



「今、いのちがあなたを生きている」

2011 年に行われた真宗大谷派東本願寺の
「親鸞聖人750回御遠忌」のテーマ

鈴鹿の森庭園（赤塚植物園グループ）
しだれ梅の「仕立て技術」の存続と普
及を目的とする研究栽培農園です。

左の龍門梅

ひふみヨガ
ジャーナル

No.2

今、まさに春爛漫ですね。今年は少し早めに桜も満開になりました。ただ、コロナがまだ収まりそうに無く、ウクライナのこと、気になる今日この頃。残念ながら今年も素敵な春を満喫するのは難しそうです。皆さまは元気でお過ごしでしょうか？

私たちの体は年とともに老化が進み、姿勢も悪くなってきました。運動など何もせずにいるとだんだんとお尻の肉が無くなり、お尻が下がって腰が抜け、重心が踵にかかってくる。さらに恥骨の前に飛び出し、腰や背中が丸くなって呼吸が浅くなり、肺炎やコロナにかかり易くなるそうです。

ヨガなど運動を生活に取り入れて、姿勢がよくなると気分が変わり、免疫も高まってきます。重心が踵（後）にあると心は消極的になり、姿勢が正され重心が親指の付け根（前）に来ると積極的に明るくなります。

姿勢を正す方法の一つとして、足の親指の付け根に重心を持つてくることです。そうすると骨盤が締まって腰が入り、背筋が伸びて胸が広がり、首や肩の力が抜けてきます。現代人は靴を履くのが普通になってしまいましたが、昔の日本人は足袋を履いて草履や下駄での生活で親指と人差し指で鼻緒を挟むことによって、自然と親指の付け根に重心がいくのだそうです。昔、私たちが子供の頃よく遊んだ竹馬も親指と人差し指で竹を挟むので親指の付け根に重心がきて、さらに腰でバランスを取ることで、足腰強化にとってもいい遊びだったのでね。

また、足の裏は腎臓・心臓と関係があります。だからよく歩くと足の裏の刺激によって血液や体液が体中をめぐり、排尿がよくなります。歳をとると尿の出が悪くなったり、残尿感がある方は散歩を心がけるといいですね。

4月～6月のテーマとポイント

ひろみヨガ講師 宮崎恭代

4月「ゆるめる」

リラックスしたいけど
環境の変化と気温の
変化で忙しい時季。

なるべく休もう!

5月「引きしめる」

4月の疲れが心身
ともに出やすい時季。

歩いてリフレッシュ!

胃肝臓刺激が
オススメ!

6月「汗をかく」

夏に向けて
汗をかいて涼しい

体へ。
腎臓刺激が
ポイント!

うち お家ヨガ『シャバ・アサナ』瞑想・呼吸法・脳トレが1つに!



- 仰向けになる
- 両足の幅は肩幅～腰幅
- 両腕は脇に卵が入るくらい
- 手とお尻との幅は約15cm
- 呼吸は鼻で行う
- 目を閉じる
- 床に触れている背面を感じる
- 体の左右差を感じる

① シャバ・アサナの状態になり、自然な呼吸を繰り返しながら鼻の息の通りを感じる。

② ①をしながら、呼吸をした時に体のどこに動きがあるか観察する。

③ ①②をしながら、プラナ(生命・宇宙エネルギー)のイメージをする。

1. 吐く息とともにプラナを体の外へ

2. 吸う息とともにプラナを体の内へ

3. 内へ入ったプラナが全身を巡る

1.～3. を繰り返す

④ ①②③を同時に行い続ける。

眠くなったり別のことを考えたりしてもそのままにする。

⑤ やめたくなったら終わる。目を開けて自由に過ごす。

寝る前
しんどい時
気分を変えたい時

にオススメ!

ヨガのお陰で、『悲しい』『辛い』『暗い』痛みというトンネルから抜け出すことができました。

T・I

子育てが終わり、退職し、さあこれからと思っていた矢先に病氣(リウマチ)になりました。歩くこともままならず杖は必需品。長い間の外出は車椅子、治ることのない病氣。私の老後は闇に覆われ、笑顔が消えました。新薬を次々と服用し、副作用で肝臓は悪化、二十四時間の痛みを医師に訴えても「リウマチは痛いんです。これ以上痛み止めは飲めません。長生きはできませんよ」と冷たい医師の言葉でした。

左手の可動域が十五度くらい、指にも力が入らなくなり食器も数えきれない程割りました。喘息、高血圧、肝臓病など病氣の総合センターです。転院した病院の処方で杖は不要になり、痛みは軽減しましたがすぐ疲れる為外出もできません。これではいかんとブルに通い始め、水中では可

