



藤本ヨカ

2017年1月

新年号

幸福とは、あなたの本質である。

それを望むことは、
決して間違いではない。

間違いなのは、
それが内にあるのに
外に求めることである。

(ラマナ・マハルシ)

謹
賀
新
年



四国中央市土居町の西福寺（さいふくじ）の蓮の花

神山五郎の松山教場放談会



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

神山五郎に多くの質問を寄せて下さる松山教場の会員の方々と質問には現れ難い本音のお気持ちを聞きたくて、2016年11月14日松山教場を訪問致しました。その模様を一部掲載させて頂きます。



赤羽恭子



河端奈穂子



森 幸子

(神山) 季刊誌で回答をするお約束をして、皆さまから質問を頂いておりました。それに対し、何を本当に答えたらよいのかわからなかつた。お聞きしたく、一度お顔を拝見しながら皆さま自身の考えを言語で表現して頂く。言語で表現することで整理する。うまく言えない事をこんな風に言えばいいとか、質問の仕方とか言葉使い。このように言い廻すといふなど、言いにくいと諦めず工夫して表現し、私も本当に聞きたいことは何なのか？こういう事を知りたいからではないかとその質問の先にある質問を推測して、お話しすることができればお互いに有益な時間になるかと考え、皆さんにお集まり頂き私の相手をして頂くことになりました。ありがとうございます。

《千能院長とおでん》
(神山) 20年程前、週に一度、北海道・女満別(めまんべつ)から車で約1時間半位の北見にある施設

の施設長を1年半近くしており、ました頃のある冬の寒い日。雪道を走って居る時に、突然千能先生から電話があり《神山先生、おでんは好きですか？》《はい、好きです》と答えますと《コンビニで、温かいおでんが買えます。車で寄って、好きなおでんを買われたら如何ですか？》と言われました。その頃はね、こんないい入れ物(おでんの容器を見せながら)ではなかったです。寒いところにいる私の事を考えて温かいものを手軽に、またいつでもコンビニにだつたらあると電話して下さった。本当にこの季節におでんを頂く度に思い出されて：今日はこの入れ物だけでもと持ってきました。(おでんの容器を院長先生にお供えする)合掌

(神山) 80歳の時、皆さんが90歳まで行けますよって言われました。

(森) 今度は100歳までと言われてますね。

(神山) 有難いことです。皆さんから発破をかけられる前に100歳を目標に今から10年間は動けるから、その間に何をやっていいか、どういう私の使い道が役に立つか、皆さんから教えて頂き、皆さんのお役に立てることを考えたい。千能先生は笑顔！教場に見えた時の笑顔が忘れられないと：皆さんに言われてました。千能先生のお顔を

見たら声を聞くだけで元気になる人がいっぱいおられたのですよ。人にはそれぞれ自分では気づかなくとも周りの方が認めて下さる美点があると思う。私は皆さんから私のメリットがあれば、お教え頂き今後の10年計画の一つにしたい。

《民主主義の3本柱とは》
(赤羽) 自由と平等と権利？
(宮崎) 司法、立法、行政の三権分立ですか？

(神山) 司法というのは、皆で作った法律に皆が反したことやつていては勿体ないではないか、折角作った法律が上手に行われるように色々な工夫をするのが行政です。だけどその中で一部中々徹底しなくて、放ったらかしておくとみんなが迷惑するということのように、法を使つて罰するのが司法の基本です。法を使って罰するのは刑法でその中で一番厳しいのが死刑です。死刑とか人の自由を束縛し刑務所に入れる。その二つが一番厳しい刑罰です。死ぬ方のことも色々で、昔は癌で死ぬ時の苦しみがおバーに言われてました。今は緩和医療、麻酔薬を上手に使つて、眠るがごとくあの世に行けるようになってる。私の患者さんで、東京上野の芸大音楽部に入学した途端に癌が見つかり、国立の病院に入院したお嬢さんがいました。私は家で死にたい。もう、病院は嫌だ」と宣言

し、そのお母さんが、開業したばかりの私に目を付けて訪ねていらつしやいました。お話を伺うと要するにある種の治療は死んでも拒否するがそれを守つてくれとの事でした。しかし病状が悪化した時には、麻酔取り扱いの免許を持つている私が麻酔でカクテルを作り、それを飲み痛みに登られたり、ドライブ等を楽しみました。しかしそれでも抑えられない程の痛みに止むを得ず、大久保にある病院に入院しました。が主治医は治療ができない。しかしそのまま亡くなつたりすれば医者はやるべき事をやらなと訴えられることが多い。訴えられるようなことはしたくないが、その時大久保の病院長が主治医を引き受け何とか工夫してその娘さんの希望通りにして、いたが、最後は意識朦朧。ご本人はこれで死ぬると思つて安心していたら、やはり病院というのは手段を尽くして生かすのが病院ですから、ある種の注射をしたら目が覚めてしまった。そのお嬢さんは怒つてね。

「なぜ私をまた生かしたのか」と。次に悪化した時は、主治医は何かしたいが院長がそれを抑えるからと何もせずに本人の希望通りに亡くなった。結果ご家族からは院長はじめその病院が感謝された。勿論患者からも感謝

謝された。日本の法律があると中々うまく行かないところもあるんですよ。この方みたいには。もし訴えられれば、主治医なり病院が負けるんです。すると関係者は傷が付く、殺したということになる。今色々な意味で痛

になったら医者にかかるなどか、病院には行かない方がいいとかなど、色々な本も出ていますね。

（赤羽）最近のニュースで、本人がもう治療をしないで下さいと言った時は、本人の意思を尊重するとか：

（神山）それがねえ、意思が明確な時に本人が弁護士に相談して公正証書を作っておかないと作っていても家族以外の親戚縁者が集まり、誰か一人でも反対すると本人の意思が尊重されない。

（赤羽）それを防ぐために法律を変えようというニュースを最近耳にしました。人間の死ぬ権利も安楽死又は尊厳死とは違うと思うのですが。

（神山）ヨーロッパでも日本のいわゆる尊厳死のようなこういう風に死にたいと言った時に、個人の最後の望みが守れるような法律が段々出来てくるでしょう。そうしないと個人の尊厳なんて言っても、死ぬ間際になつてその尊厳が踏みにじられる。だから介護老人施設とか、高齢者の病院に行くと、熱がちよつとあると、すぐに薬・注射、栄養剤

