



藤本ヨガ

2016年10月

秋号

人間の究極の本性は、

慈愛と利他の心である。

(ダライ・ラマ)



ふたみシーサイド公園に沈む夕陽（しずむ夕日が立ち止まる町、「日本の夕日百選」にも選ばれた夕日の美しい町として知られる。愛媛県伊予市双海町）

少年 神山五郎を振り返る



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

母の日や父の日が間近い端午の節句（5月5日）が、己の誕生日である。卒寿を迎える。つまり今年90歳となる。今も自分では、何とか現役の医師を続けているつもりである。「特攻隊員」を希望していた自分としては奇跡であり、感謝以外の何物でもない。拙著に述べたことが、再度記しておきたい。

母は当時では、珍しかった小学校の先生を若くして勤め、一年間勤務して児童の一人の成績があがらず、母としては進級を認めたくなかった。しかし、学校長は義務教育制度のもと、その理由で進級をすすめた。母は学校長と対決して辞職したと私には語っていた。

父は幼少時期、故あって家族内で差別扱いされていたという。勉強好きで、諸事工夫する父は

だなと思ひ、うれしくも重圧を感じていたものだ。

父は現場での苦勞で学んだのであるう、倫理（修身）の方が知識（学業成績）よりも大切だと繰り返し私に説いていた。従って、死ということにも仏教的にいろいろ話してくれていた。寺院へもかなり連れて行ってくれ、一方体を鍛えるべく小学校1、2年の頃から近く（住居、千代田区麹町）のJ.R市ヶ谷駅そばの街の剣道場『猶勝堂』（ゆうしょうどう／中山博道範士の系統）へ入門させられた。家から徒歩約10分で行けるので、父は頻繁に五郎を連れて道場へ行き、正座して見学してくれていた。

父は、男児はどんなところに出ても驚かないように幼い時から見聞を広めておくべきだとの信条を有し、いろいろと体験させてくれていた。例えば、前記市ヶ谷の剣道場のほかに、水道橋の柔道の講道館へも通わせようとして約一カ月続けたところで、剣道の猶勝堂の先生からストップがかかったので中止となった。

水泳に関しては、神宮外苑の国立のプールに私を連れて行き、浮き輪に空気を入れて私に着用させ、泳げない私を安心させてからプール内で遊ばせてくれた。遊び疲れた頃、父は、用意してきた紐を取り出し浮き輪に結び

付け、私を父の周囲で泳がせていた。何回かそのような準備水泳を試みさせた頃、父は次第に浮き輪から空気を少しずつ抜き、一方で紐を操作して前進させたりした。父はプールで、紐で五郎と連絡しつつ調教してくれたのであった。

頭から飛び込むことができなかった時にも、飛び込む動作をいくつかの段階に分解しそれぞれが恐怖なく伝えるよう工夫してくれた。この体験は後日、私の障害児者教育やリハビリテーションの企画・実践にも役立つたのである。

ソロバンもソロバン塾へ通わせてくれ、はやくから四玉ソロバンに馴染ませてくれた。夢中になって無心に先生の読み上げる声にひたって指を動かしていると正しい答が出てくる不思議さも味わえた。そのままどんどん続けていけば、もしかすれば千代田区（当時の麹町区）の珠算トップ小学生くらいにはなっていたかもしれない。と言うのはここで五郎の分析癖、研究癖が出て、無意識的につまり夢中・無心でなく、意識的に指を動かしたらどうか試みてみたのである。見事失敗、速度は落ち誤答数は急上昇。しかもなかなか夢中・無心の境地には戻れなかった。このあたりが私の吃音（ドモリ、キツオン）と通底するの

であろう。

小学校の成績もおおむね各学期「全甲」ですすみよいのであるが、教室内での朗読・質疑応答・発表は苦手であり、級長をさせられても「起立」は椅子から立ち上がる瞬間の動きを利用して「キリッ」と発音出来ても、立ちあがってから「礼（レイ）」と言う前には、激しい動きがない。それで「レイ」と言うのが遅れて、皆に迷惑をかけたり、自分自身の無力さを恥じたりした。

なお「着席（チャクセキ）」は座る動作に発音のきつかけを同期させ何とか済ませた。父は当然心配し、現代医学に救いを求め東京大学医学部付属病院・耳鼻咽喉科・音声言語外来や、慶応大学医学部付属病院・耳鼻咽喉科外来等へ私を受診させてくれた。有名な大先生が私に対応して下さったが、その内容は当時の私を満足させるものではなかった。（現在の神山五郎がその当時の大先生以上の対応ができるかは全く自信がない、恥ずかしい。）

このあたりで、父は民間の伊沢修二先生の吃音矯正所の最大手、小石川の「栗石社吃音矯正所」に私を連れて行ってくれた。父はその矯正特訓を見学して、余りにも不自然な会話になるので家庭内や学校での実施に不安をいだいたらしい。この時

の費用あたりから母がヘソクリから負担してくれるようになった。「楽石社」以外にも芝区（現在は港区）立愛宕小学校にも矯正教室があり小村正直先生が熱心に指導しておられた。方式としては「楽石社」方式より自然に使える方向へ工夫されていた。

世の中は日独伊三国同盟の時代に入り、ドイツのヒットラーユーゲント（小・青年団）のかつこよい姿や、活動が報道され始めていた。こども心にドイツにもドモリの子どもがいてユーゲント（小・青年団）内でも困ることはないかと心配したりした。

剣道は父のおかげと、前述の市ヶ谷の道場の猶勝堂の諸先生、諸先輩のおかげで千代田区でトップ選手になれている。とに角、教育熱心な父は、知育よりも倫理が必要であると言いながらも、学習塾にも調査の手をのばし、戸田城外先生（後日、戸田城聖先生）の模擬試験会にも、土・日を使って参加させてくれていた。（させられていた…）そこでの戸田先生の熱のこもった指導講評は今も印象に残っている。

