



「大丈夫」
心配するな
なんとかなる」
(一休さんが弟子に残した遺言)

ひふみヨガ
ジャーナル

No.3

仁淀川町宮ヶ平『安居溪谷』の滝

今年の梅雨は雨量が少なく、松山市の水がめ・石手川ダムの貯水量が少なくなり取水制限に入っただようです。異常気象で今年も六月で最高気温が三十五度を超える猛暑日がありました。私たち昭和の人間は「梅雨にはしとしと雨が降り続いて、夏になっても最高気温が三〇度を少し超えるぐらいの暑さで、夕方になると雷がゴロゴロ鳴り、夕立が来て昼間の熱を流してくれる」こんな昔の季節が懐かしいですね。

皆さんはこの気象の変化に適応できていますか？運動不足をして身体が退化、老化するほどに変化に対する適応力が低下して熱中症になったり、体のあちこちに不具合が出てくる場合があります。

夏の過ごし方として、エアコンの効いた涼しい所で楽（ラク）をするのもいいですが、ヨガなどをして身体を動かし、心地よい汗をかくことも必要です。汗をかく心地よさを味わうことにより腎臓の働きがよくなり、汗をかかない

いと腎臓が働かなくなるそうです。ただし、汗をかいたとき直接風を受けないようにする。夏は特に首の後ろからエアコンの冷気が当たると気分が悪くなったり、めまいがする場合があります。

歳をとると汗が出にくくなります。発汗がうまくいかなる太ももの後ろが縮みお尻が下がってくる。こういう時は大腿で歩くことで縮んだ座骨から大腿部の裏が伸びてお尻が上がり、汗も出やすくなるそうです。

汗は塩分と水分ですから、汗をかいたときはスイカに塩を振っていたかくと塩分と水分補給には理想的ですね。塩分は食塩（ナトリウムだけ）ではなく、精製されてないミネラルたっぷりの自然塩にします。塩が必要な時は甘く感じ、足りると急に塩辛くなります。水分補給では夏は温かい水（冬は冷たい水）がお勧めです。さあ、今年の夏は汗をたっぷりかいて体の中に溜っていた古い水を出し、新しい水に入れ替えて若返っていきましょう。

7月～9月のテーマとポイント

7月「過ぎたるは猶及ばざるが如し」

- ・クーラーによる体の冷え
- ・冷たいものの取りすぎ
- ・暴飲暴食に注意！



中庸が大切

胃肝臓刺激でバランスを！

身体と精神は一体

猫1番で体と心の暑さ対策！

8月「身心一如」

肋骨まわりをゆるめることが
暑さ対策とストレス対策

9月「病は気から」

胸を中心に体を引き締め
秋に向けて体に熱を
とどめていく



「気」はプラーナのこと

呼吸でプラーナを循環！

漢方医学では、人間の体は下記の3つの要素で成り立っています。

1. 気（き） : プラーナ（生命エネルギー）
2. 血（けつ） : 血液そのもの
3. 水（すい） : リンパ液、汗、尿、涙などの体液



この3つを、バランスよく「流す」ことを意識して、
「食生活」や「日々の過ごし方」を工夫してみてくださいね。

ひふみヨガ講師 宮崎恭代

「自分の体は自分で治す！」

中谷 春乃・25歳



皆さん、快く迎えてくださり、ありがとうございます。

ヨガを始めようと思った一番のきっかけは、肩凝りでデスクワークでノートパソコンに手を伸ばしてキーボードを打っていると、どうしても肩が凝ってつらい思いをしていました。当時職場で隣に座っていたキレイで明るい先輩・平井さんに相談したところ「自分の体は自分で治すしかないよ！」と自分を通してもらえる『ひふみヨガ』を紹介してくれました。その時、ハツとして「私もヨガをしてみたい」と思いました。運動をしてこなかった私は、人前で体を動かすことを恥ずかしく思っており、「ヨガできるといいなあ」と思いながらも

なかなか教室に行くことができませんでした。それでも気になってひふみヨガのホームページを見ると、「運動が苦手でも、体が硬くても大丈夫！」とのことで勇気を出して無料体験に行きました。教室では先生を始め、生徒の皆さんにもフレンドリーに優しく迎え入れていただきとても安心しました。体を動かすことは、自分に集中すれば恥ずかしく思うことはないと感じ、別の教室にも体験に行きました。比べてみて、ひふみヨガを選んだきっかけは、鏡もある広い教室で伸び伸びと動けること、1回のレッスン時間が長いこと、先生の親しみやすい指導と優しい生徒の皆さんです。年齢も違いますが、快く迎え入れていただき嬉しかったです。

