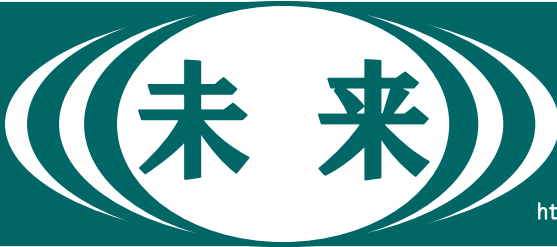


正しい食と適宜の運動、  
そして明るい心こそが真の健康を築き  
あげます。  
F・E・ヨガライフ協会は、からだの中から  
F&E、外からはヨガで、  
そのお手伝いをさせていただきます。



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>

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。

## アーサナ・プラーナーヤーマ(Purana-aayama)

### —有限に対する死

吉田つとむ

ヨーガ・スートラからの引用(II  
46〜48、49〜51):

「アーサナは安定し(sthira)、快  
適な(sukha)ものでなくてはなら  
ない。」

「そのようなアーサナは努力  
(prayatna)を緩め手放し、無限  
のものの(ananta)への瞑想  
(samapatti)遭遇(禅定、三昧)  
によって起こる。」

「そうすれば二元相対(dvandva)  
の対立に悩まされる」とはない。」

「それ(アーサナの完成)が達成  
されたとき、吸息(shrvasa)と呼  
息(prashvasa)の流れを静止す  
る(vi)cheda)がプラーナーヤ  
ーマ(purana-aayama)で  
ある。」

「プラーナーヤーマの)流れ  
(vritti)は、外に向かうもの  
(baahya)、内に向かうもの  
(abhyantara)、そして静止  
(stambha)があり、場(desha)  
と時間の長さ(kala)と回数  
(samhya)により調整

(paridrishta)され、より長く  
(dirgha)、微細(sukshma)な  
ものとなる。」

「プラーナーヤーマの)第四の  
もの(caturtha)は外に向かう、  
内に向かう境界(vishaya)を超越  
(aakshepi)したものである。」

ヨーガ・アーサナに限らず私た  
ちが何か行為をするとき、そこに  
頑張りや努力(prayatna)がある  
限り意志や思考で自己制御して行  
おうとする気持ちと、それを止め  
て楽になりたいという葛藤、二元  
相対(dvandva)の対立があり、私  
たちの内で分裂が起こります。こ  
のような対立や分裂は私たちの日  
常生活でも数多く見られます。自  
己(自我意識)と他者(私以外の  
もの)との区別、エゴの壁を作り  
その中に分断されることなど、仕  
事や対人関係で責任感や義務感や  
自己抑制で行為を続けて行く限り  
この分裂は深まり、通常私たちは  
自己の内部のこの分裂に気づいて  
いません。

ヨーガ・スートラに見られる古  
典ヨーガの時代から中世のハタ・  
ヨーガ・プラディーピカーに見ら  
れるハタ・ヨーガの時代、あるい  
は近代にいたるまでヨーガは人間  
の自然な感情や欲望を禁欲・抑  
制・抑圧する様相を呈していまし  
た。そしてこれがインドでヨーガ  
が消滅した根本原因と私は見てい  
ます。

プラーナーヤーマは通常「呼吸  
法」と誤って訳され、ヨーガをよ  
く理解しない人々により無意味な  
「訓練法、練習法」が流布してき  
ました。そこでは頑張りや努力、  
意志による抑制で呼吸を長くする  
とか、止める(kumbhaka、クンバ  
カ)などの苦行が現代でも提唱さ  
れています。このような頑張りや  
抑圧の苦行も私たちの内部に二元  
相対や分裂を生むものとなるでし  
ょう。

ヨーガ・スートラにおけるプ  
ラーナーヤーマのサンスクリット  
原文の意味はプラーナ(purana、  
生命エネルギー、生命素)を拡張・  
拡大(aayama)することであり、  
呼吸の抑制やコントロールではな  
く、努力して意志の力でクンバカ  
(kumbhaka、止息)を長くするこ  
とでもありません。頑張りのはエ  
ゴであり、努力がある限り自己は  
対立と分裂の中にあり、自我の壁  
の中(有限)に孤立します。ヨー

ガ・瞑想に深く入り思考や自己が  
消滅して初めて無限(ananta)の  
ものと合一されます。

その時、呼吸は自然に長く  
(dirgha)、微細(sukshma)と  
なりやがて自発的で純粋な止息  
(kevala kumbhaka、ケーヴァラ・  
クンバカ)が起こります。それは  
努力で達成するものではなく、自  
然に自発的に起こるような状態、  
存在になることです。そのように  
すべての努力が手放され、自我の  
壁が消滅し、そこに気付きがある  
時、プラーナは体内においても最  
大に拡張・増大され自然や無限  
(ananta)と一体となることでし  
ょう。

