



藤本ヨカ

2018年1月

新年号

謹賀新年

「何事のおはしますをば 知らねども
かたじけなさに 涙こぼるる」
(西行法師：伊勢神宮にて)

伊勢神宮 内宮（皇大神宮）

西行法師が伊勢神宮に詣でて、その時の感動を読んだ和歌。仏教に帰依した身の西行は、伊勢神宮の名前を直接出すことを遠慮し、「何がいらっしゃるかはわからないが、そのありがたさに涙が溢れる」と歌ったと伝えられている。『異本山家集』より

また、アーノルド・トインビーが伊勢神宮を訪れた時、下記のように記帳している。

Here, in this holy place, I feel the underlying unity of all religions.

(私はこの聖地において、あらゆる宗教の根底をなす統一的なものを感じる。)

畏友 神山五郎君を偲ぶ



福岡 明 (91歳)

医療法人社団明徳会福岡歯科会長
日本歯科東洋医学会元会長
歯科医師 医学博士

2017年6月16日畏友神山五郎君は静かに黄泉の国に旅立った。翌日傍らで常に神山君の世話をしていた家村圭子秘書、塩瀬静江セラピストさんからの一報が入った。「何で……」という言葉しか湧かなかった。というのも神山君は私の前では微塵もそんな病状の片鱗も見せなかったからである。秘書の家村さんからの報告を拝見し、多発性骨髄腫を罹患、昨年12月には東大病院に入院していたことも初めて知り、「何てこった!!」戦時中からの長い付き合いのクラスメイトのことをそんなに軽々しく見ていたのかと我乍ら叱責の念でいっぱいである。最もお互いに臨床家の立場、また、医師と歯科医師という職種から忙しさに紛れ、常時歓談の機会を得ることは出来ず、最近では、私の医療法人の新年会(福岡会)に塩瀬先生が車椅子

を押して参加下さっていた。年に一度、または二度位の付き合いであったからである。お互い卒寿を過ぎた老齢ともなれば仕方ないことであろうが惜寂の念でいっぱいである。退院後は有料老人ホームでの生活の中でも新聞は毎日目を通され、周囲の方々のことも気にかけて、仕事に対する意欲・姿勢は変わらなかったという。退院後には福岡に会いに行くと塩瀬先生を呼んでいたというから、私は何て罪深い男であろう。聞けば所在は市ヶ尾で私の自宅たまプラーザとは目と鼻の先の老人ホームであったなら尚更、お見舞いに行き、相変わらずの歓談をしたであろうに。

神山君とは昭和19(1944)年4月戦時中に東京歯科医学専門学校に入学した。8倍の競争率であった。というのも当時兵隊検査が20歳から18歳に下げられ、法文系の大学、専門学校に入学しても半年後には入隊という運命にあった。負け戦の第二次世界大戦であるから、既に戦死は覚悟の上での入隊である。入隊延期は医科系、理工系の学校のみであった。そんな訳で非国民ながら入隊延期を望む子弟は皆医科系の学校に流れ込んだと言う訳である。新入学生の中に変わり者がいた。神山五郎君である。彼は歯科医の子弟であり、また兄も同じ東京歯科医専の先輩であった。戦時下の歯科医学は1/3は軍事教練に終わるほど、講義も実習も満足には受けられなかった。昭和19年・20年は終戦間近の負け戦であったからである。神山君はこんな非常時におちおち歯科医学の勉強などしていたら、非国民そのものだ、さつさと休学届を出して陸軍士官学校に入ってしまった。昭和20年8月15日御存じ終戦の日である。彼は戦地には行かず、除隊してきた。そして父の意を継ぐべく新制度の東京歯科大学に再入学したのである。そこで彼の一生を決める事件が起きた。「だいたい、歯科大学に入学した者は医科大学に入学できない者が入るんだよな!」とクラスメイトから自虐的な言動を聞いた神山君は、「何を言っているんだ。歯科医は歯科医としての天職があるんだ!」「そ

れならお前、医科大学に入ってみろよ!!」「よし、入ってやろう!!」という訳で東京大学医学部にサッサと入学してしまい、優秀な成績で卒業したのである。まだ帝国軍人魂が残っていたのであろう。



左端 福岡明先生、右端 神山五郎先生、隣り 塩瀬静江先生

さて、神山君は人も知る子供の頃から吃音に悩まされていたので、医師になってからは自分の持病と同じ人を助けるべく言語障害、吃音症の研究に入った。さらに彼は、フルブライト留学生として米カンザス州立ウィチタ大学大学院博士課程を修了している。その後国立聴力言語障害センター言語課長、大阪教育大学言語障害児教育担当教授を歴任している。

変わった医者でもあった。85年に東京で開設した烏山診療所には、近代医療検査機器を重用せず、聴診器と血圧計しか置かなかった。検査漬け医療を批判し、患者の訴えに耳を傾けていたのである。ヨガが生活習慣病の改善に最適と言って東京・四谷のe習慣クリニックにはヨガ教室を併設している。またまた彼はおしゃれで、アルマーニや三宅一生を愛用していたとは驚いた。今や神山教と言われるほど、多くの患者さんから尊敬されているのである。そして彼は、剣道4段の腕前を持ち、自動車、飛行機操縦などのライセンスを25種類以上持っているという、いやはやどんな勉強をしていたのであろう。

もう三十余年近く前になると思うが、私は歯科臨床に即応用できるCAM(相補代替医療)というテーマでセミナーを開いていた。その折、一番前列の席に久しく会っていない神山君が一人の女性と座っているではないか。私は予期せぬ事態にあわてて「おう、神山君、何しに来たんだ?」「君の講義を聴きにきたんだよ!」と。今や医師として著名な彼がまさかと私は二の句も出なかった。お連れ

ヨガに感謝

松山教場

是澤 文恵



弓のポーズ（疲労回復・内臓強化）

私は10年ほど前に藤本ヨガ学院で学び始めました。その頃の私は大きな病気を抱えていた。私自身でいうと、肩こり、腰痛、慢性的な頭痛、不眠といういろいろな不調をいつも抱えていました。そのため気持ちもふさがちでした。何かいい具合に改善できるものはないかと捜していました。ウォーキングやエアロビやその頃はやったものをやってみたもののあまり効果はなく、すぐにやめてしまい、よけい落ちこんでしまいました。人に誘われてヨガも軽い気持ちで始めました。松山教場に初めて来た

