



藤本ヨガ

2016年1月

新年号

神から与えられた自己の使命を、
忠実に実行せよ。

そして、成功と失敗とに関する
あらゆる執着を捨てよ。

このような心の平静さを
「ヨーガ」というのだ。

(クリシュナ)

あけまして
おめでとう
ハッピーな年です

新年がこの瀬戸内の海のように穏やかで、輝かしい年でありますように !!

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

今回も季刊誌執筆にあたり、松山のヨガ会員の方々から、貴重な質問を頂きました。ありがとうございます。

質問には出来る限り忠実にお応えしたいと思います。

その前に、神山の近況をお知らせします。2014年11月に発病して以来、入院、治療、退院、その後自宅での養生、リハビリと続けて参りましたが、その後を、近況報告という形でまとめた文がありますので掲載させて頂きます。

『かつて私が、東京都心身障害者福祉センター(新宿戸山町)に、医学判定科長として勤務しておりました頃の昔話です。ある方が障害を持ちつつも在宅に戻られ、いろいろボランティア活動などを開始されたので、私は、リハビリテーションの成功と喜んでおりました。しかし当時の原田政美所長は必ずしも喜んではおられませんでした。それで私はご不満の理由を伺いました。すると「神山さん、

ちゃんと働いて給料を貰い、そこから、然るべく税金を払えるまでは、我々は支援する必要があるのです。・・・」と教えてくださいました。

今回、神山五郎は、長期入院から退院できましたが、やっと埼玉県上尾市の介護老人保健施設で働けるようになり、施設長という役職で、毎週四日、埼玉県上尾(アゲオ・大宮の少し先)に通っておりま。従って多少なりとも税金を払えるようになりました。これも各位の有形無形の御支援の賜物と思っております。改めて深謝申し上げて、近況の御報告と致します。』

以上

〔松山の会員の方から寄せられた質問〕

1、最近「がん哲学外来」ということばに出会いました。がんだと言われたとたんに心身の健康を失う人があることを見るに付け、ことばの重要性があると

思います。神山五郎先生はいかがお考えでしょうか。

「がん哲学外来」とは何かを調べてみました。以下は順天堂大学「がん哲学外来」公式ホームページからの引用です。

「がん」の研究の目的は、「人からだに巣食った癌細胞に介入して、その人の死期を再び未確定の彼方に追いやり、死を忘却させる方法を成就すること」にある。

「最も剛毅なる者は、最も柔くなる者であり、愛ある者は勇敢な者である」とは「高き自由の精神」を持って医療に従事する者への普遍的な真理であり、「他人の苦痛に対する思いやり」は、医学・医療の根本であると考ええる。

「科学としてのがん学」を学びながら、「がん学」に哲学的な考え方を取り入れていく領域がある」との立場に立ち、「がん哲学」が提唱されるゆえんである。そこには、「考え深げな黙想と真摯な魂と輝く目」が要求される。この風貌こそ、現代に求められる「がん」に従事する者の風貌」ではなからうか。

『何かをなす (to do) 前に、何かである (to be) ということをまず考えよ』ということが大事になってくる。

これからの「外来」は「幅広い守備範囲」を持った、「名詞」から「形容詞」の時代となろう。「がん」との共存」の時代に、『がん哲

学外来』はまさに、新しいタイプの時代の要請と考える。

とありました。御参考にしてください。また、そこで紹介されている書籍『こころにみことばの処方箋』『明日この世を去るとしても、

今日の花に水をあげなさい』(著者・樋野興夫・医学博士・順天堂大学医学部病理・腫瘍学教授)などを神山はまだ読んでいません。

2、その神山先生のエネルギーの根源は、何からこられるのでしょうか？

神山には、やりたいことが沢山あるからでしょうね。

3、人間ドックの胃カメラの結果、呼気テストをしてピロリ菌をすることにしました。「ラベキアパック800」を7日間服用しました。ドクターより副作用として激しい下痢と味覚障害が出るとの説明を受けましたが、全く異常は無く、便も全く正常の普通便で爽やかな便通でした。味が変わることもありませんでした。が、しばらくして口の両方の口角が裂けたり、ただれてきました。薬を飲んで1カ月たった今でも治らずにうつうつしい毎日です。他に原因は考えられず、ピタミンCを補充したりしていますが、まだ治りません。どうしたらいいのでしょうか？薬の結果は、新年早々に再度呼気テストをすることに

なっています。これで駆除されていたら良しですが、再度薬は飲みたくありません。

もしも、ピロリ菌がいたままほっておいたらどうなりますか、教えてください。 (72歳 女性 ヨガ歴7年)

「ドクターより」という文中のドクターとは、主治医でしょうか「他に原因は考えられず」とはご自身の考えか、主治医もそう考えているのでしょうか

「新年早々に再度呼気テストをすることになっていきます」

結果に基づいて、主治医に相談して、主治医の意見を神山にお知らせください。

「ピロリ菌がいたままほっておいたらどうなりますか、教えてください。」主治医の御意見お聞きください。

4、神山先生は本をたくさん読まれるそうですが、最近読まれた本でおもしろかった(興味深い)本は何でしょうか？

介護老人福祉施設の選び方等に関する書籍に興味があります。

それは、自分の施設が選ばれるようになって欲しいと思う当然の気持ちからです。

5、神山先生が今、最も関心のあ

るニュースは何でしょうか？

4と関連しますが、広い意味での人材育成であります。自分自身をどう育て続けて行くべきか考えております。

6、神山先生は89歳になってもまだお元気で仕事もされているとお聞きしました。元気で長生きの秘

訣は何でしょうか？

世間で言われている、お酒の飲み過ぎ、過度の寝不足、及び過度の喫煙というような健康に悪いと定評のあることは、自然としなくなっております。一方、偏食はいつの間にか消えて、色々な食材を美味しく有難く頂いております。

お酒は程々飲むならば、「百薬の長」といわれ、少量で頬は赤くなりますが、ちびり、ちびりやっております。お酒は好きです。

また、高齢者の健康管理として、介護保険の地域のデイサービスを介護支援の「要支援2」という特権を活かして利用しておりますが、とても良く工夫されていて感心しております。

