



藤本ヨガ

2018年 7月

夏号

「自由」

何であれ心が執着しているものにあなたは束縛されます。
分かりやすく言うと、この手に何かを持っている
—— 心が何かを持っている —— と不自由です。
束縛されているから。
この世界の経験は次から次へとつかんでいるようなものです。
一つの幸せから次の幸せ、また次の幸せ……まったく不自由です。
だから執着を放棄する —— 自由、これが自由です。
これが心の本来の状態です。

ヨーガの福音(サットグル・シュリー・マハーヨーギーパラマハンサの教え)より抜粋

幸せな生き方がわからなくなつた現代人に必要なこと



藤本ヨガ学院 講師

宮崎 恭代

ヨガは、私たちが生きている社会と、動物や植物などが生きる自然界と、月や星などの宇宙、それらをまるまる全部含めた「世界そのもの」や「つながり」や「法則」を教えてくれます。思想や考え方はなく、「この世界の法則や成り立ちそのもの」がヨガなのです。よく「ヨガでは」のように考えます」や「ヨガでは」が大切です」などという言葉を指導の際に使います。しかしこの言い方は建前で、厳密に言う「生きている間で意識できる時は、なるべく」することが大切です」になります。例えば、呼吸は普段から意識して深く長く吐き切るようにしたり、自分とは距離をとって客観的な視点を持つようにしたりすることで生きやすくなります。このように、人として生きる上でとても大切に立つ情報、ヨガにはたくさんあります。ヨガの聖者は、独自のヨガを独自の個性を元に作り上げていきま

した。力強い教えもあれば、優しくに溢れた教えもあります。千能院長も独自の教えがあります。最近では、スピリチュアルや精神哲学という分野でも、ヨガの教えと同じことを書いている本がたくさんあります。量子力学や心理学でも同じことです。

植物や動物は、誰かに教えてもらわなくてもどう生きていいか知っているし、親から自然と学ぶようにできています。人も同じように、本当は誰かに教えてもらわなくてもどう生きていけるはずで生かされるか知っているはずで、生かす。しかし、前頭葉が発達して「考える生き物」になり、それがわからなくなっている人が多くなっています。そんな私たち現代人に必要なのは、「立ち止まること・自分の思いや行動を観ること・感じること・休むこと」です。怒り・悲しみ・苦しみは、それらが不足していることから生まれているとも言えます。「焦り・自己防衛・無

理な持続・頑張り」などがキーワードです。これをやるために「離れる・手放す・許す」というキーワードがあります。

考えすぎて行動できない人は、感じていることにも理屈を入れようとすると、理屈がないとつらいと感じている場合もあります。しかし、「鶏が先か、卵が先か」のように、全ては理屈ではないところから発生しています。では、考えた目標を持つたり、計画を立てた通りに行動しようとするとはどうでしょうか？これらはアーサナをする上でも日々を気持ち良く過ごすためにも、ある程度は必要です。ただ、いつの間にかこの気持ち、自分をコントロールしなければならぬという思いにまで至っている場合があります。この「～するべきだ！」「～しないといけない！」という思いは、驚くほどひっそりと自分の中に隠れています。しかも、自分の嫌な記憶の裏側の奥にいます。自分で自分の隠れている思いを「かくれんぼ」の鬼役になつて探してみると、見つけ出された思いはものすごく喜んでくれます。見つけた私も、毎回すごく嬉しい気持ちになります。

自分の感情や行動はコントロールできません。勝手に湧き上がる思いや勝手に動く体にまかせて、ただ感じて動くことは、もしかしたらとても怖いことかも

しれません。私も、そうすることがダメだと言われているように感じていましたし、「今の自分ではダメだからよくしないと自分の居場所はない」という思いにまで発展していました。だからこそ、今まで肩肘張っていたし、見栄を張ることもあったなと思います。逆にそこまで思えたのは、それができるだけの力量が自分にはあると信じていたとも言えます。裏を返せば「嫌な思いは本来の自分を隠している」、そう思うととてもわくわくします。

そして、日々を生き生きと生きるために、「思いを引きずらない」ことも必要です。野菜も魚も新鮮なものが美味しいですし、旬のものを食べたほうが体の調子も自然と整うようになっていきます。しかし、感情はそうではありません。新鮮な今の気持ちを感ぜようとするよりも、過去の出来事を思い出します。過去の記憶は曖昧なもので、自分でいつの間にか捏造している場合がほとんどです。しかも、出来事を思い出すというより、その出来事によって感じた主観を思い出し、「こうすればよかった」「この時に戻れたらどんなにいいか」など、絶対に起こりえないことばかり思っていることが多いのです。未来のことも同じく、「もし～になったら」「～になるかもしれない」ということも出てきます。さらに、自分のこ

とではなく他人の今や過去や未来を考えては思い悩んでいることもありますね。

「手を変え品を変え」生きることで、「私」という存在は学んで遊んでいます。悲しむことで遊び、苦しむことで学び、怒ることでも知り、幸せな気持ちからも変化を感じられます。私も、いつも学んでいます。本から知識を得ることも必要ではありませんが、それ以上に経験を通じて感じたり考えたりすることのほうが圧倒的に多く、劇的な変化やハッとすることがとても心地よいとすら思います。その体験の後は、今まで悲しかったり苦しかったりしたことが嘘のように何とも思わなくなります。イラっとしたり、カチンときたり、「え？」「は？」など、心が反応するのはどんな時ですか？一時的に体に緊張が走ったり息苦しくなったりという反応が出たことはありますか？

私はフェルデンクライス・メソッドのプラクティショナー（指導者）の研修を受け、年に3回川崎に行っています。4年の研修期間のうちの2年が終わり、今年のゴールデンウィーク明けに仮免許（指導許可）を取得しました。そして、松山教場の月曜Bタイムに、フェルデンクライス・メソッドの授業を新設しました。普段の授業と同じく、お月謝、無料券、回数券などで受講できます。ヨガと

