



すべては自分の中にある。

それに気づけば、

何も恐れるものはなくなる。

「The Life」奥平亜美衣著より

「百花繚乱」の春

国営讃岐まんのう公園

(香川県仲多度郡まんのう町)

桜の便りとともに本格的な春の訪れを感じる気持ちの良い季節となりました。

昔から「春は苦いものを食べよ」といわれています。春に旬を迎える山菜（ふきのとう、タラの芽、ワラビ、たけのこ等）苦みのあるものが多くあります。これらの山菜にはミネラルやポリフェノールなどの細胞を活性化させる成分が多く含まれていて、冬に蓄えた老廃物を排出する解毒効果や新陳代謝を促進する働きがあります。このように自然の恵みに沿った旬の食材を食することによって、免疫力や抵抗力を高めて、健康を養うことができるという「食養生」が四季を通じてできるようにしなければいいですね。

これからは、春のぽかぽか陽気に誘われて、日中眠気を感じてついウトウトすることがあります。特に夜「よく眠れない」「疲れが取れない」「夜中に何度も目が覚める」という人は睡眠不足かも知れません。そういう人には科学的に質の高い睡眠を得る方法を解説した『スタンフォード式最高の

睡眠』（西村精治著）がお勧めです。日本人は先進諸国でも最も睡眠時間が短いことで知られています。睡眠も量より質が大事だそうです。最初の90分間のノンレム睡眠が深いほど全体の睡眠の質が良くなり、脳や身体の疲れを取り、記憶を整理して、ホルモンバランスを整え、免疫を高めます。それには就寝90分前には入浴を終え、深部体温が下ったタイミングで寝ること。就寝1時間前からスマホやパソコンは使用を控えること。生活のリズムを整えることなどが紹介されています。

春先の季節の変わり目は、寒暖差が大きくて自律神経を乱したり、風邪をひいたり、お腹の調子が悪くなるなど体調を崩しやすいので注意が必要です。こんな時、体調を整えるにはやはりヨガが一番ですね。アーサナで姿勢を正し、呼吸を深くして瞑想すれば、自律神経も調整され、心も安らいで心身が整います。4ページのトラータカ瞑想もお勧めです。

(宮崎 康則)

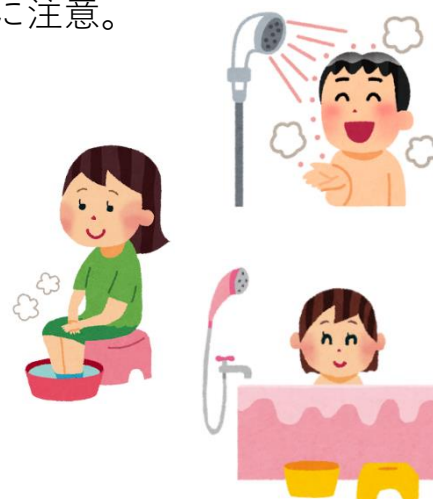
4月～6月のポイント

●過ごし方

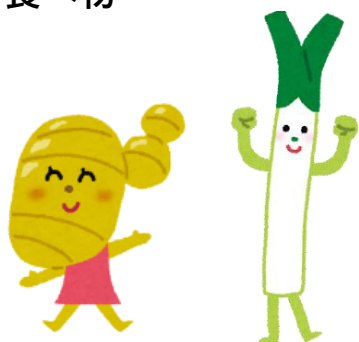
季節の変化に体が追いつきにくく、不調が続しやすい時期です。
食べ過ぎ、アルコールや冷たいものの飲みすぎに注意。

隠れ冷えにもなりやすいです。湯船につかる、
または熱めのシャワーを長めに行う、
足湯するなどして、風邪対策しましょう。

春は暖かくなり、活動的になりやすいですが、
スケジュールの詰め過ぎにも注意が必要。



●食べ物



イライラには
小松菜、セロリ



疲れ気味には
アスパラガス、にら、にんにく

風邪には
しょうが、ネギ



レッスンに参加して、適度な汗をかき、
太陽を浴びて、散歩やお花見でリラックス。
ゆっくりする時間も大切に。



ひふみヨガ講師 宮崎恭代



M.Mさん 50代女性（ヨガを始めて1年5ヶ月目）

レッスンを始めて半年頃には、約2年前から悩まされていた肩の痛みが治りました。レッスン中に右脚がつることもなくなりました。先生に教えていただいた動きを家でほぼ毎日続けて半年ほど経つと、先生がいなくても効果を実感できるようになりました。

8ヶ月が経った頃、「楽に生きていいんだな」と感じるようになり、過去のことにとこだわらず前進しようという気持ちが芽生えました。そして1年ほど経った頃には、よく起こっていた左脚のこむら返りもなくなりました。継続することで、体だけでなく心の面でも大きな変化を感じています。



A.Mさん 60代女性（ヨガを始めて1年11ヶ月目）

約15年通っている整体の先生と、3年ほど通っているカイロプラクティックの先生から、最近「体が変わった」と言われるようになりました。以前は体調が悪くなることが多く、2ヶ月に1回の施術が必要でしたが、今では4ヶ月に1回で十分になりました。

通い始めた頃は夜のグループレッスンに参加していましたが、個人レッスンに切り替えてからは体のむくみが改善し、すっきりとした体型が続くようになっています。

仕事上、立っていることが多いので、先生から立ち方も教えていただき、日常的に姿勢を意識できるようになりました。今までの姿勢の認識が間違っていたことに最近気づき、目からウロコが落ちました。

『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にでも変わるとい

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ものも心一つです。でも苦しみに際限がなく、益々深みに落ち込むけどけれど、自由の元に連れていくなら、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 Funato



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、少しでも自分の人生に勇気をもたらえるかもしれません。

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/>