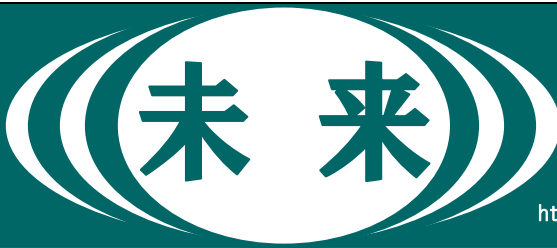


正しい食と適宜の運動、そして明るい心こそが真の健康を築きあげます。F・E・ヨガライフ協会は、からだの中からF&E、外からはヨガで、そのお手伝いをさせていただきます。



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>

新年度を迎え、今年は『ヨーガ・ストトラ』と『ハタヨーガ・プラディーピカー』のお話しをしようとして行こうと予定しています。今日、世界的に流行しているヨーガは、その元をたどればインドの地に生まれ、ヨーガの歴史はおよそ5000年と考えられます。この5000年の間、インドは片時もヨーガを忘れることはありませんでした。どんな時にもどんな



4月に開講するインストラクター養成コースの受講生を募集しています。講座ではヨガのアサナ（ポーズ）の習得だけでなく、解剖学、運動生理学、インド哲学、健康について、東洋医学と女性の体など、座学の受講もあります。座学では、大学教授、医師、鍼灸師など、各分野の専門家から、ヨガの背景や体の仕組みを学んでいきます。幅広い視点から体の動作や仕組みをとらえることは、生徒を教え導くには欠かせないことです。石飛道子先生は、インド哲学の講義をご担当いただいています。ユーモア溢れる優しいお人柄で、難解?!なインド哲学を説いてくださいます。開講に先立ち、ご寄稿いただきました。

ところでも、ヨーガを用いてきたのです。なぜそれがわかるかというと、ヨーガがインドの思想や哲学の重要な特徴になっているからです。ヨーガとはなんでしょうか。ヨーガとは、その基本は、精神を集中させること、注意深く気づいていくことを意味しているといってもよいでしょう。みなさんの知っているヨーガの意味とは違うかもしれませんが、ヨーガの語義が「繋ぐ」「結びつける」から派生していることを考えるとあながち間違いではないのです。ヨーガは、自分自身の心・身体などを知っていくことだと言えます。しかも、まず自分で自分を操作しながら実践的に知っていくことなのです。つまり、自分自身に

ついて自分の力で気づいていくこと、これがヨーガのねらいだとわたしは思っています。言い換えれば、自己による自己の探究なのです。インドのすべての哲学は常にこのテーマを追っていました。だから、インドの哲学や思想は、まるで宗教のようであると特徴づけられるのです。さて、『ヨーガ・ストトラ』という書物は、後2世紀の頃に現れたパタンジャリという人によって著され、そこからヨーガ学派が興り

ました。その後12-13世紀にゴラクシャ、あるいはゴラクナートが、ハタヨーガを作りました。その後、16-17世紀にスヴァートマラーマが『ハタヨーガ・プラディーピカー（ハタヨーガの灯火）』という書を著してハタヨーガを世に広め、今日のヨーガの隆盛を見るに至るのです。わたしたちが今行っているヨーガはハタヨーガの系統に属します。（次頁へつづく）

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。

(前頁より)
 さて、ようやく本題に入ります。『ヨーガ・ストラ』に説かれるヨーガは、後にラージャ・ヨーガ(王のヨーガ)と呼ばれるようになります。『ハタヨーガ・プラディピカー』では、ハタヨーガについて、ラージャヨーガに導くために説かれたと述べられています。わたしは、最初、ここを読んでひっかかりました。時代がこれだけ経っているのに、後に出てきたハタヨーガの方が、ラージャヨーガのために存在している、というのはどういうことだろう、と思いました。『ヨーガ・ストラ』が発展してハタヨーガになったのではなく、その逆で、後からやって来るハタヨーガの方がラージャヨーガの予備段階であるという位置づけなのです。

「人類は思想的に発展する」という考えではないのだなと思いました。最初の『ヨーガ・ストラ』で、すでにヨーガは完成したものとみなされているということだと思えます。このため、古い『ヨーガ・ストラ』は古くさいものとはされずに、いつまでも真理に至る大切なものとされるのです。

