



藤本ヨガ

2016年 7 月

夏号

物事は良くなることはない。
今あるがままに続く。
自らの内に生じる
その変化によって、
良くなるのは我々である。
(スワミ・ヴィヴェーカーナンダ)



藤本ヨガ学院・松山教場の隣、六角堂稲荷の今井法如様宅の玄関に咲く孔雀サボテン

松山をお訪ねして



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 千能千恵美先生の墓参りをして、懐かしい皆様にもお会いできて、私は大変嬉しかったです。今思うことは・・・

「千能院長の環境を活かしつつ、自ら定めた人生コースを大胆に歩まれた御生涯から、我々は学ぶべきものは、多々あります。先生は、一度「師」とご自分で決定したからには、体当たりでその師から学ばれ、内弟子



松山市御幸の千秋寺にてお墓参り

で段級審査でも、常に堂々と正面から学んで行かれました。一方、瞑想では松山城に登り、年間殆ど毎朝、相当の時間瞑想を続けられました。この方面でも適切に「師」を決定され、幾度かの渡米もされ直接に御指導を受けておられました。以降、京都の師の塾へも足しげく通っておられました。

ヨガに関しては、一貫して沖正弘導師の御他界迄、常に熱心に学んでおられました。沖先生と神山とのヨガの医学的研究が、沖先生の事故死のため中断したことは、今も残念であります。千能先生は、学院又は合宿などで講話される内容を録音され、文章化したものを何人かのヨガを学ぶ方々に読んで貰い、判り易い文章に御自分で修正されました。その成果が成書となり、市販もされ好評を得ております。

先生の幼児期からの過程は、誠に素晴らしいもので、勉強は

強要されず、裏山で一人自由に周辺を整備し、大胆な遊びをのびのびと楽しんでおられたようです。小学校に入学しても、他の児童ほど事前学習がなかったもので、当初戸惑われたとか・・・でも体育の時間に突然、鉄棒運動の模範を指名され、クラスで一番上手であり、一挙に自信を獲得されました。その自信は学校生活全般に渡り、素晴らしい効果を発揮し続けました。ヨガの色々なポーズ（アーサナ）にも、早朝お一人黙々と工夫しておられる姿は誠に神聖そのものでありました。

このように型にはまった優等生コースを歩まなかった代わり、自然のありのままの人生コースを開拓され、我々にもその道を歩むコツを示されました。

以上のような藤本ヨガ学院の伝統は、実に貴重な文化遺産であり、できる限り後世にも伝えて参りたく存じます。」

千能院長のお墓参りと松山の会員の方々に元気な姿をお見せるために2016年4月7日 藤本ヨガ松山教場へ3年ぶりに私はお訪ね致しました。「多発性骨髄腫」という血液の癌を患い長期（約5ヶ月）東大病院に入院致しましたが、その入院生活と社会復帰を果たすまでの体験談を神山と日頃から、仕事を共にしている崔先生、家村先生に語ってもらいました。当日



松山教場(3F)にて講義・質疑応答会

「はじめに 神山五郎のご挨拶」
(神山) 2011年4月11日にお亡くなりになられた千能千恵美先生のお墓参りを済ませ、今ここで懐かしい皆様のお顔を拝見でき大変嬉しいのです。千能院長の菩提寺には、桜の花が綺麗に咲き誇り、白い歯をみせて笑う千能院長のお顔を思い浮かべました。また、今日はお忙しい中、たくさんの方の懐かしい方々にお集まり頂きありがとうございます。まず、私の患者としての入院生活とリハビリに向けての行動を日頃偉そうな事を言っている神山が、病人としてはどうだったのかをお二人に語って頂きます。

(家村) 神山先生が発病されてから約5ヶ月に渡る入院生活は、一言で言って淡々としたものでした。大病にも拘らず、病室にお尋ねする私たちを笑顔で迎えられる、元気な時と変わらず新聞や読書に時間を費やされていた。辛いとか、痛いとかなどという言葉は一度も聞いたことがありませんでした。絶飲食の時さえも、「水も飲んではいけないんだよ」と仰るだけで、我慢している様子かともなく、ただ現状を受け入れているだけという感じでした。看護師さんたちの間では、「あの本の沢山あるお部屋の方ね」という評判でした。退院されてからは、積極的にリハビリに励まれ、そのリハビリもデイサービスを利用するといふものではなく、車椅子での外出でしたが、お芝居を観たり、デパ地下の食料品売り場を楽しんだり、行きつけの散髪屋さんに行かれるなど、日常生活を楽しみながらのリハビリでした。その後、主治医の就労許可が出てから、ある日写真館

で写真撮りたいと仰るので、私は内心、先生も遂に「終活」を考えていらつしやるのかと神秘的な面持ちでしたが、用途を聴かれて、「履歴書用」ということで、終活なら就活でありました。これには吃驚でしたが、ここが神山流リハビリの真髓であり、リハビリのためのリハビリではなく、社会復帰してこそ本当のリハビリであることを身を持って示され、現在に至っております。

(崔昊) いい意味で、良くなるうが、悪くなるうが無関心。ただ、その状態を受けられるだけという感じでした。一番状態が良くないときでも、私たち二人が左右に新聞を持って、先生は、端から端まで目を通すことを続け、自分の身体には無頓着でした。

(神山) お二人が私のケアで一番大変だったことを一つずつあげるとしたら？

(崔昊) 先生はチャレンジジャーなので、リハビリがまだあまり進んでいない時期に、自分でレンタカーを借りて、高速道路を運転していったことでしょうか。後で聴いて家村さんと二人で青ざめました。先生は兎に角、最初からダメだとか無理とか考えずにまずは何でも挑戦してみる。そこから、出来ること、無理な事を判断されてきて、今に繋がっているのだと思います。

