

心と体の美の頂点を極めるヨーガ・コミュニケーション誌

vol. 1

発行日 1985年6月25日
編集 入野信照 近藤幸子
田崎宏美 原田尚子
デザイン 水津茉莉
発行者 友永勝英

プラナ

プラナ(Prana) / 生命エネルギー。生命力、活力、生物エネルギー、活気などとも呼ばれる。

発行所



友永ヨーガ学院出版局

〒167 東京都杉並区南荻窪4丁目29-10 田丸ビル5F
電話・東京 03(335) 2231 (代)



母なるガンジスに向かって

プラナ発刊によせて。

学院長 友永淳子

皆様お元気ですか。雨滴にひかり輝く花を見て、花の奥にある絶対者の恵みを感じずにはいられない。生きていることがただ無心に有難くて……。

学院では、会員相互の機関紙の刊行を長らく願いつづけて参りました。各教室でお会いできる人々や、お話し上げる内容には限界があります。また会員の方々の相互のふれあいの様子や、個人的な心身の変化や悩みごと、この学院に対する希望や感謝して下さる方々のお声、いろいろな物の見方や考え方、感じ取り方、それらが皆様お一人お一人の胸に届き、それが新たな生きる意欲に結ばれてゆきますように。

今日のような混沌としたハイスピードの文明社会に、自分を適合させよりよく生かす為には、それなりの心身の鍛練が必要不



可欠です。ヨーガの鍛練は苦行ではありません。むしろ何もしないでボンヤリしていることです。それも短時間で結構です。自分に内在している計り知れない超人力から直感が輝き出るよう、体の動き(アーサナ)や呼吸(プラナヤーマ)で感覚を磨くことです。

私達の感覚器官は外界の刺激に敏感に適確に反応し続け、内なる自分とバランスを

とりつつ生体が“快”の生活が営めるように働いてくれます。これはいわば自律神経の働きが整っている状態で、少々の心身の異常は上手に乗り越えられるようにできています。

この自律神経の働きを高度に強度に鋭敏にして、しかもエネルギーの消耗度の少ない生活ができる体に改造できるとしたらどんなにすばらしいことでしょうか。

ヨーガでは、生きる目標は“自分の本当の姿を知る”ことであり、自分の内にある神や仏といわれる“絶対不変な私を生かす力に気づき、顕現させる”ことによって至福が得られると教えています。この“プラナ”誌が皆様の心の安らぎの一ページに加えて頂けますようお願いしてやみません。

