



藤本ヨガ

2018年4月

春号



人生の目的は真理を実現することです。

真理とは何か？

これは頭で答えを出すことはできないのです。

【しかし体験はできます。】

その叡智と方法がこのヨーガにあります。

簡単に言ってしまうと、

心が静まったときに私が神であるということを知られます。

「静まりて我神なるを知る」

(サットグル・シュリーマハーヨーギー・パラマハンサ)

フラワーパーク浦島 (香川県三豊市詫間町積 : 向かいの島が栗島) 春 (5月頃) になると瀬戸内海を見下ろす畑一面が真っ白い花 (マーガレット) で埋め尽くされる。また、秋 (10月頃) にはコスモスが満開となる。

『自分を大切にするための距離』



藤本ヨガ学院 講師

宮崎 恭代

自分を幸せにするのも不幸にするのも自分しかない。ヨガを教える立場にいますが、教えるはいても、そこから成果を得たり、気づきを得たりできるのは、ヨガを行う本人です。どんなに素晴らしい先生に教わったとしても、そこから学びを得るのは本人にしかできないこと。行うのは本人なので、先生はどのまでも見守ることしかできないし、それが一番本人を信頼することでもありません。だからと言って、私自身が教えることに対して怠慢になるということでもありません。けれど、私自身がある程度のリラックスした気持ちと落ち着きがあることで、授業の雰囲気が変わるのは確かです。

今は、生きるのも死ぬのも自分で選べる時代になりました。自分自身が思っている以上に、生き方は自由に選択できます。しかし、その選択の範囲を狭め

ているのも自分自身だと言えます。会社環境・家庭環境・地域環境・社会的な立場など、いろいろな縛りがあるように感じるかもしれませんが、その解釈や垣根を作っているのは自分なので

境目があると人は緊張します。「自分は他人と違う」「この環境は私には合わない」などの違和感はストレスになり、体や心を硬くし、こわばらせます。この状態が続くと、気づかないうちに関係がなくなると、大きな病気にはなりません。大きな病気にはなりません。体のコリや痛み、むくみや冷え、慢性的な便秘や頭痛、花粉症やインフルエンザなどになります。ヨガはアーサナや呼吸法や瞑想や心の教えなどにより、様々な体や心の変化を促してくれま

疲力などの、本人の生きる力だとも言えます。本人の生きる力は、普段の生活からでは発揮することができない時代になりました。なぜなら、運動することが少なくなり、食事のコントロールや自分の気持ちの向き合い方すらわからず、苦しみ亡くなる方が増えているからです。ヨガを行うことで、体を動かし、自分の心に耳を傾け、食事や生き方まで考えられるようになります。これは「本当の自分になれる」「し、なりたい自分になれる」ということになりますね。

日常生活でアーサナや瞑想をする以外でできることは、自分を大切にすることです。自分を大切にするということは『距離を取る』ということです。まずは『自分を大切にするために、他人と距離を取る』ということとを考えてみます。自分の悩み以外にも、人は他人の悩みや課題を抱えがちです。「娘が勉強しなくて心配で」「旦那がいるから何もできなくて」「親の介護で自分の時間が取れなくて」など、話を少し聞くと、仕方がないことなのか？と思うこともあるのですが、深く話を聞くうちに、これは他人の課題を自分の悩みだと思っただけだなと思うことが多々あります。

そもそも「悩み」ってなんでしょう？私は食べるものや買

い物でどれを選ぶか迷うことはあっても、「悩み」はないと思っ

ています。他人と距離を取るために『自分とも距離を取る』必要があります。それが『自分を客観的に観る』ということです。今、自分は娘に対して勉強しないことを心配している。どうして心配しているんだらう？心配すること何をしよう？と

ものに対してどういう気持ちで向かい合っているのか。自分の意に反したことはしていないか。もし、意に反していても、自分を責めたり傷つけたりするような態度や感情を抱いていないかを観てみる必要があります。見たくない・気づきたくない感情や出来事に気づくだけでいい。気づいて、「そうなんだ」「そっか」「そうだったのか」と認めることができると、他人を怒ったり、評価したり、批判したりする気持ちになりにくくなります。自分のことを許している

ので、例えば家族やパートナーに対する不満や不安も減っていきます。家族もパートナーも自分の近くにいる人ではありませんが、自分自身ではないけれど、自分の一部のように思っていると、なぜか批判したり不満に感じたりします。どんなに似ていると言われても、お似合いの夫婦や恋人だとしても、別の人です。同じ出来事を経験しても、同じことを感じたか、考えたり行動したりするわけではないのです。自分の感じたことは自分だけのもの。他の人に押し付けたり、自分の物差しで人を判断したり、ということを感じづかないように私たちは平気です。それが自分で自分を怒らせたり、傷つけたりしています。

ヨガでの学び



今治教場

阿部 清子

藤本ヨガ学院の門をたたいて、早10年(いえ、正確にはもっと若いころ1年ほどお世話になりました。)大山先生から原稿の依頼があるたびに「10年たったら書きます。」と逃れてきました。しかし、その言い訳も通じなくなりました。休んだり休んだりの私を気長にずっとご指導くださった大山先生に、お礼の意味も込めてこの10年を振り返り、気づいた事を述べてみたいと思います。

1. 意識して呼吸する
意識して呼吸するー

初めてヨガをしたのは40代の



シルシ・アーサナ(三脚倒立)

頃でした。先生がある動きを指示し、「右と左、どちらがやりにくいか感じてください。」と言われました。今、あたりまえに毎タイム行っていますが、私はその時「左右の違いを感じるってどういうこと?」「何がなんだかわからないまま動きについていくのがやっとならしたのを覚えていきます。それまで何かをするために、身体を動かすけれど、意識は何かをする方にあつて、身体を動かしている自分自身にはなかったのです。

私は今まで2回、職場と家の階段から落ちました。大きな音がしたので、まわりの人がビックリするほどだったのですが、幸い骨折等もなく、打撲ですみました。これも階段をおりていることに意識がなかったと反省しています。忙しい時、気になることがある時など無意識な動きになりがちです。今、階段をおりる時は特に気を付けています。

