

# ひふみヨガ ジャーナラル

No.11

すいれん——

すいれん

運命の流れが

変わるだろう

すこし深くなり

すこし静かになり

前とはすこし

ちがった方向へ

すいれん

(加島祥雄著 「眠るね」より)



58番札所 作礼山「仙遊寺」宿坊前の池に咲く睡蓮(すいれん) 今治市玉川町

梅雨真つただ中ですが、いかがお過ごしでしょうか？ 湿度が高くて汗が皮膚にまとわりついてべとべとした感じが嫌ですね。こんな梅雨の時期を快適に過ごすには、体内にたまった水分を出し切ることです。まず汗かいても大丈夫なトレーナーなどに着替えて適度な運動をすることです。ヨガができれば最高ですね。何でもいから汗が流れるぐらい身体を動かして余分な水分を出すとスッキリと軽やかになります。後はシャワーで汗を流して、新しい水分補給を忘れないようにしてください。

さて、私たち人類は約600万年もの長い期間、狩猟採集生活をしてきました。その後農耕生活に入って現在までは、わずか1〜2万年の短いものです。ですから人類は自然の中で獲物を追ひ、太陽の運行とともに暮らし、少数の仲間と語り合うという環境に最適化してきたのです。人の身体や頭脳はこんな環境の中でこそ最高のパフォーマンスを発揮できるように進化してきたのです。

近代になって急激な科学技術の進歩によって人類の生活環境が著しく変化して、人の身体や頭脳がその変化に付いていけなくなっています。そのために引き起こされる様々な病気や症状のことを「文明病」といいます。文明病には生活習慣病(肥満・高血圧・癌・脳卒中など)、ストレスやうつ病、アレルギー疾患(花粉症・アトピー・喘息)があります。

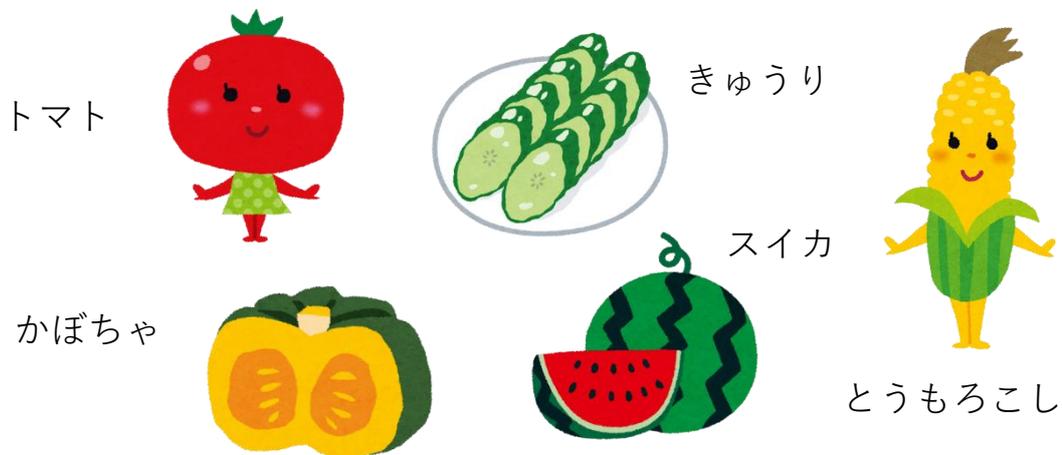
そこで文明病を予防するには、生活習慣を見直すことが重要です。まず食生活は糖分や脂肪分などの高カロリーの物を減らし、野菜や果物、魚などを増やす。適度な運動・ジョギング・ウォーキング・筋トレ・スイミング、ヨガなどを週に数回・30分ほど。ストレス解消・趣味や旅行したり海や山など自然の中で過ごす、質の良い睡眠・毎日7〜8時間の睡眠時間を確保し、寝る前のスマホやパソコンの使用を控えるなど。詳細は本誌4ページに掲載した本『最高の体調』を参照してください。

(宮崎 康則)

## 7月～9月のポイント（旬の野菜）

【7～8月】長時間のクーラーは注意！

寒暖差による自律神経の乱れやだるさ、夏風邪に



7月24日と8月5日は土用の丑の日！

「う」のつく食べ物で  
精をつけよう！



【9月】まだまだ暑さはあるけど、秋です！

冷たいものの摂りすぎや薄着に注意！



夏を味方に心地よく生きよう！

ひふみヨガ講師 宮崎恭代

『心も体も柔軟に』

M・H

私は子供の頃から自身の体型にコンプレックスを抱き、太っていることに悩んでいました。私の人生、「ダイエットと共に生きてきた」といっても過言ではありません。

これまで食事制限したり、運動器具やグッズ、サプリメント、そして健康雑誌などたくさん購入したり、ジムにも通い、ダイエットのために借金も時間もかなり費やしてきました。しかし、減量してはリバウンドをするということの繰り返しの日々にとても落ち込み、自分が嫌でたまりませんでした。