(家村) 月並みには、先生の食



崔先生(左)・家村先生(右)より神山先生
のことが語られる

い。歯磨きもあまりしないと仰っていました。が今も変わりないのですか

運動しなければ手足の筋肉が衰えるように、噛まないで噛む筋肉が衰える。消化器の働きを良くし元気づけるためにも、あまり噛まずにいて、今も元気です。神山流屁理屈ですが、物事のルールは緩めで大らかに。そして、自分がしたいと思ったことは、自由に自分でやってみる。千能院長が言われていたように「信じるな、疑うな、試してみよ」その教えは実に科学的であります。ですから瞑想でも、食事でも、便通でもまずは自由に考えて、○○方式をやってみる。やってみてどうだったか。うまくいかなければ又工夫する。

何でもやってみる。何でも疑うことに自由があるので。元々、人類が発生してから、歯磨きは大部分で発生し、生き延びてきたのです。本来、程々の硬めの繊維のものを良く頂いていけば、歯が綺麗になっていくのです。さるも人間が餌をやる

と虫歯になる。餌をあげなければ、虫歯にはならない。もっと自然治癒能力を生かすとよいと思います。

質問2

介護施設の施設長として仕事をされるようになって、患者さんや職員の方々に日頃感じられていることは？

ここでいうことはここだけで



同窓会さながらの楽しい親睦交流会

く。消えていくには、消えていくだけの理由があるのです。

質問3

神山先生は10年、15年というスパンで先の事を見据えていると以前から千能先生に伺っておりました。その一例として「論文の書き方」が問題になると仰っていました。が、現に数年前スタップ細胞の論文問題が持ち上がりました。神山先生のその先見性からみてこれからはどんなことが問題になるとお考えでしょうか。

いろいろなこれからの研究開発の仕方が様変わりしていくでしょう。現にコンピュータの能力が発達して、多くの情報を今までより、はるかに多くの情報を処理できる。ビックデータを集めて、性能のよいコンピュータで解析することができるよう。情報を活かし、次の手をどう打つか、ビックデータがどんなでてくる。しかしそれを扱う研究者の数が日本は少ない。急に増やすのは難しいでしょう。一人の研究者を増やすよりも、それをアシストする者を育て、研究者を一人、二人育てるよりも、一人の研究者に4名のアシスタントを付けた率の良い仕事をすれば、二人分、三人分の仕事ができる。そういう人材を養成していかないと日本は負けてしまうと思います。

質問4

神山先生は快眠されています

(次ページへ続く)

失ったものを嘆かず、 残された力を大事に!!



福岡市
泰山 玲子

季刊誌90号をお送りくださいますして、本当にありがとうございます。私も何か御誌(季刊誌)にお伝えできることがないか考えましたが、それは「歳をとるといのは、どんなことか」くらいではないかと思ひ、私の体験を書いてみようと思ひます。昭和2年生まれの私は、知識としては「女性はある年齢にな



2009年夏合宿・仙遊寺近くの川にて一休み

ると骨が弱る」ことは知っていましたが、自分のこととは思っていませんでした。

昨年5月、生徒さんの三脚倒立を支えようとして共倒れした時、左大腿骨頸部骨折で動けなくなり、三ヶ月入院することになってしまいました。いつも壁に向かって足をぶつけて倒立している生徒さんを一人で立てるようにしたいと私が支えることにしたのです。

今までコンクリートの硬い壁に力いっぱいぶつけられた勢いには支えきれず、一緒に倒れたら骨折です。その生徒さんこそ迷惑で、随分心を傷められたようです。悪かったのは私の判断力の無さでした。相手のいつもの動きをもっと理解しているべきでした。

そして、自分の年齢での骨の弱さも知っておくべきでした。

体に金属が入り、腰に縫い目が出来、この傷は一生続きますが、自分の健康を過信しない戒めとして大事にしていきたいです。

入院中、介護士の方にヨガの話をしました。「ヨガというのは体を柔らかくするんですね」と聞かれ、「ヨガとは調和ということ、人と調和するためには、相手を変えるのではなく、自分を変えて相手に合わせるのですよ」「ほら、お天気が悪い時、お天気を変えられないでしょう。自分を変えてお天気に合わせるのです」なんてヨガの話をしていたら、その方は介護士をやめてヨガを習いに行っていました。

私は今、家の中では杖なしで歩けるようになりました。外出はタクシーを使えば買い物も出来るようになりました。

失ったものを嘆かず、残された力を大事にして生きていきます。



2009年夏合宿・仙遊寺にて朝の準備体操

（前ページより続く）

か？また眠れない時はどうされているのでしょうか。

私にとっては、寝ていることが自然で、むしろ起きていることのほうが不自然です。

たまたま起きていられる時間はフルに使いたい。眠れない時は「しめた」と思ひ有効活用する。寝なきゃいけないと思ひて本を読んだことはありません。

質問5

82歳を中心としたグループで体操指導をしているなか「死ぬこと」について話題が及びます。「死ぬときは痛くて、辛いのか」「どのように死を迎えたらよいのか」医療の立場からのお考えをお聞かせください。

現代の医学で進歩したことの一つに、緩和医療があります。痛みも感じさせないで、穏やかに死ねる工夫を一生けん命研究しています。死に直面したときに精神的苦痛は別として、肉体的苦痛は避けられる時代です。情報が氾濫して精神面での迷いが生じてくることは、心の持ち方を工夫する。悪い情報は頭に残る。それが根っこにあると、精神的に悩んでしまう。死に対しては苦しまないと、始めから痛みが消える工夫をすると良いと思います。

質問6

原発についての先生のご意見を聞かせください。

これ以上に国民の総意、知能、考え方の柔軟さが試される問題

はない。色々な意味で公務員、裁判官の頭の硬さが問題。しかし一朝一夕には変わらない。私は樂觀も悲觀もしていないが、ここを誤ると国として損をする。日本は地球上の危ない地域に細く長くある。

