。そのいました。「こんな時どうしたらいいのかな」と思ったことたらいいのかな」と思ったことにとりあえず先生に相談させていました。「こんな時どうした。」とのも腰痛も減りました。私の二回目のお産は、とても安め、一番のリラックス法でした。れが本当に心にも安心感があれが本当に心にも安心感があれが本当に心にも安心を対応させていました。とのといるがあればない。



太陽を仰ぎ見るポーズ

行きたいと思いました。これからたくさんの人に伝えてして、自分のこの変化と経験を

に通うことができました。産後 の魅力を実感しました。 トホームな教室だなと藤本ヨガ てくださるところ、とてもアッ り、一人ひとりの改善指導をし んに丁寧に教えていただけた ズができるようになるのがたい 法のような感覚で一つずつポー の伸びがまったく違い、この魔 自分がするポーズに宮崎先生が 方を丁寧に教えて頂きました。 生には、今大切な身体の動かし 後の母乳、足の冷えなど敦子先 は無理をしないポーズからと産 へん嬉しいです。また、会員さ 一つ手を加えると驚くほど身体 産後三か月から少しずつ教室

きます。 ます。私はヨガに出会って、生 なったことを友達に驚かれて 族でヨガの時間を作ったり、今 活も180度変わりました。家 変化を実感でき、また柔軟に ら、たった一年でこんなに体の る前向きな自分を楽しみなが の痛みも軽くなりました。いろ 腰痛はなくなり、肩こり、 れからもヨガをずっと続けて行 ても楽しみになっています。こ ではこれからの自分の成長がと いろな事に興味を持ち行動でき ヨガに出会って一年、 今では

鍼灸治療室より~ツボのはなしく



平成24年4月8日生まれ (長女 ゆいちゃん) いづみ 満条師 友 岡 清 秀

思いますか?体には目盛やツボの そこで、東洋医学では、以下の3 また、体格や体型は男女、年齢、 目印があるわけではありません。 のようにその位置を探していると 今回は、この取穴に関する話です。 ツボの効果も出づらくなります。 少しでも取穴の位置がずれると、 き出すには、この取穴が肝腎です。 でいます。ツボの効果を最大限引 師は〝取穴(しゅけつ)〟と呼ん つの方法を用いてツボの位置を表 の位置を表すことはできません。 から何センチといような形でツボ す。したがって、杓子定規にここ など個人差がとても大きいもので 皆さんは、ツボを取る時に、ど ツボをとることを、私たち鍼灸

①体表解剖による標識

計定機能

人間の骨格、つまり関節の数や

承山の取穴です。ちなみに、承山

か。そのお話は、次回に続きます。の位置を見つけられるのでしょうす。では、どうしたら、本当のツボル

ど2等分を測り、その長さを委中と外くるぶしを結んだ線のちょう

から下ればよいのです。これが、

うどその真ん中が8寸ということ

しは16寸となっているので、ちょ

において膝関節から足の外くるぶ

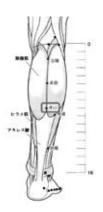
になります。したがって、膝関節

だけではなく、顔面 というツボは、肘や腕、肩の疾患 置に当たります。ちなみに、曲池 曲げた時にできる横紋の端に取穴 池(きょくち)というツボは肘を 取ることができます。例えば、曲 関わらず、全ての人が同じように るツボというのは、体格の違いに 触れることのできる骨の周囲にあ たがって、関節の周囲や体表から 療に用いられるかなり便利なツボ の疾患、消化器や皮膚の疾患の治 します。これは丁度、肘関節の位 いて共通の構造をしています。し 位置、携帯はほぼすべての人にお (目、歯など)

②骨度法(こつどほう)

というツボを取穴する際、骨度法 も、「○○から△△寸」と表記す 度法では、どのような体型の人で とは尺貫法における寸尺とは異な るということですが、8寸の物差 下の8寸下がった場所に承山はあ 膝裏の真ん中にあるツボで、その となっています。委中というのは、 では「委中(いちゅう)の下8寸」 です。例えば、承山(しょうざん) ることで取穴することができるの ということです。これにより、骨 部分の長さの比率が決まっている 表現され、それによって各身体の ました。ちなみに、ここでの寸尺 わせて身体の各部分の長さを定め 骨標識(皮膚の上から触れること はありません。実際には、骨度法 しをもってきて測るというわけで 人の身長は7尺5寸という数字で いるだけです。つまり、すべての の身長を7尺5寸とし、それに合 す。古代中国では、 によりツボの位置を表す方法で て、その間の長さを等分すること のできる骨など)を基準点とし 骨度法とは、二つの関節の間の あくまで便宜上単位を与えて 標準的な成人

③ツボはどこに?



