

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。

本源に戻る

II プラティ・アーハーラ (praty-ahara)

吉田つとむ

前回はヨーガ・スートラからアーサナとプラナー・アーヤーマ(生命力の拡張)を話題にしました。その最後のII-51「第4のプラナー・アーヤーマ」とは一切の努力や作為を手放し、ケーヴァラ・クンバカ(自発的に自然に起こる止息)に象徴されるような、本来の自己(アートマン、aatman)と一体化し、自然や宇宙(ブラフマン、brahman)と合一するような(呼吸の)状態になることとして言及されました。

今回はその続き、プラティ・アーハーラ(本源に戻る)についてです。

ヨーガ・スートラII-52〜II-55からの引用…

「その時、光明(prakaasha)を覆い隠すもの(aavarana)が消滅される」

「また、心(manas、意、思考、意志、意識)は集中の保持(dharaana)に適したものとなる」

「感覚器官(indriya)を自らの外界の対象(svavishaya)から引き戻し、心の働め(citta、意識)を本来の姿(svarupa)に従うように為し(anukara)、本源(本来の自己、アートマン、観照者)に戻ることがプラティ・アーハーラ(praty-ahara)である」
「そうすれば、諸感覚器官(indriya)への完全な統制(vashyataa)が起る」

前回の稿ではプラナー・アーヤーマ(praana・aayama)は呼吸法、即ち呼吸の制御や抑制ではなく、プラナー(生命力)を身体中に拡張し行き渡らせることにあると説きました。プラティ・アーハ

ーラも日本の著名な学者達の訳本では、「制感行法」や「感覚器官の抑制」と訳されていますが、これもヨーガをよく理解していない人による誤訳と思われる。

ヨーガ・スートラでは八段階のヨーガ(ashtanga-yoga)として最初の4段階にヤマ・ニヤマ・アーサナ・プラナー・アーヤーマが説かれ5番目にプラティ・アーハーラがあります。最初の4段階はヨーガの準備段階であり、本当のヨーガは第五段階から始まると言えるでしょう。

プラティ・アーハーラは多く「感覚器官の制御や抑制」と訳されてきましたが、制御や抑制などのコントロールはエゴや意志・思考が行うものであり必ず二元対立(dvandva)、自己矛盾を起こします。「本源に戻る」とは「本来の自己」を知ることであり、「汝、己自身を知れ」とソクラテスが自己の哲学の原点にしたものです。自己を知るためにはいつもは外側の対象(vishaya)に向かっていく感覚器官(indriya)を方向転換して内側に向けなければなりません。生命エネルギーの方向転換です。

眼・耳・鼻・舌・身という5つの感覚器官はその対象である色・声・香・味・触に向かいますが、目や耳はそれ自体では見たり聞いたりすることは出来ず、その背後には必ず「私」がいます。感覚器

官を道具として「私」が感受・知覚するわけです。「私、本来の自己」本源を知るためには通常外側の対象に向かっている生命エネルギーを内側の「本源、私」に向けなければなりません。そうすれば、その結果として「感覚器官」の「統制」が自然に起こります。それは意志やエゴで努力して感覚器官を制御・抑制することとは完全に違います。

ヨーガを深く理解せず「自己」を知らない人々は、あるいは外側に知識や情報だけを求め、あるいはエゴによる努力で自然な感情や欲望を抑圧し、それを修行や訓練と称してきました。

意識を内側に向け「自己を知る」ことは沈黙と静寂の中で起こります。プラティ・アーハーラ(本源に戻る)はその入り口といえます。第六段階としてダーラナー(dharaana)が説かれていて、「集中、凝念」などと訳されていますが、この語は動詞語根「dhr(持)＝維持、保持する」からの派生語で「集中する」ことよりそれを「保持する」ことに重点があると思われるのですが、それについては次回に譲ります。