介護保険ありがとうございます！

7、神山先生の好きな女性のタイプは、芸能人というと誰でしょうか？

越路吹雪、宮城まり子 どちらも芸能人です。

越路吹雪さんは、私の麻布中学の3年後輩である夫の内藤法美（のりよし）氏を死ぬまで愛し、内藤君は、彼女が死んでから、毎晩のようにお墓を清めに行き「お前、そんなことをしていると後を追って直ぐ逝くことになるぞ」と言われてもそれを続け、程なく越路吹雪さんを追って亡くなれました。

宮城まり子さんは、本業の他に色々な方面に活動され、特に恵まれない子どもや障害を持った子ども

もたちのために、福祉関係のことで、貢献してくださいました。

もつとも最近では、喜劇役者の故藤山寛美の娘さんで、藤山直美さんの舞台を何回か拝見致しましたが、徹底した芸に惚れております。三人の方に共通しておられるのは、徹底さと明るさ。そこに私は、魅力を感じております。（原稿執筆中の神山先生に影の声：「故」千恵美院長も同じように、徹底さと明るさ」を持ち合わせておられましたね。」神山先生・・・にんまり微笑む）

8、これから旅行へ行くとしたら、日本国内と海外のどこへ行ってみたいですか？

日本の国内、国外を問わず、新しい発想で、痛快な目的を掲げて活動しておられるその現場に是非ともお伺いしたい。領域は問いません。

9、大病をして入院しています。こういう時私はどのような気持ちで病人に接すればいいのでしょうか？（夫に対していろいろ言いたいことがあります、言つといやがられると思うので言えません。でも、言わないでいるのも心配で不安な毎日です）

活字でお答えするのも難しい問題であると思います。なるべく早く、質問をして下さった方にお会いして個人的にお話を伺いたく存じます。

日々雑感 パート2

さて読者各位から質問を頂いて、色々駄弁を勞したが、御依頼頂いた文字数に足りず、活字で埋らぬ白紙部分が発生しているという。

原稿を引き受けたからには、期限までに役を果たさねばならないのは当然である。生きている世界が違うかもしれない一部の作家先生の真似を私どもはしてはいけない。

「この判っちゃいるが守れない」これは養生をしていく上でも大問題であり、「医者不養生」とも悪口を言われる所以である。

さて、言い訳はこの位にして、近頃思う事を書いて行こう。

「情報科学の猛烈な発達」

人工知能やロボットが発達してくると、近い将来には、現在の職業のいくつかは人間でないロボットかコンピュータに乗っ取られてしまうだろうとの推察が数年前からあり、マスコミにも登場している。大きな流れとして正しいと思うが、逆に現在は重んじられていない職業に陽の目が当たり始めることもある。この件に関して想起することがある。

東京大学医学部医学科の某教授（看護師であり、看護の学科の担当者）の退官記念の会の席に当時の東京大学の学長（総長）が臨席され、かなり熱をこめて、今後の

あろう。

最近のノーベル賞の受賞者の研究の中には、身近な「土（つち）」を調べて、外国の風土病の解決に役立つ例がある。難しい統計処理などは、その道の達人に任せたい。しまふべきであり、恐れていては能率が悪い。

「考え方は流用可能」

二人の靴の販売会社の役員が海外の人々の靴の使用状況を調査に行った。帰国後の二人の報告は正反対であったという。甲なる役員は「その地方では、靴を使用してゐる人は、とつても少ない。だから、その地方に靴を売るのは反対である。」乙なる役員は、「その地方では、靴を使用してゐる人は少ない。つまり、これから靴を活かして、使用する潜在的な人口は多いと判断します。靴の販売は賛成である。」また、私どもが、医学生生の頃、大脳にメスを入れる脳外科が始まった。一部の学生は、脳外科では、まだ脳の微細な構造に対応できる技術が不足している。だから、自分は脳外科には進まないと言つて、他の科に進んだ。また一方の学生は、脳外科には、未開拓の分野が多い筈だから、私はそこを研究すると言つて脳外科の教室に入った。

靴の販売でも、医学生生の進路の決定でも、考え方の基本は同じである。

「ヨガ歴30年の思い出」



今治教場
村瀬 あきえ

今、昭和60年当時のヨガ入門書「身体や心はどうにでもなる」大槻高弘（千能千恵美先生が最初に入門したヨガの師）著の本を前にしてペンをとっています。

小中高と皆勤賞で体育系の元気印を維持したいと始めましたが、ポーズがうまく出来なくて劣等感そのものでしたが、なぜか今もヨガが続いています。「他人とくらべないで、自分の出来るところまで精一杯する」というヨガのすばらしい教えが、「私の人生訓」になっています。

両親同居で自営業なので、ヨガの授業がDタイム（夜の8時からのコース）だったから、仕事しながら今まで続けることが出来ました。お陰さまでDタイムのヨガ仲間の皆さんともいまだに仲良くしていただいています。

5年前に亡くなられた千能千恵美院長先生には、20年前のあ

分で自分が確認できないほどでした。人はいくらでも変わることで出来るのだということを実感しました。

義父が66歳で脳内出血で倒れてから、私の33年間の介護生活が始まりました。義父が一生懸命にリハビリに取り組み、出来なかつたことが一つひとつ出来るようになる喜びを共に味わいました。やがて義母も介護が必要になり、ヨガとの繋がりも細々となりながらも続けて来れたお陰で、元気で両親ともに99歳まで看ることが出来たと感謝しています。

一昨年は念願のインド研修旅行に参加することが出来、ヨガの聖地・リシケシでヨガ三昧が出来ました。ヒンドゥー教の聖地・ハリドワールで院長先生の散骨を供にすることが出来ました。白いクルタ（インドの代表的な民族衣装）を着て額に赤い印（ビンディー）を付け、お坊さんのお経でガンジス川に花をささげました。その後、流れの速いガンジス川にザブザブと入って行き、みんなで手を取り合い輪になって沐浴をしました。神聖な気持ちになって生まれ変わりたいと、手を合わせました。