今年、3級のみなさんと『ハタヨーガ・プラディピカー』を読んでいく予定にしてお

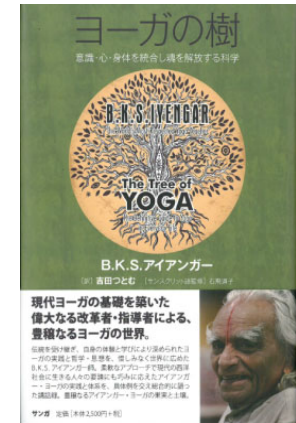
ります。通常の考え方を離れてヨーガの思考法に触れてみましょう。今年もよろしくお願います。

※編集部より
 座学は、インストラクター養成コース受講生以外の方も受講することが可能です。
 ご希望の方はヨガライフスクールまでお問合せください。

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



4月開講！2024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。

2024年4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 3月9日(土) 8F スタジオ

13:00~(1時間位) 要予約

※上記日程とは別に、個別相談も随時受付しております。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

たべものことからだ

四方山話(153)

植物のめぐみ



健康にいいということ、野菜を食べる人が増えているそうです。それは、野菜のような天然物は身体にいいものをつばい含んでいることが科学的にわかかってきたからでしょう。例えば発ガン性物質を無毒化する成分とか、血液の流れをよくする成分や、内臓の機能を高めてくれる成分とか、しかも科学的にはまだ効果がわかっていない成分もたくさんあって、それらが総合的に働いて野菜の薬効を作り出しているわけですね。アメリカでも、ビタミン剤を飲むより、丸のまま野菜を食べたほうがずっと体にいいというわけで野菜が見直されてきています。結局、私たちは植物の恩恵を受けて生きていくわけですから、自然のものを素直に利用するということがですね。

昔から「根ものを食べると元気が出る」といわれてきました。

そのわけは、まず1つ目は、根の野菜は土中の栄養分を十分に吸収し、蓄えていること、2つ目は、日光に当たらないのでその成分が変化しないこと、3つ目は、成長に必要な成分であるアミノ酸をたくさん含んでいて、そのうえ身体に必要な微量成分、ホルモンの働きをよくしたり、体内の酵素の働きを活発にする成分も豊富なことです。4つ目は、調理しても栄養成分があまり減らないということでしょうね。例えば、ホウレンソウを5分間ゆがくと栄養成分が80%抜けてしまいますが、ジャガイモやサツマイモは加熱しても20%しか栄養成分が抜けません。しかし、根菜類が葉菜類よりいいということではありません。葉物野菜ももち

ろん体にいいわけですが、ただ薬効という点から比較しますと、例えばこういうことがありませう。漢方の主要な生薬200種類を分類した資料を見ますと、葉ものは15種類ですが、根ものは93種類もあります。それだけ根菜類の方が、体に対する効能は幅広く豊かということになりましょうか。使い方を見ましても、根菜類は生で食べる場合と加熱調理して食べる場合とでは、薬効が違ってきます。

要は、野菜は薬剤とは違いますが、毎日、いろんな種類をたくさん食べることが望ましいわけですね。

まかり出て花の三月大根かな
一茶
西野次朗

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

はじめませんか、酵素生活。 つづけませんか、健康習慣。

毎日、酵素。



F & E 酵素は優れた発酵食品です。この酵素飲料は、私たちが日常食べなければならぬ野菜類(根菜・果菜・葉菜類)、海藻類、果物類などを独自のバランスで配合、浸透圧で抽出したエキスを発酵・長期間熟成させたものです。

人体に不可欠な必須アミノ酸や、カルシウム、マグネシウムなどのミネラル成分、ビタミン類などの微量栄養素も含まれており、からだを大切にする方、いつまでも健康を保ちたい方には是非おすすめしたい発酵飲料です。

野菜や海藻不足の方、肉食が多い方、白米、白パン、インスタント食品など加工食品を常食される方、またアルコールなどの嗜好品を多用される方は食生活の改善と健康保持のためにも毎日続けてお飲み下さい。



