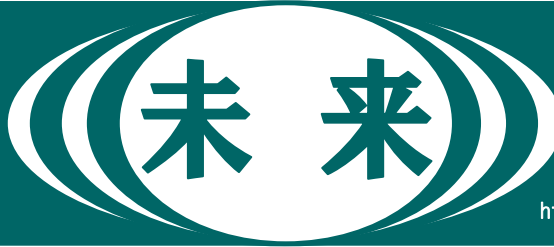


正しい食と適宜の運動、  
そして明るい心こそが真の健康を築き  
あげます。  
F・E・ヨガライフ協会は、からだの中から  
F&E、外からはヨガで、  
そのお手伝いをさせていただきます。



—第 487 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>

# F・E・ヨガライフ協会特別寄稿

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。

## ヨーガの継承-parampara

shrīi-bhagavaan uvaaca  
imam vivasvate yogam proktavaan aham avyayam  
vivasvaan manave praaha manur ikshvaakave 'braviit

evam paramparaa-praaptam imam raajarishayo viduh  
sa kaaleneha mahataa yogo nashtah parantapa - (bhagavad-giitaa IV-1,2)

### 聖なる尊者は言った

「私（クリシュナ）はこの不滅のヨーガをヴィヴァスヴァット（太陽神）に説いた  
ヴィヴァスヴァットはそれをマヌ（人類の始祖）に告げマヌはイクシュヴァーク王に告げた

このように継承して伝えられたヨーガを王仙たちは知っていた  
しかしそのヨーガはこの世で大いなる時を経て失われてしまった、アルジュナよ！」

考古学によると紀元前 3000～2000 年頃のインダス文明モヘンジョダロなどの遺跡で発掘されたテラコッタ（粘土板）にはいくつかのアーサナの像や文字も刻まれその解釈が進められているようです。それはドラヴィダ語のようですが、当時は身分制度もなく、女系（権）制社会で共同体（コンミュン）を成し豊かな文化を持ち、人々は神々や大自然や宇宙と一体となり暮らしていたようです。「マハーバーラタ」の中にドラウパディ妃がアルジュナたち 5 兄弟の共通の妃となる一妻多夫制の記述がありますが、これをインドの識者は古い女系制社会の慣習の名残と指摘しています。

ヨーガは 5000 年の歴史を持つと言われ、その源泉は当時の文化の中に求められるようです。紀元前 2000～1000 年にかけて中央アジアの遊牧民であったアーリア人は西北方向から北インドに侵略しドラヴィダ族を中心とした原住民を征服支配しました。彼らは強力な武器を持たず、鉄製の武器と騎馬に長けたアーリア人たちに容易に征服されたようです。その後アーリア人は北インド全体を征服支配し、原住民との混血・融合が進みヴェーダやウパニシャッドの文化やヴァルナ（種姓）やジャーティ（出生）という身分制度（カースト）を創りました。

征服されたドラヴィダ族たちの多くは南インドに逃れ今日まで続く南方系の文化圏を創りました。それは女神信仰、スークタ、シュローカ、バジャン、マントラなどを伝統的なサーマン（旋律）とチャンダ（韻律）での詠唱や祭祀などに見られます。ヨーガも北方系と南方系に分かれ私が親しんだアイアンガーやアシュターンガは南方系のヨーガとされています。この南北インドの分断を融合・統一した人物として「リグヴェーダ」、「マハーバーラタ」、「ラーマヤナ」にも登場する 7 大聖仙の一人アガ스티アが伝えられています。

（次ページへつづく）

（前ページより）

この後もヨーガはインド社会一般に広く浸透し正統バラモンのみならず、垂流のジャイナ教徒や仏教徒の間でも実践されていたようです。ヨーガの記述は古ウパニシャッドにもバガヴァッド・ギーターにも多く見られ、初めてのヨーガ文献として「ヨーガ・スートラ」が成立した時代（インドの識者たちは日本の学者たちよりも少し古い時代に置く）にも広く普及し、「古典ヨーガ」と呼ばれるものもパタンジャリが創始したものではなく当時広く流布していたものを成文化したものです。歴史としては六派哲学の一派とされているヨーガ学派の「ヨーガ・スートラ」は決して哲学や理論の書ではなく実際はあくまでも実践の書です。そこに哲学的理論的なことが書かれていてもそれは実践を助けるためのものです。それに気づき理解しない多くの日本の学者は奇異でおかしな解説をしているようです。

これ以前にも以後にもヨーガの継承は断絶や復活を繰り返し、歴史的にはイスラムの支配やイギリスの植民地支配もありました。中世には初代シャンカラ、ラーマヌジャ、マーダヴァのヴェーダーンタ三傑が現れ、その後ハタヨーガの時代になり多くのアーサナが発展し、また奇異な形に歪められた様相もありました。