我が家で両親を送ってから、友達とヨガを楽しんでみんなに喜ばれています。人生の節目節目に難題がありました。周りに驚かれるほどポジティブにクリアーできたのは、ヨガを継続してきたお陰だと感謝しております。

神山五郎先生との出会いもヨガをしていたお陰です。神山先生のシルシ・アーサナが季刊誌の表紙を飾った当時を思い出しながら、季刊誌に掲載される神山先生の記事に心を動かされ、エールを送っています。

ヨガの先生方やヨガの仲間達との出会いの喜びと大切さを味わい続けられるのは、周りの方々に助けられることで身体を動かすのが大好きな目標とした元気印があると感謝しています。

ダイニチ建設の本山キヌ子（松山教場の会員）さんが家に来られた時、私が書いた坂村真民先生の詩に感動されました。まさに今の私の心境にピッタリなので引用させていただきます。

弱音をばくなくよくよするな
泣きごとというな
うしろをむくなく
一つを願ひ
一つをしとげ
花を咲かせよ
良い実をむすべ
雀はずぬめ
柳はやなぎ
松にまつかせ
バラにバラの香



得意のシルシ・アーサナのバリエーション

自立できる健康年齢は神のみぞ知るとはいえ、小さな目標を目指しつつ、これからも楽しんでヨガを続けていきたいと心に決めています。
尊敬している大山文子先生はじめ皆さま、これからもよろしくご指導お願いします。

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

ヨガ歴30年を振り返って



今治教場
大澤 糸子

大山文子先生に、「今年でヨガ歴30年目ですね。何か感想をお願いします」とおっしゃって頂きました。そこで、今までの自分を振り返ってみました。

ヨガ入門の目的は、元気でスタミナの有る身体になりたいと思いい入門しました。かといって積極的な思いではなく、近所の方が「ヨガがすごくいいから」と誘って頂き、一緒についていったということでした。

当時、一緒に始めた方達は、すぐにやめてしまいました。私だけがこうして続けられているのも不思議なものです。本当に身体が困っていたのだと思います。始めは、教室に行ってヨガをした後はもうクタクタでした。帰宅して、「一休み」と、昼寝の時間が必要でした。一休みすると、身体も心もリフレッシュされて、今まで経験したことのない心地よさで、又行きたい、又行きたいと思い通い続け

て30年が経ちました。また、新しく知り合ったヨガを学びあえる仲間の方々と励ましあえたことや、先生方に次々と新しいことを教えて頂く楽しさも、続けられたことの要因かもしれせん。

思い返せば、色々なことがありました。

授業では、ダヌラ・アーサナや、背筋強化のポーズでは、よく胸が苦しくなったり、呼吸がしづらくなって、先生方に手のひらの労宮のツボを押して頂き、教室の隅の方でシャバ・アーサナをしていました。いつも、頑張らないこと、自分のペースですることを、ご指導頂きました。腰が痛くなったり、風邪をこじらせて肺炎になったり教室に行かなくなると「のびのびと身体を自由に動かしてヨガが出来る事」の有り難さを痛感しました。その度に先生方から教室に出て来る様にと声をかけて頂き、そ



寝る前になると、朝首がすっきりとするハラ・アーサナ

の時の身体に合ったポーズを指導して下さいました。大丈夫かなと思いつつポーズをしていくと、いつのまにか身体も動かせるようになり、元気に回復することができました。

自宅でもアーサナをするようにと、毎タイムご指導いただきましたが、なかなか実践できていませんでした。そのうちに、首や腰が痛い時、寝る前にアーサナをすると、朝起きた時の身体が確実に違っていきるのが実感できました。それから、寝る前のアーサナが習慣化していき、家族もヨガを続けることを応援してくれるようになってきました。娘たちは、私がイライラしたり、疲れていたりしていると、「早くヨガに行ったら？」と言うようになりました。その娘たちも結婚して、今では孫の守りのための体力をヨガで付けています。自営業なので家の仕事をしながらもヨガを長く続けさせてくれた主人にも感謝しています。

何か問題や壁にぶつかると、身体も心も遅くなってきました。ヨガをすれば又元気になれると思いついていました。ヨガを信じて続けてきて本当に良かったと思います。

先生方からは、色々な事を教えて頂きました。ヨガのポーズで身体の偏りや歪みを正して良い姿勢を保つこと、吐く息に意識を集中して呼吸を整えようと心も落ち着く事、瞑想で自分の心を見つめる事、又、何か思い悩む事がおきても、その答えは自分自身の中に有るといふ事など、本当に沢山の事を教えて頂きました。

今、ヨガ歴30年を振り返ってみて、改めてヨガは私の素晴らしい財産であることに気付かされました。これからの人生もヨガの素晴らしさを信じ、日々コツコツ励みながら、「今、目の前のことを大切に」生きて行けば大丈夫と安心しました。ありがとうございます。これからもよろしく願いいたします。



骨盤の偏りを正す
前屈のポーズ

ビル・マンション・住宅の改修工事は

『建物ドクター』に
おまかせください

見積無料 お気軽に!

マルマストリック株式会社

【連絡先】松山市間屋町3番6号
TEL: 089-922-2123(専用) FAX: 089-922-7711
営業担当 永木・四之宮・河野

建物も人間の体と同じで
早期発見・早期治療が
大事なんだよ!