山紫水明 温泉もあり、まわりは海に囲まれているが、いいことばかりではない。津波に襲われる。日本の原子力と国土の安全性をどう調和させていくか。次の世代のために真剣に考えないといけない。日本人はいろいろと荒れ果てた日本をここまで豊かに、回復させてきた素晴らしい能力を持っている。人材の養成、柔軟性・感謝の気持ちのある人材をもっと作って行けば良い。それには、ヨガの道場が一番よろしいと考えています。

附記 お薦めの書籍

1 鎌田浩毅(かまたひろき)著「一生モノの勉強法・京大理系人気教授の戦略とノウハウ」東洋経済新報社刊(地球科学者で現在京都大学大学院教授)まだ新しい本ですので、是非、アマゾン等を利用して、読み易く工夫されているこの本に接してください。神山はもっと早く本書を知っておれば、より効率的に生活設計ができ「遊び」にも「学び」にも「仕事」にも堪能できたと思います。

親子でヨガ始めました



今治教場

中村

佳世(左)

綾子(右)

親子でヨガを始めて、1年2カ月が過ぎました。藤本ヨガの良さは以前からよく知っていました。腰が痛い悩んでいた友達に、ヨガを始めてすっかり良くなったと話していたのを聞いていたからです。また別の友達は、ヨガをすることでヨガの後は気分が良くなり、1週間のストレスが解消されるようだと話していたことも聞いていました。10年くらい前から行ってみたいなど思っていたので、が、なかなか実行に移すことができずにいました。



綾子さんのチャクラ・アーサナ(ブリッジ)

こんな私が是非ヨガに行きたいと思ったのは、突然起こった腰の痛みがきっかけです。朝ベッドから起きようとした時、勢いよく起き上げればそのままギックリ腰になってしまいうのではないかと思う程の腰の異変を感じました。昔から猫背で、歳と共に背中が丸くなってゆくことが気になってはいました。そのため、姿勢の悪さからくる腰の痛みだとすぐに分かりました。友達が以前からヨガに誘ってくれていたので、今度こそ行こうと決心しました。

この勢いで是非娘と一緒にヨガを始めたらどうかと、「一緒に娘の姿勢は日頃から悪く、横から見るとS字に曲がっているように見えました。この状態が続けば、体調にも影響してしまうのではないかと心配していました。最初はそれ程ヨガに興味のなさそうな娘でしたが、娘自身も日ごろから姿勢の悪さを気

にしており、またデスクワークの仕事からくる肩こりが気になっていたもので、それが少しでも改善するのならと、一緒に行くことを了承してくれました。こうして、親子でヨガに通う生活が始まったのです。

やること決めたら、毎週真面目に通おうと意気込んで開始したレッスンですが、最初は身体も固くポーズの名称を聞いても何のことか分からず、ポーズも上手くできませんでした。もちろん家でもヨガをすればいいと分かっていながら、時間がないことを言い訳に全くしませんでした。心の中で、「ああ：こんな状態でヨガが続くかな。」と思いましたが、大山先生の丁寧な指導のおかげでできるポーズも増え、毎回レッスンした後は気分も良く、身体も軽くなった気がしました。とにかく「毎週レッスに通おう」が合言葉でした。



佳世さんのマツヤ・アーサナ(魚のポーズ)

私がヨガを始めようと思ったきっかけである腰の痛みですが、ヨガを始めて楽になったような気がします。朝起きたときに感じた腰の痛みも、それ程気にならなくなりました。これも、ヨガの効果だと感じています。もしもヨガを始めていなかったら今ごろ本当にギックリ腰になっていたかもしれません。娘の姿勢ですが、ヨガを開始した当初はうつ伏せに寝ると肩甲骨の周囲が盛り上がりついていました。それがマツサージやヨガのポーズを行うことで、改善されたように思います。先日大山先生に「親子揃って背中がまっすぐになってきましたね」と言って頂き、やはりヨガの効果は身体に表れているのだと嬉しくなりました。せっかく背中がまっすぐになってきたので、この調子で普段の立ち姿にも気を付けようと努力をしています。また、肩こりですが、ヨガを始める前は肩がカチカチで上を向くことが出来ない状態でしたが、ヨガに通いレッスンを受けることで自然に真上を見上げられるようになりました。

手なポーズは多々あります。そんな時は、同じ教場の長くヨガに通っている方を見ながら、「いつか自分も」と心の中で思っていることを確認しています。向上心は続けることで確実に実を結びと信じています。実際少しづつですが、出来るポーズも増え、身体も柔らかくなってきているように感じます。親子で一緒にヨガを始めたので、一緒にヨガを楽しむことが出来ています。これから歳を重ねるごとに身体が動かなくなっていくのではなく、元気に動ける身体を目指したいと思っていますので、これからもご指導宜しくお願いいたします。

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

「体が変わった」を実感



松山教場
森 祐子
ひろこ

最近、チャクラ・アーサナ（ブリッジ）を行うときに「あれ、体がすっと上がる」という不思議な感覚を経験しました。今まではブリッジをする時に体を持ち上げようとする意識がはたらき、どうしても頑張つて力んでしまっていました。でも、不思議な感覚を経験したその日は、腰とか胸がとても軽く、スーッと腕にも力が入り、楽にポーズが決まりました。そして、この不思議な感覚はブジヤング・



「体がすっと上がった」チャクラ・アーサナ

アーサナでも感じる事ができたのです。「あれ、ポーズをこのままずっとしたい」という感覚です。今まではブジヤング・アーサナでの完成ポーズでの呼吸が長く続かず、すぐ止めたくなっていました。ところが、その日は10呼吸できたのです。このチャクラ・アーサナとブジヤング・アーサナでの不思議な感覚の経験により体が変わってきたと実感し、その日はとても嬉しくなりました。

