

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

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

『2食だけ酵素の会』

開催しました

4月29日祝日、ヨガライフスクールではヨガとF&E酵素のヨガイベント「2食だけ酵素の会」を開催しました。

本部会員の方、札幌市内のサークル会員の皆様とご家族の方など、計17名の方にお越しいただきました。

イベントを楽しみにしてくださっていたリピーターの方、F&E酵素を飲むのが初めての方や、ヨガが初めての方まで、ご参加いただいた皆様、ありがとうございます。ゴールデンウイークという事もあり、F&E酵素断食を継続する方は少ないようでしたが、健康のこと、身体のこと、お食事のことなどを再認識していただくことで連休中の暴饮暴食予防?!に合ったかもとヨガスタッフは、ほのかな期待をしております(笑)。

今回は、2食分のF&E酵素飲用と、120分のヨガレッスンを企画しました。

まずは全員で、「1食目のF&E酵素を手元にいただきます。」元気な挨拶とともに、F&E酵素とお水のランチタイムからスタートです。『ざっくり話す腸内細菌との暮らし』をタイトルに、発酵食品は腸内環境を整えるためにどんな役割をするのか? F&E酵素ってなんだろう? スタッフ手作りの資料を片手に、健康についての理解を深めていく時間です。

その後は、120分のヨガレッスン。スタンダードなポーズ中心の4名グループごとに、2名〜3名の専属インストラクターが常にサポートします。



個々に合わせて道具も使いながら、スタッフの補助でじっくり伸ばしていきます。3人一組で取り組んだポーズでは、それぞれの立場からポーズの様子を見ることが出来て良かった、というお声も聞きました。インストラクターと近かった分、普段のレッスンでは得られなかった身体の伸びや、ポーズについての疑問点も解消できたのではないのでしょうか。

ヨガでしっかり動いた後は、F&E酵素でおやつタイムです。2食目のF&E酵素を飲んでいただきながら、断食後や普段のお食事についてのガイダンスです。ヨガライフスクールがおススメする、身につけていきたい食習慣のお話しに耳を傾けていただきました。健康をつくるには、普段の食習慣が何よりも大切!と再確認していく時間でした。



最後はグループごとに、フリートークタイム。ヨガの感想や、F&E酵素への疑問、質問、体験談など、インストラクターを交え、お話しが尽きないようでした。「あっという間の2時間で楽しく参加できた」「思い切り身体がのびました」「中身が濃かった」「少し疲れましたが、ぜいたくな時間でした」「次回も参加します」など、感想をいただいております。

今回ご都合がつかず、参加を見送った方、キャンセル待ちをされていて残念ながらご参加が叶わなかった方もいらっしゃいました。次回は、11月に「酵素の会」を開催予定ですので是非お見逃しなく。スタッフ一同、皆様にお会いできるのを楽しみにしております。



「その時プルシャは」
石飛道子

『ヨーガ・ストトラ』1・02から、ようやく『ヨーガ・ストトラ』1・03に進みましょう。ヨーガによって心の働きが全くなくなってしまうとき、私たちはどうなるのでしょうか。この境地に最初に到達したのは、おそらくは仏教の開祖ゴータマ・ブツダその人ではないでしょうか。

ブツダの時代には、まだヨーガ学派なんてなかったんじゃないの? という疑問がわいてくるかもしれません。おっしゃるとおりです。ブツダのいた当時、まだ心作用を止滅した人はおそらくなかったでしょうし、それに、まだ、ヨーガ学派の開祖パタンジャリも生まれていませんでした。ブツダは、苦しみを払うために修行をして悟りを開きました。仏教の思想はあらゆる生き物のために説かれたのです。

さて、簡単に「心作用の止滅」といいますが、この境地に達するのはめっちゃくちゃ大変です。テーラワード仏教で有名なスマナサーラ長老のご説明だっと思うのですが、それによれば、あらかじめ禅定に入る前にいつ禅定からでるかを決めておくのだそうです。そうしないと禅定に入ってしまうたら心が働かないので禅定からでることができなくなってしまうからです。

『ヨーガ・ストトラ』では、心作用を止滅したときのこと、が次のように書いてあります。「その時、見る者(であるプルシャ)は自己自身に住している(アヴァスターナ)」「(ヨーガ・ストトラ)1・03)