小学校から中学校へすすむにあたり、人生における最初の壁に直面した。当時は都立日比谷高校などのいくつかの都立高校が優秀校として君臨したが、さ

らにその上に七年制の中高一貫校が、官立、都立、私立とあり最優秀校として受験生に仰がれていた。私立、麻布中、開成中、慶応大学幼稚舎中などは、それ以下の程々の学校であった。父や担任の期待を背にいろいろな優秀校や最優秀校を受験したが、ことごとく不合格であり、やつとすべり止めの麻布中学校に合格したのである。これで父の私への教育圧力が若干降下したことを子ども心にもわかり淋しくも感じられた。子ども心にも父の情熱に感謝して麻布に入ってから何とか期待に沿えるよう努力しようと思ったが新しい環境で私の吃音がふたたび邪魔になった。でも正課では剣道でなくあえて柔道をとった。課外活動として剣道をとった。前記「猶勝堂」の先生が麻布の剣道の師範であったので万事好都合であった。

夫し、友だちの意見につとめて従うよう配慮した。つまり「主体性を捨てた」のであった。二年生か三年生のPTA（父兄会）の父兄、担任の対談で「五郎君は覇気がない」と父が指摘されて来た。そこで五郎はいろいろな考え、今までの方針を逆転し「我が道を行く」とし「我が道を行く」神山五郎に親しみを感じてくれる人を友としようとして定め、服装、行動を徐々に変更して行なった。例えば嫌いな食物をすすんで食べる。吃つても遠慮なく発言する。等にやりにくいことから体当たりのぶつかって行なった。

庭で、湯あみ、水遊びをしている姿がありうるからである。最近ではヘリコプターからビルの大部屋を見ないようにしている

爪の効用

（神山五郎先生との日常からの気づき）



神山五郎先生 秘書

家村 圭子

上虚下実（じょうきよかじつ）・・・上は緩く、下は充実している。

ヨガや、その他のスポーツ、はたまた、健康な体、疲れにくい体というのは、臍から下がどつしりと、臍から上は、力ま

いる方々は耳にされたことがあると思います。アーサナで、手や足の方向や力の入れ具合で、心地良かったり、痛かったりという体験を皆さまもお持ちだと思えます。

ず動ける体が理想であり、体に弾力があることが良いようです。そのような体を得るには、体のどの器官も大切であり、『肩凝り』一つとっても、肩だけではなく、その末端である、手や足の指、爪の状態によって、体には色々な症状がでてくるようです。

ヨガでは、ポーズをするときに、足に力を入れ、肩の力を抜いてとよく指導されます。この時の足といっても、太腿もあれば、膝、ふくらはぎ、足首、足裏と、足と一口にいてもその箇所は、受け取る方の感性で様々だと思えます。

「部分即全体」「全体即部分」ということを、ヨガをされて

意識すれば効果が上がるのか。

心身共にスマートに若返り、 楽しい毎日



四谷教場

浅沼 美恵子

ヨガを始める前の私は、足を一歩踏み出すと剣山の上を歩いているようなピリピリするシビレのようなものがあり、辛い日々を過ごしていました。少しでも良くなればと思い、整体に通っていたら、そこで久しぶりに梅澤房子さんにお会いしました。梅澤さんに「ヨガをすると体が楽になるわよ」と言われ、少しでも足の痛みが和らげばと思い、ヨガを始めることにしました。

半信半疑で通い始めていたのですが、そんな矢先主人が病に倒れてしまいました。そこで、「主人が日々楽しく笑って生活を送るには、どうしてあげたらいいか?」、また「主人のお母さんをどうしてあげたらいいのか?」などといういろいろ考えていると、自分の気持ちが悪くわかっていきなり、大変でありヨガに



足腰強化 英雄のポーズ

行くことができないこともありましたが、時間をみてはたまに歩くだけの日々が続きました。それでも気がつく、あれだけ痛かった足の痛みが段々取れてきたのです。これで半信半疑だった気持ちが確信に変わりました。

また崔昊先生にはこの辛い時に心のケアをしてもらって、乗り越えることができました。とても感謝しております。

あれだけ痛かった足はうそのように痛みが取れて軽くなり、まただるく疲れやすく、昼寝を

（前ページより続く）

各個人の意識と解釈で、その効果、効能も違ってくるでしょう。私は日ごろから、足は親指、手は小指に力を入れてポーズをとることを意識しています。また、そのように指導もさせて頂いています。しかし、今まで、爪に着目したことは殆どありませんでした。爪は指の一部であり、指と一体であるその組織については、その働きや、機能を意識することはありませんでした。故千能千恵美院長が一度だ

しないと仕事ができなかった体が、それも無くなり、とても楽になりました。疲れにくくなったこの頃です。又昔の私の体型を知っている友人が変身した私の後ろ姿を見て、ビックリして早速ヨガに入会された方もいます。

今の私はヨガをする前と比べて、見た目は勿論、動きもスマートになり、心までも若返って毎日楽しく過ごしています。

体調を整え、心も穏やかにしてくれるヨガは、私にはとても大切で無くてはならないものです。ヨガのお陰で本来の自分を取り戻し、フォークソングを歌っていた学生時代の気持ちに返り、若い人達と一緒に大好きな歌も楽しみたいと思っています。

け、爪は何のためにあるのか、どのような役割を果たしているのかお話しされたことがありません。確か、「足の親指に力を入れるには、爪があるから力がはいる。だから、ある程度、親指の爪は伸びていたほうが良いのだ」とお話しされていたことが、頭の片隅に残っています。ただ、幸いなことに、巻き爪とか、二枚爪とか、爪のトラブルに悩んだことがない私は、爪はあつて当たり前、伸びれば切る程度の扱いでした。

しかし、最近、手の爪の手入ればかりではなく、足の爪のケアつまりフットケアが注目を集めているようです。「正しい足爪ケアが歩行寿命をのばす」とあり、そういえば、爪の形、色、爪の中にでる線の流れなど、普段は見落としがち箇所ではあります。爪の健康も、寿命に左右するようにも思います。日頃からヨガを通じて、体の健康や精神面、更には生き方全般に渡ってご指導頂いている神山五郎先生が、大病をされてから、回復に向かわれ、現在に至るまでには、爪の変化が顕著でした。発病してから、退院されて半年位までは、爪に弾力がなく、割れやすく、弱々しかったのが、最近では、ほのかにピンク色で、弾力もあり、爪が元気な感じで、それだけでも体調の良いことが