私は8年前交通事故で右半身打撲及び右膝下骨折をしました。全治3ヶ月の重症でしたが、幸いにも一命を取り止めました。リハビリの後歩行可能にはなりましたが、右半身に力が入りにくいのです。それに、右肩の痛みで腕が上がりません。この時の私は、これは一生付き合うものになるのかと諦めていました。そんな時、マタニティ・ヨガをしていた息子の嫁のすすめもあり、今まで興味のあつた

ヨガを体験しました。それが1年9ヶ月前でした。当時のことを思い出してみると、胃肝臓刺激では体を捻ることができない上に、右肩は床につかないという状態でした。力を抜いてと言われても、「力が入っている？」なんだこれは！と自分では力を抜いているつもりなのに、力が入っているという事実に驚きました。周りを見ていると高齢の方（75歳と80歳代の方）は胃肝臓刺激を楽々としているのです。ヨガは年齢とは関係ないということにも驚きました。先生からは、「肩の力を抜いて。息を吸って、吐いて。人と比べない。」と何度も何度も繰り返し言われました。その言葉を繰り返して耳にすることで、38年間肩に力を入れたまま仕事をし、他人の評価を気にし、頑張り続けて、自分の体に目を向けることの少なかった自分に気がきました。そんな私に先生は「まずは1年。そして、3年続けると体は変わりますよ。」とも言われました。その時は、「えーっ、そんなに続けられるかな？」と不安でした。



腰痛・神経痛に
アルダマツツェンドラ・アーサナ

の後、先生にこのことを伝えると、自宅でマツヤ・アーサナをするということや、日常生活で姿勢を意識することを教えていただき、咳が止まるならとやってみました。しばらくすると母が「最近咳をしなくなったね」と私の体の変化に気付いてくれました。この母の言葉からもヨガの効果を感ずることができ、とても感激しました。

そして、1年9ヶ月があつという間に過ぎました。ここまで続けられたのも先輩方が「頑張つて、続けてやっていると効果が出るよ。三叉神経痛や喘息などが良くなったという人もいますから」と励ましてくれたおかげです。ヨガに出会えて本当に感謝です。今現在では、少し肩の力も抜け、体も心も随分楽になつてきました。振り返ると「私がいなければ！」「こうしなければならぬ！」「いい子でいな

ければならない」という考え方が、体を硬くしていたのだと思います。そして、その他にもいろいろ気付きがあり、とても充実した日々を過ごしています。

最近夫を亡くし、一人暮らしをしている86歳の母から、「足がフラフラするし、頭もはつきりしないんよ。どんな体操をしたらいいか聞いて来て。」と、母は私の体の変化に気づくだけではなく、自身の体のことを気に生方の導きと楽しい先輩方の支えで、私だけでなく母のこれからの変化が楽しみです。

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！



マルマストロク株式会社

【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

ヨガと私



指導士養成コース 白石 愛結実

約二年前、ゆったりとしたヨガの呼吸法のおかげで穏やかな気持ちで出産ができた体験を本誌に掲載していただきました。

その娘も早いもので、もうすぐ3歳になります。私がヨガをしている姿を見ると、5歳になる息子と二人で駆け寄ってきて見よう見まねで身体を動かし、こどもたちなりの「ヨガあそび」を楽しんでいます。

親子ではあっても心と身体は別。それぞれの世界観が、感覚があるように日頃感じていますけれど、一緒に「ヨガあそび」をしていると自然と肌と肌がふれあい、お互いに温もりを心拍を感じる。また、子どもたちの



母子3人でヨガあそび

身体の成長や言葉の理解、表現力、気持ちや感覚的な部分を感じる事ができる。更に、心と心の距離がぐっと縮まり、繋がっていくような感覚さえ得られることがあります。これからも、子どもたちとヨガのある生活を楽しみ、味わっていきたいと思っています。

先に親子でのヨガとの関わりについてお話しさせていただきましたが、この場をお借りしてヨガを通しての私自身の変化について記させていただきたいと思っています。

結婚する前は東京でダンスインストラクターやショーの仕事をしていました。身体を動かすことが日常でありハードでアクティブ、そのわりに睡眠不足：大食：。常に緊張感や競争心を抱えて周り自分を比べ、プライドや意地ばかりが先回り…。そしてそのストレスを発散し開放するかのように毎日アルコールを大量摂取：（苦笑）そんな



ハンサ・アーサナ
（白鳥のポーズ）

私がヨガと出会ったのは第一子の妊娠がきっかけでした。

幼い頃から身体を動かすことが常だったので、それまでのようには動けなくなると自分が自分でないように…。心も身体もふわふわとどこかをさまよっているようでした。

そんな中始めたヨガ：。当時はトレーニングとして捉えて楽しんでいました。それから約二年後、第二子を授かると同時に主人の仕事の都合で愛媛に移住。藤本ヨガに出会いました。教

場へ足を運びご指導いただくたびにヨガはトレーニングではないことを体感していききました。

「今こそ」にある自分の心と身体。ありのままを観察する、味わう、感じる。無理をする必要はなく、頑張らないこと。今までの私には思いもつかなかった考えが優しくて、ただただ居心地がよくて…。心身に沁みわたっていくようでした。

子どもたちも少しずつ大きくなり、園生活がスタート。私も

ダンスインストラクターの活動を再開しました。昔のように緊張感や向上心、競争心でガチガチに力むことなく、そのような感覚さえも適度な刺激（笑）として楽しむような心のスペースを感じながら活動しています。

ヨガを通して深く呼吸することを知りました。物事の捉え方、視線、価値観：。大きくまとめると性格が変わりました。食事が変わりました。自然と身体が喜ぶものを選んでいただくようになりました。アルコールもい