また、人間にとって一番大事な呼吸も時には意識してすることが大事だと感じています。別に意識しなくても呼吸はいつもしているもので、普段気にもとめていませでした。「深い呼吸、吸った息をお腹に溜めて、吐く息を長く…」といわれるままにすると、身体が緩み、痛みがあっても軽くなる感じがします。本当に不思議です。呼吸の仕方ひとつで身体を感じ方が変わるのですから。身体も力がぬけてとてもリラックスできます。

2. どの関節も筋肉も全てが繋がっているー

ある時、急に片方の膝が痛くなり正座ができなくなりました。整形外科で診察を受けたところ、水もたまっていないとのこと。週1回のリハビリの通院と毎日ヨガで学んだ足首回しなど痛くない関節の運動を続けているうちに、だんだんと治ってきました。もちろん週1回のヨガで全身の運動に励んだのはいうまでもありません。体のどこかが悪くなるとその部分だけの治療やメンテナンスに集中しがちですが、他の健康な部分や正常な部分から攻めていくことも大事ではないかと思いました。あたりまえのことですが、どの関節も筋肉も血管もすべてつながっていることを実感していま

「あの人のせい」「あのことが原因」ではなく、実は自分で自分を不幸にしていると言えます。何があっても大丈夫。出来事としては悲しかったり苦しかったり辛かったりしても絶対大丈夫。

あなたは大丈夫。みんな大丈夫。全て大丈夫。大丈夫だから、その出来事に自分を沈めないで。乗り越えられることを祈ります。

そして、楽しい気持ちや嬉しい気持ち、幸せな気持ちで日々過ごせるよう、一緒にヨガに励めたら嬉しいです。

す。その時その時の自分の状態に合わせた動きを無理なくすることで、身体全体の調子をアップさせることができるのだと学びました。

職場のストレスで心が重い日々、突然の病の宣告に打ちひしがれた時、ヨガに向き合うことで身体も心もすっきりし、また立ち向かう力をいただきました。まだまだ、ヨガの入口ではあります。私なりのペースで精進したいと思っています。今後ともご指導の程よろしくお願ひいたします。

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

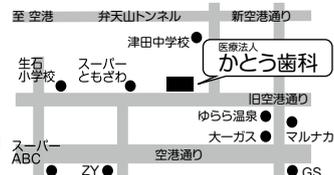
医療法人

一般歯科・小児歯科・訪問診療・
口腔外科・矯正歯科・インプラント



■診療時間 9:00~18:00
■駐車場 約15台 駐車可能
■休診日 日・祝祭・水

☎(0120)468-270



老化とヨガの効用



松山教場

伊藤 一芳

昨年十月三日、私は、近頃とみに酷くなってきた老人特有の前傾姿勢で、抜き手を切るようにしてヨガ教場に入った。久方ぶりの出会いに老いを察知されたのか、恭代先生が、今日は整体をしてみましようかと、身体をほぐしてくださいと。優しい、心地よい触感に、不覚にも爆睡してしまった。目覚めた時は、授業終了間際。歩くように促されて立ち上がると、上半身が異様に軽い。背筋が真っ直ぐに伸びている。足取りは、軽く歩ける。受講者の皆さんが「背が高くならないじゃないですか。」「二十歳若くなっている。」などと、冷やかすので、早々に帰宅した。

次第に動きが鈍くなる。蓄が満開になる頃には、動きが停止する。だが、どのヒマワリも東向きに停止する。何故か。停止の時期は決まっていない。太陽を追って力尽きるなら、西向きで固定するはずだ。しかも、場所、品種、時期を問わず東を向いて固定するのは何故か。という推論を書いた。八十歳を超えると身体硬直を実感する。わが身をヒマワリに重ねて、相憐れむ。ヒマワリは向日性だが、私は向日性である。腰は折れ頭は地面を向く。何れ一円玉を拾う体型に固定するだろう。

けなくなったりするではないか。しばらく様子を見よう。ここで、後日談を書く前に、今迄の経過を書いて置く。六十六歳の時、園芸家の職業病と言える腰痛に悩まされヨガを始めた。自助努力で治療する方法が性に合ったのだが、多忙を極め、週一回の受講に苦闘した。それでも、限界を感じていた仕事を十年以上続け、八十歳過ぎまで勤続出来たのは、ヨガのお蔭と感謝している。退職後は、悠々自適の生活を送ろうと心躍らせていた。そこへ、長年の功績に対し、沢山のショウを頂くことになった。緑内障、高血圧症、変形性膝関節症、等々。中でも返上したいのが脊柱管狭窄症だ。腰椎四、五番が前に滑り神経を圧迫しているらしい。整形医を受診すると、この病気が有効な治療法はない。連続歩行が三百メートル出来なくなったから手術するだけ。と、つれない。それでも、種々試行はしてみたが、良くなることはなかった。昨年春、八十二歳になった時には、三十日しか連続歩行出来なくなった。人生の終盤を自覚した頃。七月二十五日。敦子先生から腰椎四、五番に効く運動を勧められた。これがよく効いて、腰が楽になった。翌日歩いてみると連続

三百メートル歩けた。闇夜に仄かな光が見えてきた。運動で狭窄症改善の可能性が見えたので努力を続けた。そして、十月三日の奇跡が起きたのである。その後の報告しておく。翌朝歩いてみた。1km歩いて間欠は行にならなかつた。その後、背筋は真っ直ぐ伸びており、変化を感じなかつた。三週間目。自分では気付かないのに前屈みになっていったようだ。恭代先生の三、四分の調整で復元した。長いスパンで見ると、人間は如何なる対策をしても老化を止めることは出来ない。同年令のジェームス三木は廊下を歩く時に帽子を冠るそうだ。こんなことでロウカボウシはできない。私の脊柱も姿勢はよくなつたが、足のシビレは酷くなる一方である。

