



藤本ヨガ

2016年4月

春号

重要なのは行為そのものであって、結果ではない。
行為が実を結ぶかどうかは、
自分でどうにかできるものではなく、
生きているうちにわかるとも限らない。
だが、正しいと信じることを行いなさい。
結果がどう出るにせよ、
何もしなければ何の結果もないのだ。

(マハトマ・ガンジー)



春爛漫の国営讃岐まんのう公園

つれづれなるままに



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

日々、充実して、忙しい筈の神山五郎にも、時々このように、机に向かって筆をとることもある。珍しいといえば、珍しい訳である。依頼されている原稿の締め切りが迫ってくることは、充分に承知しているが、そちらの義務を果たそうとする訳でもない。言い訳は兎に角として、折角机に向かったのだから、この機会を活用しよう。

大学病院の内科の病床を離れてやがて、満一年になる。その間、リハビリ期の半病人として、暫くお会いしていなかった懐かしい方々とお会いしたり、電話などで話合ったりしてきた。お互いに後期高齢者であるので、旧交を温めて嬉しいことも多い。だが、御推察の通り、程なく突然に、関係のある方から連絡があり、私の旧友は倒れたことを知る。残念無念なのである。数日前には、あんなにお元気であったのに・・・と。思わざるを得ない。

旧友の間では、このようなことが多いらしく、各人各々に胸の内の残念・無念の感情を私に打ち明けてくださる。私は感謝しつつ、その感情を受け止めて、合掌し会話は終わる次第である。本誌の読者は、私よりはお若い方が、最近の気候不順への影響もあり、死亡する事例は多く、類似の経験をされていることと思う。御冥福を祈るのみである。

時々、定年退職をされたにもかかわらず、退職後は、以前と異なり管理職ではなく、現場に出られ、お客さんとも毎日接するような厳しい仕事をされている方と承知したお一人のことを今思っている。

その方は、現場におけるストレスがかなりおありであると予測していたので、そのあたりのことを、さり気なく伺ってみました。すると答えは案外と明るい声で「うん、そうなんだ。兎に角、現場だから、それなりに辛いこ

とはある。ストレスもないとは言えない。だが、ストレスとばかり言っても致し方ない。辛い話を聞かされる相手も辛いだろうと思ひ、仲間の辛い感情は、私自身の年の功というか、経験則で何とか受け入れて、シャンシャンシャンの効用で近くの呑み屋に連絡し、最初の再会を約束して当面の電話を終わる。

この友人はなるほど、ストレスは人並みに受けているが、「ストレスでなく、仕事の励みとしてとらえている」

仕事にはそれなりの給与がある。一方で疲労も発生する。だが、仕事の辛さを「ストレス」と呼ばなくて「励み」と呼んでも厚生・労働省は文句を言わない。

結果としてストレスを追い求め、それを仕事の励み・生きがいと呼称して笑ってしまう。

子どもだましみたいではあるが、これは案外有効なので、最近では愛用している。ご参考までに愚考を開陳した。

要するに友と一緒に笑い、夜の会話を楽しむキッカケにするといふ。読者のうちにもっと良い方法をお持ちの方がおられたら、ご教示賜りたい。ヨーガをやっておられる方々の実践的なお知恵を学べたら望外の幸なのである。

「二次被害を防ぐ」

グループで仕事をしていて、誰かが一寸したこと、失敗(第

一次失敗)をしたとする。その被害は余り大きなものではないでしょう。この場合にリーダーは、この一寸した失敗の影響を最小限に抑えることが大切である。最も悪いのは、第一次失敗の御本人を激しく叱り過ぎて、その人が、自分の日頃の調子を狂わせてしまい、第二次失敗を発生させ、この影響がグループ全員にマイナスの効果をもたらすことである。さらに第三次失敗の誘因ともなれば、そのグループの組織全体のマイナスにもなる。

かつて、日露戦争の戦記を読んで、バルチック艦隊がやがて、日本近海に到達する頃、旅順港周辺で、ロシアの軍艦の行動を制御していた日本の海軍の新鋭の軍艦2隻を機雷に接触させて沈没させてしまったことがある。これこそ第一次失敗によるかなりの被害である。この時、東郷平八郎連合艦隊司令長官は、この失敗の悲報に接しても動揺せず、着々と日常の業務の処理をしていたと云う。勿論、当時の大本営には、事の始末を報告したのであるが、第二次被害の発生を未然に防ぐリーダーの役割を立派に果たしていたのであった。

我々の日常業務でも「ヒヤリ、ハット」の処理と類似の事故の予防は大切である。同時にリーダーの心構えも大切であろう。

「戦略的発想」について

戦略的発想が必要であるとビジネスの教科書などにはよく書かれている。恰好よい言葉としてビジネスの世界でも横行している。

そもそも戦と云う勝ち負けの行事に係る言葉であり、相手の気づかない方法・時刻・その他を使って、相手に勝つことを要約して「戦略」と云っている。つまり相手をどうだますか?の知恵比べであり、道徳的には褒められたことではない。我々は商業をするにしても勝ち過ぎるのは良くないと日本の名将「上杉謙信」は云っている。このあたりは、アングロサクソン系の戦術・戦略と違うところである。

※敵である武田信玄に「塩」を送ったりした上杉謙信の人間性は日本の美徳なのである。ただ、この美徳が、過度になると味方の大きな損害を招くので、程度の問題でもある。

日本の駆逐艦が、米国の軍艦を沈め、海にのがれた敵艦の乗組員を駆逐艦自身の損害の増大を心配しつつも、救助した話がある。日米の戦争終結後明らかとなった。美談として残っている。

「ちよつとしたことだけれど」

トイレに入ると、トイレの内側から鍵がかかるようになっていることが多い。デパート等にも「多目的トイレ」と称して、

障害者・障害児が排便その他で悩まないように工夫されている。公衆の利用する交通機関・駅・公会堂等にも設置されている。「おもいやり」を実感する。この鍵を使って内側から扉の閉鎖を確認するよう注意書きもある。