らなくなりました。（笑）おのずと体型も変わりました。余計なものもなくなり、すっきりと身軽になりました。

ヨガとの出会いは私の人生に大きな変化と気づきをもたらせてくれました。導いてくれた二人の子どもたちに感謝しています。

今年の5月から指導士養成コースで学ばせていただいています。自分自身、よりヨガを深めていきたい。そして、体感したことを必要とされている方々にお伝えしていきたい。何かきっかけになるようなことができた：。そう思っています。

ヨガが：ヨガのある生活が大好きです。

「呼吸法の実践と出産」

先日のことです。私のクラスに来てくださっているあるお母さんが、無事に第二子のお子さ

んを出産されました。お一人目の出産のときは陣痛からくる恐怖と痛みでパニックのあまり嘔吐してしまった。とのエピソードをお聞きました。

ヨガの呼吸法、スクワット、私自身のヨガのある出産の経験談などとあわせてお伝えさせていただきました。その方は、それらのことをとても素直に受け入れられて即実践されていました。

産後にお会いすると、呼吸法のおかげでパニックになることなく、落ち着いて陣痛の波を味わうことができたこと。スクワットを続けたおかげで股関節や子宮口がとてやわらかくなり、助産師さんにも驚かれるくらいだったこと。また、出産直後は達成感や幸福感でいっぱいになったこと。溢れる笑顔でお話しくださいました。

鳥肌がたつような思いで、思わず涙があふれました。

ヨガは人を繋ぎ、すぐそこにある幸福に気づかせてくれる…。改めてそう感じました。



脚が長～い、チャクラ・アーサナのバリエーション

フェルデンクライス・ティーチャーズ養成コースを終えて



四谷教場 指導士

山口 千登勢

お陰様で、この度フェルデンクライス・ティーチャーズ養成コースの4年間を修了し、指導者の資格を取得させて頂きました。松山・四谷でもワークシヨップが開催されているフェルデンクライスメソッドとは、身体の動きを通して脳に働きかけ、動きの再学習を行うレッスンです。

なぜ私がこの養成コースに進むことになったのか。私とフェルデンクライスメソッドとの出会いは5年前、四谷教場で開催されたワークシヨップでした。初めて体験した時は、正直よくわかりませんでした。よく分からなくても、なんだかとても心地よかったです。その後も参加し続けていました。

その頃ワークシヨップに、聴覚障害を持った女性が参加され、私が彼女の手話通訳させてもらう機会がありました。フェルデンクライスのグループレッスンは言葉で動きを誘導していきま

す。伝える言葉数も多く、大変苦戦し、伝えきれなくもどかしさを感じました。

「もつと知りたい」そう感じていた頃、ちょうど養成コースが始まることを知り、まずはビ

ジター参加（見学者）としてお盆の期間参加することにしました。トレーニングコースは年に3回開催（4年間で12回160日）、社会人の休みに合わせて、GW・お盆休み・お正月休みに開かれます。10:00から16:30まで、広い体育館の中で床に転び、ATM（グループレッスン）三昧の日々。日に日に緩んでいく身体、少しずつ緩んでいく心。様々な職業の方が参加され、それぞれの方のこのコースへの参加の思いを伺っているうちに、徐々に「私も通い続けてみたいなあ」という思いが湧いてきました。フェルデンクライスのレッスンにはグループレッスン（ATM）と1対1のレッスン（FI）があります。この時生まれて初めてFIレッスンを受けま

した。イスラエル人のアナット・クリヴィンヌ先生のレッスンでした。当時とにかく緊張しやすかった私。先生へのリクエストは「緊張しない自分になりたい」でした。約45分間のレッスン、当時どんな内容だったか細かくは覚えていませんが、レッスン中に何度も会場の中を歩いたのを覚えています。「まわりを見ながら歩いて。そこにいる人たちの顔を見ながら歩いて」そう誘導され歩いてみると、徐々に私とまわりの人たちが統合していくような感覚になりました。段々と緊張が薄れていきました。

FIレッスンを終わった時、身体も心も安心感に溢れていて、「これ私に必要！」そして「これが出来るようになりたい！」そう強く思いました。

それから私のコース生の日々は始まりました。4年間、エラット・アルマゴール先生、アナット・クリヴィンヌ先生を始め多くの先生のお世話になりました。私は仕事上欠席が多かった



両手に花。エラット先生（左）・アナット先生（右）

ので、湊真里先生、湊美勝先生、のメイクアップ（補講）にも大変助けて頂きました。また欠席の日、同期の仲間が授業内容をメールで送ってくれたり、会った時に詳細を教えてくれたり、精神面でもたくさん助けてもらいました。卒業に向けてFI実技試験が行われるのですが、宮崎先生を始め、崔昊先生、同じカレッジ生の三谷さんに協力させて頂き、FIの練習をさせて頂きました。試験当日はGWの休

暇中にも関わらず、同じ四谷のヨガ仲間である三橋明子さんにも試験の相手として参加して頂きました。教わった言葉です。心地よい動きを探していく。相手の動きを否定するのではなく、「それもあり、これもあり」と提案してくFI。相手の動きやすいところに目を向けていくのは、日常生活でも相手の良いところを見つけていく訓練みたいだと感じました。（まだまだ修行が必要ですが…）フェルデンクライスはよりよい動き方を学ぶ学習法です。フェルデンクライスを始めてから、よりヨガの大切さも感じることも多くなりました。共に相乗効果としてお互いが存在していけるように、私もこれから少しでもお力になれるらと思っております。

たくさんの方に支えて頂き、乗り越えることが出来た4年間。休みを頂くにあたっては、職場の上司や同僚達の理解なしにはあり得なかった4年間。一人ではがんばる！のではなく、助け合うことの大切さを学んだ4年間。身体も同じ、一箇所をが