ヨーガにおいて究極のアーサナ  
はシャヴァ・アーサナ(shava・  
asana、死骸のポーズ)でしょう。  
死の時、呼吸は止まり、思考も願  
いも肉体もすべて手放さなくては  
なりません。

第四のもの(caturtha)とはヨ  
ーガ・瞑想において死を体現し、  
それを知り超越した状態、ジーク  
ヴァン・ムクタ(jivan/mukta、生  
前解脱)ではないでしょうか。

令和6年7月16日

Q・O・L  
クオリティ  
・オブ・ライフ



# 夏、 ナツ、夏

村田 和香

今年も暑い日が続いていま  
す。酷暑、極暑、激暑、厳暑、  
炎暑、大暑、残暑、猛暑。暑さ  
を表現する言葉はたくさんあ  
るのに驚きです。今年の夏はい  
つもより暑い、という思いが言  
葉を増やしていったのかもし  
れません。

しかし、とにかく暑い。夏休  
みを楽しみむどころか、高温に注  
意する必要となり、不要不急の  
場合には外出を控える羽目に  
陥ります。熱中症対策はできて  
いますか。また、室内と室外の  
温度差にも体調を崩しやすくな  
りますので、涼しいところの  
対策も大切です。

もうご存じとは思いますが、  
熱中症の簡単な予防策です。ま  
ずは、水分補給です。水分補給  
は熱中症を予防する最も重要  
な一つです。意識して、たっぷ  
り水を飲むようにしましょう。  
カフェインやアルコールを  
含む飲み物は、利尿作用がある  
ために、脱水症状を引き起こす  
可能性がありますので、要注意  
です。同時に塩分の補給も必要  
です。スポーツドリンクや栄養  
ドリンクによって、ミネラルが

補給されます。

暑い時の服装は、ゆつたりと  
した薄手の服を着ることで  
帽子や日傘で日差しを遮るこ  
ともお忘れなく。そして、外へ  
出かけた時には、こまめに休憩  
を取りましょう。日陰で過ごし  
たり、冷房の効いた室内で体を  
冷やしたりすることで、熱中症  
になる可能性を減らします。

暑いと食欲が落ち、さっぱり  
したものばかり食べていると、  
ビタミン不足になりがちです。  
時にビタミンB、Cは疲労回復  
の栄養素となりますので、積極  
的に摂取する必要があります。  
消化しやすいように、よく噛む

と良いようです。  
睡眠不足も体を弱らせます。夜  
に睡眠を十分確保できないと  
思う時は、20分程度で良いの  
でお昼寝がおすすめです。  
そして、体力がないと感じて  
いる場合こそ、涼しいところで  
軽い運動をすると良いです。ラ  
ジオ体操やストレッチで十分  
です。無理をせず、少しずつ。  
この夏の暑さはもう少し続  
くようです。どうぞ、無事に乗  
り越えますように。

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



第2刷刊行しました

人生はいつの時期も、悩み苦しみ、  
それでいて、夢を見ることのできるもの

クオリティ・オブ・ライフ  
心から  
村田 和香 著  
価格 1,650 円(税込)

## 夏季休業のお知らせ

8月12日（月）～8月15日（木）  
まで休業とさせていただきます。  
お問合せや商品のご注文など  
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  
(株)ケルブ研究所  
TEL 011-221-1225

## ヨガライフスクールインサッポロ特別講座

2024/9/5（木）～START

## 人生を変える体の学び講座

新感覚ボディワークで体をリセットしよう

当スクールのインストラクター養成コースで『解剖学』  
を担当されている理学療法士の米田由紀先生が、一般  
の方にむけた講座を行います。9/5スタートです！

毎月第1・第3木曜日 13:30～15:00

会場:8Fスタジオ

受講料:1回 5,500 円(税込)

定員:10～15名※各日によって変動します。

完全予約制:ご予約は、011-222-0012

ヨガライフスクールインサッポロへ

札幌市中央区南1条西2丁目第五藤井ビル3F・8F

※ヨガレッスンではありません。

# たべものことからだ

四方山話(158)

## スイートコーン



札幌の大通公園で食べるトウモロコシは美味いと観光客にモテモテですが、北海道のスイートコーンが美味しい理由は、北海道の夏は日照時間が長いので胚乳にたっぷり糖分を蓄えることができます。また気温の差が大きく、昼は高温で太陽の光を十分に受け、光合成が促進され、糖分が蓄えられます。夜は気温が低いいため、糖分の消費が抑えられ、昼に蓄えられた糖分が失われることが少ないからです。このため北海道のトウモロコシは甘くて美味しいのです。これはジャガイモやカボチャ、メロンやスイカもみな同じで、北海道が誇れる道産品の味なのです。

トウモロコシは、小麦、米と並ぶ世界三大穀物のひとつです。原産地はアメリカ大陸、とくに中南米のようで、野生種を先住民が食用にしていました。ヨー栽培もしていたようです。ヨー