私はある時、この注意書きを無視して鍵を使わず排便を完了してしまった。

そして、服装を整え便座から立ち上がって・・・とした時に、たまたま「ふらつき」がおこり、前の扉に頼っている自分を感じつつ、鍵がかかっている扉が開いて倒れて行く自分の姿を見た。その時は転倒事故になる直前に何かにつかまっていたので施設の方を呼ばずに、無事、「多目的トイレ」の使用を完了できていた。

この時思ったことは、不意に起こる「ふらつき」の際のことを日常考えて、なるべく身辺の物・扉・机・椅子などの丈夫さを確認しておくべきだと思っ

た。これは不意に起こる「ふらつき」に限らず、障害者・障害児が自分で心がけるべきこと

も起こりうる。さて、さて？…… 想定外の

問題は、日常生活の中に、何処にでも転がっていると思う日々雑感である。

ここまで書いてきたら、松山教場の読者の方から、メモよりはや長い質問文が到着しました。勿論、ご本人の許諾を頂いた上でのことである。

『神山五郎先生 何でも質問できるチャンス』を頂き感謝しています。さて具体的に何をおたずねしようかと思つて、本屋を歩いて見つけた1冊！それは、前回もおたずねした樋野興夫（ひのおきお）さんの新刊で「がん哲学外来へようこそ」（2016年2月刊）でした。

医学博士である神山先生が、私たちの疑問に答えて下さるのは、大きな感謝です。改めて、私たちひとりひとりが、カウンセリングができるようになるには、どんなことが必要でしょうか？

このメモを、私はしっかりと読みました。そして直ぐに、樋野興夫先生（医師）を購入。全力を上げて拝読しました。そして、もし質問者が、ご自分の病についての問題であれば、P101の右から6行目から、P104の終わりまで（以下に抜粋）が、お役に立つかと愚行致しました。もし具体的な病的問題でなければ、もう一度ご質問して頂きたいと存じます。

「がん哲学外来へようこそ」

樋野興夫著 新潮文庫

P101、6行目より引用

いわば「確かな技術を持つている」ことがいい医師の第一条件なのです。確かな技術を持つということが、どういうことかと言え、日々進歩するがん医療の知識をきちんと身につけ、純度の高い専門性を保っているということ。それをもし二年怠れば、専門医を名乗る資格はないと私は思います。では、純度の高い専門性のある医師をどうやって見分けたいのでしょうか。それはなかなか難しい問題です。もし私がまったくの専門外である糖尿病の「いい医者」を探すとしたら、周囲に聞くでしょう。いい医師のことは、医師や病院関係者、製薬関係者などがよく知っているからです。これは、医師以外のどんな分野でも同じことが言えるのではないのでしょうか。では、患者の立場からすると、どうしたらいいでしょうか。

「この先生だったら信用できる」という人を探したいという読者の思いに込める目的で敢えてふたつほど挙げてみました。純度の高い専門性のある医師は、患者に「よそでセカンドオピニオンを受けたので、検査データなどを下さい」と言われると快く応じます。

そして「どうぞ、行って来て下さい」と送り出します。自分の見立てに、自信を持っているからです。不安な医師ほ

ど、途端に怒り出すなど、態度を変えがちです。また、廊下を歩いているときに患者に呼び止められたら、「いい医師」は一度立ち止まって受け答えをするはず。急いでいる場合には「すみませんが、歩きながら伺いますね」とことわるでしょう。ここで、私は、人間的なマナーを問題にしているではありません。

たった30秒であっても、患者のために立ち止まることは、自分の時間を相手のために犠牲にすることです。それをする医者がどうか、を見たいのです。

医師は生涯書生であり、社会の優越者ではない、医業には、自己犠牲が伴う。これが私の考える医師のありかたです。日頃から論文を読んだり、症例を研究したりするには、自分の限りある余暇を削るしかありません。日頃からそれをしていくかどうかが大切なのです。

医師が患者さんに手を差し伸べる態度には、常に自己犠牲が伴います。ずいぶんこまかいことを言いましたが、主治医をじっくり検分している余裕などないという方もいるでしょう。本当に迷ったら、すべて主治医に任せるといえるのも一つの手です。そんな乱暴な感じられるかもしれないですが、縁で自分

の主治医と決まった人に委ねると覚悟すること、この医者で本当にいいのだろうか」とい

う悩みはたちまち解消してしまします。そして「お任せします」という患者の思いは必ず伝わり、どんな言葉がけよりも医師を奮起させるものです。最後にひとつ、患者にも家族にも知ってほしいことがあります。いま受けられるがんの標準治療は、長い期間にわたって大勢の患者に適用されてきた医療技術の積み重ねであり、結晶だということです。現代人が普段何気なく受けている検診や投薬も、これまでの科学的成果の上に存在しています。そしてもしも治療がうまくいかなかった場合でも、その結果は貴重なデータのひとつとなつて今後の治療に反映されていくのです。医療とはそういうものなのです。はなから主治医を疑ったり、拒否したりせず、現代医療の恩恵をぜひ受けてほしいと私は思っています。

※敵に塩を送る

【意味】

敵に塩を送るとは、争っている相手が苦しんでいるときに、争いの本質でない分野については援助を与えることのとえ。

【注釈】

戦国時代、遠江の今川と相模の北条の両氏から武田信玄が、経済封鎖をされ塩不足で困窮していたとき、長年敵対関係にあった上杉謙信が武田信玄に塩を送って助けたという話に基づく。

