

ひふみヨガ ジャーナル

No.4

思いわずらうな。
 なるようにしかならんから、
 今をせつに生きよ。
 (ブッダ)

松山城から西の空を展望すると
 雲間からさす光「光芒」に出会う。

別名「天使の梯子」
 「エンジェルラダー」と言われ、天使が
 舞い降り、幸運なことが起こる前兆とも言われる。

『収穫の秋』ですね。東洋医学では、結んだ実を収穫し、次の春に向けて、生命エネルギー(気)を身体の内にも収め始める季節だそうです。そういえば『食欲の秋』とも言いますが、何を食べてもおいしい季節で、冬の前にはエネルギーを貯めているのです。そして秋は心静かに落ち着いて過ごすことがポイントなのだから。まさに秋はヨガ(瞑想)がぴったりの季節ですね。

また秋は気候の変化が大きい季節です。空気が乾燥してさわやかで気持ちがいいのですが、朝晩と日中の気温差が大きくなって何を着ていけばいいか迷っている方も多いことと思います。気温が下がり始め、湿度が低くなり、空気が乾燥してくる秋の季節は、肺の働きが弱くなる時期でもあるため、肺の働きを助ける養生をしなければいけません。肺の気が弱くなると鼻づまりや鼻水などの症状が出たり、皮膚が乾燥してかゆみなどの症状があらわれると考えられています。

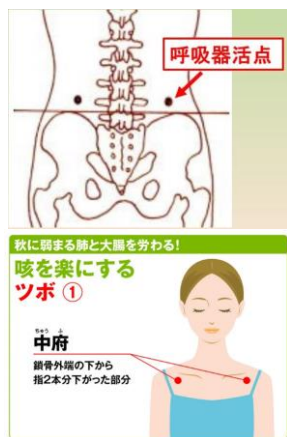
呼吸力アップのツボ・呼吸器活点(腰椎4番から指4本分外側の位置)

相手にうつ伏せになつてもらい、呼吸器活点を両手親指でやや内側に寄せながら足の方へ押し下げる。

自分一人でする場合は腕を後ろに回し、親指で呼吸器活点(骨盤の上で凹んだ所)を押し、呼吸を意識しながら、腰を左右交互に回す。

呼吸力アップと共に、腰痛、感染予防にもつながります。

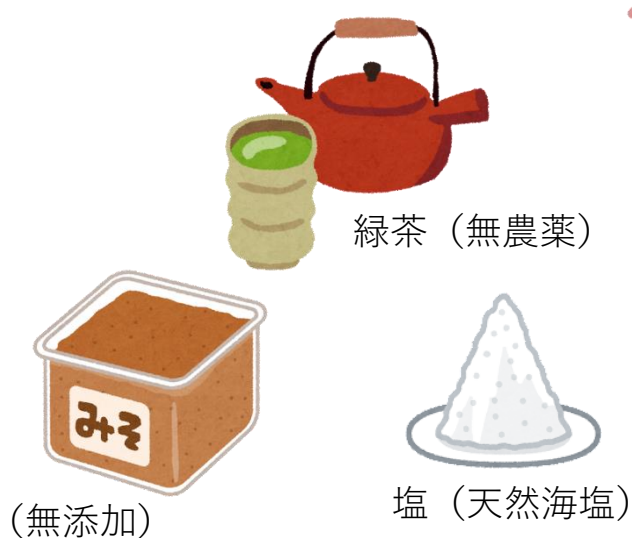
肺の気が集まるツボ「中府(ちゅうふ)」 「鎖骨の外端下のくぼみから指の幅1本分、下へ降りた所」です。押す際はツボの反対側の指を使い、気持ちがいいと思うぐらいの強さで押してみてもいい。



10月～12月のポイント



おなかを温めて
食べすぎないことで、
急激な寒さによる
不調を防ぐ



人間ならば誰にでも、現実の全てが見えるわけではない。
多くの人たちは、見たいと欲する現実しか見ていない。
ユリウス・カエサル



自分は正しい、間違ったことはしていない、という心理が働きやすく、都合のよい情報ばかりを無意識に見たり聞いたりしてしまうということ。

週1回以上のヨガレッスンで自分と向き合い、リセットして、秋～冬を楽しみましょう！

ひふみヨガ講師 宮崎恭代

「出会い は 必然！」

渡辺 司

私がヨガを始めたのは昨年の5月です。あまりはつきりとした動機ではありませんが、「痩せたい」とか「今の自分と向き合ってみたい」というような感じだったと思います。

「いくつになっても美しくいたい！」と想っていた矢先、知人でヨガの先輩の大西志津子さんから「ひふみヨガ」を紹介されました。ヨガ体験したので、丁度私の誕生日でしたので、「思い立ったが吉日、やってみよう！」とその場で決めました。

お陰様で今では、体重は7kgの減量、視力も右目0.3↓1.0、左目0.4→0.5に、体脂



ヨガ教室の空間は本当の自分に戻れる大切な場！

肪率も下がり、人間ドックでもバッチリ健康体でした。指導してくださる恭代先生には心から感謝しています。

私は小さいころから身体を動かすことや自然体でいることが好きでした。どちらかというとと先行逃げ切り型のタイプの私が、今までゆっくり動くという事をあまりしてこなかったため、ゆつくりした動作の多いヨガをする中で気持ちを得ることがたくさんありました。