とき、私よりはるかに年上の方が三脚倒立やブリッジを軽々と楽しそうにしているのを見て驚きました。とても活き活きしてかっこよかったのです。「自分もできるのだろうか」「できたらいいな」「身体も強くなれそうだな」などと思いました。

最初は身体が固くて歪みもあってついてするのが大変でした。けれど回数を重ねるうちに少しずつ慣れてきて、すんなりと動けるようになり、終わった後のスッキリ感や気持ちよさが感じられるようになりました。以前はとても無理だと思っていたアーサナもだいたいできるようなり、よけい楽しくなってきました。まだまだできないアーサナもあるけれど、「周りとは比べないこと。自分ができるところまですればいい」ということを教わり、「自分はこれでもできないダメだなあ」という気持ちも消え、無理なく続けることができました。

いつの間にか10年続いています。ヨガを始める前に悩ま

福岡明先生と神山五郎先生

東京歯科大学専門学校の同級生で、共に学び、日本の医療及び歯学の発展に貢献された両先生。お二人は、70余年のお付き合いがあり、この度、藤本ヨガ季刊誌「神山五郎先生の追悼号」を送らせて頂きましたところ、神山先生を悼み、福岡先生自ら筆を執って下さいました。福岡先生の寄稿文から、歯学会の世界にとどまらず、あらゆる分野への探求心と研究熱心な両先生の御姿を知って頂ければ幸いです。

（神山五郎元秘書 家村圭子）

れていた肩こり、腰痛、不眠、ずいぶんよくなりました。気持ちよさがちがったあの頃には比べ身体が楽になったせいかわかるく、楽しく、穏やかに過ごしています。

砥部町から毎週通っているかみがありました。時々行きたくない日もあったけれど、教場に行くとアーサナをして終わつた頃には「来て良かったなあ」としみじみ感じられて、本当にヨガの効果だなあと感じています。感謝です。身体がつらい時、気持ちがしんどい時はまずヨガをしようと思います。これからもお世話になります。よろしくお願ひします。

の女史は東大の看護婦長さんであつた。

当時、医師、歯科医師がCAMに関心を持つことは稀であるし、それを歯科臨床にどう導入しているのか彼の向学心をそつたのだという。「やりづらいな」と思いながら、私はレクチャを続けた。二日間のセミナーであつたが彼は必ず最前列で姿勢を正し熱心に聴講して下さいました。今もそのシーンは脳裏から消えない。

彼は嬉しくも私の卒寿を記念して上梓した自叙伝に2ページに亘る寄稿文を下された。その一節に『我々、専門職にある者は、知識の吸収・実践・研究に努めべく宿命を負っておりま

す。そして、我々の多くは、その方向に努力しておりますが、それでも見失っている領域は多々あります。福岡大兄は専門職としての方向を見失うことなく、むしろその巾を広げつつ歩まれました。いくつかの領域を、単なる好奇心としてではなく、科学的に厳密に研究され、学術書としても御出版をされ、学会発表も堂々となされ多くの後輩の育成もなされました。その御発表・御活躍は歯科医学のみならず、広く医学にも影響を与えられました。

研究テーマの御選択においては、当時においてやや問題視さ

れそうなテーマにも敢然として突進し、見事に御研究を大成され、日々の臨床にも活用なさるところまで開拓して下さいました。先に述べたような歩みは、自らを守ることに専心する小さな学徒にて成しえないことであり、私は、その大胆にして、しかも慎重な御取組に毎回深く学ばせて頂きつつ今日に至っております。

さらに、福岡大兄は、多くの後輩を育て、同時に政界・財界・学界に広く人脈を広げられ、落語の世界には、自らも学ばれました。私の陸軍士官学校61期生の同期、宮下創平氏（元衆議院議員・厚生大臣）の御子息（宮下一郎衆議院議員）も大兄の恩恵を頂いております。』と。

有難いことだ。またこの一年、神山君と親交のあったクラスメイトが次々に逝ってしまった。慶應義塾大学医学部教授を務めた野本種邦博士、首席で卒業した東京歯科大学評議員を務めた三宅直晴博士、そして東京歯科大学副学長を務めた中久喜喬教授など流石に老齡を感じる今日この頃である。

「散る桜、残る桜も散る桜」と辞世の句を詠んだ良寛のような心境に何時なれるものか。黄泉の国に先立つた神山君とクラスメイト達のご冥福を祈り、老爺の長文御容赦願ひたい。

ヨーガを伝える私の課題



松山教場

脇坂 恭子

道後の文教会館で毎月1回ヨガの指導をさせていただいて12年目になろうとしています。松山市教育委員会主催のヨガ講座です。故千能院長から講師のお話をいただいた時は、出来ないポーズにこだわりを持っていたので、『ポーズがきれいに極まる人は他にいくらでもいるのに、私より経験豊富な方もたくさんいるのに、なぜ私なの?』と一度はお断りしました。でも、同じようにヨガを愛するけど立場の違う方々と相対し、向上心を一つにすれば私も学び成長できると同時に、会員の皆さんのお役に立てるのではないかと気持ちを持ち切り替え、ポーズへのこだわりも胸にしまい込んで講師になることをお受けしました。

多い時は13名にもなります。年度始めに会員の皆さんに一年間の目標を提示して、その目標に少しでも近づけるようにしています。会員の皆さんも年を重ねる毎に共感・協調心が育ち、仲間意識も強くなってきました。会員の体調が良くない時は、私の経験を伝えて側に寄り添い、会員と共にヨガを進めることが出来るようになりました。ヨガが終わって「気持ち良かった」「疲れがとれ楽になった」「どうしようか迷ったけど、やっぱり来てよかった」と笑顔で帰宅される姿を見送る時が一番の幸福です。



前屈のポーズ（老化防止・若返り・お腹を引き締める）

肝に銘じ、可能な限り、無理なく、楽しく、永く伝え続けていきたいと思っています。

もう一つの日赤マタニティ・ヨガ教室での指導は5年目になります。マタニティ・ヨガは医師や栄養士の先生の講義後に1時間行います。先生方からもさり気なくヨガの良さや必要性を伝えてくれています。幸いなことに私は以前この日赤で看護師をしていたので妊婦さんとのコミュニケーションはうまくいきました。しかし、初めの頃はヨガのポーズをどう進めるのが妊婦に最も良いのか悩みました。初めてヨガをする妊婦さんは『身体が硬いから無理』『経験が

