

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

—第 472 号—

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 3 F
TEL011-222-0012
<https://yogalife-school.jp>

ヨガで行う色々なポーズのことを「アサナ」と言います。これは坐法（姿勢）という意味です。坐禅と同じように呼吸と精神を安定させ、静かに、長く、一定の姿勢を保ち続けます。そうは言いましてもポーズの中には立ったままのものや、寝た状態、逆さまになるものと様々な形があり、坐禅の『すわる』イメージとはつながりにくいかもしれません。

しかし、どのアサナ（ポーズ）も呼吸や精神状態を安定させ長時間一定の姿勢で動かないでいます。つまり様々な姿勢をとりながら、冥想を行っているのですから、これは坐禅と同じ状態と言えます。たとえば、逆立ちのポーズやアーチのポーズをしたまま冥想するわけでは、これは大変むずかしいことです。ですからヨガを実践するには、忠実に、休まず、長く行い続ける強い意志力とひたむきさがが必要です。



アーカイブ



(11)

未来のバックナンバーからピックアップした記事のコーナーです

アサナ「正姿勢と動作の訓練」

その素晴らしい効果

未来 47 号（1989 年 3 月）より

春はヨガ教室やサークルに新入会された方や、久しぶりにヨガにお越しくださる方が多くなる時期です。初心にかえってヨガと向き合ってみましょう。今回は平成元年「未来 47 号」より、お届けします。

ヨガライフスクールインサッポロ 発寒南クラス開講！

ヨガライフスクールインサッポロが、地下鉄東西線発寒南駅から徒歩 1 分の会場に『発寒南クラス』を 2 月 7 日開講しました！

老若男女、運動が苦手な方でも気軽に参加できるクラスです。皆様のご参加をお待ちしております！



毎週金曜日 10:00～11:30

1回1,500円(税込)

会場：癒しの森内科・消化器内科クリニック
3Fヒーリングスペース
札幌市西区発寒 2 条 5 丁目 6-5
(地下鉄東西線発寒南駅から徒歩 1 分)

ご予約・お問合せ先

011-222-0012

info@yogalife-school.jp

ナを実践していくうえで大切なこととです。
ヨガアサナは、スポーツや健康体操などと同じように見られがちですが、大きな違いがあります。体操などは動きの中で起きる筋肉の伸縮活動によって、血液の流れを促進し、各臓器を刺激し、エネルギーを放出します。アサナは前述したように外見的には静止したままでも、内側にダイナミックな緊張関係が起こり、それによって、動きの中で行なわれる以上の刺激がなされます。分かりやすく言うと、例えば身体を伸ばすとき、力を抜いて緩んでいるので

はなく、伸ばすための力、緊張しながら筋肉や関節を固めない力、状態を維持する力が必要で、それは常に変化し、発展し続け、身体に大きな変動を起こしているのです。また動いている中では、ある一部分への意識の集中は行っていないものですが、アサナでは静止している、これが容易に行えます。意識を固まっている筋肉へ集中すると、やがて筋肉が伸び、その中にある様々な流れ（血液の流れ、プラナーナ、エネルギー etc.）にまで意識がおよび、その部分はより効果的に変化していくので

Q・O・L
クオリティ
オブ・ライフ

心・からだ



かっこよく歩く

村田 和香

前回、手軽にできるトレーニングの1番は「歩くこと」とお話ししましたが、いかがでしょうか。「歩く」を始めること、あるいは続けることはできていますか。桜の便りも届きはじめて暖かな季節となり、歩くのによい季節です。花粉症や黄砂の心配はありますが。

それでも、年を重ねると歩くのがつらくなる、よくあることです。ちよつと歩いただけで疲れやすくなったと感じたり、自分の歩く姿にがっかりしたり。「歩くこと」は体にいいといわれても、手軽といわれても、そう簡単ではないと私も思います。街角のショーウィンドウに映るわが姿を見て、がくぜんとして反省することもよくあること。年には勝てぬといえながら、少しは若く見られたい気持ちもわいてきます。

年を取ると歩く時の姿勢が崩れていることは多いもの。筋力の低下や脂肪が増えたことなど、身体組織の変化によって腰が前に曲がっていきます。曲がった腰前を正そうと上半身を起す。そうすると、膝を曲げてバランスを取ることに