と薬を混ぜて静脈に点滴を打つ。或いは、患者さんから、疲れたから点滴して下さいと頼まれる時代になつてしまった。そういう風にした医者も悪いですけど。現場で働いていると矛盾を感じながら民主主義の三つ、決める・行う・裁くの間で私という医者は苦しみながら患者と接しています。

《健康の保ち方 意見の出し方も工夫して》

（森）正確な題は忘れましたが、医者は薬を飲まない、という本が出ています。題名にシヨックを受けました。私自身はかかりつけの医師なし。定期健診は受けない。自分の体調は自分で考える。それで調子良く生きています。しかし周りには毎日何か薬を飲んでいる人が多いですね。神山先生は如何でしょうか。

（神山）従病。

（森）従病ですか。

（神山）病に勝とうなんて思っていないね。

（森）75歳になつて、健康指導案内のようなものが来ました。無料で定期健診を受けて下さい。その指導の言葉がかかりつけの医師を持つて下さい。重篤でめまいがするからと、すぐ大病院へ行くのはダメですと指導が入っている。認知症でもです。かかりつけの医師の診断を受け、それから紹介で大病院へ行くんですよ？

（神山）はい、ある種の伝染病が大きな問題にならないうちに抑えたほうが、国民全体にとつてはメリットがあるから無料です。無料ですとすると誰か役人の中の誰かが言い出すか、または、国会議員の誰かが騒がないと中々実現しない。上手く行つた時は勿論いいが、上手くいかなかった時、いろんな副作用が出たとか何とか言つてクレームになる。僕は新しい事や

るのに随分苦心して、報われなかった人もいるだろうと考えてしまう。私が大阪教育大学にいた頃、小学校や中学校の先生で大阪教育大学に研修に来ていた先生方の悩みを聞くと子どものために良いとわかつている事でも予算が通らないと仰る。それで私が先生にどういう風に、教頭・校長または教育委員会にアプローチしたのか尋ねると、殆どの先生は、一生懸命考えた策を練り上げて持つていくが通らないと。それは通るはずないよ。

あなたの意見は正しいと。それを教頭なり校長が認めたとすれば、何でもその事に校長や教頭が気が付かないかとなる。君の意見が正しければ正しい程、校長・教頭の首が危なくなるんだ。案は一生懸命考えず、程々に考えて、半煮えの段階で持つて行く。頭の鈍い教頭や校長でもいい加減な案なら欠点がすぐわかる。また君が呼ばれ、「ここがおかし

いよ」と指摘され、そこで、君が手ついて最敬礼して、「はっ！ありがとうございます。気が付きませんでした。」そして研究してまた出して、それ持つて下がつて来る。校長・教頭がどういう風に書き直して欲しいのか大体わかるから書き直して、また指摘される。その時に「はは！ありがとうございます。」が付きませんでした」とそういうこと何回かやれば校長も教頭も案にケチをつけようがなくなる。そこで君はね、「はは！うってやなんだ。そうすりゃ通るんだよ。」それが本当に子どもの味方をしてる事になる。君が勉強して、教頭、校長を理論的にやつつけたらそのままだめになるとわかりきっている。

（森）そうですね。お芝居が必要ですね。その「はは！」がいるんですね。言われんようにと思つて一生懸命手入れしていくからいかんのですね。

（神山）そういうことを教えないんだね。学校の中では。そうしないと子どもたちが損をするんだ。

（赤羽）中国の司馬遷が書いた史記という本を読んで思いました。が、三千年前の人も今の人も人間の本質は変わらない。文化・科学・社会とかは進歩しても人間の本質は基本的に変わることはないと思います。松山に戻りご縁があつて若者の発達障害とかうつの人たちの就職支援をや

り始めて9年になりますが、その若者たちが、数人集まると意見の違いが出てくることがあります。若者たちは真面目に人の意見を受け止めて、結局心の病になつてしまふ。意見の違いがあつて当たり前。自分はお釈迦様じゃないから、全部受け入れられない自分が悪いと思う事はないと言いつけています。全部自分が受けとめる事なく流せるものは流しなさい。壁にぶつかったら立ち止まり、壁を乗り越えようと思わないで、ちよつと休憩してもいいよと。人はみんな対応が違う。あの人がこうだから、自分もこうしなければいけないの思いは捨てなさいと言いつけていますが、日本人は言いたい事を言わな過ぎると思います。アメリカ人とかは言われない人は評価されないようなところがあるようですが。言いすぎてもいけないですけど、トランプさんみたいに。でももう少し自由に話せる社会になつて欲しい。今の若者、昔の人よりももっとと言わなくなっている感じですね。ほんとに自分を抑えている感じがします。

（神山）今の話から、君はどういうことが言いたい？

（赤羽）私が言いたいの、人と違つてはいけないというふうな考えが今の若者にはあると思います。幼稚園や小学校の頃からちよつと人と違うといじめにあ

うと思っている。それで結局自分の個性を抑え、抑えているから、辛くなり心の病の引き金になってしまったのではないかと。

社会を構成しているのは個の集まりで、一人一人がバラバラで社会が成り立っているのだから、もしそこに独裁者がいて、全員に右向け右って言うって右向くような社会は発展しないと思う。

それぞれ価値観が違うからこそ社会は発展する。人と違うということは褒め言葉だと、私は思っている。違うから協調性も育つ。協調性というのはお互いの違いを知り、認め合うこと。それが協調性であり、健全な社会だと思います。

(森)考え方がポジティブって言われたらすごい褒め言葉、と思えるようになったのは、藤本ヨガに来てからだと思うんです。千能先生が書かれた本に『なりたい自分になれるヨガ』っていうのがあるでしょ。「なりたい自分っていうのはわかる？」と生徒に尋ねたら「なりたい自分がわからない」という生徒、結構いましたね。理想とか目標とか、そういうのが多分、ばやけているんだと思う。私はいい気になって、千能院長の『なりたい自分になれるヨガ』をいつも受け売りさせてもらっています。多分、神山先生の生き方も、なりた

い自分に一生懸命になっておられるんじゃないかなと。90歳になら

れた今、先生はなりたい自分、に突進していらっしゃるような気が特に致しました。どうでしょうか？

(神山)まあ、なりたいたいという方はうまく言えなかったが、こうはなりたくないっていうのは言える。

(森)あ、そうそう。これはいやだと。

(神山)そうそう。否定の方を言ったんだよ。

(森)そうですね。それが相談医としての神山先生の立ち位置ですよね。

(神山)いやいや。言いにくかったら、なぜ言いにくいのか。なぜ表現しにくいのか。そこになんかね、自分の考え方の癖があるかもしれない。

《長寿の秘訣は》

(赤羽)イギリスのエリザベス女王が90歳。亡くなられたエリザベス女王のお母様も100歳を超えていらした。ご主人様も今、90歳かで健在。長寿は遺伝するのでしょうか？