ヨガで体が変わる！ 不思議？

松山教場 E・H

ヨガは以前から関心があり、「やってみたい！」という思いがありました。体が硬いので「私には無理！」とも思っていました。そんな時、藤本ヨガ学院に通っていた友人から「一人ひとりの体力や年齢に合った動きやポーズをし、凝っているところは解しもあつてとてもよかったです」と聞き、私も体験レッスンを受けてみました。ヨガの後はよくわからないけど体が軽く、気分もスッキリしたように感じたので、即入会しました。その時に教室の先輩（ヨガ歴10〜20年の方々）から、「来れるのなら週1回より2回来る方が効果あるよ」と聞き、週2回コースで始めました。2017年4月4日が私のヨガデビュー日になりました。

ヨガを始めた当初は体が重く、腰や膝に痛みがあったので、あぐらもできないほどでした。座るだけで後ろへひっくり返りそうになり、座っているのがしんどいので、しばらくは壁にもたれての準備体操が続きました。しかも、少し動かすだけで痛

くなるほどよく効いて大変でしたので、呼吸にあわせてゆっくり動かす胃肝臓刺激や骨盤体操など寝て行う柔軟を中心に猫のポーズなど、できるところから取り組みました。ヨガで体を動かした後はスッキリして、「家でもやろう！」と心に決め、日常生活でも呼吸を大切にする様になっていきました。

気になる体重の変化は、最初の1ヶ月はあまりありませんでした。そこで、ヨガの日は午前11時頃ヨーグルトに豆乳または牛乳、青汁、エゴマ、チアシードなどを混ぜた特製ジュースを飲み、帰宅後も少しパンを頂くくらいにしました。また、先生にすすめられた野菜スープも試してみました。すると、1ヶ月後に少しずつ体重に変化が表れてきました。

今思えば、食事を変えただけでなく、膝が痛かったり風邪を引いたりしている時でも、教室へ休まず行ったのがよかったと思います。特に8月は汗もよく出るので、1日も休まず出席しました。すると9月には体重が

3kgも減りました。しかも、今まで食べていたランチが重いと感じたり、食べ過ぎるとしんどい！と感じる様にもなってきたのです。

そして、今年2月には体重の減少に伴いポーズにも変化が表れ始めました。特に変化を感じたのが弓のポーズです。今までは自分の足が持てず、ズボンの裾を持つたり、靴下を持って引く張って行うのがやっとでした。それが自分の手で足首が持てるようになり、下半身が上がる様になったのです。つま先に触れることもできなかった前屈のポーズも、一度だけ親指を掴む経験もできました。少しずつ体にも興味が湧いてきて、自分で脚のつけ根や太ももの筋などをケアしたらポーズがやりやすくなるとわかってきました。お陰さまで5月末で体重は約5kg減りました。そして、体が軽くなり、スッキリしてくるといつの間にか心もほぐれて気分が楽になってきたのもヨガの効果？かと思っています。

ヨガを始めて14ヶ月、ヨガとの出会いに感謝です。これからも私のライフワークとしてヨガを続けるつもりです。

とても相性が良く、「今日はあんまり動きたくない」「疲れて何もしたくない」という時に特にオススメです。フェルデンクライス・メソッドは、松山教場で奇数月の第2日曜日に、東京から湊先生をお招きして6年前からワークショップを行っています。平日は来れないけど、日曜日なら行けるといふ方は、こちらもおすすめします。私たち現代人に必要な「立ち止まること・自分の思いや行動を観ること・感じること・休むこと」を、フェルデンクライスからも学ぶことができます。フェルデンクライス・メソッドとは、自分にとって心地よい範囲で行う体の動きによって、脳を刺激し活性化するメソッドです。心地よい範囲で動くことで、神経系を通



フェルデンクライス・メソッドのレッスン風景

して体全体のつながりを感じます。そうすることで、心と体の両面にある無駄な緊張や余分な力を解放でき、自分にとって楽な動かし方や痛みや違和感のない体の動かし方ができるようになります。

言葉による誘導を聞きながら行うレッスンと、愛の行法のように軽く体に触れながら行うレッスンがあります。授業では、主に言葉の誘導によるレッスンを行います。動きのお手本はなく、いつの間にか眠ってしまうこともあるくらいとても心地よい時間を過ごすことができます。日常生活の立つ・座る・歩くといった基本的な動作がしやすくなったり、アーサナが行いやすくなったりします。自律神経失調症の方や、脳の発達発育に関して支障を感じている方も良い影響を受けます。作業や事務など、長時間同じ姿勢で仕事をしている方も、疲れ具合に変化を感じるようになっていくでしょう。ヨガの会員はじめ全ての方におすすめします。

季刊誌を99号まで発行することができました。私も毎号、原稿が書けてとても嬉しいのです。記念すべき100号には、どなたの原稿が掲載されるのか、今からとても楽しみです。

産後、ヨガと出会って



ゆる凛ヨギ
小平地域センター
菅 杏奈

家事もできず、ずっとパジャマのまま過ごし、こんな状態にまでなつて、やっと「自分がおかしい、病気かもしれない、もしかして産後うつ？」と思い始めたのです。

張ってくれ昨年4月上旬に治療を始めてから、3か月ほどではほぼ回復し、6月からまたヨガに通いました。

まず胃腸科を受診したところ、検査ではなく心療内科を勧められ、紹介状を頂きました。産婦人科も受診しましたがやはり心療内科を勧められました。心療内科では「産後の忙しさから頑張り過ぎて、夜眠っているようでも脳は起きたまま全然休めていない状態です。発熱などは「休みなさい」という脳からの信号です。きちんと眠って体調が良くなれば不安も消えます」という診断でした。原因が分かり、心底ほっとしたこと

