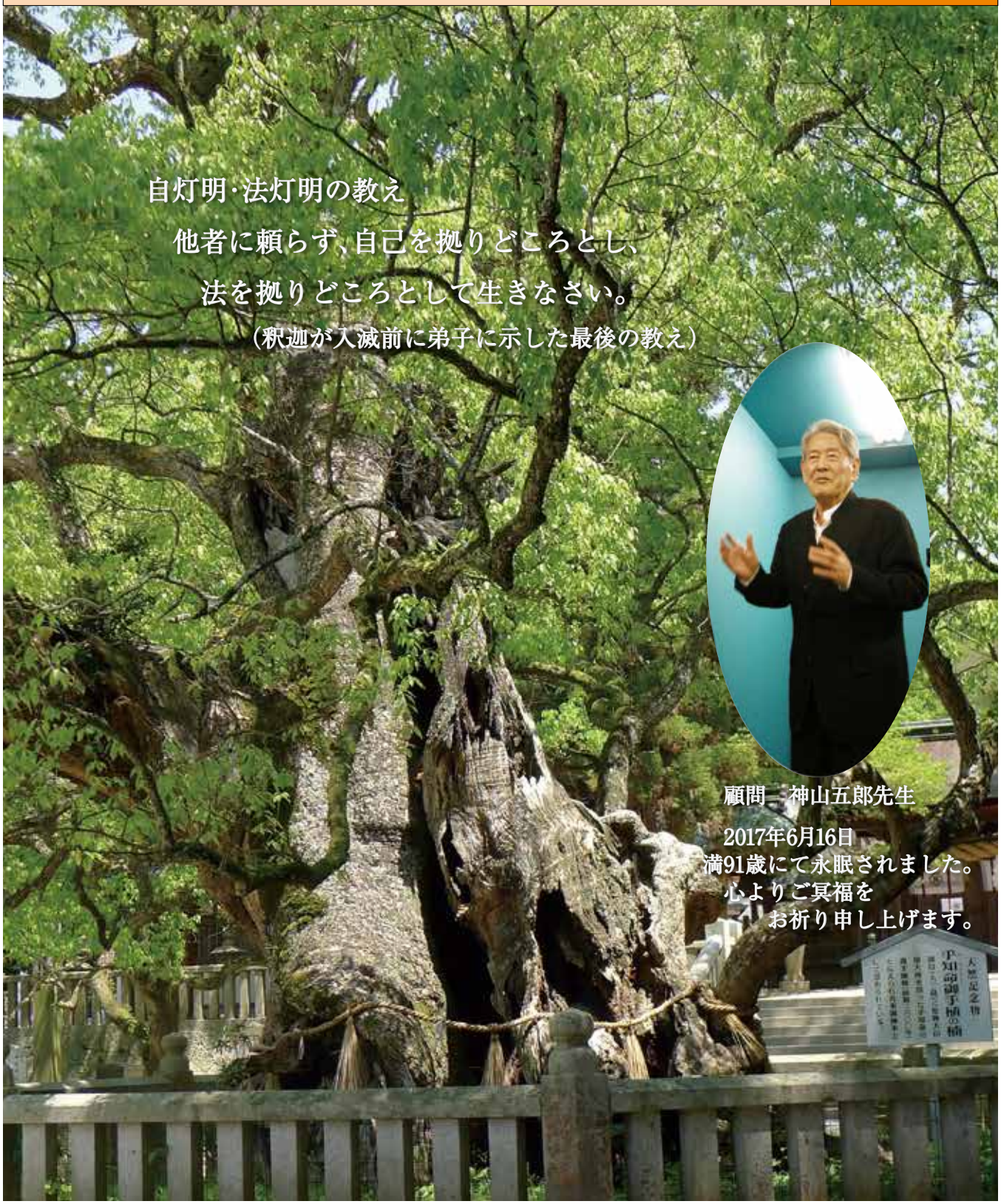
健康で豊かな人生を創造する人々の季刊誌

No.96

藤本ヨガ

2017年10月

秋号



しまなみ海道の今治から３番目にある島・大三島（愛媛県今治市）に鎮座する大山祇神社。
その境内にある推定樹齢2600年と言われている国の天然記念物のご神木の大楠。

神山五郎先生と私

四谷教場
health step yoga studio代表
鍼灸師　崔　昊

神山先生に出会って17年、一緒に暮らしたのは13年間でした。今でも毎日家に帰るとまずお線香をあげ、先生に挨拶をしています。先生が亡くなられたことは分かっていながらも、未だに先生が側にいらっしゃるような感じです。長く一緒に暮していると色々なことが自然になり、先生からの教えは自身の一部になっていて、いざ神山先生のことを書こうとすると、何を書いたら良いのか分からない感じです。

1. 神山先生との良き思い出と教え

来日した年に、浅草の三社祭に連れて行ってくださり、日本の伝統文化を教わりました。夏の花火大会も、そして日本のお正月神田明神の甘酒、神田の藪そば、万世橋牛肉の万世のすき焼き、銀座木村屋の洋食、新宿中村屋のカレーなどの食文化をはじめ、日本の色々なことを基礎から教えてくださいました。

また、来日当初東京の電車に慣れず、各駅停車と快速、通勤快速の違いを知らなかった私は、先生との約束時間にクリニックに行けず、連絡もせずに乗りすぎた駅から各停で戻った時、先生から初めての教えを受けました。遅刻したことは悪いと知りつつ「初めてだし、まだ色々分からないから、許してくださるだろう」と内心で思っている私に、先生は「人と約束した時は、事前に下調べが必要。自分の都合で相手を納得させないことだ」と教えてくださいました。

日本語学校の授業の後、毎日先生のクリニックに通い、一緒にコンビニのおにぎりを食べたり、先生のお仕事に同行させて頂いたりしながら私の留学生活は始まりました。日本語学校で開催されるスピーチ大会のことを先生に報告したところ「崔昊君も出なさい」と言われ、「いいえ、私はとてもじゃないけど、人の前で話せません」と焦る私に、先生はとてもまじめな顔で「今、他人の俺の前で話しているんじゃないか」と詰め寄られました。「そうなんですけど、大勢の人の前であまり話したことがないので・・・」「それなら、拡声器を持って、新宿駅で練習すればどうだ」と先生の言葉に、渋々で「はい、分かりました、出ます」と申し上げました。それを機に、学校の色んな課外の活動に積極的に参加するようになり、自信を持つことができる今の自分に繋がったと思います。今でもその時真顔でおっしゃった先生の「今、他人の俺の前で話してるんじゃないか」が聞こえてきそうです。

2. 自ら身をもって実験台になった先生

年齢を重ねられても好奇心は衰えず、ご自身の体を使って色んな実験をされ、人のお役に立とうとしておられました。例えば、横浜の山下公園クリニックで行われたオゾン療法。注射器にオゾンを入れて皮下に注射します、体内オゾンが入っていく時「スーッ」という音が聞こえて、「痛そう」と見ながら顔をしかめている私に反し、先生は「大丈夫よ、痛くない」と平然としており、自ら体験したうえで、そこの先生と一緒にオゾン療法の普及研究活動をしていました。また千葉の柏にスクリューで水流を作り、流水水中運動の普及活動をしている先生がいて、そこに神山先生は毎週のように通い、自身の健康増進もさることながら、患者への助言、そのクラブを経営する先生に対して、利用者側としてのアドバイスもされていました。私も神山先生と一緒に栗駒高原の水中運動合宿に参加し、自分の治療者としての視野を広めました。