ないから』等始める前から不安そのものでした。赤ちゃんの成長とともに体重増加、姿勢の変化により体感の違和感、腰痛、肩こり、下肢のむくみ等妊娠特有の症状が出てきますが、ヨガはこれらの症状を軽減し、また出産時に役立つ呼吸法やリラクセスの方法を訓練、実施体感するもので全く無理はないこと。そして、安定座法で座りお腹の中の赤ちゃんに対しゆっくり心を、気を傾けようとすることで、妊娠中の毎日を楽しく、快適に、産後の育児、自身の体調管理につなげていくヨガであることを伝え取り組みました。そうすると授業の最後に二人一組でお互いに身体をほぐしあいする頃には「意外と動ける」「気持ち良かった」「ゆっくり座って落ち着いた」「身体が温かくなった」等と会話が弾み2回の受講ですが「運動不足の解消に、お腹の赤ちゃんの為に毎日続けます」と前向きなコメントが返って来るようになります。

22年前、『もうやめよう。いつやめようか?』と思いながら続けてきたヨガですが、これからも『やさしい無限の愛の花を咲かす』という課題に向かって修行します。

合掌

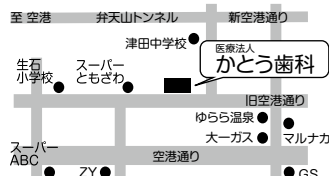
医療法人

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



Anniversary
120th since 1898

技、響く。

マルマストリック株式会社

今治本社 TEL(0898)32-5000(代)
松山本社 TEL(089)922-2121(代)

体の声を聞く

松山教場

真鍋 路



コブラのポーズ（腰痛・悪姿勢を正し、プロポジションをよくする）

手元の会員カードには「平成12年11月入会」とあるので、私のヨガ歴は丁度18年が終わって、19年目に入りました。藤本ヨガ学院に通うようになったきっかけは、職場の先輩で明るくて、背筋をちゃんと伸ばして歩かれて、いつも生徒たちに囲まれ一緒に笑っておられる先生がいらっ

「気分ですか？」とお尋ねしてみたところ、アレヨアレヨという間に教室に誘われて通うようになったのでした。その頃の私は、ただでさえ自分に自信がなくてネガティブ思考がすぐに首をもたげる性格な上に、2度目の流産を経験した直後で恐らく「鬱状態」寸前だったと思います。体験初日も身体がしんどくて

「今日は、やっぱり辞めておきます。」とお断りしたところ、M先生は「そんな時にこそ、『ヨガ』よ！」と半ば強引に連れて行ってく下さいました。後にこの台詞は、入会後にも、ご指導の中でたくさん聞くことになりましたが（笑）。

通い始めてみると自然に筋肉やスタミナが付き、やった分だけ体重や体脂肪の数字にも現れ、タイム後の爽快感も相まって生活の中ではかけがえのない時間になっていきました。身体が元気になると同時に、知らないう

ちに心も元気になっていました。しばらくして、「真鍋さん、元気になったらどうするの？」生前の千能院長先生から、あるとき言われた言葉です。返答に困りました。とりあえず元気になることが、当時の私の目的だったからかもしれない。「元気になるってどうしたい？何がしたい？」などと考えたりしたことありませんでした。「院長先生は、私のどんな答えを期待しているのだろうか？どんな答えが正しいのだろうか？」……またまた、自信のない私のよくない癖です。実は、15年たっても未だにこの質問の答えは出せていないというのが、正直なところです。

ただ、「呼吸が浅くなっているな」「背中から肩にかけての緊張がとれていないな」「これ以上無理をしたら熱が出るな」など自分の「身体の声聞く」とは、以前より上手になってきたかなと感じています。身体の状態を掴むことで、なぜ今の状態になってしまったのか、どんな心の状態で過ごしていたかを自然と振り返るようになってい

ていますね。私は生まれた時からその世界観に慣れ親しんでいるからか、講演会やセミナーなどでその分野の人に直接会いに行っていた時期があります。例えば、斎藤一人さんや一人さんのお弟子さんの柴村恵美子さん。心屋仁之助さんや岸見一郎さん。さとうみつろうさんや阿部敏郎さんや大和田菜穂さん（松山教場の本棚にその方々の本がありますので、是非読んでみてください）。実際にお会いして思うことは、その方々が持つエネルギーが高いということです。エネルギーの種類や質はそれぞれ違いますが、エネルギーに満ち溢れています。笑顔が素敵で、話し方や身のこなしがスマートで、生き様や言動に「統一感」があり、ずっと同じ空間にいたいと思うような魅力があります。

体を整えたり柔軟にしたりするだけではなく、心や精神も整えているのですが、ヨガを続けることで身体を整え、心を「センタリング」に戻しつつこれからも歩んでいきたいと思っています。そんなマイペースなヨガ修行の先に、いつか院長先生からの質問の答えがみつかるかもしれません。これからも、どうぞご指導よろしく願います。

合掌

（12ページ）宮崎恭代の文章の続き）
えたり柔軟にしたりすること
で、「統一感」になっていきま
すが、先ほどご紹介した方々に
共通する「統一感」は、ここか
らきています。体も心も、
矛盾や無理や無視をしていない
状態が「統一感」なのです。そ
して、今の精神哲学やセラピー
や心理学などの、目に見えない
ものやエネルギーを扱う分野で
よく言われている「許す」とい
うことが、今後特に大人に必要
なキーワードではないかと感じ
ています。体が柔らかくなるこ
とを許す。他人のためではなく、
まずは自分のために日々を過
すことを許す。何となく気づい
ているけど無視している感情や
行動の癖をただ観察する。それ
だけでも変化します。私も変化
し続けていて、その変化が今は
全開前屈のポーズに現れていま
す。歩き方も少しずつ変えるこ
とができ、癖の改善が進んでい
ます。心の面では、他人や自分
を責めることが少なくなり、自
分の思いを優先した選択がさら
にできるようになってきていま
す。まずは「観る」こと。次に
「気づく」こと。最後に「許す」
こと。これからも、これらを繰
り返し繰り返し行なって、矛盾や
無理や無視をなくし、より「統
一体」を感じながら毎日を過
していきます。