で、産後の経験を見つめ直すことから、多くの「気付き」を得ました。産後の心身状態がとて悪かったと自分自身で認識できたこと。産後うつとよく聞けれど、体験談の多くと同様「まさか自分が…」と疑うまで時間を要したこと。長女の不登校が、私の不安の原因と思っていたけれど、本当は私の不安定さから、長女も不安・不穏になっていたのではないだろうかということ。特に第一子の長女は母親と一心同体のように揺れ動くため、これからも気を付けなくてはいけない…ということ。ヨガのレッスンを続けられなかったのは、体調が悪いからと思っていたけれど、その前に自分をケアできていなかったからとい

うこと。シャバアーサナの時に、色々考え出してしまふのは、いつの間にか呼吸が疎かになっていたから。アーサナの説明を聞いて理解したはずでも、シルシ・アーサナはまだできないのだから、我が子にどれだけ指南しても、できないことは多々あり、できるようになるまでにはそれなりの時間が掛かるのは当然ということ（いつかきっと私もシルシ・アーサナができるはず…）。

夫に対しても同じで、細かい事をしつこく言うのはやめて、放っておくか自分で解決する。子どもの自主性に任せ、待つ事で物事が上手くいくと考えられるようになった事。育児休暇も残り少なくなり、仕事に戻るの

は「いやだな」と思う反面戻れる職場があるから、今、我が子との楽しい時間があるということ。仕事では理不尽なこともあるけれど、上司も同僚も完璧ではないということ。もし「どうしても無理…」ということになったら、そこに固執する必要はないということ。要するに自分にとって大切なものは何か。大切なものを守るために、自分自身が健やかであること。相手や周りを変えるより、自分が変容するほうが楽で成長できると

いうことを産後の体調不良と向き合い、苦しみながらもヨガを

外の人と触れ合える良い時間でした。しかしながら、突然の高熱や吐き気に襲われる頻度が多くなり、常に胃腸の調子は悪く、食欲がないのに体力維持のためと義務のように食べるような状態が続き、不安な気持ちがあ

た。極め付けは、長女が元気に登校できなくなったことで「これは登校拒否なのか？仕事に復帰できないかもしれない、辞めなくてはならないかもしれない、教育資金や生活費は…」と先への不安は募り、その事ばかりい

つも考えていました。春休みになれば登校させなくてはいけないというプレッシャーからは解放されると期待していましたが、私の状態はさらに悪くなり、何より朝が怖くなりました。眠気はなく頭は異常に冴えているのに「また朝だ…」と思ってしまう。起き上がる気力もなく、

集中力を高め、脚力強化のブリックシャー・アーサナ



集中力を高め、脚力強化のブリックシャー・アーサナ

レッスンを受けながら、先生から体調不良の原因や子育てについてのアドバイスを頂いた

り、同じように子育て中のお母さん達からわが子より年齢が上のお子さんを持つ方のお話を聞くことで、近い将来参考になるだろうと思うことがよくありましたが、それより何より家族以

「半分、若い」

松山教場

春風 香織

今年もホトトギスがやってきました。一晩中忙しそうに、転々と場所を変えています。随分近くでも鳴き声が聞こえます。色々な種類の鳥たちのさえずりや、かすかに聞こえる犬の遠吠え、また朝刊を配るバイクの音など世の中が動き始めたなど感じながら、冬はベッドの中で、暖かくなると絨毯の上で、ゆっくりと時間をかけてヨガを始めるのが、長年の日課となっています。



気力と若さを永遠に保つマユラ・アーサナ

私が早朝にストレッチ（当時はヨガとは別物でした）を始めたのは、もう三十年も前のことです。きっかけは今でも一番尊敬しており、ちょうどふたまわり年上で、人生の師でもあった方が、真向法（まっこうほう）に取り組まれていたからです。

真向法とは、ご存知の方もいらっしゃると思いますが、四つの動作を行うことで姿勢のゆがみを矯正するストレッチ健康法のことです。四つの動作とは、ヨガのアーサナとは呼吸法が異なるとはありますが、ポーズとしてはバッタコーナ・アーサナ、パシモタナ・アーサナ、全開前屈、割り座リラクタスの四つのアーサナに当たります。

その真向法を教えてください。た方は、当時会社の研修所で定期的に開催していた数泊の集合研修の際、早朝に畳が敷きつめられた広い教室に研修生を集めました。そして、まだ三十代の若かった私たちの前で、楽々と四つのポーズを極め「君たちは

できるかな？」と、健康の為に良いことをコツコツと継続することを勧めてくださいました。また、健康とは体がすこやかで心がやすらかなことを言い、最も怖いのは恐れがあることとで、それらの対処法など、いろいろなことも教えてくださいました。それから私も見よう見まねで、四つのポーズにチャレンジしましたが、元々体が硬く完成形には程遠いものでした。現在に私の早朝ヨガは、頭は半分眠った状態で体の動くままに任せていますが、この四つのポーズが基本で自分なりのルーティーンになっています。

ヨガに関しては、過去から現在に至るまで何度もブームがあり興味を持っていました。実はビートルズがインドのヨガや音楽にはまり、ジョージ・ハリスンはシタールをラヴィ・シャン・カールに教わったことも頭に残っていましたし、日本の真向法もインドのヨガに影響されたのかどうかは判りませんが、四つのポーズを極めるには、本格的なヨガを教えてください。一番だと考えていました。

そして、ちょうど三年前に六十二歳で四十年勤めた会社を無事退職できると、四つのポーズを極め、ヨガの魅力を体験したいと、退職の翌月には藤本ヨガ学院に飛び込みました。藤本

ヨガ学院を選んだのは、なるべく基本に忠実にトラディショナルなヨガを教えてください。教室をと、ネットで色々調べて判断しました。

ヨガ教室では先生方や同じ時間帯の先輩の皆様からあたたかく接していただけます。長年の会社人生に恵まれ、その間培った多くの友人も大切にしていますが、ヨガ教室ではまた新たな繋がりができ、週に一度のヨガタイムは、私の大切な癒しの空間になりました。

