

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 3 F
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。

真実を見極め 言行することの難しさ

吉田 つとむ

「瞑想と称し、行為器官（身体）を制御して座したとしても、その心（思考）が感覚器官の対象（欲望の対象）に思いをめぐらせる、心惑える人は見せかけだけの行為をする似非行者と言われる」—— バガヴァッド・ギーター III・6

60〜70年代ヒッピー文化の中では座禅がブームになり、その後ヨーガ瞑想やヴィパアサナ、そして今ではマインドフルネスと称する似非瞑想が流行っているようです。私たちが実践するヨーガもいくつものブームや流行を経て今があるようです。しかしヨーガや瞑想に限らず、流行という表面的な外形だけを求め真似をするという見せかけの行為の中には本質的に軽薄さ、愚かさがあることに気づいているでしょうか。

「ヨーガとは何か」という問いに最初に参照すべき典拠として挙げられるのがパタンジャリの「ヨーガ・スートラ」でしょう。ヤマ・ニヤマに始まりサマーディに至るいわゆるアシュターンガ・ヨーガ（8

段階のヨーガ）と呼ばれる古典ヨーガです。その顕著な特徴は samyama（サンヤマ、制御、抑制）と言われ、人間が持つ自然な欲望や感情、生理的欲求、自然な在り方などを肉体的・精神的に極度に抑制・抑圧するものです。古典ヨーガに限らずサーンキヤやヴェーダーンタなど、あるいは仏教も含めて古代のインド思想は肉体的な苦行や精神的な修行という禁欲的・抑圧的な文化と流行の中にあったのでしょうか。

肉体、欲望、快楽、怒り、エゴ、自我意識など我々の日常の意識は変化し滅してゆく「非実在、虚偽」と称され、それに対しデーヒン（肉体の持ち主、個我）、アートマン、純粹精神などは永遠、不変・不滅の「実在、真実」であるという幼稚で稚拙な概念、思考が流布したことがこれらの苦行や修行の背景にあると思われる。

古典ヨーガはやがて消滅し忘れ去られます。そのシステムやメソッドに根本的な欠陥があったのでしよう。このヨーガが目指したサマー

ディ、モークシャ（解脱、解放、自由）、カイヴァルヤ（独存、自存、自照）にこれらのメソッドで達したという人を昔も今も見いだせません。これはメソッドや方法論として最初から破綻していたのでしょうか。その根本は人の自然な感情や在り方を抑圧するところにあると思われれます。仏教は早い時期にインドでは消滅しました。インド思想全般もイギリスの統治下でその価値を失います。

近代になってヨーガやヴェーダーンタが再発見されたのは西洋においてでした。ヴィヴェーカーナンダやラーマティールタがアメリカに渡り生きたヴェーダーンタを伝え、広く受け入れられ、西洋と東洋が十分に融合した後、後年に J・クリシユナムルティや OSHO・ラジネーシなどのネオ・ヴェーダーンタとして花開くことになりました。そこでは禁欲的・抑圧的な様相は消滅し、生の全体性を肯定・謳歌し愛を分かち合うというより普遍性をもつものへと変容しました。その精神性と意識変革は全世界に広まりヒッピー文化やニューエイジ・ムーヴメントを経て SDGs や環境問題へと続く流れとなり、新しい意識と精神性を持つ現代のヨーガもこの潮流の中にあります。一方でフィットネス的な様相があるとしても全ての人間に開かれ、生を全体性として喜び、愛を分かち合うより普遍性を持つように進化した現代の生きたヨー

ガは広く全世界の人々に受け入れられています。

最後に 8 世紀の神秘家、初代シンカラの「神への賛歌」から引用します。…「真実は沈黙と静寂で達成され言葉と思考で失われる。言語や知識は人が作ったものだが、真実は人により作られたものではない。無知な人は自分が愚かであることを知っているが、学者たちは知識、情報、言葉、（サンスクリット）文法を蓄積して自らを知者と思い込んでいる無知な人以上の愚者である。死の間際においてはこれら文法、情報、知識は何の役にも立たない。知恵と真実のみが役に立つ。死の間際に役立つもののみが生においても役立つ。そしてその真実と知恵は沈黙と静寂の中でのみ見いだされる。」