(神山)慶応病院で100歳以上、超高齢者のいろんな遺伝子を調べてますけど、どうも、100歳以上生きるっていうのはみんなウルトラ楽天的らしい。

(赤羽)やっぱり。

(森)こだわらないのね。

(神山)そういうことが段々解ってきて、慶応が研究し始めている。だから私が100歳を目指すならウルトラ楽天的になっ

うと思うんです。日本の国はかなり進んでいるから、超高齢者を調べ始めた慶応は偉いなって思う。これから興味深い事が出てくると思います。そのような情報私のところに割と早く入るので、季刊誌に僕が紹介させて頂いて、皆さんの参考になればよいと思います。

《無とは？ 瞑想》

(河端)自分の考えや悩みとかが頭の中にあり、それを今は考える時ではないと思う。ちょっと置いておこう、捨て去ろう。捨て去ったつもりで、また戻ってきた、囚われてしまう。どういう風にすつと捨て去ったらいのか？

(森)あ、それ瞑想よ。ね、先生。一つのことしか考えないのが瞑想とか何かに書いてあった。

(河端)あ、そうですね。それで解決？でも、考えが戻ってくるんですよ。

(宮崎)そうそう。瞑想しても、ずつとでてくるからね。

(河端)その瞑想をずつと続けていたら、考え等を捨て去ること、はできるんですか？自分がいらしている時だから。いかにいかんって思いながらもできるかな？って言う感じですね。瞑想を何回も繰り返し返したら、コントロールできるんですか？

(赤羽)前に「奇跡の脳」という本を読んだんですけど、脳が考えて、悪いこと思ひ出す。思ひ出す

のはいいんだけど、忘れたかつたら何分までと自分で意識して、今日は思い出してはダメな日とか、それを自分で脳に言い聞かせるようにしてその脳科学者の方が言っていました。

(河端)脳って言い聞かせるとできるんですか？

(赤羽)はい。脳ってすごい。最近、呼吸と脳ってすごいなと思っていて、脳が自分を支配して呼吸は自分を解放してくれる。だから、意識して自分の脳を、自分がコントロールするくらいの気持ちにしないと、脳が全部支配してしまふんだと。

(宮崎恭代)その点で言うと、呼吸が浅い時にイライラしやすいからそういう時は意識して呼吸を長く深くする。

(森)だから吐く息を長くして、吐き終わってもすぐに吸わないでと言うんですね。

(宮崎)そう。だから、心を変えようと思ったら呼吸を変えないといけない。

(河端)なるほど

(森)考えをチェンジするよりは、息の吸い方を変えたり、止めたりまするほうがしやすい。

(河端)そうですね

(神山)今の話に関係するかもしれないけど、名古屋市の小学校に言葉の教室というのがあり、低学年の男の子の吃音を悩み、母親が子供を連れてきた。言葉の教室の先生が、その子供と、い

ろんな遊びをしながら、数を扱うことが好きで、数学的なことが優れている事を発見した。その子に、算数を教えだしたら、子供も乗ってくる。それで、どんどん力ついた。ある日、学校で算数の不意試験があり、その子供がとても速くいい答えを出した。それから、担任の先生も、周りの子供も、その子を見直して、あの子、算数がとても良くできる頭のいい子だ。今まで、でもってしま、思ったことも言えないような、頭の悪い子だと思われていたがそれが吹っ飛び、吹っ飛んだら、どよりも改善されてきて、いろんな発言も、周りが頭のいい子が言うんだからとよく聞くようになり、その子もみんながよく聞いてくれるし、発言すれば結構褒められる。算数の成績もよくなる。結局言葉の教室、見事に卒業した。だから、言葉、言葉っておっかけていたら、算数の方に目がいかなかった。言葉の教室の先生が、その子の算数が優れていた事を遊びの中で見出しそれを上手に育てたら、どりの問題は消えてしまった。そんなことも参考になるかもしれない。

話題は尽きることなく、日頃の思いを語って頂きましたが、紙面の都合上、意をくみながらの要約となりましたことご容赦くださいませ。

あれ？脚の張りが無くなっている!?



四谷教場

山田 雄一郎

初めて崔先生のレッスンを受講したのは二〇一六年四月のことです。知り合いの方から勧めていただき、受講する前から楽しみにしていたのを覚えていいます。そう、楽しみにしていたのは受講前で、受講中は… 皆様も経験があるかもしれませんが、「痛——い!!」という悲鳴を上げていました。

今振り返るとそれは当たり前前で、当時は身体がガチガチで脚にも慢性的な疲労を抱えていました。営業という仕事柄、PCや資料などを詰めた重いカバンを持って、多いときは一日二万歩以上歩いてお客様を回ります。社会人になってからほとんどケアすることなく、特に脚の外側の張りはどうしても取れず悩んでいました。それがたった一回のレッスンで取れているのですから驚きです！

それからヨガに行ける日はできる限り教場に通いました。今

年の七月には三ヶ月のフリー会員となりレッスンの優先順位を一気に引き上げました。フリー会員五ヶ月目ですが、業務をやり繰りして月十回以上受講できるようなスケジュールを組んでいます。

崔先生のヨガを受講して改善されたのは脚の張りだけではなく、

■体重最大77kgから69kgへ、8kgダイエット成功。

■血圧上が140から120へ改善

■身体の柔軟性・使い方が改善され、疲労が溜まりづらくなりました。

■集中力アップ！思考を深められるようになりました。

■意志力アップ！仕事のやり残しが減りました。またお金・時間の使い方は改善しました。

この中でも血圧の問題は原因がつかめず悩んでいました。肥満でも無いのになぜこの数値なのか？これも今振り返ると原因

が見えてきますが、仕事のストレス(営業ノルマなどに振り回されて常に落ち着かない状態でした。もちろん、仕事をきちっとこなすことは大事ですが、ヨガをやることによってストレスに感じてた要因とも上手く付き合えるようになりました。