ヨガを始めてから変わったことは、まず目標であった四つのポーズが、自分の評価で八十点ぐらいに上達したことや、とてできないと思っていたシルシ・アーサナやブリッジができるようになったこと、姿勢や歩き方が改善されたこと。足首が特に硬かったのですが、歩いてる時に地面の小さな傾斜や凸凹が感じられるようになったのは驚きでした。働いていた時は、出張や会食も多く、体に悪いことばかりで、いつの間にか老化まっしぐらだったので、ヨガに出会っていただけたらどうなっていたのか冷や汗ものです。ヨガは柔軟、体幹強化、バランス、呼吸法、瞑想と奥が深く、残りの人生でじっくり取り組める大きな財産を得たと感謝しています。

通して気づく事ができました。レッスン前に体調を尋ねながら、悩みの解決へと繋げてくださる家村先生と体験談を交えてアドバイスをくださるゆるるる凛ヨガのみなさん、そして私を心配してこのゆるるる凛ヨガに誘ってくださったママ友の中野さんに感謝申し上げますと共に、自分の人生を健やかに楽しく歩んでいけるよう、また、困難に出会っても、乗り越え立ち直る強さを身につけるため、これからもヨガを通して自分自身を見つめていきたいと思っています。

写真の鉢は、家内が作って器に裏庭の植物や苔をアレンジして遊んでいる作品の一つです。今年は、一月、二月と寒さが厳しく一日中凍結していた日もあったせいか、庭の勢力図もシダからツワブキに大きく変わりました。鉢のツワブキも、とても元気です。



ツワブキ

ヨガとの歩み



松山教場

白石

麻結実 あゆみ

【「ガ」との出会い】

今から約8年前、現在小学1年生の息子を妊娠したことをきっかけに私はヨガに出逢いました。それまでに味わったことのない安心感と爽快感に包まれ、ヨガに魅了されていきました。2013年、ご縁があつて東京から松山へ移り住み、藤本ヨガに出逢いました。

当時は現在幼稚園へ通う娘を妊娠中で、出産の1週間前くらいまで教場へ通わせていただきました。産後もヨガのある生活がとても心地よく、この心地よさを多くの方々と共有させていただきたい想いがあふれ、指導者養成コースを受講させていただくことになりました。

その後は、松山市を中心にスポーツジムやカルチャースクールにてレッスンをしながら「YOGA YU」を主催し、お子さま連れ可のヨガクラスや、ご自宅や企業へ伺いパーソナルレッス

ンをさせていただく日々をおくっていました。

【アーサナ・エネルギー】

ヨガを始める前まではダンスをしていて幼少期からスポーツ大好き少女だった私はそれなりに柔軟性もあり、様々なアーサナを「それらしく」とることができていました。しかし、自分のとるアーサナを写真や動画におさめて見てみると【ヨガ】ではなく、そこに写るのは【スポーツ】【ストレッチ】しているような姿。呼吸を自分なりに大切に捉



腰痛・便秘の改善にトリコーナ・アーサナ

えてもなんだか全体的な印象としては、力強さ、ダイナミックさに欠けて【陰】の傾向が強い。それが私の壁でした。毎日繰り返し練習をしても、やはりそれは越えられない壁でした。

そんなときに【クンダリーニヨガ】【タントラ】【瞑想】これらカリフォルニアの地で長年にわたり修行し極められた方に出逢いました。出逢いから意気投合し、それから日々一緒にヨガをさせていただくようになりまし

呼吸Ⅱ心
呼吸Ⅱエネルギー
呼吸Ⅱ身体

知識としてはあったものが、自分の中で腑に落ちて流れ、めぐりはじめる感覚をつかむことができました。すると、少し痩せすぎ？で女性的な魅力に欠けていると自覚していたボディラインに少し変化ができました。また、一つひとつのアーサナやフローの中に【流れ】【安定感】【しなやかさ】を自覚できるようになりました。SNSなどであげた写真や動画を見てくださる方々からも、「なんだか最近力強くなった」「スムーズで安定した流れが見えていて気持ちがいい」「進化したように見えるー」などのお声をいただくようになりまし

突然の出逢いから、ご縁をいただいて平成30年6月、松山市二番町にて【INTEGRAL YOGA STUDIO】をオープンする運びとなりました。クンダリーニヨガを伝えてくれた先生、また信頼できる仲間と共にこの新たな場所を大切に温めていきたいと思っています。

【今ここ】宮崎部長先生が繰り返し私に伝えてくださったこの言葉を胸にこれからもヨガのある毎日を丁寧に感じていきたいと願っています。

【スタジオ案内】

住所：〒790-0002
愛媛県松山市二番町1丁目11-1
ニック二番町ビル5階
営業時間：平 日 7:00 ~ 21:00
土曜日 7:00 ~ 18:00
定休日：日曜日
ホームページ：http://integrallyoga.jp/
E-mail：studio@integrallyoga.jp



Anniversary
120th since 1898

技、響く。

マルマストローク株式会社

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



INTEGRAL
YOGA STUDIO
YOGAで
カラダは変えられる。
結果を出す
YOGAメソッド誕生。

本物との出会い



愛知県豊田市

藤澤 美香

今では私のライフワークとなっているヨガ。

ヨガとの出会いは平成27年の11月でした。信頼している友人の小野田良子さんから「月に一度、四谷から崔昊先生という先生が来てくださってヨガのレッスンをしているので、あなたも一度参加してみては！」と声をかけて頂いたことが原点です。

その頃の私は、肩こり、頭痛、また10年ほど前に罹患したベル麻痺の影響で左顔面にこわばりと顔のゆがみ残り、また休暇の日になると布団から動けないほどの疲労感がありました。振り返ると、私は会社の代表取締役を務めており、当時はいつも気が張り詰めていたように思います。何とか改善をしたくて、