以上、これら私のヴィジョンやメッセージをすぐに信じ込んだり反対もしないように。皆さん自らが真実を見極める目を持ちご自身で確認してください。沈黙と静寂において。

令和 4 年 9 月 13 日



Q・O・L
クオリティ・オブ・ライフ

心・からだ



持続可能な社会のために

多様性はなぜ必要なのか

村田 和香

「持続可能な開発目標SDG」の言葉を最近よく聞かれると思います。2015年から2030年までに達成することを目指す国際社会の共通目標です。地球温暖化や環境問題だけではなく、人間と地球、自由と平和を追い求めるものでもあります。そのなかに、すべての人が、だれひとり取り残さない、すべての人の人権を実現するという表現があります。基本的人権を守ること、多様性を大切にするからです。

多様性とは、幅広く性質の異なる群れが存在すること、を言

います。群れは似ているもので作られる点特徴で、単純に「いろいろある」とことは違います。もともとは、様々な種の野生生物が生きる自然環境を守ろうという時に、多様性という表現が使われていたようです。

しかし、異質なものが「共存」するのは人間社会も同じです。社会作りから文化、ビジネスなどの分野でも多様性を認めよう、守ろうという動きが盛んになってきました。男とか女とか、子どもとかお年寄りとか、障害があるとかないとか、性別、年

齢、国籍などや、価値観やライフスタイルなどの多様性を守ろうということ。国会議員や大臣の女性の割合を増やそうとかLGBTQの話題が注目されています。これらも「多様性」を大切にする動きのひとつです。だれひとり取り残さない、社会的に弱い立場になりがちな存在への配慮が、あちこちにあります。これだけ書かないと、これだけ言わないと、いけない社会に私たちはいるのだと思います。

それでは、なぜ多様性が必要なのでしょう。基本的人権を守る正義の理由があります。そして、人権を守るとは、多様性によって社会が強くなることにつながります。多様性によって、人や価値観の新たな活動が生まれます。それは、新しい発想や技術の発展のきっかけになることが期待されます。私たちは日常生活の中でも、自分とは異なる境遇で生きている人を知ることが、まずはそこから始めることが、理解の一步と感じます。

群馬パ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



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

1,650 円(税込)

ヨガライフスクールインサッポロ・ケルプ WEB ショップ にて販売中

お問合せは 011-222-0012 へ

便利なポンプ式☆

ニューボトルで量も価格も
お得になりました☆

サンプルサイズ (30g) も発売

発酵エキス配合 コルテF・ヘアケアシリーズ

◆ハーブシャンプー

500g 2,530円(税込)

◆ハーブリンス

500g 2,530円(税込)

◆ハーブボディソープ

500g 2,750円(税込)

◆コンディショニングハーブシャンプー

500g 2,970円(税込)

◆ハーブシャンプー

30g 330円(税込)

◆ハーブリンス

30g 330円(税込)

◆ハーブボディソープ

30g 363円(税込)

◆コンディショニングハーブ

シャンプー30g 396円(税込)



製造・販売 (株)ケルプ研究所

たべものとかからだ

四方山話(139)

レタス



レタスと名の付く野菜は多く、100種類以上あるといわれています。それぞれに歯ざわり、風味などに特徴があります。が、いずれもサラダ野菜として人気があります。

昔はチシャ（萵苣）といっていました。現在ではレタスが通称名です。キク科の越年草で、原産地は小アジア、コーカサス、イラン、トルキスタンなど。エジプトでは紀元前4500年ごろから利用されています。

古代のレタスは結球しないタイプで、玉レタスが登場したのは16世紀。中国に伝わったのは7〜10世紀で、茎レタスは

が誕生しました。これが日本に伝わり、掻きチシャの名で広まりました。レタスはやわらかで多少の苦味をおび、ほのかな香味があります。玉レタスが日本に紹介されたのは19世紀中ごろと明治の二回ありましたが、普及しませんでした。本格的に栽培が始まったのは第二次世界大戦後です。

古くからサラダ用として生食され、西ヨーロッパの肉食には不可欠とされています。古代ギリシャの歴史家ヘロドトスは、紀元前6世紀にはすでに、ペルシア王たちの食卓に、レタスが供されたと伝えています。