これだけの成果が上がると生活の中で欠かすことができません。もつと自分自身のパフォーマンスを上げたい！そのためにテーマにしていることが「レッスン中、より呼吸に集中して自分自身と向き合う」ことです。自分の見た目や行動が改善するのも非常に重要ですが、ヨガの最終目標が「心のざわめきを死滅させること」であるならば、一歩でもそこに近づきたいと思う今日この頃です。雑念に満ちていたシャバアーサナも以前に比べると呼吸に集中できるようになり、床にベタッと張り付く感覚も得られました。一生懸けて到達するところかもしれないですが、心が平穏で自分が満たされた状態を日常でも感じられるようになります。

そんな自分になれたら、ビジネスでは圧倒的なパフォーマンスで成果を築き、プライベートも充実して最高の人生が送れるのではと妄想しております。「まづは与えよ。さらば与えられん」という言葉があります。与える

人が成功するとよく言われますが、自分自身が満たされていないければ実現は難しいのではないのでしょうか。そして自分自身を満たす上でお金や物も大事ですが、より大事なものは心が満たされることと考えております。仮に自分のセルフイメージを高く持ち、理想とそこへ到達するための目標を描き、将来に希望を持って日々生きることが自分の心を満たすことであるならば、ヨガを実践することで先ずは自分のセルフイメージを上げていくことにつなげていきたいと考えています。

自分の大好きな言葉に「自分が源」という言葉があります。自分の周囲で起こるありとあらゆる現象は自分が引き起こしているという意味です。極端に聞こえるかもしれませんが、良い方向に解釈すれば「自分がより良い人間になれば、どんな良いことが起こる」と捉えることもできます。ヨガを通じて自分がどう進化していくか、そしてど



横向きの英雄のポーズ

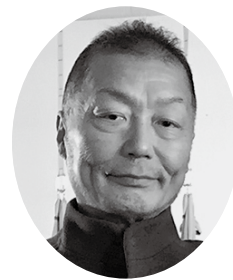
んなことが起こるか、今は楽しみで仕方ありません。

ヨガをやるメリットは様々な面で感じつつありますが、ただ一つ残念なのはヨガをやる男性がまだまだ少ないことです。ヨガをやっていると言うのだいたい驚かれます。中には「女子力高いですね」なんてコメントもあり、世間の印象は「女性のフィットネス」というイメージが強いようです。ヨギーばかりになると味気ないですが、それにしても少なすぎです。スポーツの世界ではサッカーの長友選手がヨガを実践しパフォーマンスを高め、イタリアの名門・インテルで契約延長を勝ち取ったなど少しずつ注目を集めているようですが、ビジネスの世界ではまだまだなようです。そんな現状が将来大きく変わればと願ってやみません。

自分がヨガを実践し理想の人生を歩んでいければ、「どうやって山田みたいになれるのか？」と興味を持ってくれる人が出てくるはずですよ。そういう人にヨガの良さを伝え、ヨギーを増やしていければと思います。

最後になりますが、拙い文章にお付き合いいただきありがとうございます。好き勝手書かせていただきましたが、ここに書いたことを実現できるようこれからもヨガに励んでまいります。

ニューヨークヨーガ体験記とそれから



今治教場

徳永 勇二

今でも事ある毎に、生前の千能院長がおっしゃられた言葉の数々が思い出されます。その院長からニューヨークへのヨーガ研修を勧められたのはもう10年近く前になると思います。ニューヨークには日本貿易振興会の仕事で数回訪れてはいましたが、マンハッタンの老舗のヨーガスタジオには惹かれながらもまだ未経験でした。



おいしい家の美味い
スタッフの料理
オープンハウス

ヨーガのもう1つの聖地と言われるニューヨークにも行きたかったのですが、その時は仕事の都合で果たせませんでした。一昨年家具店を閉店し、そのタイミングに合わせてくれたように息子がニューヨークに赴任する事になり、そこに泊まりながら二ヶ月間ニューヨークの老舗のヨーガスタジオでヨガ三昧の日々を過ごしました。

インテグラルヨーガ・インスティテュートでは様々な新しい試みが成され、毎日朝から夜まで様々な各ステップで受けられます。お昼には瞑想タイムが毎日あり、また無料で参加出来るアプローチは素晴らしいです。

そして、タイ式ヨーガマッサージの集中講習を受けました。世界各国からヨーガの先生も参加していて、とても勉強

になりました。1週間朝から夜までみっちりコースで最短1時間半になるタイ式ヨーガマッサージのながれをカラダにたたきこみます。実技の実習は相手のある事ですし、本を読んでもとどこちなくなるので相当の集中を必要とされます。当然、英語です。言葉の未熟なことは理由になりません。リタイアのことも頭に浮かびましたがなんとかついていけました。お陰で自信につながりましたが、それもインテグラルヨーガのタイ式ヨーガマッサージのプログラムが合理的でわかりやすかったお蔭です。

そして苦しんだ分また世界各国の若いヨーガ仲間ができました。その交流は今も続いています。インテグラルヨーガ・インスティテュートは書籍からオーガニック食材にいたるまで、広いスペースにわかりやすく、親切に案内されていて、スタッフは非常に洗練されています。

シバナンダヨーガ・ヴェーダンタセンターはカルマヨーガの奉仕の精神が生きていて、友達の家内でオープンハウスの日には美味しい料理もご馳走になり、スタッフとみなさん一体になっていました。伝統あるシバナンダヨーガ・ヴェーダンタセンターのビルもインテグラルヨーガの建物同様年代もので

す。階段もトイレも驚くほど狭い。しかし、その古さの中に時の流れを感じられます。そこにあるのは権威ではなく愛や友情です。幸運にも教室でひとり数時間も瞑想できました。そこでの慎ましやかな時の流れが今も流れています。

また以前から興味があったニューヨーク発祥のピラティスではマシーンピラティスを経験し、ハンモックエクササイズに感動しました。そこには50年100年の風雪に耐えたビル群があり、伝統あるヨーガセンターで人々が笑顔で集います。今は全米で安全な街ナンバー5に入るニューヨークは異民族の多様性ゆえにまた、こちらさえこころ開けばやさしい街です。みなさんまた一緒にしましょう！

帰国後、西条市壬生川の家具店・ショールーム跡でヨーガやピラティスのスタジオスペース『アトリエ240』を手作りでやっています。ハンモックもシルクサスペンションを中心にリストラクティブに(回復・ゆるやかにゆるめる)エクササイズに取り入れています。アトリエ240という名前はそれぞれ交流している仲間が自分の人生をデザインする場所であってほしいという願いから名付けました。まだ始まったばかりですが、皆様のご要望により、今後もヨーガを中



