

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>

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。

## 苦しみや悲しみの意義 — 古典ヨーガと新しいヨーガの違い

吉田つとむ

私たちヨーガを実践するものにとり古典ヨーガとして典拠とするものにパタンジャリの「ヨーガ・スートラ」と「バガヴァッド・ギーター」があります。

「さてここにヨーガの教えを説こう—」ヨーガ・スートラ1.1。ヨーガを実践する者なら誰もが聞くヤマ・ニヤマに始まりサマーディーに至るアシタランガ・ヨーガを説くヨーガ・スートラはここから始まります。その「教え」の顕著な特徴は人間の自然で大らかな感情や欲望を極度に抑圧・抑制・禁欲する苦行にありましたが、このことは今まで何度か触れてきました。私はインドでヨーガや精神文化がその後近代までに廃れてしまったのはここにあったのではないかと見ています。

では誰がこのような苦行、修行を行ったのか？現代のネオ・ヴェーダの覚者の一人はチベットの伝説のヨーギン、ミラレパを挙げて

います。ミラレパはチベット密教の2代目の教主で、若いころ彼は友人、親戚縁者などに騙され裏切られるように人生の全ての望みや希望を失い、絶望と恨みと怨念のままに諸国をさまよい黒魔術に出会い修行します。黒魔術は人に災厄を与え災害を齎し怨念を晴らすとするもので彼は修行により魔力を手に入れた、その魔力で裏切った人々に災厄を加え災害を齎し復讐を果たします。しかし人々に災厄を与え怨念を晴らしても彼の苦しみや悲しみは増すばかりで、その後もさらにさ迷い歩き、チベット密教の始祖マルパに出会います。マルパはインドで仏教の修行をして祖国にチベット密教を興した開祖です。彼はミラレパの中に黒魔術という負のカルマの蓄積を認め、不条理で無理難題の苦行を修行として課します。ミラレパはこのような苦行に耐え負のカルマを解消しさらに修行

してマルパから免許皆伝を与えられます。師と別れたミラレパは一人ヒマラヤの洞穴に籠りさらにヨーガ瞑想の修行を行います。食べるものは雑草の煮汁だけで体は緑の草色と化し全てを瞑想の修行に没頭し、ヨーガを成就し解脱を果たし自由を飛んだと伝えられています。ヨーガを成就したりシ(聖仙)が山奥の洞窟にいと伝え聞いた村人たちが彼のもとに集まり教えを請い弟子となりチベット密教が伝わったとされる伝説です。古典ヨーガというのはミラレパのように全ての希望を失い絶望のどん底にあるものだけが「さてここに」ヨーガに没頭し成就することが出来るのでしょうか？それはすべての人に共通する普遍性がなく特別な例外的な事例のみに成立するのであればこの古典ヨーガ(アシタランガ・ヨーガ)というシステムは元々破綻しているのではないか？

他方、もう一つの古典「バガヴァッド・ギーター」を見ても全18章の中で一つのことしか言っていない。それは「欲望、怒り、恐怖など外界との接触を止滅して自己を制御し、自らの内に本来の自己(アトマン)を見出し、その自己にのみ喜び満足せよ」。

「実にアルジュナよ、外界との接触による享樂は苦痛を生むものに過ぎず、始めと終わりがあがる。賢者はそのようなものを樂しまない。」—バガヴァッド・ギーターV、22—

このような古いヨーガ観や精神文化は西洋に渡り西洋の科学的見地や心理学などで淘汰されより普遍性を持つものへと深まり新しい精神文化へと再生しヒッピー文化やニューエイジ・ムーブメントを通して全世界に広まりました。新しいヨーガはその潮流の中にあります。そこでは抑圧や禁欲の自己制御は姿を消し人間の自然で大らかな生が肯定されます。人は欲望に流れ、間違いをなし、怒り、恐怖、不安、嫉妬や恨みなど否定的感情も持ちそして悩み苦しみ、悲しみです。その苦しみや悲しみを知的な知識や情報で防御して自己制御することなく、抑圧や逃避もせず、その苦しみを受け容れ、共にいて、その根底にこそ全てを癒す生命の力と光を見出す時に、「苦しみや悲しみを受け容れ共に生きるとき、やがてそれは花開き実がなり落ちるように」、その時にこそ私たちは真実と愛と永遠の時があることに気づきます。

