

正しい食と適宜の運動、そして明るいき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>

酵素断食イベント

ヨガ&F&E体験イベント

『1食・2食だけ酵素の会』 開催しました

ヨガライフスクールでは、ヨガとF&E酵素のコラボイベントを開催させていただきました。

本部会員のほか、札幌市、石狩市、苫小牧市の所属サークル会員の皆様にご参加くださいました。F&E酵素を初めて飲む方や、リーダーの方、ヨガサークルで指導員がF&E酵素断食をしているのを聞いて興味を持ってくださった方、イベントに合わせてプチ断食を計画してきてくださった方で、ご参加いただいた皆様、ありがとうございます。その後、断食は続けましたか？お食事は何を食べましたか？体調はいかがでしたか？



今年、『断食に興味はあるけど一歩踏み出せないアナタへ、スタッフがお手伝いします』をサブタイトルに、昼食をF&E酵素食に置き換えてヨガを1レッスンの「1食だけ酵素の会」を8月に、朝、昼食をF&E酵素食に置き換え、ヨガを2レッスンの「2食だけ酵素の会」を9月にそれぞれ開催しました。

まずは、「いただきます」の挨拶とともに、全員でF&Eを飲みながら、『F&E酵素とは何か？』を知り、『なぜF&E酵素断食なのか？』など、酵素断食の仕組みや特徴を紐解くガイダンスで、安心して断食の一步を踏み出していきます。

その後は、90分のヨガレッスン。F&E酵素をしっかりと飲んだ後のヨガは、いつも以上に汗がでます。今回は、参加者3〜4名のチームをつくり、チームごとに專屬のスタッフが常時サポートしました。普段のヨガレッスンでは得られなかった身体の伸びや、使い方のコツなどに気づいてもらえたのではないのでしょうか？

9月の酵素の会では、ヨガレッスンは2回ありましたので、後半のレッスンでは、壁や道具を使いながら難しいポーズにも挑戦します。ここでも、スタッフの全力サポートがつかますので、あちこちから嬉しい？悲鳴が聞こえたり、楽しい(苦しい?) 特別講座でした。

ヨガのあとは、断食後や普段のお食事についてもガイダンス。ヨガライフが提唱している食生活のご紹介を、スタッフの実際の食事なども参考に考えていきます。最後は、今日の感想や、F&Eの飲み方や体験談、これから食べようと思うものや、インスタクターに質問！などを自由におしゃべりタイム。みなさん、終了時間いっぱいまで盛り上がりお話しされていました。

後日、「楽しかった〜。」「ヨガが充実してました〜贅沢な時間でした。」
「また参加したい。」などお声を寄せていただいています。ご参加くださった皆様、ありがとうございます。また、お気づきの点や、ご希望などございましたら、ぜひお聞かせください。

今回都合がつかずにご参加を見送った方もいると伺っています。また、今年は一歩が踏み出せなかった皆様も、またの機会をお見逃しなく。そして、イベント以外でも、F&E酵素の一步はいつでも踏み出せます。お近くのスタッフや、指導員にお気軽にご相談ください。



ヨーガ よもやま話

「頂上をめざす」

前回から続いて、今回は、『ヨーガ・ストトラ』の「ストトラ」を手がかりに、そこからパタンジャリの思想についても学びましょう。

すでにお話ししたとおり、ストトラ（経）というサンスクリット語は、もともと「糸」を意味する語で、『ヨーガ・ストトラ』という作品は、短いことばの集まったものをいいます。最初にストトラという形式を作ったのは、仏教の開祖ブツダだということを、わたしはインド哲学の研究から見つけました。ブツダは自分の教えをわかりやすく弟子たちに伝えるために、ストトラという形式によって導いたのです。

前にもお話ししましたが、花の一つ一つを糸に通して花輪を作った首にかけられるように、教えの内容を短いことばで表して記憶しておくためのものです。つまり、記憶するために短

い文章になっているのです。さらに、ただ記憶するだけでは意味がありません。記憶するのは、実践するためであることもすでにお話ししました。その通りにやってみるということが大切なのです。短いのは実践しやすいからであり、記憶するのは常に忘れず実践していくためです。

