

ひふみヨガ ジャーナル

謹賀新年



心はすべての物事に先立ち、
すべてを作り出し、
すべてを左右する
(仏陀の教え)

天空の鳥居（高屋神社本宮）から見た 風景 (香川県観音寺市)

No.17

新年あけましておめでとうございませう。本年も会員の皆さまと共にヨガを通じて、お互いの健康と幸せを高めていけることに、喜びと生きがいを感じております。

上の写真は私の故郷にある高屋神社本宮の『天空の鳥居』からの風景です。この風景のように高い視点から世界を俯瞰するとき、日々の小さな悩みは消え去り、ただそこに「在る」ことの尊さが浮かび上がってきます。

ヨガとは外側の喧騒から離れ、自分の内側にある「静かな聖域」へと帰る旅でもあります。ブツダが説いたように「私たちの心が世界を作りだし、左右する」のであれば、私たちの内側が平和であれば、目の前の世界もまた平和で調和に満ちたものに変わっていきます。自分の内側に意識を向け、心を静めましょう。

年齢を重ねることは衰えることではありません。経験という深みを増しながら、より洗練された「美しさ」へと向かうプロセスです。だから「もう年だから」「体

力がないから」などという言葉で自分に限界を設けるのは止めましょう。それは過去の習慣に縛られた心に過ぎないのだから。ヨガの呼吸とアーサナ（ポーズ）は、その凝り固まった心の壁をやさしく、しかも確実に解きほぐしてくれます。深い呼吸は細胞の一つひとつに新しい酸素とプラナーナ（生命エネルギー）を届け、瞑想は脳内の不要な情報を整理し、私たちの本質的な輝きを呼び覚まします。

二〇二六年はこれまでの「自分」という枠を少しだけ広げてみませんか。レッスン中に感じる小さな「できた」という喜びは、日常における大きな自信へとつながります。ヨガを継続することで培われる「しなやかな心と身体」は、どのような変化に対しても軽やかに乗りこなす力となります。

今年一年、皆さまがヨガを通じてまだ見ぬご自身の可能性と出会い、細胞レベルで輝きを放つ健康で幸せな日々を過ごされることを心より願っております。

(宮崎 康則)

1月～3月のポイント

●冬バテ対策

- ・食べ物



生姜



根菜



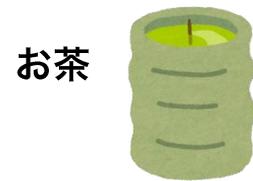
辛いもの



お鍋



スープ



お茶

- ・湯船につかる
熱めのお湯で体の芯から温め、
血流やむくみも整える！
※ぬるめの場合は長めに入り、
途中でお湯を足して温度調節



●春に向けた体の準備

- ・朝日を浴びる
- ・日光浴、散歩
- ・伸び、あくび、深呼吸



2026年もよろしくお願ひ致します！

ひふみヨガ講師 宮崎恭代

樹木希林さんのお話 ①
(YouTube 動画より抜粋)



この前ね、引き出しの奥から30年前のレシートが出てきましたの。見た瞬間、「これ

何のために取っておいたんだっけ」って思っ、ポイって捨てたんです。そしたらね、なんだか妙にスツキリしちゃって。

考えてみれば私たち人間って、こういう本当はどうでもいいものを心の中にもたくさん溜め込んで生きているんですよ。誰かに言われた一言とか、昔の失敗とか、手に入らなかったものへの未練とか。そういうガラクタを大事に抱えたまま、それで息苦しくなって自分を重たくしてしまっている。でもね、そういうものって、本当は全部手放して良いものばかりなの。まだ来てもない未来の心配もそう。

「明日どうなっちゃうんだろ」とか考え始めたら、不安

は尽きないもんでしよう。でも、よく考えてみたら、未来なんてまだどこにも存在しないんです。それを心配するっていうのは、自分で幻を見て、その幻に怯えてるようなものなんです。私もね、若い頃は先のことばかり考えて、夜眠れなくなったりしていたんです。でもある時からね、先のことなんてどうせ思った通りにならないんだから、考えるだけ無駄だなんて、今日のことだけ考えてりゃいいじゃないって思ったんです。そしたら、妙に楽になっ

て。過去も同じですね、引きずるでしょう。「あの時、ああしていれば・・・」って過去を悔やむことあるでしょ。でもね、過ぎ去った出来事はもう実在しません。残っているのは、頭の中の思い出だけなんです。そして、その記憶自体は変えられなくても、その出来事をどう捉えるかっていうのは、今からでも変えられるんです。私もね、昔の失敗とかいろいろ引きずってたけど、いつまでも引きずって

もしようがないから、「あの出来事は今の私とはもう関係ない」って声に出して言ってみたら、すっと軽くなったの。過去のことを考え始めたから、「もういいや」って思うようになってね。未来の心配だとかね、過去の罪悪感だとかね、そういうのすべて「どうでもいいことだったわ」と静かに手放してあげてください。

