

認定ヨーガ療法士会大阪ニュースレター 第5号

3月に入り、日増しに春らしくなってきましたね。

1月29日に事務局のふうや内観研修所にて、認定ヨーガ療法士会大阪幹事の岩田昌美先生による「心臓リハビリテーションとヨーガ療法」のワークショップが開催されました。私も含めて、多くの認定ヨーガ療法士が参加されておられました。講師の岩田先生から心臓リハビリテーションの基礎知識と現状を丁寧に説明していただき、とても分かり易かったです。詳細はふうや内観研修所発行のふうや瓦版3月号（後日発行）をご覧ください。



笑顔の岩田昌美先生

医療現場での認定ヨーガ療法士としての活動は思った以上に苦勞の連続であるようですが、本年には木村慧心理事長のご講演が第18回日本心臓リハビリテーション学会学術集会（7月14日、15日大宮ソニックシティ開催）で予定されており、今後の心臓リハビリテーションにおけるヨーガ療法につきまして、大きな期待が持てるように思われました。ありがとうございました。

◇第18回日本心臓リハビリテーション学会学術集会

日時：7月14日（土）15日（日） 場所：大宮ソニックシティ（JR大宮駅すぐ）

シンポジウム 回復期～維持期心臓リハビリテーションの充実化へ向けて

世界の包括的プログラムおよびヨーガより学ぶ

演者：木村慧心先生 座長：長山雅俊先生（榊原記念病院）

学会ホームページURL <http://www2.convention.co.jp/18jacr/index.html>

さて、来る4月22日（日）には、日本ヨーガニケタン関西支部におきまして、帝京平成大学教授の上馬場和夫先生をお招きし、「ヨーガとアーユルヴェーダ」の一日のワークショップを開催いたします。アーユルヴェーダに関心のある方はもちろん、関心のない方もヨーガ療法と関連したご講演ですので、是非ご参加下さい。

同定期総会は早割が設定されており、3月15日までにお申込、入金いただければ、サンキュープラン(3,900円)でご参加いただけます。早割の締切りが迫っておりますので、どうぞお早めにお申込願います。なお、早割の適用はお申込だけではなく、参加費のご入金を期日以内に行っていただくことが前提になっておりますので、お申込だけではなくご入金も合わせてよろしく願い申し上げます。

また、認定ヨーガ療法士会大阪事務局のメールアドレスが下記の通り変更になりますので、どうぞよろしく願い申し上げます。

info@fuya.jp(変更前) → yoga-osaka@fuya.jp(変更後)

認定ヨーガ療法士会大阪 幹事長 澤 憲一

発行・お問い合わせ先（認定ヨーガ療法士会大阪事務局）

〒533-0023 大阪市東淀川区東淡路3-3-36 ふうや内観研修所内

電話：06-6323-7267 Fax：06-6325-8615 e-mail：yoga-osaka@fuya.jp

公式ホームページ <http://yogatherapy-osaka.com> *メールアドレスが変更になりました

特集 ふうや内観研修所主催 内観懇話会

「不安感・抑うつ感の心理療法としてのヨーガ療法的対処

—現代心理療法とのコラボレーション—」第5報

講師：鎌田稔先生（臨床心理士）

8. 実習②アーサナ編

身体的精神的リラクゼーション

- ・アーサナ、プラーナーヤーマによる身体的リラクゼーション体験（食物鞘、生氣鞘）
 - 忘れていた心地よさの再体験
 - 自律神経の安定による症状緩和
- ・暴走する思考のスローダウンと制御（意思鞘）
 - 身体リズムの安定
 - 心の落ち着き、静けさの体験



では突然、アーサナに入りますよ！（笑）いいですか？アーサナをやりますのは、この時間だけです。それほどたくさんやりません。だけど、ちょっとやるだけで変わるのですね！その意味で既に不安場面を出させていただきましたので。

実習：アーサナ

- ① さきほどの不安場面の想起
- ② アルダ・カティ・チャクラ・アーサナ
- ③ パーダ・ハスタ・アーサナ
- ④ アルダ・チャクラ・アーサナ
- ⑤ シャーバ・アーサナ
- ⑥ QRT
- ⑦ ナーディ・シュッディー
- ⑧ 身体感覚の観察
- ⑨ シェアリング