心と体の美の頂点を極めるヨーガ・コミュニケーション誌

フォー

vol. 2

発行日 1986年1月20日

編集 近藤幸子

発行者 友永勝英

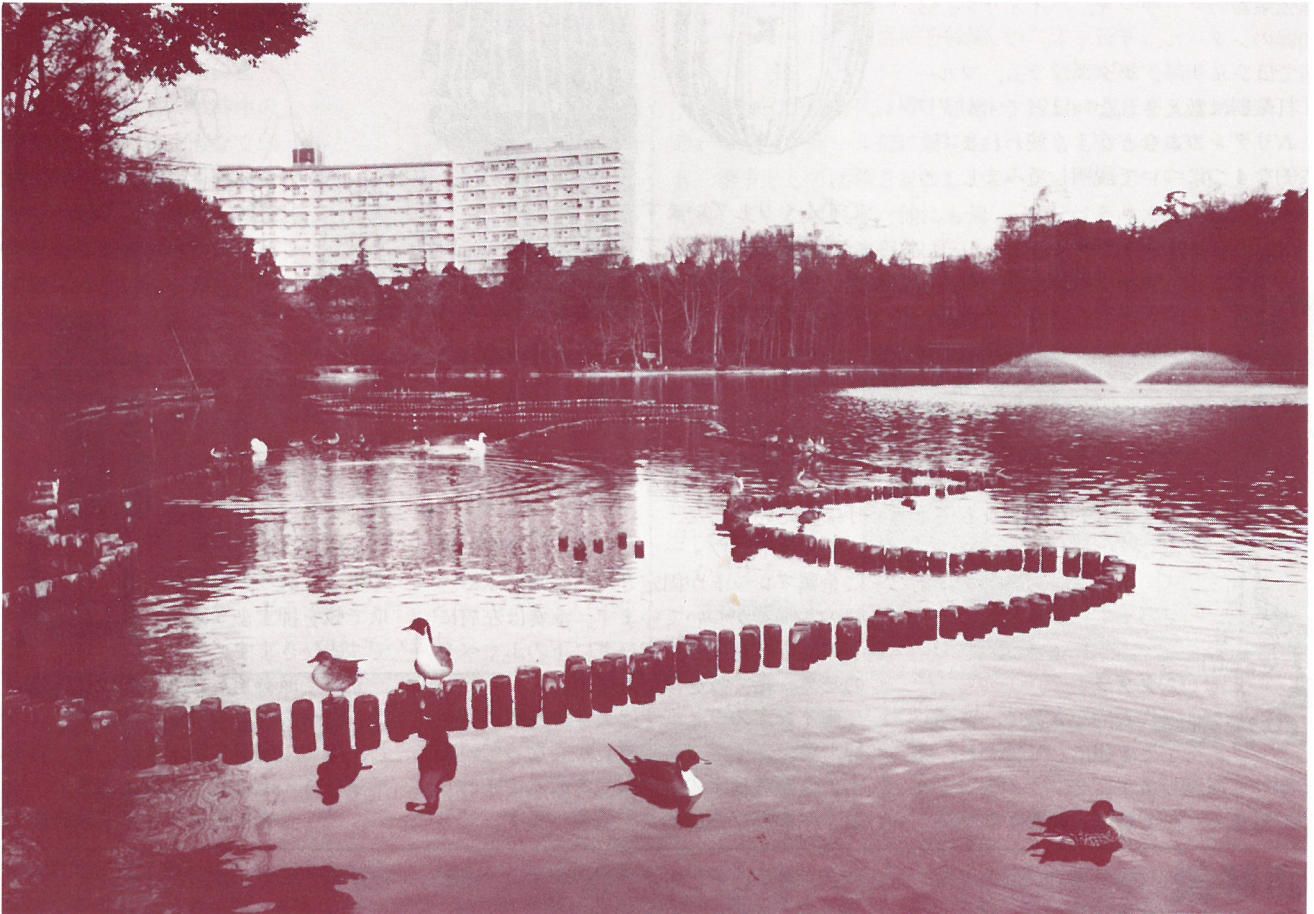
発行所



友永ヨーガ学院出版局

プラーナ(Prana) / 生命エネルギー。生命力、活力、生物エネルギー、活気などとも呼ばれる。

〒167 東京都杉並区南荻窪4丁目29-10 田丸ビル5F
電話・東京 03(335)2231(代)



新たな自分に向かって

学院長 友永淳子

新しい年を迎え、今年こそは全世界が平和により近づき、私達の心が平安な気持ちで満たされてゆきますようお祈りします。

年の始めには、改めて自分を見直し、やり直そうという意欲がわきます。少なくとも今日だけはニコニコほえんで過ごそうと気持ちを決めて努力します。

ドイツのクレッチメルという精神病理学者は、人間の性格を分類して体型との関係を示し、性格は一生変えられないものだという見方をしていました。が近年の精神分析学では、性格は作られたもので、だから改造できるのだとしています。

ヨーガでは、今あなたが持っているおりの性格、つまり、こうありたいと思う心そのものがあなたであって、何の色づけもされていないのだと教えています。

しかし、例えば比較的計画性に富んで何ごともし帳面にするタイプと、情緒的でその時の雰囲気で行動するタイプ等、行動様式のくせはあるではないかといわれると思います。それも考えてみれば、育つ過程でたまたまある行動をみた人が(一般的には父や母)「この子は明るく積極的で誰とでも友人になれて幸せね」という言葉を聞いたのがきっかけで、その言葉どおりの自分のイメージと性格を作り上げてきたのかも知れません。

人は誰でも積極的な面(陽・+)を持つと同時に消極的な面(陰・-)も持っています。両方でバランスがとれているのです。

ヨーガは自己の内へは陰に、つまり内省的で沈着冷静厳格に、外に向けては陽に、楽観的、積極的、寛容であれといえます。これが逆で衝突の多い人がいますね。

言葉は思考であり、行動を決定つけて周

囲の人をもまきこむ偉大な力を持っています。今年は「善き言葉」を表現する愛ある実践行(カルマヨーガ)をやってみましょう。

仏教に無財の七施(むざいのななせ)、何も物質的な施しができない人にも七つの施しの仕方がある、という教えがあり、誰もがいつでも、どこでも簡単にできるのが眼施顔施(やさしいたわりの眼とほほえみ)、言辞施(慈しみの言葉)です。

それは誰のためでもなく、自分のための「和顔愛語」なのです。善き言葉、美しき言葉には自信と勇気と心身の浄化力、そして自分の思ったことを実現させていく創造の力があります。自分が発する言葉が、自分の身体と精神を開眼させるのです。

それはすべての人々、物事に感謝する心を育ててくれるのです。

さあ1986年を善き言葉、善き想念であなたの幸せをつくりあげてください。

ヨガ

vol. 3

発行日 1986年 8月10日

編集 近藤幸子

イラスト 水津茉莉

発行者 友永勝英

発行所



友永ヨガ学院出版局

〒167 東京都杉並区南荻窪4丁目29-10 田丸ビル5F
電話・東京 03(335)2231(代)