動域も少しずつ広がり、ゆつくりと泳げるようになるのに六年かかりましたが痛みは取れませんでした。

病氣は待つてくれず、今度は帯状発疹になり、その後の痛みに苦しみました。かみそりで切り裂かれるような痛みです。ペインクリニックではブロック注射を勧められました。

そんなある日妹に勧められヨガ教室に通い始めました。

なんと二十五年ぶりのヨガです。週一回の教室、できるポーズは三つだけ、それもまともにはできません。二回目の教室が終わる頃には切り裂かれる様な激痛もなく、ピリツともしない、痛みが全く無くなっていました。いつかはまた痛みが出るかという不安はありましたが、ヨガを再開して三カ月が終わろうとしています。あ、痛みは全くありません。あの痛みはどこへ行ったんだらう？

一回目、二回目と一週増す度に体中のむくみも消え、リウマチの痛みも驚くほど軽く

なり、何より十年間下がることのなかったPC値一・〇を切りました。一月にヨガを始めて二月の検査結果です。たった一カ月のヨガ通いの結果です!! 新薬に移行の予定の日でしたが中止して今まで4年間服用の薬でOKになりました。

ヨガを始めて良くなった事は書き切れないほどたくさんあります。ヨレヨレ歩きだったのがスタスタ歩きに、椅子に座ったままでの家事も立つてできるよう、湿度が高い時や外出が続いて体調が悪くなっても教室でヨガをしたら帰りはルンルンになつていきます。まだ左腕や左肩は人並みではありませんが、回数を重ねる度に確実に良くなっています。

体中の関節が紙一枚、痛みのある生活が当たり前の十年間でした。ヨガを始めた今は、あれっ? 今まで痛かったのに痛くない!! 毎日の動作の中で私自身が一番驚き、感動しています。

ヨガのお陰で、『悲しい』、

『辛い』『暗い』痛みというトンネルから抜け出すことができました。もう、今年は要支援から卒業です。

ヨガという扉を開け、明るい光を見ることができました。苦しんでいるだけでは前には進めない。挑戦してダメならやめればいい。挑戦することの大切さを病氣が教えてくれました。

ヨガ教室の皆さんは、先生を初めどなたもやさしくとって明るいのです。皆さんポーズも上手です。すごいポーズもされていきますが、初心者私を温かく迎えてくださいました。何より壊れたポンコツ機械のような私を指導してくださっている恭代先生に感謝の気持ちでいっぱいです。もともと元氣を目指してがんばります。よろしくお願ひ致します。

合掌



△表紙の言葉「今、いのちがあなたを生きとける」よけい△

黒澤一樹著 『ラブ、安堵、ピース』（超訳『老子道德経』）の第5章に解りやすく解説されていたので抜粋しました。

第5章 生死の向こうに

いくら「タオは愛そのものだ」と言っても、君も知る通り、「解釈の世界」に愛はない。すっかり忘れ去られている。

度重なる天変地異を見てみれば一目瞭然。自然の摂理は人に優しいとは言いがたい。ひとたび台風や洪水が村を襲えば、収穫を目前に控えた作物どころか、家ごと人の命まで持つて行ってしまう。

どれだけ医療が発展しても、患者は一向に減る気配がない。どんなに備えても繰返し襲ってくる様々な災害に、人間は太

刀打ちできずに頭を抱えるばかりだ。

どんな名医や聖者でも、人を不老不死にすることは出来ない。どんなに愛した相手でも、最期は死んでいくのをただ涙ながらに見送るしかないだろう。

人間の視点から世界を見れば、この世は「生死」という残酷なスクラップ・アンド・ビルドが延々と繰り返される世界のように見える。

でもね、そう見える「解釈の世界」の向こうにある、「あるがままの世界」では、命は一度も絶えることなく、脈々と生き続けていくんだ。

「解釈の世界」に生きる人は、物事を分離して捉えているからこそ、「人の内に命がある」と言う。人に限らず、生物の個体それぞれに、個別の命が宿っていると思っている。

「あるがままの世界」に生きる人は、存在のすべてのつながり

を捉えているからこそ、「命の内に人がある」ことを知っている。

個別の命があるのではなく、無限に広がるたつた一つの「命」という空間の中にすべての存在の躍動があるんだ。だから、そこに見えるのは、「個々の生死の繰り返し」ではなく、「絶え間ない宇宙の呼吸（全体における躍動）」そこには、奪われる命も、与えられる命もない。

ね、軌道を逸した話だろうか？ だからもし、「あるがままの世界」に気づいたとしても、あまりしやべらない方がいいかもね。「解釈の世界」には、「解釈の世界」なりの真実や秩序がある。それはそれとして認めながら、「あるがまま」については、そつと胸の中に留めておくのがいいと思うよ。



△ひふみヨガの『ひふみ』は何を意味しているのか？△

私たちは手を合わせて合掌して神に祈りを捧げます。左手は火を右手は水を表し、火は力で水はミに、合わせて神（カミ）になります。左手は右脳に、右手は左脳とつながり、両手を合わせることににより脳幹に意識がいきます。脳幹は神聖なものにつながります。又、風により火は熾（おこ）り、水は波立ち、

左手	右手
風 (神) フ 2	水 ミ ミ 3
火 力 ヒ 1	この世界が動きだすのです。火と風と水で「ひふみ」となります。

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.fujimoto>

yoga.jp