気持ちの一つは、今までは、周りから見た自分に意識がいていたことです。大切なのは他人ではなく自分自身で、本気で自分を大切にすること、周りが見えるし大切にできるのだと気持ちになりました。

二つ目は、身体は繋がっているということ。どこかが痛いとか、具合が悪いというのは、その場所だけが悪いのではなく、別のところと関係していて、うまく全体が流れていけば、悪くならない。バランス良く身体を整えることが大切なのだと思えました。

三つ目は、心と身体も繋がっているということです。自分自身の思い癖は身体の癖にもなることに気がきました。気付いたからどうと言うわけではなく、あーそうなんだと受け止めるだけではあるのですが、気付けばどうすればいいかを自然と自分で考えて、何かしらしているように思います。

先生の誘導のままに、ただただ呼吸に合わせて体を動かすだけですが、目に見えて身体が締まってくると、うれしくなってます。やりたくなってきました。さらに周りから「綺麗な痩せ方しているね」などと言ってくれる人が増えると、またまた、調子に乗って家でもやってみたりしています。

こんな感じでニコニコしてくると、自分に自信が持てて、他の事もできるようになるという、お調子者ならではのいいスパイラルが働いています。こんな自分を褒めてあげると共に周りの方々には感謝しありがとうございます。

家族をはじめ周囲が元気でいてくれて、自分を見つめる時間をくれるからこそ続けられるヨガ。昨年の誕生日にいただいたこのプレゼント、みんなに感謝し、これからも大切にしていきます。

職場でもなく家庭でもないこのヨガ教室の空間は、本当の自分自身に戻る私にとって大切な場なのかも知れません。

私はまだ弱いところもあり、なかなか安定しないことも感じていますが、少しずつ強く、しなやかに暮らせるようになりたいものです。

「どんな人間でいたいのか」、「どんな生き方をしたいのか」ヨガでゆつくり身体を動かして、心を静かに整えながら考えてみるのも素敵ですね。

これからのご指導よろしくお願ひいたします。



【本の紹介】

「お金の不安と恐れから自由になる！」
由佐美加子著



「お金持ちになる方法」を教える本ではありません。

【書評】

人生における悩みのトップ2は「お金」と「人間関係」だといっても過言ではないくらい、お金は現代を生きる人間にとって大きなテーマになっています。

インフレやエネルギーの高騰によってますます不安が増幅する今の社会。貯蓄や投資に関するたくさんのハウツー本や、ネットの情報でお金の増やし方が指南されていて、お金の悩みは解決されないどころか、ますます深刻化しているの

ではないでしょうか。

本書は数千人の不都合な現実に関わる中で、人間の無意識にある世界を構造化することで可視化し、気づきを通して現実の事象は自然に変化する、という手法「ザ・メンタルモデル」を開発した著者が、お金に関わる無意識の働きの扱い方について書き下ろしたものです。

何かを「する」ことでお金の悩みを解決するのではなく、自分の内側にある恐れや無自覚にある思い込みに「気づく」ことが現実を起こる体験を変える、という観点から自分のお金の扱い方を捉えたときに、見えてくるものとは・・・？

人の安心や幸せは、所有するお金の量で決まるのではなく、「受け取り」「与える」つながりの中にあることにどれだけ意識的になれるにかかっている、という新しい意識への転換を問いかける一冊。

(Amazon の書評より抜粋)

『ヨガはマインドフルネス』

私たちはここにいて今を生きているようでいて、実はすでに過ぎ去った過去やまだ来ていない未来のことを考えていて、常に思考に支配された「心ここにあらず」の状態になっています。特に過去の失敗など嫌な思い出や未来に対する不安といったネガティブなことほど思考の占める時間が長くなりがちです。つまり、自分で嫌な思いや不安でストレスを増幅させてしまっているのです。こうした状態から抜け出し、心を今・ここに向けた状態を「マインドフルネス」といいます。

ヨガはまさにマインドフルネスそのものです。アーサナ（ヨガのポーズ）をするときは正しい要領にしたがって、今の自分ができるところまでを完成ポーズとします。その状態で吐き切る呼吸に集中しながら、自分の身体や呼吸を観察するのです。そうすることによって身体や呼吸に関するいろいろな

な気づきを得ることができます。そして瞑想では眉間の少し上にあるアージュナ・チャクラか、または胸の心臓の位置にあると言われるアナハタ・チャクラに意識を集めて集中していきます。その時、心をただ観察するのですが、心の内容に関して良い悪いなどの判断をしないこと。心の中のストーリーに入り込まないことです。

マインドフルネスにより、ストレスが軽減し、脳が活性化され、物事に取り組むパフォーマンスがよくなるなどの効果があります。ですからヨガはアーサナ独自の効果とマインドフルネスによる効果の両方が得られるのです。

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.fujimotoyoga.jp/>