四谷教場 (health step yoga studio) 引っ越しの報告



health step yoga studio

代表 崔 昊

四谷駅前開発事業に伴い、平成28年1月20日、下記に移転しました。

新しい教室の住所

〒160・0008

東京都新宿区三栄町8番地

森山ビル東館2階

☎ 03・5312・5272

E-mail:

healthstep2011@gmail.com

www.yotsuyayoga.com



当初、開発区域の会社やお店など皆さん出て行きますので、この近くで条件合う物件を見つけるのは大変難しいことでした。私が北京で院長先生に会った時、同じ瞑想セミナーに参加されていた不動産会社を経営されていた午腸泰雄さんにお問い合わせをして、ほぼ半年間かけてやっと今のところに決まり、引っ越すことができました。

「事ができる人間になろう」と強く心に決めました。

スタジオ
新しい教室は全体的に白を基調とした内装で、スタジオは調光できるように作りました。アーサナや瞑想などによって、光の強さを調整できるようにしています。



談話スペース

会員の皆さんが交流の場として使える談話スペースを作りました。レッスン前後に会員の皆さんが交流の場として、憩いの場所にしてまいります。パソコンや、ホワイトボード、プロジェクトアなどを使えば、10〜15人くらいのセミナー室としても使えます。ヨガを中心に、会員の皆さんの特技や情報を広める場として、今後の活用を考えております。興味のある方はお問い合わせください。

玄関

入り口には院長先生の思い出のものが置いてあります。この仏像とオレンジ色の瓶は院長先生が生前選んで下さったものです。教場に入り、院長先生のことを思い出して、鏡の中の自分を見て、心を正し、真剣にヨガに取り組めればと思っております。



治療室

体調の変化に対応できるように会員及びご家族向けの治療室を設けております。一層アーサナに集中できるように、ハリ・灸以外にも中国の伝統治療法や、テクノリンク社の医療専用EMS治療機などを用いて、各種体のお悩みを解消します。またEMS治療機で美容的な実践もしており、特に小顔や体型維持改善には効果を上げています。



エントランス



ヨガを初めて1年半、冷え症完治、便秘解消、ウエスト5cmダウン



四谷教場
朴 今花
ほく きんか

私がヨガを始めたのは一年半ぐらい前です。始めたきっかけは四谷教場に通っていた友人のハンさんの誘いからでした。

次男出産後2ヶ月で仕事復帰してから、フルタイムで何年も働き続けるうち、育児と仕事からのストレスで体は一変しました。体調を崩す事が多くなり、風邪を引く回数も増え、辛い冷え症に、さらに花粉症にまでなっていました。

そんな私の体を心配してハンさんがヨガに誘ってくれたのです。ちょうどその時、私も次男が年中組になり、時間にも少し余裕ができ、自分の体の現状を改善するためには何か始めなきゃと思った時期でもありましたので、まず体験レッスンを受けることにしました。

初回の体験では、自分の体が余りにも硬いのと、数日続く筋肉痛にやる気をなくし、続けられるか不安になりました。そんな

な考えを変えたのが2回目の体験の時の光景でした。70代であろうと思われる先輩の方々が、何と全開前屈、ブリッジ、シルシアーナなど、見ていて極めて難しそうなポーズを、次々と綺麗にきめていたのです。

「あの歳でそこまで出来るなんて!」、本当に衝撃を受けました! 見とれて「すごい!すごい!」と思わず声に出すと、「あなたも続けられ、きつと私達よりもずっときれいにきめられるよ!」と言われました。そんなみなさんの姿と言葉に勇気ももらい、自分もやり続けられこうなれるんだ、という希望と意欲が湧いてきました。だから、体験3回目に入会しました。

仕事と育児の都合でヨガはずっと週一のペースで通っています。その代わりに家でヨガの準備運動、プラス苦手なポーズ、好きなポーズと、その日の気分で行くかのポーズを選んでやり

続けています。最初の頃は2、3日筋肉痛が続きましたが、そのたびに取って置いて痛いとこを伸ばすようにしました。するとだんだん慣れてきて痛みもすぐ消えるようになりました。

週一のペースではありませんが、続けるうちに効果は確実に現れました。まず、ひどい冷え症で冬場布団に入っても中々温まらず、眠れなかったのが、ヨガを始めてわずか4ヶ月経ったその年の冬には冷え症が治り、二度と冷え症に悩まされる事はなくなりました。

また、新陳代謝がよくなり、便秘が治りました。実は長男を産んでから長い間、私はずっと便秘に悩まされてきました。時には薬を飲むことも。なのに、いつの間にか毎日行けるようになり、出産後ずっとぽっこりしていたお腹がなくなりました。体重はそれほど落ちてないですが、筋肉量が増え、以前より体がしまってきた。一番嬉しかったのは、会社の年に一度の



記憶力が良くなる
シルシ・アーサナ

自分が体験したこのヨガの素晴らしさを広めて皆さんの健康に役立てるようになればと思います、毎週の修行に励んでいます。



レッスン風景

健康診断で去年は一昨年に比べて、ウエストがなんと5cmもダウンしていました。捻りのポーズ効果絶大です。

効果が現れると人間はますますやる気です。去年の年末からは指導士資格取得を目指して、月一回の研修会にも参加しています。指導士への道のりはまだまだ長いですが、将来は指導士資格を取って、

教場前の通りは電柱の地中化が完成し、歩道が広くなりました。四ツ谷駅から快適に教場に通えます。

今後の計画

今後各方面の力をお借りして、より社会の役に立つように努力します。

- ① ヨガを中心とし各種の治療を取り入れる。
- ② 新しい指導者を育成する。
- ③ 高齢化社会において高齢者の健康寿命の延長、及び各種の交流、助け合い。
- ④ 主婦、子育て女性の力を生かし、高齢者訪問指導、生活サポートする。
- ⑤ 定年者の第二の仕事としてヨガ指導士の育成する。
- ⑥ 藤本ヨガの特徴を生かし、海外に発信、そして交流、発展させる。

