



ひふみヨガジャーナル

No.7

梅雨のじめじめした蒸し暑い日が続いておりますが、お元気でしょうか？

今回のひふみヨガジャーナル夏号の表紙は久しぶりにインドのヒンズー教の聖地ハリドワールの沐浴場の写真です。2014年11月に藤本ヨガ学院が開催した4回目のインド旅行で、故千恵美院長の遺骨を散骨した聖なるガンジス川です。この辺りの水はきれいで、私たち日本人でも気持ちよく沐浴することができました。最初に行った聖地バラナシ（ベナレス）では岸辺で死体を焼いていた、水は濁っていて牛の死体が流れていたりして、とても沐浴どころではありませんでした・・・

今回体験談を書いていただいた池田バーバラさんが昨年10月、ヨガの聖地リシケシに導かれてヨガを学んで来られたとのこと。私たちもリシケシにしばらく滞在してヨガ教場を数か所回ってインドの様々なヨガを体験したのも懐かしい思い出です。

ひふみヨガは、藤本ヨガ学院の後を引き継いでお陰様で来年創立50周年を迎えることになりました。これもひとえに皆さまのお力添えと応援があつてこそと、心より感謝しております。

本年4月より、ひふみヨガ合同会社（代表：宮崎恭代）を設立し、この6月より会員の皆様が一層ヨガに親しみ励んでいただけるようにと会員規約を改定してまいりました。お月謝のキャッシュレス化で銀行口座やクレジットカードからの引き落としにするなど、カウンター業務の簡素化により事務作業の負担軽減に伴い、その分指導の方にエネルギーが注がれ、会員の皆さまにも喜んでいただけることと思います。ただ、新しいシステムへの移行に伴い会員の皆様にはいろいろと不安や戸惑いがあつたことと思いますが、ご理解とご協力のお陰で特に問題もなく順調に進んでおります。ありがとうございます。今後ともよろしく願っています。（宮崎康則）

7月～9月のポイント

【7月】 暦上は夏後半！

暑さを味方にする赤い食べ物、
苦みや酸味を取ろう！



トマト



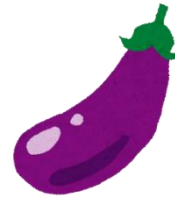
ゴーヤ

【8月】 8日は立秋

胃の疲れがやすい



しじみ



茄子

【9月】 23日は秋分

心と肺に潤いを！



大根



ネギ



医学の父、ヒポクラテスの格言

『汝の食事を薬とし、汝の薬は食事とせよ』

～ ご挨拶 ～

2023年4月12日にひふみヨガ合同会社を設立し、代表になりました宮崎恭代です。来年50周年を迎える今、ひふみヨガに関わってくださっている全ての皆様に感謝申し上げます。現会員の皆様には特に規約の改定等にご協力頂き、ありがとうございました。今後もさらに皆様が教室に通いやすく、そして楽しみながらヨガを続けられるよう尽力してまいります。皆様と共に年を重ね、100年続くヨガ教室を目指しますので、どうかよろしくお願い致します。

「インドとヨガに誘われて」

池田・バーバラ・キング



ガンジス川辺でクリシュナポーズ

パラマハンサ・ヨガナンダの著書『あるヨガの自叙伝』を、1989年のアメリカの友だちに紹介され読み耽った。その神秘的で深遠なインドの霊的教義に惹き込まれていった。ヒマラヤに脈々と息づく超意識の権化、聖者たちの生きざまや使命、ガンジーとの邂逅、クリヤヨガ、その一切に興味が掻き立てられた。それ以来、人生の節目ごとにインドやヨガの存在が、私の道標のような役割を果たしてくれたことに気づかされる。

2022年10月にクラシカルヨガの指導士資格を取得

するために、インドのリシケシに渡った。渡印前に、宮崎先生たちも会員の皆さんと訪れたインドの地が同じだったことを知り、驚くとともに無性に嬉しかった。実は、2020年に他国で受講するはずの資格コースがコロナ禍でキャンセルになり、回り回ってリシケシになった為、そこに導きを感じた。インドでのヨガ経験を通して、再び藤本ヨガの指導を受けてみたいと思い、相談させて頂いた。

2023年5月吉日、懐かしの松山教場での宮崎先生のクラスは、居心地良く、進化体操や的確な指導は目から鱗で感銘し、体感もよく、爽快であった。ヨガ歴ベテランさんも浅い人も、共にヨガのポーズをこなし、和気藹々と触れ合える雰囲気は楽しさ倍増で、また松山に参りたいと思った。

