

幸せとは、あなたが感じるものであり、
誰かや状況がもたらしてくれるものではない。
幸せは常に自分次第。
The Life (奥平亜美)より

ひふみヨガ ジャーナル

No.6



春爛漫の「山本牧場」宇和島市津島町

令和5年度の新学期が始まりました。今年の桜は例年より満開の時期が少し早まったようですが、お花見を満喫されたでしょうか。コロナが次第に収束に向かい、いろいろな規制も解除され社会全体が少しずつではありますが、コロナ前の状況に戻ってきております。お陰様でこの春は久しぶりに春らしく明るい兆しが見えて喜んでいたところに、WBCで待ジャパンがアメリカを下して優勝した時は日本国中が歓喜に包まれ、とても幸せなひとときでした。

マスクの着用も原則不要となったのですが、まだ安心できないとか、久しぶりに顔をみせるのが恥ずかしいとか、またちようどこの時期は花粉症とも重なって、マスクを外せないという方が多いようですね。ひふみヨガでは個人の判断にお任せしておりますが、暖かくなったのでマスクを外しても大丈夫なように窓を全開にしての換気を行うようにしております。ヨガは呼吸を大事にしておりますから、

できればマスクを外して深い呼吸でアーサナができるといいですね。また呼吸法も復活していきたいと思っております。

ヨガを長年されている方は息を吐いたとき、身体の緊張がゆるむことはすでに実感されていると思いますが、ヨガ初心の方は息を吐いても身体の緊張がゆるまず、リラクセスできない人が多いと思います。これは頑張りすぎが慢性化して、骨盤底部の緊張が原因とのこと。その緊張を解すと身体がゆるんできます。またヨガの呼吸も最初は難しいですね。息を吐き切れないという方は、息を吐くと骨盤が前に傾き、吸うと骨盤が後ろに傾く、この動きがスムーズにいかなくなっているのです。これは吐く息と吸う息の間の余裕がない状態です。身体が最もゆるむのは息を吐き切った後、つぎの息を吸うまでの間、即ち無呼吸の時だそうです。ヨガのアーサナでは「完成ポーズで吐き切る呼吸に集中すること」と言いますがその詳細は4ページ上段の「呼吸の調律」を参照してください。

4月～6月のポイント

4月～5月 肝臓をいたわる

冬から春への体のデトックス作用で肝臓がつかれがち



肝臓がつかれると
怒りやすくなる

旬のものと酸味のあるものを食べる

筍



アスパラ



菜の花



ごぼう



レモン

6月 梅雨のむくみやしんどさ注意

心身一如（心と体は影響し合っている）
体がしんどいと心もしんどい



この時季しんどくなりやすい人は
ゆるゆる動いてリラックスを！



イライラしやすい人は
しっかり動いてすっきりと！



ひふみヨガ講師 宮崎恭代

心と体は繋がっている

加藤 由美子

私は四二歳を過ぎた頃から、頭痛・肩こり・腰痛・味覚障害・ヘルペスなど体の不調が続いていたのですが、子供や家のこと・体の悪い母の世話などに追われ、忙しい毎日を過ごしていました。でも「世の中の主婦なんて皆こんなもんだろう、もつとしんどい人だっているだろうし」と思っていました。

私は年齢を重ねても自分の足で元気に歩けるようにと常々思っていたので、このままではいけないなあと思いつつ日々を過ごしていました。そのうち酷いめまいと吐き気で起き上がれず、寝て過ごす



自分を変えられるのは、自分だけ！

ことが増えていききました。病気ではないけど体力がなく、しんどくて娘にお出かけしようとして誘われても外出するのも億劫になり、さらに元気はなくなっていくきました。今思うと大げさな言い方ですが、主人に「私は毎日命を削って生きていく」とまで言ったほどです。本当にそんな辛い毎日だったのです。

その頃、ひふみヨガに通っていた義姉が「顔色悪いし、なんかしんどそうだけど大丈夫？」「ヨガに1回行ってみたらどう、いや絶対に行った方がいいわ」とひふみヨガを紹介してくれました。体験レッスンの日、少し緊張しながら教室のドアを開けると、恭代先生が穏やかな表情と落ち着いた声で迎えてくれました。