ご提案、助言大歓迎です。どうぞ、今後も宜しくお願い致します。



スタジオ外観

ヨガと出会って



四谷教場
鰐川 わにかわ
真美 まみ

私が藤本ヨガに出会って、かれこれ8年ほどになります。妹と一緒に東京の合宿に初めて参加して、衝撃を受けたのを覚えています。ヨガは、体を柔軟にする為の運動の一つくらいに考えていた私にとって、「これは違うぞ!」と感じた瞬間でもありました。

2泊3日の合宿で体はもとより、心がとても満たされました。ヨガは心を整え、鍛えることが目的。でも、心は目に見えないから、まずは体からアプローチしていくものだとかわりました。「心を整えたければ、体を鍛えなさい!」と千能院長先生にもお教えいただきました。

その後も生活環境に合わせてヨガを続けてきました。昨年から夫もヨガを始め、月に1〜2回程度ですが、一緒に通っています。彼は料理人で、そば打ちを毎日やっています。そば打ちでも腕の力だけでなく、全身を

使って行うのが重要なんだと教えてくれました。そうならヨガがいいと思って、すぐにヨガを勧めたのですが、完全拒否。職人なので頑固なところがああり、自分が納得しないと動きません。(笑)

多忙な年末年始、長時間立つての仕事で、血流が悪くなったのでしよう。睡眠時間が少ないところに、足がつって夜中に起きてしまうことが度々ありました。ここまで来たら私のマッサージだけではどうにもならないと思い、少々強引に、いやかなり強引に脅しをかけて四谷教場へ連れて行きました。そして、アーサナ(ヨガのポーズ)と先生方の愛のあるマッサージのお陰で、足がつるようなことは激減しました。四谷教場では男性会員の方もいたり、自分の体

が楽になることを実感したので、最近では「行ける時には、ヨガに行こう」と自分で予定を立てるようになりました。自宅でも少しの時間ではありますが、自分でヨガをやっています。偉いですね。

また、夫婦のあり方も勉強させていただいています。ご存じの方もおいでだと思いますが、私は結構夫に対して厳しいところがあります。レッスンで二人一組になる時、夫婦で組むことがあります。腎臓刺激の時は、「もつと膝を締めて! 肩の力を抜いて!」など、他の方と組む時は言わないようなことを言ったり、愛の行法(指圧・マッサージなどで体をほぐす)の時は強くして「痛い!」と声が出ることも度々。ひどい妻ですよね。(笑)「後で楽になるのだから、男のくせにうるさいな!」

と思いつつながらやっている、宮崎先生が「男性は痛がりだから、もう少し優しくね」「愛の行法は愛する練習・訓練法だからね」と言われたこともあります。



自信と勇気が湧く全開前屈のポーズ

これはヨガの時だけではなく、日常生活においても同じだと思います。元々、男女は体も頭の中も違うので、完全にわかり合えるとは思いません。しかし、ヨガという共通の言語を通して理解しやすくなる様に感じています。初めから夫婦ではなく、少しずつ二人で築き上げていくものなのでしょう。

私は藤本ヨガ学院に入会して半年間、カレッジで自分と向き合う機会をもらい、過ごしてきました。その当時は保育士でフルに働いていたのですが、仕事を定時で切り上げ、平日は週に3〜4日、毎週日曜日は一日中カレッジでヨガ漬けの日々を過ごしました。カレッジでは「これでもか!」という位厳しい指導をされたり、兎に角、自分自身と向き合うことを求められました。そのお陰で、保育園での仕事はモンスターペアレンツの担当だったり、大変だったと思うのですが、楽に感じるほどでした。それだけ藤本ヨガのカレッジが本物だったのでしょう。数年経った今、「あの時期に深くヨガを学ばせていただけたことは、とても貴重だった」と思います。

1年半前に母をがんで亡くしました。闘病を支えた2年半、いろいろなことがありました。そんな時も、根本にはヨガが

あったので支えとなってくれたものです。母が良くなることを願って、やれることは全てやりました。でも、心の片隅では母の死を覚悟していたのかも知れません。母自身も最後の方は自分の死を受け入れ、輪廻転生を約束し、「私の人生、幸せ満開だったわ。後は任せたよ」と言い、旅立ちました。

今、私は笑顔で生活することが出来ています。人生で起こる全ての事と向き合い、乗り越えようと思えるのは、ヨガと出会って学んできたからだだと思います。これからだっているいろいろなことが起こるでしょう。それでも乗り越えられない試練はないはず。

4月には藤本ヨガと出会うチャンスくれた妹(太田ゆり)が双子を出産します。命の誕生の奇跡に涙が出るし、また人は生かされているのだと心底感じる今日この頃です。双子の子育ては想像以上に大変な事もあるでしょう。その分幸せも2倍になるのでしょうか。出産後も早くヨガに復帰して、心身を整え子育てを楽しんでやってほしいと願っています。私も母子の支えになれるように、ヨガを通じて心と体を鍛えて、日々精進してまいります。

ヨガと共に



今治教場

井村 玲子

定年退職をしたら、今までしたくても出来なかったことをしようといくつか決めていました。その中の一つが「ヨガ」でした。私は子供の頃から運動な

ど体を動かすことが好きな方でしたが、ヨガをした経験は一度もありませんでした。

ヨガに興味を持ったのは何時ごろかわかりませんが、ヨガのポーズをしている写真などを見て「いつか私もあんなヨガができたらいなあ」と心のどこかに憧れを持っていたのかも

しれません。多分、四十代の頃だったと思いますが、初めてヨガの本を購入しました。しかし、読むだけではイメージがなかなか掴めず、いつしかヨガのことも忘れてしまいました。たまたま近所にいた方が、藤本ヨガ学院に通っていて、ヨガで肩こりや腰痛が解消されストレスも解消されるなどの話を聞いていたので、将来ヨガをするな

