

藤本ヨガ

2017年4月

春号



愛媛県大洲市の富士山のつつじ(ゴールデンウィークには6万3千本のつつじが咲き、山頂がピンク色に染まります)

あるがままに



藤本ヨガ学院 顧問 e習慣クリニック四谷 医学博士 哲学博士 歯科医師

ピソードをお伝えさせて頂きた に進んだが、夜は、東京物理学校 《東京大学吃音矯正会の「創設」》 いますがお許し願いたい。 と重複する箇所もあろうかと思 いが、以前に発表している原稿 の当時の学生生活と吃音とのエ 卒業後、東京大学へ進学した。そ 夜学(現東京理科大学)へと進み、 父の薦めに従い、東京歯科大学 乏しさによるものと考え、昼は、 私は、日本の敗戦は、科学技術の 学するもすぐに終戦を迎えた。 陸軍士官学校に61期生として入 学校に入るまでの事を記したが 山五郎の幼少期~陸軍予科士官 2016年10月秋号では、神

あって、入学試験を含め発足が の発足は国の予算制度の関係も とができた。新制度の東京大学 科Ⅰ類の学生として入学するこ 私は新制東京大学教養学部理

夏休みであった。最初の授業は が落ち着いて勉強を始めたのは、 遅れ、私ども教養学部第一期生

年半の間に話し方をもっと工夫

い、ヨシ、じゃあ、教養学部の一

作ったが掲示が出来なくて困っ

体が同じ寮の部屋にあり、その 京大学教養学部弁論部」の2団 制第一高等学校弁論部」「新制東 掲示ができないというのであっ

可をもらっていない学内団体は、 示をするには今までに掲示の許

あり、掲示している学内団体「旧 た。そこで、すでに掲示の許可が こで最初の壁に。それは、学内掲 京大学吃音矯正会』としたが、こ て下さい。」と言い、団体名は『東 許可を頂いたので手続きを教え その足で学生課へ。「学内団体の 細は学生課で聞いて下さい。」と。 学内団体を作りなさい。」又、「詳 ました。矢内原先生は「それでは、

直さないと話にならないと思 それには、どもり、を何としても 何とかして、そして堂々と質疑 う。折角、総合大学の東京大学に 生生活と同じことになってしま るうちに、俺はこういうことを の有名な先生の講義を聴いてい にしていた。そうやって何人か らないことがあってもそのまま 乱すのも、申し訳ないと思い、判 、どもり、が恥ずかしく、又、私の 質問をしようと思っても自分の の話を聴いていた。当然、判らな とも話をせず、専ら、偉い先生方 聞くのであった。私はその頃と な先生の講義を、暑いさなかに 応答をして楽しく勉強したい。 入ったのだから、自分の吃音を 続けていたのでは、今までの学 トツトツとした質問で名講義を いことがでてくるが、そんな時、 てもどもっていたのであまり誰 大きな部屋に大勢集められ有名

矯正しようと決心した。

ニコニコと話しを聴いて下さっ

て「君それでは、保健体育にX教

自分の考えをポッリ、ポッリと と思います。」と、どもりながら、

お答えしました。矢内原先生は

しよう。つまり自分のどもりを

がたの指導を受けて工夫したい

うにならない方法を是非、先生 さい」とのことで二~三人の若 とその方は、「自分では、判らな ました。するとしばらくはとて もいろいろな民間の吃音矯正所 と聞かれ、「実は私はこれまでに とそこまで申し上げたら、先生 専門課程に行く前に、もっと話 用件をどもりどもり話し、「この を取ってもらえた。学部長室に 矢内原忠雄先生に会ってみて ろ、そういう事ならば、学部長の 足を運び改めて相談したとこ も話してどうしたらいいか聞い みを担当の職員に話した。する てしまうのです。今度はそのよ 前と同じように話しにくくなっ も楽に話せるのですが、やがて、 に行き一生懸命矯正に取り組み は「どうすればいいのですか?」 し方を良くしたいと思います。」 強するのにとても不便ですので、 ようにどもります。これでは勉 私をリラックスさせて下さった。 どうぞ」と椅子をすすめてくれ、 入ったところ、先生は「どうぞ、 はと言われ、先生との面談予約 することにし、再度、学生課に えた末、もっと上の先生に相談 なかった。そこで私は考えに考 たが、はっきりした返事は頂け い先生に自分の、どもり、のこと いから、教官の誰かに聞いて下 一年半の教養学部を終わって、 早速、学生課に行き、自分の悩

心になるので、みんなそれで良郎である。当分の間、私が会の中この会の発起人であり、神山五の学生が集まった。そこで「私が 戦後、街の中では、生き方が変わ と問うと、かなりの吃音の学生 う思っているのではないか?」 掲示は今までになかったので大示板に貼った。お葬式の黒枠の 学内のいろいろな場所にある掲 れを首から体の前後にぶら下げ ドイッチマンが、自分の言いた り、町で、銀座で、どこでもサン するから、言いにくくなる。」終 ある。自分のどもりを隠そうと が手を上げた。で「そこに問題が 知られるのは、恥ずかしいと、そ ず、お互い、自分のどもりを人に ければ一緒にやりましょう。ま 正面玄関前に集まれ、と書いて 志のあるものは、○月○日 本館 東京大学吃音矯正会を作った。 せるようになろう。そのために と話し方を工夫して、自由に話 郷の専門課程に行く前に、もっ まれ、と、我々 吃音の学生は本 せのようにして、吃音の学生集 黒で染めた。即ち葬式のお きい紙を用意して、その周 なった。私は早々に、最大限の大 に「東京大学吃音矯正会」を入れ いことを大きな紙に書いて、そ いに注目を浴び、10数人の吃音 てもらい、掲示ができるように

ますので、そういう人とも一緒

学生がそれなりの数いると思い 中に、こういった悩みをもった かしその他に私は、東京大学、の

が、それにはどうしたら?」と、 に工夫、研究したいと思います

矢内原先生に私は更に質問をし

の時私は「ハイ、そうします、し

と話合って決めなさい。」と、そ のってくれると思う。その先生 医者さんでもあり、君の相談に 授が居られるから、その方はお

この練習風景が話題になったの だ・・・・」を首からぶら下げ 私は自分で書いた「俺はどもり 声で、発声練習をしましょう。 門前に集まってみんなで大きな は言うまでもない。 教養学部構内で繰り広げられる 呼吸を整え、発声練習を続けた。 同時に話し方が楽になるように 自分の恥ずかしさに打ち勝ち、 ニ合戦」など昔話を材料にして から殆ど毎日「桃太郎」「さるカ それぞれ教室へ向かった。それ 義の始まるチャイムが鳴ると、 発声練習を20分~30分行い、講 と所々区切ってみんなで大声で コと桃が流れてきました・・・」 が・・・・・ドンブリコ、ドンブリ ろに、おじいさんとおばあさん て、大きな声で「昔、昔あるとこ さい。それと、毎朝早く、本館正 の掲示をいつでもつけていて下 なくとも学内にいる間は、自分 いる。」を「自分の前と後ろに、少 さに負けないためにこう書いて

