正しい食と適宜の運動、
そして明るい心こそが真の健康を築きあげます。
F･E･ヨガライフ協会は、からだの中からF＆E、外からはヨガで、
そのお手伝いをさせていただきます。

未来

—第426号—

発　行
F･E･ヨガライフ協会未来編集部
札幌市中央区南1西2第5藤井ビル3F
TEL011-222-0012
https://yogalife-school.jp

F・E・ヨガライフ協会のヨガセミナーやインストラクター研修会の講師としてお招きしている吉田つとむ先生より、『未来』にあててご寄稿いただきました。

「私」を見極める

吉田つとむ

風薫る五月、ヨーガを行っている部屋から見る庭の木も近くの山の樹々も新緑に輝き、明るい春の陽射しは新芽に反射し、新しく生まれ循環する生命の息吹をあたり一面に解き放ちます。その生命エネルギーは人の心の奥深くまで浸透して、「私」と「他者」の区別のない生命の歓喜で満たされ、その共鳴と共感が無限に広がってゆきます。

私たちの社会は今、新型コロナに病み、疲弊しているようで、多くの人々が不安を持ち苦悩している様子がニュースでも語られていますが、それはもう一方で今まで見過ごされてきた異常な社会の歪みや矛盾を浮き彫りにさせる機会にもなっているようです。こうして混乱対立する政治、経済、種々の社会問題の中で、コロナにより乱され阻害された古い社会体制の慣習や利得を回復し取り戻そうとするほどコロナ禍は苦しいものとなり、これを機会に古い異常な社会の歪みや矛盾を見つめなおし、新しい調和と生き方を見出すきっかけにできれば私たちの進化と変容につながるでしょう。

個人や社会のエゴ、「私」の都合や損得勘定からコロナ禍を見れば、「私」は善でコロナは悪、悪に勝利して平和な世界を勝ち取る、という風な薄っぺらで貧弱な考えになるでしょうが、「私」を投影しないで事実をあるがままに見れば、コロナウィルスは太古の昔から自然界に存在するもので、善でも悪でもない実存、真実です。「私」の都合で善とか悪とか歪んだ判断を下しているだけで、私たちの在り方や行為が社会の中に蔓延させたわけです。

「私」から発せられる全ての思考、思惑や行為は常に「私」の都合を投影して部分的、限定的なものになり、必然的に対立、矛盾や葛藤を生みます。「私」の働きや流れが静止し静寂になれば投影していた虚偽の自己イメージは消滅し、無限の調和や全体性、あるがままの真実が見えてくるでしょう。ここにヨーガ・瞑想の本質があります。

「私は社会であり、社会は私である」、ではこの「私」という自我意識は何からできているのでしょうか。それは我々が持ち所有している「私のもの」の全て、家、家族、資財や貯蓄、仕事や交友関係、記憶や経験、信条や信仰、知識や情報、思考や感情、意識の内に蓄積された過去のものすべてからできています。

「私」が意識の中心にある限り、「見て、考えて、経験する私という主体」と「見られ、考えられ、経験される対象」とは常に分断し、二元対立の違うものとして認識されます。分断・分裂したものは必ず対立、闘争、抑圧、矛盾や葛藤を生みます。

分裂の中心にある「私」は底の抜けた容器のようなもので、私たちは常に満たされることのない不安で空虚な感覚の中にいます。それを満たすことを外に求め、欲望の対象、人との関係性、夢や希望、宗教や信念、どれを入れても底のない空虚な穴は満たされることはありません。

「私」から発せられる働き、流れである「思考」は、また実在しない「私」という虚偽の自己イメージを投影して作り上げます。「見て、考えて、経験する私という主体」というものは元々存在しない虚偽のイメージにすぎず、実在として存在するのは「対象」のみであることが見えてきます。

「考えること」、「思考」は狭く閉ざされた「私」から発せられ、常に局部的に限定されたものとなり、必然的に対立や矛盾を生みます。心が完全に沈黙し、静寂状態になるとき「私」や「思考」は消滅し、あるがままのもの、真実が見極められます。ヨーガ・瞑想の本質といえるところですが、そこに至る方法や手段はありません。ヨーガや宗教、哲学や思想など全て伝統やシステムは思考によって作られた概念にすぎず、「思考」や「私」を消滅することはできません。ただ無条件に沈黙し静寂になること、そこに「見極める」こと、「観る」ことが起こるなら、必ず本質的な行為も起こります。変容は行為によってのみ起こり

