

ひふみヨガ ジャーナナル

No.13

人生において最も大切な時
それはいつでも「いま」です
相田 みつを

河口湖から見た富士山

新年明けましておめでとうございませう。本年もよろしくお願ひ致します。

新年の元旦は雲一つない晴天に恵まれ、とても気持ちのいいスタートでした。さて、この令和7年はどのような年になるのでしょうか。また、これからの人類や地球はどうなるのか？ また、人は死んだらどうなるのか？

昨年70歳で亡くなられた慧星搜索家の木内鶴彦さんは、三度の臨死体験を経験されました。意識が肉体を離れて時間と空間を超える体験、つまり過去や未来の行きたい時代や場所に瞬時に行ったとこのことです。

死後の世界はどうなっているのか？ 魂の存在の有無は何千年も人類の重要な関心事です。死んだら「無」ではなく、膨大な意識という空間とも呼べる存在と一体になり、人によっては何らかの記憶を持ちながら生まれてくるようです。

未来を念じると二つの光景がぼんやりと重なって見え、一つは

人が倒れ建物も崩壊した廃墟で茫然と歩いている自分がいて、もう一つは年老いた自分が孫のような子どもを相手に望遠鏡で星を見ている楽しそうな光景だった。ここで言えることは、未来の地球は私たちの選択にかかっているということのようですね。

また、死ぬことは苦しいことでも悲しいことでもなく、死ぬときに一番つらいのは、自分の才能を開花させることなく人生を終えることへの悔恨だということです。年をとると、多くの人が年齢や体力の衰えを理由に、自分に限界を与えて新しいことにチャレンジするのをやめてしまいます。

でも、年齢を経た今だから開くことができる才能というものもあるようです。自分を信じ、心が惹かれることに素直に向かつていく勇氣さえ持てれば、誰でも自分の才能を開花させることができるということです。

さあ、今年はみんなそれぞれに才能を輝かせ、子ども達のために美しい地球を残しましょう。

(宮崎 康則)

1月～3月の過ごし方

●冷えは万病の元！対策をしよう！

- ・湯船につかる
- ・貼るカイロを使う
(仙骨、おへそ下、首下、足裏がおすすめ)
- ・薄着しない
- ・首(タオル巻く)、手首(アームウォーマー)
足首(長めの靴下はく)
- ・肌を出さない(冷やさない)
- ・加湿器、水分補給、肌の保湿などで乾燥させない
- ・体温より冷たい食べ物飲み物をひかえる



●食べ物

イライラしたら
春菊

便秘に白菜

咳に大根

お腹のハリは
キャベツ

喉の痛みにごぼう

消化不良にかぶ

風邪の引き始めは
長ネギ

目の疲れに人参

蓮根、ニラ、生姜、にんにくもおすすめ

歩く！動く！軽くヨガする！も忘れずに！



2025年もよろしくお願ひ致します！

ひふみヨガ講師 宮崎恭代



未知との遭遇

玉井 真一郎

私 2023年10月に入会した62歳の男性です。レッスンは木曜の夜(ビフォーヨガ)を軸に、水曜の夜(ビフォーヨガ)と日曜午後(フェルデシオンクライス・メソッド)にも可能な限り参加するようにしています。

入会のきっかけ 当時、私は首のヘルニアと六十肩で苦しんでおり、右腕が肩より上に上がらない、後ろに回らない状態が半年以上続いていました。その間も、20年来通っているジムで、ストレッチ、マッサージ、理学療法を受けていましたが、大きな改善が無く手詰まりの状況でした。

ある時、仕事で大変お世話になっていた河野嘉宏さんと食事を一緒にさせて頂く機会があり、その時、肩の話をしました。そしたら河野さんに、「自分は20年以上ひふみヨガさんでレッスンを続けていますが体調がすこぶる良い、試

しにやってみないか」と誘って頂いた次第です。

最初 生徒さんが女性ばかり(頼みの河野さんは昼のコース)で大変に気後れし、後ろの隅っこで隠れるようにレッスンを受けていました。

内容もジムでの馴染みのあるトレーニングと正反対でした。ジムでは早く、大きく、力一杯ですが、ヨガの特に夜のコースはゆっくり、小さく、負荷をかけずにするのです。

レッスンが余りに緩くて、屁みたい(失礼!)と思いがながらも、ご紹介いただいた河野さんの手前もあり、何ヶ月かは続けないとなという気分だけでした。でも、何かをつかみたいという気持ちもあって、全て恭代先生の言われるままに、出席出来る時は全部するというスタンスでレッスンを受けていました。

転機 入会后2ヶ月あたりに何となく右肩がモワツとしてきて、徐々に腕が上がり始めました。それは私にとつては本心に信じられないような変化でした。それから一進一退

しながら、今では痛みもほぼ無くなり、腕の可動域も9割程度まで回復してきています。

今思うこと 肩の回復についてはこちらのことであるんだなと本当に驚いています。でも同時に、日々のレッスンでヨガやフェルデシオンの考え方やアプローチをお聞きすると、腑に落ちることが沢山あり、とても気に入っています。