近況報告》

オリンピックの開催、夏の都議でメリカ大統領にトランプ氏がアメリカ大統領にトランプ氏が変になった訳である。就任前から、政界・経済界と世間を騒がら、政界・経済界と世間を騒がら、政界・経済界と世間を騒がら、政界・経済界と世間を騒がら、政界・経済界と世間を騒がら、政界・経済界と世間を騒がら、政界・経済界と世間を騒がら、政界・経済界と世間を騒がら、政界・経済界と世間を騒がら、政界・経済界と世間を観が、

選と小池都知事が決断を迫られる問題が山積みである。新場所では、久方ぶりに日本人力士のでは、久方ぶりに日本人力士のでは、久方ぶりに日本人力士のでは、久方ぶりに日本人力士のであろう。ありがたい事である。 新場所 選と小池都知事が決断を迫られ

私は、昨年12月に肩、脇腹に異変を感じ、本人は、頓着せずに過変を感じ、本人は、頓着せずに過って、東大病院・血液内科に検るので、東大病院・血液内科に検るので、東大病院・血液内科に検るので、東大病院・血液内科に検るので、東大病院・血液内科に検るので、東大病院・血液内科に検るので、東大病院・血液内科に検るので、現在、入院生活が続いている。しかしこのように病室で原る。しかしこのように病室で原る。しかしこのように病室で原る。しかしこのように病を割りによるものと診断をたが「再発」によるものと診断をたが「再発」によるものと診断を高を出かしこのように無対が、場が、周囲が心配を対している。その一部が何かの参信を書いたり、外部への発信を着を書いたり、外部への発信を着を書いたり、外部への発信を表している。その一部が何かの参考を感じ、本人は、地域に関係が、関係を表している。

た方への返信】施設・施設長を紹介して下さって今年度、引き受ける、老人保健

、方にとってどうすれば一番良い、方にとってどうすれば一番良いい○○様が動き、時間を割いて明きました。そのお礼等の成功頂きました。そのお礼等の成功のがました。そのおれのがある。

2、今度お引き受けする仕事は、1年以上の契約となるのであれなる可能性がある。故、個人の利なる可能性がある。故、個人の利なる可能性がある。故、個人の利なる可能性がある。故、個人の利なる可能性があるが、それなりにこの国の
狂の年寄りの案と思われる危険れから申し上げる案は誇大妄想があるが、それなりにこの国のがあるが、それなりにこの国のがあるが、それなりにこの国の利益、福祉を考えて、経産省のの利益、福祉を考えて、経産省のの利益、福祉を考えて、経済の仕事は、2、今度お引き受けする仕事は、2、今度お引き受けする仕事は、2、今度お引き受けする仕事は、2、今度お引き受けする仕事は、2、今度お引き受けする仕事は、2、今度お引き受けする仕事は、2、今度お引き受けする人事に

正化 1. ライフワークバランスの適

とからという理由で。過ることだからという理由で。過ることだからという理由で。過ることだからという理由で。過ることだからという理由で。過とかの福祉関係は月収が低い。とかの福祉関係は月収が低い。とかの福祉関係は月収が低い。場に関しては、とかく人命に関わては、とかく人命に関わることだからという理由で。過いである。

注視されるが、本当に皆が心配とかく給料の多い、少ないが2.確定拠出型年金の運用

る心境である。

アドバイスは、素直に受け入れ

、関係者からの、神山に対する

しているのは、年金である。もらえる年金額がどれくらいなのかえる年金額がどれくらいなのかをを個人の協力を得て調べて「確を個人の協力を得て調べて「確を増やすように手を打つ。何金を増やすように手を打つ。何金を増やすように手を打つ。何金を増やすように手を打つ。何たのといるのは、年金である。財源として、施設長の医師の報酬の何割かを、しての給料は割と高額である。とこの給料は割と高額である。とこの給料は割と高額である。とこれのは、年金である。もらとのは、年金である。もらとのは、年金である。もらとのは、年金である。

員の幹部の方たちと話合いをし員の幹部の方たちと話合いを引用していきたいと考えている。上記のようなことを理解、賛上記のようなことを理解、賛上記のようなことを理解、賛力でいきたいと言われれば、職来て頂きたいと言われれば、職事で見るが、対護保険等を活用で、神山個人の住居とか、

に守って、何週間かを過ごした

いと存じております。そして、サ

【神山退院後の生活設計方針】ている。

て、私の動向を決めたいと考え

用したい。助や支援は活用できる範囲、活一、介護保険、その他の公的な補

医に宛てた手紙】 【東大病院 血液内科教授と主治

東大病院・血液内科に入院以来、主治医 〇〇先生及び、その他の関係者の方々の御親切なる機遇を常に感謝しております。 今回の新しい、がん、に対する治療法は、〇〇先生から、副作用のことも含めて、親切にご説明のことも含めて、親切にご説明のことも含めて、親切にご説明のことも含めて、親切にご説明を頂きました。当然、私神山五を頂きました。当然、私神山五を頂きました。当然、私神山五

インも致しました。 これ以下が、〇〇教授に、直接 これ以下が、〇〇教授に、直接 さわしいと判定された根拠、そ さわしいと判定された根拠、そ の他を製薬会社の資料などを元 にご説明を頂きたい。極端に言 にご説明を頂きたい。極端に言 を減、この治療を受けない場合 の私の予後について、ご精察を の私の予後について、ご精察を の私の予後について、ご精察を

も、色々な知人、医師関係者等がと、愚考致します。依って、現在と、愚考致します。依って、現在と、愚考致します。依って、現在と、愚考致します。依って、現在と、愚考致します。依って、現在と、愚考致します。依って、現在と、愚考致します。依って、現在と、愚考致します。依って、現在と、愚考致します。

(次ページへ続く) ト

ヨーガが広げる私の世界



増田 **希望**

うになったことです。 にヨーガに寄り添おうとするよ る舞い、最後に生活において常 た。まず言葉遣い、そして立ち振 分を見つめ返すことができまし 伝えする立場になり、改めて自 きます。だからこそ、ヨーガをお ので、多様なご意見、ご感想を頂 若男女様々な方にお会いできる いております。レッスンでは老 をはじめ少しずつ活動させて頂 の傍ら指導士として、四谷教場 月から小学生です。私も子育て ただきましたが、その息子も四 したヨーガ体験を投稿させてい 以前息子の出産を通して経験

年配の方とのレッスンによりで事もあります。しかし、指導士の方には耳障りに聞こえてしまった。ることもあります。私世くださることもあります。私世くださることもあります。私世くださることもあります。私世くださることもあります。私世の方には耳障りに聞こえてしまりを記されている。

