

人間が不幸なのは、
自分が幸福であることを知らないからだ。
ただそれだけの理由なのだ。

(ドストエフスキー)

ひふみヨガ
ジャーナル

No.10



「南楽園」しだれ梅 宇和島市津島町

今年の冬は暖かい日が多く、桜の開花も早いのかと思っていたのですが、春先になって冬のような寒い日や連日の長雨のせいか、例年より少し遅めの開花宣言でした。でも、長雨のお陰で石手川ダムの貯水率も大幅に改善され、少し落ち着いてお花見が楽しめそうです。

春と言えばお花見より一足先に、花粉症の季節ですね。近年ますます患者数が増えているように、会員の皆さんの中にも目がショボショボしたり、鼻がグズグズして困っておられる方も見受けられます。

野口整体によると花粉症は、春になって骨盤が開いて気が上がってくる、その気を漏らす作用で目や鼻の症状として出ているのだそうです。春になると万引きや痴漢が増えるのもこの気が上がる為と言われています。

花粉症は食生活が大きく影響するそうです。特に白砂糖は骨盤を弛ませるので極力止めること、そしてご飯などの糖質を控

え、コーヒーやお菓子など甘いものも控えるといいようです。白砂糖とは逆に粗塩(自然塩)を摂ると骨盤が締まり、気が下りてくるそうです。もう一つ尾骨を焼き塩(粗塩)で温湿布をするのも気を下げ、気持ちいいそうです。花粉症で困っている方にはお勧めです。

また、春はときめきの季節でもあります。胸が開いて夢や希望が湧いてくる季節です。4月から新年度が始まります。何か新しいことを始めるにもいい機会です。皆さんも何か新しいことに挑戦しませんか。

人間の脳はほとんどの場合、やり慣れたことは脳の中のメモリでこなすので、ほとんど無意識で行動しているそうです。そうすると脳には新しい刺激がないので段々と脳が働かなくなつて老化してしまいます。そうならないように、今までやったことがないようなことに挑戦して脳に新しい刺激を与えて脳を活性化し、いつまでも若々しく生きたいものです。

(宮崎 康則)

4月～6月のポイント（旬の野菜）

【4月】 がんばりすぎに注意！

ゆっくり時間を多めにリラックスを

新じゃが



アスパラ



ごぼう



【5月】 気持ちが落ちやすい時期。深呼吸して無理しないで！

タケノコ



しそ



空豆



【6月】 体を動かし汗をかこう！夏の体へシフトチェンジ

トマト



みょうが



日々の感情的肉体的な我慢、無理、睡眠不足、
食べ過ぎ飲み過ぎが、自分をいじめること
になります。まずは自分自身を優先して、
大事にするところからはじめましょう。



ひふみヨガ講師 宮崎恭代

『心の声を聴く』

C・S

私がひふみヨガに入会したきっかけは、いつもお世話になってる美容室の先生の「私が今通ってるヨガ教室、とっても良いですよ」の言葉でした。何をやってもグズグズの私は、見学までに少し時間がかかりましたが、見学当日にもうその気になって、入会手続きの方法を丁寧に教えてもらい帰宅しました。とにかく教室の生徒さんたちのヨガのポーズが美しく、私もあんな風にいつまでも若々しく、歳を重ねていけたらいいなと思っただけです。

入会の前半は横になり、自分のペースで身体の動きを感じながら基本の動作を行っていきます。その時間は教室の前半分の照明は消されているので、落ち着いた空間でその日の自分の体調と向き合うことができます。また筋肉を緩めていくので、疲れているときは涙が出るほどのあくびが出たり、いまだにシャバ・アーサナの間についていられないままの間にいつの間にか寝入ってしまったたり（その時は先生がそっと暖かい毛布をかけてくださいます）することもあります。

後半の1時間は恭代先生が個々に合わせて考えてくださったメニューを行っていきまします。これもまた一人ひとりの様子をよく観察した上で、身体に感じた素直な感想を引き出してくれるので、その瞬間、心と身体と頭は一つに繋がっているんだなと毎回実感できます。

ひふみヨガに通い始めてまだ半年ほどですが教室に来るたびに、今まで知らなかった自分を発見したり、新たな課題や目標ができたりすること、日常生活にも少しずつですが変化が見えてきました。入会してしばらく経った頃、紹介してくださった美容室の先生と月に2〜3回会う友人から「本当に元気になったよね」と言われ、自分でも硬い筋肉が緩んできて、呼吸がしやすくなってきたのを実感してきていた時期だったので、素直に喜べました。