「その時」というのは「心作用を止滅したとき」ということで、「見る者」は実在の原理プルシャ(=アートマン)をさします。このとき、パタンジャリは、サンキヤの哲学によって到達した境地をこのように説明するのです。パタンジャリは、ヨーガの極意を受け継いでその教えをブツダのものから少しだけ変容させました。言葉としては少しですが、思想的には全く異なる別次元のものになりました。

ブツダの法では、ヨーガによって心の作用が消えたら「自己

(アートマン)」というものはありません。ただ心だけはあったのですが、それも消えてしましました。そこで、この境地を「空(からっぽ)」といいます。ただ身体のみが残るのです。そのあたりのことを確かめることができます。

さて、『ヨーガ・ストトラ』3・03では三昧(サマーディ)を説明して、「ただ、対象そのものだけが現れていて、それ自身が空であるかのごとくであるのが、三昧である」とあります。このように「空のごとく」という言葉で、空を説く仏教との違いを露わにしました。空のようだけれど、空ではありません。心の働きが滅しても、最後に残るものがあるのです。それが、自己(アートマン・プルシャ)といわれるものなのです。ヒンドゥー教の聖典『ヨーガ・ストトラ』は、「自己(我)」を前面に押し出した思想を持ち、仏教の無我思想と対立するのです。

インストラクター養成コース
インド哲学講師。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。

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

コルテ化粧水容器が
変わります

いつもコルテ・F化粧品をご愛用くださりましてありがとうございます。従来の瓶やキャップが入手困難となり、順次容器を変更いたしております。内溶液や内容量に変更はございません。今後ともご愛用くださいますと幸いです。どうぞよろしくお願いたします。

Q・O・L
クオリティ
オブ・ライフ

心・からだ



美味しいものは脂肪と糖で
できているけど

村田 和香

美味しいものは、脂肪と糖が含まれているため、私たちの味覚に満足感を与え、満足の得られるものです。脂肪はエネルギー源としての役割を果たし、糖は速やかにエネルギーとして利用されるため、どちらも効率的な栄養素です。必要な栄養素であるために、これらの成分が

組み合わせることで、私たちに「美味しい」と感じさせる嗜好が強くなったものと考えられます。アイスクリームやチョコレート、ケーキなど、どれも口当たりがよく、濃厚な味わいのでられるのです。脳も味覚も好むように進化してきたといっても、言い過ぎではありません。しかし、これらは過剰に摂取すると肥満や糖尿病、心血管疾患などのリスクが高まることは、皆さんよくご存じのとおりです。また、糖の摂取過多は認知症と関係しているといわれています。糖尿病の人はそうでない人に比べて、認知症になるリスクの高いことがわかっています。糖尿病患者の増加が認知症の増加に影響している

という九州大学の研究があります。食生活を整えることが大切になります。糖は老化を促進するものでもあります。お菓子をだらだらと食べ続けていると、脳の炎症を起こします。食事をとらない時間を確保することは、脳の炎症を抑制します。小腹がすいたときは、甘いものを食べがちですが、それは我慢。たんぱく質を取ることをお勧めします。脳はタンパク質と脂質でできている臓器です。脳から水分

を除くと、4割がタンパク質で6割は脂質です。ブドウ糖は脳には必要です。脳のエネルギーにもつながるものです。ですが、取りすぎはよくありません。ブドウ糖はタンパク質と結びつき、これが体温によって温められると「糖化」という反応がおこり、老化を促進するのです。「バランスよく」が大切です。野菜、たんぱく質、炭水化物の順に食べることも、糖尿病予防に効果的と言われています。

群馬パース大学
リハビリテーション学部教授
北海道大学名誉教授
保健学博士

人生はいつの時期も、悩み苦しむ、
それでいて、夢を見ることが出来るもの



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

強い日差し 汗ばむお肌 初夏のスキンケアに

コルテFのシンプルケア

石鹸と化粧水の2つで完了

植物・海藻天然発酵エキスをベースに

本当の美しさを実現するヒケツは、肌本来の機能である角質代謝(ケラチンゼーション)を高めることにあります。多種類の野菜・果実・海藻の天然発酵エキスをバランスよく配合し、素肌の美しさを引き出します。