なります。この立ち姿は確かに格好が良くない。

さらに、この姿勢で歩こうとすると、歩幅が狭くなる。左右の足の間隔は広くなる。つま先が外を向く。格好悪さは増す一方。トボトボ、逆にドスドス歩いているように見えて、一層年を取って見えるわけです。

それでは、どのようにしたらよいのでしょうか。まずは歩幅を意識することです。歩く時の間隔は、広すぎず狭すぎず。無理に太股にしないことです。そして、視線は顔をあげてしっかりと前方を見るようにして

歩くことも大切です。地面ばかり見て歩いていると、いつの間にか前傾姿勢になり、首や肩はもちろん、体のさまざまな部分にストレスがかかります。できれば、自分の体が上からつり上げられているかのように、背筋を伸ばすように努力しましょう。そうすると、腰の前かがみが起きてきます。

最後に、横断歩道を渡りきれ程度の、少し早歩きになるスピードで歩くこと、これが大切です。

歩幅、視線、頭、スピード。意識して春の季節を感じてみませんか。

群馬バ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

人生はいつの時期も、悩み苦しみ、

それでいて、夢を見ることができるもの



第2刷刊行しました

クオリティ・オブ・ライフ
心とからだ

村田 和香 著

価格 1,650 円(税込)

◆ F & E 梅酵素 ◆

5,940円(税込)

内容量 900 g

予約受付期間

4 / 5 ~ 5 / 31

商品のお渡しは、
夏(7月中旬頃予定)になります。

2025 年

ご予約
まってます
。今年も美味
しく漬かる
ヨ。

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

F & E 梅酵素予約受付
開始します！

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、季節をちょい足ししませんか。



220とカラダに やさしい 鍼灸治療

219

4
月

F&E 鍼灸院

院長 工藤 由美子

夕方仕事を終えてビルを出ると街の空気が違うことがあります。街がなんとなくはしゃいでいるような気がします。そこで、あつ、今日は金曜日だったんだっけと気づいたりします。

毎年4月になって感じるのは他の月とは違い、朝も昼も夕方もはずんだ空気感を感じます。「さあ!!新しいこと始まる!」という空気感です。

東洋医学は「気」「血」「水」「カ」がカラダをめぐるという考え方が根底にあります。それを学び、実践している身としては実態のある「血」「水」と違い「気」について聞かれお答えすることとがいつも難しい。「気」の特質は特定の形がなく絶えず流動しつつ相互（人間・森羅万象）に作用していると考えます。人体にさまざまな「気」が流れていると考える東洋医学は「気」のめぐりをつかさどる臓器とそのめぐりをとらえる複合的な視点があります。

そして「気」はカラダをめぐるだけではありません。古代中

国では国家の存亡をかけた戦さの時、軍師は遠方にどれくらいの敵がいるのか、空の雲の形、空中の「気」＝遠方でも大軍勢がいるとそれらの呼気や体温などから敵の気配を読み取ることが必要とされてきました。戦さという大変な場面ではありませんがたくさんの人の思いが目には見えないけど場の空気として感じとることが現代でもあるのではないのでしょうか。

“4月”に話が戻りますが、

4月は何か新しいことが始まる。生活が変わります。その方をサポートしているご家族の方も生活のリズムが変わります。どなたも新しい環境・生活にうまく対応できますよう上手にカラダとココロを休ませてください。



女性に優しい 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	4000円
美容鍼	3500円
頭皮ケア	3800円
プレママ ～逆子、安産、つわりなど～	3800円
おうちDEおきゅう ～お灸指導とお灸30回付き～	2500円
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

〇営業時間

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）

〇お問合せ

札幌市中央区南1条西2丁目 第5藤井ビル8階

TEL 011-232-0506 <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

ヨガライフスクールインサッポロ
祝祭日のお知らせ

4月29日(火)昭和の日

3F 10:00～11:30

3F 13:00～14:30

8F 13:30～14:30

受付窓口は17:00 までです。

GWのお休み

5月3日(土)～6日(火)

レッスン、受付すべてお休みです。

お問合せ、商品購入にはお間違えのないよう
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

ヨガライフスクールインサッポロ
**春の新入会
キャンペーン**

期間：2025年4月1日～5月31日

期間中にご入会で…

入会金

通常

(税込)

4,400円

半額

期間限定

(税込)

2,200円!