という立場故、私の言葉に抵抗をお持ちになると、本当にお伝をお持ちになると、本当にお伝をお持ちになると、本当にお伝をお持ちになる。言葉遣いは常日頃ありません。言葉遣いは常日頃ありません。言葉遣いは常日頃あら、、美しく丁寧な言葉を使おう」と中はきれいな言葉を使おう」と中はきれいな言葉を使おう」と中はきれいな言葉を使おう」と中はきれいな言葉を使おう」と中はきれいな言葉を使おう」と中はきれいな言葉を使おう」という立場は、私の言葉に抵抗をいう立場は、私の言葉に抵抗をいう立場は、私の言葉に抵抗をいう立場は、私の言葉に抵抗をいう立場は、私の言葉に抵抗をいう立場は、私の言葉に抵抗

勢のチェックをしています。すで座席に座った時や、街頭で車で座席に座った時や、街頭で車がをがあります。だからこそ電

とその瞬間を捉える事ができる 分の感情はどこかに預けて、今 間があればアーサナを行います。 も呼吸に集中です。今息を吸っ 結論の出ない事で悩んでいる自 こす息子はまだ6歳。6歳なの 目の前で真っ赤な顔で癇癪を起 ヒステリーを起こす寸前に、大 た。具体的には、息子が癇癪を起 を捉えられるようになりまし る」、と院長先生はおっしゃって 場にいる時間イコールヨーガで 導士になる前の私にとっての すると贅肉が取れて、すっきり ているのかしら? もちろん時 分に気がつきました。こんな時 です。またある時は、今考えても るわ、と愛おしくすら思えるの の奥から吐きだします。すると、 のもやもやした嫌なものをお腹 きく、大きく深呼吸です。体の中 いましたが、哲学としてヨーガ した。「ヨーガは人生哲学であ や肩こり改善が目的であり、教 ヨーガはアーサナであり、痩身 活を送るようになりました。指 在るがままを見つめます。そう ているのかしら? 今度は吐い に感情を爆発させて頑張ってい し、こちらもその感情に流され 「今」に心と体を持って来る、自 最後にヨーガに寄り添った生

のです。

ビューさせていただき、自分自 有名ですが、どうやらその他の 深い瞑想に入る事です。それに 身を見つめ直すことができまし 輪を広げていきます。 験を皆様にお伝えし、ヨーガの 生活に取り入れ実践し、その体 これからもしっかり修業に励み、 おまけがまだまだありそうです。 付随するアーサナによる効果は んでした。ヨーガの最終目的は なる、など知るよしもありませ を活用すると人生が生きやすく しませんでした。そして、ヨーガ せんでした。歩き方を正そうと い言葉を使おう、と強く思えま た。指導士にならなければ、美し このように、指導士としてデ



頭が良くなる?シルシ・アーサナ(三脚倒立) バリエーション

は極力少なく、病気だから体験

さに「あるがまま」の日常であるできることを考え実践する。ま

| します。以上| るよう、何卒、ご協力賜りたく存ます。などのニーズに応えられ

病気を敵とせず、自分の一部うな日常である。

り入院・治療中ではあるが、拙著

このように、がんの再発によ

従病という生き方」に書いたよ

うとするのではなく、さりげな ことで、いつしか、症状も良くな うと、その病気を常に意識して ない事「この病気に負けないぞ」 の法則」をあてはめ、病気だから 病気への対し方にも「努力逆転 く実践するイメージを持つこと。 だ、歯を食いしばって実現しよ り、人生が楽しくなってくる。た れず、好きなことに夢中になる ことができる。病気と共に生き 淡々とした気持ちでいることで とともに生きていこう」という 「必ず克服するぞ」と思ってしま と無理に闘わない。・・・闘病し であると素直に認め、受け入れ ○○ができないという禁止表現 る自然な生き方で病気にとらわ 病気が気にならない人生を歩む しまう。逆にその病気を肯定し いう「従病」という生き方。病気 て「従病」の姿勢をとる。「病気 て、仲良く付き合っていこうと

ニガのできるサロンを開く!



松山教場

だけでした。ストレスのかからな 顔で「ほんぎゃぁ。」と一言いった まれたばかりの息子は穏やかな じることはなく、見事な安産。牛 生のサッカー少年です。 今、息子は8歳、来年小学校3年 しました。あれから年月が経ち、 先生が書いた本の内容を思い出 ることはないと、ある産婦人科の い出産の場合、子供は泣きじゃく かげで、陣痛もそれほど苦痛に感 したのがきっかけです。ヨガのお 体重コントロールを目的に入門 上増加してしまい、出産に向けて 息子を妊娠中に体重が20キロ以 私が藤本ヨガに出会ったのは、

本ヨガ学院・四谷教場のカレッジ として復帰したあとも、以前の藤 なっていました。看護大学に助教 の友人とともに毎日ヨガをおこ 住むカナダに渡った後は、日本人 た。出産後、育児休業期間中、夫の ますが、ヨガを継続してきまし は、それ以降も細々とではあり それからヨガの虜になった私

> 院の門をたたくことを決めまし たが、自分のやりたい研究をする たいと奮闘した時期もありまし 医療や看護にもヨガを取り入れ 発表をしたりしました。なんとか を行い日本統合医療学会で学会 通い続けました。大学ではヨガク ためには、博士号が必要だと大学 たり、ヨガに関する文献の抄読会 ラブを作って、学生や教員に教え コースに片道90分かけて半年間

低呼吸になる疾患で、もっとも Apnea Syndrome)とも呼ばれて 吸状態になる病気で、SAS(Sleep 最近注目されている病気です。文 眠を妨げる要因のひとつとして 時無呼吸症候群です。私たちの睡 ンターの患者さんの多くは、睡眠 として働いています。睡眠医療セ ターで看護師 兼 睡眠専門技師 がら、附属病院の睡眠医療セン います。睡眠時に呼吸停止または 字どおり、眠っているときに無呼 現在、私は博士課程に在籍しな

> じています。 ことにいろんな意味と重みを感 がこの睡眠医療に携わっている 吸症候群だったのです。今、自分 すが、思い起こせば、睡眠時無呼 ます。私の父は、夜間の突然死で が代表的なものとして上げられ り、高血圧、不整脈、虚血性心疾患 れています。合併症は多岐にわた 割合で引き起こすことが報告さ 関係があり、様々な合併症を高い 尿病などの生活習慣病と密接な 中の低酸素血症や高炭酸ガス血 中の眠気です。SASによる睡 46歳という若さで他界していま 心不全、脳血管障害、糖尿病など 症は、肥満、高血圧、高脂血症、糖 般的な特徴は、大きないびきと日

中心とした伝統医学や相補・代替 にであってからは、「対症療法」を てきましたが、8年前、藤本ヨガ として、臨床、教育、研究に携わっ 医療も必要であるという統合医 の心身全体を診る「原因療法」を なく、単に病だけではなく、人間 中心とした近代西洋医学だけで 私は、医療の世界で長年看護師



首や腰がほぐれてリラッ クスする、ハラ・アーサ ナ(鋤のポーズ)