ですから、教えとして完成しているということは、教えを編み出した人が実際にやってその通りになったものでなくてはならないのです。その教えを実践して、教えの通りにまちがいが無いことがわかったならば、その時初めて他の人に教えることが出来るのです。そういう教えの通りになることを「悟る」とか「覚る」とかいいいます。

こうして、ブツダは悟りを開いて、他の人々に自分の教えを広めて行きました。仏弟子となったものたちはブツダの覚りを自分たちもまた開いていきました。

その中には、ブツダの教えに感銘を受けたものたちだけではなく、自分で実践しながら自分の思想的なものを大事にして行く人たちもふくまれていたのです。ブツダによりながらブツダを乗り越えていくものたちです。

その中に、ヨーガ学派の開祖

パタンジャリも含まれると思います。ですから、出発点は全くの仏教なのです。沙門（修行者）ゴータマは覚りを開いて、ブツダ（目覚めたもの）となり、仏教を完成させました。完成された教えがあるということは、とても大事なことです。

頂上にたどり着けることがわかっていけると山登りも苦にはなりません、頂上にたどり着けるのか分からずに山登りをするのは、とても勇気がいります。もしかするとただ行き止ってしまいかもしれないし、途中で断念してしまうかもしれません。その意味で、悟りを開

いた人がいる教えによるというのは無駄のないやり方なのです。

こうして、多くの思想家は先生を捜し求め、その先生の境地を得ようとしてきました。ブツダに従ったものたちの中には、ゴータマ・ブツダを超えてあらゆる衆生を救おうとする者たちが現れました。こうして、大乘や密教が生まれていきました。

パタンジャリは、アートマンを認める立場を土台にして、仏教の無我の思想を参考にしながら、ヒンドウの神々を説くアートマンの哲学を打ち建てようとしたのです。そのため、

仏教から決別して、アートマンを認める正統派ヒンドウ教にとどまるのです。

パタンジャリは、ブツダの完成した教え（法）を乗り越えて、新たにオリジナルの思想を付け加えヨーガ学派の教えを導きました。他から学びながら、その上を行く自分自身の境地を目指す、というこの方法はブツダ自身も行ってきたことなのです。全く対立するように見えながら、仏教とヨーガ学派は互いに支えあう側面があるのです。これがインドの伝統なのです。

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）、『ブツ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）、『ブツダと龍樹の論理学—縁起と中道』『「空」の発見—ブツ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—ブツダの教えはどのように大乘仏教に引き継がれたのか？』、『ブツダの優しい論理学—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。

Q・O・L
クオリティ
オブ・ライフ

心・からだ



夏バテの後は、秋バテ？

村田 和香

今年の夏は暑かったですね。しかも、長かった。ようやく暑さはひと段落して、ほっとしたはずなのに、身体がすっきりしない。朝はだるくて、ごろごろしてしまふ。私はそんな日が続いていきます。皆さんはいかがでしょう。夜も冷房に頼りすぎたのが、良くなかったのかもありません。強い日差しと高温多湿で体力消耗したうえ、冷房と外気温の差に身体はついていけず、だるさを引きずっています。夏が終わりれば大丈夫、と思っていきましたが、何となくなんとなくのだるさは抜けません。これはいわゆる「秋バテ」です。原因は夏に冷やした身体がそのまま回復しないうちに、急激な朝晩の変化にさらされるため、不調が続くのです。夏のダメージを引きずるので、そこから厄介です。対策は特別なことではありません。秋バテを防ぐには、まず体内リズムを整えることが大切です。日中はしっかりと太陽の光を浴び、夜はぬるめのお風呂で身体を温めること。そして睡眠です。規則正しい生活が自律神経を安定させてくれます。朝、起きたらべ

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
こころとからだ
村田 和香 著
価格 1,650 円(税込)

ランダで数分だけ日光を浴びる。夜はシャワーからお風呂に変える。これだけでも違います。暖かいスープやお味噌汁で、身体の中から温めることも効果的です。シヨウガを加えてもいいしくいただけますし、ぼかぼか温まります。運動も効果的ですが、無理に始める必要はありません。ちよつと歩いてみる。これで十分です。セミの声から虫の声に変わった音に耳を傾けながら歩くのは、不思議と気分がすっきりします。夏バテも秋バテも、季節の変化に身体がついていけないサインのよう