たべものとからだ

四方山話(165)

だいず加工食品

①とうふ



とうふが日本に渡来したのは奈良朝のころで、唐に留学していた僧が帰国して伝えたものだといわれています。昔の高僧などが全く肉食をしないで、極端な粗食でありながら長寿を保ったのは、とうふ類の効果によるところが多かったといわれています。肉食を嫌う寺院では、良質のタンパク源として、精進料理の重要な食材となり、とうふをさらに加工した食品も数々生まれてきました。

近年は、欧米でも生活習慣病を予防する食材として積極的に取り入れられているタンパク源です。

とうふ一丁に含まれるタンパク質は、タマゴなら3個分、牛肉なら100グラム分に当たります。しかもタンパク質や脂肪の消化吸収率は95パーセントと吸収されやすいので、胃腸の弱っている人や赤ちゃんの離乳食にも最適です。体内で

無駄なく役に立ちます。またダイズのサポニンがコレステロールを分解し、血液の循環をスムーズにしてくれるので、動物性タンパク質が原因になりがちな生活習慣病を予防する効果が大きいのです。

国産ダイズを原料とするとうふなら、リノール酸やビタミンEもたつぷりなので、動脈硬化の防止や老化の防止にも役立ちます。

とうふは種類によってかなり成分が違います。木綿とうふは木綿で漉して作りますのでタンパク質やカルシウムや鉄分が豊富です。成分的には肉の代わりになり、炒めものに向いています。

絹ごしとうふは、漉さないでうわすみそのまま豆乳全体を固めますので水溶性のカリ



人間は『食べ物化身』である
ー 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
富士 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

ウムやビタミンB1が豊富です。口当たりがよいので冷や奴や湯とうふにすると美味しくいただけます。冷や奴にかつお節という取り合わせは、不足するアミノ酸を補い合い、トータルで大変良質のタンパク源となります。かつお節のビタミンDは、豆腐のカルシウムの吸収率をかなり高めてくれます。コンブやワカメなどヨウ素の多い食品といっしょに摂ることが多いのは甲状腺の肥大を防ぐ組み合わせで、先人の知恵をしみじみ感じさせられます。

そのかみの

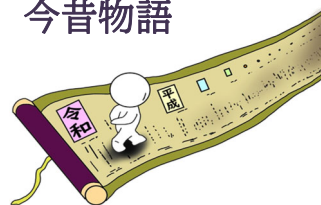
恋女房や新豆腐

日野草城

西野次朗

ヨガライフ
今昔物語

3



F・E・ヨガライフ協会理事長

上山祐雅子

沖ヨガ道場の一日のスケジュールは、これまでの生活とは全く違うものでした。

朝は太鼓の音で起こされます。たしか5時から6時でした。

すぐに洗面を済ませて道場傍でマラソンをします。当時の私は、マラソンなんて生まれて初めて。走れるものではありません。マラソンの後は大広間で般若心経を大声で唱えます。今思えば、これは呼吸法になっていたのではありませんが、当時は無我夢中でそんな余裕はありませんでした。ここまで終わってから、やっと朝食です。

朝食と言っても、根菜が入った味噌汁1杯だけですが、お腹が空きすぎて貪り食べたのを今も鮮明に覚えています。朝食の後は、体の毒素を出す浄化法。研修生という沖先生に近い立場の方からの指導です。修正法の時もあります。どちらも激

しく体を動かす行法が2時間は続きます。もうヘトヘトです。昼食。玄米を子供茶碗に半分程。お野菜の煮物に古漬け、たまに小魚めし等が一尾ついています。一物全体食といってお魚は頭から尻尾まで、お野菜は皮もタネなども全ていただきます。

休憩の後、午後からは沖先生の強化法や呼吸法、瞑想。これは前回も書きましたが、道場の隅から隅まで全速力で走ったり、体を思いっきり横に振ったり、ウサギ跳びのような格好で動かされたり、トカゲ歩きで動いたり。クタクタです。

夕ご飯は小さなお椀に1杯のお蕎麦をいただき、食後は講義を受け入浴、そして就寝です。なぜ母の勤める佐保田先生の所へ行かなかったんだろう、でも帰りたいけど帰れないのです。だって入門の時に財布を預けちゃったんですから。

つづく

