

藤本ヨガ学院の有り難さ



四谷教場

見目 多榮子

この投稿は2011年7月16日にいただいておりましたが、不手際があり掲載できませんでした。ここにお詫びと共にその後のことも合わせて載せさせていただきます。

洋医学のクリニックが併設され
ていることだと思う。

私は1年前（2010年）、
初期の肺ガンの手術を受けた。
ヨガ教場にもそこそこ通い、自
分はもとより周囲に喫煙者もない
ない、食事もかなり気を遣つて
いるつもりだったのに、人間
ドックの定期検診で病名を告げ
られた時はとても信じられな
かつた。

そこで家族と相談後、四谷の
ヨガ教場へ行つた。先ず、西洋
医学のドクターであられる神山

五郎先生に、手術の方向でご相談申し上げた。先生はそれがよいと賛成して下さった。

次に、千能院長先生にヨガの立場からご指導を頂いた。先生は、死に向かい合うこと、瞑想、アーサナ、深い呼吸の大切さ等を教えて下さった。

入院までの2週間、短い期間ではあつたが少しでもガンが小さくなるよう、腸マッサージにも通つた。

主治医の許可を得て、病室にヨガマットを持ち込み、手術まではヨガで体力をつけた。

手術当日、私はICUのベッドであちこち痛く、苦しくて目が覚めた。その中で、深い呼吸といつも支えにしている歌を心の中で歌い続けた。全身が「スパゲティ症候群」さながら、いろいろな機器が取り付けられ気が狂いそうだった。目が覚めてからの、この長い長い9時間を見

こと、座つたまま出来るアーサナを行い、少しでもリハビリを進めた。

リハビリの目的は、主に残された肺を最大限に使えるようにして肺活量を増やす事と足の筋肉を萎えさせない事であった。具体的には、医療機器をつけたままでも廊下を歩く事と呼吸法の練習であつた。それはヨガの深い呼吸、歌を歌う時の深い呼吸、器具を使って行う呼吸などである。色々な方々の支えで私はこのリハビリに一生懸命励んだ。

3ヶ月後、待望のヨガが始まつた。レッスンの度にいつも違う先生なのに非常にきめ細かいご指導で臨んで下さった。私にとって千能先生の最後のレッスンは、1月のある日、愛の行法^法だけで1時間というスペシャル版だった。また、その時に先生は4月以降の私の予定を

いるとの事で一安心した。これからもこのヨガ教場に通いながら、呼吸法、鍼、腸マッサージ、食事療法などをリハビリの手段とし、楽しみながら体を回復させていきたいと思う。

藤本ヨガ学院が安心して通える教場であることに感謝している。

早く元気になつて、国内はもとより海外の様々な固有種の植物を、現地で沢山見つける旅に出たいと思う。

投稿後2年経ち、さらに手術後3年半が過ぎた。検診では「異常なし」で、このまま1年半即ち、5年が過ぎることを願つている。

現在やつている事はヨガに週1回通う事、食事に気をつける事(手術直後のように徹底していないが)と音楽療法による呼吸法のレッスンである。

ある新しい方法と伺っている。NHKの「ラジオ深夜便」、テレビでは「課外授業」、ようこそ先輩」、「生活ほつとモーニング」この人にときめき」、BSハイビジョン90分番組「私のラスト・オペラ」等の番組にも出演されているので、もしかしたらこの先生をご存じの方もいらっしゃるかも知れない。

発声による呼吸法とヨガで、肺の機能はずい分回復し、3年検診では90%回復していた。今はその先生の日本滞在中にレッスンを受けつつ、事務局のお手伝いをさせて頂いている。こちらも、別世界を覗き見る思いでとても新鮮である。

他の面では、元気になつたら国内外の植物を見たいというかねてからの希望通り、その回数月行けるようになった事も幸せをだんだん増やしている。また信州の母（99歳）の手伝いに毎

なことである。一方、身体の不調で困つている方には迷わず藤本ヨガをお勧めしている。他の施設のヨガと違うところは、科学的根拠に基づいた「治療ヨガ」であると言ふことである。神山五郎先生は西洋医学のお立場から、崔昊先生は日・中の鍼灸や中国医学なども取り入れて、個別に対処してくださり故障した身体には非常に心強い。他の先生方も豊富な知識と技量で適切なアドバイスをして下さるなど、藤本ヨガ学院は安心して通える教場であると思う。

そんなにすばらしいヨガにいつどのようにして出会い、どんな面白さがあるのか。

歩けなくなつた時に、神山先生に治療して頂いていたが、まだヨガには出会つていなかつたある時先生からのお勧めでヨガを始めることになつた。それがKDIDIの研修センターであつた。(1997年)その後も仕事保育園・家庭の往復の生活が長く続き体をかなり酷使していくよう思う。

仕事は小学校の教員で、授業をすることはとても楽しく気がついたら40年が経つていた。長い間には文部省(現文部科学省)の教育方針も変わり、現場は日増しに忙しく効率主義が否めたくなってきた。その中で、ストレスはヨガで解消し授業に持つ

うになつた事は大きな収穫であった。

これにはヨガに限らず、前述の声楽の呼吸法が大いに役立つている。肩胛骨がヨガと声楽の発声法と共にしているところ、違うところは、とても奥深く大変興味がある。

また集中したい時、リラックステしたい時にいつの間にかヨガの世界に入っている事にも我ながら驚いている。

「ヨガ歴何年?」とよく聞かれ「足掛け15年、真面目に6年」とお答えしている。なぜならば、東京教場は1年に1回だった頃から月1回に変わり現在のように週6回になつたからである。場所も複数の研修センター、オ

越さないことにした。多くの仕事を同時にこなさなければいけない時、決断が早くなつた。これもヨガのお陰だと思う。その後も腕や膝が痛くなる度にヨガに救われた。又、旅先で体調不良になつた時はヨガに助けられ、同じグループの仲間と宿舎でヨガ教室を開き、次の日以降を快適に過ごせるようにしている。

定期的に通い始めてから「カレッジ生」の半年間も含め6年が経つた。未だにできない事も多々あるが、体調がよくなつた事の他に肩胛骨の大切さを学

リンピック記念青少年センター
や代々木体育館・地域も高円寺、
上野、御徒町、四谷とよりふさ
わしい場所を求め移動し現在の
場所に落ち着いた。木曜日以外、
6日間のうち都合のよい日に通
えるようになつたことがどんな
に有難いことか、今改めて思う。
先人のご努力に感謝の気持ちで
いっぱいである。これからも片
道2時間を使いながら東京教
場に通いたいと思う。

「やりたい事が、やりたい時
にできる体にしておくために」

聞いて了さり、「仕事を辭めること旨をお伝えしたところ、「今度は自分の為に時間を使いなさい」と言われた。

その音楽療法による呼吸法は、切除した残りの肺を最大限に使えるようにするためのリハビリである。指導して下さる方は「アンネット・カズエ・ストゥルナート」先生で四ツ谷のヨガ会員でもある。先生は、ウイー

卷之三