わかります。このようなことから、爪の重要さを認識し始めております。

そこで、気が付いた事です、今まで、爪の大切さを意識せずに行っていたヨガの準備運動も実は爪の健康に大いに役立っているようです。足指、足首を中心とした体操で、この単調で地味な体操が、実はとても大事で、体の末端の組織を生き生きとさせているのです。前置きが長くなりましたが、※『長生きしたいなら、足の爪は切らずに削りなさい』という本を、是非、皆さまも一度ご覧になってみてください。普段、何気なく見過ごしてしまいがちな部分も、実は重要であること。たかが爪、されど爪!という感じでしょうか。見落としがちな事に目を向ける。爪一つとっても感謝の気持ちが湧いてくる読後感を私は味わいました。「陰があるから、陽が成り立つ」と日頃から仰っていた故千能院長の『ヨガの教え』も些細な日常から入ってくるように感じました。

※書籍 出版元 東邦出版
著者 中村光夫 他共著
※HP 東京フットケア協会
<http://www.tokyofootcare.org/>

藤本ヨガ学院とのご縁を頂いて30年 今、振り返って思うこと



松山教場

宮谷 マスヲ

ヨガとの出会いは下の子供に手が
かからなくなりかけた頃、親離れ子
離れという言葉を目にしたときにな
り、私も上手に子離れが出来よう
何か仕事以外に興味を持ちたいと考
えていました。一番には元気で働く
ために健康でなければ仕事も満足に
出来ないとの思いで、機会を見つけ
てはヨガや3B体操、エアロビクス
などを体験してみました。中でも私
にはヨガが一番合っていると思っ
たのでヨガに決め、昭和61年6月に入
会しました。

当時の私は出産の度に体重が増え、
3人目の出産後は53kgになって、そ
のままだったのです。だからヨガの
目的は、ダイエットと定年まで元氣
で働けることでした。しかし、ヨガ
に通っている内にハタヨガ(体操の
ヨガ)だけではなく、ラジャヨガ(心
のヨガ)も学びました。そして、ヨ
ガの最終目的である『人生を長く長
く豊かに生きる』ためのヨガへと心
が変化していききました。

人それぞれに物事の見方、捉え方、
感じ方や価値観が異なりますが、私
はラジャヨガ的な物を見方を通して

物事に対処するよう心がけてきまし
た。

振り返ってみますと私も平穩な
日々ばかりではなく、次から次へと
問題が生じて、山あり谷ありの人生
でしたが、自分を成長させるために
必要な修業の機会だと捉え、悩んだ
時は『命の声』『真実は?』を大切
にし、クリア出来たように思います。

平成10年3月無事に定年退職する
ことが出来、感謝しております。体
重も42kgになり、これで当初の目的
は達成しました。これまで目一杯働
いてきたので、今後はお金をいただ
くような仕事は一切しないと決めて
現在に至っております。

退職後にやりたいことを4つ決め
ておりました。

- ①自宅の改築。
 - ②生まれ故郷の城川町に別荘を建て、夏は子や孫と過ごす。
 - ③城川町に自分の墓を作る。
 - ④城川町まで76kmを自転車で行く。
- これは今までヨガで鍛えている自分
を試してみたい気持ちでした。以上
を1年間で完了し、自分のお墓が
出来上がった時には弟が「これでい
つ死んでもいいぞ」と言って笑いま

した。また、自転車の旅はママチャ
リで朝6時に自宅を出発し、犬寄ト
ンネル(79m)上り坂のため自転
車を押して上り、また下りはブレ
キが壊れるかと思うほどでした。次
の栗ノ木トンネル(130m)では排
ガス対策で帽子にメガネ、マスクを
し、大型ダンブカーなどの風圧で倒
されないように気をつけて走りまし
た。道中の水分補給はパイロゲンを
たっぷり補給しました。

13時15分に別荘に到着し、宝泉坊
の温泉につかった時の達成感は格別
のものでした。ちなみに帰りは荷台
に自転車積んでもらって弟のト
ラックで松山に帰りました。

今思えば、よく体力も気力もあつ
たのだと思います。こうして、「さ
あ、今年の目標を！」と考えていた
矢先に人間ドックで胃がんが見つ
かり、大きなショックを受けまし
た。人生計算通りに行かないのがま
た、これ人生だとつくづく思い知り
ました。これは神様からの試練だと
受け止め、自分の今後の人生に於い
て、健康について考える良い機会を
与えてくださったのだと捉えること
で気持ちが落ち着きました。

中でも一番印象に残っている舞台
は、平成8年のニューヨーク・カー
ネギーホールでの公演に参加できた
ことです。また、ヨガ合宿では、平成
13年のハワイ合宿も楽しい思い出
となっています。そして、一番大きな
ショックを受けた出来事は、平成23
年4月16日に突然院長先生の訃報を
お聞きしたことです。あまりにも突
然過ぎて身体の震えが止まりません
でした。また、自分の中でこの出来
事を受け入れることが出来なくて、
中々立ち直れませんでした。

平成11年3月、胃全摘手術を受け、
約1ヶ月間の入院生活を過ごしまし
た。入院中、千能院長先生、宮崎部
長も面会に来てくださり、面会の度
に院長先生からは、今の私の状態
でできるアーサナを教えてください
と、瞑想のテープも頂いたもので、就
寝前にそれを聞きながら瞑想もしま
した。このようにいつも気にかけて
くださったこと、心より感謝してお
ります。

デモンストレーションにも10回く
らい参加させていただき、その度に
ドラマがあり、たくさんの方の経験と
勉強をさせて頂きました。お陰さまで
心身共に前向きになって行く自分に
喜びを感じ、また、力を出し切って
終わった時の達成感も充実したもの
でした。

幸せです。
現在78歳8ヶ月、3人の子供も
各々家庭を持ち孫4人も成人し、自
分の夢に向かって進んでおり、私は
終活に向けての作業を進行中です。
この原稿も終活の一つと思って書か
せていただきました。死を迎えた時
に『自分らしい生き方で精一杯生き
たと満足して、心穏やかに死を迎え
ることが出来る』そんな人生であり
たいと思っております。

今まで、各々の場面で行くところ
支えて下さったヨガの仲間の方々に
も、この機会をお借りして御礼と
ともに感謝申し上げます。
この30年間ご指導いただいた先生
方に改めて感謝申し上げますととも
に、今後共ご指導よろしく願ひ
いたします。
合掌



内臓の動きをよくするチャクラ・
アーサナ(ブリッジ)

最後に目標や目的も年齢とともに
変化し、夢のようなことであっても
その過程・工程を楽しめばよいと
思っております。今後は加齢に伴う
心身の変化と上手に付き合ひながら
できるだけ長くヨガを続けられたら

建物・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!