令和5年4月8日



# たべものことからだ 四方山話(145)

## 子供の偏食

真新しいランドセルを背負って学校に通う子供たちですが、野菜嫌いの子供が多いそうです。偏食が続くと友達の好き嫌いが目立つようになり、思春期以後にも人格形成や人間関係に影響を与え、社会生活がうまくいかない人間になりがちだといわれます。

軟らかい加工食品や飲み物が多くなり、何年も前から子供の骨格が変わりつつあるといわれていますが、肉製品やよく噛まなくても食べられるものが増え続けています。

もともと野菜は読んで字のごとく、野にできた菜っ葉類、野草を生かして食べたのが始まりです。そして、その多くは「薬」として食べられてきました。日本には日本古来の野菜があるわけですが、それが敬遠され、品種改良という名目で「より甘く、より柔らかく」ということで、これまでの身土不二とか養生という考え方からしだいに遠ざかり、現代好みに迎合するように改良されてきました。

食養生といいますが何とな

く古びて難しいことのように思いがちですが、これは日本各地のそれぞれの家庭で、長い間おばあさん達が実行してきた極自然な普通の食生活の在り方なのです。

食養生とは何か、一口でいいますと、毎日の食事を偏りなく、バランスよく摂り、健康状態を保つようにすることなのです。食品にはカロリーと栄養成分があります。それを上手に使うことですが、一物全体食という言葉がありますように、大根の葉も、魚の骨も上手に活用するようにします。

身土不二といいますが、やがて土に還る人間の体は、大地と一つでなければならぬ、というものです。つまり人の生活は自然でなければならぬことをいいたいものです。人とその人が生育する土とは深い関係があり、その土地のその時期に生産するものを食べるのが健康には大切、という考え方は自然志向がしきりに唱えられている昨今、次代の日本を背負って行く子供たちに、このお

食養生の基本ルールを、今度はわが子を慈しむお母さん方の知恵と技で、正しく伝えていただくことができそうです。期待したいと思います。

野菜屋に  
花の売らるる彼岸かな  
井浦ひろこ  
西野次朗

## F & E 梅酵素限定販売

F & E 酵素に青梅と南高梅を漬け込み、  
梅の爽やかな香りと酸味をまとうせました。  
味わいにこだわった今年の梅酵素、  
ぜひご賞味ください。

いつもの酵素をちょっと美味しく  
酵素断食中のおやつにも  
毎日の酵素生活に、季節をちょい足し。

### ◆ F & E 梅酵素 ◆

5,940円（税込） 内容量 900g

予約受付期間

5/8~5/31

商品のお渡しは、  
夏(7月中旬頃予定)になります。

ご予約・お問合せ 株式会社ケルプ研究所  
TEL 011-221-1225 FAX 011-251-2335



Q・O・L  
クオリティ  
オブ・ライフ

心・からだ

252

## 帯状疱疹にやられる

村田 和香

夫が帯状疱疹になりました。眉間の少し左寄りに、かすり傷のようなものができたのが始まりでした。どこかにぶつけたかな？ 程度でしたが、翌日真っ赤に。水疱もでき、痛みも増えました。神経の走行に沿ってきれいに症状が出ました。

帯状疱疹はヒリヒリチリチリする痛みから現れると言われていますが、痛みが鈍感だったのか、赤くなつて気づきませんでした。海外出張の3週間後で、気がつかない疲れが出てきたのかもかもしれません。

日本では80歳になるまでに3人に一人はなると言われている帯状疱疹。水ぼうそうと同じウイルス「水痘・帯状疱疹ウイルス」が原因の病気です。水ぼうそうになると、治った後もウイルスは症状を出さない状態で体内に潜み続けます。そのため、水ぼうそうになったことのある人なら、ウイルスが体内に潜み続けているため、帯状疱疹になる可能性があるのです。体の左右どちらかの神経に沿って、痛みを伴う赤い斑点と水ぶくれが多数集まると帯状に