Q・O・L
クォリティ
・オブ・ライフ
心・からだ
231

心　折れないために

村田　和香

もう少し、あと少しと言いながらも、なかなか終わりの見えないコロナ禍。嫌気がさしたり、不安になってしまったり。生活がじわじわ蝕まれている、そんな気持ちになっているかもしれません。その一方で、この騒ぎに動ずることなく、うまく適応して新しいことを始めている人もいます。この差はどこからくるのでしょうか。

うまく適応できる能力を「レジリエンス」といいます。もともとの意味は、復元力や回復力、弾力です。心理学や精神医学では「自発的治癒力」として、注目しています。

ストレスの多い社会の中で、目標に向かってすすもうとするほど、多くの困難な状況にぶつかります。けれど、レジリエンスによって、困難な状況を克服し、適応していくことが期待できます。もちろん、レジリエンスの力を一朝一夕で高めることはできません。どんなことなのか知っておくことは、ためになるはず。

レジリエンスの研究からは、レジリエンスの高い人には、いくつかの特徴があることがわかっています。ひとつ目は、感情をコントロールできること。目の前の状況に一喜一憂しないということです。自分の感情に振り回されずにいると、物事の本質と向き合うことができるようです。

2つ目は、自分の力を適切に評価できることです。過小評価せずに、最初から自分には「無理」と決めつけず、いつかできるだろうという思考は、様々な困難を前向きにとらえ、不安を蹴散らす強みになります。

3つ目は挑戦する姿勢です。困難にぶつかり、失敗を繰り返しても、「少しでも成長している」と思うことが大切です。常に、挑戦していく姿勢を作ってみることです。そのためには、様々な物事や人に興味や関心を持つことです。これまでとは違うこと、変わったことや新しいことを拒否するのではなく、一旦は受け入れてみる。そうすると、将来の可能性が出てくるからです。

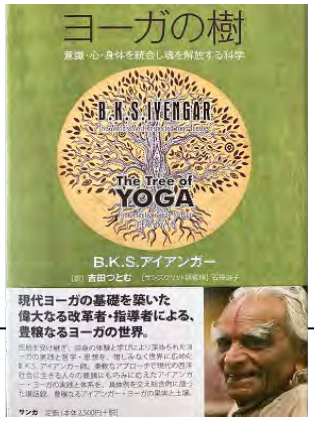
いろんなものを受け入れるために、人とのつながりを深めることにもなるようです。

群馬パース大学リハビリテーション学部長・教授
北海道大学名誉教授
保健学博士

吉田つとむ先生のサイン本を送料無料で販売しています！

アイアンガー師の直弟子である、吉田先生。
師の薫りすら届いてくるような翻訳は、二人の関係があってこそのもの。
サンスクリット語監修は、当スクールのヨガインストラクター養成コースでインド哲学をご講義くださっている、石飛道子先生です。
この機会に、お手にとってみませんか？

税込　2750円



目次
訳者序文　アイアンガー師とそのヨーガシステムについて　吉田つとむ
序文
編者の覚え書きと謝辞
簡約用語解説

第一部　ヨーガと人生
1 ヨーガは一つである
2 ヨーガの樹
3 個人と社会
4 東洋と西洋
5 人生の目的
6 幼少期
7 愛と結晶
8 家庭生活
9 老年期
10 死
11 信仰

第二部　樹とその部位
12 努力、気づき、そして喜び
13 アーサナの深み
14 根
15 幹
16 枝
17 葉
18 樹皮
19 樹液
20 花
21 果実

第三部　ヨーガと健康
22 全体としての健康
23 目的と副産物
24 ヨーガとアーユル・ヴェーダ医学
25 実践的アプローチ
26 注意事項
27 治療法

第四部　自己と内なる旅
28 原点回帰
29 パタンジャリの『ヨーガスートラ』
30 プラーナヤーマ
31 生命エネルギーと神の恩籠
32 瞑想とヨーガ
33 瞑想の特質
34 身体から魂へ

第五部　世界のヨーガ

用語解説
サンスクリット監修者あとがき
石飛道子

ご注文は
「ヨーガの樹」ケルプWEBショップ　https://sapporo-kelp.jp/
(株)ケルプ研究所オンライン販売事業部　☎011-775-5678

