

生きることは愛すること  
愛することは許すこと

新年を迎え皆様はいかがお過ごしでしょうか？

新型コロナウイルスは昨年暮れに収束に向かうかに見えましたが、欧米諸国に急拡大しているオミクロン株が日本にも急激に広まり第6波を形成しそうな感じですが、みんなが安心して生活できる日はまだ先のようにです。

この際ですから、コロナ禍を活用してコロナのお陰で免疫が高まったと言えるぐらいアーサナ（ヨガのポーズ）を日常生活に取り入れてみませんか。

教場で主に行うアーサナの目的は、一つには健康で病気にも侵されにくいような強い体（肉体）をつくることです。それからアーサナの中で行われている呼吸によって自律神経に関係している呼吸のリズムを変えていくことで、目には

見えないプラーナやチャクラなどの働きによって精神的な部分も整えていくのです。

また、呼吸が変わることによって、同時に心も変容していきます。心が変容していくことによって、さまざまな物事に対する執着が次第に少なくなっていくのです。異常な食欲も次第に収まっていき、痩身効果も上がります。さらに集中力や理解力が高まり、直観力も鋭くなってきました。もちろん免疫も高まってコロナにも負けないような心身がつくられていきます。

会員の皆様にとって新年が幸多き年になりますように祈念しております。



本年もよろしく  
お願いいたします。

年男 宮崎康則

**私担当授業**

- 月曜 BD
- 火曜 B
- 水曜 BC
- 木曜 D
- 金曜 C
- (補佐除く)

新しい年を迎え、より寒さが身にしみる今日この頃。年末年始はどのように過ごされましたか？ 普段とちがう食べ物と量の多さで、内臓の疲れが出てくるかもしれません。寒さにより、背中を丸くする姿勢が多くなったり、背中の筋がゆるやかにならなかったかもしれません。他にもいろいろな理由により、体のかたさ、張り、むくみ、冷えなどが出やすい時といえます。

今回はそれらを穏やかに改善するためにできる、寝る前や朝起きた時に行える方法をお伝えします。そして、私の授業で行っている内容や私が普段からやっていることやよく行く場所を短い言葉でまとめてみました。もし興味のある内容があり、お時間がありましたら、私の担当するタイムに参加してみてください。ゆっくりと基礎的なレッスンは、(月曜Bはフェルデンクライス)

**『呼吸は鼻の息の通りを感じつつ、手を使って体の動きも感じながら行う』**

仰向けになり両膝を立て楽な幅で足を開きます。両手を下腹部におき、呼吸をするたびに膨らんだり凹んだりする動きを感じてみましょう。5呼吸ほど行い、手の位置を肋骨下部や鎖骨下において同じようにくり返します。

**『簡単な動きをゆっくりゆるく柔らかく行う』**

胃肝臓刺激を動きの幅を短く、気持ちの良い範囲で、ゆっくりとゆるやかに行ってみましょう。スローモーションのようにゆっくりと、動きを小さくすることで、体の動く感覚に意識が向きやすくなり、脳トレにもなります。目を閉じて行うとより効果的です。

**簡単！健康習慣 3選**

- 背伸び
  - あくび
  - 深呼吸
- 寝起き、座りっぱなし後に◎

安眠  
リラックス  
内臓の活性化  
安心感、痛みの緩和  
むくみ解消

**脳トレ**

免疫力アップ

**覚えて家で実践！項目**

- シャバ・アーサナ
- 骨盤体操
- 胃肝臓刺激
- 腎臓刺激

**『エネルギーが循環しているイメージをする』**

生命エネルギーのことをヨガでは「プラーナ」といいます。そのプラーナが体中を巡っています。吐く息とともに古いエネルギーを手放し、吸う息とともに新しいエネルギーを取り入れているイメージをすることでより実感できます。

**『体が柔らかくゆるやかなイメージと心地よい空間にいるイメージをする』**

寝る前や楽な体勢になったときに、目を閉じて、心地よい空間で、体が柔らかくゆるやかになっているイメージをしてみてください。そのイメージが体をゆるめ穏やかな呼吸を促します。

**教室周辺のおすすめ買い物スポット♪**

- 《自然食品店 furatto (フラット)》  
愛媛の無農薬野菜、オーガニック食材など  
詳細は私(恭代)または敦子先生にお尋ねください
- 《スーパーABC 上一万店 (1階外)》  
ミネラル栽培野菜(無農薬)、果物、米、豆腐などの販売(毎週月曜日のみ)
- 《松山三越地下1階》  
オーガニック食材や無農薬野菜を使ったサラダ、県内のこだわりの加工品やテイクアウト店など

いつも何を食べたり飲んだりしているかな？  
食事の内容も気にかけてみてね



#### 4か月間でなんと

#### 10キロも減量!

橘 かづら

昨年7月の終わり、私は松山市内の健診施設で人間ドックを受診しました。その頃の私は運動は何もしない、食べたいものは食べたいだけ食べる、といった自堕落な生活を送っていたため、人生の中で最も体が重くて不健康そのものでした。そのため「きつと結果は散々だろうな」と覚悟していました。思ったとおりで、特定保健指導の先生から、「太り過ぎのため、運動と食事に気をつけて体重を減らすように!」と厳しく指導されたのです。



お正月に  
食べ過ぎたかも?