れていると身体が引き締まり表 ではないのですが、ヨガを実践さ した。 療の概念が頭から離れずにいま

とんどないからです。 的だといえます。なぜなら、ヨガ くの方法の中でも、とりわけ効果 替医療として普及してきた数多 とらえます。ヨガは、これまで代 療の世界では、人の存在をホリス 治療法の効果を妨げることはほ は適切に行われている限り、他の ティック(全人的)なものとして いた瞬間でもありました。統合医 か目が向いてなかったか、気が付 に自分が患者さんの「病気」にし えてくることがあります。いか な生活背景や人生そのものが見 外に目を向けた時、一人の患者さ んの向こうにその人のさまざま いろいろなことがあり、医療の

2ヶ月に一度、受診が必要なの らです。睡眠医療センターは1~ 期受診の時の体調や表情に、ヨガ とても温和な感じの素敵な女性 眠医療センターに通われている りました。その方は定期的に睡 の実践による変化がみられたか になり始めました。なぜなら、定 方でした。私はその方がすごく気 で、定期的にヨガに通われている ある患者さんとの出会いがあ

あります。それは、いつの日かヨ とかしたい、より健康で豊かな人 ているところです。 いのか、真剣に向き合い、模索し そのためには、何を実践すればい の拠り所となるサロンにしたい。 ように周りの大切な人達の心身 ヨガだよな。』と実感します。その 本ヨガだよな。宮﨑部長のパワー きましたが、その度に『やはり、藤 ろで、さまざまなヨガを体験して とが目標です。私はいろんなとこ 寄り添うようなサロンを開くこ その方の健康や人生そのものに す。お客様一人一人を大切にして ガのできるサロンを開くことで 強くなってきました。私には夢が 生を送ってもらいたいと思いが 病院に通うようになる前になん と確信するとともに、大切な人が やはり、ヨガの効果は間違いない 身を持って体感してきましたが、 自分自身では、ヨガの良さを心

すが、私にはヨガがあります。日 す。とても大変なこともあります うに埋まってきている気がしま たいと思っています。 かで健康な人生を拡散していき 常生活にヨガを取り入れ、より豊 少しずつ、ゆっくり、パズルのよ 状況、すべての出会い、これらが す。いろいろな事象、さまざまな やるべきことに集中することで し、ひどく落ち込むこともありま 答えは出ています。『今、ここ』

で、そんなに頻回にお会いする訳

多少なりの体調不良を訴えられ

しばらくヨガにいけない場合は、 情も明朗快活なのですが、忙しく

成田 英理子

望を感じた。 時にはお金を捨てているようで絶 ていくしかない、などと言われた 傷は治らないから上手につきあっ めるのがわかった。整体師から古 ある時はお店を出た直後から調整 因を取り除けていない状況では、 た。整体に通ってもストレスの原 り落ちてしまうような状態だっ していた時のこと。腰痛に加えて 半で仕事のストレスから体調を崩 してもらったはずの腰がうずき始 左腕がしびれて鞄が持つ手からず 私がヨガと出会ったのは20代後

なってしまった。幸いにも友人の しゃみをしたら、ぎっくり腰に そんな時、ストレッチをしてく



(前後開脚のポーズ) -サナ

が怖くて何をしてよいかわからな 動をして筋力を戻したいと思って バランスに細い状態だったので運 もしれない、でも一つひとつ適切 されていた別の痛みが出てくるか を治療したら、その痛みにかき消 少しずつ回復していった。その人 紹介で針灸師を紹介してもらい、 かった。 いたけれども、状態が悪化するの ていて、右側の腰周り筋肉がアン がつっかかるような違和感が残っ 広がった。それでも依然として腰 言われた時には嬉しさと安堵感が に処置していけば治りますよ」と に「古傷も治る。表に現れた痛み

整えてからバレエを踊りたい!」 ガの体験レッスンの案内が出てい れど、これが私とヨガの出会いで と、体験レッスンに申し込みをし るのを見つけた。「ヨガで体調を 道に新宿チャコットでバレエとヨ た。前置きがだいぶ長くなったけ そんなある日、会社からの帰り

から鱗のリハビリヨガだった。準 本ヨガで、当時の私から見ると目 ど、私が初めて出合ったヨガは藤 ヨガにも色々な流派があるけれ

> 別で、そんな風に病み付きになっ 出ずに終わった。 レッスン後のシャバアーサナは格 かった。それでも呼吸が深まり 状態で、何が良いのかわからな えがひっきりなしに浮かんで来る さに迷想状態で、次から次へと考 もしろかった。そして、瞑想はま 分の内側を内省していく過程がお もらったり、誘導を受けながら自 いく、重力が分散された状態で膝 状態で色々な運動を組み合わせて て結局バレエのクラスには一度も う中で、ヨガのポーズと効果や生 ると確信を持てた。レッスンに通 腰への負担もなく、これなら出来 **沽習慣の体への影響などを教えて**

態の私を見て、宮崎部長が鍛えが チャコットが閉館してから6ヶ月 保てずにお腹から脚からぷるぷる いがありそうだと言っていたこ てるよ」なんて話をしてくれた。 扉を叩いた。笑顔で迎え入れてく すっきりしない気持ち悪さがあっ 後。体がどうにも詰まったような 震えていた。 と。ハラアーサナでは脚を90度に 法で脚ががくがくになっている状 今でも覚えているのは、太陽礼拝 コットに通っていた**さんが来 れた先生方に安堵して、「チャ て、駆け込む様にして四谷教場の 四谷のヨガを訪れたのは新宿

方が指導にいらしていて、 その当時は毎週末松山から先生 教場が

備運動から始まりねっころがった 乞い、一つクリアしたらまた次の もできるようになりたくて教えを ダーコントロールな状態で、愛の ぴりっとした空気に包まれアン ていて憧れだった。 ヨガのポーズはレベルが数段違っ た、教室の中でカレッジ生がとる もしろくてたまらなかった。ま 課題が出されて、日々の練習がお 枚とっぱらっていくこと、少しで 戦すること、自分の限界を一枚一 ていた(様に思う)。厳しくも挑 行法ならぬ愛の鞭で指導が行われ 少しの運動で体の調子が抜群に

りに集中して体の細部に神経を研 になったように感じた。(今はま 導きだされて手放すといったよう 日常の出来事への対処法がすっと ように思う。そして、瞑想の中で ぎすます、といった感覚があった り、呼吸を深く意識は眉間のあた でくる邪念雑念は顔を出さなくな なったのか、次から次へと浮かん して、カレッジ研修生となった。 うになれたらいいなと思った。そ いいな。正しく誘導指導できるよ 願って、そのことを伝えられたら 僚、または家族の心身の健康を レスに埋もれる友人や会社の同 良くなることを知って、日々スト に、自分でけりをつけるのが上手 た。安定した座法がとれるように た振り出しにもどって座法から学 いつしか瞑想が苦痛でなくなっ

んでいるところです。) ヨガを通じて本当にたくさんの

> きちんと帰ってくる。そのことが まうこともあったと思う。ヨガは づかされ向き合ったり、逃げてし 方にも悪い方にも、反応と結果が も変化し続けるものだから、良い 毎回が発見の連続。自分の心と体 た。直面したくないこともたくさ 通して気づかされることもあっ てみることに加えて、他者の目を 会が与えられた。自分の目を通し おもしろい。 ん、その都度自分の心の動きに気 人との接点が生まれて、学びの機

