

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

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>

インストラクター養成コース

わたしがヨガインストラクターになるまで

M・Iさん

お腹の力が弱いことが気になっ
て、何かしようと始めたのがヨガ
です。

健康のために歩く事は気にして
いたので、歩きには自信がありま
した。でも気がつくとも腰が落ちて
お婆さんみたいな姿勢になってし
まうのは、腹筋が弱いからだと思
えていました。

ヨガは、フリーペーパーに掲載
されていたヨガライフスクールイ
ンサップポロの広告で、『新入会キヤ
ンペーン・入会金半額』を目にし
て入会を決めました。通勤の途中
で通いやすい立地だったのもポイ
ントです。

週に1回、当時120分のノー
マルクラスを受けていたのは、決
してインストラクターを目指して
いたわけではありません。体がか
たくても時間の長いほうがお得!
と思つての事でした。

しかしその半年後、すぐにヨガ
を休会することになりました。
年とともに気持ちが悪くなり、
塞ぎ込みがちになった両親を心配
して、頻繁に帰省するようになって
きたためです。

昔からいろいろな習い事を経験

してきましたが、どれも長く続い
た試しがありません。理由は、飽
きっぽい性格もありましたが、家
庭の事情によることも大きかつ
たです。主人や子供、両親に何か
あるたびに、習い事を中断するの
はいつものことでした。

ヨガを再開したのは2年後で
す。

今度は回数制限なしのフリーで
通いはじめ、数年後にはヨガが病
みつきになっていました。

以前は、寒気がして風邪を引い
たかと思うとすぐに薬を飲んでい
ましたが、今はまずヨガをしよう
と思いません。ヨガをしているうち
に寒気が抜けるからです。ちよつ
とした調子の悪さはヨガで解消で
きると知りました。

気持ちを切り替えたい時もヨガ
はいいです。仕事でいろいろあつ
ても、ヨガに来て先生の声に誘導
されて動くうちに無心になり、終
わった後はとてもスツキリしま
す。

お腹の弱さも痛感しました。最
初は腰を立てる動作が本当にきつ
かった。座った状態で背筋を伸ば
すには腰を起こす腹の力が必要で

すが、私は全然できませんでし
た。それを先生に指摘されてから
は、特に意識して取り組むようにな
り、今では随分腰を立てられる
ようになりました。

インストラクターに興味をも
つ、という明確なタイミングはな
かったと思います。

体力が落ちて家にこもりがち
な両親をみて、田舎でも高齢者が
気軽に外出して運動ができると
ころがあればいいなあと思つた
こと。

ヨガを知らない身近な人たち
が、体調不良やストレスを抱える
のをみて、ヨガをすればいいのに
なあと思つたこと。

そんな気持ちが積み重なって
きた頃、周りを見渡すと両親は他
界し、子供は独立、自分は定年退
職。色々しながらみから自由にな
っている事に気がつきました。今
まで中途半端で終わってきた事
を不満と考えたことはなかった
のですが、やっぱり不満が溜ま
っていたようです。

その心残りが噴き出したかの
ように、教えてみたい、インスト
ラクターをやってみたい、との思
いが高まりました。

思い切つて先生に相談しまし
た。年齢的に無理だと言われるか
と思いましたが、喜んで引き受け
てくれて、とてもありがたかつた
です。

この2年間、先生方には大変お
世話になりました。コロナ禍でコ
ース開講が半年遅れるアクシデ
ントもありましたが、私が養成コ
ースを無事に終了できるような、と
ても気遣つてくださったのを感じ
ます。

私は飽きっぽい質ですが、養成
コースはそんな簡単に飽きるよ
うな代物ではありませんでした。
今までは誘導されるがままレ
ッスンを受ける側でしたが、人か
ら見られる・見せる事を意識する
レッスンを行う側に立つたと思
うと、より真剣にポーズに取り組
むようになりました。そのお陰
で、この期間に随分体が変わった
と感じます。

先生方のレッスンを受けると、
いつも気持ちがいいなあと思わせ
てくれます。私よりもずっと年下だ
とわかっていても、落ち着いたヨ
ガの先生という風情なので、私服
を見てはじめて、こんな若い人だ
つたのかと驚かされます。

先生のように自由自在に動け
たらすてきななあ、と憧れます
が、自分は年齢的にも柔軟性とし
ても難しいとは思っています。

でも自分がヨガをはじめて感
じた、心と体が健康になる体験を
皆さんに伝えられるインストラ
クターになりたいと思つていま
す。

(終)