人間の行動は、See(観察・認知)→Plan(判断)→Do(実際の動き)のサイクルを繰り返します。ところが日常がヒューマンスピードを超えてしまったり、習慣に依存してしまったり、See/Planを飛ばして、無意識のDo(動き)ばかりになります。その結果、意識のアントナが衰えてしまつて動きの制御が効かなくなる。また、使われる筋肉にも偏りが出て、全身のバランスを崩す。レッスンではそんな状態を神経系、筋肉系合わせて再構築するということなのかなと勝手に解釈しています。

また回路再生を意識しながら

ら動くということとは、「集中」にもとても良い効果があるように思えます。体の動きや声に耳を澄ますと、雑念が消えます(消えない時も時々ありますが(笑))。恭代先生の瞑想とか宇宙とつながるといふ話は、私にはまださっぱり分からないのですが、レッスンの後はとても快い疲労や鎮静を感じます。

こういった回路回復や全ての筋肉をまんべんなく使うという発想は、企業の運営にも連なる気がします。前例主義、ワンマン社長の独断専行から脱し、機動的で有機的な組織になっていくということは、全く同じ過程のように思えます。

ただ、道は余りに果てしなく、自分が生きているうちにどこまで行けるのか、という無力感も感じはします。体も硬いままで(苦笑)。しかし、月に到達するかどうかよりも、月に向かつて一歩一歩進むことに意義があるのだと思ひ、日々過ごしています。今はご縁に感謝しかありません。

『マハーヨーギーの真理のことば』より

第三章 心と世界の理

第三節 心の性質と働き

心の役割

この世界において、心が果たす役割は非常に大きい。心は善も悪も知性も愚性も様々なものを、全てを抱え経験をしていきます。何のためにか。

心は、エゴや知識、記憶、想念、感情、様々なものによって合成された機能を有する道具のようなものです。だからそれは主人、その扱い手によってどのようなにも変わるとうことです。エゴが主人になれば、欲望のままに様々なものに執着し、傷つき、挙句の果ては自らが苦しんでしまう。けれども本当の主人というアートマンに従って、心がその役割を果たすことに徹すれば、もはや虚しい執着はなくなり、心自身にとっても楽に自由に役目を、機能を果たしていくことができます。これが本来の心のあり方です。こういう全体の構図を、心

の浄化というふうと呼ぶことでもあります。

心は敵であり、また味方である。苦しみに連れていくのも、また涅槃という自由に連れて行くのも心一つです。でも苦しみに際限がなく、益々深みに落ち込むけれど、自由の元に連れていくならば、心自身もその時、解放されます。そこで心の役割は終わるわけですから。そして真実の意識というアートマン、本当の私、本当の自分が目を覚まします。

しばしば、目覚め、覚醒というふうにはブッダのことを言います。ブッダというのは目覚めた人という意味です。本当にそんな感じなのです。それは言葉の届かない出来事なので、言葉では表現不可能ですが、敢えて例えるならば、それが最も近い表現の言葉になります。これを実現することがヨーガの最終目標です。本当の自分に立ち還ることなのです。

(本書は一九九七年から二〇一九年の二十年余りのシュリー・マハーヨーギーの教えを抜粋編集した福音書である)

【本の紹介】

「死」が教えてくれた

『幸せの本質』

著者 船戸崇史

「死」が教えてくれた
幸せの本質

二千人を看取った医師から
不安や後悔を抱えている人のメッセージ

船戸崇史
Takashi Hoshino



二千人を看取り、自らもが
んを経験した医師から、不安
や後悔を抱えている人へのメッ
セージ

30年近くに渡る在宅医療
の経験から見えてきた「幸せ
の本質」を1冊の本にまとめ
られています。

死を目の前にして、人は何
に幸せを感じるのか、後悔を
残さない生き方とは何か、を
実体験に基づいた深い視点か
ら描かれています。

著者は「死を覚悟すること
は終わりではない。なぜなら、
死を直面した方が人生は
深まるから」と言います。

しかし現在は日常から「死」
が隠されている時代です。そ
れゆえに現代人は本当の幸せ
を実感しづらい。

お金をたくさん稼いでいて
も楽しそうではない人。
家族や職場の人間関係にス
トレスを感じている人。

将来に漠然とした不安を抱
えながら過ごしている人。
過去の後悔に囚われている
人。

現代人は様々な葛藤を抱え
ながら生きています。そんな
私たちが亡くなった方々の生
きざまを知ることにより、少
しだけ自分の人生に勇気をも
らせるかもしれません。

誰もが多少の不安や後悔、
様々な葛藤を抱えています。
すべての人にぜひ読んでいた
だきたい1冊です。

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.fujimotoyoga.jp/>