20年のカルテに見る自分の変化



松山教場

菊池 準子

この原稿を書くに当たり、カルテを読み直してみました。

ヨガとの出会いは、40歳を迎え健康を保つために何かをしたかと思っていた時、同じ職場の方に「一緒に行ってみたい」と誘われたことがきっかけでした。2か月たったころのカルテには「『本当にヨガを始めてよかったよ!』と人に言いまわるほど調子よく感じられるし、気分が張りがもてます。」とか、「体調が悪くなって『しんどい』ということがなくなりました。」と書いていました。

1年たったころ、「風邪をひきかけたり、そのために吐き気があったりしたもの、翌日には体調が回復し、びっくりしました。今までの私なら寝込んでいました。」とも。始めた頃は、体調が整ってきたことへの喜びがたくさん書かれていました。

7年目を迎えるころから、自分の生活や心のもち方にも目が向くようになってきていまし

た。千能院長先生や先生方の言葉によっていろいろな気付きが生まれていました。「腰痛です。『答えは全部自分が分かっています』の言葉をいただく。よくよく自分を観察し、自分の声を聞いてみます。」今までは悪いこととしか受け取れなかった体調の悪化や自分に降りかかったくる問題も、今の自分に必要なこと。だから、自分で受け止めて乗り越えることによって新しい自分に出会えるということをご指導いただいていた。

「院長先生のお話、繰り返し聞いていることも多いのですが、聞くたびに『ああそうか』『これからは』『あの事はこう考えればよかったかも』と思うことばかりです。実生活の中で生かせることを増やしていって自分を育てていきたいです。」まだまだ実生活の中では、思いがあってもヨガの教えは生かすことができない自分でした。

10年がたつ頃には、「院長先生が話されていた『こうなりたい』と強く思うとその通りになるというのは本当ですね。こうなりたいと思うには、自分がどう生きたいかがしつかり分かっているということ、ヨガに出会えたこと、いい修行ができていと思っています。ありがたいです。」「同じことをしていても『浪費』と『蓄積』、その通りです。毎日同じように時間は過ぎていくし、同じようにすることもありますが、『自分を信じる』自分になれるように努めます。」このような言葉を書いていて、少しずつ生活とヨガがやっと結び付くようになってきているようです。

13年目、「本当の自分に出会う、なりたいたい自分になる」ということがヨガの修行のひとつの目標。このことがやっと自分の中で意識できるようになってきていました。「先生の『主役は自分です』という言葉はその通りですね。自分で考えて自分でやって、そのことが自分に間違いなく返ってきますね。」ポーズをしている時にも、先生方に「常に自分のからだや呼吸を観察してください。今、何をどう感じているのか。どのようにしたら気持ちがいいのか...。」ということ声を掛けしていたのだと思いますが、このことはポーズの時だけでなく、自分自身を観察することの大切さを教えていただいたり、また、それがで



自信と勇気が湧く全開前屈のポーズ

きる訓練をさせていただいたりしたことに気が付きました。『意識して(へ)たい。』と思うこと、「才能」。これがあつて初めて人の役に立てる、人から要求される』というお話がとも心に残りました。『体は壊けたように動かし、なる』ということもいつも肝に銘じておきたいと思いました。」

そして、「14年たつと新しいステージに入るのよ。」というみなさんの言葉のように、この1年のカルテの言葉には、いろいろな気付きが見られました。改善しようと思っても、なかなか変えることができなかった食生活にも、やつと変化が見られるようになりました。料理は好きでしたが、食に対するいろいろな思いが膨らみ、毎日何を食べているのかを食事日記として書きとめるようになりました。この食事日記は、同じページに

年は変わっても同じ日の記録を書くようにして、今年7年目を迎えています。一目で7年分の同じ日の食事を見ることができそうです。ヨガのカルテの記録には、「人間は毎日食べているものと、自分がしていることでできていると今つくづく思っています。」とあり、「生きていくこのからだは食によって支えられている。」ということをより強く意識した食生活を実践するようになり、からだが好き食べ方を考えて料理を作るようになってきていることが分かります。「自分を大切に生きる、丁寧に生きる」ということが、私の毎日の生活の中での実践として「食べることを大切にする生活」として形になってきたのです。調味料を含め加工品は極力避け、自然の食材を使って、食材そのものや季節、先人の食の智慧の力を借りて食を整えることを基本にした食生活です。

毎年作っているおせち料理もこの年のテーマは「からだがよくろくおせち」となっていました。仕事に忙しく追われる毎日の中でもきちんとした食卓を整える術も、研がれてきました。(今ブームの「つくり置き」も私は自然に食事の整え方としていつの間にか実践していました)

19年目の誕生日のカルテです。「教場に通い始め19回目の誕生日を一昨日迎えました。ヨ

私の夢



今治教場
田中 あさみ

なんとなくエクササイズのもりで、自宅でDVDを見ながら、時々ジムやヨガスタジオに行っていたヨガでしたが、2年前オーストラリア留学を終えて帰国する時に、「時間のある今のタイミングで、もっとヨガを学びたい」と、思い切ってバリ島で2ヶ月間ティーチャートレーニングに参加しました。バリ島での本質的なヨガとの出会いが、私にとってはただのエクササイズでなく、毎日生きていく上で役に立つヨガに変わりました。