です。だからこそ、普段頑張っている自分の身体をいたわって、ちよつと一息入れることが大切です。食べること、眠ること、動くこと。特別なことではありませんが、当たり前の習慣を丁寧に整えることが季節を元気に乗り切る力になるのだと思います。

群馬・ハ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

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2025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 2025 税込 5,292 円

- 北海道酵素 2024 税込 5,400 円
- 北海道酵素 2023 税込 5,454 円
- 北海道酵素 2022 税込 5,454 円
- 北海道酵素 2021 税込 5,832 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 TEL 011-221-1225 FAX 011-251-2335



北の大地を醸成、

そして熟成。

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おきょう	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
TEL 011-232-0506 <http://e-moxia.jp/>
※男性はご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

ココロとカラダに やさしい 鍼灸治療

225

F&E 鍼灸院

院長 工藤 由美子

デジタル疲れ解消のツボ

「デジタル疲れ」とはデジタル機器(スマホ、パソコン、タブレットなど)を長時間使うことによって起こる疲労のことです。今やスマホは日常生活に欠かせないものとなっています。2021年のNHK放送文化研究所の調査によりますと国民のスマホ使用時間は1日平均1時間18分だそうです。あら、たいしたことないんじゃないかと思ってしまうかもしれません。

ただ、赤ちゃんから高齢の方までの平均です。学生の使用時間は7時間前後になっています。便利で楽しいスマホです。またパソコンなどは仕事、勉強に欠かせないものですが長時間使うことにより肩こり、目の疲れ、不眠などの原因になります。厚労省でもデジタル作業は1時間以内にし10〜15分休憩を取るという指針を示しています。お仕事を立て込む時などこの通りにはできないでしょう

うがトイレに立つタイミングなどを利用して次のツボを押してみたいかがでしょうか。やさしいチカラで3〜5秒くらい押していただくとういことと思います。

目の疲れに効くツボ

攢竹(さんちく)

眉頭のすぐ下

睛明(せいめい)

目頭と

太陽(たいよう)

鼻の付け根のあいだ

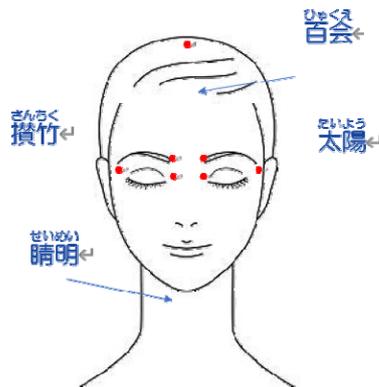
眉尻と目尻の間の骨の外側

首こり・肩こりに効くツボ

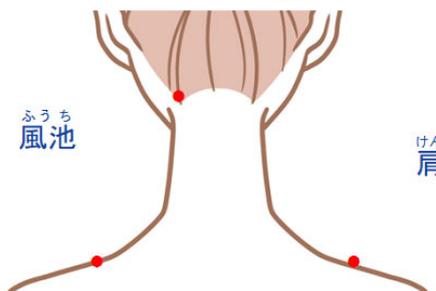
風池(ふうち)

首の後ろの生え際、

うなじの筋肉の外側のくぼみ
肩井(けんせい)
首の付け根と
肩先を結んだ中間



眠りに効くツボ
百会(ひやくえ)
正中線と左右の耳上から
伸ばした線が
交差するところ



2025 TSUTOMU YOSHIDA YOGA WORKSHOP IN TOKYO

第5回 吉田つとむ先生ヨガワークショップin東京



11/1SAT・11/2SUN

会場/赤坂見附 DAYS

参加費/4レッスン22,000円

定員/30名

当スクールインストラクターの指導や、未来にご寄稿いただいている吉田つとむ先生のヨガワークショップが東京で開催されます。

詳細・お問合せ・お申込みはWEB ⇒ またはお電話で



ヨガライフスクールインサッポロ
011-222-0012