それでは皆さん、アーサナが出来る場所に移っていただければと思います。

アーサナと呼吸法はとても簡単です。

- ① 「アルダ・カティ・チャクラ・アーサナ」
- ② 「パーダ・ハスタ・アーサナ」
- ③ 「アルダ・チャクラ・アーサナ」
- ④ 「シャーバ・アーサナ」
- ⑤ 「クイックリラクゼーション・テクニーク」
- ⑥ 「ナーディ・シュッディー」

の流れになります。いいですか？

ではまず、両足を広げて、目を閉じて休めのポーズ「シティラ・ターダ・アーサナ」です。そうしまして、自分の足の裏に意識を向けまして、そこから自分の体重を支えている足の裏を観察します。

そのまま足を閉じて、踵を閉じます。直立・ヤシの木のポーズ「ターダ・アーサナ」です。そこから「アルダ・カティ・チャクラ・アーサナ」です。右手から行きますね。

右手から上げまして、真上まで行きます。吸いながら横から上げまして、真上までです。耳に添わせて、手の平を内側に、指先を伸ばして左にゆっくりと体側（身体を伸ばす）です。指先が変化して行くのを意識して行きます。刻々と変化して行く指先の変化です。

吸いながら真上に戻り、ゆっくりと吐きながら横から一息で下ろします。指先がどんどん変化しますね。そして、右と左との変化の違いを感じつつ、左手を吸いながら上げます。真上で耳に添わせて、手の平を内側、指先を伸ばし、吐きながら右に体側です。止まったところで自然呼吸です。指先の変化を意識し

ます。吸いながら真上に、吐きながらゆっくりと下ろしていき、刻々と変化する指先を観察します。

それでは二回目、各自でどうぞ。

吐いて、倒れて、五呼吸です。戻ったら左ですね。どんどん身体の変化が生じていきます。その変化を観察して行きましょう。

さあ、戻ったらそのまま連続で、「パーダ・ハスタ・アーサナ」に行きます。

両手をそのまま上げて、真上に行きますよ。

吸いながら両手を横から上げまして、真上で万歳です。吐きながら前屈します。下まで行きましたら、力を抜きます。

吸いながら万歳のまま戻ります。吐きながら横から下ろしていきます。脳圧の変化、脳への刺激が送られているのを意識します。

二回目は横から吸って、万歳から前屈ですね。吸って戻ります。吐いて横から戻します。これも変化して行く指先をそのまま観察します。

それでは、「アルダ・チャクラ・アーサナ」です。後ろに反るポーズですね。

吸いながら両手を腰、肘を後ろ、背中に手を当てて、指先を下に向けます。吐きながら後ろに反っていき、止まったら自然呼吸です。

吸いながら真上に戻って、脳圧の変化を観察します。吐きながら手を戻します。腰への逆刺激も意識しましょう。

二回目は吸って、両手を腰に、吐きながら後ろです。終わったら吸いながら戻ってきました。戻ってきましたら、吐きながら手を下ろして、足を開いて、「シティラ・ターダ・アーサナ」休めのポーズです。身体の内側の変化を意識します。

意識します。

それでは、「シャバー・アーサナ」になります。仰向けのポーズですね。いいですか？

それでは、仰向けになった状態で呼吸に意識を向けます。仰向けになりますと、自動的に腹式呼吸に変わりますので、お腹が上下している呼吸ですね。吸う時には膨らみ、吐く時には凹みます。それをスムーズに行います。

その上下動を最大限に、大きく深く、出来るだけゆっくり行っていきましょう。

吸いこむ時には大気中のエネルギーであるプラーナを取り込み、身体中をエネルギーで満たします。そして、吐く時には、毒素や老廃物、嫌なもの、不安も恐怖も全て吐ききり、浄化していきます。