バリ島でのティーチャー・トレーニング

オーストラリアのヨガスクールがバリ島で行っているトレーニングだったので、授業は英語で行われ、参加者はオーストラリア人が多かったですが、アメリカやイギリスの英語圏から来た人、ヨーロッパや中東などの人と、それと日本語通訳が入るので、日本人グループという様々な国籍のメンバーと一緒に朝から晩までヨガ漬けの毎日でした。トレーニング後半は疲れて長く感じましたが、いま振り返るととても幸せな時間でした。また、そこで出会ったヨガ仲間が昔からずっと知っているような、不思議と気の合う人達です。それまで主にアーサナしかやっていなかった私には、ヨガ哲学や瞑想、キールタンの時間はとても新鮮で、哲学は学生の頃は苦手だったのですが、むしろ一番面白く、一番今の私の生活に役立っているのではと思うくらいです。

バリ島で私が学んだ一番心に残っていることは、受け入れること。アーサナのクラスでも、先生からしよっちゅう、手放しなさいと何度も言われた事が心に残っています。また、色々な文化、価値観の人達がいたので、受け入れるということを一番学べたと思います。日本人と違い、時間通りに集合しない人、レッスン中に自由に質問する人、日本語通訳にイライラする人、寝転んで先生の話を聞く人などなど、実にいろいろな人達がいました。最後にみんなが他を認めて、そういった状況も受け入れて不思議な一体感がありました。



全身美容のサルヴァンガ・アーサナ

現在、仕事が忙しく、休みも少ないので、藤本ヨガにも月に一度ほどしか通えていないのですが、新しい学びがあり、エネルギーをリチャージ出来る貴重な時間です。

日々の忙しい生活の中にもヨガで学んだことを生かし、軽やかに生きていくことができたらいいなと思っています。そして、もう少し時間が取れるようになったら、オーストラリアで学んだマツサージとヨガも取り入れて、多くの人にリラクゼーションの時間を提供していきたいかなことをするのが、私の今の夢です。

がに出会っていなければ今の自分にはなかったと本当に思っています。体はすべてつながっているし、もちろん心もつながっています。それを真に自分のものとして生きる術を教わっています。」「本当の自分に出会う、なりたい自分になる」、この言葉にも「その通り」と思うような出来事をたくさん経験しました。自分が思っていると、そのようになることを助けてくれるような人との出会いがあったり、機会を与えられたりするのです。

そして今、ヨガ歴20年目の60歳の誕生日を目前にした私がいいます。院長先生がお亡くなりになった年齢に私もなります。院長先生があまりにも大きな存在でしたので、私がその年齢になつていくことに驚きを覚えています。今年度末の3月で私は小学校の教員を定年退職します。もし、私が80歳まで元気に動くことができたなら、これからの20年間というのは、ちょうど38年間働いていたのと同じだけの時間が、活動できる時間としてあるそうです。これからはしなければならぬことではなく、自分がやりたいことに時間を使えるようになります。

院長先生から、ご著書にサインと共に「美しく深いヨーガの世界にどんどん入り込みましたね。嬉しいことです。更なる深みに向かい「愛」「自由」を生きた形で伝えてください。」の言葉をいただいています。私のできることで、人様にお伝えできることを見付けながら、「時間＝自分のいのち」を大切にしていきたいと思っています。

合掌



ヨガと出会って



(有里紗)

今治教場

八木

規子

有里紗

今回、大山先生から原稿の依頼を受け、ヨガとの出会いを思い返してみることにしました。四十年ほど前の高校生の時ですが、自転車にまたがり信号待ち、何気なく見上げた窓ガラスに「ヨガ」の文字。このときは、「ヨガ」って何? と思ったただけでした。



首や腰がほぐれ全身の疲労回復
ハラ・アーサナ

たり、疲れた毎日を送っていました。そんなある日、久しぶりに会った友人が、私とは違って生き生きとしてとても輝いて見えたのです。よく話を聞いてみると友人は『ヨガをしているから元気なの』と。そうなんだ、あの「ヨガ」って人を変えられるんだ。興味はあるけれど、私は何事にも挑戦する勇気のない臆病者。それに加えて運動嫌いな私にはヨガは絶対に無理だと思っていました。そんな私に友人は、「大丈夫! ヨガはいつからでも、誰にでもできる!」と言うのです。

不安な気持ちを抱えながらも体験を試みようとしてドアを開けると、ステキな笑顔の千能院長先生。スーッと引き込まれていくきました。当時、指導をしてくれているのが唐嶋先生で、「院長先生にあこがれて、この世界に入ったんですよ」とおっしゃっていました。その通りで、院長先生には人を惹きつけるパワーが自然と出ていたように思います。

教室に通い始めると体調が改善され、心も体も軽くなってきました。このまま続けておけばよかったのですが、結婚をして家庭を持ち、仕事もしていたので、忙しさを理由に教室から遠ざかってしまったのです。そのため第一子出産のときには体重が18kgも増加して、軽い妊娠中毒症を起こしてしまいました。第二子のときにはこのようなことのないようにと、マタニティコースを受講したおかげで、妊産婦として理想的な体重を維持しました。

しかし、二人の子供の育児を理由に、また教室を休んでしまいました。家事・育児・仕事に奮闘していましたが、内臓下垂で腰痛、子宮後屈になり、三人目が欲しくても授かるのが難しく、やっぱり「ヨガ」に救いを求めていました。しかしながら、体調がよくなるとすぐに忙しいと理由をつけて休みだすという悪いクセが出てしまいました。

教室から離れて二十年ほど経った四年前、大事には至らなかったのですが、転倒し手足にアザができてしまいました。このことをきっかけに、『自分には「ヨガ」が必要だ』と、再度ヨガ教室へ……。

今まで教室に戻るたびに、「帰ってきたね」と言ってくれた院長先生でしたが、今回訪れた教室の院長先生の写真が遺影だと知り、ショックを受けました。でも、迎えてくれた大山先生が院長先生に似ていたことに驚きながらも、ホッとしました。長いブランクのある私を、大山先生が指導してくださるおかげで、年齢は重ねているものの体は元気になってきています。



