

ないものを望むのではなく、あるものを喜ぶ。  
これがあなたらしい人生を最高に幸せにする秘訣。

奥平亜美衣 「The Life」より

## ひふみヨガ ジャーナル No.8

宇和島市三間町中山池自然公園のコスモス

日中はまだまだ暑い日が続いています。朝晩は次第に涼しくなり、爽やかな初秋の季節となっています。まいりました。

今年の夏は猛暑が続く、また台風やゲリラ豪雨により各地で被害が発生しております。ここ松山はお陰様で台風や豪雨による被害はほとんどなく、ほんとうに有り難いことと感謝しております。

これからの季節の変わり目は、夏の疲れも出て体調を崩しやすいので注意が必要です。特に明け方の冷えが体調に大きく影響してきます。冷えによってふくらはぎや座骨の下が縮むことにより腰痛をおこし易くなります。また夏の日差しがまぶしさをパソコンやスマホの使い過ぎによる目の疲れが脚腰に来て腰痛になる場合がよくあります。目の温湿布をして目の疲れを取ることで腰痛も改善されます。

秋になって冷えてくると身体がねじれて、闘争本能が出てくるそうです。そこで秋に運動会やお祭りがあるのです。子供たちは冷えて身体がねじれると、言うこと

を聞かなくなるので、運動会でお互い競わせてエネルギーを出し切ってスッキリさせると素直になるとのこと。また大人たちの闘争心はお祭りによって発散させるのだそうです。

夏の暑い時は汗をかくことで体温調節をしますが、秋になって涼しくなると汗をかかなくなります。夏場にかいていた汗は尿酸や胃酸になって体内に分泌されるそうです。秋になって冷えてくるとおしっこが近くなるのは尿酸のせいですね。また無性にお腹が空くのは胃酸が多く分泌されるためで、いわゆる『食欲の秋』になるのです。ちょうど『味覚の秋』でおいしい物がたくさん出回っていますので食べ過ぎないように、『スポーツの秋』で汗を流しましょう。

秋も深まって晩秋になると寒さで首が緊張して固くなります。すると知的好奇心が旺盛になり、いわゆる『読書の秋』になるのだそうです。ヨガで体調を整え、それぞれの秋を楽しみましょう。

(宮崎 康則)

## 秋～冬のポイント

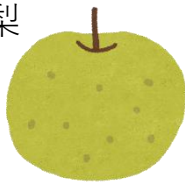


秋は乾燥による  
便秘や風邪に気をつけよう！



白い食べ物や旬の食べ物で、  
体にうるおいを与えよう！

梨



大根



ネギ



水分補給



冬は乾燥と冷えにより肩・首こりなども起きやすい。  
黒い食べ物で体を温めよう！



ごぼう



小豆



風呂



足湯



冬眠のように  
栄養を蓄える



- ・ 秋冬は体を冷やさないで、まず食べ物飲み物で内側から潤いを与え、温めます。  
そして熱めの湯船に入り、足湯や手湯などで外からも温めましょう。
- ・ 早寝早起、適度な運動、週2回以上のヨガがおすすめです。

ひふみヨガ講師 宮崎恭代

『私がヨガで感じた  
マインドフルネス』



三木 亜弓

私は普段美容師をしています。この何年か肩が凝ることが多くなり2年前の夏に首の後ろを冷やし過ぎてから自律神経も乱れてしまいました。温泉に行ったり整体に行ったりカイロプラクティックに行ったりしましたが、なかなか改善せず、なんとなくスツキリしない日が続いていました。普段から運動は全くしてなく、またどこに行くにも車で移動し、体は硬くて体力は無く、たまに膝が痛くなったり、疲れが溜まって年齢を感じるようになっていました。そんなある日ひふみヨガに何十年も通われているという真鍋路さんにご紹介いただき、今年の4月からこちらの

教室に通うようになりました。それまでヨガはとにかく体が柔らかい人がいろんなポーズをするという感じで私には縁遠いものと思っていました。ただ、瞑想にはとても興味がありました。

十年以上も前のことですが『意識と呼吸と体の動きが一致したときにすごくたくさん幸せホルモンが出る。それが瞑想だ』と聞いたことがありました。それは普段の生活の中でもできるということで、試してみましたが、とても難しく、歩きながら昨日のことを考えていたり、お料理を作りながら将来のことを考えていたり、そしてふと気がつくとき呼吸をするのを忘れていたりでなかなか出来るものではありませんでした。

に楽しんでいきます。また、いろいろなポーズをとりながら呼吸を教えてくださいるので、吐く息と共に筋肉が緩まる感じがよく分かります。そして「これは身体のこの部分に効きます」、「この部分を刺激することでこの内臓の疲れを取り除きます」、「これは内臓を活性化します」、などと細かく説明をしてくださるので身体を動かしながら筋肉や内臓に意識が向き、効果が高まるように思います。