令和6年10月23日

Q・O・L
クオリティ
オブ・ライフ

心・からだ



寒くなってきた時の
体調管理

村田 和香

寒くなってきた時の特徴は、寒さに加え乾燥することです。体調管理のポイントです。水分補給も忘れてはなりません。汗はか

かなくても肌表面から多くの水分が奪われています。冬でも脱水の危険があります。夏場と同じようにこまめな水分補給が必要です。

人間の体は体温が下がると免疫機能も落ちてしまいます。冬に病気にかかりやすくなるのは、そのせいです。1℃体温

が下がるだけで、免疫力は30%低下するといわれています。体を温めることが大切です。体が冷えると血行が悪くなり、健康面にはいいことはありません。血液は栄養や酸素を運ぶのと同時に、老廃物を輩出

します。血行が悪ければ、老廃物もたまっていきます。肩や首、背中の筋肉に老廃物が溜まると痛みやコリという症状が現れます。

働きが弱くなります。下痢や便秘は体力の低下につながります。

体調管理として、急激な温度変化を避けることも重要です。

人間は急激な温度変化に弱いものです。昨日は暖かだったのに今日は寒いか、暖房の効いた温かな部屋から急に寒い屋

外に出た時など要注意です。体が急激に冷やされると、血管が急激に収縮するため、血圧が一気に上昇します。血圧の急激な上昇は、狭心症や心筋梗塞、脳梗塞を引き起こす危険があります。お風呂に入る時はその例

人生はいつの時期も、悩み苦しむ、
それでいて、夢を見ることが出来るもの



第2刷刊行しました

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

です。

急激な温度変化は自律神経に不調をきたし、寒暖差アレルギーを起すこともあります。

寒暖差アレルギーの代表的な症状は鼻水、頭痛、蕁麻疹、体

のかゆみなどです。温度差が7℃以上で発症しやすくなります。なるべく温度変化が少なくなるように、寒い場所に行く

ときには防寒対策をしつかりすることです。

とはいえ、北海道では7℃の差は当たり前。とにかく体を冷やさない工夫が大切です。

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

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



コルテ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
ハーブプリンス	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
植物エキスイ動物用	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



たべものことからだ

四方山話(161)

カリフラワー



カリフラワーをブロッコリーと並べてみると色が違うだけでそっくりと見えても、いろいろな似ています。キャベツ、大根、白菜、かぶ、菜の花、つげな、高菜などと同じ仲間です。原産地はヨーロッパで、地中海沿岸や英国のドーバー付近などに自生する不結球性の野生種が先祖といわれています。

日本には明治初期、多くの他の作物、野菜とともに産業省令を進める国策の一環として導入され、各地で試作されましたが普及しませんでした。日本で本格的に需要が伸びたのは第二次世界大戦後です。1965年頃から飛躍的に需要が増え、アスパラガス、セロリとともに日本でもポピュラーな野菜の一つとなりました。

カリフラワーといいますが、色と形のきれいな付け合わせ野菜という感じがしますが、わき役にしておくのにはもった

いない主役級の野菜です。ビタミンCがたっぷり含まれるので美容や動脈硬化予防、風邪の予防にも最適で冬野菜として見逃せません。

ビタミンC量は淡色野菜の中では上位で、生ではミカンの2倍、ゆでも1.5倍含まれています。茹でたカリフラワー100グラムのビタミンCの量はレモン汁100グラムとほぼ同じ。酸っぱいレモン汁を飲むのは大変ですが、カリフラワーなら食べられます。

ビタミンCはコラーゲンの合成に必要なビタミンでもあります。また、ビタミンCは抗酸化作用によって活性酸素から細胞や他のビタミンCの酸化を防ぎ、抗がん作用や老化の予防作用があります。カリフラワーはブロッコリーなどと同

じようにアブラナ科の野菜の抗がん性に大きな期待が寄せられています。

ビタミンCは抗酸化性ビタミンですから、細胞のがん化を防ぐ力を持っているのですが、水溶性で水や熱に弱く破壊されやすいばかりでなく、一度に多量にとっても余分なものは排泄されてしまうので、毎日補給したほうが良い栄養素です。

西野次朗



人間は『食べ物化身』である
— 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
お問い合わせは **011-222-0012** へ