ロッパへはコロンブスが持ち帰り、それ以来世界中に広がりました。日本へは1579年(天正七)にポルトガル人によって長崎に伝えられました。明治初期に改めてアメリカから北海道へ入り、それ以来栽培が本格化しました。トウモロコシには食品加工用、飼料用などいくつかの品種がありますが、野菜として利用されるのは、胚乳に糖分が多い甘味種のスイートコーンです。

タンパク質・脂肪・糖質が多く、野菜よりも穀類に近い栄養価があります。ミネラルではカリウム・リン・鉄・亜鉛・マンガンなどがかなり含まれ、体液・骨・血液などの健康維持に役立ちます。

ビタミンではB1・B2・ナ

イアシン・パントテン酸がかなり多く含まれています。とくに胚芽に多く含まれています。また、食物繊維が多いので便秘を予防・改善し、発がん物質などの有害物質の排出を促す不溶性の食物繊維が多い。西洋では古くから利尿や胆汁分泌促進作用が知られ、腎臓病・肝炎などに用いられたといわれます。漢方でも腎臓病・糖尿病・高血圧などに用いるといわれています。

どんな食べ物にも食べごろがあります。スイートコーンは7月末から9月初めころが旬です。

唐黍を  
焼く子の喧嘩きくもいや

杉田久女  
西野次朗

人間は『食べ物の化身』である  
— 1 良い食べ物はからだを養い、  
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  
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  
ケルプ WEB ショップ にて販売中  
お問合せは **011-222-0012** へ

### 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



### コレテ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	2,530 円
ハープリンス	2,530 円
コンディショニング	
ハーブシャンプー	2,970 円
ハーブボディソープ	2,750 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 緑ラベル	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



# 330とカラダに やさしい 鍼灸治療

211

F&E 鍼灸院

はり・きゅうのロ

院長 工藤 由美子

日本記念日協会によると8月9日は野球の日、パーク(駐車場)の日などと一緒にはり・きゅうの日と認定されています。今回ははり・きゅうの日にちなんでお灸のことをお話します。

◎お灸にはどんな効果があるの？  
お灸の温熱刺激により毛細血管が広がり、血液循環の改善に作用します。血管が収縮・拡張することによって局所のうっ血を調整し痛みをやわらげる効果があります。また免疫細胞からサイトカインが分泌され白血球が活性化され免疫力が向上すると考えられています。東洋医学では、皮膚表面と内臓を結ぶルート(経絡)の上

◎お灸はいつごろ始まったの？  
二千年以上前、中国の北部にはじまり、日本に伝わったのは仏教や中国の医学書の伝来と同時期の6世紀頃だと考えられています。701年の大宝律令の「医疾令」ではお灸と鍼の学習を定められ、平安時代に編纂された「医心方」にはヨモギの薬効と灸療法の解説がされています。

◎お灸は何から作られているの？  
お灸に使われているもぐさの原料はヨモギです。ヨモギの葉の裏には、白くてふわふわした綿毛が生えています。葉を乾燥させ粉砕し篩にかけ、この綿毛を集めてできるのがお灸に使われる「もぐさ」となります。

## 小豆のアイピローを作ろう！

日時 10月6日(日)14:00~15:30  
会場 ヨガライフスクールインサッポロ第2スタジオ  
(中央区南1西2 第5藤井ビル8階)  
参加費 1650円(税込)  
定員 10名申込  
お問合せ F&E 鍼灸院 011-232-0506

※ 材料・下準備はこちらでご用意いたします。  
参加される方は、  
当日10cmほど手縫いするだけ！  
目のツボ、安眠や疲れ目のためのセルフケア  
をお伝えます。  
アイピローはお持ち帰りいただき、繰り返し使えます。



にあるツボを介して自律神経の調整や内臓の働きを整えます。  
お灸が日本に伝わって約1500年。西洋医学が主流となつてからも消えることなく時代とともに進化し洗練され続けている治療法です。鍼灸師、鍼灸師以外はできませんがお灸はセルフケアができます。ドラッグストア、ネットからも購入可能です。けれど初めてお灸をするときは鍼灸師の指導を受けた方がよいと思います。当院では「おうちDEおきゅう」というメニューがございます。ひとりひとりに適した熱さのお灸、ツボの正しい取り方、点火の仕方など含め2500円でご案内しております。

## 女性にやさしい はり・きゅう治療 F&E 鍼灸院



●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

## 2024 からだよろこび 酵素+ヨガ

8月24日(土)  
10:00~12:00  
13:00~15:00

定員に達しました☆  
お申込みありがとうございました！

満員御礼



イベントのため、通常レッスンのクラスは、  
10:00~11:30 8Fのみとなります。

※アクティブクラスはお休みです

ご了承くださいませ。

ヨガライフスクールインサッポロ