ら藤本ヨガ学院へ行こうと決めていました。

昨年の平成27年6月に藤本ヨガ学院の門をたたいてから、約八ヶ月になります。まだまだ未熟で今回の季刊誌への投稿のお話をいただいたのですが、正直経験が浅いため、みなさんにお伝えしたい事は特にありません。しかし、このようにして自分のことをつらつら書いていくうちに、自分がすべきことは何だろうなどと気づくことが出来て、良い機会を頂いたことを感謝します。

初めて体験ヨガに行った日のことはよく覚えています。周りはベテランの先輩方ばかりで、難しいアーサナも易々とこなし「すごいなあ。いつになったら私もあんなに出来るのかなあ。」と感心するやら不安な気持ちがあふれていました。私は、長年のデスクワークで身体の筋肉や関節はかなり硬く

なっていました。時々、農作業をするので背筋力が少しづついている位ですが、他の筋肉や関節はカチカチ。なかなか思い通りに動いてはくれません。

毎週水曜日午前中のヨガ教室に通っています。体調が少し悪い時「今日は休もうか」と思う時があります。そんな時、ヨガ後の心身の爽快感や宮崎先生やヨガ仲間のみなさんの顔を思い浮かべると足は藤本ヨガ学院へ向かっています。

最近、アーサナ後に行うシャバアーサナがとても心地良く感じられるようになりました。自分の首や肩、腰などによく効いているなあと感じられることもあります。二胡の音楽や幻想的な音楽をかけてのヨガは不思議に心がより落ち着き、体もよく動くように感じられます。

しかし、課題は多くあります。苦手なアーサナ、出来ないアーサナがたくさんあります。アーサナのポーズに気を取られ、深



美しいプロポーションを作る
プジャンガ・アーサナ

い呼吸が出来ていないこと。身体バランスが崩れている。何より筋肉痛が克服出来ないでいます。筋肉痛がなかなか治らないと家でのヨガはいついつい自分でそれを言い訳にしてサボりがちです。

最近、大阪にいる娘も1歳の子供を連れてヨガ教室に通っていると聞きました。子育て中のママにも精神的にリフレッシュされていいようです。

これからの私は、高齢の母(89歳)と高齢犬(16歳)との生活がしばらく続くでしょう。そして、3年後には私も高齢者の仲間入りをします。これから自分の人生において何を目標に、又何を生きがいにして送りたいのかと考えています。いまだに結論は見いだせてはいません。とにかく、心身とも健康で1年1年を過ごせられたらいいなあと思っています。

ヨガの日常生活は、これからの私の生活の指針を与えてくれているようです。暴饮暴食はせず、甘いものは控えるにして腹七分目。栄養にも配慮をして感謝の気持ちを持つ。感動する機会を多くしてよく笑うこと...等他にもたくさんあります。

これからゆつくりではあります。自分なりにヨガと共に一進一退を繰り返しながら過ごして行きたいと思っています。

で、ご指導をよろしく願います。



今治教場のカウンターには、季節ごとにかわいい置物が届きます。

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

達人との出会い



指導士養成コース

宮崎 恭代

今年の4月で私は26歳になります。

今まで「宮崎恭代」という人生を通していろいろな学びや経験をしてきました。そして、去年の4月からまた人生のステージが変わり、さらに精神面や真理を体感する時期に入っていました。ある意味今まで

なのでしょね。

季刊誌に掲載する文章も書くほど磨きがかかっていることに自分でも気づくほどです。こうやって、思いや経験を発信できる場があることにとても有難い気持ちでいっぱいです。

ある方のご紹介で、2月にヨガの達人にお会いしました。その方は男性で49歳なのですが、見た目がとても若くて、30代に見えるくらいです。1時間のプライベートヨガレッスンを受けたのですが、とても興味深いものでした。

一番最初に質問されたのは、「腑に落ちていますか？」というものでした。「あなたは悟りましたか？真理に辿り着きましたか？」ということですね。いきなり最初から核心を突く質問だったので、とてもびっくりしました。そして、どう答えたらいいのかわからず、「あなたの

今年で4月で私は26歳になります。今まで「宮崎恭代」という人生を通していろいろな学びや経験を

言う腑に落ちるということが何かわからないので、腑に落ちているかはわかりません。」と答えました。すると、「腑に落ちるとはそのままの意味です。ただ、腑に落ちているかです。」と、返されてしまい、私は「腑に落ちています。」と答えました。このやり取りを後で思い返した時に、どうして、あの時「腑に落ちています。」と言えなかったのだらうとちよつと後悔しました。達人は私がもう腑に落ちているとわかった上でその質問（腑に落ちているか）をしたそうです。でも、今まで「腑に落ちています。」と信賴して言えるような人に出会ったことがなかったし、どうしても今までの経験上嫌な思いをするのではないかという思いから、できていない（腑に落ちていない）と答えることしかできなかったですね。



腰痛・ねこ背・花粉症にもマツヤ・アーサナ

その質問の後のレッスン内容は、人の骨のつくりを知るところから始まりました。iPadで人の骨格の画像を見せてもらい、骨格の構造を知り、そこから自身の体の癖を骨格から直すことを達人に誘導してもらいました。藤本ヨガで行っているようなアーサナは一切しません。肩関節や股関節回りを動かして、骨格は自分で動かせる、コントロールできるのだと教えてもらい、達人と同じ動きをして自分の骨格の癖を教わりました。

体はいろんな影響を受けて、すぐにゆがんだり偏りが出ます。そして、生まれてから今までの人生経験の中でどうしても癖ができてしまいます。癖は体

だけでなく、心の癖・思考の癖・行動の癖などがあります。それがどんなにひびくことになるかで心や体が病気になることです。私は左ひじと右足のかかとに癖があるようで、そこから両足の裏にタコができていたそうです。「感情の海に溺れていた」ことも同じですね。腑に落ちていたとしても、「宮崎恭代」の人生上癖はできるようになっているのです。癖も「私」の物語の一部。あとは呼吸法や瞑想誘導などを教わりました。呼吸法はウツディアーナ・バンダとナウリのコツがわかりました。