ヨーガよもやま話

「インドの思想の中のヨーガ」

石飛 道子

これから、折りを見てインド哲学のお話しをしていきますよう。みなさんがなさっているヨーガ (Yoga) も、古代インドで生まれインドの哲学の分野で育てられてきました。インド独自の思想や精神的な風土の中から生まれてきて、インドの哲学の中では、圧倒的な地位を占めています。インドにおけるどんな思想や哲学も、ヨーガをもたないものはない、といってもいいくらいです。ごくまれにヨーガを実践してもたない思想もあるかもしれませんが、インドにおいてはほとんど軽視されます。

これからは、折を見てインド哲学のお話しをしていきますよう。みなさんがなさっているヨーガ (Yoga) も、古代インドで生まれインドの哲学の分野で育てられてきました。インド独自の思想や精神的な風土の中から生まれてきて、インドの哲学の中では、圧倒的な地位を占めています。インドにおけるどんな思想や哲学も、ヨーガをもたないものはない、といってもいいくらいです。ごくまれにヨーガを実践してもたない思想もあるかもしれませんが、インドにおいてはほとんど軽視されます。

では、ヨーガとは何でしょうか？ ヨーガというのは、自己を変革する実践的な道具です。よく「瞑想」とか「精神集中」などと訳されたりもします。「あら、そうなの？それでは、わたしの行っているヨーガのポーズは何なのだろう」と思われる人もいるかもしれませんが。ヨーガと呼んだりヨーガと呼んだり、いろいろですが、ヨーガもヨーガも同じものです。哲学的にはヨーガといわれることが多い、一般的に、その内容は静かに坐って心を制御する瞑想を指しています。みなさんがなさっている動きをともなうヨーガは、ハタ・ヨーガといわれる、ヨーガの中の一つのヴァリエーションなのです。身体を整えて心を育てる、と言っておきましようか。近年世界的に、健康や美容によいものとして、その効能が認められて一大ブームとなつていきます。

でも、このヨーガは、たんに健康や美容によいだけではありません。もともとと深い思想をもっているのです。東洋では、ヨーガは、仏教を通じて、禅や瑜伽行（ゆがぎょう）のような修行の方法として伝えられたのです。

ですから、ヨーガと言っても、みなさんがなさるようなおしやれでかっこいい今風なものから、むくつけき修行者が修行で行う坐禅のようなスタイルまで、いろいろあるのです。みなさんがなさるヨーガは、静止する部分もありますが、多くは動きをともないます。しかし、ヨーガを精神的な修行と見る人々は、坐って瞑想することを

ヨーガととらえています。ヨーガとは、身体だけではなく心にも大きな影響を与えるものであることがわかるでしょう。人は、身体と心からなっていますから、分けて考えることはできません。インドでは、身体に起こることと心に起こることを一つのものと考えて、そこからヨーガを発達させました。

現在行われているヨーガは、西洋的な思想の影響を受けて、身体に関わる側面と心に關わる側面を分けて考え、生理的で身体的な側面をクローズアップさせたヨーガを行う場合がほとんどです。その場合、精神的な側面は副産物のような効果として取りあげられます。たとえば、ヨーガを行うと心も穏やかになりますよ、といった具合です。

一方逆に、精神的な側面を重視すると、身体部分を消すように、不動で静止する瞑想になっていきます。心を変革することによって身体にも副次的に効果が現れるという位に考えます。今まで見ていた世界とは世界が異なってくる時、ヨーガによって行者の心は大きく変化しています。

東洋が世界に誇る坐禅の伝統も、また、体操のようなアクロバティックな動きをともなう美しいポーズも、共に、インドの思想的な風土の中で育まれたヨーガの伝統から生まれてくるのです。

ちよつとびっくりしたでしょうか。坐禅と現代ヨガでは、似ても似つかないと思われるかもしれませんが、全然違うものなのにヨーガに含めていいの、と眼を白黒させてしまうかもしれません。ヨーガという一つのことばは、この他にも様々な意味をはらんでインドの中で用いられています。このように、ことば一つがたくさんの意味をもつことを、「多義である」と言いますが、実は、この「多義」こそ、インドの思想の大きな特徴なのです。