また、先生に「よくこの身体で、今まで頑張つて来られたましたね」と言われたときに、長年の身体と心の凝りが一気にほぐれていくように感じたこと。何をやっても空回りすることが多く、しんどかったのは体力の無さを気力で補おうとしてきたことも原因の一つだと気づかせてもらったこと。



『マハーヨーギーの真理のこ
とば』(新年号で紹介) より

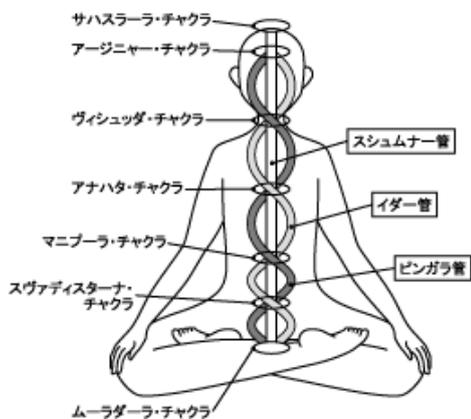
(第六章 アーサナの実践
第一節 プラーナを制御する
一七六ページより抜粋)

「微細な身体を調える」

この粗大な身体の中に、血
管のように巡らされた七万二
千本のプラーナの流れる道が
あるといわれています。それ
は解剖しても見えないプラー
ナの身体、微細な身体です。で
も、その微細な身体の中にチ
ャクラ(プラーナの集まるセ
ンター)があり、粗大な体を支
えている。自己治癒力という
ものもその一つだし、さまざま
な身体としての機能を調節
している役割も担っている。
でも一般人はいろいろな行
動を通じてダメージを受けて
しまっている。それでダメー
ジやストレスを解消すること
にプラーナは費やされて、ど
んどん消耗していつている状
態です。俗に、人間のみならず
、万物は生まれてから成長し
ていくとか言うけれども、万

物は退化して、退行してい
ている。それはどちらかとい
うと死に向かっているわけだ
から、生まれたということ自
体が退化の始まりというふう
にも理解できます。ましてや
数十年間かけて、あらゆるこ
とで心身を使って、そのダメ
ージとストレスは、もう莫大
なものになっていく。物理的
に考えても、少々の蓄えられ
たプラーナではおぼつかない
それが高じてしまうと病院に
行かざるを得なくなったり、
部品を取り替えたり、様々な
手当てを必要とするわけです。
アーサナの目的はまず外面
的な身体の健康を調べてやる
ということ。健康であれば、全
く最小限度のプラーナで元氣
にいくことができますから。
そういうった身体を造り直す、
それが一つの目的。そして
う一つは、最初に言ったプラ
ーナの道をプラーナがよりス
ムーズに流れるように、微細
な身体を整えるという役割も
あります。なぜならナーディ
ーというプラーナが通る道は
しばしば心と等比されて、心

の状態はナーディーの状態、
つまり心に煩惱が多ければナ
ーディーが汚れているという
ふうにも、等価的にみなされる
こともあるから。だから粗大
な身体、そして微細な身体の
浄化と強化のためにアーサナ
は役立つとも言えます。



それからもう一つ付け加え
ると、脊椎の中にスシュムナ
ーという名前の中央気道、
プラーナが流れる中央の主要
な道、管がある。その中のそれ
ぞれの位置にチャクラがある。
通常は真ん中の道にはプラー

ナは流れない。下で詰まっ
ていて、その両横の太陽(ピンガ
ラ)と月(イダー)の道に流れ
ている。でもヨーガはその太
陽と月の道に流さないで、中
央の道(スシュムナー)にプラ
ーナを集中させて入れようと
する。だから背骨の辺りで何
か上昇する力を感じたら、そ
れはその管を浄化している、
通っていると理解できる。本
当はそれがこのアーサナなど
の目的です。

チャクラの一番目は尾骶骨
の位置で排泄の作用を、二番
目は丹田の位置で生殖機能を
司る。三番目はおへその辺り
で消化を機能させ、四番目は
心臓の位置で呼吸を機能させ
る。五番目は喉、六番目は眉間、
七番目は頭頂部に位置する。

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.fujimotoyoga.jp/>