世界各国の若いヨーガ仲間

心に、英会話(コミュニケーションラスとして無料)や様々なワークショップ(スリートTシャツコミュニケーション)を始めています。

県の国際交流の特区である西条市には約1000人の外国人が住んでいます。国際交流員として(登録して誰でもOK)まず愛媛からそして世界へ交流を深めていきます。(アトリエ240の詳細は090-5667-0208まで)

藤本ヨガ学院・今治教場では大山文子先生に指導していただき、身体も心もほぐれて、ますます勉強意欲が湧いております。今後ともご指導よろしくお願ひ致します。

一年間の指導士養成コースを終えて



指導士
中川 幸子

① 一昨年の十月に始まった指導士養成コース。あつという間に目標の一年が終わりました。毎週木曜日に自分だけの時間を取ることは主婦である私にとつて、とても大変なことでした。でも今は挑戦して本当に良かったなと思います。それは、



腰の歪みをただし、ヒップラインを整え、脚線美をつくる全開前屈

② 解が深まった。日々の生活を楽しめるようになったからです。最初に挙げた「アーサナへの理解」ですが、理解度としてはまだまだ理想の域までは行きません。でも正しい要領を理解し、体のここが伸びているとか、左右の違う所を感じられるようになってきました。また指導士としては、一人ひとり体の状態が違うことや同じ人でも日によって体調が違うことなどを意識し、その人に寄り添った指導が必要であることを学びました。また当初、1つのアーサナについて沢山の効能がありすぎて、どうやって覚えたら良いのかと頭を悩ませていました。そんな時、自分の体で感じたことが一番説得力があると先生に助言いただき、少し気持ちが楽になりました。それから便秘や肩こり、むくみなど体調不良になるたびに「勉強のチャンス」

と受け止めて、色々なアーサナに挑戦しています。生徒さんにも色々なトラブルのある方がいらっしゃるのです。皆さんの体験一つひとつが勉強になります。私自身、多少熱があつて授業に参加した日がありました。でもハードな授業を終えるころにはかえって元気になっていて、ヨガのパワーをますます感じた一年でした。

二つ目に挙げた「生活を楽しめるようになったこと」ですが、これは予想外の効果でした。ヨガのアーサナ以外の部分、思想的な部分については当初あまり興味がありませんでした（ごめんなさい）。でも授業でいただく資料や先生のお話を聞いて、考えさせられることが多々ありました。特に日々試行錯誤、イライラ、ガミガミしながら子育てしている私にとっては、ヨガの教えを通して多くの気づきや学びがありました。その中で特に印象深いのは、物事には「良いこと」と「悪いこと」もない、ただその「こと」があるだけ。その「こと」を良いとか悪いとか決めているのは自分の心だということ。その教えがスーッと腑に落ちた時から、私はいろんな「こと」を客観的に見られるようになった気がします。そうすると今まで「悪いこと」と思ってたカーッと

なったり、落ち込んだりしていたことも、楽しんで乗り越えられるようになってきました。また「平凡でつまらない」と思っていた毎日を、有り難く幸せなことだと感じて生きられるようになりました。ヨガからはまだまだ学びたいことが沢山あり、何から手をつけていいのかわからないという感じ。でも1つだけ確信していること、それはこれからヨガは私の人生にとってかけがえのないパートナーになる、ということ。諸先輩方のようにヨガ歴何十年と胸を張って言える日が来るように、これからも日々鍛錬します。

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】松山市問屋町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

医療法人
かとう歯科
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

至 空港 井天山トンネル 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 空港通り GS

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

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
六時屋タル下
六角堂福荷 せ
松山地方局
アサヒ生命ビル
松山東警察署
松山城 そば吉

藤本ヨガ学院に通い始めて



松山教場

西川 慶子

昨年の11月に松山に転勤してきて、翌12月には藤本ヨガ学院松山教場に入会し、早や一年が経とうとしています。

営業という仕事柄、パソコン業務・長距離運転が多い事より、慢性的な上半身の懲り・冷え・目の疲れ・体の強張り・社会人になつてから運動不足は常日頃から感じておりました。

ヨガを始める前は体の凝りをほぐす為にマッサージに通っていた事が多かったのですが、

マッサージだと施術時は気持ちが良いのですがお金がかかる事、効果が長く持続しない事、自力では治せない事もあり、自身で出来る何か体にいい事、近所にあつて飽き性の私でも気軽に通える事、家に帰って実践出来ることは何か無いかなあ？と考えていました。丁度その時、近所の藤本ヨガ学院のチラシを見て、一度どんなものか体験してみようと思ったのがヨガ入門

のきっかけです。

ヨガ自体は過去に他の体験教室で経験した事はあったのですが、受講時間が短かった事と生徒数が多い事もあり、ただ指示されたポーズをとるだけでそのポーズがどんな意味があるのか、どこに効いているのかといった細かい説明も受けずに行っていた為、特別体に効果も感じられずあまり意味がある事に感じておりませんでした。

子供の頃から運動が好きで色々なスポーツ（水泳・バレーボール・サーフィン）を行ってきた為、体力と運動神経には自信があります。その為、体験レッスンを受ける際にも特に無理なくこなせると軽い気持ちで考えておりました。

しかし、初めての体験レッスンを受けた時、ポーズ自体は単純なポーズに見えたのですが、自分の体が全くいう事を聞かず、自分自身の体の可動範囲の

狭さ、硬さに情けなく恥ずかしくなつた事を覚えております。そんな時に敦子先生がひとつひとつ解り易く丁寧に説明を下さり、体の一部分が動かしにくい時も、その部分だけに焦点を当てるのではなく、体全体は一つに繋がっているものと考えて、そこに関連する他の部分をほぐしていくと徐々にその場所も緩んでくるという事を教わりました。人間の体というもののは面白いものです。これからのこの体と一生付き合っていく上で、ヨガを学ぶことで自分自身の事をもっと深く知りたいと思っております。

入会当初はドッグポーズの膝裏が伸びず、踵も床から浮いていたのが、今は膝裏が伸びて踵も床に着く様になりました。全開前屈も脚が開きやすくなり、



喘息・気管支炎・風邪に良い。姿勢をよくする。

前屈がしやすくなり、小さな事ですすが、通い始めた頃に比べて自分の体が変わってきているのを実感しております。

10年前からサーフィンを始め、今も年中海に入っているのですが、天候や仕事の都合で、また海まで行くのに時間がかかる事から、定期的に行く事は出来ません。そんな時はヨガに通う様になりました。お陰さまで以前は2〜3週間海に入れない状態が続くと体調的にも精神的にもいらいらして落ち着かず、元気が出ない事もあったのですが、今はヨガに通うことで精神的にリラックスした状態が保てています。