身体は、一個の細胞から増殖したので、全ての組織が有機的に連結している。局部のバランスが崩れると、周辺組織が均衡を保とうと、再硬化するからである。ヨガなどをやって、全身の筋肉をあらかじめ緩めていけば、硬化部分だけ緩めても、周辺組織と同じバランスで緩む。恭代先生の奇跡も、その後の良好な経過も、ヨガの効用であろう。本体験談は、週一回の受講がやっとの劣等生でも、十五年近く継続した成果である。ヨガ教室に通って、残念に感じるのは、途中でやめる人が多いことである。私の体験を参考にして、出来るだけ定期に、長期間継続して欲しい。最後に、羞恥心に蓋をして、少年期の愛読書フランクリンの言葉でしめたい。

天は自らを
助ける者を助ける



記憶力をよくするシルシアーサナ



一年間を省みて思う

松山教場 伊勢田 徳宏

ちようど1年前、ヨガ教室の体験コースを受講した。ヨガに興味があったわけではない。自身は、週2〜3回フィットネスクラブに通い体を動かしていたので、「いまさら」と言う感じがあったのだが、先行して体験コースを受けた妻が「気持ちがよく楽になった。」と言う。この言葉だけでは「あ、そう。それは良かったじゃないか。」で終わるのだが、いつもは眼瞼下垂気味の妻の目が、ぼつちりと見開いてキラキラと輝いているではないか、「これは！ヨガ！只者ではない！」と思ったのである。

と矢継ぎ早の質問攻め。最後は、「今日の体験はむずかしいかもね。」としよっぱなからのダメだし。「ヨガの2時間前後は食事をしてはいけません。」と、きついお叱りを受けた。後で解ったのだが、ヨガをするこにより血流がよくなることや、腹部を動かすことによる圧迫で、胃に内容物があると嘔吐して誤嚥することがあるから。「よくわかりました。」初めから大失態であるが、なんとか体験をこなすことが出来た。そして、早速、鏡の前に行って見た。するとどうだ、私の目も見開いてキラキラしているではないか、体のどこがどうなったかは1回だけではまったく解らなかつたが、目を見て、これは続ける価値があるかも。「しばらくは、ヨガをしてみようよ。」と妻と話し合った。しかし、3カ月、6カ月と通って見たものの、何も変化を感じない。よく考えてみると、フィットネスク



スタミナが付くサルバンガ・アーサナ

ラブに通っていたので、ある程度は筋力的にも体の柔軟性にも、少しは自信があったのは事実であり、時々力任せにヨガをこなし呼吸は忘れ、「顔が真っ赤になっていきますよ、呼吸しなさい！」と、よく指摘され。さらに肩にも力をいれて、「これでどうだ！」とアーサナをする。「うまくやらねば！うまくやろう！」と、どこかで思うところが有り達成出来るわけもなく、教室終了の翌日からは、ひどい筋肉痛。「これって、体にいいわけがないよなあ」と思いつつ、1週間が過ぎまた教室へ・・・「これではいけない！何かを変えなければ！」と、考えるようになった。

ある日、たまたま読んでいた本の中に、呼吸の意識を高める。これを「フロー」という。すなわち、行動を起こす中で没入状態となり流れに委ねた状態になれば、体は自然と「ゾーン」にはいり、苦痛を感じず、快感をも得られるようになる。と、「これだ！呼吸だ！身体の動きと呼吸が全く合っていないかつたのだ！」と。それからは、力まず深い呼吸をする中で、呼吸主動で身体を動かさせていくことに気を付けて、最初は5分でもいいからと、教室だけでしかやっていなかったヨガを家でもするようになった。そして徐々にやる時間を10分、20分と延ばした。やることも、準備体操から、胃肝臓刺激、腎臓刺激、大腸刺激、そしてお気に入りのアーサナを増やしていった。

すると明らかに、自身にChangeを感じた。まず外見的には、体重は8kg腹囲は7cm減少した。なかなか達成できなかった、休肝日を週1日はするようになった。玄米食を中心として、良く噛んで食べるようになった。

そして、自分の内面を観察するようになったことが大きな変化である。自分の体を触ってみて、今、自分の体のどこがどういう状態なのか、腰に聞く、腹に聞く、背中に聞く、胸に聞く、肩に聞く、鼻に聞く・・・細部まで観察しモニタリングすることが出来れば、自己補正や修正が可能になるのではないかと思えるようになった。さらに、ヨガを続ける中で何を感じどう感じたかを、「こ」とばに置き換える作業はなかなか難しい事ではあるが、それをやることで、身体経験の輪郭をはっきり把握し自己前進につ

ながれば最高かなあと思うようになった。最後に今後ヨガを通じて、自己をどういう方向に進めどういう能力を開発するか。など予見することは困難ですが、すぐには出来ないと思うが、なんとなくこうしてみよう、もう少しこの身体部分の機能を活用して高めていこうと「気にする」感情を大切にし、心はしっかりとした身体がなければ整わないのだから、ヨガで身体を整えていこうと思う。

とは言え、まだまだ何一つとして完璧なアーサナをすることが出来ない私ですが、2年目はChallengeをテーマとし頑張ります。

Anniversary
120th since 1898

技、響く。

マルマストリク株式会社

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

《ピンチがチャンス》



松山教場
相原 朝美

藤本ヨガ学院の指導士養成コースを卒業して早一年半になろうとしています。私が4年前にヨガを始めたのは、二人目の子の妊娠がきっかけです。第一子のときの辛いな妊娠生活はしたくないとマタニティ・ヨガを始めました。お陰さまで妊娠中は精神的に安定し、肩こりや腰痛もひどくなることもなく過ごせました。お産もリラックスして赤ちゃんとお話しながら、一つひとつを感じながらとても安定した出産でした。産後も3ヶ月からヨガを始めですっかりヨガの魅力にハマってしまいました。

私は「身体が固くて出来ないポーズが多いな」なんて私はここが固いのか「頸椎がやっぱり痛い」「腰が張ってるのが治らない」と、自分の身体はこうだと決めつけ、いつもマイナスなこぼかり口にしていました。これはヨガの時だけではなく、日常生活でも同じようにマイナス

面ばかり見て、それを気にしていたように思います。そんな私を見て宮崎先生は「良かったね。出来ないポーズがたくさんある・身体の具合の良くないところがいっぱいあるということはある・身体の硬さや痛みに感謝しなさい」と言ってくださいました。その言葉があったからこそ、「ヨガのインストラクターとして活動をした」との思いが一層強くなり、硬いインストラクターというネーミングも面白いかな? などと考えるようになりました。ピンチがチャンスです。