恭代先生とは、まだ先生が7歳の頃に教場で会ったのが最初で、マウイ島のヨガ合宿にも一緒に参加し、同室で寝起きを共にした。よく笑う、朗らかな女の子で、会員さんや

当時3歳と0歳児だった息子たちとも合宿所でよく遊んでもらい、自然の中で悠々と楽しく過ごしたのも大切な思い出である。恭代先生がヨガの研鑽を積まれて、またフェルデンクライスメソッドの資格を取得し、人々のこころを学び自己探究し、癒し手として寄り添う立派なヨガ指導者となられ、ひふみヨガの代表としてヨガの道を歩まれるタイミングに、再び会えたことをとても嬉しく思う。

紆余曲折しながらも自分で進むところに導きがあり、自分の『道』ができるのであろう。それがヨガの道なのだと思う。自分とはなんぞやと理解を深めながら、相手をより理解するようになり、さらに自分と世界とのつながりをとらえるようになり、やがて不安や恐れから解放されて、本来の自分らしさで生き、生きとし生けるものが、いきいきと生きることを祈り、感謝して生きる。平安とよろこびが、私たちに！

健康でいる社会を創るために



濱辺 詩絵

先月は貴重な体験をさせて頂いたき有難うございました。東京では中々味わうことのないポーズや動きをしてとても良い刺激になりました。

普段とることのないポーズを行うと、自分の体のどの部位が柔軟性があつて、伸び代があるのか観察することができ、自分の体を理解することとさらに自分自身と繋がる事ができました。

一番感動したことは、20代でも出来る子が少ないでしょーと思うような難しく見えるポーズを40から70代くらいの方々が軽々と言う姿をみて、人間の可能性の無限大さを感じることが出来ました。「ポーズを上手にとることが出来ている」という事に感動したというよりは、本来は

(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
(第三章 心と世界の理
第三節 心の性質と働き
118ページより抜粋)

今日を作るのは今という瞬間

問い

未来か過去かどちらかに煩わ
されることが多いのですが、
どうすれば今を充実して生き
ることが出来ますか。

ヨギさんの答え

誰もが記憶というものを持
っていますし、また思いとい
う、想像や妄想にも繋がる想
念を心は有しています。過去
の記憶というものに心が巻き



込まれてしまっていたり、ま
た未来への想像や妄想に巻き
込まれてしまうことは多々あ
ります。でも現実を見てみれ
ば、その現実の瞬間というの
は今ということなんです。そ
れは過去と未来の繋がりの中
にあるように見えるかもしれ
ない。だけどそれは単に記
憶や想念がそのような錯覚の
働きをさせているにすぎなく
て、今という瞬間を捉えるこ
とができたならば、それはい
わば線ではなくて、点の一瞬
なのです。そしてこの世にお
ける体と心のあり方を見ても
時間と空間に限定された今と
いう時しか現実ではないので
す。つまり過去の記憶も未来
への思いも、みな想像にすぎ

京都のヨギさん(マハーヨー
ギー・パラマハンサ)は然る5
月18日にご入滅されました。
ご葬儀は21日マハーヨー
ギー・アシュラマにて滞
りなく終えることができました。

ない。それは実に虚ろなもの
で、少なくともそのことをし
っかり理解して、過去に執れ
たり未来への妄想が出てきた
ら、直ぐ様そうゆう癖を止め
ていかないといけない。心は
何であれ習慣付けられて、何
らかの傾向を作っていくもの
ですから、そういった間違っ
た方向に心が働きだすのをそ
の瞬間瞬間で止めていかないと
いけない。それは瞬間的な
識別というものを必要としま
す。そういうことを癖付けて
いけば、もう過去や未来に執
れることなく、今というもの
だけに生きていくことができ
る。

師が肉体をもつてお生まれ
になり、形なき真理を私たち
に顕してくださったこと、時
空を超えた師の永遠の導き
と祝福に感謝いたします。
(マハーヨーギー・ミッシ
ンHPより抜粋)

(3ページから続く)
「これだけ柔軟に力強く身体
を使うことが出来るのか！」
と言う部分に感動しました。

ひふみヨガの考え方、体の
動かし方を幅広い世代に伝え
たいです。特に若い世代に伝
えたいと感じます。何故なら
ば今の10代20代で心や体
の病氣を持っている子が非常
に多いからです。

ヨガを世界に伝えたい理由
の1つとして、健康寿命を伸
ばすことがあります。どの世
代にもどの年齢でも心身とも
に健康でいる社会を創るため
に、今後ともお力添えをいた
だけると幸いです。素晴らし
い気づきをさせて下さり有難
うございました。

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/>