ジャイロトニックやチベット体操、整体、マッサージ、鍼等々に通っておりましたが、調子が良くなるのは一瞬で、すぐ元通りになる繰り返しでした。

ヨガレッスンに軽い気持ちで参加してみましたが初めてのレッスンはきつくて、きつくて本当にいつ終わるのだろうということばかり考えていました

が、レッスンを終わって暫くすると何とも言えない爽快感を久しぶりに感じました。不思議だなと思い、また来月も受けてみることにしました。その後は以前からの月2回のジャイロトニックと崔昊先生の月一のレッスンを続ける事にしました。

そんな数か月が過ぎていくうちに崔昊先生のヨガレッスンはきついの、後が楽になるということが確信となり、昨年の3月より崔昊先生のヨガレッスン一本に変えました。先月出来なかったことが、ある日突

然出来たり、日常でも身体の動きを意識するようになったりと少しずつですが身体が変わり始めていく事を感じるようになりました。

昨年の9月に『山中湖ヨガ合宿』へお誘いいただき初日のみ参加させて頂きました。特に

【瞑想】の講義を聞き、非常に興味が湧きました。その後、翌月の10月から良子さんの好意で週一の朝ヨガ、週一の復習会が始まったので、週一または週二でレッスンに通うようになりました。二か月位たった頃、家族を始め、急に会う人、会う人から「姿勢がきれい、痩せた？何をやっているの？」と同じことを聞かれるようになりました。

一番驚いたのが今年の一月に受けた健康診断では昨年までD判定のあった血液検査が全てA判定になったことと体重が6.8kg減っていて、看護師さんに「ど

うやって痩せたの？」と聞かれるほどでした。もう疑う余地はない。ふと気づけば肩こり無い、頭痛無い、麻痺後のこわばり、顔のゆがみが無い、そして毎日元氣。服はなんと11号サイズから7号サイズへと変わっていました。

そのような自分の身体の変化を心より感じたことで、ヨガのレッスンに本気で取り組むようになりました。足の強化は集中力、このポーズは〇〇等、また瞑想の時間を意識することで物事に動くことが少なくなり、判断力、決断力、切り替のスピードが変わり、幸せを感じる時間が格段に増えました。また、第六感での判断も増えてきています。今では肩が凝る、腰が痛いなどという方がいるとほっておく事が出来ず、会社でお昼休み

に簡単なヨガレッスンを始めました。そんな風にかかわっていく中、ヨガは大自然、大宇宙だと感じていくようになりました。本物と出会うと、人は本物になりたいと思うのだと。今後は養成員コースで学びを深め、家族や多くの方々、そして自分自身のために本物のヨガを学び続けていきたいと思っています。



肩こり・腰痛の改善、下半身瘦身の英雄のポーズ

医療法人

かとう歯科

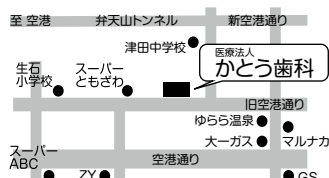
一般歯科・小児歯科・訪問診療・
口腔外科・矯正歯科・インプラント

■診療時間 9:00~18:00

■駐車場 約15台 駐車可能

■休診日 日・祝祭・水

☎(0120)468-270



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

神を求めて、チベットへの旅(下)



松山教場

大野 和子

3650mの高地ラサの町に夕方6時についたが、緊張したのは到着からの公安の厳しいチェックだった。一人ひとり、また何度も待たされてどこでも警察が見張っている。「ここで大声でも出したらすぐに逮捕されそうだね」と仲間とささやいたが、ラサの案内人のダジュンさんは、「空気が薄いから走ってはいけません。大声も出さないでゆっくり歩いて」と空気のせいにして注意した。

まだ太陽は容赦なく照りつけて、たまらない暑さだ。「うそでしょう、なんでこんなに暑いのか?」とうんざりした。

ダジュンさんはラサでは相当レベルの高い能力を持った女性だ。祖父はチベット仏教のシャーマンで、神の使いとも言える人であり、父親はチベットで初めて大学を卒業した知識人とのこと。自分も上海の大学で勉強し、日本語を習得してラサ

に帰ってもチベット仏教を学び続けてチベットを世に紹介する使命を果たそうとしていると言ふ。身体も頑丈で大きく、レスリングでもしたら強いだろうと思うほどタフな人である。

次の日は早速ポタラ宮の観光。一番の目標でもある空にそびえるような宮殿(と言っても中は全くの僧院であってきらびやかではない)へ向かう。ポタラ宮の雄姿は美しく、圧倒されるものがある。前の石畳の回廊へ行く

と朝から集団の巡礼者が宮殿を祈りで一周する途切れない流れにも圧倒された。「えっ、毎朝なの?」「そうです。毎朝、どの寺でもです」「遠くに住んでいる人たちは、一週間とか一ヶ月滞在して、大きな寺の巡礼に来ます」ポタラ宮はまず最初に300段の階段から始まる。そこからやっと建物に入るのだ。壮大な建物の中を延々と歩き回り、狭い急な階段を数え切れないほど

上がり降りして、チベット仏教の歴史から各部屋を埋め尽くす仏像の説明をこれでもかと言うほど聞いて、3時間ほど歩き回った。チベットの人々の信仰の深さは並大抵ではない。手に札束(少額のお札の束)を持って仏像の一つ一つに供えていく。仏像毎に籠いっぱいのお札がたまっていて、坊さんが無造作に籠のまま運んで行く。

やはり見学後は大きな信仰の世界との出会いであったという感慨に浸った。

夜は夜景の見学の後に待望のレストランでの夕食だ。そこで私は前日から誘っていた「ビールで乾杯しようよ」という仲間と、「ビールグループ」でテーブルを囲んだ。添乗員の池田さんは初めから「お酒はあまり飲まないでください。空気の薄いところでは頭痛が出たり、