人の身体は十人十色、百人百様です。だから「ヨガは人と比べず。人と競わず。競う相手は自分自身」の硬さは全く関係ありません。正しい要領に従って今できるところまで精一杯やる。



アーサナの王、シルシ・アーサナ

これがその人の完成ポーズです。後は完全リラックスでシャバ・アーサナ」と、いつも宮崎先生がレッスン中に言ってくれます。このヨガの教えのお陰で、本当の完成ポーズまではいきませんが、「自分の中の完成ポーズ」を楽しんでいます。

突然ですが昨年6月に「自分のスタジオ《Be.an.thy》(ビアンシー)を持つことになりました。これも私の人生のストーリーにあったのでしょうか。いやこれはきっと私が引きつけているのだと思います。今の私の状況からすれば、とても自分のスタジオを持つというのはとても難しい状況だったので、ビビビッとくる何かを感じました。

今自分のやりたいこと伝えたいことが、しっかりマイストーリーとして繋がっていると感じました。自分のピンチがチャンスだと感じられるようになっていきました。

供との初めての遊びになっということや、一人目のヨガをしないお産と二人目のマタニティ・ヨガをしたお産の違いです。この違いは考えられないほど真逆な気持ちでした。マタニティ・ヨガではお産がとても楽で、胎児との一体感が味わえて幸せな気持ちと不思議な感じでした。お産は「鼻からスイカ」と言われますが、痛さよりワクワクしていたのを鮮明に覚えています。女性でも何回もというわけにはいかない出産。このとても貴重な体験ができることの素晴らしさを1人でも多くの方に伝えたいとの思いでスタジオオープンに至りました。

それと同時に婦人科系疾患、妊娠の悩みを多く持つ現代で、女性だからこそ相談でき、私からのLADYを届けられる美と健康をサポートさせていただけけるようなサロンを目指したいと思いました。そこで韓国で600年ほど前から女性の子宮、婦人系疾患に民間療法として親しまれている『よもぎ蒸し』を取り入れました。ハーブの女王といわれるよもぎは副交感神経系の働きを有効にし、腰痛や肩こり解消にも効果があります。ヨガの前後で施術するとより一層身体が温まり、アーサナはやり易くなり、とてもリラックスできると言っていたいただいています。

少人数制のヨガでは、保育士在住クラスもあり、親子で安心して通って頂くことができます。2階のSTEAM ROOMでは、お客様の目的、体質に合わせた薬剤をお選びいただけます。美と健康のトータルケアをご提案させていただきます。また、3名様同時に座浴が可能ですので、ご家族、ご友人とお楽しみください。

【MENU】

ヨガタイム (60分)

月曜 13:00 ~ 木曜 13:00 ~ (保育士在住親子で参加可)
金曜 13:00 ~ 土曜 10:00 ~

よもぎ蒸し・ローズ蒸し・Organic蒸し (45分施術)

免疫向上・生活習慣病・抗酸化作用・ダイエット・婦人科系・皮膚美容・不眠・妊娠・アレルギー・花粉症・便秘・更年期障害・膀胱炎・頻尿・前立腺・喘息・リラクセスなどに有効とされています。

【料金】

ヨガ (60分)

1回 1800円 4回数券 6000円 (1回 1500円)
よもぎ蒸し (45分)
1回 3000円 4回数券 10000円 (1回 2500円)
ローズ蒸し (45分)
1回 3500円 4回数券 12000円 (1回 3000円)
Organic蒸し (45分)
1回 5000円 4回数券 18000円 (1回 4500円)



Be.an.thy
Beauty and Health

松山市南高井町 1706-3 お問い合わせ: 089-909-4752
営業時間: 13:00 ~ (最終受付 18:30) 定休日: 不定休 (予約制) 駐車場あり
HP: <https://beanthy.jimdo.com> LINE@: @yyw6223t
お電話、ホームページ、LINE @からご連絡ください

会員の皆さんの前で指導をさせていただきますながら自分もアーサナをするというのとはとても難しく、また説明する表現の仕方

「ヨガを続けていく理由」



ゆる^り凜^{りん}ヨガ

小平・大沼公民館 ママヨガ

増田 由香

私がヨガを始めたのは、約6年前、産後のお母さんが赤ちゃん連れでヨガをやり、リフレッシュするという小平市主催の市民健康講座でした。私は次男の妊娠5ヶ月の時、切迫流産しかかり、一ヶ月入院。退院後も実家でほぼ寝たきり状態で、奇跡的に無事出産できました。妊娠から産後にかけて落ちてしまった



首や肩を解す。疲労回復のハラ・アーサナ

体力と筋力を戻さねばという強い気持ちで講座を申し込みました。市民講座終了後サークルを作り、月2回の定期開催で現在に至るのですが、サークル化する頃には「この先生（家村先生と嘉藤先生）のもとでヨガを続けたい」と思うようになっていきました。その理由は、

- 1、先生方が内面も外見も素敵で、「私もこんなふうに素敵に歳を重ねたい」と思ったから。
- 2、ヨガの前に体調や悩みなどを一人ずつ話すのですが、産後や育児の不安や葛藤を相談できたり、他のメンバーの話聞くことで心のケアになる。
- 3、今どこに効かせているのか、どこを意識すればいいのかわかしく指導下さるので、効果が出やすいからでした。

それから6年間、どうしても断れない用事以外は出席し続けていますが、その間様々な変化がありました。子供の頃から硬

かった体が、今人生で一番柔らかくなっています。毎回左右差を修正しているので、体のバランスが良くなりました。また、色々な相談や話の中で先生方に頂いた言葉の中から特に心に残り、取り入れていることは、