浄化していきます。

エネルギーで身体を満たし、浄化した身体となっていく、身体中がエネルギーで満たされて、白く輝き始めて行くのをイメージしていきます。

それでは、吐き切ったら、どちらかの脇腹を下にしつつ、横向きになってから起き上がりましょう。起き上がったたら、正面を向いて座ります。

座ります。

座る時は、両足を下に敷く安定坐法、片足を上にあげる半跏趺坐、あるいは両足を上にあげる結跏趺坐、どれでも構いません。自分で楽な姿勢で座ります。

それでは、「ナーディ・シュツデー」です。「ナーディ」というのはエネルギーが通る導管のことで、「シュツデー」というのはお掃除の意味ですよね。

「ナーディ」というのはエネルギーが通る導管のことで、「シュツデー」というのはお掃除の意味ですよね。

やり方は、右手を「ナーシカームドラ」と言いまして、人差し指と中指を折り込みまして、親指を右鼻孔、薬指で左鼻孔を抑えまして、左右のスイッチングで空気の入りを制御します。左から吸って、右で吐きます。右から吸って、左に吐きます。左↓右、右↓左の往復で参ります。

吸う息はと吐く息は、一対二です。すなわち、三秒吸ったら六秒吐いて、六秒吸ったら十二秒で吐きます。二倍の時間吐くわけですね。

それでは、背筋を伸ばしていただき、右鼻孔を抑えまして、左から全部吐き切ります。吐き切ったら、自分のペースでスタートします。それでは、どうぞ。

それでは吐き切ったら、終わります。終わった状態で、今・現在の身体の状態を観察します。先程の不安場面を思い出した時の感覚と、今・現在の身体の状態の違いを意識しましょう。心の状態、身体の状態、それらをまじり観察して行きます。はい、結構でした。

今度はシェアリングをしたいと思います。先程のようにペアを作っていたかきまして、「今、どのような感じたか？」「不安場面と、今の感覚の違いについて」を話し合ってください。

それではシェアリング開始です。

（シェアリング）

はい、ありがとうございました。終わります。

色々な変化が生じるというのが大事です。「こういう変化が生じないとダメ！」ということではなくて、とにかく変化が生じることで自分が大事なのです。固定しているものではなくて、全てが諸行無常の中で変化して行くものであると思って下さい。

中には、不安が増す人もないわけではありません。でも、それでもいいのですよ。何かやりますと、変化が生じます。悪化した時にも何か変化が生じますので、何か違う適切な方法をすれば、鎮静化の方向に行けるのだなということが分かるわけです。固定している

方がしんどいですよね？だから、変化しているというのを感じていただくことが重要なわけでした。

ということ、これにて午前中のセッションは終わりたいと思います。

ありがとうございました！

（次回に続きます）

◆講師プロフィール 鎌田稔先生◆

臨床心理士。精神保健福祉士。日本心身医学会近畿地区代議員。

一九九四年、博士（学術）号取得。ヨーガとの出会いは、二十七歳時。沖ヨーガの系列で学び、以後、心療内科にてハタ・ヨーガのグループ療法を開催。二〇〇七年に木村慧心先生と出会い、ヨーガ療法にのめり込む。以後、クリニック内のグループをヨーガ療法グループに全面改定し、今日に至る。

◇認定ヨーガ療法士ご紹介◇

中川 明美 先生



ニュースレターでは認定ヨーガ療法士会大阪に所属されている認定ヨーガ療法士の方をご紹介させていただきます。

今回は認定ヨーガ療法士の中川明美先生です。



今から38年前に、ヨーガと出会ったことが私の人生を変え、またヨーガにより生まれ変わる事ができました。当時の私は、先天性股関節亜脱臼のため手術をし、整形外科病院に7ヶ月も入院。右股関節の形成術、大腿骨内反骨切術をし、退院後も歩行障害により杖なしでは歩けない状態でした。毎日足のことが心配で体調が悪く悩んでいました。そんなとき友人に誘われてヨーガ教室に入会しました。始めた頃は筋力もなく疲れやすく教室から帰ると夕方まで寝こんでしまうほど大変でした。体調の悪い時は何度も止めようと思っただこともありました。友達に励まされ1年続けられた頃、杖なしで歩けるようになり希望が湧いてきました。肉体的にも精神的にも

素晴らしことを実感しました。今は亡き恩師南磯子先生、沖正弘導師、佐保田鶴治先生に心より感謝いたします。また一九八八年八月にインドヨギ・カシナタ先生と北インドの聖地リシケシ、シヴァナンダ・アシラムに初めて修行にいきました。貧困と飢えに多くの人が苦しんでいる現状を見、日本がどれだけ恵まれているかを実感しました。内戦や、飢えに苦しむ人達を救済する手助けをしたいと思うようになりました。世界平和を祈願し、分かち合い、地球の環境を守るため奉仕活動をするようになりました。とくに核兵器や原子力発電所の事故による放射能汚染は地球上のあらゆる生物に多大な悪影響を与えるものです。今回の福島原子力発電所の事故は大変深刻な状態です。