アプローチしていけるやりやすさ りなく、また自分の得意な方から すればいい」とおっしゃられるの ばかり考えてしまっている、余計 く理解できた。宮崎部長が繰り返 のペースでしかないけれど、自分 がある。また、「気づき、は自分 複合的に学びを与えてくれる、偏 刷り込んで自分のものとしたい。 まっていた。記憶に定着するよう たことに満足してすぐ忘れてし いうことかと思った。気づきを得 向けて発せられた時に改めてこう を聞いてなるほどと思い、自分に なことを考えずにそのことに集中 し、「集中をそらしていらんこと 最近、『集中』の意味をようや ヨガは体と心を通して多面的に

になっている。 とってヨガの教室とはそんな場所 を取り戻すことができる。私に がある。社会で見失いがちな自分 の呼吸とともにあるという安心感

ヨガを始めて



小平地域センター 乘松 ゆる凛ヨガ

ります。飽きっぽい私が、ここま 身体と気持ちに驚きを隠せませ 奇跡に近い感じで、変化していく で続いて来たのは正直に言って 私がヨガを始めて一年半にな

感じる日々でした。 が抜けない感じで身体が重いと いかず、体調が優れず常に疲労感 目の産後は、身体の戻りがうまく 放せませんでした。さらに、二人 と落ち着く状態で、いつも薬が手 ました。その度に薬を飲んでやっ 日寝込んでしまう事もよくあり らに酷くなり、時には吐き気で一 に悩んできました。出産を機にさ 私は、20代前半から酷い偏頭痛

うえに、育児中の前傾姿勢が身に 付いてしまいどんどん姿勢が悪 きました。私は若い時から猫背な と先生の肌ツヤの良さに正直警 に御会した時、スッと伸びる背筋 に参加しました。初めて家村先生 れ気軽な気持ちでヨガレッスン そんな時、たまたま友人に誘わ

きました。さらにヨガは続けてい

開脚全開前屈など未知の領域で すが、昔から身体が硬い方なので 体を動かしていました。 は、ただただ辛いと思いながら身 も息をつめて頑張ってしまい、し した。「呼吸して…」と言われて くなっていました。運動は好きで いた以上に硬く、ヨガを始めた頃 かも産後の身体は自分が思って

がある事はとても大切だと気づ 明るく向き合えるようになり、日 時は子供達を寝かしつけてから らか身体が変わっていくのを感 常生活を送る中で気持ちに余裕 生理痛で寝込む事もなくなりま すようになりました。今では、夕 育児の合間に自然と身体を動か 好きなアーサナをしたり、家事や じるようになり、レッスンがない いた日常も減っていきました。そ 方になると疲れてイライラして した。体調がいいお陰で家族にも して気づくと偏頭痛で辛い日も、 しかし、毎回続けていくといく

> なってきた事も楽しみの一つで 色々なアーサナができるように ると身体がそれに応えてくれて、

と感じています。 子が良いか悪いかが重要なのだ もありましたが今では身体の調 自分に嫌悪感を持ち不安定な時 体重の変化に過敏で食べ過ぎた なければ、お腹がペターっとなっ 腹周りはポッチャリします。食べ に一喜一憂していた20代の頃は、 ひとつの目安ですが、体重の変化 て体重も減ります。体重の増減は 暴飲暴食をすれば体重が増え、お 私は食べる事が大好きなので、

クワクしています。 続けていく事でもっと良いこと があるのではないかと今では、ワ 的な変化はありませんがウエス 付き、同時に体重は自然と減って ると、次第に心や身体の変化に気 くなっていたりと感じています。 なっていたり、足取りが自然と軽 トがしまってきたり、便秘がなく われます。まさにその通りで、劇 いることがあります」とよく云 家村先生は「ヨガを続けてい

からだと感じています。

気持ちが良いと感じたり、逆に辛 リラックス)をすると次の日に いと感じたり、体調の良し悪しを つとっても自分の体調によって になってきました。アーサナひと はスッキリと効果を感じるよう スプタヴィーラアーサナ(割座 つい食べ過ぎてしまった時

> ました。でも気持ちが上向きに すると身体の凝りがとれてスッ なってきたことでネガティブ思 があり、不安からスタートしてい ガティブに考えてしまうところ で、何か物事を始める時にまずネ 持ちも爽快になります。私は今ま キリするのはもちろんですが、気 合えるようになりました。ヨガを 感じることから自分自身と向き



ウパヴィシュタコ

考も減ってきている気がします。 体力もつき、不安になってる自 なったりしていました。しかしヨ なことでイライラしたり不安に がなかなかとれない生活に、些細 のうえ夜は何度か起こされ疲れ めにとにかく体力が必要です。そ が、抱っこや遊ぶ時はいつでも ガを始めてからはいつの間にか 全力で子供に向き合っていくた 現在、二人の娘の育児中です

す。自分が身体のどの部分を使っ と育児をするうえでヨガの効果 も自分に対する思いが変わった の練習中に色々と感じる事で、自 か? それとも浅いのか? ヨガ 動いているのは身体のどの部分 ガを始めてからの嬉しい変化で クスや少しずつ身体と心に向き が出ていると実感しています。 じられ、ヨガを始める前に比べる 今すごくイライラしてる』と気 なり、ネガティブ思考が減ったの して、自分に自信が持てるように 事が出来るようになりました。そ ようになり、様々なことに気付く 分の意識が自分の身体に向かう なのか? 今日の呼吸は深い なのか? 今伸びているのはどこ てポーズを取っているのか? 今 合えるようになってきたのはヨ 付ける自分になり、心の余裕を感 分、イライラしてる自分『あっ!! このように自分のコンプレッ

きるようになりたいです。 知って欲しい思いで一杯です。 ごし易くなってきたことを自 体が楽になったこと、気持ちも良 ヨガの面白さや効果をお伝えで と勉強し、胸を張って色々な方に そのために、私自身がもっともっ だけではなく周りの人にもぜひ 何より、普段の生活が自然と過 い方向に向いていること、そして とにかくヨガを始めてから身



わって教室のドアから外に出る 来たらヨガをするけど、授業が終 ことは難しいですか?「教室に 日常生活にヨガを取り入れる

も、現代の社会生活の中で、多く らないものではあります。けれど と比べたり、結果や成果にこだわ はずです。ヨガは本来ならば、人 さらに加速すると、誰もが思えた 取り入れた方が心と体の変化は を見た時に、もっとヨガを日常に できますが、「11%」という数字 痛の改善などの体の変化を体感 とです。週1回でも、肩こりや腰 しかヨガをしていないというこ ります。計算すると、一月の11% しかヨガをしていないことにな 間×30日=72時間の内の8時間 きっちり来ていたとしても、24時 回2時間のレッスンを毎月4回 という声をよく耳にします。週1 と、普段の生活に戻ってしまう.