206

啓蟄のころ

F&E鍼灸院 院長 工藤 由美子

虫出しの雷という言葉があまりありません。二十四節気の啓蟄の頃に鳴る雷を指します。立春を過ぎると土の中では春のエネルギーが少しずつ増え、冬ごもりしていた虫たちも春に向けて準備を始めます。その準備が整ってくるのが啓蟄の頃です。そしてこの時期に雷が鳴ると地面を走るその電気で虫たちは目覚め、いよいよ地上に這い出てくると言われています。まだ雪の残る北海道の我が家でもこの頃になるとどこからか蜘蛛や百足があらわれギョッとさせられます。こんなふうにもおもいかげぬところからも春がやってきているのですね。

東洋医学の古典、黄帝内経には「春の三ヶ月を発陳という。冬の間かくれていたすべてのものが芽を出し、活動的になり始める時期だ。陽気の多くなる時期である。人体も陽気が多くなる。日の入りとともに寝て日の出とともに起きることだ。心身ともにのびのびと活動的な気持ちあるいは活動するのが「良い」と記されています。発陳(はっちゃん)聞きなれない言葉ですね。「陳」とは古いという意味です。冬の間表に出るにいられたなかつた思い、考えを春陽とともにどんどん行動して発散させるということでしょうか。

五臓六腑では春は「肝」に属する季節。「肝」の働きを妨げるものにはストレス、過労、目の使いすぎ、などがあります。「肝」の働きを助けるのは酸味です。ウツウツとするときや気分がすぐれない時は酸味を適度に摂るのがおすすめです。また「春の皿には苦味を盛れ」といわれるように春野菜、山菜の苦味を取り入れることも養生のコツです。冬の間は体温を逃さないために代謝能力が低下し、脂肪や老廃物を溜めやすいカラダなっています。山菜や春野菜には新陳代謝を促して、体内にたまった余分な熱や水分を体外に排出する作用があります。「3月」の声をきき、ココロは冬とはおさらばと思いたいところですがまだまだ寒い日もありますから体調に気を付けてお過ごしください。

Q.O.L. クオリティ・オブ・ライフ 心・からだ 261

ヨガライフスクール 祝日営業のお知らせ 3月20日(水)春分の日 3F 10:00~11:30 8F 10:30~11:30 3F 13:00~14:30 4月29日(月)昭和の日 3F 10:00~11:30 8F 10:30~11:30 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。ヨガライフスクールインサッポロ TEL 011-222-0012 FAX 011-251-2335

冬から春の季節の変わり目には、体調を崩す人が80%以上というデータがあります。心当たりはありませんか？人間のカラダは気圧の影響を受けやすいものです。高気圧のときは自律神経の交感神経が優位になり、低気圧のときは自律神経の副交感神経が優位となります。自律神経は交感神経と副交感神経があり、この2つは互いに相反する役割を持っています。交感神経は活動するときに働く神経で、副交感神経は休息やリラククスした時に働く神経です。春の激しい気圧の変化は、自律神経の変化の大きな乱れを生み、体調を崩しやすいというわけです。冬のカラダは寒さから身を守るために、筋肉も関節も硬くします。春の暖かさでは筋肉や関節が緩んでいきます。その流れがうまくいかないと体の不調です。肩こり、冷え性、花粉症、腰痛、肌トラブルなどです。この不調に対して、多くの人は病院にはいかず、薬は飲まないようです。それでは、ご自分でどうしているのでしょうか。睡眠を取る、お風呂でリラククスするというのが多い結果です。これは正しい方法です。自分のリラククスできる状況を多く作ることが大切です。リラククスして春を迎える準備をいたしましょう。

待ち遠しい春ですが

村田 和香

春は生活も変化する時です。ストレスを感じやすい時と言えます。ところが、自分のストレス対処方法を持っていないという人が、実は70%以上いるそうです。確かに、仕事に追われ、生活に追われて、疲弊している大人が多いような気がします。そんな大人を見ている子どもたちが、夢を持ってないのは仕方ないことかもしれません。あなたのストレス解消法はなんでしょう。飲む寝る食べる歌う、と答える人が多いそうです。この他、旅行や趣味、スポーツ、というものもありました。無理なく日々できること、えいやあと思い切らないとできないこともあります。ご自分のストレス解消方法を見つけて、リラククスすることができると良いですね。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