最後にご自身のことについて詳しく語ってくれました。達人は2010年頃まではヨガを知らず、体も太っていたそうです。詳しいことは忘れましたが、2011年の震災から変化して、今のヨガのレッスンをしているそうです。ヨガに関わり、腑に落ちてからも両親が亡くなったり、導かれるような出来事があったりと、いろいろな感情が湧きながらも歩まれてきたそうで、他人ごとではなく自分のことのように聞いていました。それが達人に伝わって、私に「心中お察しします。いろいろな思いがあったことでしょうね」という言葉をいただいたうれしくて涙が出ました。

今までどうしても表に出せなかった部分に気づいてもらえたことがすごくうれしかったから。それは私ではないところで気づいている真理の部分。どうしてもこの世で生きていくには、見せない方が生きやすいとか、分らないふりをしている方が楽とか。どうしても自分の人生上経験しないといけないことがあったりと、なんだか今までのことがやっと報われたような気持ちになりました。それも決まっていたことですね。達人は一貫して私を年齢ではなくヨガを行っている者として接してくれて、カリフォルニア

藤本ヨガとの出会い



松山教場
政所 寿美
まんどころ すみ

「あつ、あつた！」松山に住み始めて6年目の昨年の8月頃、偶然、目にした看板に引き寄せられるように藤本ヨガ学院に入会させて頂いて半年、ただいま奮闘中です。

とはいえ、わずか半年間も決して順風満帆とはいかず、やっとしては、休・休・休・・・、再奮しては、休・休・休・・・と、お休みの方が勝っているというリズムの中、少しずつヨガへの意識が変わり始めていることを実感しております。

以前の私は、ヨガポーズを作ることを考えていたのですが、ポーズをとる本当の目的は、自分自身の身体の不具合や不調を認識することであると気付かせて頂きました。ポーズをとることで、身体の弱点や不調・不具合を知り、そのとり難い理由を考えていく。その積み重ねで、最良に機能する自分らしい身体を作り上げていくことが、健康



便秘・腰痛・坐骨神経痛に
アルダマツツエンドラ・アーサナ

で幸せな生活の実現に繋がるのだと考えることができるようになりました。

現在のほんの小さな試行錯誤も、やがては大きく開花するであろう健やかな身体と精神の発芽の準備をしているのだと信じていることができます。今までの固定観念をひっくり返すように、身体の柔軟性は勿論、精神の柔らかさをも培いながら、あまりにも遥かな理想の境地ばかりを追いかけるのではなく、現実の遅々とした歩みを一つ一つ受け

でもヨガを教えているから一度遊びにおいでよとも誘ってくれました。世界の裏も表も見せてくれるそうです。情報として、この世の仕組みとして知ってはいても目で見る機会は少ないから、とても興味深い。

こんななんともおもしろい出会いから、また私の物語が動き出しているのを感じます。カリフォルニアに行く日も近いかもしれませんよ。それまでにまたいろいろなストーリーがあるとは思いますが、一瞬一瞬を感じて楽しんでいきたいですね。

この世に生まれてきて今まで

入れながら、ヨガをやること・ヨガに行くこと・心食動の三位一体となったヨガ的生活を送ることが、自然に当たり前になっていくことを目指したいと思えます。

敦子先生をはじめ、多くの素敵な先輩方に励まして頂きながら、継続は力なりと、毎回の悪魔のささやき(今日は、休んだら?)にも笑顔で「いいえ」と微笑みながら、一歩前進の日々でありたいと願っています。

の出来事はすべて決まっていたこと。真理や宇宙の法則ですら、この私たちが生きている世界の中だけの作り話です。自分がしているのではなく、そうになっている。そう動かされている。私は存在せず、あるのは「それ(神とか愛とか全体)」だけ。わたしが理解しているのは今のところそこまでです。もしかしたらこれからまたその先を体験できるかもしれない。その期待を胸にヨガのアーサナや瞑想もさらに深めて、指導できるようにあります。

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

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

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

鍼灸治療室より 東洋医学よもやま話



鍼灸師 友岡 清 秀

(長女 ゆいちゃん)

いづみ

『たすけ鍼』

今年度の「鍼灸治療室より」では、皆さんに鍼灸をより身近に感じてもらうために、鍼灸師が主人公の小説を紹介したいと思います。まず、今回紹介するのは、山本一力『たすけ鍼』です。

■あらすじ

江戸の深川蛤町で鍼灸師を営む染谷（せんこく）は、ツボ師の異名をとる名手。高利貸しの難病を癒す代わりに取り立



てをゆるめるよう諭したり、死にゆく婦人の痛みを和らげたりと、市井の人々を癒し、人助けや世直しに奔走する染谷の日々を描く。胸のすくような長篇時代小説。(amazonより)

■『たすけ鍼』の時代

さて、『たすけ鍼』の舞台は江戸時代後期、天保年間となっています。現代では医師といえどももちろん、西洋医学の医師のことですが、この時代はまだ西洋医学が正式な医療として認められる前であり、医者といえれば東洋医学の漢方医や鍼師のことを指していました。『たすけ鍼』の舞台と重なる18〜19世紀という時代は、日本の医学史上、とても大きな転換点を迎えています。1759年に山脇東洋が日本初となる人体解剖書である

『蔵志』を発刊、1774年には杉田玄白が『解体新書』を翻訳、1823年にはシーボルトが来日し、本格的に西洋医学が日本に伝わりはじめ、1858年には伊藤玄朴らにより天然痘の予防及び治療施設であるお玉が池種痘所が開設されました。つまりこの時代は、それまで医学といえれば東洋医学しかなかった日本に、西洋医学が大きく広まり始めた時期なのです。ちなみに、『漢方』という言葉は江戸時代中頃に西洋医学が日本に伝わったことで、西洋医学つまり蘭方と差別化するために生まれた言葉です。

