

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 ヨガ研修会報告

残暑の厳しい日々がつづいた8月26日(土)・27日(日)、ヨガの研修会を行いました。コロナ禍で開催できずにいた、インストラクター限定の研修会です。講師の吉田つとむ先生とは4年ぶりの再会でしたが、以前と変わらないご様子に安堵しました。

その一方で、研修会が行われなかった空白の期間にインストラクターやインストラクター養成コース生となった者にとっては、初めての研修会です。

今回行ったのは『アサナ』と『プラナヤマ』。ヨガの『ポーズ』と『呼吸法』と表現されることが多いものです。

『アサナ』では基礎を再確認し、さらにインストラクターとして相手をアジャスト(補助)する方法などを学びました。

そして『プラナヤマ』。経験のある指導者に学べる機会は少なく、とても貴重なお話と実践方法を経験させていただきました。

2日間、吉田先生のもと、仲間たちとヨガに集中して意見をかわす有意義な時間を送ることができました。この場を借りて先生に感謝申し上げます。

今回、吉田つとむ先生に『未来』にあててご寄稿いただきましたので、ご紹介いたします。



「生命」は物質なのか？

吉田つとむ

「ヨーガ・ストトラ」を典拠とする古典ヨーガは古代のサーンキヤ哲学に依拠すると言われています。サーンキヤ哲学はその中心思想としてプルシャ(精神原理)とプラクリティ(物質原理)の二元論を立て、ヴェエダから現代のヴェエダーンタに至る流れに依拠する現代ヨーガとは一線を画しているようです。

「物質原理」あるいは「根本原理」と訳される「プラクリティ」はそのもつとも微細で「未顕現」(avyakta)の根源から「展開」「輪廻」(pari-vrita)して意識や感覚、また微細なあるいは粗大な物質となり「顕現」(vakta)するとされています。知性や思考、感覚の作用も物質の働きとされているわけです。

バガヴァッド・ギーターの中でクリシュナはアルジュナに説きます…

「地、水、火、風、虚空、マナス(意、思考)、ブッディ(知性)、アハンカーラ(自我意識)と、この私のプラクリティは八種に分かれている」—VII・4

「これは低次のものであり、これ

とは別に生命存在(Jiiva-bhuta)である私の高次のプラクリティがあることを知りなさい、アルジュナよ！それによってこの世界は維持されている」—VII・5

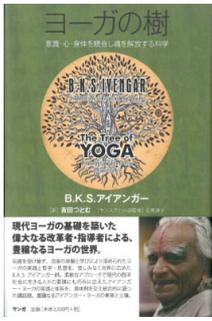
「昼が来ると万物は未顕現から顕現へと生じる、夜が来るとそれはその未顕現と呼ばれるものの中に帰滅する」—VIII・18

「しかしその未顕現のものより別に高次の永遠の未顕現の存在がある、それは万物が減んでも滅亡することはない」—VIII・20

ここでいくつかの疑問が湧いてきます。「Isham brahmasmi || 私(アトマン)はブラフマンである」とアトマンとブラフマンが同一であると一元論を説くヴェエダーンタで言われるジークヴァ(Jiiva-生命、霊我)をサーンキヤの二元論に融合できるのだろうか？

「生命存在」は「プラクリティ」即ち物質なのか、それとも「プルシャ」純粋な精神原理のことを指しているのだろうか？ヨーガで言われているプラナー(生命素)も「プラクリティ」、物質の未顕現の形なのだろうか？

(次頁へつづく)



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

(前頁より)
そもそもこれらの「論」は思考が作り上げた概念、説、妄想に過ぎないものか?それともこれらを理解することで私たちがヨーガや瞑想の実践において「真実」を見出し、洞察するヒントや参考になりうるのだろうか?
現代の覚者たちは皆これらの聖典、経典(Shastras)は「未知への探求」の準備としてその入り口に達するまでは役に立つが、準備ができ実際に探求を開始したならばこれらの知識や情報を捨て無垢の状態にならねばならない、これらは実際

の探求においてむしろ障害になる、と教えています。なぜなら「真実の探求」は思考や概念、知識や情報を超えた領域に入つてゆくから。思考や知識は「生」の働きの一部である物質的な頭脳による言葉の記憶にすぎず、これに対し「真実への探求」は肉体や精神、感情や意識の「生の全体性」、「存在の全体性」に係ることだから。

