

ひふみヨガ ジャーナル

No.15



「小野川」(松山市和泉1丁目)

の橋の上から見た夏の夕暮れ

今年の梅雨は短くて最速で六月中に明け、本格的な夏の訪れを感じる季節となりました。みなさまは、いかがお過ごしでしょうか。湿度と気温の上昇で身体も心も重たく感じるこの時期ですが、ヨガを通じて少しでも快適に過ごす工夫をしてみましょう。

夏は熱が体内にこもりやすく、心身のバランスも崩れがちです。イライラしたり、寝苦しさを感じたり、食欲が落ちたりと、体調管理が難しい時期でもあります。こんな時はゆったりとした呼吸に合わせて、ゆるやかなアーサナで身体を内側から冷やし、鎮めるように意識してみましょう。「魚のポーズ」「ねじりのポーズ」や「月の礼拝」など、クールダウン効果のあるポーズを取り入れること。そして、シャバアーサナを長めにしましょう。全身の力を抜き床に体を預けることで、体内の熱が自然と放出され、心身が深くリラックスして夏の疲れを軽減する助けになります。

また、夏はどうしても食欲が落ち、冷たいものの摂りすぎで内臓を冷やし、消化機能を弱めてしまいがちです。2ページに掲載のように、旬の夏野菜を上手に取り入れて、体内の熱を鎮めながら、必要なエネルギーを補いましょう。

また、様々な不安が増す今だからこそ、吐き切る呼吸に集中することにより、不安から来る自律神経の乱れを整え、心の平静を取り戻します。「今、ここ」に意識を集中する練習は、漠然とした不安から心を解放し、安心を育むでしょう。忙しい日常の中で、つい忘れがちな「自分自身と向き合う時間」を意識的に作り、毎日の中にほんの少しの「静けさ」や「やさしさ」、そして「意識的な選択」を持ち込むことで、日常がとても豊かになります。外側の状況に惑わされることなく、ヨガで身体を整え、心を静めてこの暑い夏を悠々と乗り切りましょう。

(宮崎 康則)

7月～9月のポイント

【7～8月】 冷え・夏バテ対策がカギ

- ・長時間クーラーにあたったら、汗をかいて熱を発散！
- ・冷たい飲み物や食べ物を取ったら、温かいものも取る！
- ・水と天然塩でミネラル補給！
体の中から元気！



<旬の食材>



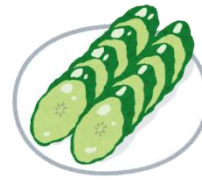
かぼちゃ



トマト



スイカ



きゅうり



とうもろこし

【9月】 夏の疲れを癒して秋に備えるとき

- ・昼夜の寒暖差に合わせてストールや長袖の服、レッグウォーマーなど
- ・夏の暴飲暴食が秋の食欲の引き金に…



<旬の食材>

れんこん



なし



柿



<セルフケア>

- ・湯船にゆっくりつかる
- ・夜更かし寝不足を避け、よく寝る



空気のおいしさや風の温度、空の高さや暗くなる時間の変化を感じて、今この季節のあなたを楽しめますように

ひふみヨガ講師 宮崎恭代

【ヨガ体験談】



M. Oさん 50代女性（ヨガを始めて6ヶ月目）

通い始めて半年ほどになりました。続けるうちに、生活の中で自分が良くない姿勢をとっている時がわかるようになりました。また、ウォーキングやちょっとした運動をした際に、長年大腿骨の痛みがありましたが、それも徐々に改善してきたように感じています。

厳粛で優しい教室の空気感が心地よく、仕事や日々の忙しさから離れて、自分の内側に入る時間が持てる贅沢な空間です。先生がその日の体調に合わせたメニューにしてくださるおかげで、毎回とても楽しみです。



Y. Oさん 20代女性（ヨガを始めて6ヶ月目）

学生時代は運動部に所属していましたが、就職しデスクワークが中心の生活を送っているうちに、体を動かす機会がなくなっていました。肩や腰のこり、目の疲れに悩んでいたところ、母とレッスンに通うこととなり、自身の体の固さや姿勢の歪みを改めて知りました。

今行っているストレッチが、どここの筋肉を伸ばしたり使ったりしているのかを教えていただきながら取り組めるので、しっかり意識して体をほぐすことができます。また、心身共にリラックスするレッスンもあり、自分にとって必要なとても充実した時間です。

『マハーヨーギーの

真理のことば』より

(第十三章 瞑想——基本編 第一節 瞑想の基礎)

瞑想時の姿勢と集中

——眉間に集中しようとしても、直ぐ眠くなってしまうたり、何か違うことを考えてしまうのですが、集中をずっと続けられる何かいい方法はありませんでしょうか。

それは正直なところだと思えます。実際、集中というのは難しいものです。

一つには姿勢ですね。姿勢が調えば集中もしやすくなるというのも事実です。姿勢が正しくなるということはこういうことかといえ、(両手をシッダ・アーサナを組んだ両膝に持っていかれて)この座というか、床に着けられた足、これは土台ですね。両膝がしっかりと床に着いて、お尻も床に着いて、このしっかりとした土台の上に脊椎、背骨が真っ直ぐに伸ばされた状態。また、この頭部というのは非

常に重いものですから、この頭部が微妙にでも傾いていると、やはりそれを修正しようという努力も必要になります。ですから、真っ直ぐに伸びた背骨の上に重い頭がうまく調うことによって、重力というものが努力なくこの形を作り、すーっと保たれることになるわけです。

そういう中では体に対する配慮というものは不必要になってきます。そして、さらに呼吸も不必要になってくるのです。つまり呼吸が非常に落ち着いて、そして回数も少なく穏やかになっていきます。と同時に、心も雑念が襲ってくるような動きもなくなり、静まってくる。そういう時にある特定の物事に集中すると、スムーズにできるといっわけです。

だから、アーサナを基本的なものとして行なっていますけれども、それはひとえにこうして理想的な座り方ができるように、それに慣れるような体造りをもやっているという事です。姿勢をできるだけ調べて、頭を真っ直ぐに置

【本の紹介】

「ゆるすという事」と

もう、過去にはとらわれない



『神との対話』の

著者ウォルシュ氏推薦

他人をゆるすことは、

自分をゆるすこと

いて、それでも集中が続かないと思ったら、前に何か対象のものを置かれるといいですね。何かの神聖なシンボルなり、礼拝の対象を前に置いて、そして軽く目を開けて見つめる。それで立派な集中ができます。それを少しずつでも長くしていけるようにしたらいいですね。やがて何かの対象がなくても、目を閉じれば対象が眉間の中に、あるいは胸に見つけられると思います。そういうふうにしてやってみてください。

著者 ジェラルド・G

・ジャンポルスキー

「ゆるす」ことが

人生をよくする特効薬。

人生には「ゆるせない」と思うことが多いが、有名な精神医学者である著者は、「ゆるす」ということができれば人は苦しみから解放され、いまこの瞬間を100パーセント生きる喜びを味わえると説く。空き缶をポイ捨てした人を探し出して責めるより、自分で拾ってごみ箱に捨てたほうが誰もが幸せになれる——「ゆるす」とは何か、どうすれば「ゆるす」ことができるようになるのか、「ゆるす」とどんな奇跡が起きるのか、わかりやすく解説した癒しと啓発の書

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/>