実験台としての最たることは86歳の時に、先生が受けた脊柱管狭窄症の手術でした。静岡に評判の外科医の先生がいることを知った神山先生は、自分が手術を受けて、同じ病気の患者の治療参考と考え手術を決断されました。手術前緊張している私に、神山先生は「主治医に話して、崔昊も手術の見学をしたらどうだい。勉強のいいチャンスだから」と提案してくださいました。その後、主治医の先生の了承を得て、私は神山先生の手術を見学させていただきました。

またいつも常識を変えようとし、少年の心を持っているようなこんなエピソードもあります。癌になる前に、神山先生は高熱と嘔吐による意識不明になり、救急車で病院に運ばれたことがあります。人生初救急車同乗の私は右も左も分からず、救急隊の言われるままに慶応大学病院に行き、その後慶応系列の北里大学病院に先生を入院させました。先生が回復されてから聞いたことですが、慶応と東大にはそれぞれ系列の病院があり、東大卒の先生は殆ど東大系列の病院に入るのが普通で、「でも俺は慶応系列の病院に入院した、皆さんびっくりするだろう」とお茶目っ気たっぷりにニッコニッコされていました。

3. 身軽に仕事と遊びを楽しまれていた先生

80歳を超えてもなお、神山先生は医師不足で潰れそうな地方病院の応援に熱心でした。大分の病院に毎週飛行機で通い、ANAのスーパーフライヤーになりました。

そうかと思うと一般の医師があまり引き受けたがらない薬物依存の医療法人の理事長を心よく承諾し「誰もやらないから、俺がやるしかない」というのが先生のお考えでした。

遊びもアウトドアは麻生学園時代の剣道部の後輩で、アメリカに渡った友人と自家用セスナ機を操縦したり、アメリカ在住の幼馴染とハワイのマウイ島に滞在し、超熟年の二人がドライブして夜の星空を眺めに行ったりしていました。そんな海外旅行時の荷物でも、仕事の時と同様でいつもの手提げの紙袋一つでした。身軽にひょいとどこにでも出かけて行ってしまう先生でした。

4. 忘れられない風景

再開発のために今は立ち退いた旧四谷教場の部屋で、午後の日差しの中、神山先生がベッドで横たわり私の治療を受けてい

師 神山五郎先生に捧ぐ

ヨガ講師
神山五郎先生・秘書
家村　圭子

最期まで、神山五郎先生のお傍で多くの学びと気づきを頂いた事に今心よりお礼を申し上げます。

私が神山先生と初めてお目にかかったのは、２００８年5月ゴールデンウイークに開催された藤本ヨガの合宿でした。ヨガを始めて数ヶ月でしたが、本当の自分に出会いたい―ヨガで自分改革ができるならばと、ヨガ合宿に参加致しました。合宿最終日に開かれた交流親睦会が終わる頃には、藤本ヨガ学院のカレッジ生に入門することを決めておりました。主宰者である千能院長と顧問の神山先生のお人柄に強く惹かれるとともに、親睦会場で参加者全員の〝気〟が一つになり、天井には、〝光の珠〟が飛んでいるように見えたからです。〝良質の気（プラーナ）〟が集まっているところには多くの光の珠が集まります。例えば、インドのデカン高原や、聖賢のおられる所です。またパワースポットと呼ばれる地域などでは、高揚感を感じると同時に沢山の〝光の珠〟が集まってくることがあります。合宿最後の日に目に見えない物のパワーを感じ、藤本ヨガ学院の教えが本物である〝証〟だと直観したからです。

あれから約10年、四谷教場でヨガ修練と神山先生の秘書をさせて頂きながら立ち居振る舞いをはじめ、ことば・表現力、コミュニケーションの取り方、カウンセラーとしてのスタンス、人と人との距離感の取り方など多くの事を学ばせて頂きました。これからまだまだ深く学びたいと思っていた矢先の２０１１年4月に千能院長が亡くなられ、そして本年6月16日に神山先生まで亡くなられ、大切な師匠を失った今、心にぽっかりと穴が開いてしまっています。しかしヨガの学びと日常の仕事を通して神山先生から頂いた〝大きな教え〟は私の一生の財産として新たな心の支えになっていきます。本当に感謝しております。

神山先生の凄さと素晴らしさは、今更私が言うまでもありません。実践に基づいた経験と知識、そしてご自身に厳しく、周りの人たちには暖かい目をむけられる〝厳格さの中の慈愛に満ち溢れた教え〟。言葉の一つ一つに説得力がありました。神山先生の頭の中は限界がなく、どんなことにも対応でき、想定外など皆無。こちらの経験や常識の枠を外さなければ、到底理解できないくらい豊かな発想を持たれた先生でした。健常時は勿論、病に倒れてからも臓器移植、尊厳死・安楽死、終末医療などの諸問題について書籍を集め、調べられ、主治医に相談するなどして研究熱心でいらっしゃる姿勢は終生変わることはありませんでした。昨年末に多発性骨髄腫の再発が確認され本年1月に放射線治療を受けられ、3月初旬に抗がん剤治療が開始されました。この治療は間隔をとりながら4ヶ月間行う予定でしたが、本人の吐き気と食事が上手く喉を通らない等の状況から、ワンクールだけ行って終わりました。その後は点滴薬などの治療だけでしたが、病状は安定したようでした。しかし寝たきりで痰が絡み、誤嚥性肺炎を繰り返し3月～4月末までは中心静脈栄養補給に切り替わりましたが、最終的には胃瘻の処置手術が行われました。

91歳にして、入れ歯はなく全てご自身の歯でしたから、嚥下のリハビリ訓練を受けながら、口から栄養を摂ることが望ましい状態でしたが、少量しか召し上がれないために、主治医から「それだけでは栄養が不足し体力が付かない」と、胃瘻処置を勧められ、先生は受ける事が後進の指導・育成に役立つならばと承諾されました。このような状況下でも神山先生は常に周りの事を気遣い、医療関係者や先生の周りで活動している者たちに今後の活動を色々と提案するなどして、心身共に元気にしていらっしゃいました。先生がご自身に課した課題は嚥下のリハビリ訓練を習得することでした。病状は寛解状態でしたので、経管栄養で体力の回復を期待しさらに嚥下のリハビリ訓練に身をもって体験し、再び社会に戻り高齢者の医療に役立たせたいというのが先生のご希望で、ご自身も周りも不死鳥の如く蘇ることを期待しておりました。世間的には、隠居されてもおかしくない年齢にあってもなお仕事に対する意欲、姿勢は変わらず、生涯現役を貫いたその姿には頭が下がる思いです。