骨盤調整・脚力強化の全開前屈のポーズ

「ヨガ」に出会えて本当によかった。振り返ってみると、子供たちもヨガのお世話になっていました。長男は軽い喘息があり短い期間でしたが小学生の頃に、次男はマタニティコースでお腹の中にいるときに、長女は一年前に入会しました。その娘も少しずつ成果が出てきています。その成果は本人から伝えてもらうことにします。

私は以前から頭痛・肩こり・生理痛などが酷く、それに加えて大学進学で生活リズムが大き

く変わり、体重の増加も気になっていました。家族も心配していたと思います。四回生になって講義が少なくなり、実家へ帰ってきたのをきっかけに、母とともに教室へ通うことにしました。

週一回のコースで、始めてからわずか一年ほどですが、頭痛・肩こり・生理痛にとっても効果があり、すごく楽になりました。気になっていた体重も、徐々にですが減ってきています。教室で顔を合わせる方からも「痩せたね」と言っていたので、とても励みになっています。

これからも母とともに続けていこうと思いますので、ご指導よろしくお願いします。

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

フエルデンクライス・メソッドから学んだこと



指導士

宮崎 恭代

フエルデンクライス・メソッドのプラクティシヨナーの資格取得のために、8月12日〜28日まで神奈川県川崎にいました。そこでの学びはとても楽しくて、心地よく、従来の「学び」のイメージを覆すほどとても自由なもの。「自由なもの」というのは、先生が話している最中に寝転がってもいいし寝てもいいということです。他にも、休憩時間はお菓子やお茶が用意されていて、仲間と会話を楽しめるのも素敵です。研修はATMという言葉を使ったレッスンを受けることが中心でした。途中でフエルデンクライス博士が実際にレッスンをしている映像を見たり、目や腹部の筋肉についての学びや、チャーターの動きをスローで見て、どのような動きがあるかを見ました。そして、レッスン生のお子さん（赤ちゃん）の動きを見ることができました。興味深いことに研修では「オーガニックラーニング」という言葉がよく出てきて、学ぶ

ことそのものに焦点を当てた講義もあり、日本の教育も変化せざるを得ないような内容でワクワクしました。

ヨガもそうですが、フエルデンクライスはいろいろな分野の人々に影響を与えるものでとても高度なものです。そして、これから求められているものという認識をせざるを得ません。

そもそもなぜ、フエルデンクライス・メソッドに興味を持ったのかというと、まず学院で初めてATMのレッスンを受けた時に、体の変化をすぐ感じることでできたからです。ヨガのアーサナと比べて体はあまり動かさないので、毎回レッスン後に筋肉痛がありますが、そして、歩くこと、立つこと、座ることなどの基本的な動作がしやすくなるだけでなく、アーサナもしやすくなったのです。2つ目に、私が当時学んでいたヒプノセラピー（催眠療法）の誘導の言葉とATMの言葉の誘導が似ていた

からです。ヒプノセラピーによる心と体の変化は体感していたので、すぐにフエルデンクライスに興味を湧きました。それからいろいろな脳についての情報を目にするのが多くなり、これからは心と体だけでなく、その心と体の指令を出している脳との関係も視野に入れた、心と体の使い方を知らることが重要なのだと感じました。そして何度か受けていくうちに、徐々にプラクティシヨナーになることを検討するようになったのです。

人は考える生き物なのかもしれないですが、考えてばかりいると今が過ぎていくばかりで、今を生きていることにはなりません。最終的に今を生きたためには「感じる」「気づく」ことに意識を向けなければ、人はすぐに過去や未来を生きようとしません。その「感じる」「気づく」ことを間接的にしているのが心と体です。ヨガはアーサナや瞑想などで心と体を呼吸でつなげ、プラシーナを取り込み、チャクラを活性化させます。心と体を健康にするだけではなく、霊性を高め、本来の自分（真我）を悟るというのがヨガだとしたら、「感じる」「気づく」ことに直接的に関わっているものは何なのか？それは脳です。脳で「感じる」「気づく」ということや、体を動かすことと心を動かすことをしています。では、脳そのものに働きかけるようなことをすれば、感じることも気づくことも、もっ

と簡単に楽に心地よくできるかもしれない。しかも、体の動きそのものや脳の働きそのものも「巧みに」できるかもしれない。私はフエルデンクライス・メソッドを通じて、そのようなことを感じました。

ヨガがしているのが心と体と霊性の統合であるならば、フエルデンクライス・メソッドは心と体と脳の統合かもしれません。古代の歴史あるヨガが教えているものは、自然や宇宙そのものの真理で、その真理のつかみ方や感じ方もアーサナや瞑想を通して学ぶのです。

フエルデンクライス・メソッドの創始者であるモーシェ・フエルデンクライス博士は、1904年生まれユダヤ人で、柔道の黒帯を持つほどの腕前だそうです。元々物理学や電子工学を学んでいた彼は、ある日、サッカーの試合で片膝に重傷を負ったことから、独学で治療することを決意します。その時に物理学者としての知識だけでなく、身体について様々な研究をしましたが、その中にはヨガも含まれていたそうです。そして、研究から導き出した結論から、2年の歳月をかけて膝の重傷を回復させたのです。

ヨガのいう「実践哲学」をまさに体現されて作り出されたメソッドは、人の動きのパターンを変化させることで癖や慢性的緊張や身体的外傷によって、短絡したり歪んだり断絶したりしている神経経

路を修復し、活性化することを目指します。そのために神経系に直接働きかける方法として、メソッドになっている「動き」があります。その動きをすることで今までの癖を解体し、有機的な自然な動きを学び直します。体を動かすことによって変化する身体感覚に気づくことが重要です。ヨガのアーサナもポーズをとること、上達することが重要ではないことと同じです。

ヨガもフエルデンクライスも「気づき」という共通点があります。そして、人の持つ無限の可能性を引き出すところも同じ。ただ、ヨガでは霊性や神という曖昧で目に見えない部分が、フエルデンクライスでは「脳神経系」という目には見えないけれど解明できるものに変わったのかなと感じました。もしかしたら「脳＝神」なのかもとすら感じています。なぜなら、脳が心と体を動かすための指令を出しているからです。