生じます。症状の多くは上半身に現れ、顔面、特に目の周りにも現れることがあります。

適切に早いうちに対応すると、多くの場合、皮膚症状が治ると痛みも消えますが、神経の損傷によってその後も痛みが続くことがあります。これは「帯状疱疹後神経痛」と呼ばれる嫌な合併症です。また、帯状疱疹が現れる部位によって、角膜炎、顔面神経麻痺、難聴などの合併症を引き起こすことがありますので、要注意です。加齢、疲労、ストレスなどに

よる免疫力の低下が発症の原因となる場合があります。50歳代から発症率が高くなります。また、糖尿病やがんなどの免疫力が低下する病気が原因になることもあります。

帯状疱疹になりにくい体づくりのためには、食事のバランスに気をつける、睡眠をきちんととるなど、日頃から体調管理を心がけることが大切です。最近、テレビでコマーシャルもしていますが、50歳以上の方は、ワクチン接種で予防することができます。

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

## 新製品 F&amp;E酵素飴



6個入(30g) ¥150(税込¥162)

F&Eシリーズに新しい仲間『F&E酵素飴』が加わりました。原料は、甜菜糖、水飴、F&E酵素の3つだけ。シンプルな懐かしい味の飴です。

製造は飴谷製菓様、創業 105 年の小樽の老舗です。

## 毎年5月3日は『F&amp;E酵素の日』

ケルプ研究所は1978（昭和53）年5月2日設立。予定していた5月3日は休日と登記出来ず前日になりました。この経緯と「こう（五）そ（三）」（酵素）の語呂合わせから「F&E酵素」をより多くの人に知ってもらうことを目的に2022（令和4）年に一般社団法人・日本記念日協会により記念日認定・登録していただきました。

今年は認定後初めて5月3日を迎えることを記念して、5月中、F&Eシリーズ720mlボトル1本に3個ずつ「F&E酵素飴」をおつけいたします。

F&E酵素がより多くの皆様の健康生活のお手伝いを出来ますよう今後ともどうぞよろしくお願いいたします。



創業者 福士高光 創業当時の発酵室にて



SINCE 1978

株式会社ケルプ研究所

# ココロとカラダにやさしい鍼灸治療

196

ココロに効くツボ

F&E鍼灸院 院長 工藤 由美子

東洋医学の経絡・ツボを利用した施術はカラダの調整だけではなくココロの調整にも役立つことご存知でしたか？

痛くなく、熱くなくこちよいはり・きゅうの施術は交感神経から副交感神経へのスイッチングの働きもあります。はり・お灸ができない時でも指などでツボを刺激してあげるだけでも効果があります。

今回はメンタルを整えるツボをご紹介します。

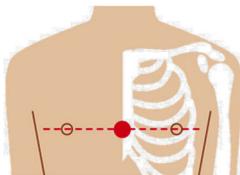
変化にとんだ3月、4月を過ぎしほっとひと息つく5月。新しい環境に慣れようと無意識のうちに頑張っていて案外ココロが疲れていませんか？イラストを参考に1ヶ所3〜5秒、3〜5回、気持ちのよい強さで押してみてください。ゆったりとお風呂につかりながらでもよいですね。

●神経過敏なとき、精神的な疲れによる不眠のとき

●百会・・両耳を結ぶ線と顔の正中線が交わる頭のとつぺんのくぼみ



●気分が落ち着かないとき  
●膻中・・左右の乳頭を結んだ線の中央



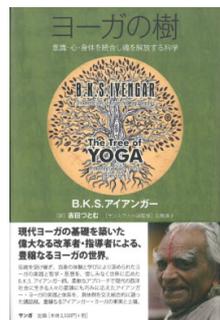
●気が滅入ったとき  
●神門・・手首内側で小指側のくぼみ



●イライラしてるるとき  
●郛門・・手首のシワとヒジの内側のシワの真ん中あたり



## ようこそヨガの世界へ『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

## 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) ~逆子、安産、つわりなど~	2800円
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
頭皮ケアコース(鍼数基本24本)	3500円
頭皮+美顔	5500円
頭皮+全身	6300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、初診カルテ作成料 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/>

院長 工藤 由美子 / 荒木 純子  
※男性はご紹介の方のみとさせていただきます