令和五年9月15日

たべものことからだ

四方山話(149)

わさび



ワサビは日本原産の植物ですが、今では英名でも「wasabi」と呼ばれて世界的にもわが国を代表する薬味となっています。

ワサビの旬は周年ですが、北海道から九州の涼しい山間の溪流に自生していますが、現在では各地で栽培される多年草です。特に秋から冬、根茎を掘り取り、水で洗った後すりおろして用います。

ワサビを「山葵」と表記するのは、「和名抄」に山葵(さんき)と和佐比(わさひ)とされ、「大和本草」には「其葉加茂葵(あおい)に似たり、其根形味生薑(しょうが)に似たり。故に山葵山薑の名あり」とあって、葉が葵に似ていることに由来します。

ワサビの根茎にはシニグリン、アリルイソチオシアネートなどの辛味成分や精油、タンパ

ク質、炭水化物、ビタミンCなどが含まれ、香辛料として特有の辛味と香気などが食欲増進に利用されますが、防腐や殺菌力が強いので、そばの薬味や刺身のつまとしてなくてはならないものです。

ワサビは古い書物にも薬草として記述があります。室町時代にはすでに刺身の薬味として用いられていました。ワサビの辛味は「胃の消化を助け、魚毒を消す」といわれて、抗菌作用や食欲増進効果などが記されています。

私の田舎(日高三石)ではお年寄りがよく、ワサビをすりおろしたものを布に薄くのぼして患部に張り、リウマチや神経痛、扁桃炎などに用いていました。刺激が強いので水で薄めるなど量を加減して使っていました。

ワサビ漬けとして食べると、健胃効果があるといわれ、花、葉、根にも同じような成分が含まれているので、地方の伝統野菜として重宝がられています。

現在市販されている粉ワサビや練りワサビは、ヨーロッパ原産のセイヨウワサビ(ワサビダイコン)の根を粉末にして、葉緑素を混合した加工食品です。セイヨウワサビは、ワサビの代用として栽培されています。

すが、根茎が太くて大きく、シニグリンなどの辛味成分を含んでいますので、香辛料のほかに神経痛や筋肉痛などに使用されています。オカワサビは品種改良によって山林や畑で栽培できるようにしたワサビのことです、ハタケワサビともいいます。

ほろほると
泣き合ふ尼や山葵漬
高浜虚子

西野次朗

ヨガライフスクール祝日営業のお知らせ
10月9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

受付窓口は、17:00までです。
商品の発送やお問合せなど、お気をつけください。

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
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



121

10月10日は

目の愛護デー

F&E鍼灸院 院長 工藤 由美子

私たちの目はPCやスマートフォンなどの普及によって知らず知らずのうちに疲れやすくなっています。このような症状は眼精疲労といわれ、さまざまな原因が考えられますが、多くは調節障害Ⅱピント調節の低下といわれています。私たちは物を見るとき距離や明るさによってたえず虹彩(瞳孔の周り

の茶色い部分)と水晶体(瞳の奥にあるレンズの部分)を動かしてピントを合わせています。虹彩や水晶体を動かしているのは筋肉なので眼精疲労は筋肉疲労、筋肉痛とおなじということになります。筋肉疲労と比べると対処の方法が浮かんできませんか。

① 使い過ぎない
東洋医学には目の疲労を回復するツボがたくさんあります。その中のいくつかをご紹介します。(イラスト参照) イラストを見ていただくとツボとは知らずとも押しんだり揉んだりしていたところですね。ただ、これらのツボは目の周りです。繊細な部分です。強く

② 使い過ぎた時はクールダウン。*長時間冷やすと血流が悪くなって逆効果です。5分程度にとどめるのが良いでしょう
③ 1日の終わりには温めてリラクセス

押し過ぎないようにしましょう。当院では施術させていただく皆さまに手作りのあずきのeye hot packを目の上に置かせていただいております。眼精疲労に重点を置いて施術をご希望の方には繊細な部分に対応したはり・きゅうを使っています。はり・きゅうはちよつと・・・というかたは電子レンジでチンした蒸したタオルなどを目の上にのせてあげると良いでしょう。40℃くらいが良いと思います。熱さには注意してくださいね。