- 1、大事なものはバランス。何か上手いかなくなったとき、まず自分に一番大切なものは何か、コアを決める。そこは崩さずにそれ以外のことで取捨選択していく。とてもシンプルですが、自分のこだわりゆえに意識しないといけないことも多くあります。でも、今の自分にとって大事にしたいことを基準に決断していくと、自然と納得できる答えに進めるようになりました。
- 2、自分の限界を決めない。忙しいからできない、苦手だからできない、と決めつけたらそれ以上の成長はない。ヨガのアーサナも、仕事やその他の依頼も、できる、と信じて努力し続ければいつか自分の身になる。私の夢は、いつか全開前屈でべたべたと胸が床につくようになること。嘉藤先生にその話をし「無理だと思うんですけどね」と言ったとき、嘉藤先生は「できるわよ」とさらっと答えて下さいました。毎朝起きた時に、開脚前屈につながる簡単なアーサナをしています。未だ胸が床に着きませんが、諦めませんよ。

ヨガを始めた頃、家村先生に「臨機応変ができるようになりたい」と話したことがありました。具体的には、急なトラブルや変更があった時に、焦った確かな判断や言葉が出てこなかったのです。その時、先生は「ヨガを続けていると、判断力や決断力がつく」と仰いました。その時は半信半疑でしたが、6年続けてみて、最近急なトラブルが起きた時に、以前より焦らず判断できていく自分に気づきました。

子供の成長や状況の変化で、置かれる環境は日々かわっていきませんが、その都度、対応していける知恵が、このヨガには詰まっています。もう私にはヨガがなくてはならないものになっているので、これからも生活の一部としてずっと続けていきます。



腰痛や神経痛などにアルダマツチェンドラ・アーサナ

や言葉使い、喋る速さなど正しく伝えることの難しさを痛感しました。と同時に会員と向き合うことで言葉がなくても、動きや視線、表情などで伝えられるところがあることも実感しました。マタニティ・産後ヨガクラスでは、保育士在任で親子で楽しめます。毎回のレッスンを学びになり、会員様にとっても感謝です。

冷えは万病の元。「ストレス社会」と言われる現代をPPK（ピンピンコロリ）で乗り越えられるように、これからも毎日1人でも1つでもHappyを届けられるように自分らしく前に進みたいと思います。

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

生徒歴15年。先生歴90日



愛知県豊田市
おのだ りつこ
小野田 良子

【思いがけず】

2017年12月に愛知県豊田市丸山町に、各種スクール開催をする多目的施設DEX ESPOIR(ドゥ・エスポアール)がオープン!

経営者の高濱耀圭(たかはし しょうけい)社長は、常にピンと来る感性と即行動で、大きな集中力の持ち主で、各方面で活躍する素敵な女性です。実は私達夫婦の仲人さんでもあります。

年が明け1月11日より【経絡・調整ヨガ】として月曜日(朝)木曜日(午前)土曜日(午前・午後)の4クラスをなんと!!私が担当させて頂いております。



ホイールを使ったダウンドッグのバリエーション

毎回8名前後で、現在40名の女性会員さんがおり、20代〜70代と幅広い年代層の皆様のために私でお役に立てる事を一生懸命にさせて頂いております。

【お客様の為には】

私は夫と創業80年の老舗ブティックを義父母から引き継いで経営しております。『心身共に美しく健康でステキにオシャレにイキイキと!』をテーマに内面外面ともにトータルに情報+商品を提供しております。お客様の年代層は幅広く母娘・嫁姑など3世代で御来店いただくこともあります。義母も80歳を過ぎ圧迫骨折を繰り返すなど、店にほとんど顔を出さなくなっております。同じようにお客様の中にも、膝痛、腰痛、股関節痛・・・洋服が欲しい気持ちに起きない。出かける気持ちにならない。行く場所は病院またはリハビリ施設だそう・・・このままではお客様が来店できなく

なる。店の売り上げは下がる。お客様のために喜んで頂き売り上げも上がる方法は何か?

【仲間作り】

以前から月に1回、崔先生による出張レッスンをさせて頂いております、もう10年になります。崔先生のお蔭で皆と一緒に心身メンテナンスができる事を心より感謝申し上げます。ヨガで関節痛や心身不調で沈みがちなお客様の元氣を取り戻す良いきっかけになるかもしれない。もっと多くの方にヨガを知ってもらいたい。参加してもらいたい。と考えていたので、ブティック3階のスペースを最近、改装しヨガマット13枚敷けるようになりました。また、意欲満々の仲間からの提案で土曜日の朝ヨガ7時〜日曜日は10時半〜復習会をしております。

【ある日(Facebook)】

皆のヨガのポーズや、クラス



ドゥ・エスポアールの教室風景

の様子をスマホで写してヨガ仲間のライングループに送ったりフェイスブックに投稿してヨガの素晴らしさ、気持ち良さをお伝えできたらと思っております。

ある日、高濱耀圭(たかはし しょうけい)社長から『良子さんのヨガのポーズがキレイだね!フェイスブック見たいよ!そんなに好きならヨガの先生になって教えてほしいな!私、あなたから習いたい!1年後に新店舗を建設するのでヨガ教室をあなたにやって欲しい!教えることが一番自分にも良いよ!』当時の私は、『ええ!ムリムリ!ずっと生徒が良いですから!』

【千能院長との思い出】

前後しますがヨガとの出逢いは、藤本ヨガ学院、千能院長、顧問神山先生のお二人がご存命の頃に恩師の梅澤房子さんからのお誘いで東京合宿に参加させて頂いたことです。それ以来今



ブティック3階の教室風景

日までヨガは大切なライフワークとして15年以上お世話になっております。

合宿後半に千能院長が「あなた、ヨガに向いていますね。お仕事は?」など色々なお話をして下さったのですが、記憶にあるのは、ヨガに向いている。と言って下さったお言葉。それから月日は流れ最近、院長のお言葉を思い出し背中を押して頂けたようです。

【正に肉体は精神の象徴】

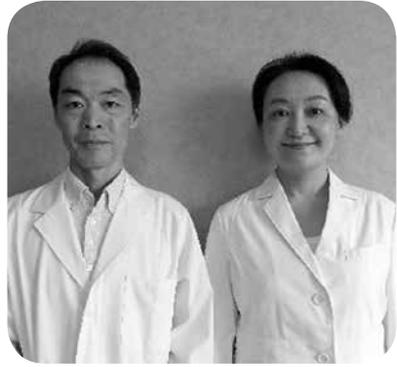
「よいよDEX ESPOIR(ドゥ・エスポアール)さんから返事を迫られ崔先生に相談しましたら『良い事ですね!良子さんのクラスを豊田市で1番にしよう!』