その後南インド・コモリン岬、スリーランカ、タイ、ネパール、アメリカ、イタリア、といういろいろな国でヨーガを修行し、人間の生き方や宗教、文化の違いを学びました。

宇佐美フサさんとの出会いは奇跡的でした。

一九九九年八月、当時私は堺市鴨谷体育館でヨーガ教室を開講して十年くらいになっておりました。教室の生徒さんが宇佐美さんの新

聞記事の切抜きを持参し、72歳でヒマラヤへヨーガ集中修会に行くということが書いてありました。それを見てすぐに宇佐美さんのス Tendoglassの工房に会いに行きました。そこでインド旅行の話や写真を見せてもらいアーユルヴェーダのオイルマッサージやバット先生の写真を見て以前私もデリーで、先生にお会いしてアーユルヴェーダを学び脈診をしてもらったことがありました。インド政府公認ヨーガ・セラピストの資格を持っていることに関心があり木村慧心先生にお会いしたいと思いました。

一九九九年九月に宇佐美フサさんの紹介により西宮のヨーガ・ニケタンの施設に初めて寄せていただきました。そこで木村先生に運命的な出会いをしました。その日のうちに大阪第1期YICC講座の受講を決断しました。二〇〇〇年のお正月に米子本部の冬季集中修業会に参加し、最後の日に、コスモ治療院でアーユルヴェーダのオイルマッサージを体験させて頂きました。米子の内観研修所において1月末に1週間修行しました。それ以来毎日寝る前に15分くらい内観をするようになりました。自分を育ててくれた両親、家族、

友人、ヨーガでご縁のあった人々に感謝し、今日一日無事過せたことに感謝して日々前向きに努力しています。

二〇〇一年一月南インドのヴィヴェカナンダ・ヨーガ研究所で2週間の集中修会に参加。二〇〇三年七月ヒマラヤ花の谷集中修会に参加。大阪第1期認定ヨーガ療法士に登録。二〇〇三年十一月ソウル日韓ヨーガ大会、二〇〇四年十一月アールヴェーダ学会札幌研究総会、日本療法学会研究総会には、毎年参加させていただいております。毎年学会の内容が進化し大盛況で喜ばしことです。今後益々発展していくことをお祈り致します。

先日2月26日（日）河内長野市ポランティア・市民活動フェスティバルに参加し、ヨーガ普及活動を行い、市長特別講演会「絆」東日本大震災支援報告の講演がありました。昨年の3月11日に発生した東日本大震災以降、河内長野市では岩手県大槌町をカウンターパートとして人、物、お金、被災者の受け入れなどの支援に協力し、今後も支援に協力していきたいと思えます。また不思議なことに河内長野市と、米子市、多治見市は災害支援協力都市として契約していることを知り神様の

お導きと感動しているところです。

河内長野市ラブリーホールに於いて年3回、木村慧心先生の聖典バガヴァド・ギーターの勉強会を行っています。始めて10年以上続いております。今後も生涯学習として続けていきたいです。皆様のご参加をお待ちしております。次回は10月5日（金）午後1時30分〜3時30分です。最後に皆様のご活躍とご健康をお祈り申し上げます。



◇中川明美・優先生 ヨーガ教室のご案内◇

- * 河内長野市三日市フォレスト (月) 午後 13:15~14:45
- * // (水) 午前 10:00~11:30
- * // (木) 夜 19:00~20:30
- * 河内長野市ラブリーホール (水) 夜 19:15~20:45
- * 大阪狭山市さやかホール (木) 午前 10:00~11:30
- * 河内長野市川上公民館 (男性) (木) 午後 14:00~15:30
- * 堺市東百舌公民館 (金) 午後 13:00~14:30
- * 河内長野市あやたホール (月) 午前 10:00~11:30
- * // (水) 午前 10:00~11:30
- * // (土) 夜 19:30~21:00
- * 河内長野市キックス (火) 午前 10:00~11:30