秋 空気はひんやりと乾燥し、お肌から潤いを奪います。夏の強い紫外線で疲れた肌には困った事態です。

いつも通りのお手入れなのに肌に元気がない。そんな方に一。

植 物性醗酵エキス配合の

コルテ・Fシリーズをお試ください。

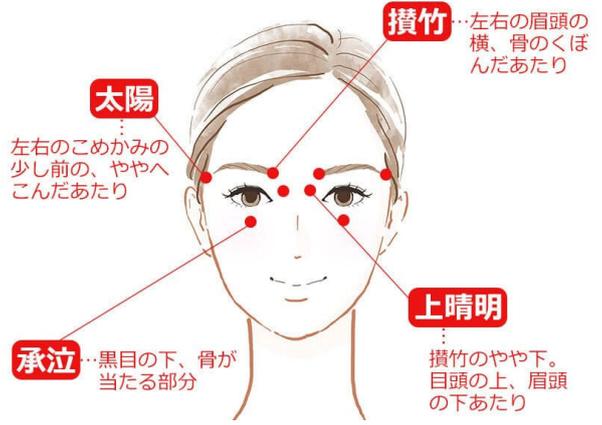
無添加・無香料のこのシリーズは、傷んだお肌をやさしく洗いあげ、化粧水だけのしっかり保湿でスキンケアを終了させます。

お肌に余計なストレスを与えず、使い続けることで素肌本来の働きを取り戻します。

化粧水は3タイプ。お肌の質や季節に応じて使い分けられます。

ローションA乾燥肌	5,280円
ローションB脂性肌	5,060円
ローション普通肌	4,180円
スキンソープ	3,740円

ご注文・お問合わせ (株)ケルプ研究所
TEL011-221-1225/FAX011-251-2335

Q・O・L
クオリティ
オブ・ライフ

心・からだ



暑かった夏も終わり、秋の風が心地よい季節になりました。秋は代謝が高まる時です。季節ごとに人の代謝は変化します。夏は暑さに対応するために発散するエネルギーは少なく、冬は寒さで体温が下がらないようエネルギーを多く放出します。このようなエネルギーの仕組みを基礎代謝といいますが、基礎代謝が高いほどエネルギーをたくさん使いますので、太りにくく痩せやすい身体になるのです。繰り返しになりますが、冬に基礎代謝が高まりますので、それに備えて身体はエネルギーを蓄えようと働きます。食欲旺盛になり、代謝するエネルギーよりも多く食べることになり、脂肪がつくわけですね。身体は徐々に気温に適応していきませんが、それを感じることができない場合もあります。たとえば、普段から運動をしない人、筋肉の少ない人、そのため代謝が活発でない人は、エネルギーの発散で体温調節をすることが追い付かず、脂肪をためて体温を保とうとするのです。食欲の秋に食欲が増し、太ってしまう

食欲の秋とスポーツの秋

村田 和香

のはそのせいですが。

スポーツの秋でもありません。季節の変化を楽しみながら、体を動かしてみませんか。運動する時間がなかなか取れない方も、きびきびと動く、なるべく歩くようにするなど日常生活で運動量を増やすような心がければ、効果が期待できます。江崎玲於奈博士はノベール賞受賞後50年のインタビュで、健康の秘訣は「変わったものを食べない」と話されています。日本人は食にもう少しこだわった方が良くと話されて

いました。ルーティンを大切にすると、90歳を超えた方の話には説得力があります。運動して、きちんと食事をする、これを基本を大切にすることは重要です。これを自分の生活の中にとり入れていくのか。これがなかなか難しい。今はそれをプログラムしてくれる専門家や、習慣にしてくれる道具がいろいろそろっています。自分に合うものを見つけてみることも大切ですね。

群馬大学理学部長・教授
北海道大学名誉教授
保健学博士

F・E・ヨガライフ協会出版

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)



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)



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

北海道酵素数量限定発売

北海道の原料だけで製造した『北海道酵素』。2023ボトルができました。あわせて2021年から熟成を続けているビンテージボトルも販売いたします。

販売期間：
9月23日～11月30日

- 「北海道酵素 2023」 720ml 4,900 円(税抜)
- 「北海道酵素 2022」 720ml 5,000 円(税抜)
- ※1年間エイジングしたものを限定販売
「北海道酵素 2021」 720ml 5,200 円(税抜)
- ※2年間エイジングしたものを限定販売

※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

今年で3年目。



北海道で生まれて