北海道酵素限定発売

北海道の原料だけで製造した『北海道酵素』。今年も2024ボトルができあがりました。

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併せて期間と数量を限定して販売いたします。

販売期間:

9月23日~11月30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

北海道酵素 2021	税込 5,724 円
北海道酵素 2022	税込 5,454 円
北海道酵素 2023	税込 5,346 円
北海道酵素 2024	税込 5,292 円

⇒道民割 それぞれ 10%割引!
※対象:現在北海道にお住いの方

製造・販売 (株)ケルプ研究所



北の大地から

ココロとカラダに やさしい 鍼灸治療

214

ナナカマド

F&E鍼灸院

院長 工藤 由美子

10月下旬、晩秋の青空に誘われて久しぶりに真駒内公園をジョギングしました。紅葉がすすんでいます。その中でひときわ目を引くのがナナカマドの実です。

こんなにたくさんの実、食べられたらなあ・・・ナナカマドのジャムというのも聞いたことがあるなあ・・・と思いつつ走りました。それでちよつと調べてみることにしました。

ナナカマドの実にはアミグダリンという弱毒性の物質が含まれており、そのまま口にとると苦いそうです。ただ弱毒なので1〜2個食べたくらいでは命にかかわることにはならないようです。生の実は砂糖と一緒に焼酎につけ3ヶ月くらい寝かせると果実酒になるそうです。ナナカマドの実は凍るとこの毒成分が抜ける性質があるののでいったん凍らせてからジャムにするとよいようです。

真冬に枝に残った赤い実は苦味が抜けて鳥たちにはご馳走なのかもしれません。

ナナカマドの名前の由来はどなたもご存知のように「七度竈に入れても燃えにくく燃え残りが出る」と言われているのが通説です。理学博士 中村浩は「植物名の由来」の中で「質が硬くて極上炭を作る工程で蒸し焼きを含め7日間要するため」と記しています。どちらにしても木の質は硬くアイヌの人たちもナナカマドの幹を山杖、カンジキ、槌の柄、炉せんに使っていたそうです。またこの木特有の匂いが魔



を払うとして家の入り口などにこの木の枝を立てたりしたそうです。雪が降り積もる冬でも真駒内公園は指定緊急避難場所に指定されており散策路やジョギングコースは除雪されています。樹々の葉が全部落ちたなかナナカマドの赤い実には雪が積もっている景色はなかなかよいものです。北海道はどんどん冬に向かっています。

女性に優しい はり・きょう治療

F&E 鍼灸院

施術メニュー

はりきょう治療	4000円
美容鍼	3500円
頭皮ケア	3800円
プレママ	3800円
～逆子、安産、つわりなど～	
おうちDEおきゅう	2500円
～お灸指導とお灸30回付き～	
温灸セラピーマッサージ(約10分)	1100円

お得な回数券や施術の組み合わせのコースがございます
詳しくはお問い合わせください

- ☑ 初回は初診カルテ作成料2000円頂戴いたします
- ☑ 初診カルテ作成料はヨガ会員さま半額、お二人で初診来院の場合もそれぞれ半額とさせていただきます

○営業時間
平日 13:00~20:00 土曜 12:00~17:00
日・祝・第3土 休院 (最終受付は終了の1時間前)

○お問合せ
札幌市中央区南1条西2丁目 第5藤井ビル8階
TEL011-232-0506 <http://e-moxa.jp/>
※男性は、紹介の方のみとさせていただきます

院長 工藤 由美子 / 荒木 純子

秋冬は、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にお肌に元気がない。そんな方に一。

植物性醣酵エキス配合の

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。

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・お問合せ (株)ケルプ研究所
TEL011-221-1225/FAX011-251-2335

ヨガライフスクール 営業のお知らせ

11月23日(土) **勤労感謝の日**

通常営業いたします

年末年始休業のお知らせ

12月29日(日)~1月3日(金) **休業**

商品の発送も同様となりますので

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)ケルプ研究所

TEL 011-221-1225