今はまだポーズも安定しておりませんが、飽きることなく定期的に通わせて頂いております。元気で明るい先輩方（恐らく私の母親と同世代なのかな？と思います）からアドバイスを頂き、私もますます元気になっております。これからも自分の体と向き合って、自分の体や心も深く探求していきたいと思ひます。



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

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

アーサナは一期一会



指導士

宮崎 恭代

ヨガという言葉の中には、いろいろな要素が含まれています。ヨガという言葉聞いてイメージすることも人それぞれ違いますね。ヨガをしているといつもいろいろなヨガがあるわけで、その人それぞれにヨガとはこういうものだというものがあるのだと思います。それは育ってきた環境や今までどんな生き方をしてきたかによっても違います。

だから、アーサナをしても、瞑想をしても、効果の出方や完成度や体感もそれぞれ違いますね。年齢による体の老化や退化もあるとは思いますが、何よりも先生の誘導通りに正しい呼吸で正しい要領で行うという意識や、教える言葉に素直に耳を傾けるといふ姿勢が大切だと、アーサナを行っている姿を客観的に見てつくづく思います。そうは言っても…体が痛いし、動かないし、硬いし、忙し

いし、分からないしなどという気持ちで現状維持をさせます。体の痛みがあったり、硬さを感じている人ほど自分なりの要領でアーサナをしている場合があるので、一度アーサナの要領の確認をしたり、指示をよく聞く必要があります。そして、アーサナをこなすのではなく、アーサナをしているときの体の感覚や呼吸に意識を向けることがとても重要になります。

例えば、腎臓刺激や大腸刺激などの慣れた動きに関しては個人差もありますが、一般的に早く終わらせようとする傾向があります。人によっては体に効かせているつもりでやっている場合や意識するポイントがずれている場合もあります。基本のアーサナもそうですが、基本的な要領や気をつけるポイントはアーサナごとにあっても、体のくせや柔軟さや体感度によって、人それぞれに少しずつ完成

度や効き具合や効くポイントが違います。心の状態や気温や季節によっても変化します。

アーサナは一期一会で毎回新鮮な気持ちで行い、毎回体感する変化を楽しめたいいなと個人的に思います。忘れてはいけないのは教場を離れた時の生き方や生活の仕方です。子どもの頃の遠足では自宅に帰るまでが遠足ですよ！とよく学校の先生に言われましたが、ヨガでは自宅に帰ってからが本番です。日々の食事や考え方や行動の仕方や発する言葉や人との接し方などによって、人は健康にも病

気にもなれます。部長も敦子先生も私も、個人的に健康のために知っていることや使っているものや行っていることがそれぞれにありまう。食事の仕方や日々の過ごし方などを質問してみてもいいかもしれません。体のことや日々の生活の中で感じるモヤモヤや疑問も話すことで答えやヒントに気づけますよ。

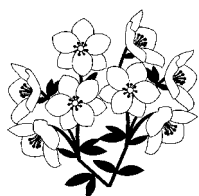
今、私は股関節や骨盤の動きのあるポーズの矯正をしています。特にトリコナー・アーサナや英雄のポーズや半月のポーズなどです。4年ほど前に松山に帰ってきてから、ポーズのくせや体の動かし方のくせを少しずつ直しています。この4年の間にいろいろなことがあり、心も

体も環境もいろいろな変化がありました。すると、だいぶ精神的にとんがっていた自分が丸くなり、自分に対しても他人に対しても今までよりもさらにやわらかく接することができるようになりました。そうになると、周りの人もおだやかになったり、やさしくなったと感じる出来事が多くなりました。それと同時に前々からある股関節の違和感を気にかけるようになりました。今まではなかなか改善しよ

うというところまで心が向きませんでした。しかし、1年間の指導士養成コースでの学びや、フェルデンクライス・メソッドのトレーニングや日々の気づきや変化から、長年のくせを自然と改善するようになりました。心と体はつながっているという言葉の通りに、心が変わると体も変わる、体で感じられることが多くなればなるほど心で感じることも増えるということですね。体や心のくせというものはすぐには改善しませんが、根気よく取り組むことで、改善の途中段階でいろいろな発見や副産物に恵まれます。私の場合には股関節の不調の原因の一つに腎臓が弱いことがわかりましたし、O脚気味の足が少しずつ改善しています。なにより、改善の成果は連鎖的に全てのアーサナに及びます。そして、その連

鎖はまた、心や環境の変化にもつながります。

ヨガは心も体も宇宙もすべて同じだと伝えてくれます。心も体も環境も目に見えない微細な変化が1分1秒ごとに起きています。それが積み重なって大きな変化になります。人は過去も今も未来も感じるようになっていますが、ヨガでは過去でも未来でも今でもなく、時間の概念すらも超えて、「ある」という存在そのものを体感すること、気づくことや悟りに近い経験ができるのではないのでしょうか。悟りそのものは修行してもしなくてもその時が来ればそうなるみたいです。それに、今はがんばったり我慢したり痛い思いをしたりしている状況にあるのなら、それは不自然なことなのでヨガではないです。修業とは苦しみが伴うものというイメージがありますが、それは言葉の綾みたいなもので、今はいかに心地よく無理なく無駄な力を抜けるかが、ヨガでも生き方でも重要なポイントなのだと実感しています。



鍼灸治療室より 東洋医学よもやま話



『ドクトル・アトム』の魂

自然病院村の夢と挑戦

今年度は鍼灸にまつわる本を紹介してきましたが、最後は『ドクトル・アトム』の魂 自然病院村の夢と挑戦』です。今まで紹介した本はすべて小説ですが、この本は南米のニカラグアで自然病院村の建設に挑戦したドクトル・アトムと呼ばれた日本人鍼灸師の記録です。

■ドクトル・アトムという人

ドクトル・アトムの本名は井上真。1945年に旧満州で生



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

を受け、高校時代までは宮城県仙台市で育ちました。早稲田大学入学後は全共闘の闘士として、学生運動の第一線で活動をしていました。学生運動を通じて、井上の関心は世界へと向かいました。黒人解放運動、ベトナム反戦運動、そしてキューバ革命。学生運動から一線を退いたのち、当時の縁を通じて、井上はキューバに渡航します。キューバではサトウキビ苧部隊として働きながら学校に通うという生活をしていましたが、スパイ嫌疑から帰国命令を受けます。そしてキューバから帰国した際に日本で鍼灸師の免許を取得し、その後はすぐにヨーロッパへと向かいました。ヨーロッパでは当初フランスへと渡りましたがすぐにドイツへと移り、ベルリンで治療活動を始めまし