レッスンでは立ち姿勢や歩く姿を見られたり、横になっ



代先生は「泣いていいですよ」と驚く様子もなく普通に接してくれたので、

週に一度レッスンに参加するようにになり、初めは恭代先生に見られていることが気になり、姿勢よく歩くことを意識したりしていました。また、レッスンが終わると「今日はどうでしたか？」と聞かれると、緊張しやすい私は、素直に言い表せず、思ったこと・感じたこと・気づいたことを伝えるのが難しく苦手でした。それでも体が軽くなり、目はパツチリ、頭もスッキリしてとても爽快な気分でした。

自分がやりたいからではなく、いつも誰かのためにやらなければいけないと思っていた私は、レッスンに参加するための時間をつくって自分のための時間を持つということ

が何より嬉しく、またその心の変化に気づけたことは大切な一歩でした。

私はヨガを何年か習っている人は、アーサナ(ヨガのポーズ)がある程度できるようなになると、それは継続して、いつものようにできるものだと勝手に思い込んでいました。それは私がヨガというものを知らなかったと言えますし、自分の価値観で勝手に思い込んでいたということです。今まで気づいてなかった考え方や心の癖、体の動かし方の癖、長年知らず知らずに染み付いた悪い癖があるということでした。この悪い癖はなかなか厄介で、出さないようにするのは難しいのだけど、その癖が今出てきているなあと思いつたことができたなら、少しずつけどその癖をコントロールすることができるようになりました。思うようになってきました。自分の体に意識を向ける、適度に体を動かし、また労わってあげる。そのうちヨガで学んだ正しい体の動かし方、

(4ページに続く)

『マハーヨーギーの真理のこ
とば』(新年号で紹介) より
(第六章 アーサナの実践
第二節 アーサナの目的
184ページより抜粋)

呼吸の調律

問い

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ます。
それでよろしいでしょうか。

ヨギさんの答え

確かにアーサナが作られる
形態の深さは、出来るだけ自
分が作れるところまでもって
いきますけれど、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
って身体の中が空っぽになっ
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。これは止むを得な
いのですけれども、しかしで
きるだけ吐く息を完全に吐き
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
るにしたがって呼吸の回数が
減って、1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、吐き出された後に直
ぐに呼吸が入ってくるという
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気を付
けていけばいいです。

(3ページから続く)

呼吸の仕方が身に付き、体が
元気になるのと心も元気になる
そうなる悪い癖が出た時に
気づきやすくなれる。そして
ら気分が変えられる、気分が
変わると行動が変わる。

自分を変えられるのは自分
だけ、腹が立ったり、傷ついた
り、落ち込んだり、人にどう見
られてるかを気にしたり、
そういつた感情が表れるのは
仕方がないことだけど、その
感情に振り回されないように
する。他人は変えられないけ
ど、自分を変えられる。こんな風
に考えるようになりました。

意識を向ける、体を動かす、
感じる、気づく、レッスンの
恭代先生の「今日はどうでし
たか？」という、以前私が苦手
だった問いかけは、感じるこ
と、気づくことの大切さを改
めて気づかせて、それに慣れ
させるための必要な問いかけ
なのかも知れません。

お陰様でこのところ体や心
の変化に少しずつ気づくこと
ができるようになり、愛の行
法では相手の気持ちを感じる

持ちの大切さを教えて頂いて
いると感じました。とても気
持ちはよくて私の大好きな時
間になっています。

週に一度、2時間のレッス
ンですが、確実に私の体は痛
みや違和感が取れ、元気にな
りましたし、気持ちも楽にな
って心が軽やかになってきて
います。

私の人生にヨガが加わった
ことはとても大きな喜びで、
義姉にはとても感謝していま
す。いつかはシルシ・アーサナ
をしなやかに行うのが目標で
す。

いつも心と体が落ち着き、
健やかな毎日が送れるよう、
繋がりを感じ、気づき、感謝を
してヨガに取り組んでいきたく
いと思えます。

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.fujimotoyoga.jp/>