連絡先 電話/FAX : 0721-65-6216 Eメール nakagawaa.jp@jcmo.zaq.ne.jp

認定ヨーガ療法士会大阪定期総会（会場：日本ヨーガニケタン関西支部）

ヨーガとアーユルヴェーダ

講師 上馬場 和夫 先生

（帝京平成大学ヒューマンケア学部教授）



私は大学での東洋医学の未病の研究だけでなく、富山県魚津市の浦田クリニックや東京中目黒のハタイクリニックでヨーガとアーユルヴェーダを中心とした統合医療の診療をさせていただいております。その中でヨーガ療法の価値を認識しておりますが、アーユルヴェーダの脈診などを活用することで、ヨーガ療法が更に身近なものになることをご説明したいと考えております。つまり、脈診や呼吸法に関する研究と体験を紹介しながら、自分自身の体を通じて、アーユルヴェーダを学んでいただこうと思います。

さらに、チャクラとマルマ、中国医学の経絡&経筋との関係などについても紹介する中で、ヨーガとアーユルヴェーダの生命観の共通性を解き明かしていこうと思います。

上馬場 和夫（うまば かつお）1953年生まれ。医学博士。広島大学医学部卒業。

国家公務員共済組合連合会虎の門病院内科レジデント、北里研究所附属東洋医学総合研究所研究員、六本木クリニック院長、北里研究所バイオアトリックセンター研究室長、オーストラリア シドニー・セントヴィンセント病院リサーチフェロー、富山国際伝統医学センター次長、富山大学和漢医薬学総合研究所未病解析応用研究部門客員教授を経て、2011年より帝京平成大学ヒューマンケア学部&東洋医学研究所未病研究部門 教授。浦田クリニック統合医療研究所 所長。日本アーユルヴェーダ学会理事。日本ヨーガ療法学会理事。日本東方医学会会長。日本東洋医学会会員。日本補完代替医療学会理事。日本温泉気候物理医学会評議員&温泉療法専門医。日本統合医療学会理事。

ゴールドメダル受賞（1993年・インド・グラジャラード・アーユルヴェーダ大学）社会文化功労章受章（1999年・日本文化振興会）。著書『アーユルヴェーダとヨーガ改訂第2版』（2010年/金芳堂）『インドの生命科学アーユルヴェーダ』（1994年/農文協）『なぜ人は病気になるのか』（1994年/出帆新社）『アーユルヴェーダ入門』『アーユルヴェーダ・カフェ』（2010年/地球丸）など多数。

日時：平成24年4月22日（日）午前10時から午後4時

会場：日本ヨーガ・ニケタン関西支部（阪神武庫川駅徒歩10分）

（兵庫県西宮市小松西町1-3-16 TEL：0798-48-0628）

参加費：5,000円（早期割引 3,900円） 定員：100名

お問合せ・お申込み先（認定ヨーガ療法士会大阪 事務局）

〒533-0023 大阪市東淀川区東淡路3-3-36 ふうや内観研修所内

電話：06-6323-7267 Fax：06-6325-8615 e-mail：info@fuya.jp

◇お申込み方法◇

参加費 5,000円 定員 100名（定員に達し次第、締め切らせていただきます）
 （早期割引 3,900円 対象：3月15日までに、お申込と合わせて、参加費入金の方）
 申込方法 申込書をFAXまたはメールでお申込みいただき、参加費を下記の口座までお振込み下さい。ご入金頂いた参加費は返金出来ませんので、ご了承願います。

<申込先> FAX：06-6325-8615 e-mail：info@fuya.jp
 <振込先> 郵便総合口座 14030-61989581（名義：認定ヨーガ療法士会大阪）
 店名：四〇八（読み：ヨンゼロハチ）店番：408 預金種目：普通預金 口座番号：6198958

午前9時から9時半まで認定ヨーガ療法士会大阪の定期総会が開催されますので、参加ご希望の方はご参加下さい。午前9時半より上馬場先生講演会の受付を開始いたします。参加者の方には随時、参加証をメール送信又は郵送しますので、当日ご持参願います。

<問い合わせ先> 電話： 06-6323-7267（認定ヨーガ療法士会大阪 事務局）

◇会場（日本ヨーガ・ニケタン関西支部）のご案内◇



阪神電車「武庫川駅」駅下車
 （急行停車）徒歩約10分

- 大阪方面から
 - ・阪神電車「梅田」駅から三宮方面の急行乗車又は三宮方面の特急に乗車、「尼崎」駅下車、普通に乗換
 - ・阪神「なんば」駅から三宮方面の急行乗車
- 神戸方面から
 - ・大阪方面の急行乗車又は大阪方面の特急に乗車、「甲子園」駅下車、普通に乗換