んばらせるのではなく、身体いろいろな箇所を協力させることの大切さを学んだ4年間。本当に感謝の気持ちでいっぱい

です。私は以前「分からない自分」「気づけない自分」をすごく恥ずかしく感じていました。今は「今分らない自分」も「今気づけない自分」も、それでもいい、そう思っています。「今はまだ分からない。今はまだ気づいていない。」アナット先生に

まだまだヨガもフェルデンクライスも未熟な私ですが、これからもどうぞよろしくお願いいたします。

ヨガと日常生活を結ぶ



指導士養成コース

宮崎 恭代

「ヨガを日常生活に活かす」

ヨガを行うとはどういうことでしょうか？ヨガはアーサナができるようになることが目標・目的ではないです。ポーズを決めることよりも呼吸に集中したり、体の感覚や目線や意識に集中し、観察したりすることを重視しています。その感覚や目線や意識に集中し観察することから、体だけでなく心へのアプローチを自然とできるようなしていくのです。ヨガでは呼吸をすることによってプラナ（生命エネルギー・気）を取り込んでいます。大切なのは、ヨガの授業以外でも行うことで、自分の内面（心や精神の部分）からアプローチすることになり、さらに体も整います。

私は、健康で楽しく、幸せを感じられる1日を過ごすことを一つの選択肢としてヨガを提案します。ヨガのアーサナや呼吸法や瞑想を繰り返し継続的に行

うことで体が健康になるのは当たり前です。そうなるようになっていくからです。ただ、ヨガの教場だけでヨガをするのではなく、毎日の自分の心との向き合い方や接し方によって、体だけでなく心も変わると、もっと楽になるのではないかなと思います。

そして、食べるものもやはり変えていくことが必要です。ヨガを始めた頃はお腹が空いてすぐに食べてしまったり、食べる量を減らすこともできなかったりしますよね。食べ物も毎日決まった食べているものや購入するものも癖になっていくので、なかなか難しく感じることもあるかもしれません。ただ、その習慣こそが心と体のプラナを下げたり、滞らせたりする原因になり、自らを病気に導いていくことにつながります。ただ、世間一般的には病気に自らを導いていく食べ物や日用品がたく

さんあることも知らなければなりません。結局は利益追求の世の中。大切なのは消費者ではなく、会社や企業なのです。そういうものやグループばかりではありませんが、ほとんどがそうです。

話を戻しますが、日常生活に生かさなければ、ヨガのアーサナや呼吸法・瞑想をいくら実践しても根本的に変わることには難しい。ヨガを日常生活に取り入れることにより衣食住にも目が行くようになりますし、心も変化します。

「ヨガと自我のコントロール」

自分だと思っている自我はこの体があるときにしか存在しない役柄です。人は主語として「わたし」という言葉を使いますが、このわたしという自我があるからこそ心や体の病気や痛みを生み出しています。しかし自我は無くならない。だから自我をコントロールするためにヨガがあります。ヨガは自我のコントロール。結局は今までの自分という幻想が作り出した思い込みや刷り込みや固定観念によって凝り固まった感じ方や考え方や行動の仕方の癖が病気を作っている。

病気は悪いものではなく、合図。心や体を苦しめていますよというサインですね。誰かの

せいで、環境のせいで病気になるのではなく、今までの自分という凝り固まった癖が病気として教えてくれているということ。病気になるのが好きな方ではなくこの考えが受け入れられないようです。そして誰かのせいになったり、何かのせいにして自分を正当化したい方が多いのです。

ヨガをしてもなかなか体が変わらない方、怪我や事故・大きな病気をされている方は心の見直しも必要な気がします。病気や怪我をする人ほど、自分を大切にしていけない方や周りに気に使いついていない方が多いです。その思いや行動は自分に返ってきます。自我（わたしという感覚）自体がもうすでにある程度の物の見方や考え方や生き方を決めています。それプラスこの世での経験したことによる思い込みや固定観念なども加わっています。

自分にとっていい思い込みであるならば外す必要のないものもあると私は考えます。「こうするものだ」「こうしなければ」「こうした方がいい」というもので、自分にとっても周りの人にとっても良くない影響を与えるものは放っておくと、年月が経てば経つほど取り外すことが難しくなっていきます。人の脳は慣れ親しんだこと、行いやす

いことを続けるように作られているからです。そして、とても怠け者です。自分では直したいことでも脳の構造上時間がかかることもあるということですね。ヨガは肉体的にも精神的にもエネルギー的にもありとあらゆるレベルで私たちに教えてくれます。ただどれだけのことに気づくことができるかは、自分という自我ができる範囲とこの世界での大きな流れの中で気づけることの2つがあるように最近思います。

今の私のヨガやこの世界で生きるということはどういうことかという認識は「ヨガは自我を整えるもの。自我とは私」というこの世界で生きるために必要な要素。だからこそその自我という自分を見つめる・向き合う・観察するという作業をすることで、目に見えないところから目に見えるところまで変化する」ということです。ただ体を動かすだけではなくどういう意識でヨガや日常生活を過ごすかで変化します。

私が文章でどれだけ書いたとしてもその人自身が経験しなければ意味がありません。ヨガは実践哲学と言いますが、この私たちが生きている世界自体が実践哲学なのでしょう。「日常」という世界でたくさん実践していきましょうね。

鍼灸治療室より 東洋医学よもやま話



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

『鍼師おしゃあ』

今年度の季刊誌では、鍼灸師が主人公の小説を紹介していきます。今回は、河治和香『鍼師おしゃあ』です。

■あらすじ

一途な恋の行方を描く江戸っ子鍼師の一代記
ボコボコにされておしゃあのもとに駆け込まれた男は、瀬戸内育ちの漁師で古川庄八とい



い、幕府の命により水夫となり、江戸にやってきていた。女郎上がりで鍼師となったおしゃあは男嫌いだつたが、庄八と恋に落ちる。庄八は、次第に重用され、オランダにまで留学するようになる。戊辰戦争では、幕府方として函館で明治政府軍と戦って捕らえられる。解放された庄八に会いたさに、函館まで出かけていったおしゃあだったが、そこには奈津という許嫁がいた……。