「ヨガに出会って！」



今治教場

井手 緋沙子

ヨガを始めて1年と3ヶ月がたちました。ヨガにもこの町にも慣れて、心落ち着く日々を過ごしています。転勤で全国を転々としていた私達夫婦は、主人の定年で主人の故郷の今治を終の住み処に決めて引越してきました。十年住んだ息子夫婦のいる東京、その前に十五年住んだ娘一家のいる大阪にも未練はありませんが…。

荷物を全部搬入した夜、突然の地震があり積み上げたダンボールを倒れないように支えました。四月十四日熊本地震です。大阪で阪神大震災、東京で東日本大震災にあり、食器が割れた経験をした私は、「またか」と思い、不安でした。揺れはすぐに治まってホッとしました。

けれどその夜から頭の割れるような頭痛におそわれ眠れませんでした。翌日、湿疹ができ、近くの皮膚科へ行くと「帯状疱疹」だと言われました。湿疹は見る見る広がり、眼の上にかかり顔はお岩さんのようになり、次の日県病院へ入院しました。お産以外は初めての入院でした。



全開前屈のポーズ（自信と勇気が湧く）

荷物も開けないまま、知り合いのいない町での入院、湿疹は痛いし夜は頭痛で眠れない…涙が溢れる数日でした。一週間

後退院しても頭痛は続き、痛み止めと睡眠導入剤を飲み続けて一ヶ月以上家を出ない生活をしていました。このままでは、私は心の病気になるてしまうと思っていました。そんな時、一ヶ月以上遅れて出した転居ハガキをみて、今治に一人だけいる学生時代の友人から電話があり、誘われて今治で初めてランチをしました。

その友人からヨガを紹介されたのです。これまで身体があまりに固すぎてヨガとは無縁だと思っていたのですが、長く家に閉じこもっていたため足が動かなくなってしまうことが多くなっていた私は「やってみようかな」と思いました。

初めてヨガの体験教室に行き、大山先生の優しい笑顔と丁寧な指導、教室の皆様のあたたかさ、友人の支えもあり、ヨガのレッスンを受ける決心をしました。（決心とは少し大袈裟ですが）身体が固い私は、前屈はもろろん体育座りも出来ない、開脚も90度以下、ツボ刺激も、飛び上がる程痛かったです。そんな私でも、週一回のレッスンのおかげで、段々と前屈が出来るようになり、まだまだですが、脚も開くようになってきました。変わっていくのが楽しいので家でも時間のある時は、お風呂の中で膝を伸ばしたり、い



「今治教場カウンターのお飾り」
2017年 正月

ろい練習するようになってきました。

最後のマッサージ（愛の行法）は、肩、背中が固まって凝っているのも感じられなかったけれど、押されると痛いだけだったのが、少しほぐれて気持ちよく感じられるようになってきました。でも、何といっても一番の成果は色々な事に挑戦する意欲が湧いてきたことです。ヨガのおかげで精神的に安定したのでしよう。今治に住む前までにやっていた卓球や茶道も再開しました。庭での花作りや、畑での野菜作りも楽しくなってきました。

ヨガの事はまだまだ何もわかりませんが、無私の境地の理想が大好きです。ヨガのポーズの動きの美しさ、正しい呼吸法などを学んで身につけて行きたいと思っています。これからもご指導宜しくお願いいたします。

保険調剤・ヘルスケア

平野薬局グループ



株式会社 平野

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

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



ヨガとの出会いと今まで



愛媛大学医学部ヨーガ部

上野 美穂

私がヨガを始めたのは3年前、大学に入学してすぐの部活の勧誘がきっかけでした。母がヨガを習っていて以前からヨガには興味をもっていたのもあり、勧誘を受けた時も乗り気でした。ヨガは他ではあまり聞かない珍しい部活なので驚きましたが、わくわくしながら見学に行きました。

初めてヨガをやってみると、

元々身体が柔らかかったのですが、ポーズは多少できましたが、思っていた以上にポーズを維持することが大変で汗が吹き出しました。ヨガに持っていたストレッチに近いようなイメージは簡単に壊れて、ヨガは体が柔らかければできるというわけではないというのを思い知らされました。しかし、すべてのアーサナが終わった後、安定座法で印を結び、呼吸を整えてから目を開けると、とてもすっきりして

周りの見え方が変わったように見えました。体も程よく力が抜けてとても良い気分でした。そして、すっきりした後の愛の行法（二人一組で行う指圧やマッサージ）は格別で、とてもリラックサして見学を終えることが出来ました。そういうこともあり、私はすぐに入部を決めました。そこから、私はヨガにどっぷりハマっています。

はじめは、何回アーサナのやり方を聞いても頭の中に入ってくず、家でやろうとしても一人ではできないといった感じでした。そこから一つずつやり方を覚えて、家でも少しずつヨガをするようになりました。ヨガ部に入るまで運動部に所属したことがない上、自主的に運動する気もなかった私は運動に全く無縁でした。それがヨガを学ぶことによって、このように家でも自主的にヨガをしたり、先生の

指導で筋力が足りないといわれたら筋トレをしたりと積極的に運動をするようになりました。

他にもヨガを始めてから変わったことといえば、身体の感覚を意識するようになりました。過去に猫背を注意されたことがあり、背筋を伸ばすように心がけていましたが、ヨガを通してそれがそりすぎだったことに気づけました。そういう風に自分で気づき、直すことができるというのは新鮮でとても楽しいものでした。今も歩く時、座っている時も日々正しい姿勢を意識することが出来るようになり、皆さんから「姿勢いいね」と言われるようになりました。

また、ヨガの活動の前に体調がどうかときかれるようになって、少し体調が悪い時など、どこが悪いのかと意識を向けるようになったようになりました。そんな時先生にどのようなしたらいいか尋ねると、体調に合ったアーサナを

指導で筋力が足りないといわれたら筋トレをしたりと積極的に運動をするようになりました。

教えてくださいます。それによってさらに自分をより良くするところや方法も知ることが出来て、こういう学びも楽しみのひとつです。

ヨガ部の活動の一環として、大学の催し物でヨガのやり方を書いた小冊子をつくったり、地域住民の方にヨガのやり方を教えたりました。内向的な私もそれらの活動を通して、少しずつ様々な人と交流できるようになっていきました。部活の見学に来てくれる方やヨガスタジオ（松山教場）に体験に行かせてもらったときなど、ヨガは人と直接ふれあうからなのか、腎臓刺激など二人で行うものをするときにすぐに打ち解けることが出来ました。