ヴェーダーンタとヨーガは表裏一体となり進展してきたようで近代になりラマクリシュナやラーマナマハリシなどの覚者・見者が現れ、19 世紀末ラマクリシュナの弟子ヴィヴェカナンダがシカゴで開かれた万国博覧会の世界宗教者会議でキリスト教、仏教、イスラム教など世界の宗教者たちの前でヴェーダーンタの核となることについて講演し大絶賛を博します。

これを契機にヴェーダーンタとヨーガは新しい形となり全世界に普及することになり、現代の傑出した二人の見者・覚者、J. クリシュナムルティとオショー・ラジネーシを輩出します。またこの流れは欧米において哲学、心理学、心理療法、量子物理学などに影響し、社会的にもヒッピー運動やニューエイジムーヴメント、現代の音楽フェスなどにつながるのでしょう。現代のヨーガにおいてもアイアンガーやアシュターンガ、その他多くの派生した流派がありますが共通したスピリットを持っています。それは仏教や古典ヨーガで見られた人間の生を「苦」と見る「苦諦」、苦行や禁欲、人間の自然な生や感情を否定・抑圧するような病的な遺物から脱却し、「生」の本質を喜び（アーナンダマヤコーシャ）と見出し、ともに和合・合歓し分かち合うヨーガのコンミュン（共同体）を創り出していることです。これはヨーガ発祥の原点であるインダス文明にもまた古いウパニシャッドの中にも共通して見られるもので、時空を超えた本質、真実 (sat) がそこにあるように思えます。

令和 8 年 6 月 1 6 日

吉田 つとむ

和歌山市出身。横浜市立大学仏文科卒業。

1973～80 年在仏、パリ大学留学（仏文学、演劇）。

帰国後ヨーガ指導の傍らフランス語通訳・翻訳業に従事。

1980 年「沖ヨガ道場」入所、沖正弘導師に師事。

1981 年 B. K. S. アイアンガー師に邂逅、師の通訳となる。

1981 年以降数十回にわたりインド・プーナの

「アイアンガーヨーガ・インスティテュート」にて

アイアンガー師に師事、ヨーガ指導者として認証される。

プーナの「オショー瞑想センター」にて各種心理療法研修後、

1990 年サニヤーシンとなる。

頭蓋仙骨療法（クラニオ・バイオダイナミックス）を修習、

以後クラニオ・セラピストとなる。

1990 年以降ゴーエンカ師の「ヴィパアサナー瞑想センター」にて瞑想修習、フェルデンクライス気づきのレッスンを応用指導。

1996～99 年インド・マイソールの「アシュターンガ・ヨーガ研修所」にて K・パタビジョイス師に師事。

1982～96 年東京にて「アイアンガーヨーガ研修所」主宰、アイアンガーヨーガを指導。

1996～2005 年東京にて、2005 年以降は和歌山にて「心と体のヨガ教室」主宰、ヨーガ、気づきのレッスンを指導、クラニオ療法個人セッションを施療に従事している。

2008、2013～14 年、にもプーナのアイアンガー師のもとを訪れ、2015 年 11 月同師の著書の翻訳本「ヨーガの樹」を出版。



Q・O・L  
クオリティ  
オブ・ライフ

心・からだ

287

阪神の優勝が認知症を  
改善させた！

村田 和香

認知症は、覚えられなくなる  
ことや物忘れなどの記憶障害、  
時間や場所がわからなくなる  
見当識障害、段取りや意思決定  
が難しくなる理解力・判断力の  
低下などが代表的な症状です。

この主な症状に加え、行動・心  
理の症状、すなわち周辺症状と  
言われるものがあります。これ  
らは、周囲のサポートする人を  
困らせるものであり、多くの方  
が不安に感じるだけでなく、社  
会問題としても深刻となって  
います。

この認知症の患者を対象と  
した研究のひとつに、阪神タイ  
ガースの優勝が症状改善に繋  
がる可能性があるという結果  
が報告されています。大阪の阪  
神ファン患者のカルテを分析  
したところ、2023年セリー  
グ優勝後に認知症の周辺症状  
のスコアが大きく低下してい  
ることがわかったのです。特に、  
攻撃的暴言や無関心・無気力、  
興奮、昼夜逆転、抑うつ気分と  
いった周辺症状が有意に低下  
していたのです。また、症状が  
軽い患者に改善がみられる傾

向もあつたそうです。これらの  
結果は応援するチームの勝敗  
が、お気に入りのチームを持つ  
認知症患者の周辺症状の変化  
と関連している可能性を示す  
ものでした。

なんでも、阪神ファンの患者  
が優勝後の診察時に、機嫌よく  
スムーズに診察を進める印象  
を持ったことが研究のきつ  
けだったそう。もちろん 19 例  
という少ない事例であり、限ら  
れていますので、阪神を応援す  
ればよいという簡単なものでは  
ありませんし、過度な期待は  
持てません。