想をした時に、心と体の変化を体 ことなんですね。ヨガは日常に活 を日常生活に取り入れるという ではなく、ヨガの『エッセンス』 りますが、先生方がいつも言っ 行ってもらうことが理想ではあ ろん、毎日アーサナや瞑想を家で 感じる方も多いと思います。もち ばいいという訳でもなく、かと ぱり教室に定期的に通っていれ て『ヨガ』や『瞑想』がブーム 求められています。その方法とし 的に短時間で手に入れる方法が 感できるようになります。 かしてこそ、授業でアーサナや瞑 ているのは、日常生活でヨガの サナや瞑想を行うのは難しいと に追われる日々で、家で毎日アー いって、家事や仕事や人付き合い になっていますね。それでもやっ 『アーサナ』や『瞑想』を行うの

見て気づくことがあります。そ す。『腹式呼吸』という言葉を、耳 れは、呼吸をした時の体の動きで 授業の際に、会員さんの呼吸を

に、体の健康と安定した心を効率 いたいと願っています。そのため の人が幸せを感じながら生きて

ろに反らせたり、前屈しようとし ても肩に力が入ったり、無理に後 を早く高めようとすると、どうし 変わってきます。ポーズの完成度 識できるかどうかで、ポーズの完 に流されずに、呼吸を自発的に意 ます。この時に、「慣れ」や「余裕 も、1ヵ月、3ヵ月、1年と続けて きについていくことに精一杯で る方も見かけます。入会当初は動 ている方、息を無意識に止めてい に吸ったり吸う時に吐いたりし 肩に力が入っている方や、吐く時 になります。呼吸を意識しすぎて るだけでも、心は軽くなり体も楽 が動くように意識して呼吸をす 時は、アーサナを行う前に、お腹 体がしんどくて何もしたくない ほど、呼吸は浅くなっています。 体がしんどい時や疲れている時 焦っている時、イライラした時や 特に、時間に追われている時や 打つような呼吸」はできません。 のは、授業でヨガをしている時だ はいませんか?呼吸を意識する すが、できているつもりになって 意識して呼吸していると思いま うに、吐く時はお腹が凹むように 腹ではなく胸という方が多いで 呼吸と同時に動いているのは、お ると思います。けれども、実際に にタコができるくらい聞いてい 成度や心と体の変化の度合いが いるうちに、慣れや余裕がでてき けという方はなかなか「お腹が波 す。息を吸う時にお腹が膨らむよ ことにつながるので、アーサナを 変化を感じていますか?この感 ますか?そして、自分は体のどこ も浅くなっています。目標や理想 は、食事です。普段の食事はいつ どういう姿勢の時が多いか、どん 識したいですね。日常生活でも、 する際は、呼吸と感覚の両方を意 働きすぎたりして、病気になって 意識することと同じくらい大切 サナでは、ポーズ後の体の感覚の いるのか、客観的に観察すること に力が入っていて、どこが緩んで どこを緩めればいいのかわかり は、体のどこに力を入れて、体の ブラのポーズ)を行っている時 例えば、ブジャンガ・アーサナ(コ 方が多いことにも気づきました。 の体の感覚がわからないという の感覚を感じようとしますが、こ は大きくても、授業中は今行って なことがもう1つあります。それ ている時と違うかがわかります。 動作が、どれだけ授業でヨガをし 識してみると、無意識にしている な歩き方をしているかなどを意 の感覚を養う=呼吸を深くする 力の限界を超えて動きすぎたり ると、体の可動域の許容範囲や体 なことです。この感覚が鈍ってく 覚の変化を感じることは、呼吸を ができていますか?シャバ・アー いるアーサナや呼吸に集中し、体 たりします。そういう時は、呼吸 しまっている場合があります。体 呼吸や感覚と同じくらい大切

うありたいのかと、日々の生活 らない」と思っている方ほど、先ていきます。「一生この性格は直 切です。加工されたものは、少な 硬くしたり、冷やしたり、しまい 中やヨガの授業の中で、自分に問 りませんが、目指す場所はありま す。ヨガにも人生にもゴールはあ ほど挙げた3つで案外何とでも 整ってくると、心や性格も変わっ にします。なるべく食材を買って 加工された食品ではなく、自然に ている場合もあります。まずは、 事の内容はとても大切です。普段 の改善で治ると言われるほど、食 うか?ほとんどの病気は食生活 をつけていることはなんでしょ 何を食べていますか?食事で い続けたいですね。 そ、自分はどうなりたいのか、ど す。それは1人1人違っている 地があるということでもありま いないのであれば、まだ改善の余 なります。もしも、何ともなって も意識が向くようになります。 関心が深まり、自分の体のことに 自分で料理をすることで、食への どの内臓の負担になり、体を不調 れています。これらが胃や肝臓な からず化学物質や添加物が含ま 育まれた食物を食べることが大 には病気の一歩手前の状態にし よく食べている物が原因で、体を いうこともありません。だからこ し、こうならなければならないと 「呼吸」「感覚」「食事」の3つが



松山教場 春枝

○○さんへ

ちになりました。 春になりました。 明るい気持

になったのは、それだけ元気に ようやくこうして手紙を書く気 が、よく話していましたけど、 では聞き取れにくい言葉です すから・・・ 塞になってから一年半になりま うに久しぶりですね。 なったということでしょう。 貴女にお便りするのはほんと その間、電話 私が脳梗

秋に入院しました。 欲しいと願っておりましたが、 楽しく過ごしておりました。こ の春とばかりに、それはそれは までになくよくなって、この世 んな生活が今、しばらく続いて 一番なりたくない病気になり、 古希を迎えて体の調子がそれ

に口と手と足が大切かというこ なってみて感じたことは、いか のになるのでしょうか? 人はなりたくないと思うも

> にしてきたことかということで す。「病から学ぶ」ことの第一 とでした。それなのにすべて動 くのが当たり前と、ないがしろ

今でも注意しています。 けました。右も左も分からない クシーの運転手さんに迷惑をか 道を右というのを左と言い、タ 勘違いして反対にインプット。 ように使いました。それを脳が いことでした。右手は使えませ んので、もっぱら左手を右手の かと思われたことでしょう。 手は最初「おはし」が持てな

法ですね。 思ってする方がよりよくする方 思いました。ということはヨガ のポーズでもできる、できると をそのことの証明ではないかと はあるのだそうです。私の場合 作り笑いしても笑いヨガの効果 できないといいます。だから、 とうの笑いとうその笑いが区別 また、笑いヨガでは脳はほん

> を当たり前としました。 ません。これはおいそれと左で 受け入れて、何もできないこと ないことはできないと、やっと いうか空しさにうちしおれまし しく、情けなく、つらく、何と けないことを受け入れるのに悲 の名前も人の手を借りないとい めすべてにお手上げです。自分 できることではなく、書類はじ た。でも、いかに嘆こうと出来 右ききですから勿論字が書け に気が付きました。無駄な言葉

とすべてに感謝しています。 とが院長先生の教えにあったこ なくて、当たり前!」というこ とを思い出し、してくださるこ このことは日常に当てはま ヨガでは「人は何もしてくれ