これまでの活動の中で特に印象に残っていることは、三回生の時に新入生への部活紹介のために一か月練習して逆立ち（三脚倒立）をやることになったことです。練習を始めるまで先生に支えられながらしか成功できなかったのですが、こんなで間に合うのかとても不安でした。でも、やると決めてから一か月は毎日倒立を練習しました。毎日やることで次は試行錯誤することが出来て、少しずつですができるようになりました。



部活紹介で成功した三脚倒立

部活紹介ではとても緊張しましたが何とか成功することができ、部活紹介にきた新入生も驚いているようでとても嬉しかったです。一つのことをやり遂げることが出来て、大いに自信ができました。それから次の年も部活紹介では新入生の前でアーサナをするようになり、後輩に受け継がれていて誇らしいです。

将来、様々な恩恵をもたらしてくれたヨガをもっと多くの人に知ってもらいたいと思うようになり、部活でも先生の指導を参考にして上手に教えることができるようにさらに練習していきたいです。そして、卒業しても周りの人に自信をもってヨガを勧められるようになりたいと思います。最後に、季刊誌にお誘いしてくださった恭代先生とヨガの部員たち、またお世話になった方々に感謝を述べて終わりとします。ありがとうございます。



チャクラ・アーサナ（内臓や脊椎を強化し、活力が甦る）

わたしにはヨガがある！



小平地域センター
ゆる凜ヨガ

中野 真奈

「ヨガは芸能人やオシャレな人がするもの。わたしには無縁」とずっと思っていました。その反面、ヨガが身体や心にも良い効果があるという話を聞く度に興味をそそられていました。でも、ヨガに対して敷居の高いイメージが強くあり『無縁』というコトバで自分を納得させ、やりたいという気持ちを、心の奥底に仕舞い込んでいたように思います。

私とヨガとの出会いは2年半程前、第3子出産後から半年経った頃でした。近所の児童館主催で『ママとベビーのためのハッピーヨガ』があることを知り、それまでのヨガに対するイメージはどこへやら、赤ちゃん連れで参加できるならばと、迷うことなく友人を誘い申し込みました。その頃の私は、高校時代に部活動で痛めた腰痛と、産後2人目まではなんとか産前の体型に戻っていたものが、3人

目ではどうしても戻りきれない体型・体重に悩んでいました。どうにかしたいけど、どうしたら良いかわからない。つい自分のことは後廻しで家族のことを優先してしまう性分。それが決して嫌なわけではなく、むしろ幸せ……。でもやっぱりちよつと、モヤッとする。それが何なのか。じっくり考え紐解く余裕もなく、とりあえず気持ちに蓋をする。いつもその繰り返しでした。

けれど、あの時—ヨガ講習会の開催—を知った時は、自分の不調を改善するきっかけになるかもしれないという期待でいっぱいでした。しかし初回は惨敗。動きと呼吸が上手くできず……とにかく、きつい。想像以上にハードでした。これまで水泳や器械体操、高校からはずっとバドミントンを続けてきたので運動には自信があったのに……。それでも諦めずに続けることができた

のは、疲労の後に感じた久しぶりの爽快感と同じ月齢の子どもを抱える友人が一緒であったこと。そして家村先生のお人柄に惹かれたからです。2回、3回と次のレッスンを楽しみにしながら何度か通っているうちに気持ち腰が改善されていきました。長年、痛みから解放されることを諦めていたので、これにはびっくり！そこからどんなヨガの魅力にハマっていきましました。元々、負けず嫌いな私は眠っていたその一面が目覚め、できないポーズができるようになりたい思いから、家事や育児の合間に自宅でのヨガタイムが習慣となっていました。すると体重が減り始め、体型も変化が感じられるようになり、息子達から「ママ瘦せたね！」と言われると、嬉しくて更にやる気が湧きました。家村先生ご自身も55歳からヨガを始めて、体型が変わったというお話をされていたこともあり、努力をすれば人は何歳からでも変われるという



シルシ・アーサナ（記憶力をたかめ、不眠症解消）

うことに改めて気持ち、励みとなりました。

その後、第4子を授かり、重い悪阻でヨガを休む期間もありましたが、体調が落ち着いてからは再開し、出産の直前までヨガを続けました。ヨガのおかげで、妊娠によるマイナートラブルはほとんどなくバワフルに過ごすことができ、周囲からは「妊婦だということを忘れちゃう」と笑いながら言われました。そして、いざ出産！という時、ヨガがとても役立ちました。陣痛中は自分が心地よいと感じるポーズをいくつか試し、呼吸にも集中。「ポーズをしないで辛い時こそ、吐く呼吸に集中して。辛いと感じるところに呼吸を届けるように」とと家村先生はよく仰います。陣痛時に吐く呼吸を意識を向けると、とても楽になりました。呼吸により、気持ちも身体もリラックスできていたので、赤ちゃんが今どの辺りにいるかを自身で感じることができ、あつという間に元気な産声を聞くことができました。

現在、4人の息子の育児に奮闘中です。1日が、1ヶ月が、目まぐるしく過ぎ去っていく日々。穏やかな母でありたいところですが、そうもいかないことが

時々……いや、度々あります。そんな時は大抵、呼吸が浅く息苦しくなっているものです。これまでは、なんとか気持ちを宥め、努めて切り替えていましたが、今ではこう心で唱えるようになりました。「そうそう、わたしにはヨガがある！」深く呼吸をすると、すっと気持ちが落ち着き、得意なポーズをいくつか行くと「よし、頑張ろう！」と思えます。元々ポジティブな性格でしたが、ヨガに出会い、もっと自然に『上手く』気持ちの切り替えができるようになり、身体と心は繋がっていると、実感する瞬間が多々あります。

私は目標を持つことでよりパワーがみなぎるタイプです。今の目標は『子育て・仕事・日常生活を楽しめる身体と心を作って維持する』こと。4月に育児休業から復職します。4人の子どもを育てながらの仕事。私にとって未知の世界です。不安は大きいですが、整った身体と心があれば、きつと『充実した毎日』を送ることができるはず。それでも疲れたり、イライラしたり、弱音を吐きそうになった時には「わたしにはヨガがある！」この「魔法のコトバ」があれば、きつと大丈夫！何度だって立ち上がって行きます。ヨガは、いつしか仕舞い込んでしまった想い。どこかに置き