キノコのような形をしたチョコレートパンが食べたいと仰っました。テーブル向かい側に千能先生が日差しの中眼鏡をかけて本を読んでいました。静かで穏やかな時の流れが止まったようなあの日の風景が今でも時々私の頭の中によぎります。その翌月、千能先生がお亡くなりになり、そして今年、神山先生が亡くなられました。私を日本に呼んでくださり、色々なことを教えてくださった院長先生。院長先生が亡くなられてからは、院長先生の分まで教え、育ててくださった神山先生。この二人とのご縁のお陰で私はとても幸せでした。そして、私の大切な一部分になっています。

今、四谷駅前の喫茶店でキーボードを叩きながら、昨日のようにその日々の光景が浮かびあがり、目の前が霞んできました。自分ももっと成長した姿で、いつかまた先生方にお会いできるだろう。

ありがとうございました。そしてまた逢う日まで。

て「君、ちょっと買ってきて」と言われましたが、召し上がって頂くことができずに、無常にも神様がお迎えに来てしまいました。

最期は眠っているように静かに旅立って逝かれました。

神山先生のご冥福を心からお祈りして、追悼の記と致します。

ありがとうございました。

合掌

神山先生から学ばせていただいたこと

藤本ヨガ学院　講師
宮﨑　敦子

「自身の生活をシンプルにする」

松山での講義やヨガ合宿に来られた際の、荷物が少ないことです。時には紙袋ひとつで来られたこともありました。移動が多くてもすぐに行動ができるので、私も最低限のものにするようになりました。服装は軽装で、速乾性のものや靴下の統一、でもハンカチはいつも携帯されていたように思います。冬でもあまり厚着はされていません。風邪を引かれているのも聞きませんでした。食事は何度かご一緒させていただきましたが、召し上がられるのが早くて、私が半分くらい食べた時神山先生はもう完食されていました。どうもあまり咀嚼されていない様子です。

そこである時、「先生はなぜ、そのように行動されるのでしょうか？」と質問させていただきました。すると「できるだけ時間を有効に使いたい。したいことがたくさんあるのです」正確ではありませんが、このようにお答えいただいたように思います。「なるほど、そうだったのか」そこで、神山先生と同様にはできませんが、私も生活をシンプルにしてみたところ、物事に優先順位がつき、やり残しが少なくなり、何よりも心が落ち着くのです。言い訳が多くなったり、やる気が低迷した時には、このことを思い出して自分を立て直すきっかけにしています。

「傾聴」

顧問になっていただいてからは、ヨガ合宿にはほとんど毎回全日参加していただきました。早朝の歩行行法で私はよく神山先生付きになり、散策にご一緒させていただきました。散策しながら私は、自分の悩みや決心できないことなどを先生にただお伝えしていました。先生は「うん、うん」とうなずき、ただ聞いてくださるだけだったのですが、後になって気付くと悩みが解消していたり、決心できなかったことがいつの間にか心が決まっていたということがありました。この体験から私も会員の悩みを聞いたり、人間関係の改善に役立てております。

神山先生は常に会員や我々指導スタッフのことを気にして、私達の希望が実現する様にご指導してくださいました。いつも優しく、たまに厳しく、人間味あふれ、近くに居てくださるだけでホッと安心出来ました。

たくさんのお教え、ありがとうございました。お姿はもう見られませんが、私の心の中には神山先生がおられます。

合掌

神山五郎先生と大山マジック

藤本ヨガ学院　講師
大山　文子

25年前に私が藤本ヨガ学院に入門した当時、神山先生は既に藤本ヨガ学院の顧問でいらっしゃいました。直接関わることはほとんど無く、私にとって神山先生は、院長先生の師であり、藤本ヨガ学院の合宿で難しい講義をされる偉い先生という遠い存在でした。（結構、正体不明の感が…）

それでも週一回の松山教場での研修会など長年学院でヨガ修行させていただく間に、院長先生から神山先生の数々のエピソードや近況、お教えを聞かせて頂いていました。

神山先生主催の『端午の会』という異業種勉強会での神山先生自叙伝の表紙のイラストも書かせて頂いたこともあり、少しずつお近づきになれた気がしました。また、院長先生から神山先生が、「感想文、ほめていたよ」とか「イラスト喜んでおられたよ」とか、間接的に伝えて頂く言葉に、私は喜んで舞い上がっていました。

ヨガ合宿で会員より体力もなく、指導スタッフとしての自信もなく、とにかく失敗しないように、きゅうきゅうとして息をつめていたころ、「失敗をおそれず。もっと大胆に、もっとおおらかになりなさい。名前は大きな山なのだから」と直接声をかけてくださったことは今も鮮明に覚えております。それからは、合宿でお会いする度に、大きな手で私の背中をポンポンと叩いてくださり、それが、なぜか安心できたのです。

10年ほど前の仙遊寺合宿では、お会いするなり「きれいになっているのでびっくりした！」とおっしゃって下さり（誉め言葉は忘れません）また、今治教場の教場責任者になった時は、「大変だな！」といつものやさしい背中ポンポンではなく、激励の背中バンバン！を頂きました。

その次の合宿では、神山先生のハタヨガの個人指導をさせて頂きました。当時80歳を過ぎて、膝や腰を痛めている先生にどんなアーサナができるか、悪戦苦闘しながらの私の指示でも素直に聞いてくださり、どんどんと身体が変わっていくのがわかりました。私も嬉しくなって2時

ありがとう、神山五郎先生

松山教場
森　幸子

すこやかに生きて、すこやかに逝く

生前の神山五郎先生は話したいことを話し、書きたいことを書いて旅立っていかれたのであろう。

烏山診療所 ～医者主体から患者主体の医療を目指して～（1993年刊 大揚社）

従病という生き方 ～病気の共生が人生を豊かにする～（2012年刊 草思社）

『従病という生き方』の「はじめに」には執筆の動機について述べておられる。

懸命に病と闘って、たとえ一時的にでも治ったように見えても、最後に死ぬという事実は変えられません。誰でも例外なく、必ずいつかは死ぬのです。そうであるなら、同じ人生の時間を「闘病」という名の拷問ではなく、楽しく豊かで心おだやかに過ごしてほしい。その思いが本の誕生のきっかけです。

☆質問は何ですか

2017年1月の季刊誌『藤本ヨガ』新年号には数人の会員が、神山先生を囲む会が載っている。希望する会員は誰でも出席してよいとのことで、私もその一人としてまぢかに先生のお話を聴く好機を得た。

神山先生が大阪教育大学で吃音研究者として勤務しておられた頃のエピソードを同僚の永保澄雄先生が『烏山診療所』の中で書いておられる。質問が出ない教室では「そうか」といって教室を出ていったという。

☆誰も手をつけなかった言語障害研究

神山先生は子どものころから「吃音」という個性（障害）を持っていた。〝治す〟のではなく〝活かす〟ことを考える医者になって、人間が持っている劣等感や悩みに応える医者であろうとして、初めてどもりが楽になった、敵でなくなった、と著書に記している。

神山先生が91年の生涯がいかなるものであったかを知る早道は、著書を読むこと。私はその中に共通する人生観を見出すと元気になる。しおれた時には神山先生の2冊の本の目次をじっくり眺める。