空にそびえるポタラ宮

調子が狂う危険があります」とけん制をしていた。「大丈夫です。飲みすぎないようにしますから」と言って、いつの間にか結局けつこうたくさん飲んでいただけで、全く問題はなかった。ビールグループはとても親密になり、楽しい話で盛り上がった。それ以後の食事ではほとんどビールグループで集まり、仲良くなった。

そのグループの中の年配の男性が「大野さんが元気で世界中の旅行されているのを聞いて、私も触発されました。帰ったら私もヨガをして元気に頑張ります」という。「私は75歳ですよ。あなたは何?」「ワ、凄い!私は65歳。そろそろ隠居の歳かと思っていたのですが...」と言う。彼は霧島の老舗旅館の三代目当主だそうだ。「まだまだ若いじゃないですか。これからですよ。もっと頑張れ!」と言っておいた。

次の日の夜遅く、ラサの中心地の旧市街を歩いた。石畳の広場から続く町並みは多くの信心深い人たちが五体投地をしながら回っていた。若い人も小さな子供を連れた人たちも、子供たちもである。ダジュンさんに「毎日ですか?」と聞くと、「毎日です」と答える。「私も知り合いもみんな仕事が終わると毎晩来るんです」「チベット族は生まれてから死ぬまでチベット仏教に帰



信者が毎日行う五体投地

依して生きるんです」と言う。私は考えてしまった。これが本当によいのだろうか? お釈迦様の「生きとし生けるものすべての幸せを!」と言う仏教は素晴らしいと思う。しかし、...?

次の日(5日目)は世界一高いところにある湖へ。ヤムデユク湖へバスで行く。ガタガタ道を2時間。もつとも深刻なのは途中のトイレ問題。とにかく我慢の限界を超えるすさまじさだ。だいたい初めからみんなある程度は我慢の覚悟を持っているのだが、特に街を離れると容赦ない。それでも行かないわけにいかない。何しろ高地は乾燥が激しいので水をたくさん飲むことも必要だから、バスが停まる毎トイレへ行く。「これは修業だね」と上品ぶった女性も覚悟せざるを得ない。みんなだんだん肚が据わってくるようだった。4749mの高地のヤムデユ

初めてのヨガ



松山教場

壺内 令子

私は、還暦を迎えたら何か今までにした事の無い事をしたいと思っていました。ところが、いざ還暦過ぎても何がしたいのかが見つからずにいました。以前より交流のあった宮崎先生からお誘いを受けていたこともあり、ヨガを試してみる事にしました。と云うのも体力の衰えと膝の痛みなどを感じて居たからです。

初めてのヨガ、取りあえず三か月は続けて見ようと決めてチャレンジしてみました。身体が硬くて付いて行けない。とにかく凄いなあ、筋肉痛も尋常じゃなくて、続けていけるのか不安に成りながら、一か月が過ぎ三か月が過ぎると、また、三か月行ってみようと思えました。先生のご指導やサポート、教室に参加されている方達の楽しい会話など、とても良い雰囲気です。私の回りの知



ストレス解消にブジャンガ・アーサナ

人達にヨガを始めた事を話しますと異口同音に返ってくる言葉は、「それは、良い事ね」なのです。

私は、瞑想にも興味があり現代レイキを習得して続けてまいりましたが、レイキを学んでいる時に欧米では、レイキやヨガが病院で医療の一環として採用されていたり、医療保険の対象とされていたりしているそうです。もう、随分と前に松山コミニュティセンターで、日赤のドクターによる、『アメリカに於ける癌治療の現状』と題して講演会がありました。その時に「アメリカでは、外科病棟の隣に術後のケアとして免疫治療の病棟があり、そこで行なわれているのがレイキとか、ヨガ等です」と説明されていました。ヨガは世界的にみても人気があるようです。

ヨガ教室に通い始めて丸九か月が経ちました。まだまだ筋肉痛になりながら皆さんに付いて行くのがやつとですが、習慣化すると言われる回数を越えましてから、これからは続けられそうです。ヨガを習って良かったと思える事は先ず、体力が付いた事です。三階の教室への階段も辛かったのが今や平気で登れる様になりました。

私は、子供の頃から胃弱で慢性胃炎でした。ヨガをする事で内臓への刺激を促し健康になれるので嬉しいです。実際に胃・肝臓刺激は、後でお腹周りが楽になります。毎日、少しの時間でも自宅で出来れば良いなと思っています。取りあえずの目標は、減量をもっと楽にヨガが出来る様に成りたいと思っています。体重の変化は未だありませんが、背中脂肪がなくなりスッキリしました。先ずは背脂から取れると聞きますから、楽しみにしています。(笑)



神の住む湖ヤムデク湖

ク湖は紺碧で、神の住む湖と言う。「あー、来た！」とため息。その神々しさに心が溶けるようだった。私はじっと佇んで湖と広がる山々に祈った。「司、来

たねー」凄まじいトイレのことでも許せる気がした。

中国はとにかく凄まじい勢いで各地の開発が進んでいる。たった3年、5年、10年で大都市が誕生してしまうのだ。西寧でもラサでも町のはずれには新しい30階以上のビルが林立し、今建設中のビルも何十棟とある。恐ろしいほどの勢いである。