ですが、うれしい、楽しいと  
いう気持ち、喜びを感じること  
は、やはり心身により影響を与  
える可能性を示しています。早  
期の発見、対応も必要で、環境  
を整えることも大切です。生活  
習慣病との関連性の高さも言  
われています。生活を見直す必  
要性を感じます。

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

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)

人生はいつの時期も、悩み苦しみ、  
それでいて、夢を見ることが出来るもの

## F&amp;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 |



## F&amp;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   |

## 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。

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  
いしません。  
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いたします。

女性に優しい はり・きゅう治療

## F&amp;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              | 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

## 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/>

※男性はご訪問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

# つとめとカラダに やさしい 鍼灸治療

234

薔薇

F&amp;E 鍼灸院

院長 工藤 由美子



「薔薇ノ木ニ薔薇ノ花サク、  
ナニゴトノ不思議ナケレド」  
と北原白秋が詩に書いていま  
す。幾重にも重なる花びらの奥  
に妖精がひそんでいるような  
美しく不思議な花です。この季  
節になると私は大通公園11  
12丁目や近郊の薔薇園に足を  
伸ばします。

から渡来していましたが貴族  
など一部の方々のものでした。  
それでは日本に自生していた  
薔薇はなかったのかしら？い  
え、日本にも山野に自生す  
る野生の薔薇がありました。ノ  
イバラ、テリハノイバラ、ハマ  
ナスなどです。そうです。私た  
ち道民になじみの深いハマナ  
スも日本に古来から自生して  
いる薔薇だったのです。  
薔薇は香りもステキです。香

水やボディケア、スキンケアの  
材料にもなっています。そして  
アロマテラピーでも心身両面  
に効果があります。薔薇の精油  
に含まれるゲラニオールやシ  
トロネールという成分はココ  
ロを明るく高揚させ、緊張やス  
トレスをやわらげてくれます。  
自信をなくしてしまった時な  
ど自分を肯定でき、幸福感を抱  
かせてくれます。また、女性ホ  
ルモンのバランスを整える作  
用があり月経に伴う不調、更年  
期、産後の精神状態の不安定に  
効果があります。

ただ、化学合成の精油もあり  
ますのでご注意ください。天然  
の精油は信頼のおける会社の  
HPによると1mlが1100  
0円でした。安くはありません。  
1mlの精油を採取するのに約  
3kg～5kgの薔薇の花が必要  
と聞くと納得がいきます。アロ  
マテラピーで芳香療法に使う  
としたら1回に1～2滴（0・  
05～0・1ml）と微量です。  
で金額的にちよつと安心です。  
薔薇の花の香りをかぐだけ  
でもアロマテラピーの効果があ  
ります。大通公園にはまだ薔  
薇が咲いているようです。花と  
香りをお楽しみください。



## ヨガライフ 今昔物語 10



F・E・ヨガライフ協会理事長  
上山祐雅子

富士先生には、月に一度く  
らいのペースでご講義や健康  
相談をしていただいています。

このころは、今と違ってF  
&E 酵素は1Lのプラスチック  
容器で販売されていました。  
当時は沢山まとめて購入する  
と、割引があったので、ヨガ  
教室では「欲しい人は手を挙  
げてエ」と購入希望者を募つ  
て、みんなで分け合っていた  
のを覚えています。飲んで体  
調が良くなった方のお話を聞  
いて、だんだんと皆さんに  
F&E 酵素の良さが広まって  
いきました。

今でも印象深く記憶してい  
る方がいます。赤ちゃんが欲  
しくてヨガを始めた女性でし  
た。病院では「排卵していな  
い」と言われていたそうです。

富士先生の健康相談を受け、  
食生活の改善と毎日のF&E  
酵素、定期的な断食、そして

ヨガ。私も彼女の股関節を柔  
らかくしなくちゃと考えて、  
レッスンではポーズを工夫し  
て応援していました。ある時、  
毎回参加する断食合宿に彼女  
の姿が見えないので、どうし  
たものかと参加の皆さんと心  
配していた矢先、「赤ちゃんが  
できました！」と報告をいただ  
いたんです。本当にうれしかっ  
た。身体が弱い方でしたが、  
ヨガと酵素で本当に丈夫にな  
っていきました。

それから、小学生の男の子。  
ヨガをするお母さんにくつつ  
いてヨガ教室に来ていたのだ  
ですが、はつきり申し上げま  
すと、『肥満児』なのです。まず  
は私を「ゆみちゃん」と呼ば  
せお友達になりました。女の  
子にモテるように痩せようよ  
と持ちかけ、お母さんと協力  
して食習慣の改善とF&E 酵  
素で見事にイケメンになるこ  
とに成功。このお子さんのお  
母さんは、今では、皆さんの  
前でヨガを教えるいらつしや  
るM先生です。

このことは私よりも詳しく  
覚えていらつしやることと思  
いますから、近いうちにこの  
紙面へ登場していただくよう  
う。M先生にお願いいたしまし  
う。