將軍の侍講にしてジャーナリストの成島柳北、安田銀行・安田生命の創業者である安田善次郎などの傑物もおしゃあと親しい患者として登場。

治療の腕と気っぶの良さは天下一品！ 逞しいけど恋には純粹な江戸っ子おしゃあ、一途

な恋の行方を描いた幕末明治一代記。(小学館ホームページより)

■『鍼師おしゃあ』の時代 → 医学の転換点

この本の主人公は幕末に生きた女鍼師「おしゃあ」です。前回紹介した『たすけ鍼』の染谷同様、おしゃあも江戸の市井の人々を相手に、人情味たっぷりに活躍する鍼灸師として描かれています。さて、おしゃあの活躍した幕末から明治という時代は、日本の医療制度において非常に大きな転換点となります。

の医制の施行により、それまで医師の約8割以上を占めていた漢方医も衰退の一途をたどることとなり、現在では漢方を行う医師は1%にも満たない状況となりました。日本の伝統医学はその歴史を大きく断絶させられてしまったのです。

■何故東洋医学は明治政府により排斥されたのか

それでは、何故、明治政府は一〇〇年以上も受け継がれてきた日本の伝統医療である鍼灸や漢方を捨て、西洋医学のみを採用したのでしょうか。これはあくまで個人的な推測ではありますが、その一端を明治新政府のスローガンから読み解くことができます。明治新政府は近代国家の樹立を目的に、3つのスローガンを掲げていました。すなわち、「四民平等」、「富国強兵」、「殖産興業」です。これらを医療に当てはめると、「四民平等」⇨衛生学、「富国強兵」⇨戦争医療、「殖産興業」⇨医療産業となります。まず、衛生学ですがこれは集団に対する医療として絶大な力を持ちます。コレラや天然痘など、江戸時代に多くの人々を苦しめた感染症は衛生学の力で現在の日本ではほとんど見かけることはなくなりました。特に、江戸時代の士農工商

という身分制度から四民平等という新しい身分制度に変わることに、国は国民の健康を守る、つまり集団に対する医療というものを必要としたのです。もちろん、鍼灸や漢方も感染症に対して治療方法を持つてはいますが、それは「オーグーメンド医療」といわれるように、個別に対する処方を行うもので、集団への影響力については衛生学のほうがはるかに大きかったです。次に、戦争医療についてですが、明治時代以降、わずか50年ほどの間に日本は国内外で戦争を繰り返すことになりました。そうした中で必要とされたのは、戦争で傷を負った兵士を治療することのできる医療でした。この時代の戦争では主に銃火器が使用され、兵士の負傷もそれによるものが多くなりました。そうすると、必然的に外科学が発展した西洋医学が必要とされたのです。そして医療産業については、鍼灸や漢方というのはその材料は自然由来のため生産量にも限界がありました。しかし、西洋医学では特に石油から化学物質を合成できるようになり、ほぼ無尽蔵に薬を製造することができるようになりました。つまり、東洋医学と西洋医学では市場規模が全く比較にならないのです。また、明治時代は日本の資本主義経済の起点ともいえる

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

今井 博子 宝来八重子

矢野 和子 M・K

K・A 藤田はかる

脇坂 恭子 森 幸子

C・O 川崎 由理

菊池 敦子 宮谷マサラ

M・H M・T

大野 和子 赤坂東代加

菊池 準子 緒賀 春枝

森 道子 S・O

村上サチ子 今井 広子

西岡 京子 奥岡登美江

浜田眞由美 T・H

渡辺 桂子 香川 道子

リトミック・さちえ

山本 朝子

今 治 教場

近藤 知子 近藤 堅一

越智 寿子 村瀬アキエ

藤澤 勝 小泉 文香

大澤 糸子 清水 敬子

井出チヨコ 杉村 純子

M・M K・H

M・K N・T

H・G F・S

T・K R・K

K・M C・H

M・O E・T

四 谷 教場

三谷 雅昭 山口千登勢

崔 昊 E・S

高 岡 教場

山本 智子

学 院

宮崎 敦子 大山 文子

宮崎 恭代

一 般

泰山 玲子

(順不同・敬称略)



（10ページより続く）

時代であり、社会経済的な面からみても西洋医学のほうが東洋医学に比べて親和性が高かったのではないのでしょうか。つまり、何故明治新政府は東洋医学を排斥したのか、その理由は明治新政府が目指した近代国家モデルに、東洋医学は合致しなかったからだと考えられます。

■改めて東洋医学が見直される理由、そしておしあから学ぶ鍼師の姿

しかし、このような歴史的な断絶を経てもなお、現代で東洋医学は必要とされています。西洋医学は目覚ましく発展してきましたが、一方で東洋医学の需要も年々高まっています。実際、ある調査では医師の8割以上が日常診療で漢方を処方しているというアンケート結果が出ています。また、このような現状を受けてそれまで医学教育では漢方の「か」の字もカリキュラムにありませんでしたが、二〇〇〇年から医学教育の中に漢方の概要を扱うようにカリキュラムの変更が行われました。これらは、今なお多くの人が東洋医学を必要としているという事実を明らかにしています。では何故現代において東洋医学が改めて必要とされているのでしょうか。それについては、一言でいえば時代が変わったということが大きいのではないのでしょうか。明治時代は、「衛生学」「戦争医療」「医療産業」を必要としましたが、それから一〇〇年以上を経た今、国民の衛生状態は大きく改善して感染症による死亡は激減し、今や死因の6割以上は生活習慣病になりました。また、第二次世界大戦が終わり人々は戦争よりも平和をとめるようになり、実際、この70年間、日本は大きな戦争を起こしていません。そして、少子高齢化が進み医療費が切迫する中、既存の医療体制だけではこれからの超高齢社会への対応が困難な現状があります。さらに近年では環境問題や社会的