ても使われます。けではなく、痔や便秘のツボとしけではなく、痔や便秘のツボとしこむら返りなどの運動器の疾患だというツボは、腰痛や下肢の痛み、

③同身寸法 (どうしんすんほう)

法を用います。

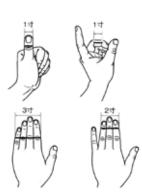
「身寸法では、主に以下の方にを基準として取穴する方法でいられる簡便法で、本人の手指のいられる簡便法で、本人の手指のいられる簡便法で、本人の手指のいられる簡便法で、本人の手指のいちれる

方法。 の中節を一夫といい、3寸とするの中節を一夫といい、3寸とするら小指までをあわせ、その4本指

寸とする方法。 をあわせ、その3本指の末節を2 ・三指同身寸:示指から薬指まで

法。できる両横紋の幅を1寸とする方できる両横紋の幅を1寸とする方わせ、環をつくり、中指の内側に・中指同身寸:母指と中指とをあ

を1寸とする方法。・母指同身寸:母指の第1節の幅



るため、必ずしもその座標の位置 出すためには、実はこれだけでは によってツボを探します。しかし の座標は標準化された身体を基準 標に過ぎないからです。また、こ の位置というのは、例えるならば、 れらの方法によって示されたツボ ながら、ツボの効果を最大限引き 教えてくれているに過ぎないので 場所にツボがある」という目安を いうのは、「だいたいそこら辺の 法によって示されるツボの位置と ないのです。つまり、これらの方 に、本当のツボ、があるとは限ら に作られたものであり、実際には 身体という地図の上に示された座 不十分なのです。なぜならば、こ 人一人の体というのは様々であ 基本的には、これら3つの方法



「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。

最高の健康

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

村瀬アキエ 堅 寿子

村上

啓子

康弘

大和谷節子

新谷

愛子

· 近藤

近藤

藤澤

越智

渡部

光子:大澤

糸子 知子

今治教場

ることもあり、 う一言にすぐ入会いたしました。 座があることを知りました。先生の「視力が回復す という誘いがあり、さっそく行って様子を聞いてみ うにして見ていて、頭が痛くなるような時もありま そのころの私の視力は、2・0と遠くはよく見えた ようということになりました。そして、視力回復講 のですが、近くの文字が見えづらくて目を細めるよ した。そんな時に友人から「ヨガをしてみない?」 以前、ヨガ教場には、視力回復講座がありました。 老眼の予防にも効きますよ。」とい 20年余り前のこと 祥 子

そして、自分の身体がいかに硬いかということを、 ものです。懸命に真似をして身体を動かしました。 き出してくるように感じました。 をしていると、そのあとは眼がしっかり開いて、身 いやという程思い知らされました。でも2時間ヨガ ら、「あんなことがようできることよ!」と思った 忙しい時には休みながらも、教室にせっせと通いま いはじめました。当時は仕事をしていましたので、 体全体が爽快な気分になりました。動作はゆっくり した。先生がされるどのポーズにもびっくりしなが しているようなのに、身体の中からエネルギーが湧 それから週一回、火曜日の午後6時半、教室に通 その感覚は今でも

К • М

園江 学

藤田はかる 村上サチ子

相原

敏美•山本

智子

西村

緑

道子

山 口

理子

К : !

高岡

教

E · H

西岡

京。緒賀

春枝

宮﨑

敦子

岡垣 渡辺 井上

奥岡登美江•崔

昊

富谷真里香

です。

森 祐子

C •

• 三 谷 増田

雅昭

梅澤

弘子 桂子 康子

Т • Н

増田

久雄 房子

Н • Ү

市原

千絵 俊子

山口千登勢

田村由美子

A · N 今井

N · T

Н . S

和子

赤羽

恭子

東 京 教

幸子

博子

К • Н

S · M М • Y

宮谷マスヲ 宇都宮玲子

宝来八重子

М • K М • М

Н • Y

Μ

М • К E · T

先生には優しく教えていただき、できなくても

高須賀千里

井出チョコ

教

浜田眞由美

米田麻里子 Y · T

(順不同·敬称略)

広子••

金子

照子

菊間 丁T

準子•大山

文子

宮﨑

ます。 のうのことのように思い出され さまざまな懐かしい思いが、き こともひとつの楽しみでした。 ました。先生がいろいろなレオ 着づらかったのですが、慣れて た。服装も今と違ってレオター タードを着てこられるのを見る 運動しやすく、何着か買い求め しまうと身体にピタッと添って ドを着てしていました。最初は ヨガのポーズに慣れていきまし ポーズを試みながら、少しずつ

> じるような時など、ストレスを 落ち着かない時、また恐怖を感

感じたら呼吸法で気持ちを和ら

根づくことです。

緊張したり、

その次に、ヨガは生活の中に

足など、どこが痛くても、 医者に行くことはあまりありま 立つことがいっぱいのポーズで 的ポーズなど健康のために、役 操、筋肉を鍛えるポーズ、基本 肝臟刺激、腎臟刺激、大腸刺激 を述べてみたいと思います。 力で治すよう心がけています。 のポーズを取り入れて自然治癒 せん。首、肩、腕、 す。おかげさまで、私は内臓は などは内臓を丈夫にし、骨盤体 ヨガをしてきてよかったこと まず、健康を保てること。 次に、人と争わず自分のペー 胴、肩甲骨、 胃、