季節によっては、「今は汗をかけた方が楽になります」とか「月の満ち欠けと身体との密接な関係」なども教えてください、それに合ったその日のポーズのメニューを組み立ててくださるので、先生の声と自分の呼吸、そしてそれに合わせた体の動きをするので2時間があつという間



アルダマツエンドラ・アーサナ

に過ぎて、帰りには身体も気持ちもスツキリしています。私の中では、ヨガに来ることで自分が瞑想だと勝手に思っています。また、普段から家で簡単にできる体操や転びにくい体操、その時期によってこの部位を冷やさないように、など日常生活の中で気をつけることもいろいろ教えてください。紹介してくださった真鍋さんが、「ひふみヨガのおかげで大変な時期も乗り越えることができた、大袈裟かもしれないけど人生で無くてはならない存在だ」とおっしゃっていた意味がよくわかります。教室に来た次の日は朝の目覚めもスツキリして身体も軽く感じます。今年は苦手だった夏も元気に過ごすことができました。全く出来なかったポーズがいつの間にか出来るようになるのもとても嬉しいのです。これから心身の健康のためにずっと長く続けて通わせていただきたいと思います。



『マハーヨーギーの真理のこ  
とば』(新年号で紹介) より  
(第七章 食の大切さ 第一  
節 ヨーギーの食事 二〇〇  
ページより抜粋)

### 「食は薬なり」

正しい食事とアーサナによ  
って、ほとんどの病は回復し  
ます。現代医療で与えられる  
薬は毒です。副作用があまり  
にも強すぎるし、症状を一時的  
に麻痺させているにすぎない。  
食事は薬として取るべき  
です。

この世界では、相対的な原  
理の中で、特に二元性の中で  
万物が存在しています。健康  
か病気か、良いか悪いか、薬か  
毒かどうかなのです。食べ  
物といっても、あれが好きこ  
れが好きといつて食べてばっ  
かりいると、それがいつの間  
にか毒に変わってしまう。す  
ると今度は、薬を服用しない  
といけなくなるでしょう。そ  
のことを弁えておくと、食物  
というのは単に胃袋を満たす

ためだけに取るのではなくて、  
滋養を取る——滋養というの  
は体にとつて、そしてまた心  
にとつて良いものを選別して  
取っていくということです。

それはまた自然の道理に適っ  
ているものでもある。自然、つ  
まり旬というものに表される  
ように、春には春の、夏には夏  
の、秋には秋の、また冬には冬  
の食材が現れてきて、そして  
その時季を暮らしていくこの  
人間の体にとつても、いちば  
ん適合性がいい。すると、それ  
を適量取っていくことが滋養  
にもなるし、毒にはならない  
から、それはむしろ薬になる。  
薬という言葉は、単に現在の  
医学という狭い範囲だけで理  
解しては駄目です。もっと広  
い範囲で薬という意味合いを  
掴まないといけない。

より良い状態を保たせるも  
の、そして弱っているところ  
を補うもの、それが薬の内容  
とするものです。すると食事  
の取り方、また食材の選び方  
というのは、すごく大事なこ  
とになってきますでしょう。  
ちやうど正しい薬を選ぶよう

に、そういうつもりで食事を  
取ってあげたら間違いないと  
いうこと。

それと加えて薬草という類  
のものがあふ。それはいろん  
な体の状態に応じて調子を調  
えるもの。いまだに和漢薬と  
いうのはほとんどが薬草を材  
料にしていますし、インドの  
アーユルヴェーダでもそうで  
す。インドのいわゆるカレー  
に入れる、調合するスパイス  
類というのは、ほとんどが漢  
方薬の材料でもある。

### 『ヨガのアーサナはマインドフルネス』

マインドフルネスとは、過  
去や未来ではなく、今・ここ  
で起こっているものごとを体  
験し、ただ目の前のことに集  
中する状態を指します。

ヨガのアーサナは、呼吸や  
身体感覚に意識を向けるこ  
とで、今・この瞬間に集中す  
るので、まさにマインドフル

ネスそのものです。ただし、  
アーサナをマインドフルに行  
うためには、ある程度の経験  
と練習が必要です。また、ア  
ーサナを無理に行うことで、  
逆にストレスを増加させてし  
まう可能性もあります。

ヨガのアーサナをマインド  
フルに行うためのポイント  
は、無理のない範囲で、自分  
のペースで行う。呼吸や身体  
の感覚に意識を向け、今・こ  
の瞬間に集中する。自分の思  
考や感情を観察し、判断や評  
価をしない。ヨガのアーサナ  
をマインドフルに行うこと  
で、心身の健康を向上させ、  
より充実した生活を送ること  
ができるでしょう。

## 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/>