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
六時屋タルト
六角堂稲荷社
松山城

ダイニチ建設
松山地方局
アサヒ生命ビル
松山東警察署
そば吉

株式会社 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

私と藤本ヨガ



松山教場

大野 和子

藤本ヨガに入会して31年が経っていることを先日確かめました。入会時の私の写真は確かに若く、人生のかなりの時をヨガと共に過ごしてきたことを深く思います。30代で、家庭と仕事と勉強で忙しく過ごしていた頃、日常に疲れを感じるようになったことに気づき、体は鍛えていかないとこの先やっていけないと考え、ヨガを選びました。「人は良い出会いに生かされる」ことが人生を確かにすると分かります。まさに近くあつて入会したのが「藤本ヨガ」であつたことが私の幸運であり、藤本ヨガに大きな価値感を感じたからこそ、私に取って不可欠な場となつたのです。

この31年を振り返ると、千能千恵美先生と言う強烈な個性にどれほど引きつけられ、導かれてきたことかと思えます。ただ体を鍛えるという事だけでは全く無く、修行（と言うほど熱心ではなかつたけれど）の場を得た思いでした。人生観、心のあり方、生き方、他人とのあり方、何より自分のあり方をいつも考えさせられ、私はヨガを自分が生きるベースに据えてやってきたと言えるのです。私がかれまでに身近に尊敬できる人と思えたのは、千能先生でした。ある時先生は私に「大野さんは私より若いと思つていた」と言われ、「えっ、先生は私より上ではないんですか？」と驚いた事がありました。私の方が9歳も年上でした。でも、最も大きな問題や悩みは、先生に問いながら解決して行くこととして、私に取ってゆるぎない存在とずっと思ってきたのです。私は自分が死ぬまで安心して千能先生の下で生きていけると思つておりました。

藤本ヨガとの出会いは私の生きる最も基盤となるものですが、私が愛知から愛媛の松山へ結婚して住み着いたのも出会いであり、この地で音楽を続けて学んで来られたのも出会いであり、また公文の指導者として教室を開いたのも出会いであり、水墨画の世界に入ったことも出会いです。そのすべてを喜びと充実感を持って続けてこられたのは、ヨガで鍛えてきた健康と心の柔軟性、千能先生の牽引力だったことは間違いありません。

教室でヨガのポーズをしなから、いつも自分の悩みや問題、仕事上の考えを客観的な目で絶えず見直し考え、私はこの31年の人生を乗り越えて来たように思います。無心でヨガをするなんて出来ていませんが、ヨガと共にあつたと言う実感が大いにあります。先生は仙遊寺の合宿で私に発表の機会をくださったので、私は「ヨガを続けて百歳まで現役で行くつもりです」と発表したところ、「大野さん、百二十歳までです！」と 発破をかけられました。その先生が間もなく逝つてしまわれたことは何ともやりきれない挫折感がありましたが、今はむしろいつも私の背中から声がかかってくるような存在感を感じています。私の人生にとつて得がたい出会いだったのですね。

この長い年月の間、音楽は50年以上、松山に住んで48年、公文の教室を開いて40年、ヨガは31年、水墨画は24年、と続けてきました。どうやら私は、良いと思うことは辞めないのが特徴のようです。「継続は力なり」、これもヨガのおかげ。まだまだこれからもヨガがあつてこそ続けていけそうです。昨年、インド旅行へ参加させていただきました。宮崎先生からインド旅行の発表を聞いた時、その場で「行きます！」と真つ先に申し出ました。以前千能先生から誘われて、行きたかつたけれど仕事があるからと行けず、今度こそ仕事を休んでも行くことにしようと思つていたところ亡くなられてしまいました。それが、この旅で、インドをこよなく思う先生の遺骨をガンジス川に流し、祈るという場に参加できたことは、私に取つても大きな意味がありました。丁度昨年私の息子も突然亡くなりまして、ガンジスの流れにひそかに一緒に祈りをささげ、手を合わせました。何千年

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

至 空港 弁天山トンネル 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
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

ヨガを知ってから



松山教場
猪野 弥生

「ヨガの出会い」

3年前の転勤で、U小学校に行くことになりました。その時の私の年齢は47歳。体重は昔と変わらないのに、背中やおなかに肉が付きはじめ、このままではおばさん体型になってしまうと思いはじめた時期でした。その時に出会ったのが藤本ヨガ学院で、ヨガをして16年目のK先生でした。体にびつたりのジャージを着ているのに背中には無駄な肉がなく、背筋がピンと伸びています。その体型の秘密を聞き、すぐに藤本ヨガ学院に無料体験を申し込みました。

昔から体を動かすことが好きで走ったり跳んだり得意でしたが、柔軟性に難ありの私でした。ヨガは本当に苦手な分野で、これまでやってみたいと思ったことは一度もありませんでした。案の定、先生に教えてもらおうポーズは全くできません。先生に「みんなのようにはできません」と訴えると、「人

と比べなくていいですよ」と教えていただきました。無理してポーズをとろうとして、力を入れて「肩の力を抜いて」と声を掛けてくださいました。最後の愛の行法では、「してほしいところをどんどん言ってください」とおっしゃっていました。

初めてのヨガ体験では、今までしてきたスポーツとは全く違う筋肉痛や体の痛みを経験しました。体が心地よい疲労感に包まれ、運動した後の爽快感を感じました。また、自分よりも年上の方たちが平気で次々とポーズをこなしているのにも憧れを感じ、先生の「最低でも3年はしないと体が変わらないよ」とおっしゃっていた言葉にも惹かれ、始めてみようと思いました。

「ヨガから学んだこと」

私はヨガを始める3年前くらいから仕事のことや悩み、自分と人を比べたり、人から自分がどう

見えているのか気になったりして、自分に自信がもてなくなっていました。ヨガを始めて半年くらいたった頃、ようやく先生がおっしゃった「人と比べない」「肩の力を抜いて」「できないときは、何か原因があるはず。そこを取り除けばいい」など、ヨガの指導でおっしゃる言葉やヨガでの時間は、楽に生きるヒントがたくさんあるなと気が付きました。

一つ目は、「人と比べない」です。他の人のことは気にせず、自分がすべきことをしっかりやるように心掛けるようにしています。つい人を見て落ち込みそうになるとき、いつもこの言葉を思い出しています。これからは大事にしたい言葉です。

二つ目は愛の行法です。愛の行法では、「自分がして欲しいところをどんどん言うてください」と先生がおっしゃいます。初めは、自分のして欲しいところを相手に伝えることに抵抗がありました。それでもらっているのに、「こっち