格差の拡大から資本主義経済そのものの限界についても議論がされています。つまり、このような社会構造の変化から、東洋医学という、もうひとつの「古くて新しい医療が必要とされているのではないか」と思います。

そして最後に、私自身鍼灸師であります。『たすけ鍼』や『鍼師おしゃあ』で描かれている鍼灸師の活躍を見てみると、鍼灸というものの魅力に改めて気づかれます。それは、私の最初の鍼の師匠がよく口にしていたもので、「鍼灸は病気を治すのではない、人を治すのだ」ということです。目の前の患者さんに正面から向き合い、心のひだに触れながら、繊細かつ大胆に鍼をうつ、そうすることで、体だけではなく心までも動かし、病は癒えていくのです。西洋医学は病気について、微に入り細に入り、それこそ分子のレベルで分析を行っています。しかし、細かい部分を突き詰めれば突き詰めるほど、全体としての人間の姿が見えづらくなっているのではないのでしょうか。だからこそ、鍼灸という肌の温もりを大切に、気の交流により人間を丸ごとの存在としてとらえる医療を、今なお多くの人が求めるのではないのでしょうか。

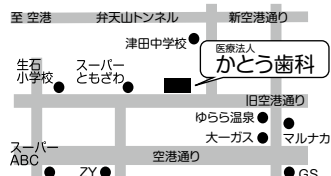
医療法人



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

■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



骨盤体操

●骨盤体操

骨盤の開閉力を強化して整える。
腸の働きを高め、腰痛や生理痛などを軽減する。
安産の代表的なポーズである。

1. 骨盤を開く

【要領】

- ① 仰向けに寝て、シャバ・アーサナをする。
- ② 足を揃えて両膝を立て、両手は顔の前で合掌する。
- ③ 息を吐きながら、両膝を左右に開くと同時に両腕を頭上に伸ばす。
- ④ 息を吸いながら、両膝を閉じると同時に両手は顔の前に戻し押し合う。
- ⑤ 呼吸に合わせて、③④を10～20回繰り返し、どちらの膝が開きづらいか探す。
- ⑥ 終われば、①のシャバ・アーサナをする。

【矯正法1】

- ① 両手は首の後ろで組み両膝を開いて開きづらい方の膝を床につける。
- ② もう一方の膝を開きながら、息を吐きながら腰を上げる。
- ③ 開きづらい方の股関節に心地よく効くくらいの強さで5～8回行った後、シャバ・アーサナをする。
- ④ 補助をしてもらうと更に効果的。

【矯正法2】

- ① 開きづらい方の膝を立てて外に開き、もう一方は伸ばし、両手は首の後ろで組み肘を開いておく。
- ② 膝を開いている方と同じ側の肘を下から軽く止め、息を吐きながら床の方に押し下げる。
- ③ 反対側の肘は上から軽く止め、息を吐きながらその肘を天井の方に押し上げる。
- ④ ③と④は吐く息で5～10秒力を出し切り、一気に力を抜く。これを2～3回行った後、シャバ・アーサナをする。

2. 骨盤を閉じる

【要領】

- ① 仰向けに寝て、シャバ・アーサナをする。
- ② 両膝を立て足を肩幅に開き、両手は肩から真横に伸ばし、掌を床にする。
- ③ 息を吐きながら、右膝を内側に倒し、同時に顔を右に捻る。
- ④ 息を吸いながら膝と顔を元に戻す。
- ⑤ 息を吐きながら左膝を内側に倒し、同時に顔を左に捻る。
- ⑥ 息を吸いながら膝と顔を元に戻す。
- ⑦ ③～⑥を30～50回繰り返し、どちらの膝が倒しづらいか探す。
- ⑧ 終われば、①のシャバ・アーサナをする。

【矯正法3】

- ① 倒しづらい方の膝を内側に倒し、もう一方の足は伸ばし、両手は首の後ろで組み肘を開いておく。
- ② 膝を閉じている方と同じ側の肘を下から軽く止め、息を吐きながら床の方に押し下げる。
- ③ 反対側の肘を上から軽く止め、逆に息を吐きながらその肘を天井の方に押し上げる。
- ④ ③と④は吐く息で5～10秒力を出し切り、一気に力を抜く。これを2～3回行った後、シャバ・アーサナをする。

ワンポイント レッスン



事務局だより

表紙の写真は、昨年の夏のもので、松山教場の隣・六角堂さんのご自宅の玄関に見事に真っ赤に咲いていました。スマホのカメラでパシャッと撮った一枚です。

神山五郎先生の原稿は4月6・7日に松山に来ていただいた時のことです。千能院長の思い出を語ってください、「神山五郎先生講義・質疑応答」の様子も、参加できなかった方にもわかるように詳しく記述してくださいました。

泰山玲子先生から、神山先生が松山にいられた4月6日に手紙が届きました。それが今回の体験談だったので、泰山先生は40年ほど前、大槻ヨガで千能院長と一緒にヨガの指導をされていたそうです。80歳代後半になって今尚お元気で指導に出られているんですね。山口千登勢さんは、お勤めをされながら四谷教場でヨガの指導士として、手話ヨガを指導されています。今回は松山教場でも奇数月の第2日曜日に開催しておりますフェルデンクライス・メソッドの指導者の資格を取得されました。おめでとうございます。

【指導士養成コース生募集】

毎週木曜日(10:00～15:00) 研修

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