松山教場ではフエルデンクライス・メソッドワークショップを、奇数月の第2日曜日に行っています。毎回東京から2人の先生をお招きしていて、かれこれ3〜4年になります。私自身は2年ほど受講しています。体を使った瞑想、そして「気づき」を得る機会になります。ぜひ、多くの方に体験して頂けると嬉しいです。

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
平成24年4月8日生まれ

らく、一般の方で柳谷素霊の名を知っている方はほとんどいないと思います。鍼灸師ではこの名前を知らない人はいないくらい有名な先生です。

柳谷先生は、経絡治療と呼ばれる日本の一大流派の礎を築いた方であり、また医道の日本と呼ばれる鍼灸の専門誌も創刊しました。さらに、柳谷先生のお弟子さんからは数々の著名な先生方が輩出され、昭和以降の鍼灸界に絶大な影響を及ぼしました。そんな柳谷先生が創設した私の母校は、鍼灸師の育成、特に臨床教育に力を入れており、多くのベテラン鍼灸師から直接教えていただく機会に恵まれていました。

『鷹野鍼灸院の事件簿』を読んで、何となく母校のことを思い出したので、今回は鍼灸学校時代にあった二つの印象深い出来事についてお話ししたいと思います。

■ Y君を変えた鍼

ある日、鍼の実技の時間に教室の後方で授業を受けずに寝ている学生がいました。彼は、高校を卒業してすぐに鍼灸学校に入ったY君というクラスメイトで、親が鍼灸師ということですが、平素から授業態度が悪く、教員に対しても馴れ馴れしい態度で接し、

先生たちからも目を付けられていました。

案の定、その授業を担当していた先生はY君に近づいていき、私には注意されるものと思ってみていましたが、その先生はY君に「大丈夫？」と声をかけたのです。すると、彼は「すみません、体調が悪いので寝かせてください」と言いました。実はY君は、最近クラス内でのトラブルがあり大きなストレスに悩まされており、本当に体調を崩していたのです。クラス内ではそのことは皆知っていましたが、その先生は非常勤でクラスの事情を知らませんでした。にもかかわらず、その先生はいつも授業態度が悪いY君が、今日は本当に体調が悪いということにすぐに見抜いたのです。

さらに、その先生はY君に「それでは、治療をしましょう」といって、授業中にもかかわらず彼の治療を始めました。先生は脈をとり、体を触りながら「色々大変なのね」といって鍼を打ち始めると、Y君は涙を流しながら「ありがとうございます」と言いました。そしてそれ以来、Y君は大きく変わりました。体調がよくなってきたというだけでなく、授業態度も良くなり先生に対しても礼儀正しく接するようになりました。国家試験にも無事に合格し、今も鍼灸師

として活躍しています。

■ O先生の授業

もう一つ、とても印象的だったことは、O先生の授業でした。O先生はある日本の古流派研究の第一人者であり、その流派の技術について教えていました。

ある日の授業のとき、O先生は突然私たちに「今日は、皆さんが一人ずつ私に鍼を打ってください」と言いました。鍼灸学校の実技の授業は、通常、学生同士がペアになり行われ、教員に鍼を打つということはほとんど行われません。日本の鍼灸で使われる鍼は非常に細い針を使っていますが、鍼で治療ができるということはそれだけ体に対して刺激を与えているということになります。その当時、30名ほどのクラスでしたが、全員から鍼を打たれるということは相当の体への負担があることなのです(ちなみに、鍼灸学校では実技の時間に、技術が未熟な者同士が鍼を打ち合うために、学校に通ってから体調を壊すという人たちが少なくありません)。にもかかわらず、O先生はクラスメイト全員に自分の体に鍼を打たせました。そして鍼を打たれながら、「押し手(鍼を支える手)をもう少し強くした方がいいよ」、「弾入(鍼を刺入する動作)をもっと丁寧にし

『鷹野鍼灸院の事件簿』

今回紹介する本は、乾緑郎『鷹野鍼灸院の事件簿』です。鍼灸を扱った本というと、すでに紹介した『たすけ鍼』や『鍼師おしゃあ』のように江戸時代を舞台にしたものが多いのですが、今回紹介する『鷹野鍼灸院の事件簿』は現代の鍼灸師や鍼灸学校の話です。

■ あらすじ

鷹野鍼灸院は院長・鷹野がほとんど不在のため、新米鍼灸師



■ 私の母校について

実はこの『鷹野鍼灸院の事件簿』という本を書いた作者の乾緑郎先生は、私が卒業した東洋鍼灸専門学校という鍼灸学校の先輩になります。東洋鍼灸専門学校は一九五七年、柳谷素霊により創設された学校です。おそ

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

M・K 大野 和子

赤羽 恭子 藤田はかる

菊池 準子 大内 園江

宇都宮玲子 脇坂 恭子

井上 弘子 宝来八重子

A・N 清家 三鈴

河端奈穂子 佐藤 康弘

赤坂東代加 岡垣 康子

宮谷マスヲ C・O

米田麻里子 浜田眞由美

渡辺 桂子 H・Y

S・M 渡部 智

和泉利枝子 K・Y

緒賀 春枝 奥岡登美江

山本 朝子 菊間 J・T

リトミック・さちえ

今治教場

井出チヨコ 清水 敬子

小泉 文香 村瀬アキエ

藤澤 勝 E・T

K・H M・M

H・S K・M

C・H M・K

N・T T・K

M・O 四谷教場

神山 五郎

崔 昊

山口千登勢 三谷 雅昭

石田佐代子 市原 千絵

吉原英理子 E・S

Y・S 山本 尚季

岩田 和子 家村 圭子

高岡教場

山本 智子

学 院

宮崎 敦子 大山 文子

宮崎 恭代

一般

一

(順不同・敬称略)