崔先生の後押しと家族からの応援もあって、指導士コースの道へ進むことを決断しました。それから集中して自宅でアーサナの復習、書籍に目を通し、食事などに気を付けて気が付くと2週間で6kg体重減でした!!ここ最近増えていた体重も落ちビツクリ!心まで軽くなりました。

【全ては必然】

私は両親を早く亡くしておりますので、自分は両親の分まで健康で長生きしたい。人様のお役に立つ仕事で喜ばれたい!願っておりましたので、ヨガ指導士の道を歩むことになることとであり、家族のため周囲のた

鍼灸治療室より よもぎだより



未病と春の養生

よもぎ鍼灸治療院

廣橋

優美悟

コマースシャルで使用され、最近一般にも広く知られるようになってきた「未病」という概念が東洋医学にあります。これは中国の先秦〜前漢の間に完成したとされる黄帝内経素問（こうていだいけいそもん）の四氣調神大論篇に出てくる言葉です。ここでは、病を発する前に予防するという概念が論じられています。今回は、私たちの生活リズムと未病との関係について考えてみたいと思います。

現代社会に生きる私たちの生活は、携帯電話やパソコン等の通信・情報機器に囲まれ、外部から常に刺激を受けやすい環境となつていきます。私の子供の頃は、テレビ・ラジオと電話くらいしかなく、祖父が会社にファクスが導入されたことを自慢気に話していたことを記憶してい

ます。それでも当時は長足の進歩であつたのでしようが、九〇年代以降、何か追われるような感じが加速してきたと感じています。同様の感をお持ちになる方も多いのではないのでしょうか。では、黄帝内経が書かれた古代ではどうだったのでしょうか。内経には「今時の人（二千数百年前の人）は酒を水のように貪り飲み、異常なことを平常として生活し・・（中略）・常々精力を用いすぎ、一時の快さを貪り、養生に反して享樂していません。労働と休息とに一定の規律がありません・・」と書かれています。現代は、外食産業全盛で24時間営業のコンビニがあり、労働面では長時間労働を強いられるブラック企業という呼称が出現したり、サービス残業や勤務後も携帯電話で仕事の電話に追われ

る等、まさに労働と休息の間に規律がなく、疲弊感が増して社会問題になっていきます。どうも我々人類はいつの時代も同じようなことをしているようです。情報機器も、技術的には進歩で確かに便利になる一方、自分たちの生活に本当に幸福をもたらしてくれただかは評価の分かれるところでしょう。

先述の四氣調神大論篇には、四季に応じた生活態度や気持ちの持ち方が論じられています。季節に合わせた日常をおくることが養生法の要点であり、それに反すると疾病の要因となり、病気になるように事前に対処して病気の芽を摘むことの大切さ（すなわち未病の段階で予防する）が述べられています。

春については次のように記載されています。「春の3か月（立春〜立夏）は、万物が古いものをおし開いて新しいものを出す季節で、天地間の生氣が発動してものみな全てが生きて栄えてくる。人々は少し遅く寝て少し早く起き、庭に出てゆつたりと歩き、髪を解きほぐし、誉めても罰することなく、全てをゆつたりびのびのびすることが、春の陽気が発生する天地の氣に順応する養生法である。これに逆らえば肝氣を損傷し、夏には寒性の病を生じ、夏の季節に適応する能力が減少する。」となつ

ています。また、四季は陰と陽の変化で、春から冬にかけそれぞれ「発生」「成長」「収斂」「閉蔵」という性質があり、春と夏は「陽」、秋と冬は「陰」の氣を養うという養生原則に従う聖人は、生命の正常なりズムが保たれ、また、異常気象時にはその変化に順応した生活を送るので、氣候が狂つても病氣にならないとされています。つまり、自然の変化に即した生活をするここと、病が発生しないよう先手を打って環境の変化に順応すること健康な生活がおくれると説かれています。

因みに、先ほどの「肝氣」の損傷ですが、肝は風を嫌い、長時間の歩行や目の使い過ぎ等により損傷します。損傷すると、精神的にはイライラしたりおどおどしたりします。体では、爪や目や涙の状態に反映されます。くれぐれもスマホの見過ぎ等による夜更かしにはご注意ください。

今年の立夏は5月5日です。それまでの間、多少の夜更かしを楽しみつつ、早起きをして、草花が芽吹くがごとくのびのびとした気持ちで日々の暮らしを楽しみ、たまには公園を散歩する等して季節の移り変わりを感じ取り、余裕をもった時間を過ごしませんか。なお、治療院の休日を変更し

めになること。心身のメンテナンスをすることで人に優しく接する余裕ができる。少し余分に動くことが出来る。多くの皆様の為にと、思うことも全て自分の為なのだと思いたしました。まだまだ修行中ですが頑張ります。この度の季刊誌原稿のお蔭で気持ちの整理ができました。心より感謝申し上げます。ありがとうございました。

よもぎ鍼灸治療院

開院時間：9時～12時、14時～18時（18時以降応相談）、予約優先制

休日：火曜定休、月曜不定休

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

HP: https://yomogishinq.jimdo.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

ましたのでお知らせいたします。また、ホームページをアップしましたので一読いただくと幸いです。

休日：火曜定休、月曜不定休

ホームページ：https://yomogishinq.jimdo.com

「よもぎ鍼灸」

「松山市」で検索ください。

神を求めて、チベットへの旅(上)



松山教場

大野 和子

振り返ってみると行楽の旅ではないので、まるで修行のような激しい旅でした。心に深い衝撃と感動が刻まれ、人間がチベット仏教で大地と宇宙と神に向かい合うという濃厚な世界に圧倒されました。もう一つ中国というなんとも恐ろしく逞しい竜のような国の現実も目の当たりにしました。