帰りの飛行機に乗るために巨大な空港には、人は蟻の群れのように多い。延々と並んで何時間も待たされる。早く日本に帰って落ち着きたいと最後は思った。



歳を重ねて行く上で益々、健康でいられたら最高に幸せです。感謝で日々を過ごせたら、至福の人生が送れます。出会いに感謝です。

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！



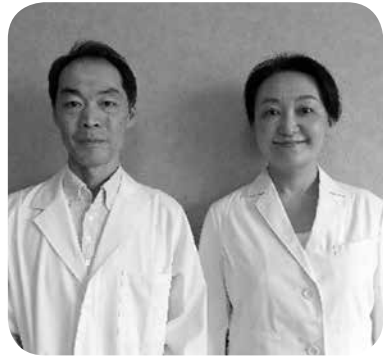
株式会社 **ダイニチ建設**

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



鍼灸治療室より よもぎだより



夏の養生と「花の歲月」

よもぎ鍼灸治療院

廣 橋

優 美 悟

前号では、春の養生法に触れました。今回は夏の養生をとりかかりに、東洋思想的な考え方と過ごし方について紹介します。

これはまさにエアコンに当たり過ぎて熱が内にこもって体調を崩す所謂「冷房病」への警鐘ですね。

夏の三箇月間のことを**蕃秀**と呼びます。この時期は天地の気が活発に交流し、万物が花開き実を結びます。「少し遅く寝て朝は早く起きる」、「日の長さ・暑さをいとわず、愉快な気持ちで怒らない」等が夏に応じた養生法です。これに反する生活をすると、秋になって心の気が障害され、「おこり」になると黄帝内経では述べられています。「おこり」とはマラリアと考えられていて、現代の日本では現実的ではありませんが、夏の過ごし方の原則として、「体内の陽気を体外に出し、発散させる」ことの重要性が内経に述べられています。

黄帝内経に書かれている季節の養生に共通しているのは、各季節の日出・日没に合わせた時間の過ごし方を推奨している点です。

江戸期の日本の時刻は、現代の24時間制と異なり、日出(明け六つ)と日没(暮れ六つ)を時刻の基準として一日を昼と夜に分け、それぞれを六等分した時間を一刻としていました。因みに、日出・日没を基準とする時刻の定め方を不定時法、現代のように時刻間隔が一定のものを定時法と呼びます。余談ですが、不定時法に対応した機械式の和時計が江戸期に作られています。一

定間隔の時を刻めばよい現代の時計よりも複雑な技術が必要とされる不定時法の時計を作る技術が、後の技術立国(最近はかなり怪しくなりました)の礎になっていったものでしょうか。

少し話題がそれましたが、わずかに百五十年前まで、一刻の長さが昼と夜とで異なり、太陽の運行に応じて時間が伸び縮みするのが当たり前でした。当時の日本人は、まさしく黄帝内経の云う季節に応じた時間帯の中でごく自然に生活していたのです。

現代のように定時法の中になると、時間の流れ、ひいては天体や天地の動きに応じた生活はなかなか難しいもので、私達も必要以上について夜更かししたりしがちですが、自然に逆らわない生活を心がけて健康体を保ちたいものです。

「上善如水(じょうぜんみずのごとし)」という老子の言葉をご存知の方も多いと思います。日本酒の銘柄にもなっています。

私が20年以上前に出会った宮城谷昌光の「花の歲月」という中編小説があります。この小説は、前漢初期(約二千二百年前)を舞台とし、黄帝内経が書かれた時期と重なります。小説内で、主人公の**猗房**という少女が全国から集められる良家の子女に選ばれ

るかもしれないと期待する場面で「上善如水」という言葉が使われています。

猗房は、自分があまりに選ばれたがっていることに気づき、あまりに生きたがるとかえって死に急ぐ者と代わりがないこと、最上の美德とは水のようなもので、水は万物を潤しながら万物と争うことをせず、しかも人のいやがる低地へ流れ込むことで、人格を磨くのは水をみならうことであると自分にいいきかせます。

つまり、上善如水とは、水のごとく自然体の不爭の良さを表した言葉です。これは人に対してへりくだる意味も含みます。老子の言葉を100%そのまま受け入れなくとも良いと思います。が、自然に向き合った無理のない生活にも通じるころがあります。現代の我々が考えさせられる言葉といえましょう。

1階玄関に置いている治療院の看板に二十四節季を記しています。現代の私たちが忘れてしまった季節感を取り戻す一助になればと願ったことです。

なお、ここで取り上げた「花の歲月」は、司馬遷の「史記」の中で最も美しい物語と称される実話に基づいた小説です。一部を掲載しますので興味のある方はご一読いただけると幸いです。

「一侍御左右、皆、地に伏して泣き、皇后の悲哀を助く。と司馬遷は『史記』の中で描写している。姉と弟の感動的な再開を目撃した官人たちは、もらい泣きして、たれ一人として顔を上げる者がいなかった。」

閑話休題、私たちの生活で一番困難なのは動から静への移行かもしれません。詩人で哲学者の串田孫一は、その著作の中で「古代人は現代人よりは優れた思考をしていた」と述べています。

ヨガの瞑想も良し、「無」の大切な時を日々を持ち、花の歲月ならぬ花の時を手に入れたいものです。

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：火曜及び第2日曜定休

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

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 赤羽 恭子

藤田はかる 渡部 光子

山口ひとみ 脇坂 恭子

野口 明彦 M・K

C・O 佐藤 康弘

大野 和子 遠賀 春枝

宇都宮玲子 H・Y

S・M E・H

菊池 準子 西岡 京子

森 幸子 羽藤 明美

K・Y R・S

原田 久 田村由美子

今井 広子 A・M

T・A 浜田真由美

岡垣 康子 今井 博子

今治教場

越智 寿子 村上知奈美

村瀬アキエ 井出チヨコ

近藤 知子 K・H

F・K K・N

Y・H K・M

H・S M・O

Y・N K・S

E・T R・K

T・K C・H

ゆる凜ヨガ

家村 圭子

四谷教場

山田 和代 増田 希望

山本 尚季 菅野 洋子

山口千登勢 飯村 豊

崔 昊

さくら教場

山本 智子 崎山 章代

K・M 西村 緑

学院

宮崎 敦子 大山 文子

宮崎 恭代

(順不同・敬称略)