た。ベルリンでは、一般の人だけではなく画家や音楽家などの芸術家の治療を主に行っていました。

そして1983年、やっとキューバへの入国許可が下りた井上は再びキューバへ入国し、そこで本格的に鍼灸の仕事をするようになったのです。しかし、キューバでの仕事を始める前、井上は3週間だけニカラグアへの旅を計画しましたが、そのニカラグアへの旅は井上の運命を大きく変えるものとなったのです。ニカラグア到着後、ボランティアで鍼治療を行っていた井上は、その腕を政府の高官から高く評価され、ニカラグアで鍼灸セミナーを行うことになりました。結局、キューバでの仕事はキャンセルし、仕事、家、永住許可までつくという厚遇の元、ニカラグアに住むことになったのです。当時のニカラグアは内戦状態にあり、井上は鍼灸師として戦地にも赴き、傷病者の治療を行っていました。

そうした活動の中で、井上は鍼灸に出会って以来、長年温めていた構想の実現へと動きだします。それは、鍼灸をはじめ自然医療を柱として、民衆自身の手による民衆のための医療を作り上げることでした。そして、そのための拠点として自然病院村を建設することでした。ニカ

ラグアの地で、井上はこの夢の実現へと動き出すのです。この本は、一人の日本人鍼灸師がその夢の実現のために人生をかけた、文字通り『魂』の記録です。

■ドクトル・アトムと私

実はこの『ドクトル・アトムの魂』という本は、私が鍼灸師の道を志すきっかけとなった本でした。私は大学時代に1年間ほどアジアを旅していたことがあるのですが、その時に出会った現地の人々との交流の中で、自らの手でものを作り出すという大切さを気づかされました。現代の日本、特に私が生まれ育った東京のような環境では、生活に必要なものはほとんどすべてお金で手に入れます。

しかし、アジアの旅の中で出会った人々は、自らの手で籠を編み、食物を育て、そして家を建てていました。もちろん、これらは個人の力ではなく家族や村という共同体の中で行われることですが、そうした姿を見ている中で、自分には何も作り出す術がないということに気づかされたのです。そして帰国後、大学卒業後の進路を考える中で漠然と「何か技術を身に着けた」と考えるようになり、そんなときに、大学時代に入り浸っていた古本屋の店主からこの本を紹介されたのです。

本を読んだ直ぐに、ドクトル・アトムの波乱万丈な人生やその熱い魂に引き込まれていました。何よりも、本の中で一貫して主張されるアトムの理念に深く共鳴しました。それは、「大切なのは病気を治すことではなく、われわれ自身の生活を治すことだ」というものです。病気というもののほとんどは、日々の私たちの生活の中から生まれるものであり、自分自身が作り上げるものなのです。その病気に対して、病気になるたら薬やお医者さんが治してくれると考えることは、お金でモノを買うことでものづくりを放棄するのと同じように、自分自身の身体を放棄しているのです。そして、自然治癒力を最大限に生かす治療法である鍼灸や自然療法に対して興味を抱くようになり、自分が求めていた「技術」はこれだ、と確信したのです。

ドクトル・アトムをきっかけに鍼灸の道を志すことになった私ですが、幸運なことに、その後ドクトル・アトムと交流を持つことができました。2007年にドクトル・アトムが20年以上ぶりの帰国をした際に日本でセミナーを行ったのですが、運よくこの情報を手に入れることができました。『ドクトル・アトムの魂』ではニカラグアでの自然治療村建設

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

宝来八重子 村上 啓子 M・O E・T

M・K 赤羽 恭子 M・M C・H

藤田はかる 脇坂 恭子 M・K T・K

石田美恵子 野口 明彦 L・K N・T

佐藤 康弘 和泉利枝子 K・H H・S

今井 博子 香川 道子 K・M

M・T 菊池 敦子

宮谷マスヲ H・Y

S・M 渡辺 桂子 市原 千絵 W・Y・K

C・O 西岡 京子 下野 憲司 森田 勝弘

山口ひとみ 堀口 典子 山口千登勢 崔 昊

浜田眞由美 T・H

森 佑子 K・Y

赤坂東代加 緒賀 春枝 宮崎 敦子 大山 文子

宇都宮玲子 森 幸子 宮崎 恭代

菊池 準子 奥岡登美江

岡垣 康子 山本 朝子

渡部 光子

今治 教場

井出チヨコ 行本とよ子

越智 寿子 清水 敬子

近藤 和子 近藤 堅一

村瀬アキエ 徳永 勇二

藤澤 勝 小泉 文香

大野 美穂 C・T

M・O E・T

M・M C・H

M・K T・K

L・K N・T

K・H H・S

K・M

四谷 教場

W・Y・K

森田 勝弘

崔 昊

学 院

宮崎 敦子 大山 文子

宮崎 恭代

(順不同・敬称略)

緩めること



小平地域センター ゆる凜ヨガ
甲津 涼子

ヨガを始めて1年と3ヶ月。ポーズも少しずつ身につけてきて、心身の変化も感じつつあるこの頃です。

最近、ヨガや日常生活の中で意識していることがあります。それは緩めること。ヨガを始めてすぐの頃はポーズをとることにばかり意識を取られていてとにかく形になればと、やみくもに力んでいたように思います。そのため、ポーズが気持ち良いと感じることはなく、体が締まるはず、と信じて取り組んでいました。練習の成果もあり、この頃は力を集める箇所と抜く箇所が分かってきました。リラクセスしてポーズが取れるようになり、気持ちよく、集中して取り組むことができるようになって参りました。

そして、最高に気持ちが良い瞬間が、十分に力を出し切った後のシャバアーサナです。ポーズを取りながら、ゆっくりと15呼吸。その間に必要な箇所を力を集め、筋肉や骨格の使い方に集中する。気持ちの揺

らぎを留めてただただ今という時間を味わう。この感覚も大好きなのですが、その後のシャバアーサナが、この頃は楽しみなのです。体がズーンと重くなるような、全ての力を抜いて心身ともに解放される感覚。頭もスッカリ、体も軽くなります。この感じ、残念ながら毎回味わえる訳ではありません。本当に集中できた時にだけ。まだまだ修行が足りないようです…