まず出発は関西空港から上海へ。13名の参加者と添乗員の14名は上海で乗り継いで西海省の中心都市西寧(チベット)へ。

チベットの地は日本の7倍というとても広い広大な面積の地で、私が思っていたチベット自治区だけではない。何しろヒマラヤに続く大地なので標高が全体に高く、西寧の町が標高2275m。飛行機で上空から見ると造られた町の夜景は、うっとりするほど味わい深いものだった。

上海から西寧まで5時間、飛行



西海省西寧市 タール寺

機に乗り込んで座席を探していると、「ここですよ。日本の方ですね!」と若い男性が窓側の席へ誘導してくれた。「日本人? っつて?」といぶかっている。「日本の方とお話があったのです」と流暢な日本語で言う。彼は日本に留学しているチベット族の若者で、今回は里帰りをするのだそうだ。新潟のコンビニで働きながら日本語の勉強をして、日本で仕事をしたいとのことだ。しかし、チベット族には中国当局の取締が厳しく、許可が出ないのでないかと不安や悩みを打ち明けてきた。私はチベット民族の苦しみを知っているの、2時間ほど話を聞いて、「若いんだから苦難を乗り越えて粘り強く人生を切り開きなさい。思いがきつと道を拓きますよ」と励ました。別れの時、彼は

ずっと私を見送っていた。宿に着いたのは夜の11時半。西寧の町は新しい高層ビルが並び、ゴミは一つもない現代的な街

だった。翌日は郊外の大寺院タル寺を訪れた。タル寺は西海省のチベット仏教総本山である。観光客がいつもあふれる程たくさん来るといふ。広大な寺の敷地を歩いて数え切れない仏像を見て、人混みをかき分けて延々と途切れることのない説明を聞きながら歩き続けるのは苦痛だった。

チベットは第二次大戦の後、毛沢東の共産軍によって中国に併合され、100万人以上が殺され弾圧された悲しい歴史が今も続いているのを私は知っている。チベット仏教は否定されて、文化大革命の時に寺院も仏像もほとんどが破壊されたことを今聞いていて、私は衝撃を受けた。その後建て直されてきていて、今はチベット仏教を観光で復活しようとしている。

また、ここで思いもよらなかつたことは、2000m以上の高地では真夏のように暑いということだった。太陽が近いからか、直射日光がきついのだ。もう初日か

ら疲れて座り込みたかった。3時間ほど歩いてやっと昼食のレストランで座った時、仲間の一人が「今日はもう16,000歩も歩いている」と歩数計を見て言った。夜の8時に待望の「青蔵鉄道」の列車に乗る。西寧市からラサまで22時間の列車の旅。高度5072mを越える世界一高い高地を行く列車、テレビで見て一度乗りたいと思っていた夢の列車である。

夜が明けるとすでに4000mを越す高地を走っていた。見渡す限り壮大な大地。「やあ、地球だ!」と仲間が言った。「日本にはない大地だね!」やー、ここまで僕たちは来たんだ!と感慨ひとしお。

未だ名前も知らない14人はいつの間にか、まるで同胞の気分になつていった。列車の通路側でみんなと一緒に景色を見ている。「あれは野生のロバ、そしてあちらは放牧の羊、それから水辺にいるのはヤク」とチベットの案内人のド



世界一高地の「青蔵鉄道」

ジェさん。4000mの大地でチベット民族は放牧で生計を立てているのだ。早速私はみんなに「あそこにいるヤクは約何頭か?」と冗談を飛ばすと、「約30頭!」「約50頭!」とみんな反応する。「ヤクの肉の一番美味しい食べ方は焼肉だよ」と言うと、「座布団一枚!」と声が飛ぶ。すっかり仲間になつていく。

チベット旅行をしようと申し込む者たちは、それぞれ旅慣れてたり、何某かチベットに思いを持って参加している人たちである。だから一人で参加している人が多い。隣りにいた若者に、「あなたはどうしてチベットを選んだの?」と聞くと、「ダライ・ラマがチベットから逃亡する時の苦しみの映画を観たからです。僕はドキュメンタリーを見るのが好きなんです」と言った。「私も同じ、若いのにえらいね。中々そんな若者はいないと思う」と私が言うと、彼は心を開いて話し始めた。27歳の海上保安員で、これからどんな生き方をしたら良いかを考えようとしている。

もう一人冗談を飛ばす豪快な



天の湖 ナムツォ湖

季刊誌「藤本ヨガ」に賛助して頂きまして
あがりがいがありました。

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 K・M T・K R・K
脇坂 恭子 岡垣 康子 F・K K・H K・S

田村由美子 大内 園江

清家 三鈴 野口 明彦 家村 圭子

山口ひとみ 井上 弘子

M・K 佐藤 康弘 三谷 雅昭 W・Y

渡辺 桂子 原田 久 見目多栄子 山口千登勢

M・T 奥岡登美江 市原 千絵 飯村 豊

宇都宮玲子 和泉利枝子 山本 尚季 志村 明子

宮谷マヌヲ 渡部 光子 崔 昊

川畑 友子 H・Y

赤羽 恭子 藤田はかる K・M 山本 智子

菊池 準子 森 幸子 西村 緑 A・S

C・O 今井 広子

相原 敏美 浜田真由美 宮崎 敦子 大山 文子

K・I 伊勢田徳宏 宮崎 恭代

伊勢田芳江 S・M

T・S (順不同・敬称略)

今治 教場

越智 寿子 井出チヨコ

村瀬アキエ N・T

E・T M・O

M・M H・S

M・M M・K



本の紹介



「整体入門」

野口晴哉著 ちくま文庫
定価600円(消費税別)

【著者紹介】
「社団法人整体協会」創設者。
1911(明治44)年東京生まれ。17

歳で「自然健康保持会」を設立。整体療法制定委員会を設立し、療術界で中心的役割を果たす。しかし治療を捨て、1956(昭和31)年文部省体育局より認可を受け「社団法人整体協会」を設立し、整体法の立脚した体育的教育活動に専念する。1976(昭和51)年没。主な著書『風邪の効用』『体壁1、2』『育児の本』『躰の時期』等がある。
【内容】
あまたある整体法の真髓がこの1冊に凝縮！
著者・野口晴哉は、今行われているほとんどの整体の始祖的存在といつて過言ではないでしょう。1968年に初版が刊行された本書は、永く多くの人に読み継がれてきましたが、今回文庫版になり、再び大きな反響を呼んでいます。体の自発的な運動を誘導して体

の偏りを正す「活元運動」や個々人の体癖(たいへき・身体運動の特異性の習性的現象)を見極めその修正を行う「整体体操」の本能的な力を使った「愉気法」など、野口整体の基礎ポイントコンパクトかつ明快に説いています。腕の疲れをとる、目の疲れをとる、頭の疲れをとる、乗り物酔いの予防、梅雨時の体の使い方、秋の健康法、月経痛、けいれん、日射病、のみすぎ、たべすぎ、腰椎ヘルニア、水虫などなど。自分の力で自分の症状を癒す、数ある整体法の中でもっともベーシックでシンプルな操法と原理が、この1冊にまるごと収められました。まったくの整体初心者でも、読んで納得し、使っていただけでしょう。?