Health step yoga studio (四谷教場)での1年



四谷教場

菅野 洋子

(1)入会から半年の出来事

四谷教場に入会してちょうど1年、1年前の今頃は、肩こり、腰痛、座骨神経痛、体重増加、運動不足など・・・「もう何かしなくては!!」とギリギリの状態でした。何をしたら良いか模索していた時に、縁があつて四谷教場に入会しました。

週3回で通い始めたところ、ハムストリングが痛くなり、当初できていた動きも困難になりました。私の頭の中は「こんなにヨガをしているのになぜ?」と不安でいっぱい。その時に崔昊先生から「大丈夫、体が変わりて徐々に良くなります。頭で考えることをやめて、日常生活でも『今ここにいる』を意識してみて」とアドバイス頂きました。初めはその意味が分かりませんでした。

その後も、ある部分の痛みがなくなる頃、別の所が痛くなるということが続きました。半年

程で痛みのスパイラルが落ち着き、気が付いたら坐骨神経痛や肩こりも軽くなり、ヨガに通う前に頻繁に通っていたマッサージも通わなくなっていました。頭で考えず、人と比べず、自分の心や体と向き合い感じることに大切さを知るために必要な時間だったと今は思います。

後日、千能先生の書かれた本を読みました。その中に「アーサナをはじめてしばらくすると体が痛くなることがあり、これはまず悪いところが出てくるアーサナの効果、無理せず続けることでやがて解消される、体を本来あるべき姿に戻すための入り口」とありました。

(2)トレーニングコースの受講

神山先生が亡くなられた翌日のレッスンだったと思います。崔昊先生から神山先生の話の機会がありました。先生の考え方や行動は、神山先生や千能先生、そしてヨガを通して

培われたものも多いのかなと感じました。そこに興味を持ち、ヨガを知りたい気持ちが高まり、ちょうど四谷教場でスタートしたトレーニングコース(入門コース)を受けることに決めました。太陽礼拝法や合掌礼拝法の要領を学んだ後は、今までより集中しやすくなり、体の感じ方が変わりました。ヨガの考え方を学ぶことで、よりヨガを知りたいと思うようになりました。

入門コースの最終日、私がまだやれたことのないシルシ・アーサナをやりました。頭を床につけ足を床から話した後、慎重に足を延ばそうとバランスを探して、身動きできないでいる私に、先生から「もっと早く足を上に伸ばしてみて」とアドバイスがありました。私は「慎重にやっても倒れるのに早くなると無理!!」と思っていました。この日にはシルシ・アーサナは出来ずに終わりました。翌日、転ぶことを恐れずに体を動かし



ブリッジ(チャクラ・アーサナ)
バリエーション

「瞑想ってよくわからない」という印象から「瞑想をもっとやりたい!」に変わったのは、この合宿からです。
(4)今後について
この1年で体重が8kg減り、体調が良

てみたところ、あっさりと初めてのシルシ・アーサナができました。失敗(転ぶこと)を気にして逆に体が固く動きにくくなっていた様です。シルシ・アーサナは技術以上にメンタルが大きく関係するアーサナだそうです。まさにそれを体感した日でした。

(3)合宿への参加

入門コース受講中の9月、山中湖での2泊3日の合宿がありました。このタイミングで合宿があることも何か意味があると思います。この3日間、断食もしました。日常から離れた皆さんの仲間がいる中で断食は驚くほどのムースではお腹感もつらい症状もなく3日が終わりました。断食3日目は体が軽く、気持ちすがすがしく穏やかで、アーサナもやりやすかったです。

合宿では、瞑想もたっぷり体験できました。仲間がいる場での瞑想は集中しやすく、終了後に皆さんの瞑想のお話を聞いたのも良かったです。

させてくれ、自分と向き合う時間を与えてくれます。「ヨガは他人と競わなくて良いのです。」先生の言葉通り、周りとは比べる必要はなく、誰のものでもない、自分は自分のものだと思われたいから、これからは細く長くヨガを続けていきたいです。

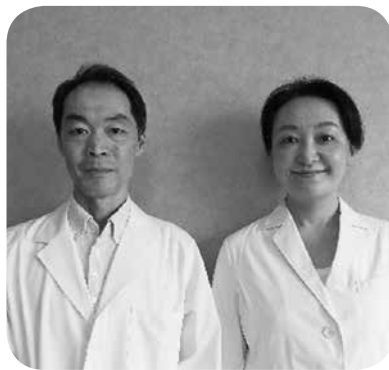
最後になりましたが、いつも熱心に温かくご指導してくださる家村先生、賑やかなチビちゃん連れにも関わらず共に練習してくれるヨガ仲間のみなさんに深く感謝致します。

くなったことは私にとって嬉しい変化でした。そして今は「ヨガはそれだけではなさそうだ」と、よりヨガを知りたいと思っています。

今回、原稿を書くにあたり、藤本ヨガ学院のことを知ろうと、学院のホームページをひらき、その中で見つけた千能先生の著書『現代ヨガ入門』の無料メール配信の登録をしました。お会いしたことの無い千能先生から毎日メールが届いているかのように嬉しいです。

少しずつ知識を得つつ、日々レッスンに参加し、1日1日楽しく学んでいきたいと思えます。これからも宜しくお願い致します。

鍼灸治療室より 東洋医学よもやま話



「よもぎ鍼灸治療院」より

鍼灸師 廣 橋 優 美 悟

はじめまして

はじめまして、友岡先生ご夫妻より治療室を引き継いだ廣橋悟と廣橋優美と申します。8月23日から「よもぎ鍼灸治療院」として開院致しました。

簡単に自己紹介を申し上げます。

夫の悟は、松山市の出身で東雲小・御幸中（現東中）の卒業生です。通学時に通ったお隣の六角堂や六時屋の昔の店舗の佇まいは今だに記憶に残っています。北海道大学で海洋の微小生物を研究した後、外資系の化学会社で医薬品や環境用・工業用触媒の開発、業務コンサル等を経て、大病をしたことがきっかけで鍼灸に出会い、鍼灸師となりました。