緩めることに意識を置くようになったら、より力を集めることが上手くなったように思います。この頃また、体が変わってきたようにも感じられます。また、気持ちの持ち方も変わりました。なんでもやらねば、こうなりたい、といった上昇思考の塊であった私は、ヨガに取り組むことで自分の心も「緩める」ことを知りました。以前家村先生に「自分のことは好きですか」と尋ねられたことがあります。私は「好きです」と答えられませんでした。今も「好きです」と自信を持って答えることはまだできないけれども、「まあ、これでもいいんじゃない？」と受け入れられるようにはなりました。

ヨガを続ける過程で驚くほど心身の変化を感じております。今まで気付くことのなかった自分の新たな一面にも出会います。この先にも色々な変化があるのだと思い、楽しみです。そんなヨガに出会えたこと、また、それらの環境を用意して頂いたことに感謝しています。ずっと細く長く続けていきたいと思っております。

までが描かれていましたが、その後は南米各地で自然医療のセミナーを開くなど精力的な活動を行っていたようです。そして現在は、ニカラグアからコロンビアに居を移し、そこでドクトル・アトム其自然医療の集大成としてBIO HEALTHを提唱しその普及活動に尽力をしているとのことでした。そしてさらに幸運なことに、当時鍼灸学校で文化祭実行委員をしていたのですが、文化祭での公演も実現することができました。

■ドクトル・アトムのメッセージ

「大切なのは病気を治すことではなく、われわれ自身の生活を治すことだ」というドクトル・アトムのメッセージは、この本を手にとってから10年以上たった今でも、私の心の指針となっています。それは単に病気の原因が生活習慣であり、それを治すために生活習慣の改善が必要だということを言っているのではありません。私たちの身体を健康に保つ権利は私たち自身にあり、それを他者に委ねてはいけないということなのです。

そして、私たちの身体には病気になるってもそれを治す力が備わっています。病気を治す力は、東洋医学でも、西洋医学でもなく、私たち自身の身体力なのです。だから、「病気になることは自分自身の身体から目を背けることであり、自分自身を信じていないということなのです。病気を治すためには、自分自身の身体をとりもどし、そして信じるのが何より大切なことです。

ワンポイントレッスン



らくだ

太ももヒップを引き締め、足腰を強化する!!

(モデル：白石麻結実)



Z (ゼット) のポーズ

【要領】

- ① 正座から吸いながら膝立ちになり、両腕を床と並行まで上げる。
- ② 吐きながら背筋を伸ばしたまま顎を引き、上体を斜め後ろに倒す。
- ③ 3～5呼吸停止した後、吸いながら正面に戻って吐きながら正座。
- ④ 2～3セット繰り返す。

【効果】

- ① 太ももを引き締め、足腰を強化する。
- ② 骨盤を調整して生理不順の改善、安産のポーズ。

天女のポーズ

【要領】

- ① 腰幅で膝立ち、両手のひらを合わせて吸いながら天井に伸ばす。
- ② 吐きながら左手で左足首を持ち、腰を反らせながら右手は天井に伸ばす。
- ③ 太ももを垂直の状態に腰を前に突き出しながら2～3呼吸繰り返す。
- ④ 吸いながら左手を天井の方に戻して、同様に反対側もする。
- ⑤ 左右1～2回した後、やりづらい方をもう一度行って終わる。

【効果】

- ① 太ももを引き締め、ヒップラインを引き上げる。
- ② 骨盤を締め、腰痛・生理痛・生理不順を改善する。

らくだのポーズ

【要領】

- ① 天女のポーズの左手を左足首・右手天井から、吐きながら右手を大きく回して右足首を持つ。
- ② 太ももを垂直に保ち、吐きながら腰を前に突き出し、背中を反らせて胸を天井に向かって広げる。
- ③ 首は緊張させず、頭を後ろに倒し、顎を後ろに突き出し3～5呼吸する。
- ④ 手の順序を逆にして、同様に行う。
- ⑤ 顎を引きながら上体を起こし、正座に戻る。

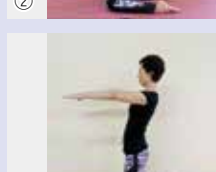
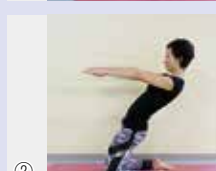
【効果】

- ① 太ももや骨盤を引き締め、腰や首を強化する。
- ② 肩をほぐし、胸を開き、腰を柔軟にする。

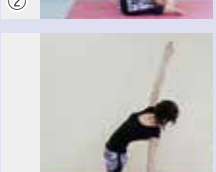
【注意】

- ① 膝・腰や首に故障がある場合は、行わない。
- ② 初心者や腰・上背が硬くて手が足に届かない場合は、つま先を立てて行うかブロックを使用する。

Z (ゼット)



天女



らくだ



事務局だより

表紙の写真蓮の花の花言葉は「清らかな心」。決して綺麗とは言えない泥水、そんな中でも高く清らかな花を咲かせる、そんな蓮の姿から、花言葉が付いたそうです。

仏教では泥水の中から生じ清浄な美しい花を咲かせる蓮の花の姿が仏の智慧や慈悲の象徴とされています。また、よい行いをした者は死後に極楽浄土に往生し、同じ蓮の花の上に身を託し生まれ変わるという思想もあります。これは「一蓮托生」という言葉の語源になっています。一蓮托生には「死後に極楽の同じ蓮華の上に生まれること」「結果はどうなろうと行動や運命をとにもすること」という意味があります。

11月14日(木)、神山五郎先生が朝一人朝一便で松山空港に到着され、松山教場には放談会の開始予定の10時でした。参加者はすでに着席され神山先生の到着を待っておられました。先生は千能院長の遺影にお参りされ、休む間もなく交流会が始まりました。その内容は2、4ページに掲載したとおりです。秘書の家村圭子さんが簡潔にまとめてくれました。話題が尽きず、約3時間にも及びました。

その後は3階の教場で愛の行法の後一休みされ、じゃこ天を肴にビールとうどんを召し上げられました。千能院長のお墓参りにいく途中でも車中で一休み、いつでも眠れるのが長寿の秘訣でしょうか。

途中各所で千能院長との思い出を語られていました。空港ではソフトクリームを食べながら、壁一面の西条祭りや新居浜の太鼓祭りの雄大な写真を見て、感動されていました。その時も千能院長を思い出されたのか少し涙ぐんでおられました。

皆様にとって新年が幸多き年になりますように、共にヨガを行って参りましょう。

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