何かもつと自然な形で健康的にダイエットし、体型を維持する方法はないのか？と思いはじめていたときに、知人から「ひふみヨガ」を勧めてもら

いました。知人はひふみヨガで無理をせず、自然に健康になったとのことでしたので、私は早速「ひふみヨガ」の無料体験を申し込み、恭代先生のカウンセリングを受け、体の状態を見てもらいました。体全体があまりにも硬く。まずは個人レッスンに通うことになりました。私は浮腫みややすい体質で、とにかく硬い。その原因の一つとして姿勢が悪いことを指摘され、正しい姿勢を鏡で見ながら教えていただきました。骨盤、背骨、足の向き一つひとつ感じて立つと、姿勢が良くなり歩きやすくなりました。そして、自分の体のことをどう感じるかが大切だということもよくわかりました。

また体が硬くなった原因として、子供の頃の体験、親との関係、環境も影響しているとのこと。辛かったこと傷ついていたことから自分を守るた

めに、体をカチカチに硬くしてきたのだと教えていただき、思わず涙が溢れてきました。そして先生からは、「体を改善するためにしばらくは何もしないでください」と言われました。

今まで痩せるためにストイックに色々頑張ってきたのに、それとは逆のことを言われ少し戸惑いましたが、先生の言葉を信じてしっかり自分の体と向き合うことにしました。そしてウォーキングや運動も休んで、仕事も無理のないシフトに調整してみました。趣味や遊びの時間も見直したり、夜は早めに寝て睡眠もしっかりと、体を休めることを心がけるようにしました。すると気持ちにもゆとりが出て、イライラしたり落ち込んだりすることも減ってきたように思います。

そして個人レッスンに通い半年過ぎた頃、先生から「体は

まだ固いけど、浮腫みがとれてきていますよ」と言っていただけ、とても嬉しかったです。今は気持ち良いと感じる範囲で朝のウォーキングを再開しました。もちろん教わった姿勢に気をつけながら！早起きをして早朝に歩くと気分も爽快です。このようにゆつくりなペースですが自分と向き合い、心も体も柔軟でありたいと思っています。そして、「いつかグループレッスンで皆さんと一緒にヨガができたらいいなあ」と思う今日この頃です。

私に色々気づきを与えてくださる「ひふみヨガ」の門をたいて本当に良かったと、紹介してくださった知人や恭代先生に感謝の気持ちでいっぱい입니다。これからもよろしくお願いたします。



『マハーヨーギーの真理のこ  
とば』（新年号で紹介）より

（第四章 ヨーガの道

第三節 成就への歩み

一五四ページより抜粋）

「全ては準備にかかっている」

### 質問

どれほど教えを学んだとし  
ても、それは知識でしかない  
し、真理と一つになろうとす  
る、教えそのものになろうと  
する、切実な思いが必要だと  
思うのですが、どうすれば真  
理を悟れるのでしょうか。

### ヨギさんの答え

全ては準備にかかっています。  
準備とは心を空っぽにし  
ておくということです。空っ  
ぽにしておくということは、  
様々なこの世における執着、  
欲望や煩惱、無知、それら一切  
合切が欠如しているという状  
態のことです。その準備があ  
って初めて、突然、真理そのも  
のに目覚めるといふ体験が起  
こります。

元々心の活動と真理そのも

のとは別個のものなのです。  
何が言いたいかといえ、す  
べきことは準備であって、真  
理そのものを悟るためのアプ  
ローチが欠如しているのです。

だから真理のことを彼岸とい  
うふうには昔から呼び慣わして  
いる。彼岸というのは彼の岸  
です。一方、心の世界というの  
は此岸といって、此の岸なの  
ですね。この岸とかの岸との  
間には永遠とも思えるような  
隔たりがあるとされていきます。  
つまり別個の世界だと言う意  
味です。だからこれを悟ると  
いう、実現するための連続的  
アプローチというものは何も  
ない。

しかし心というものを準備  
しておくことによつて、初め  
てこの彼岸も此岸も本当はな  
いのだと、これは心が見てい  
た世界であつて、いつまでた  
つてもこの相対的状况はある  
けれど、突然にこの彼岸とい  
う真実に目覚めた時には、こ  
の彼岸も此岸も両方ともが消  
え去つてしまつて、そこには  
何もありません。ただ真実だけ  
が在るといふ結末になります。

れが本当の究極の、唯一のと  
言つていい、真実に目覚めた  
ときの様子です。だから行う  
ことができることは心を空っ  
ぽにしておくということ、そ  
れでいてもちろん不平も不満  
も、一切何も思つてもいけな  
い。そんなものは空っぽでは  
なくなるからね。心を空っぽ  
にした時の心の状態はどうか  
というと、それはとつても快  
活であつて、必要な時に必要  
なことをする、できる、何物に  
も執らわれないし、束縛もさ  
れない、計らいもない、正にあ  
るがまま、何の悩みも苦しみ  
もないから、快適な状態で過  
ごすことができます。そうい  
う中に悟りという目覚めが起  
こります。

## 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/>

### 【本の紹介】



進化医学のアプローチで、過  
去最高のコンディションを实  
現する方法

著者 鈴木 祐（すずき・ゆう）  
新進気鋭のサイエンスライタ  
ー。1976年生まれ、慶應義  
塾大学SFC卒業後、出版社  
勤務を経て独立。10万本の  
科学論文の読破と600人を  
超える海外の学者や専門医へ  
のインタビューを重ねながら、  
現在はヘルスケアをテーマと  
した書籍や雑誌の執筆を手が  
ける。近年では、自身のブログ  
「パレオな男」で心理、健康、  
科学に関する最新の知見を紹  
介し続ける。