自信と勇気が湧いてくる全開前屈のポーズ

をして」と言うのは、言いにくいなと思ったからです。おまけに、毎回適当にペアを作るので、ほとんど違う人と当たります。しかし、愛の行法をしていると、自分が押ししているところを相手はどう感じているのか気になります。「よく効いているよ」「もう少し強くしてね」と言われると安心して、押すことができます。自分が押して欲しいところを伝えることは、自分も相手も気持ちよく時間を過ごすために大切なことなのだと気付かされました。このことから日常生活の中でも、思っていることがあるときにはきちんと言葉で伝え、コミュニケーションを取ることは大切なことだと思いました。

三つ目ですが、ヨガのポーズのことです。ヨガのポーズでは自分が組みにくい方の手で組むことや向きにくい方から先に向くというように、苦手な方から行うようになっていきます。初めは違和感がありました。最初は違和感がありました。いつの間にかそれが当たり前になり、苦手な方ではなくなってきました。昨年は苦手な歌にチャレンジしようとしてジャズのボーカルレッスンに通い始めました。デビューするにはまだまだですが、新しい出会いもあり楽しく取り組んでいます。

四つ目は、継続は力なりです。三年目になり少しずつポーズが取れ始め、体が変わってきたと感じることはありましたが、柔軟性

はまだまだでした。例えば全開前屈では、手の肘が少し床に着くくらいでした。(以前は肘もつきませんでした)が、ヨガに通っていても一週間に一度です。これでは、無理だと思い八月下旬から、毎朝全開前屈やねこのポーズなど、簡単なものを始めてみました。少しのポーズですが終わった後は体が伸びて気持ちがよく、肩こりも減ってきました。三ヶ月後には、全開前屈で余裕で肘が着くようになり、床との距離が近くなったと感じました。今年は鼻の頭がつくのではないかと楽しみです。

ヨガを始めて、体はもろること心の面でも楽になったと感じます。二〇一六年は私にとって、節目の年になると思います。このタイミングで季刊誌に寄稿できたことは、本当に記念に思います。いつも心と体を整えてくださるヨガと学院の先生方に感謝をして、終わりにしたいと思います。



首や腰がほぐれ、お腹や背中がすっきりするハラ・アーサナ

ヨガに関する学びと気づき



指導士養成コース
宮崎 恭代

〈指導士養成コースを受講して〉

10月から指導士養成コースがスタートしました。心と体に蓄積されたヨガの情報は正しかったと感じることが多々あります。特に感覚つととても大切。長く続けないとわからないこと、子どもの頃からしているからこそ分かること、あとは個人の感性で得してる気がします。指導士養成コースには私を含めて3人いますが、三者三様とはこのことだと実感。体が柔らかいからこその悩み、ヨガ歴が短いからこそ出てくる疑問、長くやってきたからこそ当たり前すぎていることなど、それぞれに面白さがあります。私の場合は覚えていた動きを言葉にして指導することの難しさを体感しました。でもこれは場数や慣れの部分もあるので、こなせばこなすほど、変化します。「これから」でしょう。あとは、柔軟性を上げることですね。柔ら

かい方が見栄えも説得力もありますし。

〈変化を促した日々〉

9月は2回、11月は1回大阪に講演を聞きに行きました。そして、何冊かの本に出会い、指導士養成コースも受け、日々を過ごし、たくさん気づきを得ました。そのうちのいくつかを今から紹介していきます。

〈良い悪いを決めるのは〉

どんな感情も行いもすべて正解です。法律で裁かれるようなことをしたとしても、人に嫌がられるようなことをしてもです。良い悪いは誰が決めているのか？というところに気づかなければなりません。行為を行うあなた自身が悪いと思いつながら行い続けるのであれば、それは悪いことになりません。あなたが良いことだと思いつながら行っていない自分を責めているのであれば、それは悪いことです。あなたにとって悪いことで

す。
なになが「コントロールする」のか？

今一度考えてみないといけないことがあると思います。「コントロールする」とはなにか？です。意味としては、ちょうど良い具合に調節・統制すること、管理することです。ヨガでは、呼吸・身体・感情のコントロールをする

ことを教えています。自分の状態や環境に合わせて、ちょうどよい状態に持つていくことが必要になります。最終的には外側がどんな状態でも関係ないというところに気づく。その訓練になるのがアーサナであり、呼吸法であり、瞑想になります。それらを行う上でもっと必要なのが精神力ではないかと最近腑に落ちました。

〈ヨガに関わる人とその度合い〉

ヨガと関わる人も限られていない。ヨガに出会う人、出会わない人でまず振り分けが行われています。出会ってもすぐにやめる人、続ける人でもわかれます。そして、ただ続けるのか、自分を高めるものとして深める



下半身強化の英雄ポーズ

のかでもわかれます。自分を高めるものとして続けていたとしても、教えを日常の自分の感情や行動に活かせられる人は本当に限られています。自分はどの段階にいますでしょうか？どの段階にいたいのですか？どの段階にいても正しいも間違いもありません。

〈ヨガの奥深さ〉

ヨガの深さは計り知れないものがあります。紀元前2300年前まで歴史を遡らないといけないし、キリストやブッダ、ガンジーといった、宗派を超えてたくさんの方々がヨガを行っていたからです。そのヨガの神髄とは、悟りを開くこと＝個と全体を体感・腑に落ちること。この世界の、宇宙の法則・真理に気づく、受け入れることになるのではないかと思います。

この世界は本当に深く、神秘とミラクルできています。目に見えないエネルギーがすべての根源であり、私たちが動かしているからです。魂のレベルなのか、転生を多く繰り返しているからなのか、そうなるか決めてきたのか、理由はどうであれ、それに気づく・腑に落ちるのは、人それぞれなようです。

〈ヨガと宇宙〉

この宇宙はいろんな世界・次元が入り混じってできているん

です。神様も幽霊も宇宙人も空想の動物もいるみたいですよ。その中でも一番強くて一番面白い生き物は人間です。自分の意志で感情や行動を変える力を持つているから。そして、その力は誰もが持つています。ただ、そのやり方を忘れていただけ。本当はとつても広くて深い世界にいるのに、忘れていただけ。