ちでした。 の元の字でした。とても懐かし り、自分に言い聞かせた最も役 いものに会えたようで妙な気持 から紙片が出てきて、見ると私 に立った教えでした。先日、本

ています。愛しさ百倍です。 言わないで何十年も働いてくれ と言いたい放題。それでも文句 じられないですが・・・ れなのにやれ大きいの、短いの した。(今はアスファルトで感 て、歩いてもくれる大切な足で 足は大地を踏みしめて立) そ

に無くてはならないものです。 者に思います。思いを伝えるの 口とはいろんな役をこなす役 話すのが困難になった時

> せる、悲しませるのも然り。話 るのも口から出る言葉なら怒ら を多く口にしてきたことかを!! つと思っています。 た。このことも病から学べた一 る言葉を選ぶようになりまし しづらくなって、少しは口にす 人を立ち直らせることができ

> > ハビリと思ってさせてもらって と少々の夕食後のお手伝いをリ 気に入って、花の水やり、それ ることをしなさい」というの

います。

長々ととりとめのない手紙に

ないと思う今日この頃です。 謝しています。教場は私の心の 受け入れてくださる先生方に感 す。どんなになってもやさしく にヨガを学んできたのかも知れ 拠り所です。このような日の為 今は週一で教場へ通っていま

誰の言葉か忘れましたが「今

いる所で、

過ごしください。

平成二九年三月吉日

緒賀春枝

をつけて、一日一日を大切に

は、ずいぶんお手紙を頂きまし なってしまいました。貴女に

た。嬉しかったです。お体に気

今ある力で、今でき

追伸 しましたことをお知らせしま との養子縁組の件、

ビル・マンション・住宅の改修工事は

おまかせ

大事なんだよ! 建物も人間の体と同じで 「早期発見・早期治療」が

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

保険調剤・ヘルスケア



株式会社 亚

今治市北宝来町2丁目2-22 **〒794-0028** TEL (0898) 32-0255 FAX (0898) 32-0350

兼ねてより進めていた嫁 手続き完了

鍼灸治療室より



平成24年4月8日生まれ ゆ いちゃん)

友

畄

清

秀

学について、鍼灸とどのような 関わりがあるのかということに が大学院で学んでいる公衆衛生 ついてお話いたします。 今回の季刊誌では、現在、私

公衆衛生学とは?

は何かということを簡単にお話 す。そこでまず、公衆衛生学と か?」と聞かれることがありま はあまり馴染みのない言葉なの しします。 ていったい何を勉強するんです 公衆衛生学といっても世間で しばしば、「公衆衛生学っ

という個人を治療することを目 床医学の様に目の前の患者さん ます。社会医学というのは、臨 でも社会医学という分野に属し まず、公衆衛生学は医学の中

WHOでは、公衆衛生学は「人々 る。」と定義しています。さらに、 を図る科学であり、技術であ

イブル的な古典に見ることがで

体的・精神的健康と能率の増進

的とするのではありません。公

鍼灸の公衆衛生マインド

病を予防し、寿命を延長し、身 カの公衆衛生学者のウィンス ることを目的(予防医学)とし 学の対象は患者個人ではなく社 ローは、公衆衛生学を「共同社 ているのです。そして、アメリ が病気にならないように予防す 会全体であり、そして社会全体 れています。つまり、公衆衛生 することが可能であると考えら えることによって、病気を予防 病気を生み出している社会を変 の発生に関与しているならば、 会生活があり、その中での様々 衆衛生学では、患者さんには社 会の組織的な努力を通じて、疾 な生活習慣や社会活動が、病気

> もの」とも定義しています。 保障する社会機構の開発を図る つまり、公衆衛生学とは、 の健康保持に必要な生活水準を

病気の予防をして(予防医学)、 みんなの力で(共同社会の 織的な努力)、 組

病気にならない社会づくりを していこう(社会機構の開

というものであり、そのための 学問であり技術なのです。

鍼灸の公衆衛生マインド

うていだいけいれいすう)』(以 問はありませんでした。 す。それは、『黄帝内経霊枢(こ を公衆衛生マインドと呼んで 指導教官の谷川教授はこのこと 生学的な理念(ちなみに、私の は、当然、公衆衛生学という学 がって、鍼灸が生まれたときに 較的新しい学問になります。一 下、霊枢)という東洋医学のバ においても、しっかりと公衆衛 がより良い社会をめざしたいと 上前にさかのぼります。した はるかに古く、2,500年以 方、鍼灸など東洋医学の歴史は の後アメリカで体系化された比 スの産業革命の中で芽生え、そ います)が存在しているので いう気持ちは変わりなく、鍼灸 し、どの時代や地域でも、人々 公衆衛生学は18世紀のイギリ しか

> きます。霊枢は主に鍼の専門書 下の様に書かれています。 頭で、黄帝が何故この霊枢とい されていますが、その一番目の で、八十一篇のお話しから構成 う本を作るのかということが以 話である「九針十二原」篇の冒

うした治療方法を後世に残し、 形状をはっきりと記したい。そ させ、併せて九鍼のそれぞれの 終わりまで理論と実践とを一貫 鍼治療の道理を明らかにし、 させたいと考える。同時に、こ 往來、出入や会合を正常に回復 鍼を用いて経脈を通じさせ、 る。私は彼らの生活が自給でき ねばならぬ。 のために、まず『針経』を作ら 分し、表裏を弁別し、始めから 筋道をはっきりさせ、章節を区 てかつ忘れにくくさせるために せたいと思う。用意に運用でき れを永遠に滅びることなく、 血を調和させ、経脈中の気血 んせき)を使うことなしに、 あたって、私は薬物と砭石(へ れに思う。彼らの疾病の治療に して疾病を発生しているのを哀 るものではなく、さらには連続 い、彼らから租税を徴収してい しきにわたって伝わるようにさ 私は万民を慈しみ、百姓を養 久 気 0

帝内経霊枢 上巻より) 実、白杉悦雄監訳、現代語訳 (南京中医薬大学編著、 石 \mathbb{H}







里恵



明美

松山教場

ださるのも魅力でした。 生方、会員のみなさんよろしく 続けていきたいと思います。先 す。健康維持のため、これからも から元気をもらうことができま 行くと、先生方や会員の皆さん 時もあります。それでも、教室へ 経ちました。週に2回ほど通っ 要なアーサナを丁寧に教えてく ず、思うように身体が動かない ています。体調があまりすぐれ 現在、入会してから4年間が

が、藤本ヨガ学院に通っており、 知ったのは、以前の職場の同僚

「ヨガはいいよ」と勧めてくれ

せていただいています。

毎号、楽しみに季刊誌を読ま

私が藤本ヨガ学院を初めて

健康維持のため継続

ヨガは生活の一部

お願いします。(母:羽藤明美)

ガを体験してみると、

徐々に身

と不安でした。しかし、実際にヨ 体も固い私にできるのだろうか 特別、運動をしたことがなく、身 することにしました。それまで り、思い切って無料体験を受講 なく不調を感じていたこともあ たことでした。60歳を前に何と