人ってさ、「こうしなきゃ」「ああしなきゃ」って、知らず知らずのうちに自分を縛り付けているものなのよ。で、その通りにいかないと、途端に腹が立ったり、悲しくなったりする。でも、その「こうしなきゃ」って、本当にあなた自身が心から望んでいることなんですかね。世間の常識とか、誰かの期待に応えようとして、無理しているだけかもしれないでしょ。

私も長い間、人からどう思われているとか、地位や名誉とか、そういうものに縛られてたけど、ある時「もうどうでもいいや」って手放してみたのね。そしたら、そうい

うものは全部、自分が作り出した幻みたいなもんだったんだってわかったんです。手放して初めて、本当の安らぎが見つかるとんなのよね。

人から何か言われてさ、それでかちんとくることあるでしょ。でもそれって結局「自分がその言葉に、「これは大事なことだ」って価値をあげちゃってるからなのよ。「あの人が何か言ってるわ。でも、まあどうでもいいことね」って思えたら心は少しも揺れないはずなの。人の評価に一喜一憂するっていうのは、心の主導権を他人に明け渡すのと同じなんですよ。

昔ね、撮影現場で若いスタッフが泣きそうな顔してたことがあったんです。誰かに厳しいこと言われて、すごく傷ついちゃってね。で、その子が「悔しくて眠れません」って言うから、それ相手が投げた石ころみたいなもんですよ。あなたが拾わなきゃ、ただの石ころ」って言ったの。

何が言いたいかと言うとね、相手が何を言おうと「あの人はそう思うのね」って考え

(次ページ2段目に続く)

『マハーヨーギーの

真理のことば』より

(第六章 アーサナの実践
第二節 アーサナの目的)

呼吸の調律

——アーサナで大切なことは、吐く息を長く、お腹が空っぽになるまで吐き出すと教えていただいてから、一所懸命刺激を与えるより、息を深くすることを大切にしていきます。それでよろしいですか。

確かにアーサナが作られる形態の深さは、できるだけ自分が作れるところまでもっていきまされども、そこで必要以上に刺激とか緊張感があるとかえって邪魔になります。だから微妙なところでちよつと戻すぐらいの余裕があった方がいいです。それでアーサナは教えられる理想的な形を作って、あとはできるだけ呼吸を制御していきます。アーサナという窮屈な姿勢の中では、本当は呼吸の出入りがない方が、むしろ呼吸がなくなつて身体の中が空っぽに

て、その言葉を拾わなければいいってことなのよ。

誰かが投げつけてくる怒りの火を、わざわざ拾う必要はない。「あら、ご苦労さま」

なっている方が楽に維持できるのです。でも呼吸が入ってくるからしんどさとか痛みを感じてしまう。これはやむを得ないのですけれども、しかしできるだけ吐息を完全に吐き出すようにして、長い吐く息の呼吸で調律していくようにします。そうすると慣れてくるにしたがつて呼吸の回数が減って、一回ずつの呼吸の作用が非常に深くなるということもあります。それからもう一つは、吐き出された後にすぐに呼吸が入ってくるといううことではなく、自然のクンバカ、無呼吸の状態が生まれることになります。本当のアーサナの狙いはここにあると思われます。それだけ呼吸作用が変化してくるのです。だから、そのためにも呼吸を長く吐き出すということだけを気を付けていけばいいです。

って感じで受け流してしまえばいい。この歳になると、昔怒られたことなんて全部笑えるもんなんですね。

それからね、人と比べちゃうことあるでしょ。誰かと比べて自分が劣っているとか、遅れているとか、そういうふうを感じるたびに、人は自分で自分を追い詰めて辛くなってしまう。でもね、人生って競争じゃないんですよ。人それぞれ歩む道も違えば、見る景色も違うんだから。他人の歩く速さなんて、本当はどうでもいいことなのね。

私なんかね、若い頃は周りの女優さんと自分を比べては落ち込んでいたけど、50過ぎた頃からかな、比べるのが面倒くさくなっちゃってね。で、ある日鏡見たら、自分の顔がそこにあるわけでしょ。「まあ、これでいいか」って思ったら妙にスッキリしたんです。朝起きて、今日も生きてるなって思えば、それで充分じゃないですか。

それとね、「あの人がこう変わってくれたら」なんて、

つい思ってしまうでしょ。

でも、残念ながら他人の心つていうのは、自分の思い通りにはならないもんなのね。

それを無理に変えようとするから、腹が立ったり、がっかりする。だから「人を変えるのはどうでもいい」って諦めちゃうのが一番なんです。

周りに怒っている人がいても、「まあ、この人も何か事情があつて苦しいのかな」って思うようにする。無理に正そうとしない。人を変えることよりも、自分の心を穏やかに保つことの方がよっぽど大事なんですよ。

「人にはいろいろな考えがあるのね」と捉えられるようになるのと、気持ちがあぐつと楽になりますよ。

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/>