仕事の始めてからは体を動かす機会が無いに等しく、ヨガを始めることで呼吸を深くして体を動かすことはこんなに気持ちの良いことだったのかと改めて気づきました。レッスン後は体が軽くなったように感じながら帰ります。また、次の日の筋肉痛も少し嬉しく思っています。(笑)

私が感じた体の変化は3つあります。

1つ目は、ヨガをするきっかけにもなった**「肩凝り」**についてです。何かと気になって、首を回して、肩を叩くことが多かったのですが、今はそれが少なくなり仕事に集中できるようになりました。猫背にならないよう姿勢に気を付けたり、無意識に力が入ってしまう肩の力を抜くように意識したり、寝る前には猫のポーズをして肩甲骨のストレッチをしています。継続して行うことで改善されると思うので、続けていきたいです。

2つ目は**「しもやけ」**です。今年の冬は酷くならずに終わりました。ここ数年は足の指はパンパンに赤紫に腫れてかゆくて大変でしたが、来年からは安心です。(笑)

3つ目は、一番驚いた**「視力の改善」**です。ヨガを始めて3か月ほどたった頃、コンタクト処方のための定期検診で視力検査を行うと度数を下げた方がよく見えているとのこと、改善されていることが分かりました。視力については期待をしていなかったのですが、すごく嬉しかったです。



ブジャンガ・アーサナ (コブラのポーズ)：腰痛の予防と改善。背中がすっきり引き締まる。ストレスを軽減し、リラックスする。

【本の紹介】

「僕は、死なない。」刀根 健著



● いい本が見つかりました。

みんな、読んでください。（斎藤 一人）

● 「この本、絶対に読んでみて！ 人生が変わります！」

自分自身を知ること、許すこと、愛すること、そのすべてが書いてあります。（山川 紘矢・亜希子）

● 最近読んだ中で最も感動した本、ヨガの会員の皆さんにお勧め。（宮崎 康則）

『これは、2016年9月1日から2017年7月20日の323日間に、僕の身に起きた不思議な奇跡の全記録である。』

2016年9月、心理学の人気講師をしていた著者は、突然、

肺がん告知を受ける。それも一番深刻なステージ4。すでにリンパにも骨にもがんが転移し、手術も放射線治療もできない状態だった。抗がん剤治療をしても1年生存率は約30%

それでも、著者は「絶対に生き残る」「完治する」と決意し、自分でがんを治すため、医師から勧められた抗がん剤治療を断り、完全玄米菜食、断塩、断糖、ノニ・アガリスクをはじめとするサプリ、気功、漢方、自強法、陶板浴、ヒーリング、呼吸法、八門遁甲など、あらゆる代替医療、民間療法を試みる。しかし9カ月後、その努力もむなしく、がんは全身に転移し、最後は脳も侵され、医師からは「いつ呼吸が止まってもおかしくない」と告げられる。

その時、著者は「やれることは全部やった。命がけでやって、やって、やり尽くした。それでも、ダメだった……」と天を仰ぎ、「もう僕にできることはなくなつた。神様、降参です。全

てをゆだねます」と呟いた。そのとき、著者はある神秘的な体験をすることになる。

そして、それから4日間、全てが最初から計画されていたかのような奇跡的な出来事が著者の身に次々と起こっていく。そしてその1カ月後、全身に転移していたがんは消え去っていた……。

本書は、著者が肺がんステージ4Bから奇跡的な生還を果たすまでの実録ノンフィクションであるとともに、その壮絶な体験を通じて知った人生に奇跡を起こす法則、「サレンダー（明け渡し）の法則」について紹介する。（Amazon より抜粋）

【表紙の言葉】



一休禅師が大徳寺の住職になって数年の後、
いよいよ

臨終間近という時に「この遺言状は、お寺が存亡の危機に瀕する一大事が到来した時まで、決して開けないように」と弟子たちに渡されたそうです。

やがて大徳寺の浮沈にかかわる重大事が発生し、もうどうにもならなくなった時、一休禅師の遺言状を思い出し、弟子たち一同かたずをのんで開いてみると中には、「大丈夫。心配するな、何とかなる」とだけ書かれていました。あまりに簡単な言葉に大笑いし、問題は自分たちで作りだしていたことに気づき、落ち着きと勇気と明るさを取り戻して、問題を解決することができたそうです。

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.fujimoto>

yoga.jp/