妻の優美（まさみ）は、東京出身、子どもの頃からお琴（山田流）を習い、和の美を愛しています。大学卒業後、翻訳の勉強や歯科助手、人材派遣会社での採用担当を経験、結婚後は専業主婦をしていました。父の介護のためホームヘルパー2級の資格も取っています。腰痛の治療に自分でお灸をするようになってから二十年来のお灸女子です。お灸と東洋医学への思いが高じて鍼灸師になり、現在は薬膳と中医学を勉強しております。

2011年東日本大震災をきっかけに、夫婦で夫の故郷である松山に移り、縁あって前任の友岡先生と出会い、藤本ヨガの会員となり、このたび開院の運びとなりました。

治療院名の「よもぎ」は、お灸に用いるもぎの原材料です。草餅の材料でもありますね。当院は、お灸治療を積極的にを行います。また、鍼も併用して東洋医学的観点を主眼に治療します。もちろん必要に応じて西洋医学的な診方方も取り入れ治療にあたります。

鍼灸というと腰痛や肩こりの治療のイメージが強いようですが、それらの疾患以外にも適応症があります。

WHOとNH（米国国立衛生研究所）は、運動器疾患（関節炎、リウマチ、五十肩、腱鞘炎、腰痛等）以外に、鍼灸治療の以下のような疾患への効果について発表していますので、腰痛等に限らず、一度ご相談下さい。全てを引用すると長くなりますので、具体的な病名については一部を記載します。神経系疾患（神経痛、頭痛、不眠、めまい他）、消化器系疾患（胃腸病、十二指腸潰瘍他）、呼吸器系疾患（風邪、喘息他）、循環器系疾患（心臓神経症、高血圧他）、代謝内分泌系疾患（糖尿病、痛風、バセドウ氏病他）、泌尿生殖器系疾患（腎炎、前立腺肥大他）、婦人科系疾患（更年期障害、生理痛他）、耳鼻咽喉科系疾患（難聴、メニエル氏病、他）、眼科系疾患（眼精疲労、ものもらい他）、小児科疾患（夜泣き、かんむし、

虚弱体質他）。

虚弱体質他）。東洋医学には心身一如という考えがあります。気分が落ち込む・不安・イライラなども体を整えることで心の回復を図るという考え方ができます。ヨガにも同様の効果がありますね。ゆつたりとしたお灸治療は前述の症状に合っていると考えます。

前号まで友岡先生が東洋医学について解説文を掲載されていたとおり、東洋医学は二千年以上の歴史に裏打ちされています。日本の鍼灸で主に用いられる鍼やお灸の道具は衛生面の安全性が高く、人体への副作用がごく小さいものです。お灸は、古来より病氣治療にとどまらず健康増進に広く活用され、徒然草や奥の細道にも「足三里」と呼ばれるツボにお灸をすえる記載があります。お灸の研究で医学博士号を取得した医師の原志免太郎先生は、毎日この足三里他に灸をすえ、当時男性長寿日本一を全うされています。こちら愛媛は、「背中にお灸の跡があるのは伊予の人」と言われたほどお灸が盛んな土地柄でした。

お灸にも様々な素材・手技があります。いわゆる大きくて熱い「やいと」ではなく、修練の必要な米粒または半米粒大の小さなお灸や中国式のお灸（直接すえずに間接的に温めます）を主に致します。

よもぎ鍼灸治療院

開院時間：9時～12時、14時～18時（最終受付17時30分）、予約優先制
休日：火・水曜、祝日
治療時間：初診時1時間半～2時間、2回目以降約1時間
連絡先：電話 080-9374-5780（夜8時まで）
E-mail：yomogishinq@gmail.com
料金：藤本ヨガ会員の方 3500円（会員証をご持参下さい）
一般の方 4000円

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 渡部 光子 山本 尚季 坂口須美子

原田 久 田村由美子 見目多栄子 崔 昊

さくら 教場

菊地 準子 脇坂 恭子 山本 智子 K・M

矢野 和子 H・Y 山本 智子 K・M

宮谷マスヲ 渡辺 桂子 A・S

緒賀 春枝 赤坂東代加 学 院

S・M A・M 宮崎 敦子 大山 文子

藤田はかる 米田麻里子 宮崎 恭代

赤羽 恭子 羽藤 明美 ゆる凜ヨガ

浜田真由美 佐藤 康弘 家村 圭子

関谷 浩子 C・O 一 般

M・K 森 幸子 菊間J.T

奥岡登美江 T・S (順不同・敬称略)

今治 教場

和泉利枝子

井手緋沙子 井出チヨコ

村瀬アキエ 清水 敬子

N・T K・H

K・M M・O

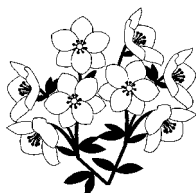
M・K F・K

T・K R・K

U・M H・S

C・H E・T

Y・N



藤本ヨガとの出会い



千葉県浦安市
渡邊 茂美

藤本ヨガ学院東京教場には、5歳違いの妹がお世話になっておりました。それまでヨガを知らなかった私はどんどん輝いていく妹の姿を目の当たりにして、いつか妹のようになりたいな、うと興味を持ちました。そして妹に頼んで高円寺の教場へ連れて行ってもらったことになりました。21年前のことです。

それまで、仕事が忙しく健康についてあまり深く考えていなかった私は、初めてヨガを体験して今までしたことのない動きや呼吸法に大変驚きました。レッスンは終わりましたが、出た瞬間、街路樹からこぼれる日射しがとても美しく感じたことを今でもはつきり覚えています。それから週に2、3日仕事の帰りや休日に教場へ足しげく通うようになり、心は嬉しくてヨガの時間が待ち遠しいほどでした。

その後4年ほどして結婚。出産後もお世話になりましたが、子育てで徐々に通うことが難しくなり行けなくなっていました。娘が4歳になった頃、体調が今一つだった時期に近所のヨガの教室に通うようになり、そこで養成コースを受けてヨガ講師の資格を取りました。そして幼稚園のママさんたちとヨガサークルをしようという

