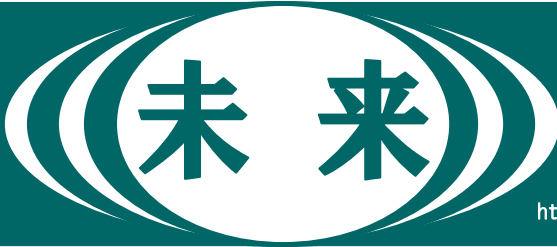


正しい食と適宜の運動、
そして明るいきこそが真の健康を築き
あげます。
F・E・ヨガライフ協会は、からだの中から
F&E、外からはヨガで、
そのお手伝いをさせていただきます。



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>

ヨガライフスクールインサッポロ・インストラクターコースでは石飛道子先生にインド哲学の講義をご担当していただいています。
今回は、2022年7月5日発行、未来第439号に掲載されていた「インドの思想の中のヨーガ」に続くご寄稿をご紹介します。



アートマン、インドの思想になくてはならないことばです。わたしは、学生時代インド哲学を専攻していたのですが、あるとき、こんな話が出ました。

「インド哲学やインド思想の中で、『これぞインド哲学』というくらい、大事なことは何だろうか。他の思想とインド思想を分ける決め手になることは何だろうか？」

その時、あげられたのが、この「アートマン」ということばだったのです。インド正統派の思想の中では、かならず説かれることば、それがアートマンです。つま

り、バラモン教やヒンドゥー教にはなくてはならないものがアートマンということになります。

ヨーガをなさっている方なら、一度は聞いたことがあるかもしれない方なら、「アートマンね、『自己』とか『自分』とかという意味だよ」と思いかもしれません。

「自己」と訳されたり、「我(が)」と訳されたり、「自我」と訳されたり、その他にも「靈魂」「魂」などという意味もあります。もともとは「呼吸する」という意味の語根「√から作られたことばで「氣息」と訳されたりもしていたようです。

生きている者と死んだ者を分けるのは、一つには呼吸があります。生きている者にはあるけれど、死んだ者にはない、ということから発展して、アートマンは「靈魂」「魂」のようなものと考

えられるようになりました。インドの思想では、アートマンは個々の生き物の中にならず

一つあって、それは変化することなく常住であって無数であると考えられます。
アートマン自身は永遠で不滅なのですが、私たちの身体が壊れますので、永遠に一つの身体に生き続けることはできません。
死んで身体が壊れると、そこを出て違う身体に入って、あらたにその生を営みます。こうして、壊れないアートマンは、古い衣から新しい衣へと着替えるように新しい身体を得て再生して行きます。これを輪廻というのです。

アートマン(靈魂)は、身体毎に一つあります。しかし、この世には無数の生き物がいますから、アートマンも無数であると言われます。さらに、アートマンそのものには違いはありません。ありんこのアートマンも象のアートマンも人間のアートマンも、アートマンとしては区別がありませんので、アートマンは唯一であるとも言われるのです。

(次ページへ続く)

ヨガライフスクールインサッポロ
インストラクターコース
インド哲学講師

石飛道子先生



元札幌大谷大学特任教授。北星学園大学他、多数の大学専門学校にて非常勤講師を務めた。

著書に『インド新論理学派の知識論—「マニカナ」の和訳と註解』(宮元啓一氏との共著、山喜房佛書林)、『ビックリ! インド人の頭の中—超論理思考を読む』(宮元啓一氏との共著、講談社)、『ブッダ論理学五つの難問』(講談社選書メチエ)、『龍樹造「方便心論」の研究』(山喜房佛書林)、『ブッダと龍樹の論理学—縁起と中道』『「空」の発見—ブッダと龍樹の仏教対話術を支える論理』、『「スッタニパータ」と大乘への道—ブッダの教えはどのように大乘仏教に引き継がれたのか?』、『ブッダの優しい論理学—縁起で学ぶ上手なコミュニケーション法』(以上、サンガ)、『龍樹と、語れ! —「方便心論」の言語戦略』(大法輪閣)、『龍樹—あるように見えても「空」という』(佼成出版社)などがある。

(前ページより)
 アートマンという観点から言えば、植物も動物も、人間も虫けらもみな同じで平等だと言えます。それぞれが「自己」「自分」「我」となるので、アートマンには「自己」などの訳語もあてられるのです。
 さて、ジーヴァ・アートマンということばがあります。これは「個我」と訳され、個々の生き物の中にあるアートマンです。これに対して、身体とは別にアートマンだけを取り出して考えるなら、それは「パラマ・アートマン(最高我)」と言われます。
 最高我と個我は、どんな関係にあるのでしょうか。いろいろ言われますが、たとえば、最高我から個我が現れ出る、などと説明されたりします(『バガヴァッド・ギーター』15章7偈(げ))。そして、最高我は、また、最高神としても説かれたりします。我々生き物の個我は、最高神の一部であるとも言われます。アートマンをもつという点で、神々と我々は共通するのです。
 こうして、「自己」も「靈魂」も、また「我」も、アートマンという語の訳語として用いられるのです。前回、インド哲学では一つのことばは多義であって、いくつもの意味があると