■江戸時代の医師

現在の医師は当然医師免許を持っていますが、『たすけ鍼』の舞台となる江戸時代では、まだ医師免許というものは存在しませんでした。江戸時代、医師になるためには基本的には徒弟制度の中でしかならず、高名な師匠に弟子入りし、長年の修行を経て卒業試験に合格し、無事に免許皆伝となつて、初めて独立開業を認められるというプロセスが必要でした。とはいえ、そのようなシステムの中では、誰もが勝手に医師を名乗ることができ、『たすけ鍼』の染谷のような人情味あふれるような良い医師ばかりではなかったよう

です。また、江戸時代は非常に身分制度が厳しい時代でありましたが、医師は僧侶と同じく法外の身分とされ、士農工商どのような身分であれ医師になることができました。とはいえ、医師であればすべて平等というわけではなく、御典医、奥医師、御番医師、藩医などの序列があり、染谷などの町医は庶民を相手にする最も低い身分にありました。奥医師など身分の高い人物が登場する物語に、司馬遼太郎の『胡蝶の夢』や手塚治虫の『陽だまりの樹』などがありますが、奥医師の人たちは、いつもお金や権力や政治について考えているように描かれています。一方で、『たすけ鍼』の染谷は、権力や金儲けを嫌い、義理人情に厚く庶民に寄り添いながら「医は仁術」という理念を体現する鍼灸師として描かれています。

■検校（けんぎょう）視覚障害

ところで、『たすけ鍼』の中で、染谷が高利貸しの悪徳検校の治療をし、負債者への取り立てを緩めるように諭すという話があります。この検校というのは鍼灸とも大きく関わりがあります。検校とは、視覚障害者の職能集団の最高位の名称であり、江戸時代では、地歌や箏曲（そうきょく）などの芸能に関する

ものや、鍼・灸・按摩などに関するもの、また金融に関する職能集団があったようです。ちなみに、映画で知られる「座頭市」の座頭というのも、この職能集団での職位を示す言葉です。日本では、明治時代から戦後にいたるまで、鍼・灸・按摩は視覚障害者の職業というイメージが根強くありましたが、その契機となったのは、江戸時代に活躍した杉山検校です。杉山検校は本名を杉山和一といい、鍼灸では、現在の日本の鍼灸師の標準的な刺鍼法である管鍼法（かんしんほう）を普及した人物として知られています。伝説では、最初に入った鍼術の流派を破門されたことから、江ノ島で断食修行を行った際に、道端の石につまずき、倒れたところに松葉の入った竹管を手にしており、これにより管鍼法の着想を得たといわれています。かなり怪しい伝説ではありますが、実際に江ノ島に行くと和一がつまずいた石があります。また、和一是世界初の視覚障害者教育施設とされる「杉山流鍼灸導引稽古所」も開設しました。こうした鍼灸の振興・教育への業績から、和一是関東総検校となり、権大僧都（ごんのだいそうず）にまで任ぜられました。また、杉山和一の鍼術はその後長く鍼灸界の中心的な位置を占め、現代の

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の方々に届けられています。

松山 教場

藤澤 勝 高須賀千里

羽藤 明美 矢野 和子 K・M C・H

菊池 準子 井上 弘子 M・K N・T

奥岡登美江 脇坂 恭子 Y・N M・O

田邊 桂子 大野 和子 K・H

川畑 友子 H・H

宮谷マスヲ H・Y

山口ひとみ S・O

藤田はかる 渡部 光子 市原 千絵 山口千登勢

田村由美子 A・N M・S

T・H 浜田眞由美

渡辺 桂子 佐藤 康弘

宇都宮玲子 K・I

E・H 赤羽 恭子 緒賀 春枝 宮崎 敦子

M・M 石田美恵子 大山 文子 宮崎 恭代

H・Y C・O

山本 朝子 西岡 京子

Y・T 森 幸子

香川 道子

今 治 教場

柚木真知子 井出チヨ子

門田 智子 松井眞由美

近藤 知子 近藤 堅一

小泉 文香 大澤 糸子

村瀬アキエ 田坂千鶴美

東京 教場

三谷 雅昭 見目多栄子

市原 千絵 山口千登勢

崔 昊 志村 明子

M・S

高岡 教場

山本 智子 西村 緑

学 院

緒賀 春枝 宮崎 敦子

石田美恵子 大山 文子 宮崎 恭代

C・O

西岡 京子

森 幸子

井出チヨ子

松井眞由美

近藤 堅一

大澤 糸子

田坂千鶴美

近藤 知子

小泉 文香



本の紹介



あなたの体のエネルギーを調整し、
健康と喜びと活力を生み出す

「エネルギー・メディスン」

出版社：ナチュラルスピリット
定 価 2,980円(消費税別)

東洋の伝統療法と西洋のエネルギー・ヒーリングを統合した画期的療法。エネルギー・ボディのさまざまな領域を網羅した、教科書的書物。

著者ドナ・イーデンはエネルギー・メディスンの分野における先駆者として知られ、世界各国でセミナーを開催する傍ら、しばしば伝統的医療と代替医療の両方の場で意見を求められる存在である。

彼女曰く・・・「身体はエネルギー・システムである」という考えを、ヒーリングや健康や幸福の促進に活用するための様々なアプローチは、今日ますます増え続けていきます。こうしたアプローチを指す言葉として「エネルギー・メディスン」は最も相応しい呼び名だと言っております。二十世紀の治癒と健康の大統一ビジョンを描く大著「医学と宗教の架け橋」となったアメリカ心身医学界のベストセラー「バイブレーション・メディスン」の著者

〈リチャード・ガーバー医師〉

はこのように言っております。「癒しへの究極のアプローチは、病気のものの原因となっている異常を、精妙（サトル）エネルギーのレベルにおいて排除することになるだろう」と。