晩年時々入院された神山先生だが、病状が安定するとタクシーであるいは車椅子で外出を楽しまれていたそうだ。好きな本を見つけるために書店をぐるぐる巡っていたのかもしれない。自ら病気の体験もあり、回復の実感もあることが人生においてはいかに大切か。

かかりつけ医を持たず、ちょっとした不調は自己流のヨガとストレッチで治してしまう私は、体調が不良になっておちこんだ時には「よく生きることは、よく死ぬこと」を思い出して、神山先生のことばをご著書の中からのヒントを見つけたい。

過保護な予防医学
病気依存症をつくる現代社会
延命治療は医者のエゴ
日本人ほど薬好きな国民はいない
不安を持つ暇を心に与えない
治すことより生きることに集中する
握手やスキンシップは立派な治療法

間みっちり指導させて頂きました。それからは、合宿の度に神山先生のハタヨガを担当させて頂くようになり、私の顔を見るなり毎回「大山マジック！」と声をかけて下さいました。私の指導のどこが良かったのか院長先生が神山先生に聞いてくださったところ、「いろいろな補助や矯正をしながら、出来ないポーズがやりやすくなり、また出来なくても、もう少しで出来る気にさせるところ」だったそうです。また、私自身にも、「とにかく、あなたの指導は無理がなく気持ちがいい」とのお言葉をいただきました。これが今治教場を一人で任された私にとって、大きな自信となる「大山マジック」です。

藤本ヨガ学院での院長先生はじめ先輩先生方の熱い教えのお陰で、ひょろひょろのか細かった私がここまで強く育つことができました。その中で神山先生の『長所を伸ばす、良い所をほめる教育』は、途中何度も折れそうになった私の救いでした。私にとって神山先生は個人的心理カウンセラーでした。院長先生が亡くなられる少し前に、「神山先生にいろいろ学びなさい」とご指示いただいていたのですが、学びには疎い私は、何を教えて頂いたらよいのかわからずそのままになってしまったことが、今となっては残念でなりません。

昨年4月、院長先生のお墓参りと「神山五郎先生講義・質疑応答会」の為に松山に来て頂いた時は、ご病気の後だったのですが、合宿での講義のような元気な声をお聞きすることができてうれしく、私も笑顔を神山先生にお届けすることができてよかったです。一緒に写した写真が、院長先生の遺影と共に今治教場を見守ってくださっています。

神山先生、本当にありがとうございました。これからも「大山マジック」で今治教場の会員を愛していきますので、院長先生と見守ってくださいね。

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！

マルマストーリング株式会社
【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

神山五郎先生を偲んで

松山教場
緒賀　春枝

神山先生に初めてお会いしたのは、合宿のときだったと思います。その時の印象は、立派な体格、暖かさをたたえた笑顔、大きい声でゆっくり話されて判り易く、はっきりした言葉の講義でした。先生が子供の時から「吃音」（どもり）で苦しまれたことなど知りませんでしたし、そのようにも全然感じられませんでした。

「ピンチはチャンス」という発想は、その尊い経験からの貴重な教えだったのです。あるお寺の住職さんも「人生マイナスの体験さえも有り難いご縁です」と言われています。縁あって自分に起きたことは、静かに受け止めて、病なら神山先生の生きられたような「従病」の考えで、これからの人生を生きていきたいと考えております。

長い間色々なお教えをほんとうに有り難うございました。

季刊誌　創刊号（1994年1月　冬号）

神山五郎先生の原稿より

この人生は死ぬという終末が必ずある。このことを認め、常時「一期一会（いちごいちえ）」の気持ちで瞬間瞬間を感謝しつつ、己のたてた人生目標に一歩一歩歩み寄っていく。

人生目標なくして、感謝はない。また逆に感謝なくして、人生目標もたちにくい。人を含めて考えた環境の与える影響は大きい。しかし、最後は環境は環境であり、親にしろ、配偶者にしろ、他人なのである。死ぬときは自分ひとりなのである。誰も、あなたの体内まで入り込んで援助はしてくれない。もっとも、最近では輸血とか内臓臓器移植とかに際して援助してもらえるようにはなったが。

悠然と尊厳死を迎えられるよう、幼いときから、あるいは気がついたときから、肚を据える。ここから真の元気が生ずる。厳然たる事実である死のことをあえて意識の外におく生き方からは、本物は生まれない。本当の感謝も生まれない。

神山五郎先生の御逝去を悼み、心からお悔やみ申し上げます。

ヨガ講師　酒井　美千代

私が会員のころから、藤本ヨガ学院の顧問でもある医学博士の神山五郎先生は、来松の度に私のリュウマチの症状が少しでも緩和すればいいからと、ラエンネック（プラセンタ）の注射を打っていただいていました。リュウマチには蜂の針を刺すのがいいと聞くと千能院長先生と一緒に連れて行って頂き、神山先生は膝に、私は両手に処方するなど、多くの体験をさせていただきました。

その頃の私は、こんなに親身にしていただくことは今までにない体験だったので、ただただ感謝するばかりでしたが、後にヨガ指導士になって気づいたことは、お二人の先生方の思いこそがヨガの世界なのだということでした。

「相手に向かい合う時は、全身全霊で当たること」その頃から、私のヨガの修行は始まっていたのではないかと思います。

春の合宿では、松山空港まで神山先生をお迎えに行き、仙遊寺までお連れすることがいつの間にか私の務めになり、車中での会話も楽しみの1つでありました。偶然にも早くに他界した私の父親と神山先生が同い年だったこともあり、勝手に二人を重ねて感じて、心の中で神山先生に甘えていた自分もいたように思います。恐れ多いことですが、それも楽しみでした。

又、院長先生の厳しいお教えの日々に、周りが見えなくなっている私に、「失敗しない人間に成長はない。修業し続けることで、周りに思いやりや感謝が生まれてくるんだよ。人の痛みの解る先生になってください」と、お教えいただき、失敗は恥ずかしいことだと思っていたちっぽけな私が、ヨガ指導士としてやって行こうと腹をくくることができたのも、神山先生のおかげです。このことはいつも心に留めています。

仕方ないことですが、とても寂しいです。

神山五郎先生、素晴らしい時間を本当にありがとうございました。生涯現役を貫かれた神山先生には敬服いたします。とても真似はできませんが、私も出来るところまで初心を貫きヨガを学んでいく所存です。来世で再びお会い出来ることを祈っています。

今頃は、千能院長先生に「おっ、久しぶり！」と言って、会われていますでしょうか。そうであって欲しいと願いながら合掌しています。

心よりご冥福を祈っております。

合掌

神山五郎先生への思い出

四谷教場　三谷　雅昭

平成18年5月に初めて藤本ヨガ学院の春季合宿に参加、そこで神山先生と出会いました。

神山先生は、千能院長が一目置いていたように、背が高く、堂々とした体格で、声が大きく張りがあり、存在感のある先生でした。東大出身のエリート医師でしたが、富には目をくれず、弱者への救済の仕事に従事、アルコール依存症、薬物依存症等裏社会に生きる人々への社会復帰への手助けをされていました。