※在庫切れの際はしばらくお待ちいただく場合があります。ご容赦ください。

たべものとからだ

ヨモギ

四方山話（124）

子どものころヨモギ団子や草餅をよく食べましたが、ヨモギは「食用」としてだけではなく、「薬用」としても有名で、古くから利用されてきました。4月から9月にかけて収穫できますが、北海道の山地に多いヤマヨモギ（オオヨモギ）は6～7月、葉を採取して天日で乾燥したものを艾葉（がいよう）と称して用います。

ヨモギにはいろいろの種類の栄養素が多量に含まれています。タンパク質のほか、カリウム・カルシウム・鉄などのミネラル、カロテン・E・K・B1・B2・Cなどのビタミンなど、ほとんどの栄養素がたくさん含まれていますので、民間療法では、葉を食用、薬用、美容、灸などいろいろな方法で利用してきました。

ヨモギは世界の各地で古くから薬用として多く用いられてきました。血尿、痔などの止血には、乾燥葉5～10gを1日量とし、500～600mℓの水で約半量になるまで煎じて3回に分けて食間に服用します。急性胃腸炎による嘔吐や下痢には、乾燥葉5～8gに少量のショウガを加え、同じように煎じて3回に分け服用します。

神経痛、腰痛、打ち身、捻挫、痔などには、葉茎を布袋に入れて入浴剤（ヨモギ風呂）として用います。高血圧、神経痛、胃腸の弱い場合には、新鮮な若い葉茎を絞って青汁を作り砂糖を加えて服用します。

漢方薬では、特に婦人科領域の止血薬や安胎薬として知られ、下腹部の冷痛、生理痛などに用いられます。なお、ヨモギの葉の裏にある毛を集めたものが灸治療に用いる艾です。モグサは6～7月に葉を取り、日干しにしてカラカラに乾燥したものをうすに入れて、粉末状に搗き砕きます。これをふるいにかけ、毛だけを集めたものです。

草餅や草だんごは、春の行事には欠かせないのですが、そのほかに、お浸し・ごま和え・炒め物・天ぷら、炊いたご飯に混ぜて菜飯にしても香ばしくよいものです。

沖縄には、ヨモギとぶつ切りの骨つき山羊肉を4～5時間煮込むヒージャー（山羊）の汁物や、残りご飯にヨモギとゆでて短冊切りにした豚三枚肉を合わせて雑炊にしたフーチバー（ヨモギ）ジューシーなど特徴のある料理があります。

おらが世や
そこらの草も餅になる
一茶

西野次朗

台所の養生訓
クスリになる食べ物

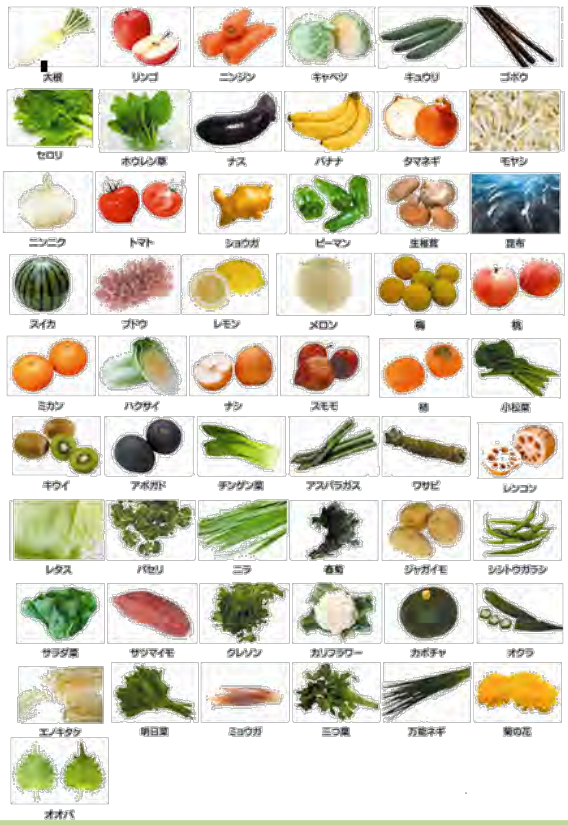
福士　高光　著　1,650円（税込）

人間は「食べ物の化身」である―良い食べ物はからだを養い、心を豊かにしてくれます。

サイン本あります！

ケルプWEBショップ
https://Sapporo-kelp.jp/

植物の恵みです。



市内および全国へ発送を承っております
ご注文・お問合せ（株）ケルプ研究所
TEL011-221-1225　FAX011-251-2335

ココロとカラダにやさしい鍼灸治療 173

永遠の初心者

F&E鍼灸院　院長　工藤　由美子

私がランニングを始めてから早いもので5年になろうとしています。このごろ、ふと私が「ランニングをしている」と言っていいのだろうか・・・？と思うようになりました。5年経ってもドタドタ、ヨロヨロでランニングとは言えないのではないでしょうか・・・