ヨーガの語を一例として、インド思想の中に入っていきます。今回は、インド思想の根幹をなす「アートマン」ということばに密着して語ってみましょう。

でインドの中で用いられています。このように、ことば一つがたくさんの意味をもつことを、「多義である」と言いますが、実は、この「多義」こそ、インドの思想の大きな特徴なのです。



60種類の植物から生まれた
F&E酵素は、偏りがちな
食生活の強い味方。
はじめませんか、酵素生活。
つけませんか、健康習慣。

植物の恵みです。

F&Eシリーズ(内容量 720ml)

税込標準小売価格

F&E 5,292円

F&E赤箱 7,128円

F&E青箱 9,288円

スーパーF&E鳳 15,120円

ご注文・お問合せ

株式会社ケルプ研究所

TEL011-221-1225



Q・O・L
クオリティ
・オブ・ライフ

心・からだ



私の姿勢

村田 和香

今回は学生の姿勢のことを書きましたが、自分の姿勢を棚にあげてのこと。先日街中で顔をあげると、ショーウインドに映る自分の姿に気づきました。背中の丸まった疲れた姿に愕然。そういえば、健康診断で測った身長も縮んでいました。

姿勢が悪くなると、当然老けて見えます。確かに、年を取ると徐々に筋力は低下します。で、良い姿勢を維持することは難しくなってきました。重力に抵抗して支える力が弱くなるのです。特に、体幹の筋力、腹筋と背筋の筋力低下が大きなものです。これらの筋肉は、肩甲骨と股関節につながるものです。この2つの大きな関節の滑らかな動きが若々しい姿勢の維持につながります。

けれど、高齢の方で、シャキツとした姿勢の方もいらつしやいますので、加齢による筋力低下だけで曲がってしまうわけではありません。普段からの姿勢を見直す必要があるかもしれません。

ていませす。背もたれには背中の一部だけがついている状態。カメのような姿勢です。これで、パソコンや読書などをしていると、長時間この姿勢が続きます。この姿勢ではほとんど腹筋も背筋も使いません。筋力低下がすすむわけです。また、肩や首のコリもひどくなります。椅子に腰かけるときは、座面の奥まで深く座り、背筋を伸ばすことを習慣とする必要があります。そして、頭の上から糸で引っ張られているイメージを持つことが良いそうです。良

い姿勢をとることが、筋力アップの近道です。とはいえ、姿勢の悪い私には説得力はありませんが。でも、これ以上悪くしたくないという予防の気持ちで、一緒に頑張ってみませんか。背中が丸くなるということに、良いことはありません。若いからと油断せずに、日ごろの生活習慣をちょっとだけ見直ししましょう。筋トレはもちろん有効です。生活習慣を意識するならば、筋トレは毎日する必要はありません。週3回で十分です。

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

人生はいつの時期も、悩み苦しみ、
それでいて、夢を見ることが出来るもの



第2刷刊行しました

クオリティ・オブ・ライフ
こころとからだ
村田 和香 著
価格 1,650 円(税込)



2022年度インストラクターコース受講生募集



ヨガライフでヨガを学んでみませんか。
ヨガをするだけでは物足りない、ヨガのコト、体のコト、もっと知りたい。
ヨガ初心者だけど、インストラクターを目指したい。
『インストラクター養成コース』は、そんな方におススメしたいコースです。
コースの講師陣は、ヨガインストラクターはもちろん、大学教授、医師、鍼灸師など、各分野の専門家。

2022年10月からスタートする『4級コース』では、インストラクターとして身につけておきたい専門知識と体づくりに、1年をかけます。1年を通じて一人一人の成長をサポートし、質の高い身体を作り上げていきます。