お話ししましたが、それは、このような思想的なつながりを持つからなのです。インドの哲学は単語だけをおぼえても、なかなかピンとこないことも多く、思想的な説明を聞いて始めて「そういうことか」と分かったりします。次回は、アートマンにつながるをもちますが、もととはアートマンと全く違うことばである「プルシヤ」を取りあげてみましょう。

ようこそヨーガの世界へ 『ヨーガの樹』

B・K・S・アイアンガー(著)
 吉田つとむ(監修・翻訳)
 石飛道子(サンスクリット語監修)

定価2,750円(税込)

アイアンガーヨーガの創始者、B・K・S・アイアンガー師。数々のヨガやその哲学の決定版ともなる本を著作し、全世界では数百万人ほどの生徒や信奉者がいるとされています。

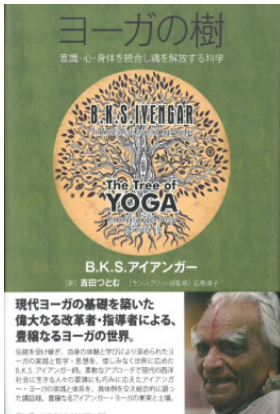
師が遺した『ヨーガの樹』は、すべての人々にヨガの素晴らしさを伝えたい師の思いに満ちています。ヨガを身近に感じ、穰り豊かに生きるための1冊です。

翻訳を担当したのは、吉田つとむ先生。直弟子としてアイアンガー師と親交が深かった吉田先生は、当スクールのインストラクター指導やヨガセミナー講師としてお招きしている方です。

さらにサンスクリット語の監修として石飛道子先生が参加されています。こちらも当スクールインストラクターコースで、長年インド哲学を担当されている方です。

お求めはヨガライフスクールインサッポロまで

TEL 011-222-0012



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。

無料個別相談受付中!!

※お気軽にお問合せください♪



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

Q・O・L
クオリティ・オブ・ライフ
心・からだ



コロナ禍の夏バテからの回復に

村田 和香

コロナ禍のマスク生活と、今年の夏の厳しきで、かつてない夏バテになっているかたはいませんか。夏バテの症状は、新型コロナウイルスの感染か、熱中症なのか、あるいは胃腸炎なのか、その症状はどれも似ていて、わからずに不安になることもあるでしょう。

そんな時は医療機関にかかることが必要ですが、治った後の家でも自分でできる回復をすすめる方法はしっかり身体をケアしていくこと。元気な姿を取り戻す早道です。ここでは、自宅でできる夏バテ回復術を

ご紹介いたします。その1…水分補給

ふらつきやめまい、さらには頭痛のときは、脱水症状の可能性があります。こまめな水分補給が必要です。汗をかいていないと思っても、寝ているときでも脱水症状が起これることはあります。起きているときは30分おきに、入浴前に、寝る前にも意識して水分摂取をしてください。おすすめはスポーツドリンクです。汗を流した体には塩分が必要ですし、糖分はエネルギーになります。ただし、塩分と糖

分が多いので、薄めて飲んだり、麦茶などと交互に飲んだりする工夫が必要です。その2…ストレッチなど、体を動かすこと

身体のだるさや食欲が落ちたと感じたときは、家の中でもできる軽い運動を試してみよう。ストレッチで十分です。心地よい程度でゆっくりとです。ゆっくりとしたストレッチは、深い呼吸もしやすくなります。軽い運動をすることで疲れが解消されること

が期待できます。その3…室内温度を調整する
室内と屋外の気温差を5℃以内にする、自律神経がスムーズに働くようになると言われています。今年の夏の暑さからは、5℃以内というのは厳しかったと思いますが、27℃の設定が良いようです。もちろん、風が直接体に当たらないようにすることも大切です。

新型コロナウイルス感染症対策の張りも、もう少しと思えます。この感染症対策で、インフルエンザに感染した人を減らしています。うがい手洗いの効果の大きさを感じます。

群馬バ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

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
心とからだ
村田 和香 著
価格 1,650 円(税込)

ココロとからだに やさしい 鍼灸治療

188

頭皮のケアをしましょう

F&E鍼灸院 院長 工藤 由美子

秋は1年のうちでもっとも「抜け毛」が増える季節と言われています。

髪にはヘアサイクルという周期があり女性の場合4〜6年で生え変わるそうです。普段は1日に50本〜100本程度が抜けているのですが秋になると1日に100本〜200本となるのです。夏の紫外線の影響が頭皮にダメージを与え、さらにストレスやホルモンのバランスに乱れが影響します。