ヨガ



集中を高める アルダマッチェンドラ・アーサナ

続は力なり」です。又、自分の うになったものもあります。「継 スでできることです。苦手な ることができます。 好きなポーズは、気持ちよくす 時間をかけて少しずつできるよ ポーズ、出来ないポーズなども、

ヨガを続けていこうと思ってお 教えて頂き、頭の下がる思いで うあり続けることでしょう。 なっていますし、これからもそ とってかけがえのない健康法に てのポーズのあるヨガは、私に とはありません。全身にわたっ りますが、やめようと思ったこ ます。今は、時々休むこともあ 続けることができたのだと思い だらけです。ですから、20年も をしていることがあります。 活の中で、自然と簡単なポーズ を見ている時や寝る前など、生 げるようにしています。テレビ す。自分のペースでこれからも このように、ヨガは良いこと 大山先生には、いつも丁寧に

ンポイント レッスン

マユラ・アーサナ(クジャクのポーズ)

気力と若さを保ち、断行力がつく

(このアーサナは次の [と [の2つのやり方がある)



マユラ・アーサナ I (脚を伸ばす)

【要領】

- ①正座から膝を開いて、膝の間に両手を逆手につく。
- ②両肘を閉めて肘を曲げ、腹圧を高めて肘の上にお腹をのせる。(バラン スをとりやすいように額を床に付けても良い)
- ③両肘に体重をかけ、バランスをとりながら脚を後ろに伸ばす。
- ④上体を前に移動しながら脚を上げ、バランスをとりながら両手で体を支
- ⑤腹圧と腰の力、背筋で全身を床と平行にして、無理のない程度保つ。
- ⑥脚を床に下ろして膝を腕の方へ引き寄せ、正座になり整息する。









マユラ・アーサナⅡ (結跏趺坐で) 【要領】

- ①パドマ・アーサナ (結跏趺坐)で座る。
- ②両手を膝の前の床に付き、パドマ・アーサナの まま両膝で立ちになる。
- ③両手を逆手に付き、肘を曲げて両肘を閉める。
- ④腹圧を高めて、両肘の上にお腹をのせる。
- ⑤重心を前に移動して体が自然に浮き上がる。
- ⑥腰の力で膝を上げ、背筋で背中を反らせて顔を 上げてバランスをとる。
- ⑦このままで無理のない程度保った後、膝をつい て結跏趺坐に戻って整息。









2

フェルデンクライス・メソッド

(奇数月の第2日曜日

10

時~16

時)

(11月8日

ワークショップ

れます。

高まり、

心身共に健康になり、

日常生活が改善さ





(モデル:宮﨑恭代)

聖地

ルハリド

-ワー 真は

表紙

の写

昨年訪問したインド ルで行われるアル

ヒンドゥ (タベ

会場です。

日中はヒンドゥー

教徒や観光客が聖なる川

夕暮れになると川

アイ

への祈り

ガンジス川で沐浴をして身を清め、

岸は人々でいっぱいになり、

お祭り

のような賑

わいに

【効果】

- ① 腹部内臓の血行を良くし、消化能力を強化する。
- ② 便秘を解消し、肝臓や脾臓を強化する。
- ③ 全身が統一され活力が湧き、自信がみなぎり積極心が生 まれる。
- ④ 頭蓋骨が締まり、頭部への血行が良くなる。
- ⑤ 首や脊椎の刺激により、自律神経のバランスが整う。

らお経を唱え、

なります。

ヒンドゥー

ちになりました。い

瞑想セミナー

(毎月第3日曜日

13時

15

時)

(10 月 18

且

想を継続して行うとスト

レスを軽減し、

中 力 です。魂のふるさとへ帰ってきたような不思議な心持

の日にか、またご一緒しましょう。

母なる川・ガンジスに祈りを捧げるの

教の僧呂がかがり火を操りなが

4

めです。 表現力・

健康づくりと老化の予防に、

創造力の向上に、

機

能回復訓練などにお勧 潜在能力の開発に、 可能を可能に、可能を容易に、

容易を優雅に

ました。 3 思っ 平成27年

なりますので、 藤本ヨガをお伝えすることでお役に立 ておられる方、 プン・スタジオは中止になりました。 毎週木曜日は指導士養成コースの研修日と 10 月1日より、 第2木曜日に開催しており お問い合わせくださ 指導士養成コースを始め

体験談や表紙の写真など募集しております 次は平成28年1月1日付けで発刊予定の新年号で

稿の締め切り は11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…

ちた

りました

本ヨガ学的

松山教場

今治教場 東京教場

TEL (03) 5312-5272 FAX (03) 5312-5273

* * 務 局 だより * *