【感想】
①人間が元々持っている自己治癒力が弱り、またその自己治癒力を発揮する方法も分からず、薬で病気を治そうとする現代人の良いテキストです。錐体外路系の運動を高めることによって自己治癒力を促し、健康な体を維持できるよう努力している所ですが、理論は分かっても指導者無しでやるのは難しいです。
②現代人の必読書と私は思います。野口晴哉氏の思想と実践が一体となったこの本は、現代の人間の生き方を問いかけていると思います。
③基本は東洋思想。自分の身体を自分の力で治すというものです。病院で治してもらうのが当たり前と思っている思想よりの方には、ぜひ手にとってみてもらいたい一冊です。後半部分には体質を改善するための具体的な体操方法やアドバイスも載せられています。
(Amazonより抜粋)

男性が居て、彼が仲間の楽しい空気をリードしていた。「僕はやりたかったことはトコトンすることにしてはいるんだ。年に何回か沖縄でダイビングをしていて、最高60m潜ったことがある」と言う。「よく生きてたわね!それで今度は高度5000mに挑戦?」と私が言うともんなはどつと笑った。

列車が一番高い5072mを越す時、拍手が起こった。その後、ニンチェンタングラ山脈の美しい山々が見えてくる。そして、7162mの神の山、ニンチェンタングラ山をあれこれかかと期待しながら探した。「あの尖った山がきつとそうだよ!いや、まだ早い。もう少し先のはずだ」と添乗員の池田さんが言う。「ドジェさん、どうなの?」と聞くと「あの尖った山だと思っよ。もう少し走ると山の美しい側が見えてくる」と言う。雲が少し邪魔だったけれど、「司、来たね!」と私は言って手を合わせた。まさに神を感じさせる美しい雪で真っ白な空にそびえる尖った山だっ「やっはり凄いい!」ジーンと心に沁み



神の山 ニンチェンタングラ山

ワンポイントレッスン

ブリックシャ・アーサナ（立ち木のポーズ）

集中力を高め、バランス感覚を養い、脚力を強化する。



【要領】

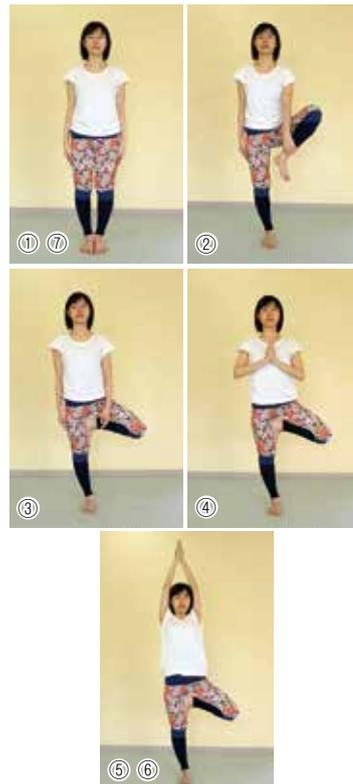
- ① 両足をそろえて立つ（ターダ・アーサナ）。
- ② 右足に重心を移し、左足を上げて左手で足首を持つ。
- ③ 左足の裏を右腿の内側に当て、かかとを脚の付け根に持っていく。
- ④ 左膝は後ろに引き、胸の前で両手を合わせて合掌する。
- ⑤ バランスが保てるようであれば、息を吸いながら両手を頭上に伸ばす。
- ⑥ 前方の一点を見つめたまま、吐く息に集中する。
- ⑦ 集中が難しくなれば、息を吐きながら両手を下ろし、左足も下ろして両足で立つ。
- ⑧ 反対側も同様に行う。

【効果】

1. 全身のバランス感覚を養う。
2. 脚への血行を良くし、脚力を強化する。
3. 坐骨神経痛や扁平足を改善する。

【注意】

1. バランスがとりづらい場合は左足の位置を下げるとバランスがとりやすくなる。
2. 頭痛、不眠症、高血圧の時は両腕を頭上に上げないこと。



ガルダ・アーサナ（鷲のポーズ）

足首を強化し、肩の凝りや精神的ストレスをほぐす。



【要領】

- ① 両足をそろえて立つ（ターダ・アーサナ）。
- ② 右足に重心をかけ、ひざを曲げながら左足を上げる。
- ③ 左脚を右ひざの上に乗せて右脚に巻き付ける。
- ④ 両腕を前に伸ばし、肘を直角に曲げる。
- ⑤ 右腕を左腕の上に重ねて絡ませ、手のひらを合わせる。
- ⑥ 両手に視点を集め、吐く息に集中する。
- ⑦ 集中が難しくなれば、息を吸いながら腕と脚を解いて両足で立つ。
- ⑧ 反対側も同様に行う。

【効果】

1. 集中力を高め、バランス感覚を養う。
2. 肘・膝・肩関節が柔軟になる。
3. 腰痛・坐骨神経痛に良い。
4. 足首・ふくらはぎを強化する。
5. 肩や肩甲骨周辺をほぐす。

【注意】

1. 膝や足首に故障がある場合は行わない。
2. バランスが取れない場合は、壁にもたれて行う。
3. 慣れるまでは腕と脚のポーズを別々に行う。



(モデル：宮崎恭代)



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