ニティヨガで妊婦さんと一緒に 看護学校での実習でした。マタ 藤本ヨガ学院との出会いは、

のを感じました。また、先生が一 体がほぐれ、すっきりしていく

人ひとりの状態に合わせて、必

ていたところ、母の入会をきっ ます。いつかは習いたいと思っ 験したことのない動きと爽快感 ドックポーズをし、今までに経 かけに私も入会することにしま に感動したことをよく覚えてい 当初は、長座をするのもやっ しています。それはなぜでしょ します)を用いず、微鍼(=鍼) たメス、ここでは外科治療を示 あえて薬物と砭石(石で作られ 灸を国民医療として位置づけて によってそれを行うことを提唱 いるという点です。その中で、

思います。 とで、自分の身体なのにままな 体のゆがみが緩和されてきたと た。しかし、続けていくうちに身 らないということを知りまし

毒であり、副作用があることを

認識しており、そのため病気の

国では多くの薬物は基本的には 療の安全性があります。古代中

ことができないことが残念です こともあります。そのような時 くても、 ます。今後ともご指導よろしく こつこつ続けていきたいと思い でおり、なかなか定期的に通う ります。また、特に自覚症状はな まっているなあと思うこともあ お願いします。(娘:羽藤里恵) が、これからも自分のペースで ない一部になっていると、実感 には、ヨガは私の生活に欠かせ してみて、初めて不調に気づく る余裕がなく、無理をさせてし ゆっくりと向き合い、対話をす します。遠方(八幡浜)に住ん 日頃は、自分の身体や心と 教室に来てアーサナを

題があります。そのため、薬物

上、原料の供給、確保という問

治療というのは材料費がかかる

スクを伴います。さらに、薬物

当然、出血死や感染症などのリ

腫瘍などを取り除くことには、 ない当時、石で作られたメスで 治療については、麻酔や消毒が われてきました。そして、砭石 時以外は常用しないようにと言



供給が間に合いません。つまり、

ことになれば、現状ではとても 界中の人が漢方薬を使うという

安全性や医療供給という面から、 薬物治療や砭石治療というのは、 洋医学の薬に比べ高額な医療で

ります。漢方薬というのは、西

です。これは現在でも当てはま 流階級の人たちの医療になるの 治療というのは、基本的には上

産体制の問題などにより、 す。また、ワシントン条約や生

の供給には限界があり、

もし世 原料

> 療として位置づけたのではな は鍼という比較的侵襲性が低く うことなのです。だから、黄帝 国民医療として不適切だった言 低コストで行える医療を国民医

ここで重要なのは、黄帝は鍼

社会資源としての鍼灸師の活用 では、現代のわが国では鍼灸

うか?一つには、薬物や砭石治

源は社会の中で有効に活用され 率は約7%、生涯受療率でも20方で、わが国の鍼灸の年間受療 者の中でも、看護師、医師、 本には約20万人のはり師、きゅ るのか、そんなことを考えなが 非常に大きな可能性を秘めてい ある、はりともぐさというシン 中、様々な病気に対して有効で おいて医療費が年々増大する ません。しかし、高齢社会に 消していくためには多くの壁が り、現状では鍼灸という医療資 ~30%といわれています。つま う師がいます。これは医療従事 きているでしょうか。現在、 ら日々研究活動を行っています。 人に安全に享受されるようにな はり・きゅう治療がより多くの 衆衛生学者として、どうしたら ます。鍼灸師として、そして公 プルで低コストなる鍼灸治療は あり、当然、一筋縄ではいき ていないのです。この問題を解 剤師に次いで多い数字です。一 は国民医療として十分に活用で 薬 日

ワンポイントレッスン

『猫の好き(鋤)な魚』をどうぞ!



猫・鋤・魚の3ポーズをセットですると相乗効果が働き、効果抜群!!

長時間の座り仕事、パソコンやスマホでの眼精疲労・ストレートネック、ネコ背・悪姿勢、 首や肩の凝り・背中痛、花粉症やアレルギーによる鼻づまり・目のかゆみなど、身に覚え のある方は是非一度お試しあれ!

(モデル:宮﨑恭代)

1. 猫(ネコ)のポーズ

- ① 正座になる。
- 両手を前の床について、前にスライドし て行く。
- ③ 吐きながら気持ちいいところまで胸を床 に下げる。
- ④ 吐く息で胸を床に下げ、吸う息で戻す。 20~30回の後、吸いながら正座に戻る。





2. 鋤(スキ) のポーズ

- ① 仰向けに寝て両手の平床で両脚を揃える。
- ② 吐きながら両脚を 90 度まで上げ 3~5 呼吸する。
- ③ 更に、吐きながら足を床と平行にし、両手で背中を支える。
- ④ 行ける場合は、更に奥に。つま先が床につけ、両手は床に。
- ⑤ 5~10呼吸の後、息を吸いながら、逆順で下ろす。





3. 魚(サカナ)のポーズ

- ① 仰向けに寝て両脚を揃え、両肘を立てる。
- ② 吸いながら肘で床を押しながら、腰の力 で背骨を反らせていく。
- 更に吸いながら胸を天井の方に上げ、顎 を出して頭頂を床にする。
- ④ 5~10 呼吸の後、肘で支え吐きながら顎 を引いて肩・背中を床に下ろす。



田村由

 \Box 坂 田

明

彦



大野 本 池 Υ Η Μ 朝子 和子 進 子 宇都宮玲 Κ А 和 部 泉利枝子 Y Τ

祐子 眞 Α 白美 桂子 Е 岡登美 岡 幸 Η

照子

順

不同

敬称略

・さちえ 賀 邉 辺 О 枝 崔 山 市 Ш Κ 本 原 \mathbb{H} くら Ι 雄 智子 教 昊 郎 絵

谷

藤 Ш

康弘 道子 美子

C

辺

ク

山 \Box 登 勢 場 三谷 菅野 Ш 瀬川まど Ν 崎 Μ 洋子 雅 か

4 匹 K С Ν Η 谷 Н Τ S Η F Κ Μ Κ K Μ

来八重子

は

かる

Щ Μ

ひ K

羽 \square

皆様のおかげで、 「藤本ヨガ」に賛助して頂きまし ヨーガからのメッセージ、実践者のさま ありがとうございました。

さまな学びや思いが多くの方々に届けられています。



お問い合わせ・お申し込みは…

松山教場

今治教場 四谷教場

〒790 - 0878 愛媛県松山市勝山町2-18-3 本山ビル3 F TEL (089) 941 - 6871代 FAX (089) 941 - 6875 URL:http://www.fujimotoyoga.jp/E-mail fujimotoyoga@gmail.com 〒794 - 0015 愛媛県今治市常盤町4-6-27 高野ビル3 F TEL (0898) 31 - 2889代 FAX (0898) 31 - 2885 〒160 - 0008 東京都新宿区三米町8 森山ビル東館2F TEL (08) 5312 - 5272 FAX (03) 5312 - 5272 TEL (03) 5312-5272 FAX (03) 5312-5273