神山先生がお話された言葉で印象に残っている言葉を思いつくまま記載します。

① 備えあれば患いなし

平時に自分の弱さ、未熟さを前提に、強烈な仕組みづくりをする。常に2階級上の立場で考える。

② 意識の関所

壁に突き当たると、それを乗り越えようと努力するが、自分には無理、乗り越えられない。成功者あるいは偉人は壁を乗り越える手法をつかんでおり、それを上手に活用、乗り越えている。意識には壁はないよと教えている。

③ 講師の時間変更

合宿で講師時間の変更がありました。講師として講義を依頼された人は約束時間に〝気〟を全力投入できるよう心を準備する。講師の立場を考え変更の事由を説明、お詫びし、納得してもらうのが大切。

④ 失敗を上手に生かす：

失敗を失敗で終わらせるのでなく、次の手を考え、手を打ち、上手に活かす。

⑤ 決断、決定

「決断」はいかなる事情、状況変化があろうと変更できない重い言葉です。「決定」は状況により変更できるが、意思表示としては弱い。決断により自分を拘束することで、状況変化による変更願望とのはざまでもがき苦しむ。「決断」には覚悟が必要です。

神山先生の残された言葉を大事に、与えられた命を大切に生きてゆきたいと思います。

神山五郎先生を偲んで

松山教場　赤羽　恭子

初めて神山先生の姿を拝見したのは、偶然につけたTV番組でした。画面の中の先生は、診察に訪れていた高齢のご婦人を立ち上がって抱き寄せ、その傍でご主人と思われる男性が静かに見守っておられました。最初からその番組を見ていた訳ではなく、詳しい状況は分かりませんでしたが、その3人のシーンがとても美しく、心温まる想いが致しました。ドクターと患者の関係は、診断や治療、投薬などが主なものですが、ただ黙って抱きしめるという関係も患者によっては効果があり、価値あるものだと思った次第です。その後実際に松山教場でお目にかかり、慈愛に満ちた神山先生の眼差しに、あのシーンが鮮やかに蘇って参りました。

個人的には神山先生のことは私生活も含め、殆ど存じ上げませんが、宮崎部長のお話から、先生は好奇心が旺盛でチャレンジ意欲と向上心が強く、医学界では少し異端児かもしれませんが、ご自分の信ずる道を脇目もふらずに進んで来られた方であるとの、自分なりの印象を持っています。それは戦中から戦後にかけ日本が置かれた厳しい環境を身をもって体験された中で、身体だけでなく、心も共に苦しむ患者を、1人でも多く救いたいというお気持ちから生じたのではないかと、勝手に推測しています。

宇宙に旅立たれる前の神山先生は、その前の数年間お身体が安定しなかった為、「もっとやりたいことがあるのに。」と悔しい思いをお持ちだったのではないでしょうか。でも大好きなヨガに長く関わり合い、理解ある人々に囲まれて充分納得のいく人生を全うされたと思えます。

そんな先生のことですから、必ず早く生まれ変わり、新たな目標に邁進する人生をスタートされることでしょう。

再びお会いする日を楽しみに待ちたいと思います。

「有難うございました。さようなら！」

神山先生のご冥福を心よりお祈り申し上げます。

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（シロイハ ニナレ）
至 空港　弁天山トンネル　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　大一ガス　マルナカ　スーパーABC　空港通り　ZY　GS

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

エライって、褒められたんだ！

四谷教場
堤　哲（ヨガ歴13年）

神山先生との出会いは、２００４年２月、東京で月１回開いていた藤本ヨガ学院のレッスンだった。場所は代々木の国立オリンピック記念青少年総合センター。１９６４年東京五輪の選手村だったところだ。この日が私のヨガ初日。62歳だった。宮崎康則部長の指導で、足首回しなどの準備運動のあと、胃肝臓刺激からアーサナが始まった。とにかく身体が硬くて、「曲げる」「反る」「捻る」「逆さになる」がどれも思うようにならない。当たり前だけど。レッスンの途中で、白ヒゲの老人が入って来た。１人で何やらやっているうちに、ひょいっと倒立をした。シルシ・アーサナだ。びっくりした。「ヨガの達人」だと思った。77歳の神山先生だった。

その５日前、敷田稔さん（元名古屋高検検事長、当時アジア刑政財団理事長）の出版記念パーティーが赤坂のホテルであった。毎日新聞社から出版した『犯罪なき繁栄をめざして―国際派検事の50年』。私はこの本に関係し、パーティーの裏方でもあった。敷田先生は、前年秋の藤本ヨガの合宿（２泊３日）に、梅澤房子さんに誘われて参加した。本のあとがきでヨガを絶賛した。

〈正しい姿勢、深い呼吸、瞑想の境地…〉

パーティーの途中でヨガのデモンストレーションが行われた。梅澤さんが仕掛けて、故千能千恵美院長が陣頭指揮をした。それを私の女房が見ていて、「私もやってみたいのですが」と千能院長に相談、オリンピックセンターに繋がっていく。何故そこに女房がいたのか。私の親友の奥さまがくも膜下出血で急死し、出版記念パーティー当日に葬儀が行われた。喪服でお祝いの席に出るわけにはいかない。女房にスーツをホテルまで持ってきてもらった。もしパーティーの席に女房がいなかったら、私とヨガは繋がっていなかった。

その年の５月１日から行われた４泊５日の春合宿。本四架橋しまなみ海道の入口、愛媛県今治市のサンライズ糸山に、神山先生、敷田先生をはじめ、東京から梅澤さんら、地元松山からは緒賀春枝さん、中学２年の宮崎恭代ちゃん（失礼！）ら参加47人。他に千能院長らスタッフ12人。崔昊先生も入っている。私たち夫妻も参加した。そこで神山先生と敷田先生が、ともにフルブライト留学生だったことを知った。合宿最終日の５月５日は神山先生の78歳の誕生日。千能院長が合宿の総括をし、神山先生に花束を贈って祝福した。帰りは、しまなみ海道をバスで渡った。福山駅から新幹線に乗った。いつもなら缶ビールを何本か買って列車に乗り込むのだが、「折角合宿で４日間禁酒したのだから、きょうだけは酒を控えてみよう」と思った。それがきょうまで一滴もアルコールを飲まない日が続こうとは、思ってもみなかった。

効果はてきめんだった。尿酸値が正常値に戻った。毎日２錠飲んでいた薬を止めた。痛風が発症することもなかった。γ-GTPも劇的に下がった。正直に告白すると、アル中からのUターンだった。のちに神山先生から褒められた。「君はエライ。あのまま飲酒を続けていたら、糖尿病になって足を切るか、目が見えなくなるか……。それを未然に防いだのだから」昔の仲間から「酒をやめて、人生が面白いか」とよく聞かれる。「お酒を飲むより、ヨガをやったあとは、もっと気持ちがよい。呼吸が深くなり、血流がよくなって。ヨガを体験してみたら」と答えている。

