ひふみヨガ ジャーナル No.5

新年を迎え、今年こそは「良き一年になりますように！」と心新たにスタートを切っておられることと思います。

昨年はコロナで始まり、途中からウクライナ戦争が始まり、さらに円安に物価高、そして最後はまたコロナで終わるという目まぐるしく、あっという間の一年でした。今年こそはコロナが収束に向かい、ウクライナに平和が訪れ、みんなが心おだやかな日々が送れるようになればいいなと願っております。ただこの世の中は私たちが願う様には中々うまくいかないですね。

今、世界中で心が寒くなるような殺伐とした事件が多く発生しているように思われます。その最たるものが戦争ではないかと。コロナも一因でしょうか、人の心が貧しくなってしまったからなのでしょうか。

こういう時ほどヨガが有効です。アーサナ（ヨガのポーズ）・呼吸法・瞑想で体を整え、呼吸を深くし、心を静めることによりそれぞれの心に平和が訪れます。一人ひとりの心が平和になれば、この世界も平和が訪れるのではないでしょうか。またヨガを継続することにより、外の世界に影響されないような強い心が養われていきます。

ひふみヨガのレッスンは基本のアーサナを中心に行われています。アーサナで吐き切る呼吸に集中することによってプラーナ（気・生命エネルギー）をコントロールします。プラーナが体内に蓄積されると免疫抵抗力や自己治癒力が高まり、常に身体を健康に整えることができるようになります。アーサナの出来の良し悪しに関係なく呼吸に集中すれば同じように効果が得られるので、誰にでも無理なくできるのです。

今年もヨガで心に平安を！新年が皆さま方にとって幸多き年になりますように！

本年も宜しくお願い致します。

ひふみヨガ　スタッフ一同

１月～３月のポイント

１月　寒さで収縮した体を適度にゆるめよう

『柳に雪折れなし』
しなやかなもののほうが、硬いものよりも
困難に耐えることができる。

２月～3 月
収縮した冬の体から弛緩した春の体へ

・フェルデン、骨盤体操、胃肝臓刺激などのゆったりと柔らかな
動きで心と体をリラックスし、春を迎えましょう！
・フェルデンクライス・メソッドは１月から
日曜Ｂタイム（13:00～14:30）にて再開します。

2023 年もよろしくお願い致します！

ひふみヨガ講師　宮﨑恭代

「考えるな！感じろ！」

高岡　紀代

私がひふみヨガに入会したのは、昨年８月。現在は、恭代先生の脳トレヨガ、フェルデンクライス・メソッドを取り入れたレッスンに参加しています。レッスンはまず、旅行用エア枕をお尻に敷き、仰臥の状態で曲げた足を左右に揺らす動きから始まります。単純な動作ですが繰り返すうちに、この揺らぎが上半身まで連動していることに気づきます。これは大きな発見でした。立ち姿もまず重心の７割を踵に置きます。これだけで腹筋が引き締まります。続いて母指球、小指球、５本指へと順に加重を分散し、上半身へと意識を向けていくのですが「立つ」行為がこんなに難しいと感じたのは初めての体験です。ヨガは自分自身の体と心に向き合うことが基本であることを、改めて実感させられました。

ウエストを引き締めるアルダマッチェンドラ・アーサナ

子供のころから運動が苦手で、５０歳を過ぎた頃からギックリ腰に悩まされてきました。ＢＭＩはクリアしているものの、Ｏ脚、反り腰、ポッコリお腹の見事な要矯正ボディです。そんな私に美ボディの友人がヨガを薦めてくれました。友人の均整の取れたボディに誘惑されるように、体験レッスンに参加したのは６０歳を少し過ぎた頃です。その時出会ったのが藤本ヨガ出身の石松公美先生でした。

レッスンの基本は、ひふみヨガとほぼ同じです。しかし、体が硬い私は骨盤内倒しの序盤でギブアップ。腰がグキッと悲鳴を上げ、先生は温湿布にマッサージにと、私の手当てに追われる始末。それでも石松先生は「無理をしないで自分の体に向き合って」と、他のメンバーとは別メニューで対応してくれました。