1世紀ごろにはローマ人の間で、レタスを食べることが一般化していたといわれます。

ギリシャからイギリスに嫁いだ姫が、レタスを恋しがって種子をわざわざイギリスに取り寄せたことが、ヨーロッパのレタス栽培の始まりといわれています。

レタスはビタミンA、B1、B2、Cを含み、ミネラルはカリウム、ナトリウム、カルシウム、リン、マグネシウム、鉄などを含有。特にマグネシウムと鉄を多く含んでいます。

マグネシウムは、筋肉組織や神経組織の新陳代謝を促すために必要な栄養素です。鉄分は貧血予防に欠かせません。レタスはリンゴ酸やクエン酸など、果物の成分にもある有機酸を含んでいます。また、レタスは鎮静作用、利尿作用、精神安定作用、体内浄化作用にも優れているといわれます。

2014年夏、「宮城県多賀市に、1日に約1万株のレタスを出荷できる世界最大規模の野菜工場が完成した」と報道され、稼働しています。

パリパリ感

好きでレタスと

フランスパン

高沢良一

西野次朗

北海道酵素数量限定発売

今年も北海道の原料だけで製造した『北海道酵素2022』をお届けいたします。

それに先駆けて昨年製造し熟成させた2021ビンテージボトルも販売いたします。

「北海道酵素 2022」720ml
4,900 円税抜

販売期間：
11月10日～12月10日

「北海道酵素 2021」
ビンテージボトル 720ml
5,000 円税抜

※1年間エイジングしたものを限定販売
販売期間：
10月20日～11月19日

※いずれも予定数に達すると期限内に終売となる場合があります

製造・販売 (株)ケルプ研究所

北海道ビンテージ

2022



2021



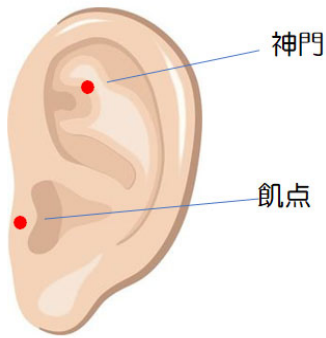
北海道生まれ

22口とカラダに やさしい 鍼灸治療

189

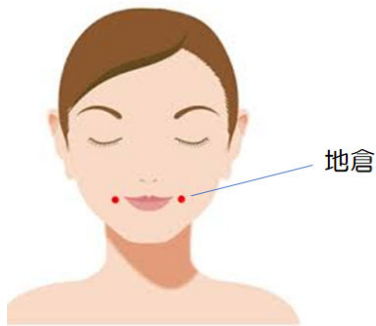
寒 露

F&E 鍼灸院 院長 工藤 由美子



古代中国の皇帝たちは農作業の目安になるよう太陽の動きを基準として1年を二十四等分しそれぞれの期間に季節の変化を表す名前をつけました。それは二十四節気といわれ、今の日本の生活の中にもすっかり溶け込んでいます。よく知られているのは立春、立冬、春分、秋分、夏至、冬至などでしょうか。ちょうど未来の10月号がでかあがる頃は二十四節気の寒露です。野の草花に宿る露が冷たい空気によって霜に変わるとい意味です。

この時期は春から夏にかけて育てはぐくんできた農作物の収穫を迎えるとき。人々の行動やココロも同様で春から培ってきたことや準備してきたこと、努力してきたことが結果を出したり、注目されたり高揚感が得られたりする時期でもあります。この高揚感がちよつとクセモノでみのりの秋と重なり食欲がわいてしまします。お腹がさほど空いていないのに何か食べたいなあというときに役立つツボを3つご紹介します。



飢点（きてん）
耳の穴の前にある飛び出している軟骨上にあります。
神門（しんもん）
耳上部のY字になった軟骨の間にあります。

女性にやさしい はり・きゅう治療

F&E 鍼灸院

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 有効期限6ヶ月)	10000 円
全身治療・美顔真	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
(ヨガ会員さまは初診カルテ作成半額)

健康保険を使った治療も行っております。
詳しくはお問合せ下さい

●治療時間

平 日 13:00～20:00 土 曜 12:00～16:00
休 院 日・祝・第3土曜

●お問い合わせ

札幌市中央区南1条西2丁目第5藤井ビル8F
TEL.011-232-0506 <http://e-moxa.jp/>



地倉（ちそう）
口角の少し外側にあります。それぞれイタ気持ちいい程度3～5秒、3～5回押してください。耳は綿棒などを使うといかもれません。

ヨガライフスクール

祝日営業のお知らせ

10月10日（月祝）スポーツの日

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。

窓口受付は 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。



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5藤井ビル3F・8F

TEL 011-222-0012

FAX 011-251-2335