無添加・無香料
トラブルの原因は取り除きます

かつて「表示成分」や「指定成分」といわれた、必ずしも肌に安全ではない表示義務があった成分をコルテFは全く使用していません。多種類の野菜・果実・海藻の天然発酵エキスをバランスよく配合し、素肌の美しさを引き出します。

※コルテF化粧水の従来容器が廃番になり順次変更しています。(内溶液・内容量は変更ありません)

(株)ケルブ研究所
TEL011-221-1225
FAX011-251-2335



F・E・ヨガライフ協会
吉田つとむヨガワークショップ in 札幌 開催しました
5月30日(土)〜6月1日(月)、吉田つとむ先生をお迎えしてインストラクター向けのヨガワークショップを行いました。吉田先生のヨガを受け取るこの機会は、ポーズのテクニクを磨くだけの場ではありません。先生が今まで歩んできた道に一端に触れる場であり、参加者同士がお互いの身体を見て触れてフィードバックする、これを繰り返すことで得た発見や気づきを、今後



の指導に活かす学びの場でもありました。先生のご指導を受けて、より一層精進してヨガに指導に臨みたいと思います。ありがとうございました。

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	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

233 旅行するときも 暑熱順化に気をつけて

F&E 鍼灸院

院長 工藤 由美子

先日、名古屋で研修会がありました。日程に余裕を持たせて研修会終了の翌日、犬山城へ行ってきました。

研修中は空調のきいているホテルと会場の移動のみでした。犬山城へ向かう当日、気温は朝23℃。昼に近づくにつれ26℃になっていました。40分ほど電車に乗り下車後30分くらい歩くと犬山城の入り口で

す。そこから上り坂をさらに歩くとお城の入り口に着きます。それから城内に入りそのあとは急な階段を登って天守閣へと向かいます。天守閣からは木曾川の流れと眼下に広がる濃尾平野の景色は素晴らしいものでした。けっこう汗だくになり帰路につきました。駅のトイレで用をすませ手を洗っていると足元がフワフワします。地震？あつ、これは熱中症の初期

暑熱順化に気をつけて

段階だと気づきました。水分をよりこまめに摂り塩分タブレットも食べていましたが...帰りの電車は冷房も効いていて空いていてゆったり座ってチビチビと水分を補給しているうちに大事に至らずに回復しました。

反省点としては、まだ日中の気温が18℃前後の北国の住人にとって東海地方は夏だということに思いが至らなかったということとです。カラダの暑熱順化ができてないうちに前日は空調に管理され、たいした運動もせずに行ったのに急に城山天守閣へ出かけるというアクティビティ。旅行者の暑熱順化の注意点として日本気象協会では

- ・到着後初日から2日は長時間の屋外活動はしない
- ・長い距離を歩かない
- ・睡眠不足にならない
- ・などが提示されています。思えばすべて当てはまります。去年も未来六月号で暑熱順化について書かせていただきました。地域を移動しての暑熱順化にも気をつけてください。



マタニティ 産後ヨガ通信



4月から、マタニティクラスと産後クラスは1つのクラスになりました。

マタニティは須合、産後は猪狩が担当しています。

骨盤底筋を鍛える事は、妊婦さん・産後の方に共通して大事な事です。

後半は少しだけ、妊婦さん・産後の方と別れてレッスンをを行います。



猫のポーズ
赤ちゃんぐり抜けています

ママのヨガをアジャスト?

【猪狩先生体験談より】
四股立ちや開脚は、内転筋や骨盤底筋の周辺も伸びるのでお産にすごく役立つと思います。お腹の赤ちゃんを支えるため、陣痛を進めるため、お産時のいきむ感覚、会陰の傷を最小限にすること、すべてにヨガでの下半身強化が役立つと思います。産後直後もむくみがなく歩くことや排泄にも何の問題もなかったため助産師さんにもほめられました。

産後すぐは足のマッサージや仰向けでできる動きが役立ちました。ヨガでは準備運動のような簡単な動きですが、下半身の疲れをとり骨盤まわりを整えてくれて、むくみや腰痛の予防、改善になったと思います。回復を待ってからスクワットや四股立ちも取り入れられました。

英雄のポーズも下半身の不調を軽くしてくれました。少なからず下半身を動かしていたことで、その後体型を戻すのも早かったと思います。



最後は一緒に深呼吸です