

ひふみヨガ ジャーナル

No.12

今ここを天国だと思う人もいれば、
地獄だと思う人もいる。
天国も地獄も自分でつくっていて、
自分の中にある。

「The Life」奥平亜美衣著より

松山城本丸広場から見上げた南の空に広がるひつじ雲

『暑さ寒さも彼岸まで』と昔の人はよく言ったもので、お彼岸を迎えて、やっと秋の気配が感じられるようになり、ほっと一息ついておられる方も多いのではないかと思います。

ヨガを継続しておられる皆さんは、今年の猛暑を乗り越えて元気に待望の秋を迎えられていることと思います。ただ、夏の厳しい暑さは、知らぬ間に身体にダメージを残していることがあります。また、これからの季節の変わり目は、朝は冷え込み日中との温度差が大きく、身体の負担になり体調を崩しやすくなります。お体ご自愛ください。

さて、4ページに掲載した本『がんが消えていく生き方』に、「がんに克つ五か条」として、①がんに克つ寝技（ねわざ）、睡眠②がんに克つ食技（たべわざ）、食事③がんに克つ動技（うごきわざ）、運動④がんに克つ温技（あたためわざ）、加温⑤がんに克つ笑技（わらいわざ）、笑いが勧められています。

これらは著者が外科医として診てこられた末期がんから生還した患者さんの生き様からと、ご自身ががん発症から13年間に実践した治療と再発を防ぐための方法をまとめられたものです。この生き方は免疫力を上げ、自然治癒力も高めるのががんだけでなく他の生活習慣病などに対しても有効になりますね。

もうひとつ、がんになるのは『今の生き方ではもう時間がないよ』とのメッセージを身体が発しているというのです。このメッセージから『本来の本来に自分がしたいことに気が付き、生き生きし始めた人』には、神様から時間が与えられます。がんが自然に消えていくのです。これは私が向き合ってきた患者さんに起こっている事実です。』とこのように奇跡が起こるというのです。

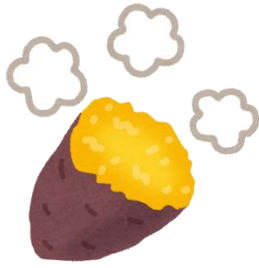
私たち誰もが持っている自然治癒力を高めていきましよう。そして、自分の身体を信じて、自信をもって生きていきましよう。

（宮崎 康則）

10月～12月のポイント



意識してとりたい食材



さつまいも



みかん



春菊



長ネギ



ごぼう



きのこ



にんにく

りんご



柿



さんま



鮭

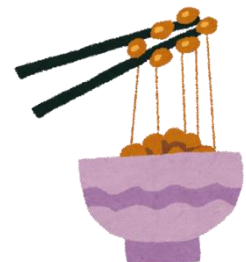


わかめの味噌汁



ミネラルを多く含む天日塩

イワシ



納豆



- ・人混みを避ける
 - ・日光を浴びる
 - ・湯船につかる
 - ・7～8時間の睡眠
 - ・適度な運動とリラックスタイムをつくる
- = ヨガに参加する！



ひふみヨガ講師 宮崎恭代

【ヨガ体験談】 こうのまみさん



Q: ひふみヨガを始めたきっかけを教えてください。

A: 知り合いの紹介で始めました。毎日体調不良で全身がパンパンにむくんでいました。どうにかしたいと思いながらも、なかなか何かをしようと思えるほどの元気もない状態でした。毎日疲れて職場と自宅の往復をするだけで、お休みの日にはグッタリ昼まで寝ているような生活をしていました。20歳の時と比べると気づけば20kg以上太り、スポーツもできない体形と心理状態になっていました。いつでもあの頃に戻れると信じながら、どんどん乖離した生活をしていました。昔からヨガはやってみたいと思いながら、どこで習えるのだろうと調べてみたりするだけでしたが、知り合いがひふみヨガを始めてとても良かったからと紹介してもらった時には、その場でもう始めようと決めていました。