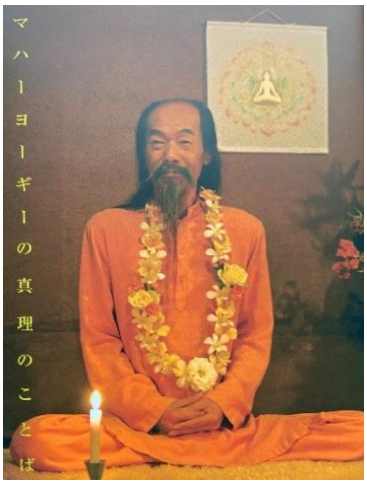
次第に呼吸の大切さ、息を吐き切ると体が緩むことを実感。藤本ヨガのスタイルは初心者の私に、ヨガの魅力を教えてくれました。ところが「紀代さんのヨガに向き合う姿勢が好きです」と励まし続けて下さった石松先生は若くして突然の病に倒れ、帰らぬ人となってしまったのです。その後はジムのヨガレッスンを体験。温泉付きのジムは快適で、ここには６年在籍しましたが、コロナをきっかけにジムは閉鎖。２年間のブランクで一気に体重増加が進んでいた私に、ヨガの復活を進めてくれたのはひふみヨガ会員の今井博子さんでした。

ひふみヨガは窓越しに六角堂稲荷のシンボルツリーの榎が揺れる、自然豊かな環境下にあります。時折、窓の外を通り過ぎる路面電車のレトロな音が、恭代先生の澄んだ声と重なり合って心地良さを演出します。そしてその優しい声で恭代先生は必ず、レッスンの最後全員に、「どうですか？」と問いかけます。初めの頃はこの問いかけに応えられず困惑していると、さらに「どうですか？」と畳みかけられ、何も感じていない未熟さを痛感しました。今もこの問いかけに、緩みかけていた緊張が目覚めることもありますが「考えるな！感じろ！」と自分に言い聞かせて、新しい発見を探しているところです。恭代先生の知的でクールな対応に多少の苦手意識はありますが、衰えかけた私の脳の活性化には確実に役立っています。これからも無理せず、心地よい範囲で心と体の緊張をほぐしていけたらと思っています。

【本の紹介】

「マハーヨーギーの心理のことば」

サットグル・シュリー・マハーヨーギー・パラマハンサ著



師シュリー・マハーヨーギーが語られた全記録から編纂したヨーガの決定版、全16章。インスパイアに満ちた師の真実の言葉は、人として生きる真の意味を喚起させ、霊性の道を歩むかけがえのない祝福と導きとなるだろう。

シュリー・マハーヨーギーは、1976年にマハーヨーギー・ヨーガ・アーシュラマが開設されてから45年以上に渡り、国境を超え、多くの道を求める人々、人生の難問に苦悩する人々を永遠・普遍の真理へと導いてこられました。今回発刊する書籍は、その間残された1997年～2019年の貴重な記録の中から厳選・抜粋されたものです。師の直接的な体験から説かれる真実在の教え、生きる秘訣、心の仕組みと世界の理、愛と信仰、瞑想についてなど、具体的かつ実践的なヨーガの教え全てがくまなく網羅された、非常に濃密でボリューム豊かな福音書となっています。

【本書の構成】

序章　シュリー・マハーヨーギー、サットサンガについて

第一章　生きる秘訣――人生の意義、仕事や人間関係、心のあり方の秘訣について

第二章　真理・真実在――ブッダ、アートマン、悟りの境地

第三章　心と世界の理――カルマの法則と心の仕組み

第四章　ヨーガの道――四つのヨーガ、発心から成就に至る工程

第五章　身口意を整える――ヤマ(禁戒)・ニヤマ(歓戒)に基づいた日常での行為の秘訣

第六章　アーサナの実践――アーサナを修練していく際の実践的教え

第七章　食の大切さ――ヨーガを進めて行く上で必要な食についての教え

第八章　実践の秘訣――日常でヨーガを実践し、深めて行く上での具体的教え

第九章　大宇宙と小宇宙の神秘――プラーナーヤーマ(調気法)やクンダリニー(根源力の象徴、女神)などヨーガの宇宙観に関する教え

第十章　奉仕と献身の道――行為を通して他者に献身奉仕していくカルマ・ヨーガの教え

第十一章　真の愛――神を愛し、神への愛に身を捧げていくバクティ・ヨーガの教え

第十二章　信仰――ヨーガ、そして真理への純粋な信仰についての教え

第十三章　瞑想――基本編――瞑想の手ほどきから基本的な実践について

第十四章　瞑想――実践編――識別、死の瞑想、真我の探求、神・聖者への瞑想

第十五章　宗教と社会――宗教とヨーガ、社会とヨーガに関する教え

第十六章　聖なる存在――ヨーギー、覚者、グルという神聖な存在について

用語解説

本書がこれからヨーガを学ぶ人、そして既に熱心にヨーガを実践している人、更にはまだ見ぬ未来にヨーガに縁を持ち、道を歩む人にとって、かけがえのない導きと福音となりますように。

（マハーヨーギー・ミッション）

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/