

ひふみヨガ ジャーナル

No.9

悲しみを受いれるとき
苦しみを受いれるとき
「受いれる」ことの
ほんとうの価値を知る

喜びが

悲しみに変わったとき

柔らかに

受いれる

すると、新しい展開が

始まるよ

(加島 祥造著)

「受いれる」よ(り)



明けましておめでとうございます。本年も宜しくお願い致します。

太平洋に昇る朝日（左奥が桂浜）

新年を迎え皆様はいかがお過ごしでしょうか。

元日はとても暖かくて穏やかなスタートでした。陽気に誘われて近くの神社に散歩がてらに初詣に出かけ、おみくじも「大吉」で「何の心配もなく、すべて順調」とのお告げでした。ところが帰ってびっくり、能登半島で震度7の大地震が発生したとのこと。テレビのお正月番組は全て地震速報に切り替えられていました。穏やかにスタートしたはずの令和6年が初日からこの大惨事です。被災された方々に心よりお見舞い申し上げます。

さて、新年はどんな年になるのでしょうか？

昨年は4月から「ひふみヨガ 合同会社」がスタートし、会員規約の改定に伴ないシステムが新しくなりました。また、コロナも落ち着き、新しい会員も増えてきております。これも会員の皆様のご協力の賜物と心より感謝しております。

ヨガと言えば一般的にこの身

体を使って行うヨガのポーズ(アーサナ)のことに思われていますが、本来のヨガの中心とされるのは「瞑想」です。ですからアーサナは背骨をまっすぐにして長時間安定して座れる身体を作るのが目的です。しかし瞑想のために行っているアーサナですが、継続して行うことによりプラナ(気)の流れがよくなり、チャクラ(気が集まるセンター)が活性化してきます。そうすると自己治癒力が高まり、自律神経が整えられ、健康で元気な身体が作られます。また、ストレスや疲労で浅くなった呼吸が段々と深く安定してくることで、心が静まってくるのです。

そしてアーサナによって整えられた身体や呼吸、心で瞑想することによって、誰もが本来持っている心の静けさ、平安が現れてくるのです。

さあ、この激動の時代をヨガで体を整え、心を静めて悠々と生きていきましよう。

本年もよろしくお願い致します。

ひふみヨガ 宮崎 康則

1月～3月のポイント

●1～2月（4日の立春まで）

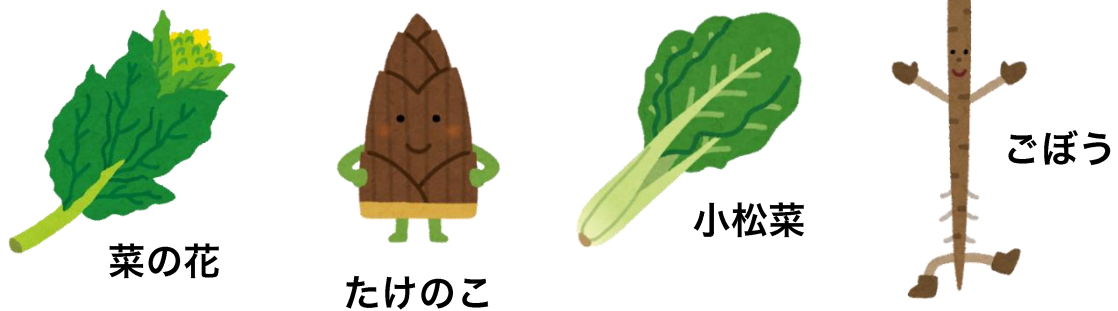
旬の食材×体を温める食材で

腎臓、膀胱、生殖器系などの機能を元気に保とう！



●2月～3月

旬の食材を取り入れ、肝臓機能や血の巡りを整えよう！



【お知らせ】

2024年1月から、夜のレッスンスケジュールを一部変更します。

- ・火曜日 C・D → D・E タイムに変更（開始 18:30 → 19:30 へ）
- ・瞑想のレッスン廃止



2024年もよろしくお願ひ致します！

ひふみヨガ講師 宮崎恭代



『大切なのは

気付くということ』

K・Y

「今日はどうでしたか？」
と、いつもレッスンの最後の愛
の行法(二人一組で行う指圧・
マッサージ)の最中に恭代先
生が一人ひとりに必ず尋ねら
れます。

実は私、こう見えて(皆さん
からどう見えているか存じま
せんが)人見知りなんです。そ
んな私が人前でその日の感想
を言うなんて正直、苦痛でし
かありませんでした。そんな
私がヨガを始めて3か月が過
ぎたある日、私の心の内は伏
せて「ヨガで性格が直ります
か」と尋ねたところ、先生はに
こやかな表情であっさり「
直ります」と答えられました。
私が勝手に思っているヨガ
のイメージは、心身を落ち着
かせる瞑想を取り入れた「究
極の柔軟体操」です。

社会人になってからという
もの普段、運動と呼べるよう
な運動をしておらず、体幹が
なく身体の堅い私にとって、

ヨガはある意味憧れであり、
そして敷居が高いジャンルの
習い事でした。そんな私が、行
きつけの美容室の美容と健康
に對しての意識がとても高い
美容師さんに、ひふみヨガを
勧められました。続けられる
かどうか不安に感じながらも
入会して早、五か月が過ぎま
した。(私が気になるところの
人見知りを克服できたかどう
かは別として)、昨年あたりか
ら仕事等での日常的な疲れが、
睡眠時間をしつかり取っても
翌朝スッキリせず、睡眠の取
り方が分からなくなっている
状態でした。しかし、お蔭で
朝の目覚めが格段に良くなり、
スッキリ起きられるようにな
りました。そして、これまで当
たり前のように夕方になると
パンパンに腫れ、痛くてたま