ことになり、ヨガをお伝えするようになりました。

あれから10年余り、現在はサークルやスタジオそして精神障害施設などでヨガをお伝えしております。まさか、私がヨガ講師になるなど考えてもみなかったことですが、その根底にはいつも藤本ヨガ学院で見えるほど元気になった妹の出来事があります。千能先生の力強いエネルギーに満ち溢れたご指導、また神山先生の揺るぎない信念、お二人の思ったことは実現させてしまうポジティブな心、それは藤本ヨガ学院の教えであり私にとつてヨガとは有難いものだと思います。

卵からかえったひなが初めて見た目の前のものを親と慕い求めるように、藤本ヨガは私にとつて親鳥でありヨガの原点なのだと思います。千能先生にたくさんお話を聞いて頂きヨガを教える頂いたこと、先生の厳しく優しいまなざしは今も忘れられません。

2年ほど前に宮崎先生に四谷で指導いただくチャンスを頂きました。改めて素晴らしいヨガと感じております。空前のヨガブームでいろいろなヨガ教室が増えました。そのような中で藤本ヨガ学院は他に真似できない独特のヨガが確立しています。藤本ヨガ学院のヨガは、四国

愛媛の風土と文化、そして先生方のお人柄によって構築されたものと思います。このヨガに出逢えた幸いに感謝しつつ、これからも今の自分自身の心と身体に向き合いながらヨガを続けていけたらと思っています。



V字バランス
(ウバヤ・パーダングシュタ・アーサナ)

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

矛盾や無理や無視のない「統一体」へ



藤本ヨガ学院 講師
宮崎 恭代

「藤本ヨガ学院は何ヨガですか？」と聞かれることがあります。特に20代30代、今のヨガブームに入ってからヨガを知った世代の方に多い質問です。アシユタンガヨガ、アクロヨガ、ホットヨガ、ハンモックヨガ、ビーチヨガ、サップヨガなど、いろいろな名前のヨガを聞く機会が増えましたが、40年以上続く藤本ヨガ学院は『何ヨガ』でしょうか？

まず、千能院長は大概先生や沖導師からヨガを教わり、藤本ヨガ学院を設立したので、『沖ヨガ』の要素があります。その後、ニューヨークから『パワーヨガ』を持ち帰ったり、京都のヨギさんのお教えを受けたことで『古代ヨーガ』の要素もあります。それら様々な要素がありますが、一言で言うと、藤本ヨガ学院では『ラージヤ・ヨガ(王道ヨガ)』を行っています。ヨガの中でも歴史が古く、伝統的

なヨガであり、名前の通り王様のヨガです。ラージヤ・ヨガとは「アシユタンガ」という8つの段階から成り立っています。今回は特に第1段階について詳しく書きます。

第1段階のヤマ(禁戒)では、自分を含め、他人や社会に対して守るべきことが5つあります。1つ目はアヒンサー(非暴力)で、他者、自分に対して害を与えないことです。具体的に言うと、自分の行動や言葉や思考によって他人や自分を傷つけないことです。例えば、アヒンサーをしていて、しんどい・痛い・辛い状態に気づいていながらも、工夫をしたり要領の確認をしたりせずに続けた場合は、アヒンサーに反することになります。自分の許容量を超えていると気づいていながら仕事や家事をしている場合も、アヒンサーに反します。アヒンサーは、自分を大切にすることを教えてく

れます。2つ目はサティア(正直)で、嘘をつかないことです。だからといって何でも本音を言うとは人を傷つけてしまうことがあるので、その場合は嘘をつくのではなく、言わない理由を相手に伝えることとされています。日頃から自分の行動や言葉や思考を一致するというように、自分に嘘をつかない生き方を示してくれます。3つ目はアステーヤ(不盗)で、盗まないことです。借りた物は必ず返す、勝手に他人の物や権利を奪ったりしない、遅刻をしない、期限を守る、相手の話を聞かずに話に割り込んだりしないなど、自己中心的な行動はやめるようにという教えます。遅刻することや、人の物を勝手に盗んということは、自分自身の時間や物を奪うことにもつながります。自己中心的になることは自分を大切にしないことであり、アヒンサーに反することにも言えます。4つ目はブラウマチャリア(禁欲)で、性的欲求におぼれなれないこと。現代では利己的な欲を満たすことを避けるということを指しています。そして、生命エネルギーなどのエネルギーは必要なら集中させることです。5つ目はアパリグラハ(不貪)で、所有欲にとらわれないこと。欲望に身を任せて、必要以上に所有したり独占したりしようとしなれないことです。

第2段階(欲戒)のニヤマでは、日常生活で心がけてほしいことが5つあります。1つ目はシャウチャ(清浄)で、心・身体・身の回りを清潔に保つこと。2つ目はケントローシャ(満足、知足)で、必要以上の贅沢をしないこと。どんな状態でも完璧で満ち足りていること。3つ目はタパス(苦行、自制)で、精神的・肉体的鍛錬をすること。ただしアヒンサーに反しないように、自分を痛めつけたり、我慢をしながら行わないこと。4つ目はスヴァーディヤ(聖典の学習)で、聖典やマントラ、名著や本質的なことが書かれた本などを読むこと。得た知識を実生活に活かすことで、自分を成長させることを意味します。5つ目はイーシュヴァラ・プラニダーナ(自在神への祈念)で、自分に備わっている神性を信じることで、自分ではどうにもできない時代の流れや出来事には身を委ねること。

第3段階はアーサナ(座法)です。私達が普段授業で行っているアーサナのことです。藤本ヨガ学院では、ハタ・ヨガを中心に、パワーヨガや太陽礼拝法や五体投地法などを行っています。第4段階はプラーナヤーマ(呼吸法)で、こちらも授業で行っています。次の段階からは私達が授業で行っている「瞑想」の段階を細かく分けたものです。第5段階はプラティヤハারা(感覚の制御)で、五感や心のコントロール。第6段階はダーラナ(集中)で、一点に集中すること。第7段階はディヤナ(瞑想)で、深い一点集中の状態。第8段階はサマディ(三昧)で、悟りの境地であり、神(宇宙)と一体になること。

これらのアシユタンガという8つの段階・行法は、遥か昔から修行者や一部の人のためにありましたが、現代のヨガを行う私達に、他人との接し方や、自分を大切にすることはどういうことか、どう生きていけばいいかまで教えてくれています。

ヤマ・ニヤマの内容から、ヨガは精神哲学やセラピーや心理学などの分野にも属していることがわかります。他にもチャクラという目に見えないエネルギーを扱う分野にも属します。(5ページへつづく)



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