〈ヨガと秘密〉

ヨガつとつてもすごいのです。とても素晴らしく、とつともなく神秘的なこの世界を知ることができる秘密がたくさん詰まっています。この完成された世界は不完全なものではなく、不動のものもあります。あなたの内に神がいて、その神自体が全体であり、この宇宙の法則です。だから、完全ですべてが神。必要のない出来事も人も物もない。全部神だから、この世界から「死」という形がなくなつたとしても、全体に帰つただけで無くなつたわけじゃないのです。

〈結局のところ〉

いろいろと書きましたが、結局自分を楽しめたらそれでいいんじゃないかなって今は思っています。感情や体調や情報や作られた価値観や社会に振り回されず、ただ受けて、感じて、出して、やりたいことをやって死ぬのが一番。そのために、ヨガすれば

中学生のヨガ体験教室

今年7月10日(金)に東中学校、11月3日(火)に久谷中学校にて文化祭でヨガ体験学習が開催されました。初めてヨガを体験された感想とお礼の手紙を頂きましたので、ここに紹介させていただきます。肉体的に、また精神的にも大きく成長するこの時期に、もっと多くの若者がヨガを学び、修練することが出来れば、どんなにかすばらしい世界が開け、より豊かな人生が歩めるのではと思います。



松山市立東中学校1年 R・F

私は初めてヨガを体験しました。ヨガは私が思っていたより、多くの動きがありました。先生はとても体が柔らかくて驚きました。私は体がとても硬いのでしっかりできるか不安でした。ですが動きを重ねるにつれて、だんだん体が柔らかくなった感じがしてきました。集中力をあげるための動きなどは、自分にとって大切な動きだと思いました。ヨガは思っていたよりも楽しくて、誰でもできる健康に良い運動だと思いました。これから親にも教えて全員が健康でいられるようにしたいです。

〈講師の先生へ〉

宮崎先生、先日はお忙しい中、私たちの文化体験教室でヨガを教えてくださいありがとうございました。ヨガはなんとなくしか分からなかったけれど、先生のアドバイスのおかげで楽しさを知ることができました。また立ち木はよく見るヨガのポーズで、しっかりとバランスをとることができました。暑くなりますがお体に気をつけて下さい。ありがとうございました。



松山市立東中学校1年 K・N

私は初めてヨガをしました。ヨガはとても難しいポーズをして、痛くなるというイメージがありましたが、思っていたこととはまったく違って、とてもリラックスしながらできました。ただ難しいポーズがあまり自分ではできなくて大変でしたが、先生方が無理をやらなくていいとご助言くださり、自分の体と向き合いながらもできたので、とても良かったです。難しいポーズが一つできたときはとてもうれしかったです。

〈講師の先生へ〉

先日は、お忙しい中私たちの文化体験教室でヨガを教えてくださいありがとうございました。普段から自分の体と向き合う時間を作らないので、このヨガで自分の体と向きあえました。また先生方がとても優しく楽しくヨガを教えてください。大人になってもヨガをやりたいと思います。暑さ厳しい日が続くと思いますが、お体に気をつけてください。

久谷中学校 Y・N

集中してしないといけない難しさや、できた時の楽しさを知ることができました。貴重な体験をさせていただき、本当にありがとうございました。

秋も深まり、そろそろ冷え込んできました。宮崎様、脇坂様にはお体を大切にしてください。

いいんじゃないかなって。だから、決めてください。自分を動かすのは周りではなく、自分だということ。受け入れてください。選択肢はたくさんあるが、決めるのは他でもないあなただということ。誰かが言った言葉だから信じる。良いといったから行うのではなく、自分で決めたから信じ、行うということ。

〈発信する側としての心得〉

言葉(文章)にすると、伝わる、伝えられる範囲が狭くなります。言葉のイメージや解釈は人それぞれ異なるからです。そして、誰が伝えるかということにも、変わることもあり、権威のある人や歳を重ねた人の言葉は受け入れられやすいのです。その人がどんな人なのかという

ことよりも、肩書や見た目ですぐ判断しやすいからです。だから、私も「わかりやすい人」になることも必要だと思います。いくら気づきを何かの形にしたとしても、見聞きしてくれる人は限られています。結局はそういう世界にいる人が大半かなと。そういう世界にわたしもいるので、自分をうまく表現・発信する術を学び中です。

〈最後に〉

藤本ヨガ学院を100年くらい続く教室にしたいです。今年だとあと60年くらいで100年になるので、その時私は85歳くらいだからまだ生きています。ただし、他の誰かが受け継いでくれるようにしているはずなんです。できればずっと続けたいですね。

最後に、この文章は私自身への言葉でもあります。文字に起こすことにより、気づくことがたくさんありました。その機会をくださり、季刊誌に掲載し、多くの方に読んでいただける環境にあることに深く感謝します。



気力と若さを永遠に保つ マウラ・アーサナ

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 ゆいちちゃん)

平成24年4月8日生まれ

④ 「本当のツボ」

新年、明けましておめでとう
ございます。さて、季刊誌秋号
では、ツボの見つけ方について、
①体表解剖による標識、②骨度
法、③同身寸法の3つの取穴方
法を紹介しました。しかし、こ
れらの取穴法で示されるツボの
位置は、あくまで目安であり、
それだけでは「本当のツボ」を
見つけることはできないので
す。

■ツボの反応

まず、「本当のツボ」を探す
ためには、ツボの反応をきちん
と取らなくてはなりません。取
穴法により示されたツボの位置
はあくまで目安であり、そこか
ら手でツボの反応を探っていく
のです。ツボの反応というと、

一般的には指で押して「あゝ、
効く〜」というものと考えられ
ていますが、専門的には様々な
ツボの反応があります。まず、
東洋医学には大きく、エネルギー
ギーが不足した虚(きょ)のツ
ボと、邪気が集まった実(じつ)
のツボがあると考えます。虚の
ツボというのは、多くは陥下し
ているツボであり、その他にも
ツボ表面の皮膚の発汗や弛緩と
いう反応がみられます。虚のツ
ボではエネルギーが不足してい
るため、指や掌などでツボを按
じると気持ち良い感じがしま
す。また、「陥下には灸をせよ」
とよく言われますが、陥下(か
んげ)したツボにはしばしばお
灸が適用されます。一方、実の
ツボというのは、多くの場合、
硬結(こうけつ)であり、その
他にも熱感や皮膚の緊といった