著者自身の体験、多くの臨床例などが、誠実にむしろ淡々と書かれていて、読みやすく、信頼できる本だと思っています。

人のエネルギーが全て見えるという超感覚・能力の持ち主である著者が描写されたエネルギー・ボディは、とてもリアルティーがあります。

人間の深遠さ、いのちの神秘的な姿に、読んでいて、癒される思いがしました。

エネルギー体であることが、当たり前のこととして認知されると、医療や教育、社会の在り様も変わるのではないかと思います。そのために、多くの人に読んでいただきたいと思いました。

(Amazonより抜粋)

教科書においてもその技術が記載されており、日本の鍼灸に多大な影響を及ぼしました。

「医は仁術」

仁とは人を思いやること。また、儒教において、仁は五常（仁・義・礼・智・信）の中でも最高の道徳であると考えられています。現代においても、医療の在り方が語られる時、「医は仁術」という言葉が使われることは少なくはありません。庶民に平易な言葉で養生の方法を説いた貝原益軒の『養生訓』の中にも、「医は仁術なり。仁愛の心を本とし、人を救ふを以て志とすべし。我が身の利養を専（もっぱら）に志すべからず。天地のうみそだて給へる人をすくひたすけ、萬民の生死をつかさどる術なれば、医を民の司命（しめい）と云ふ。きはめて大事の職分なり。」と述べられています。『たすけ鍼』の中において、「医は仁術」はとても重要なテーマとして描かれています。染谷は患者の貴賤を問わず、病に苦しむ人々を平等に診療します。自分の利益や金儲けのためには決して動かず、全ては人助けのために患者を治療するのです。そんな染谷の打つ鍼は、たとえそれがどんな悪徳な高利貸しであろうとも、また金儲けしか考えないような商売人でも、誰もが本来持っている仁を目覚めさせ、その人の心を人助けへと動かしていく力を持っています。東洋医学では、「上医は国を医（い）や」し、中医は人を医し、下医は病を医す」と言いますが、『たすけ鍼』では、まさに染谷の鍼が、病を治し、人の心を動かし、仁に目覚めた人たちが増えることで、よりよい社会を築き上げるといふ姿が描かれています。

腎臓刺激と大腸刺激

●腎臓刺激

腎臓の働きを良くし、血液をきれいに浄化する。
腰が柔軟になり、肌ツヤがきれいに、視力も良くなる。

【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両足を揃えて膝を立て、その膝を締めて胸に引き寄せる。
- ③息を吐きながら膝を左床の方に倒し、顔は右に捻る。
- ④息を吸いながら膝と顔を正面に戻す。
- ⑤息を吐きながら膝を右床の方に倒し、顔は左に捻る。
- ⑥息を吸いながら膝と顔を正面に戻す。
- ⑦この要領で左右交互に20回～30回呼吸に合わせて体を捻る。
- ⑧要領に従って左右にねじりながら、どちらが捻じりづらいかを探しておく。
- ⑨補助者に両肩を逆手で抑えてもらおうと、随分やり易くなる。

【矯正法】

- ①要領②から、倒しづらい方に息を吐きながら膝を倒す。
- ②息を吸いながら膝を曲げて脇に引き寄せ、
- ③息を吐きながら足を手首の方に伸ばす。
- ④②、③を深い呼吸で5回～10回繰り返す。

【注意】

- ①特に腹筋の弱い人は、肩に力が入りやすいので、肩の力を抜いて足お腹に力を入れる。
- ②お尻を高く上げるほど、腎臓が強化される。

●大腸刺激

排泄が良くなり、便秘を改善する。
腹筋を強化し、ウエストを引き締める。

【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息を吐きながら両脚を揃え、膝を伸ばして、垂直になるまで上げる。
- ③息を吸って、吐きながら両脚を左に倒し床に付けない、顔を右に捻る。
- ④息を吸いながら、両脚を90°に戻し、顔を正面に戻す。
- ⑤息を吐きながら両脚を右に倒して、顔は左に捻る。
- ⑥息を吸いながら、両脚を90°に戻し、顔を正面に戻す。
- ⑦この要領で10回～30回繰り返す。
- ⑧補助者に両肩を逆手で抑えてもらおうと、随分やり易くなる。

【矯正法】

- ①倒しづらい方を数多く捻るか、倒しづらい方を意識的に手首の方に倒す。

【注意】

- ③特に腹筋の弱い人は、肩に力が入りやすいので、肩の力を抜いて足お腹に力を入れる。
- ④床スレスレまで倒した時、お腹を凹ませて息を吐き切ること。



事務局だより

この季刊誌春号が完成して皆様のお手元に届くのは、桜が満開でお花見の頃でしょうか。いろいろ大小の変動はありますが、冬が終わって春が巡ってくる、当たり前にしています。がほんとうに有難いことです。さて、前号でお伝えしましたカリフォルニアのロイさん（院長先生の本をお送りした）からお礼の手紙が3月7日に届きました。

《手紙》

ヨガの本をお送りくださりありがとうございます。大変楽しく、興味深く「Guide of Modern Yoga」を読ませていただきました。この本には私が読んだ他のヨガの本とは違う、非常に革新的な発想がありました。千恵美さんのエネルギーや強い生命力を思い出しました。

ふと思ったのですが、藤本ヨガ学院はこの本をアメリカで販売することに興味がありますか？そうでしたら、どのようにそれを実行できるか可能性を探りたいと思います。この話にご興味があるようでしたら、英語翻訳への編集（校訂）をおすすめします。そして、編集（校訂）に関しては私がお手伝いできるかもしれません。どうか記載の住所又はメールアドレスにご気軽にご連絡ください。本の特典プレゼントありがとうございます。

ロイ

【指導士養成コース生募集】

ヨガ指導士の資格を身につけたい方、12ヶ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（10:00～15:00）が研修日です。

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

四谷教場

〒160-0008 東京都新宿区三栄町8 森山ビル東館2F
TEL (03) 5312-5272 FAX (03) 5312-5273