◇神山先生と千能院長の出会いは、大阪の淀川善隣館だった。アスレチックジムの開設記念で、「沖ヨガ」創始者の故沖正弘師と、同館付属健康開発研究所の所長をしていた神山先生が講演をした。千能先生は、沖師の弟子・大槻高弘師の教場でヨガ修行中。大槻師に連れられて来た。「30年前」と千能院長は書いている（会報62号２００９年４月発行）。神山先生は、愛媛大学で集中講義をしていて、その際、藤本ヨガ学院「顧問」に就任されたのだと思う。

こんなことがあった。旧国鉄官僚ＯＢが会員の日本交通協会で千能院長に講演を頼んだ。「超高齢社会を元気で生き抜くために」。私が司会で、ヨガの勧めを話してもらったが、神山先生も会場に現れた。「聴衆は東大卒が大半と千能院長が気にしていたので、私だって東大卒。だから心配することはないと言いました。付き添いです」この講演を聞いて入会したのが、元鉄道建設公団の三谷雅昭さん（現76歳）だ。今、地元埼玉で高齢者にヨガを教えている。

◇この原稿を書くために、『神山五郎の健康談議』（２００４年叢文社刊）を引っ張り出した。神山先生のサインがあった。Simple is best. ヨガの真の精神である。

■オフィスの情報化　■事務器械・測量器機
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

神山先生 ありがとうございました

四谷教場
見目　多栄子

―本当の優しさとは―

先生のご指導は47年間に渡り、終始一貫して非常に厳しかった。それが「本当の優しさ」である事も年齢を重ねるにつれて、分かるようになってきた。私は教職に就いた頃から、「本当の優しさとは何かわかりますか?」と何度か聞かれた事があった。先生から、「それは私にどうしても伝えたい事だった。」と、闘病中に伺った。

東大病院の病室にお見舞いに行った時、先生から呼ばれた。「そこに座りなさい。君は今何をしていたか?」と言われびっくりして、近くの椅子に腰かけた。その時、先生のために、深めのティッシュボックスの中のペーパーを取り出し易いようにと、箱の方に視線をむけて加工をしていたのであるが、それは許されなかった。「僕は君をそんな風に育てていないはずだ。相手の目を見て返事をしなさい。メモの用意は出来ているか。」と。その後一時間半、しっかりお叱りと今後の事をご指南頂いた。それが先生から厳しく叱られた最後の時となった。先生は不肖な私を、最後まで弟子として大切に育てて下さった。

(1)教えて下さる所は、移動中の場所でも

47年前は、今のように携帯電話やパソコン、ファックスがなかった。ではどうしたか。

①質問する時は必ず京大式(きょうだいしき)カードにて書いて行う。

②返信用切手を貼り、自分の宛名と速達の朱印を書き入れた封筒を持ち歩く。

③指定された場所に遅刻厳禁で着いている事が原則。

そのご指導の場所は、新大阪行地下鉄のホーム、電車の中、新大阪の東京行ホームも多かった。大阪と東京をほぼ毎週行き来し、又、全国を東奔西走しておられる中、貴重な時間を割いて下さった。車内でお返事を書き、下車する時に投函されていた時もあった様である。

(2)能率的な勉強の場所としての合宿

先生は「合宿」がお好きであった。専門(教育)以外の分野から学ぶため、KJ法(川喜多二郎氏の情報処理法)、Q.C(品質管理法)などの学習をよくした。この為には、まとまった時間と場所が必要で、合宿を活用した。これは初対面の方と意見交換をする際にも大いに役立った。

ある年の夏、先生からミカン箱サイズの段ボール箱が送られてきた。その中には切り抜き用の新聞がいっぱい詰まっていた。「この新聞の切り抜きをして分類し、小見出し、中見出し、大見出しを付けなさい。出来上がったら『このテーマの合宿』をする」とのことだった。3ケ月の時間を頂いたが、勤めながらの作業だったため、とても厳しかったが何とか終えた。この作業がその後の人生の中で、最も基本的、且つ大切な情報の分類整理方法の習得の機会となった。つまり、教育方法や生き方のヒントは、他の分野にも数多ある。その中から自分に必要な情報を導き出す訓練をしなさいという事であったと思う。この合宿は大変有意義な訓練の場となった。

(3)読んだ後はレポートに

様々な相談にのって頂いた時、すぐに役立つ情報は頂けず、先生は本や何かの記事を下さった。それを読んだ後は期限を付けて必ずレポートにする必要があった。「どうして今、この本を?」と思うことが度々あったが、囲碁や将棋で普段から思考力や判断力をつけておくように、ヒントはそこにあるから考えるトレーニングをしなさいとの教えだったように思う。

又、先生の本を貸して下さる時は、本の内容は勿論、「神山式の本の読み方」も学んだ。チェックの仕方、見出しの付け方、索引の作り方である。使う筆記用具はペン類ではなく、赤と青の色鉛筆であった。消しゴムで消すことができ、これは今も便利に活用している。

(4)私の主治医

先生は生涯、私の指導教官であると同時に、主治医でもあった。

私の40年の教員生活の間には、職業上から、手の使い過ぎによる腱鞘炎、立ち時間の長さや階段の上り下りの多さによる膝靭帯や半月板損傷、声の出し過ぎによる声帯ポリープの発症、その他に肺がんを経験した。その度に相談や治療をして頂いた。

その中に藤本ヨガがあった。私の身体をとても心配して下っていたので、健康管理上、「ヨガに参加すること」はほぼ至上命令のように感じた。KDDI研修センターや箱根、オリンピック青少年センターでの合宿、高円寺、上野、御徒町、四谷の三陽ビル、森山ビルのヨガ教場の移転と共に、私も迷わず通い続けて現在に至っている。「やりたい時にやりたい事をやれるようにする為のヨガ」と教えられたから。

また、神山先生の遺言は、「崔昊先生のヨガを盛り立てていって欲しい。頼むよな。」との事であった。

私は先生の命(めい)を受け、一人でも多くの方に藤本ヨガのすばらしさを知って頂き、その輪と和を広げていきたい。また、自分自身の寿命が出来るだけ健康寿命と同じになるように、ヨガを続けていきたい。やりたい時にやりたい事がやれるようにという神山先生から教えて頂いたヨガの目的をしっかり心に刻み、今後も生活していきたいと思う。

神山先生!今頃、黄泉の国で千能先生とヨガ談義をしていらっしゃる頃でしょうか。時々私達のヨガの様子ものぞいて下さいませ。そして温かく見守って下さいます様に。

合掌

神山五郎先生を偲んで

ヨガ講師・博士（医学）
関山　タマミ

「神山先生、千能先生とお会いされたでしょうか」私にとって、神山先生は千能先生と共に人生の大きな転機となるチャンスをくださった先生でした。まずは心よりご冥福をお祈り申し上げると共に、神山五郎先生との出会いに深く感謝申し上げます。

神山五郎先生は、とてもゆったりと言葉を丁寧に紡ぐ方でした。吃音を克服する過程で身に付けられたというゆったりした話し方は、相手の話を丁寧に掬い取り、ご自身の中で咀嚼されている印象を受けました。発する言葉は、気づきへと導いて下さるものであり、神山先生とお話をしていると、目の前が拓けてくるようで心が穏やかになりました。