反応がみられます。実のツボに
は邪実が集まっているため、指
や掌などでツボを按じると、圧
痛がみられます。また、実のツ
ボに対しては主に鍼を用いて治
療を行います。そして、これら
の虚や実のツボの反応というの
は、慢性化することにより虚の
陥下は深くなり、硬結は硬くな
ります。ちなみに、押されたと
きに「あゝ、効く〜」という痛
気持ち良い感じの得られるツボ
というのは、専門的には虚中の
実のツボとして、やや慢性化し
た状態と考えます。また、ツボ
の反応には大きさや深さもあり
ます。大きさについては、2〜
3mmくらいから、1円玉、10円
玉、そして500円玉くらいの
大きさまで種類があります。深
さについては、皮膚の表面に反
応があるものもあれば、筋肉や
骨の近くに反応があるものもあ
ります。このように、ツボにも
色々な表情があり、本当のツボ
を探すためには、その表情を手
で読み解けるようになる必要が
あるのです。

■人が違えばツボも変わる

「本当のツボ」というのは、
このように多彩な表情をしてい
るものですが、では、実際にこ
のようなツボの反応を手で探っ
てみると、教科書にあるような
ツボの位置とは微妙にずれてい

ることは少なくありません。む
しろ、多くの人のツボを取穴し
てみると、一人ひとりによって
ツボの位置はかなり異なりま
す。たとえば、合谷というツボ
は「手背の第1、第2中手骨底
間の陥凹(かんおう)部」で
第2中手骨より取る」とされ
ますが、実際に色々な人の合谷
を取穴してみると、陥凹部
の場所も様々です。第1中手骨
側に入る人もいれば、第2中手
骨側に入る人もおり、またはそ
の真ん中にある人もいます。つ
まり、その人にとってのツ
ボというものがあり、人が違え
ばツボの位置も変わってしまう
のです。

■ツボは「動く」

「本当のツボ」を探すために
は、ツボは「動く」ものである
という認識も大切ですが、これは、
同じ人でも日によってツボの出
方が異なるということでも
う少し正確に言うならば、その
時の体調によってツボの反応や
位置も変わるといえることです。
ツボの反応というのは、臓腑や
経絡の乱れが表面化したもので
あって、健康状態と密接に関連
します。たとえそれは自分自身
では気づかない体調の変化で
あっても、ツボは変化している
ことは少なくありません。私た
ちの体は日々変化をし、それに

合わせて、ツボも刻々と動いて
いるのです。

■国が変わればツボも変わる

ところで、ツボに関して、近
年、東洋医学の世界で大きな出
来事がありました。2006年、
WHOにより、日本、韓国、中
国が中心となって経穴部位の国
際標準化が行われました。経穴
部位の国際標準化というのは、
私も初めて聞いたときは違和感
を覚えたのですが、実は、世界
中で使われているツボというの
は、日本、中国、韓国によって
微妙に位置が異なることがある
のです。例えば、中衝(ちゅう
しょう)という中指の先にある
ツボは、日本では中指の内側の
爪甲根部付近に取りますが、中
国では中指の先端の中央に取穴
します。つまり、同じツボでも
国が変われば位置が変わってし
まうのです。これは、各国でツ
ボを決める際に依拠している古
典文献の違いや臨床的な使われ
方によって起こったものと考え
られています。このような微妙
なツボの位置の違いが各国の間
であったのですが、東洋医学と



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

河野 嘉宏 H・Y

宮谷マスヲ M・M

田村由美子 今井 博子

渡辺 要子 森 みづほ

北條 久美 E・H

山本 朝子 村上 啓子

西岡 京子 多田羅美子

藤田はかる 渡部 光子

赤羽 恭子 M・S

脇坂 恭子 A・N

N・K 相原 朝美

T・H S・O

赤坂東代加 大野 和子

佐藤 康弘 山口ひとみ

中田 信治 村上サチ子

森 幸子 矢野 和子

K・I 今井 広子

Y・T 奥岡登美江

石田美恵子 清家美鈴

宝来八重子 C・O

浜田真由美 相原 敏美

K・Y

今治 教場

高須賀千里 井出チヨ子

大澤 糸子 近藤 知子

近藤 堅一 村瀬あきえ

清水 敬子 藤澤 勝

小泉 文香 徳永 勇二

M・O N・T

M・M C・H

M・K H・S

K・H E・T

K・N

東京 教場

三谷 雅昭 見目多栄子

石田佐代子 山口千登勢

崔 昊

高岡 教場

山本 智子

学 院

緒賀 春枝 宮崎 敦子

大山 文子 宮崎 恭代

(順不同・敬称略)

本の紹介



人生が楽になる

「超シンプルなさとり方」

エックハルト・トール著 飯田史彦責任翻訳
徳間書店 5次元文庫
定価 5502円+税

「今を生きる」とよく言われていることですが、『今この瞬間を生きたい！』そういう方へ、具体的にどうしたらいいのか、また、今を生きることがなぜ良いのか、解かりやすく書かれています。実践するのは中々むずかしい事ですが、日常生活で今にいない事にまず気づくことが大事だと書かれています。文庫で小さくて軽いのでポケットにも入る大きさなので、いつでもどこでも気軽に読め、二色刷りでも読みやすいお勧め本です。

エックハルト・トール

ドイツ生まれ。13歳までドイツで過ごす。ロンドン大学卒業後、ケンブリッジ大学研究員および指導教官となる。29歳の時、その後の人生を180度転換させるほどの劇的な霊的体験をする。以降数年間はこの時の体験を理解し、深め、知識として統合するための研究に費やし、魂探求の道を歩みはじめる。ここ10年間はカウンセラー、指導者として活躍。現在は世界各地で講演活動も精力的におこなっている。1996年よりバンクーバー(カナダ)在住