元々運動が苦手で、痩せるためにジムに行ったり、自主トレを始めてみても長続きせず、その度に「ああ、また続かなかつた、私ってダメだなあ」と落ち込んで食べる方に逃げる…、ということを繰り返すばかりでした。おまけに関節リウマチの持病もあって「体重を減らすって言われてもどうしよう?」と、すっかり途方に暮れていました。

そんな時人間ドックでたまたま一緒に受診していた友達の渡辺司さんが、ひふみヨガのことを教えてくれたのです。その渡辺さんも数か月前から通っていて、「すごく気持ちいいよ」と、ドックの帰りに教室の前まで案内してくれました。無料体験もできるといので、がぜん興味が湧き、早速申し込むことにしました。

に付いていけるか不安だったのですが、先生はとても温かくて無理強いすることが一切なく、分かりやすく丁寧に教えて下さいました。緊張していた私はホッとして、「これなら私でも続けられるかも?」と思いました。また、先輩方は皆さん親切で、新入りの私に気さくに声を掛けてくださり、私はその場で入会することに決めました。

ヨガを始めて一番驚いたことは、体がどんどん楽になってくることでした。それまでは、リウマチの仕業か運動不足のせいなのか、体中に老廃物が溜まってなのかは分からないのですが、いろんなところが痛くてたまらなかつたのですが、その痛みがみるみる減ってきたのです。痛みが減ってくると気分も良くなり、毎日が楽しくなってきました。なぜか食欲も自然と治まってきて、教室には週1回程度しか通えないものの、4か月間でなんと10キロも減量できたのです!自分でも心底び

っくりしています。おまけに、先日リウマチの診察を受けたところ、CRPの数値が0.78→0.1ととても良くなっていたのです!

ひふみヨガの教室は、明るくて温かくて、とても素敵な空間です。興味深い本もたくさんあるし、ヨガの後で頂く梅昆布茶は格別です。そして何より、先生とそこに集う方たちが最高の指導になります。私は体が硬く、先生の指導になかなか付いていけないのですが、それもまた楽しくて教室から出るときはいつも、次に来る日が楽しみで仕方がないのです。

これからも5年、10年と教室に通い、心も体も健康になって楽しく人生を送りたいと思います。ひふみヨガに出会えて、私は本当に幸せです!



本年もよろしく  
お願い  
致します。

## △アーサナ（ポーズ）

### への取り組み方▽

初心の方はもちろん、ベテランの方も今年は初心に帰って、『要領・呼吸・注意』をもう一度確認して正しいアーサナを身に着けてください。また、他人（ひと）と比べる・競うこと、出来る・出来ないということが気にならないくらい呼吸に集中してください。集中すべきことに集中すれば、余計なことは余り出てこなくなります。

人の体は人それぞれに違います。体の硬さを気にする人もいますが、それは全く関係ないのです。その人にとって十分できる範囲がその人にとっての完成ポーズです。そして継続してアーサナに取り組んでいけば自然に柔軟性はついて、完成度も上がってきます。完成ポーズで呼吸に集中している時は、

呼吸がより深くなるように上半身は緩めてリラックスした状態で行うことです。頑張った力むとかえって呼吸は浅くなってしまう。

正しいアーサナが身につけば呼吸への集中を一層深めてください。そして、今体のどこに効いているのか、体の状態やどんな呼吸をしているのかを観察すること、さらに今自分は何を思い、何を考えているのかの状態を観察する練習もしてください。これがそのまま瞑想につながります。

そして、体調が思わしくない時、やる気が起きない時ほどアーサナは必要です。そういう時ほどなんとか時間を作って授業に参加してください。ヨガ仲間の良いプラナーナ（気）を吸収すればさらに元気になるでしょう。

## △食事への取り組み方▽

食事でも正しく行くと心身に良い影響が及びます。逆に悪い食事を続けると心身に悪い影響が出てきます。

白米よりは玄米がお勧めです。おかずは野菜を中心に、豆類は四季に応じた旬の野菜や海藻などがいいです。例えば冬であれば土の中の根菜類を、夏であれば地上の葉もの野菜を多めの摂るようにすると陰陽のバランスが取れ、体が整ってきます。アルコールやスイーツは体と心にもあまりよくありません。少しずつ減らすようにしましょう。

食べ物には自然（大地や海）の恵みであり、また自然に培われた生命（いのち）です。よく噛んで、よく味わって、感謝していただきます。食事は私たちの肉体を形作り、生命を支え活力

源となります。食事が惰性になつたり、欲望を満たすだけのものになってしまうと、体調不良になります。そのような時は食べる量を少しずつ少なくして、自分の適量を見つけてください。

指導スタッフ一同、会員の皆さんがヨガを楽しみ、豊かな人生が送れるように共に学び、指導・応援させていただきます。本年もどうぞよろしくお願ひいたします。

ひふみヨガ

指導スタッフ一同

## ひふみヨガ

〒790-0878

松山市勝山町 2-18-3

本山ビル 3F

TEL 089-941-6871

FAX 089-941-6875

<https://www.fujimoto>

[yoga.jp/](https://www.fujimoto-yoga.jp/)