神山五郎先生は、とても軽やかに楽しまれる方でした。困難な状況ほど、どう打開するか、また打開した後にどんな未来が拓けるかを考え、わくわくされる方でした。「ピンチはチャンス」。先生から何度も聞いた言葉です。先生は困難を前にされる時、立ち止まるのではなく、必死になるのでもなく、まるでおもちゃを解体してどう遊ぶかをわくわくと考えるかのように、面白がり楽しまれておりました。私が困った時や悩んだ時は、打開する考え方や道筋を喜んで一緒に考えてくださいました。困難な状況が起こる前にその状況を予測し、取りかかる前から疲れる、という状況を繰り返していた私にとって、とても軽やかな生き方に感じられ、惹かれました。

神山五郎先生は、自ら実践をし、自らの体を通して感じ、その体験から判断される方でした。先生御自身の尽きない興味もあったのでしょう。医者でありながらも、医学の情報を鵜呑みにすることなく、また世間の健康情報を否定することなく、得た情報をまずは自分の体で実践し、味わい、その結果をもって判断されておりました。教場には新しい薬剤や機器がしょっちゅう持ち込まれ、先生の体を通して判別されていきました。ご自身の実践を通して判別する姿勢は真摯であり、信頼を与えて下さるものでした。思いこみを作らない先生の姿勢は、私にとって「自分がどうあるべきか」を考えさせてくださるものでした。

神山五郎先生は、信念の強い方でした。体の状態に巻き込まれない方でした。ご自身の体調がとても悪い中で診療に向かわれる先生に、「休まれてはどうですか？」とお伝えすると、「困っている患者さんがいる。助けを求めている患者さんがいる。それらの方に自分の体調不良は関係ない」とおっしゃる方でした。また、「私の頭は熱が出ているが、気持ちは元気だ」とおっしゃる方でした。自身の状態に甘えない、体の状態に心を巻き込ませない先生には、とても強さを感じました。私も不調を感じる時、体調や状況に巻き込まれないよう、先生の姿を思い出しています。

神山五郎先生は、人として本物でした。人や人の生き方に、本当は本物も偽物もないのでしょう。皆、それぞれに在るべき魂であり、存在であり、生き方だと思います。しかし、そう分かっていても、先生は「本物だ」と思わせてくれる存在でした。このような素敵な先生にお会いできたことは、私の中の糧になっています。心より感謝申し上げます。

ヨガを通じて千能先生に出会い、千能先生を通して神山先生に出会い、私の人生は本当に大きく変わっていきました。ヨガを行う中で、体の開放と心の緩みを味わい、そのままの自分を受け入れることを知り、神山先生や千能先生の生き方を近くで見るチャンスをいただきました。その出会いは、私をより自由により強くして下さいました。

今、神山先生を想うと、先生のじんわりした柔らかい笑顔が心に広がります。また、その傍に千能先生のぱっと夏を迎えたような笑顔も！心が和らぐとともに引き締まるの後の一矛盾しますが、そのような感覚です。私には、まだまだこれから学ぶべきことがたくさんあると思います。色々な困難にも出会うと思います。それらを味わいながら、またいつか笑顔の神山先生に笑顔でお会いできるよう限りある生の時間を楽しんでいきます。

神山五郎先生、本当にありがとうございました！

本の紹介

「従病という生き方」

2012年11月　草思社刊
定価　1,300円＋税

リハビリ界の巨人と呼ばれた伝説の医師が、自らの闘病体験と先端医療から取り残される患者たちを診続け、たどり着いた境地。「病と闘う」ことが必ずしも最良の選択ではない。

「健康談義」

2004年4月　叢文社刊
定価　1,500円

健康に必要なもの、日常生活を見直そう、長寿時代の生き方、痛みと上手くつきあうには、しなやかな心で生きよう、医療の限界と未来などを語った、平成版「養生訓」。

「烏山診療所」

《医者主体から患者主体の診療をめざして》
1993年10月　大揚社刊
定価　1,572円（税込み）

「藪医者と言うでしょう。あれは先が見えないから。私はもっと見えないから土手医」と言われる。「土手医のひとりごと」というエッセイを一冊にまとめたもの。

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した。

皆様のおかげで、ヨー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　宮谷マスヲ
佐藤　康弘　田村由美子
緒賀　春枝　H・Y
原田　久　和泉利枝子
大野　和子　奥岡登美江
A・H　赤羽　恭子
西岡　京子　藤田はかる
今井　広子　脇坂　恭子
渡辺　桂子　T・H
宇都宮玲子
リトミック・さちえ
岡垣　康子　S・M
T・N　山口ひとみ
浜田眞由美　M・K
C・O　K・Y
菊池　準子　山本　朝子
今井　博子

今治教場

井出チヨコ　越智　寿子
村瀬アキエ　清水　敬子
C・H　F・I
C・T　Y・H
N・T　R・K
T・K　M・O
F・K　T・K
E・T　K・N
H・S　M・K

四谷教場

三谷　雅昭　見目多栄子
山口千登勢　崔　昊
市原　千絵

さくら教場

山本　智子　西村　緑
M・K　K・M

学院

宮崎　敦子　大山　文子
宮崎　恭代

ゆる凛ヨガ

家村　圭子

（順不同・敬称略）

神山五郎先生と院長先生の導きのおかげで

松山教場　菊池　準子

私が、神山五郎先生と一番長い時間を過ごしたのは、２００７年10月６日から８日に今治の仙遊寺で行われた第65回秋期藤本ヨガ合宿だったと思います。私にとっての神山先生は、会報を通して幅広い視点から今まで気付かなかったものの考え方や見方などを教えてくださる存在でした。合宿でお会いした神山先生はお見かけしただけで「この方が藤本ヨガ学院の顧問としていらっしゃるだけですばらしいことだ」と思えました。その存在感はとても大きなものでした。直接にお話しするなんて、とてもとても…でした。結局合宿中も、全体の場でのお話を聞くということにとどまりましたが、この合宿への参加は自分にとっても大きな経験となりました。

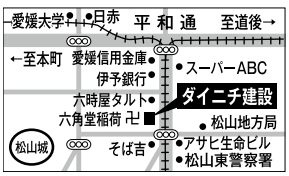
30代後半を迎えたころ、教師という仕事と子育てに必死で向き合いながら突き進むしかない毎日を送っていました。そんな中、「このままの自分でいいのだろうか？」という思いの中で「人間と性」という奥深いテーマの学びの機会に偶然に出会いました。その学びは、今なお私の大きな学びのテーマとして継続中です。そして、40代を迎えると「健康でありたい」という思いから、藤本ヨガ学院の教場に足を運ぶようになりました。その10年目に参加したのが、神山五郎先生も参加されていた第65回の秋期合宿でした。10月５日が50歳の誕生日でしたので、人生の節目としての合宿参加だと自分自身もかなり意識していたように思います。この合宿の中で、私は毎日の生活、生きているすべてがヨガにつながっているのだという気付きをすることができました。