（10ページより続く）

てごらん」などと一人一人の学生に対して、丁寧に指導をして回りました。

〇先生とはご縁があり、卒後も何回か治療院を訪ねる機会があったので、ある時、この授業の意図について伺ったところ、「いやー、僕は体が丈夫だからね」といい、こう続けました。「鍼灸ってというのは、職人技みたいな技術なんだよ。だから、実際に打たせてみないと、そいつがどんな奴なのかってのはわからないんだ。口では偉そうに言っているけど、実際に打たせたら全然ダメなやつもあるし、自信がなさそうでもいい鍼を打つやつもある。だから、実際にやらせてみないと、技術を伝えることはできないんだよ。」

■「鍼灸は人間学だ」

最初に鍼灸を教えていただいた恩師は、「鍼は人間学だ」とよく仰っていました。「ただ単に、技術や学問を深めるだけではなく、治療家自身の人間性を育てなければならぬ」と。人を治療するということが、そして技術を伝えるということについて、Y君を治療した先生やO先生から学んだことは、まさに人間学だったのだと思います。

鍼灸というのは、ツボに鍼や灸を用いて行う治療法ですが、本質的には手当であり、人と人との気の交流なのです。だから、同じツボに同じような鍼を打ったとしても、どのような人がどのような思いで鍼を打っているのかということとその効果は全く異なるものになります。そして、名人と呼ばれる人たちは、鍼灸によって相手の気を動かすだけではなく、心を動かすことができるのです。そのためには、技だけではなく、治療家自身の心を磨き、人間性を高める（高めるといっても高尚ぶったりや驕り高ぶるということではなく、より人間的で泥臭くなる）必要があるのです。そして、私の恩師はこうも言っていました。

「人間性が高くなければ治療家になってはいけ

ないということはないよ、最初から完璧な人間なんてそうはいないのだから。それは、日々きちんと患者さんと向き合って修行させてもらうことで、徐々に培われるものなんだよ。」

私自身、鍼灸師をやっていると思うのですが、鍼灸には単に医療行為というだけではなく、それ以上の魅力があります。『鷹野鍼灸院の事件簿』の作者の乾先生も小説を通して、鍼灸の魅力を多くの人に伝えようとしているのではないのでしょうか。一治療家として、また教育に携わるものとして、患者さんや後輩たちに鍼灸の魅力を伝えられるように日々精進していく所存です。

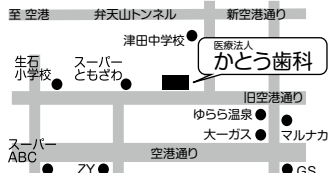
医療法人



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

■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

■オフィスの情報化 ■事務器械・測量器械

株式会社 クロダ商会

代表取締役 **黒田 利久**

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

ワンポイントレッスン



中座はりつけのポーズ

脚力を強化しながら骨盤を調整し、骨盤底筋を強化する。マタニティ・ヨガにお勧め。

ひな鳥のポーズ

全身を強力に引き締める。瘦身の代表ポーズ。



(モデル：相原朝美)

1. 中座はりつけのポーズ

【要領】

- ① 足を大きく開いて、両手首の後ろで指を組む。
- ② つま先を外に開き、息を吸いながら両肘も外に開き肩甲骨を閉める。
- ③ 息を吐きながら腰を下げて膝を外に曲げる。(ふくらはぎ垂直でとても床と平行に近づくように)
- ④ 吸いながら膝を伸ばして腰を上げつま先を閉める。
- ⑤ 吐きながら肘を閉め、肩甲骨を広げる。
- ⑥ ②～⑤を10～20回繰り返す。

【注意】

- ① 背骨は常に垂直を保つ。
- ② 腰を下げた時、ふくらはぎが垂直になるように足の幅を調整する。

【効果】

- ① 脚力を強化する。
- ② 骨盤のアンバランスを調整する。
- ③ 骨盤内の腸や泌尿器・生殖器の働きを良くする。
- ④ 排泄を良くする。
- ⑤ 肩甲骨周辺の血行を良くし、肩や首の凝りを改善する。

2. ひな鳥のポーズ

【要領】

- ① 足を腰幅に開き、両手を背中で掌を合わせて指を組む。
- ② つま先を閉めて大きく息を吸う、息を吐きながら膝を曲げて強く閉める。手首を締めて腕を上上げて肩甲骨に効かせる。肩は後ろに引いて下げ、胸を斜め上に広げるようにする。
- ③ 息を吸いながら膝を伸ばし、吐きながら腕も下ろす。
- ④ ②③を10～20回繰り返す。

【注意】

- ① ②の時、前屈みにならないように、尾てい骨と頸椎7番を結んだ直線が垂直になるようにする。
- ② 一番意識するのは、吐く息で両膝を強く閉めること。

【効果】

- ① 骨盤を閉め、全身を強力に引き締める瘦身の代表ポーズ。
- ② 足腰がしっかりと姿勢が良くなる。
- ③ 肩甲骨周辺をほぐし、目の疲れを取る。腕も引き締める。

中座はりつけ



ひな鳥



事務局だより

表紙の写真は夕日で有名な双海の浜、ここは「恋人の聖地」の称号も。時々刻々と移り変わる空の色と模様。夕日が沈む直前の1枚です。

神山五郎先生より、「今回は多くの大変良い質問を松山の会員さんからお寄せ頂いておりますが、神山の都合で次号以降でお返事させて頂きまことをご了承ください。」との手紙文とともに、2～3ページ掲載の「少年 神山五郎を振り返る」の原稿を頂きました。

松山教場で奇数月の第2日曜日に開催しておりますフルデンクライス・メソッドのワークショップ、9ページに本人が書いておられますように宮崎恭代がその「プラクティショナーの資格取得コース(4年間)」に参加しました。4年後をお楽しみに。次回ワークショップは11月13日、初めての方は2時間無料体験出来ます。

指導士養成コース第1期生3名が9月末で1年間所定の課程を終了されました。それぞれの所で指導に、又さらなる修行に励んでいただきたく思っております。引き続き指導士養成コース生を募集しております。(詳細は指導スタッフまでお問い合わせください)

今夏は猛暑が続きましたが、流石に9月に入ってから朝晩は涼しくなりました。季節の変わり目、何かと症状が出やすい時です。そんな時は呼吸を深くしてアーサナを、その後の瞑想もおすすめです。

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