お申込書 お申込み日 2012年 月 日

フリガナ			
お名前			
所属	第 期（会場： ） 月 修了		
申込区分	早期割引(3,900円)	・	普通申込(5,000円)
住所	〒 —		
電話番号		FAX 番号	
メールアドレス	@		

*参加費入金確認後、参加証をお送りしますので、メールアドレス、住所は必ずご記入の上、お申込み下さい。お申込みの際の個人情報は、認定ヨーガ療法士会大阪定期総会に関わることにのみ使用させていただきます。

4月内観懇話会（4/8開催）大魔王シリーズ第4弾！ **まだご参加いただけます！**

めおとおんないきょう

「創作『夫婦恩愛経』のインド」

講師：大麻 豊 先生（トラベル・ミトラ・ジャパン）

日時：4月8日（日）13:00～15:00

会場：ふうや内観研修所二階

会費：1,000円（定員20名）

申込：ふうや内観研修所までご予約下さい

☎06-6323-7267 fax:06-6325-8615 ✉info@fuya.jp



私たちの年代は、儀式儀礼を否定して「個人の自由」を謳歌してきました。時代性もあって、そのように教育されてきたのです。

それはそれでよかったのですが、それによって「家族」という構成要素が脆弱になってしまったのではないのでしょうか。心の奥底で「自由」の向こう側に「社会保障」があると安心していました。しかし、それも不安になってきました。

ところで、インドでの夫婦関係はどのようなのでしょうか？

家族関係はどのように変化しているのでしょうか？

インドといえば、神への「愛」バクティがありますが、その「愛」と妻への「愛情」を考えてみたいと思います。

例えば、インドに「うちのダンナは、あんなに神様を愛しているのに私を愛してくれない」という例があります。その逆、ヨーガ業界では「うちの嫁さんは木村先生に夢中なのに、オレには無関心だ！」などということもあります。

人と神の関係における「愛」、妻と夫の関係における「愛情」、あるいは親と子の関係における「恩愛（おんない）」をキー・ワードに、「夫婦」とは何か、というより「家族」とは何かを、もう一度考えてみたいとおもいます。

【講師プロフィール】大麻豊（おおあさゆたか）1947年兵庫県生まれ。法政大学哲学科卒。1971年渡印。インド放浪。72年日印サルボダヤ交友会青年部。83年東方学院関西教室一期生。88年インド文化センター担当理事（～2003年）現在：トラベル・ミトラ・ジャパン代表、（社）アジア協会アジア友の会理事、ヨーガ情報ステーション代表。講演：近畿大学文芸学部、追手門学院大学、大阪女学院短期大学、同志社国際中高校、龍谷大学経済学部、インド文化センター、インターナショナル・カレッジ・オーサカ、倉吉東ロータリークラブ、寝屋川国際婦人クラブ、真言宗醍醐寺派総本山など。著書：『インドをあるく本』文潮出版共著、月刊誌『少年育成』、月刊誌『アジア倶楽部』、経済情報月刊誌『イーグル』、仏教月刊誌『大法輪』、仏教新聞『中外日報』、医療月刊誌『ナースビーズ』、ヨーガ情報月刊紙『ヨーガの森』など

一日内観（10～17時/参加費 3,000円）まずは一日内観をお試し下さい！

4月3日（火）5日（木）6日（金）7日（土）12日（木）

13日（金）14日（土）16日（月）17日（火）19日（木）

20日（金）21日（土）23日（月）24日（火）26日（木）

集中内観（参加費 6万円/6泊7日）1泊2日内観も開催！

4月15日（日）午後開始～4月21日（土）午前終了

GW内観 4月23日（月）午前～5月5日（日）午後

ふうや内観研修所 大阪市東淀川区東淡路3-3-36

Tel: 06-6323-7267 Fax: 06-6325-8615 e-mail: info@fuya.jp

■阪急京都線・千里線「淡路」駅下車 東出口から南東へ徒歩約7分 ホームページ <http://fuya.jp>

内観（4月）案内