また繰り返し、神山先生と院長先生のお話の中に出てきた「自分をみつめる」ということの大切さに気付けたことも自分の生き方に大きな変化をもたらしたように思えます。合宿を機会に「なりたい自分」を少しずつ思いえがけるようになりました。その自分に向かって自分を信じて自分ができることを実践し体験し、その中からまた自分の声を聞いて本当の自分を見付けていく。まだまだ、このまねごとの様なことしかできていない私ですが、性の学びを続ける中での「自分のいのちを精一杯生き抜きたいと思う子（人）を育てていきたい」という私の願いは、自分自身の生き方とも重なってきました。仙遊寺での食事は、「食を整える楽しさを伝えたい」という食への関心の広がりにもつながっています。

終了式で神山先生がお話されたことをメモしたページには「責任の完遂」「ごみ箱を作ること」の２つの言葉だけがありました。これから、私は「なりたい自分」を更にさぐりながら自分の「生」をどう生きていくか、人生の仕上げの時期に向かってこの２つの言葉はキーワードになると感じています。90才を超えてなお、自分に起こるすべての体験を学びや気付きに変えながら、将来への夢を具体的に描きながら生きておられた神山先生の姿は、人生の大先輩としての目標です。

院長先生に続き、神山先生がお亡くなりになりましたが、お二人から教えていただいたことは、心の中に生き続けています。どうぞ、天国より、私たちをいつまでもあたたかくお見守り下さい。

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！



DAINICHI
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　(FAX)941-0828
TEL (089) 941-0808・947-0022

平成29年10月1日発行　発行所　㈲藤本ヨガ学院　印刷　㈱原田印刷社　定価三〇〇円

この世を楽しく遊び尽くすことが、生きること

藤本ヨガ学院　講師
宮﨑　恭代

自分がどれだけ自分の気持ちに忠実に生きられるかで、幸せになれるかが決まるように感じることがあります。他人に何を言われたとしても自分の選択を曲げずに、どんな結果になろうとも、自分の決めたことは責任をもって行い通したり、瞬時に判断して方向を切り替えたりすることが、自分を強くし、生きやすくしてくれます。行動や考え方は変わっても、自分という個性は変わらずに進化していかれたのが、神山五郎という方なのかもしれません。千能院長も神山先生も、どんな状況でも、個人としての魅力や個性を溢れんばかりに発揮されて、己の目指す最善の方法を考えてはひたむきに実践し、私たちに教えてくださったのだと思います。まずは自分自身の実体験を積むことを、決して怠らなかったのですね。

千能院長は、ヨガの瞑想の良さやアーサナの極意などが、いつ誰の心に響くかわからない状態でも、伝えることをやめませんでした。でも、強制することもなく、けれど厳しさと温かさを持って、指導をし続けておられました。神山先生は、怠けながらでもいいからアーサナを行い続けることが大切だと、よくおっしゃっていたように思います。肩に力を入れて力んだりがんばりすぎたりすることなく、ほどほどに続けること、そうすることで心に余裕が生まれます。余裕が生まれると、工夫ができるようになります。「どうすれば〇〇ができるようになるかな?」「なんで〇〇ができないのかな?」「こうしてみてはどうかな?」「ああしてみるのはどうだろう?」というふうに、遊べるようになります。この『遊び』こそが必要で、アーサナや瞑想で体や心を使って自分と遊べるようになると、日々の自分の見えなかったこと、わからなかったこと、気づかなかったことが出てきます。大抵の方が、その出てきたことに対して深刻に考え込んでしまいます。深刻に考えることが悪いことだとは言いません。しかし、深刻になればなるほど、実際に起きていること以上の良くないイメージを、ますます付け加えてしまう可能性があります。実物は小さいのに、光の当たり方によって影が大きくなったり小さくなったりするように、考え方や見方に変なくせを付けてしまえば、アリくらいの些細なことでも影はいくらでも大きくなります。しかも、実物そのものは見えていないのだから、いくら他人が本当の大きさや実物について語っても、本人には伝わりませんしね。

私は個人的に、アーサナで学んだことを自分の心の扱い方に活かすことが、今後さらに必要だと考えます。いくら体が変わったとしても、心が変わらなければ、根本から健康を作ることができないからです。アーサナをする際にお伝えしている『チャクラ』は、背骨にそって7つあります。この7つのチャクラを活性化させることによって、肉体的な変化だけでなく、精神的な変化も伴います。尾てい骨にあたるムーラダーラ・チャクラを刺激すると、熱意や活気、忍耐力や勇気が湧いてきます。代表的なポーズは、ブジャンガ・アーサナやトリコーナ・アーサナです。性器～丹田にあたるスヴァディッシュターナ・チャクラを刺激すると、感情のバランスがとりやすくなったり、自発性や社交性が養われたりします。代表的なポーズは、アルダサマコーナ・アーサナやバッタコーナ・アーサナです。へそ～みぞおちにあたるマニプーラ・チャクラを刺激すると、知性や精神力がつき、喜びや幸福感などが得られます。代表的なポーズは、ハラ・アーサナやパシモタナ・アーサナです。心臓にあたるアナーハタ・チャクラを刺激すると、精神的に癒され、調和のとれた安心感が得られます。代表的なポーズは、マツヤ・アーサナです。のどにあたるヴィシュッダ・チャクラを刺激すると、直感や霊性や感受性などが養われます。代表的なポーズは、サルヴァーンガアーサナやハラ・アーサナです。眉間にあたるアージュニャー・チャクラを刺激すると、高い知覚が得られ、自己修養などができます。代表的なポーズは、パドマ・アーサナやシッダ・アーサナです。頭頂にあたるサハスラーラ・チャクラを刺激すると、神性の悟りや一体となった意識などが得られます。代表的なポーズはシルシ・アーサナです。

ヨガはどんな人にも、多種多様な影響を与えてくれます。人の肉体を変えるほどの、性格を変えるほどの、人生を変えるほどの、影響力があります。しかし、どんな変化をもたらせたいかを決めるのは自分自身であり、『そうなる』ようにしかならないようになっています。だからこそ、ヨガで体を健康な状態にして、自分の心を知り、呼吸で体と心をつないで生き方やこの世を学び、この世を楽しく遊び尽くすことが、生きることなのかもしれません。神山先生も院長も、遊び尽くしてこの世を去りました。私も同じく、遊び尽くして終わりたいです。

＊＊＊編集後記＊＊＊

神山五郎先生が亡くなられて、早3ヶ月になります。夏号の校正途中に訃報を聞き、前号では死亡のお知らせだけになりましたので、今回秋号では、「神山五郎先生を偲んで」会員や指導スタッフに原稿をお願いしました。たくさんの原稿を頂きましたので、『鍼灸治療室より』などを次号に回しました。皆さんの神山先生との思い出、お教えからの学びや気づきなどを拝見し、神山先生の慈愛に満ちた正確さや厳しさと他を思いやる優しさを随所で感じ、改めて学び直す機会を得ました。神山先生と投稿して下さった皆さんに心より感謝です。ありがとうございました。

（宮﨑康則）

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㈹　FAX（089）941－6875
URL https://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㈹　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