飯田史彦

人間の価値観について研究する経営心理学者。福島大学経済経営学類教授。ひとりの研究者として、あらゆる思想・宗教団体からの中立を守っている(本データはこの書籍が刊行された当時に掲載されていたものです)

いうのは伝統医学であり非常にローカルな医学なので、それまでは各地域で共通認識が取れていれば特に問題はありませんが、しかし、グローバルな時代の中で、東洋医学にも国際交流が進んでくると共通言語が必要になってくるわけです。そこで、非常に長い時間をかけて3か国が協議し、2006年に世界中で共通で用いられるツボが決められたのです。

■「本当のツボ」は、「信じるな・疑うな・確かめる」

今回は「本当のツボ」についてお話をしてみました。敢えて具体的なツボの表現は避けて書かせていただきました。巷には「〇〇に効くツボ」という本が沢山でていますが、ツボというのはそんなに単純なものではないのです。ヨガでは、「信じるな・疑うな・確かめる」といわれますが、「本当のツボ」を見つけたということは、まさにそのことではないかと思えます。まず、本に書いてあるツボの位置を信じて、「本当のツボ」は見つかりません。なぜならば、ツボの位置は人によって異なるものであるし、また個人でも体調によって変化するからです。しかし、だからと言ってまったくツボがどこにあるのか、その目安がなければ見当が

つかなければ探すこともできません。ツボを探すがかりを、多くの東洋医学の先人達は残してくれています。それを疑ってはいけません。そして結局のところ、「本当のツボ」は、そのような先人達の情報を基に、自分自身の目や手の感覚でツボの反応を探し、その効果を確かめるしかないのです。

何だか取り留めのないお話しで申し訳ありませんでしたが、これにて今年度の「ツボのはなし」シリーズは終わりにさせていただきます。皆様、ツボというものについて少しお分かりいただけましたでしょうか？

Chacott

バレエ・ダンスを愛する人のために、1950年から。

チャコット株式会社 大阪支店

〒542-0081 大阪市中央区南船場3-11-10 TEL. (06) 6244-9475 FAX. (06) 6244-1672

高松レインボーロード店: TEL. (087) 815-1876 / 松山店: TEL. (089) 943-2781

www.chacott-jp.com

ワンポイントレッスン

胃と肝臓の刺激

胃や肝臓をはじめ内臓全体の働きを良くし、身体を柔軟にして若返る。(モデル：宮崎恭代)



胃と肝臓の刺激 I 種



【要領】

- ①仰向けになり、両手を肩から真横に伸ばし、掌を床にする。
- ②両足をそろえて両膝を立て、かかとをお尻に近づける。
- ③息を吐きながら両膝を左に倒し、顔を右にねじる。
- ④息を吸いながら戻り、逆に両膝を右に倒しながら顔を左にねじる。
- ⑤この要領で気持ちのいいペースで呼吸に合わせて左右 30～50 回繰り返す。
- ⑥どちらにねじりづらいのか、どのあたりが伸ばしづらいのかを感じながら行う。

【注意】

- ①膝は開かないように閉めて行う。
- ②簡単に膝が床につく場合は腰を斜め前に突き出して伸ばす。

【効果】

左側筋を伸ばすと胃が刺激され、右側筋を伸ばすと肝臓が刺激される。胃と肝臓の疲れをとり、それらの働きを良くする。よく捻ることにより、ウエストが締まる。

【補助矯正法】

(ミラクルハンド)

- ①倒しづらい方に倒し、顔は逆に向ける。
- ②補助者は顔の向いている方の腕の正面に座り、その腕の前腕部を両手でしっかりと掴み、内ねじりして引っ張る。
- ③逆に外ねじりして引っ張る。交互に 20 回繰り返す。



胃と肝臓の刺激 II 種



【要領】

- ①仰向けになり、両手を肩から真横に伸ばし、掌を床にする。
- ②右膝を立てて左の膝の上に右足の乗せる。
- ③左手で右膝を持って息を吐きながら左床の方にねじり、顔は右にねじる。
- ④息を吸いながら戻り、手と足の左右を逆にして息を吐きながらねじる。
- ⑤息を吸いながら戻る。
- ⑥気持ちのいいペースで呼吸に合わせて左右 10～20 回繰り返す。

【注意】

- ①ねじった時、肩を浮かさないようにする。
- ②膝をねじる時はやや下向きに倒すと腰がよく伸びる。

【効果】

- ①下半身がよくねじれるので腰が柔軟になる。
- ②腰痛や便秘症などの症状のある人にお勧め。

【補助矯正法】

ねじりづらい方に倒して、そのまま横になり上側のお尻や太ももを軽くたたいてほぐす。

事務局だより

平成27年11月、藤本ヨガ学院のホームページを見てアメリカ合衆国カリフォルニアのロイさんより、一通メールが届きました。

「ロイさんは1976年に今治で藤本千恵美に会ったそうです。その当時、院長先生はすでに円熟し、とても親切で精通していた。彼女がとても若くしてこの世を去ったことが悲しい。」

彼女の英語で書かれた本を出来ればカリフォルニアまで送って欲しい」とのことでした。

40年も前に出会った方から、しかも地球の裏側のアメリカから便りが届くなんて・・・本当に素敵な嬉しい出来事でした。

早速、院長先生の「現代ヨガ入門」の英語版『Guide of Modern Yoga』と『なりたいたい自分』になれる『ヨガ』をお贈りしました。

1. 瞑想セミナー

(毎月第3日曜日 13時～15時) (1月24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、心身共に健康になり、日常生活が改善されます。

2. 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) (1月17日(日))

初めてのの方は午前か午後の2時間無料体験出来ます。不可能を可能に、可能を容易に、容易を優雅に、健康づくりと老化の予防に、潜在能力の開発に、表現力・創造力の向上に、機能回復訓練などにお勧めです。

3. 指導士養成コース生徒募集

ヨガ指導士の資格を身につけたい方、12カ月で初心者の方の指導が出来るようになります。毎週木曜日(10時～15時)が研修日です。

4. 体験談や表紙の写真など募集しております。

次は平成28年4月1日付けて発刊予定の春号です。原稿の締め切りは2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

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