らなかつた長年の悩みだつた
ふくらはぎの浮腫みもかなり
改善され、痛いと感じるほど
腫れることはなくなりました。

先生の「今日はどうでした
か？」はその日の心身の変化
の気付きを促すための声掛け
なのだとは思っています。
まずは自分の心身の変化に気
付くこと。そして、それにより
自分が自身の身体を調整する
こと。ヨガによる自分での調
整はまだまだ奥が深く先のこ
とで、ハードルが高いと感じ
ていますが、変化の気付きに
ついては少しずつですが、意
識することにより出来るよう



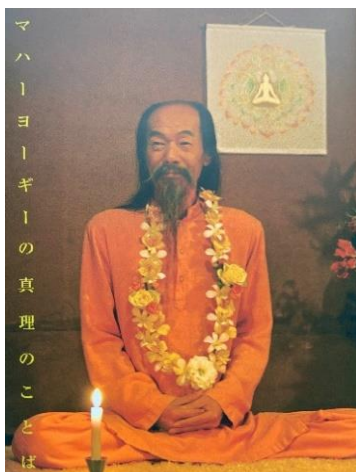
アルダムツエンドラ・アーサナ

になってきているように思
います。

今の私といえば、ゆっくり
身体を動かしながら自身の血
液の流れを感じたりする程度
の些細な変化に喜びを感じて
いる状態で、ヨガを語れる程
のレベルには達しておらず、
まだまだひよっこです。ただ、
ヨガのレッスン中に些細な身
体の変化に気づくことを楽し
んでいる自分に驚いています。
繰り返しようですが、先ず気
付くことの大切さ。そのため
に意識することの重要性。

この体験談を書いていて気
付いたことですが、先生に「ヨ
ガで性格が直ります」と仰つ
て頂きましたが、そういえば
私自身の性格(考え方)も変わ
ってきている気がします。徐
々にではあります。もつと
ヨガを習得し、自分で自身の
身体が調整出来るように頑張
りますのでよろしく願ひい
たします。

『マハーヨーギーの
真理のことば』
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5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、靈性の
道を歩むかけがえのない祝福
と導きとなるだろう。

(詳細は令和5年の新年号)

(第一章 生きる秘訣 第一
節 何のために生きるのか
四十一ページより抜粋)

「何のために生きるのか」

この地上に暮らしている人

類全てが同様の悩みを抱えて
いると思います。古代に始ま
ったヨーガも、やはりその問
いに答えようとしてきました。
何のために生きているのか—
。そこで、私が生きていると
いうことになる。ではその私
は何なのか。私は誰なのか。生
まれて、そうして成長し、この
世の中で様々な勉強や仕事、
あるいは生活をしながら、そ
うして死んでいく。そこにい
つたいどんな意味があるのだ
ろう。結局のところ、自分自身
が何なのかということを知ら
ない限り、この答えは出てこ
ないものです。

そこでヨーガが見つけた答
えは、私という本質は体でも
なければ心でもなく、その奥
にある魂である。この魂は体
験によって、永遠の存在であ
るということが教えられてい
ます。そしてそれを体験した
ものの魂と他者の魂、あるいは
はこの全宇宙の本質として宿
っている本体は寸分違わない、
全く不異(おなじ)ものである。
それは二つとないものである。
この永遠の存在が、時間と空

間という限定されたこの世界
の中で生まれては死に、生ま
れては死にということを繰り返
返しているにすぎない。その
本体を知ることによって、こ
の世の経験からくる儚い喜び
や苦しみ、悲しみ、そういうも
のには巻き込まれないように
なる。それらはやむを得ず、こ
の世に付託された条件のよう
なもので、それ相応に対応し
ていけばいい。それよりも大
事なことは、その限定された
時間の中だけでも、尊い命
という存在の煌(きら)めきを
みんなが持っている、自分自
身もそうだとということを知る
こと。そうすることで、最も大
切なことを自らが知ったら、
それ以外のもの、つまりこの
世の経験というものに対して
はそれほど巻き込まれなくな
る。それが悟りというもので
あり、また誰もの本質なのだ
から—。このことを心に言い
聞かせてやる、心はそれを知
らないのですから。それが唯
一の絶対的な救いとなるはず
です。

【「受いれる」著者紹介】

表紙の写真上の言葉は詩集
「受いれる」の著者・加島祥造
1923年東京に神田生まれ、
2015年没。作詩のみならず
アメリカ文学の翻訳にて名声
を得た後、壮年期より漢詩を経
て老荘思想に大きな影響を受
け、文筆のみならず絵画などを
含めた幅広い創作活動や執筆
活動を通して西洋と東洋の双
方を見渡す位置から私生活で
も徹底したタオイストとして
の一貫した姿勢を生きた。

2007年出版した「求めな
い」は、平易な言葉で競争社会
の仕組みに警鐘を鳴らし広く
共感を集め、発行部数45万分
部以上と詩集としては異例の
ベストセラーとなった。

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/>