そして2年目の『3級コース』では、さまざまな研修や実習を通じて、レッスンの構成や、指導方法を学び、コミュニケーション力を高め、現場に向けた資格取得を目指します。

無料説明会開催 8/27(土) 9/3(土)
①13:00~ ②13:30~ ③14:30~

※完全予約制、個別対応になります。ご都合の合わない方は随時お問合せください。

ヨガライフスクールインサッポロ

札幌市中央区南1条西2丁目第五藤井ビル3F・8F TEL. 011-222-0012 Fax.011-251-2335

マスクとカラダにやさしい鍼灸治療

186

マスクをはずす 用意はできている？

F&E鍼灸院 院長 工藤 由美子

新型コロナウイルス感染者の減少に伴い2022年5月20日厚生労働省から「マスク着用についての考え方及び就学前児の取り扱いについて」という通達が出ました。これは「マスク着用についての考え方」と表現されているように強制力を持つものではありません。その通達から1ヶ月ほど過ぎましたがマスクの着用の様子に大きな変化はあまり感じられませんが、私は公園をジョギングすることがありますが、すれ違う人が全くいないときは、あごマスクにしています。向かい側から人が来たときはマスクを正しい位置にもどします。2m以上離れていてもです。なぜなら「マスクをしなさい」と注意され、それに対して「これこれだから」と説明することを考えるとめんどろだなと思ってしまうマスクをつける方を選びます。今のところ街のなかを歩いている人々もマスクをはずしている人は見かけません。マスク着用は約3年続いた習慣です。厚労省の通達が出たとはい

え、マスクをはずすには社会的な合意ができるまでもう少し時間が必要かもしれません。また女性にとってはマスクをはずすと下着をつけていないようにでんだか恥ずかしいとか、メイクの手を抜けるという利点(?)もあります。ほんとうにマスクはもう顔の一部のようです。

新型コロナウイルスが蔓延した当初はコロナウイルスの感染力、病態、治療法、予防法など確固たるものはありませんでした。今ではワクチンの接種、治療薬などが整いましたので全国的にイベントが開催されるようになりました。札幌ではYOSAKOIソーラン祭りやさっぽろ祭りが開催されました。7月から千歳空港の国際線も再開されるそうです。はやくマスクから解放され「アハハハ」笑える日が来て欲しいですね。



たべものとかからだ

スイートコーン

四方山話(136)



どんな食べ物にも食べごろ、旬があります。北海道の夏の味覚に欠かせないのがスイートコーンです。スイートコーンは、どうもろこしの中の甘味種に属するのですが、未熟とうもろこしと呼ばれるもので、生育途中で収穫されるイネ科の野菜です。近頃は一年中と言っているほど、店頭に出回っています。7月末から九月初めにかけての1ヶ月ちよつとの間が、スイートコーンの旬でしょうか。

どんな食べ物にも食べごろ、旬があります。昔から「スイートコーン」は、鍋にお湯を沸かしてから採りに行け」という言い伝えがあります。鮮度の低下が激しい作物です。しかし最近では、収穫後、数時間たつても甘みが減らないハニーバンダム種や、糖度が安定しているバイカラ一種が人気で、市場を独占しつつあるようです。

とうもろこしの原産地はメキシコから南アメリカ北部地域とされていますが、その原種・原産地は未だ定かではありません。日本へは16世紀後半にポルトガル人によって長崎に伝えられました。その当時のとうもろこしは、家畜の飼料用に使われる硬いものでしたが、20世紀の初めになって、北海道でスイートコーンの試験栽培が始められました。

スイートコーンはタンパク質・脂肪・糖質が多く、野菜よりも穀類に近い栄養価があります。ただ、このタンパク質には必須アミノ酸であるリジン、トリプトファンが少ないので

卵・肉・魚などの動物性食品、あるいは、豆腐や豆乳などの大豆食品と組み合わせるとタンパク質の栄養価がよくなります。

ミネラルではカリウム・リン・鉄・亜鉛・マンガンなどがかなり含まれていますので、体液・骨・血液などの健康維持に役立ちます。ビタミンでは代謝を高めるB1・B2・ナイアシン・パントテン酸が胚芽に多く含まれています。

スイートコーンには不溶性の食物繊維が多いので、便秘を予防・改善し、発ガン物質などの有害物質を排出するのに役立ちますが、表皮が硬いので、よく噛んで食べるのが大切です。

札幌や玉蜀黍を焼く匂い

権未知子
西野次朗

ヨガライフスクール 祝日営業のお知らせ

7/18(月祝) 海の日

3F	10:00~11:30
8F	10:30~12:00
3F	13:00~14:30
8F	13:30~14:30

※オンラインレッスンはお休みです。
※受付窓口は17:00までとなります。
商品の発送やお問合せなど、お気を付けください。

8月お盆休み

8/13(土)~8/15(月)
まで休業させていただきます。
よろしく願いいたします。

ヨガライフスクールインサッポロ

札幌市中央区南1条西2丁目第五藤井ビル3F・8F
Tel. 011-222-0012 Fax.011-251-2335