Q: ヨガのレッスンに参加してどう変わっていききましたか？

A: 自分の体に対する認識が変わってきました。いつも全身がむくんだ状態でいたので、良い状態を忘れてしまっていました。ヨガで体がすっきり軽くなることを知ることによって、自分でどうやってむくみを取っていくかという行動に移せるようになりました。仕事から帰ってグッタリ動けなかった生活から、体操したりマッサージをしたりして、毎日できるだけお風呂に浸かってゆっくりする時間を取るようになりました。ヨガをすると便通も良くなるので、土曜にヨガに来ると翌週前半は便秘知らず、むくみ知らずになってきました。また自分の内面や性格とも対面するいい機会になりました。自分自身で当たり前だと思っていたことや思い込みが実は全く違っていたり、自分をがんじがらめにしたりしているということに気づかされました。恭代先生にいろいろ教えていただき、自分が見る自分と他人が見る自分が違うことや、他人に見せようとしている自分があることを知り、少しずつ解放されているように感じています。体も内面も少しずつ元気になっているように思います。このまま元気で動ける体になりたいです。

Q: 動ける体になったらどんな生活を送りたいですか？

また、こんな自分になりたいなどあれば教えてください。



A: またスポーツをしたいです。膝が壊れるとか骨折しそうとか恐れずに、スキーやサーフィンにチャレンジができるように、人生を楽しみながら年をとりたいです。旅行が好きなので、長時間の移動や環境変化のストレスに耐えられる元気な体になりたいです。ヨガを生活に取り入れ、ストレスを上手に回避したり、心身をリフレッシュできるようになったり、自分の生活や心の健康を守れるような自分になりたいです。

『マハーヨーギーの真理のこ とば』(新年号で紹介) より

第三章 心と世界の理

第三節 心の性質と働き

一一一ページより抜粋)

「心」

真理や神は単純そのものです。心だけが複雑。

そしてこんがらがって、迷路を自分で創って、もがき足掻く。

「夢と現実」

俗に、人生は夢のようなものという表現があります。それは長い人生を過ごした後に過去が一瞬のように過ぎ去ってしまつて、儚い夢のように感じるという意味もあれば、夢の世界とこの現実だと思つていて世界とはそう変わらな

い、どちらも夢のような世界だという意味もあります。

夜見る夢というのは、その夢の中で素敵な物語だったり、時には悲しかったり怖かったり、いろいろな物語が展開しますけれど、よく知っている人物が出てきても、その登場

人物に「同じ経験をしたか」と尋ねても、彼らは経験していない。

つまり夢というのは、その人の心が創り出す世界でしょう。ちやうどそのように、この現実の世界もその人の心が創りだす、あるいは反映している、そういう世界かもしれない。夢は、喜びとか希望、願望、反対に恐怖や苦しみ、悲しみという、心に強い印象を残した素材を手がかりにファンタスティックなストーリーが展開されるわけですから、この現実の世界においても心にそういった思いが記憶されている以上、それらが投影されて反応として返ってくる。

でもこれは一過性のもので、夢とこの現実の絡繰みたいな謎を理解していく、解き明かしていくことによって、新たな境地、世界が心に生まれてきます。すると、それまで心に強い力を持つて印象付けていた苦しみや恐怖、また反対に儚い喜びや願望といった上辺のものは消え去って、物事の本質を感じるようになってい

【本の紹介】



『がんが消えていく生き方』

本書には、私(著者)ががんにかかつてから十三年の間に実践した治療と再発を防ぐための方法が書かれています。同時に私が十三年間で学んだ、がんと生き方の関係についても書かせていただきました。本書ががんで悩む皆さんにとって小さくて良いので気持ちのが楽になり、希望の書となることを切に願っています。

(まえがきより抜粋)

健康な人の身体の中でも毎日5千個ほどのがん細胞が作られていて、自然発生したがん細胞を免疫

きます。そうしたら夢の世界も変わっていくし、この現実の世界においてもその反応は変わります。

細胞(リンパ球)が対峙している、本来身体は治るようになっていて。しかし、実際には二人に一人はがんになる。それは二人に一人は「がんを消す仕組みを邪魔している」ということなのです。

(本文より抜粋)

著者 船戸崇史(ふなと・たかし) 医学部卒業後、数々の病院で消化器腫瘍外科を専門に腕を振るつたが、「がんには自分のメスでは勝てない」と、根本的な治療を目指して船戸クリニックを開業。西洋医学を中心に東洋医学や補完代替医療も取り入れ、全人的な治療、診察を行っている。また末期がん患者を中心とした在宅医療にも力を注いで、日本初の「がん予防滞在型リトリート・リボーン洞戸」を開設。新しいアプローチで再発転移の予防に取り組んでいる。

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/>