それでは頭皮をいたわるためにどんなことに注意したらよいのでしょうか。

- ① たんぱく質を摂る
- ② 頭皮を清潔に保つ
- ③ 頭皮の血行を良くする

おもに以上の3点が考えられます。

毛根は毛細血管とつながり、栄養を運んでもらい髪を育てます。頭皮の血行促進として頭皮をマッサージするのはご自身でも手軽にできます。洗髪するときにはこころがけている方も多いでしょう。



ただ、血行促進といえば鍼灸師の出番です。頭皮には約70のつぼがあります。頭皮へ鍼を打ち、頭皮の血流を促進し、腹部、腰部の要所へもはり・きゅうをすることによって全身の血行も良くしていきます。

円形脱毛症や抗がん剤などの影響で脱毛が起こっても髪が抜けることで痛みを感じませんがココロは痛みます。髪はカラダやココロの健康状態のバロメーターでもあります。

むかし、むかしの育毛剤のTVコマーシャルに「髪は長い友達」というのがありましたが気長にケアしましょう。

たべものとかからだ 四方山話(1308)

莢インゲン



インゲンマメは、若莢を野菜として利用する莢インゲン用と、煮豆、甘納豆、餡などにする乾燥種実用に大別されます。莢インゲンの生産量日本一は千葉県で北海道は第二位ですが、乾燥種実の主な生産地は北海道で、全国生産量の約90%を占めています。莢インゲンは栽培期間が短く一年に三度収穫できることから、関西では三度豆とも呼んでいます。インゲンマメの原産地はメキシコ南部から中央アメリカのグアテマラ、ホンジュラス一帯といわれています。今では、アジア、南北アメリカ、アフリカなど、世界中で広く栽培され、特にインドやブラジル、中国、メキシコ、アメリカでの栽培が盛んで、重要なタンパク源の一つとして、活用されています。アメリカは、西部開拓の時代から、インゲンマメを重要な食料としてきました。そのため、西部劇では、カウボーイなどが皿に載せられた豆料理を、スプーンですくって食べるシーンがよく見受けられます。日本には、江戸前期の帰化僧 隠元禪師によって承応三年（1654年）に中国から伝えられ

人間は『食物の化身』である、
『良い食物はからだを養い、心を豊かにしてくれます。』



台所の養生訓
クスリになる食べ物
富士 高光 著

1,650 円(税込)

ヨガライフスクールインサッポロにて販売中☆
お問合せは **011-222-0012** へ

たといわれています。これが名前の由来になっていますが、しかしこれ以前から渡来していたとの説もあります。『大和本草』には「この種近年異国より来る」とありますが、当時はまだあまり普及していなかったようです。相馬暁著・野菜学入門(二二書房)によると『実は、隠元禪師が持ち帰ったのは別種のフジマメで、本当のインゲンマメの栽培は、北海道開拓使によって明治の初めに、アメリカから多くの栽培用品種が導入されてから、行われるようになった。』そうです。今では、栽培法が発達し、莢インゲンも一年中出回っています。栄養的には、莢の部分にタンパク質のほか、遊離アミノ酸、アスパラギン、ロイシン、リジンなどが含まれ、マメの部分にはタンパク質、デンプン、糖分、マンニトなどが含まれています。β-カロチンやビタミンC、B1、B2、B6などビタミンB群やカルシウムも豊富です。食物繊維も多い。アスパラギンのように疲労回復物質も含まれ、ビタミンB群と共に疲労回復にも一役かっています。又今日も

英隠元のつけ合せ

稲畑汀子

西野次朗

F&Eシリーズ(内容量 720ml)

税込み標準小売価格	
F&E 緑ラベル	5,292 円
F&E 赤ラベル	7,128 円
F&E 青ラベル	9,288 円
スーパーF&E 鳳	15,120 円



コルテFシリーズ

税込み標準小売価格	
スキンソープ	3,740 円
ローション 普通肌	4,180 円
ローション 乾性肌	5,280 円
ローション 脂性肌	5,060 円
ハーブシャンプー	1,980 円
ハーブリンス	1,980 円
コンディショニング	
ハーブシャンプー	2,420 円
ハーブボディソープ	2,200 円

植物の恵みです。

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。
つづけませんか、健康習慣。



F&Eミニボトルシリーズ(内容量 50ml)

税込み標準小売価格	
F&E 緑	594 円
F&E 赤ラベル	756 円
F&E 青ラベル	864 円
スーパーF&E 鳳	1,296 円
植物エキス動物用	660 円



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