まだ見たことのない 世界をめざして



今治教場

小池 知美

「ともちゃん、私の通っているヨガと一緒に通わん？先生も優しいし、いつでも行けるよ」と、4年前に高校以来の友人から誘われたのが、私の藤本ヨガとの出会いです。藤本ヨガに入会する前、私は他のヨガ教室に通っていました。しかし、週に1回、曜日の決まったレッスン時間しかなかった以前の教室では、勤務が不規則である私には1か月に1度通うのがやっとでした。友人に連れて行ってもらい初めて受けた体験レッスンでは、「痛い痛い！」と初めてのポーズに苦戦しながらも、優しい先生に優しい雰囲気でもレッスンを受けている受講生のおみなさんのおかげでケラケラ笑いながら授業を受けることが出来ました。それから4年が経ちました。仕事の都合に合わせてヨガのレッスンを受けていますが、いつも仕事で疲れた身体を癒してくれ、みんなで笑いながらレッスンを受けることで心も癒してくれる場所となっています。

ヨガでポーズをとっていると「前はもっと身体が柔らかかったのに」と思うことが多々あります。しかし、この感想はヨガをしているから感じられることであり、ヨガをしていなければ、知らない間に年を取り、身体



美容と健康にサルバンガ・アーサナ

が固くなっていったと思うと恐ろしく感じます。

学生のときには、授業や部活など身体を動かす機会がそれなりにありましたが、就職し自分で意識していないと身体を動かす機会もない状況になりました。周りの友人とも「最近運動していないよね」と話す機会も多くなり、そのたびに「ヨガに通ってるから、すごいよね」と言われています。

また、ヨガでは筋力も少しずつつくようになりました。ある日、私よりずいぶん痩せている姉から「ともちゃんのお腹、妊娠しているみたいだよ」と言われました。そこで私は、「お腹は出ているかもしれないけど、お姉ちゃんの出来ない腹筋ができるもん！」と姉の横で軽々腹筋をやってみせたことがあります。それには姉も「すごいね」としか言うことが出来ませんでした。「お腹が出ている」という姉の指摘に対しては、ヨガで習った『丹田を意識する』という

うことを実践し姿勢を正すと、「お腹ひっこんだね」とその場で姉と笑いあう結果となりました。私の姉も母も腹筋ができません。腹筋ができなくなるといふ感覚は私にはありませんが、ヨガを習っていないと知らず知らずのうちに筋力が衰えていくのかと思うと、また「ヨガをしていてよかったな」と思っています。

私には目標があります。私はまだシルシ・アーサナができません。先生から「シルシ・アーサナができたら、自分の世界が変わるよ」と教えてもらったことがあります。まだ見たことがない世界、感じたことがない世界を知ることが私の今後の目標です。



今治教場のカウンター置物

シャヴァ・アーサナ（別名：ムルタ・アーサナ）

（日本語では、くつろぎのポーズ・屍のポーズ・死体のポーズと言われている）

シャヴァ・アーサナは他のアーサナの後に行い、特にレッスンの最後に行うシャヴァ・アーサナが重要です。

シャヴァとは、死体という意味であり、このポーズは死体をまねることなのです。忙しい毎日を送り、身体のアチコちに力が入ってしまっている現代人にとって、力を抜くという行為はとても難しいことなのです。

このポーズは全身の力を抜いてリラックスすると同時に心を静めてくつろぐことです。心を平静に保つことは、身体を平静にするよりずっと難しいのです。だから、「一見やさしそうなこのポーズは、習得の最も難しいものである」（『ハタヨガの真髄』より）とされています。



（モデル：宮崎恭代）

【要領】

- ① 仰向けになり、体線を真っ直ぐにして両腕は身体から少し離し、手のひらを上向きにする。
- ② 足は腰幅に開き、脚全体を緩めてつま先が両側に倒れるままにする。
- ③ 少し顎を引き、腰や背中、肩の力を抜き全身が床に沈みこませるようにする。
- ④ アゴをゆるめ、舌を自然にして目の周りの緊張を解き、顔の筋肉もゆるめてリラックスする。
- ⑤ 深くゆったりした呼吸に意識を向け、完全にリラックスする。
- ⑥ 初心者や身体や内臓が疲れている時、また睡眠不足の時は眠りに落ちてしまうことがある。その時は無理に起きていようとせず、落ちるがままに任せて寝る。疲れが取れ、身体がだんだんと出来上がってくると寝落ちしなくなる。

【効果】

- ① 全身の疲労を回復する。
- ② 神経を静め、気持ちを落ち着かせる。
- ③ ストレスを解消する。
- ④ 自律神経のバランスを整える。
- ⑤ 心を静め、瞑想状態へと導く。

『ハタヨガ・プラディーピカー』は、「このポーズは他のアーサナによる疲労を除いて、心を平静にする」と述べている。

事務局だより

表紙の言葉は前号に続いて京都のヨギさん（マハーヨーギー・パラマハンサ）の言葉で「自由」です。私達は自由を求めて生きているのですが、不自由になっているのは他でもない自分自身なのですね。執着を手放すことができれば、本当に自由に生きていける・・・早くそうなりたいものです。写真はまさにこの梅雨を代表する花・あじさい。緑の葉の上に浮かび上がってきれいですね。

次の季刊誌秋号は記念すべき100号（No.100）になります。お陰さまで四半世紀継続して発刊することができました。これもひとえに体験談を投稿してくださった皆様、賛助広告をしてくださった企業様、個人賛助してくださった皆様、そして印刷製本をお願いした原田印刷社様などのお陰です。心より感謝申し上げます。

記念すべき秋号（No.100）は10月1日付で発刊を予定しております。そこで、皆様からの体験談はじめ各種原稿を募集しております。字数は問いません8月25日までに藤本ヨガ学院へ、手書き、FAX、メールなどでお送り下さい。皆様からの投稿を楽しみにしております。

5月より、松山教場月曜日のBタイムにフェルデンクライス・メソッドの授業（担当：宮崎恭代）が新設されました。詳細は2・3ページの宮崎恭代の文章を参照ください。皆様のご参加をお待ちしております。

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

ワンポイントレッスン