

ひふみヨガ ジャーナル

No.16

受いれる

すると固くこわばっていた体に

柔らかさが戻る

「受いれる」加島祥造著より

ほんたにこころえん

本谷公園（本谷温泉のすぐ隣にあり、秋は紅葉・春は桜がきれいです）西条市河之内

お彼岸を迎えて少しずつ日が暮れるのが早くなり、朝夕は涼しい風に秋の気配が感じられるようになりました。今年の夏は記録的な猛暑が続き、とても厳しい夏でした。皆さんはいかがお過ごしでしょうか。これから季節の変わり目、夏の暑さに耐えてきた心身に不調が出るかも知れません。ご自愛ください。

さて、皆さんは次のような症状を感じることはありませんか。

●考えがまとまらず集中できない。記憶違いや物忘れが増えた。

●些細なことでイライラする。不安になり落ち込むことが多い。

●頭が重くなったり、頭痛が増える。目の奥が痛い（眼精疲労）。

●眠りが浅く、夜中に目が覚める。昼間に強い眠気がある。

●物事を先延ばしにしてしまう。好きだったことへの興味が薄れる。

これらの症状は『脳疲労』のサインといわれています。

私たちは今、情報中毒患者の脳になっているそうです。これはドーパミン過多の生活を続けてきたため

に脳が疲労しているのです。脳疲労では脳が緊張状態で脳内の脳脊髄液の流れが滞り、アミロイドβなどの老廃物が分解・排出されずに脳に蓄積した状態なのです。（アミロイドβは認知症の原因物質の一つ）

そこで脳の老廃物を排出するために必要なのが『睡眠』と『瞑想』です。

ノンレム睡眠で脳脊髄液の流れがよくなり、老廃物が除去される。睡眠中にシナプスの結合が再編成される。（夢を見ている状態）成長ホルモンやメラトニンが分泌され、細胞修復や免疫が強化される。

瞑想は睡眠以上に代謝が下がり、脳に深い休息をもたらす。コルチゾール（ストレスホルモン）が減少し、緊張や炎症を和らげる。思考が静まり、情報処理の負荷を軽減し、頭がすっきりする。

この秋は情報中毒から離れて、ヨガのアーサナで身体に刺激を与え、質のいい『睡眠』を、夜または早朝には『瞑想』で脳疲労を解消しましょう。

（宮崎 康則）

秋のポイント



【10月の旬の食材】



栗



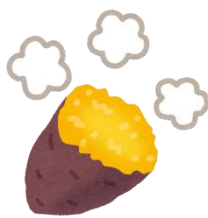
柿



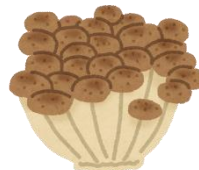
しいたけ



山芋



さつまいも



しめじ

【11月の旬の食材】



蓮根



ほうれん草



ブロッコリー



りんご



白菜

【過ごし方】

- ・乾燥や寝冷えによる、体調不良や風邪に注意！
早めの衣替えで体を冷やさない
- ・感傷的になりやすいので、運動にもなるスキップやジャンプでニッコリ！
- ・収穫の秋＝物事を仕上げる、
整理整頓に最適
- ・片付けや大掃除の計画を立てて、
寒くなる前から始めるのもおすすめ！

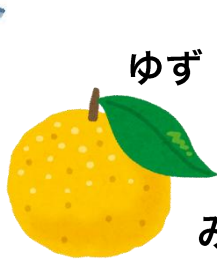


ひふみヨガ講師 宮崎恭代

冬のポイント



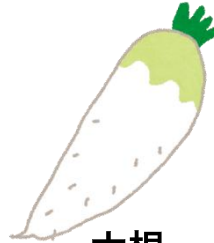
【12月の旬の食材】



ゆず



みかん



大根



セロリ



ネギ

寒さ対策に



しょうが



にんにく



にんじん



春菊

【過ごし方】

- ・首、手首、足首など、体を衣服で温める
暖房の使い過ぎに注意！
- ・湯船につかる
- ・足湯、足つぼ刺激
- ・かかと落とし
- ・小さくジャンプ
- ・背伸び



こまめに動いて体をゆるめ、あたためよう！



秋～冬は心と体を潤し、温め、ゆるやかにおだやかに。
今年一年を振り返る整理をする時間になりますように。

ひふみヨガ講師 宮崎恭代

『マハーヨーギーの真理のことば』より

第一章 生きる秘訣 第五節 真の自由と強さ

過去から自由になる

(幼い頃に、肉親から受けた傷が、いまだに癒えないという女性が、過去の記憶や憎しみの感情に苦しんでいると訴える)

殊、ヨーガに限らず、もう過去のことは修正や変更は効かないものです。そのことに對して、憎しみや怒りを持つてみたとして、それは自分の心をより苦しめるただけだといふことを理解しないといけません。つまりそういう気持ちがある以上は、一向に解決しない。それと、家族というのは、本当に理解し合えると思っていること自体も錯覚かもしれない。つまり親であり子であれ、兄弟であれ、一人ずつが、それぞれのカルマを持つて生きているわけだから、そこで本当に円満な調和が生まれることはないと言わ

ないけれども、稀かもしれない。そう考えると、その過去の経験というものに対して執われている自分がより苦しむだけだから、それらに執われないようにしていかねばならないということが分かってきます。

問題は、そういう記憶にさいなまれる感情というものを抑制していくことです。それには過去を見ないで、未来を見ていくことに徹するしかない。未来を見るところは、今を見つめるということになりますから。少しでもその記憶が暴れそうになったら、そのことを努めて忘れるように、そして反対に今すべき識別や、あるいはその他の目の前の出来事に徹底していくということが、解決する最良の方法です。

大事なのは、自分がどうありたいかということです。自分がそういうものから解放されたい、もっと自由になりたいと本気で思っているならば、そちらの方だけを見て脇目を振らないことです。

【本の紹介】

「本当の自分」を愛する心理学

「私には愛される価値がない」「私は重要でない」「自分は劣った存在だ」子供時代につくられた様々な「思い込み」から自由になるレッスン。他者に過剰に合わせるのではなく、他者と距離を置くのでもなく、自分の人生を思った通りに生きるには？

——解放されたいなら忘れるようにした方がいいのですね。私はその記憶に丁寧に付き合っ、なんとかしないとダメなと思ってしまったのですけれども。

結局、その記憶に反応しているのは、現在の心の世界でしょう。だけど、ヨーガを進めていけば、心そのものが変わっていくのですよ。変わっていくけば、記憶は変わらないかもしれないけれど、記憶に對する反応というものが変わっていきます。それは間違いないことです。



著者(シユテファニー・シユタール)
心理学者、心理療法士。
約30年間の心理療法士、心理学者としての経験、および家庭裁判所鑑定人としての経験にもとづいて、「人」とつながること

とに對する不安」「自己価値感」

「内なる子ども」に関する数多くの書籍を執筆。わかりやすく読者の心に寄り添うように書かれた著書「**本当の自分**」がわかる心理学がベストセラーになっている。膨大なカウンセリング経験と長年の研究から生み出された、心を改善する著者独自の手法は具体的かつ実践的であるため、専門家の間でも絶賛されている。

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.fujimoto>

[yoga.jp/](https://www.fujimotoyoga.jp/)