「走る」というカテゴリーにはジョギングとランニングがあります。

特定の定義はありませんが1kmを進むのにかかる時間で大まかに次のように分類しているようです。

ランニング　1km進むのに6分以内
ジョギング　1km進むのに10分程度
ウォーキング　1km進むのに12分程度

私が1km進むのにかかる時間をこれに当てはめますと私の走りはジョギングです。ランニングのテキストなどを見てみますと最初はジョギングから始め、週に1回から2回、3回と回数や距離を増やし、マラソン大会にエントリーしてみましょうとあります。私も時間制限のないマラソン大会の10kmコースにエントリーし、完走することを目標に練習をしていました。しかし去年はコロナの影響を受け、私の走力レベルで参加可能な大会は中止となり、今年も同様であります。週1回は3～5kmのジョギングを心がけていますが目標がないのでモチベーションが下がっています。それでも4月下旬から真駒内公園や豊平川の河川敷を走っています。レンギョウが咲き、蕾だった桜が満開になり最近は樹々の緑が美しく、ライラックが満開です。コロナ禍の前のように何の制限もなく遠出をしたり、旅行に出かけたりが難しい今、屋内だけで過ごすのは息苦しさを感じます。人と接することもできるだけ避けなければなりません。こんな時、一人でもできるジョギングにかかわりを持っていてよかったなぁと思います。ランニングのレベルには到達しなくても、季節の移り変わりを感じつつ走ることを楽しんでいきたいと思います。

施術メニュー

はりきゅう治療～全身を整えます～（約60分）		3800円
	回数券（3回）	11000円
	回数券（6回）	22000円
プレママ（40分～60分）		2800円
	～逆子、安産、つわりなど～	
美顔鍼	美顔鍼	2500円
	美顔鍼回数券（5回　有効期間6ヶ月）	10000円
	全身治療+美顔鍼	5300円
耳つぼダイエット（1ヶ月）		20000円
おうちDEおきゅう～お灸指導とお灸30個付き～		2500円
ハーバルボール経絡マッサージ（約20分）		3000円
温灸セラピーマッサージ（約10分）		1100円

※はりきゅう治療には初診カルテ作成料2000円頂戴いたします
（ヨガ会員さま、お二人で来院　半額）

健康保険を使った治療も行っております。
詳しくはお問い合わせ下さい。

※2019.10.1改定
9月までにお買い上げいただいた回数券は
期限まで追加料金はありません。

FEのすすめ19

６月。日差しが強い季節になりました。マスク生活が長引き、お肌のお手入れが難しい昨今です。
「マスクの下はノーメイク」なんてこともあるのでは？！
油断をしてうっかり日焼け！そんな時にも役立つのがＦ&Ｅ酵素。
日々のお手入れにも応用できます。

もしひどく日焼けをしてしまったら、
①Ｆ＆Ｅ酵素を１００cc飲み、焼けたお肌に原液のまま塗って下さい（ベタつきますので注意してください）。少し落ち着いてからは、
②コルテＦ石鹸でやさしく洗い、コルテＦローションを十分につけます。
日に何度も付け足すと効果的です。

痛めたお肌を回復させるには、角質の代謝を正常に戻すことが大切です。動物性食品、加工食品、糖分の摂りすぎ、不規則な生活、暴飲暴食などによって血液は酸性側に向かいます。これは、いわゆる血液ドロドロ、代謝がスムーズに行われにくい状態。
普段からバランスの良い食生活に注意して、Ｆ＆Ｅ酵素断食や毎日のＦ＆Ｅ酵素飲用で血液サラサラに保つようにしましょう。お水をしっかり摂ることも大切です。

マスクを外して歩ける日が一日でも早く訪れますように！