プラーナ(Prana) / 生命エネルギー。生命力、活力、生物エネルギー、活気などとも呼ばれる。

特集・ヨーガ特別セミナー



インドよりお二人のスワミをお迎えして

学院長 友永淳子

恒例の夏期合宿は長野県佐久市の禅寺、貞祥寺で行なってきましたが、今回はシバナング・アシュラムより二人の導師をお迎えして、東京の霊山、高尾山薬王院で開催いたしました。

梅雨の明けきらない祈りの山は、鬱蒼と木々が生い茂り、霊気たちこめ、俗界はるかの感に一層感謝の念がわく絶好の環境にありました。

週始めにもかかわらず、150人を越す大勢の参加者に何らかの精神世界を強く求める大都会人の姿を見たように思います。

講演会(中野サンプラザ)、教室での講義、合宿と続く、スワミ(僧)のお話は一貫して人間の心、宇宙、宇宙意識(プラーミン、神、仏)の関係を大変分かりやすい例え話で実に興味深く説明なさり、“いかにして自分自身を知るか”の方法を説かれたものでした。

ここ1か月のシバナング旋風は、私たち

の心に真理のエッセンスを魂の香気のように流れ込ませ、体中にしみ渡らせてくれました。特に私は、スワミに長期間私宅にご滞在いただき、行動を共にいたしましたので、その日常のご様子、家族とのふれあい等をおして、スワミの崇高な神性、ご自身の行の奥深さに頭が下がり、スワミという一人の方の行ないすべてによっていま、教えを受けているのだという意識を抑えることができませんでした。

自分の内なる世界を深め、本当の安らかな幸福にいたるのは、他の力によるのではなく、このようなよき導師の教えに助けられ、よくコントロールすることができる自分だけなのだ、ということに改めて感じ、東洋の豊かな精神土壌に育まれたこの叡知をもっと私たちの生活にいかし、守り伝えていかなければ、と想いを新たにしました。

合宿終了後、たくさんの人々から早速、

感謝のお手紙をお寄せいただきました。今回はインドのスワミに直接指導をしていただけに、またとない機会ですので、東京にいなながら、アシュラム(修道場)とできるだけ同じスタイルの生活を皆様にご経験していただきました。

初めてのことで、宗教的色彩が濃く、何か違和感を持たれた方もあるかと思いますが、私たちは経験させていただいたものをそのまま踏襲していくのではなく、インドの方にはインドの心で接し、いろいろな方法の中から、現在の私たちにとって最も自然な、実践しやすいヨーガを確立していきたいと考えています。

さあ、私たちは今日から「100冊の本を読むよりも一つの実践を、ヨーガはみんなで作るもの」というスワミ・シバナングのお言葉どおり、即実践に入り、互いの幸福実現をさせようではありませんか。

心と体の美の頂点を極めるヨーガ・コミュニケーション誌

フォー

vol. 4

発行日 1987年9月15日

編集 松本 緑

イラスト 水津茉莉

発行者 友永勝英

発行所



友永ヨーガ学院出版局

〒167 東京都杉並区南荻窪4丁目29-10 田丸ビル5F
電話・東京 03(335)2231(代)

プラーナ(Prana) / 生命エネルギー。生命力、活力、生物エネルギー、活気などとも呼ばれる。



ヒマラヤの心で

学院長 友永淳子

ヒマラヤに行って

そこで**純粹**でいることはたいして**難しい**ことじゃない。

ほかにどうしようがある？

あなたは**純粹**でいるしかない。

それはほとんど**避け難い**ことだとも**言**える。あなたの**ヒマラヤ**をもう**一度世間**に**持**って来なさい。

あなたの**ヒマラヤ**を**世間の真ただ中市場の真ただ中**のいまここにあらしめるのだ。

そうすれば、そこに**初めて判定**がある、**試練**がある。

本当の判定は**世間の中**にあるものだ。

もしあなたが**本当に涅槃**を**逃**げていたら

あなたは**世間**に**帰**って**来**るだろう。

もうそこには**何の恐れ**もないからだ。

もうあなたはどこにでも**い**られる。

いまや**地獄**でさえ**天国**であり、

暗闇でさえ**光**であり、

そして、**死**でさえも**生**なのだ。

ヴァグワン・シュリ・ラジネーンのお話から

人は考えを絶する偉大な自然や人、物、機会（誕生や死、病など）に出会って、自分の存在について考えます。また、加齢による表面の変化、抜毛や白髪、しわやシミ、それらへの戸惑いに、改めて生の根源を知ろうとし、できることなら今に止まり、自己の終焉を少しでも先に延ばしたいと願う。

ここに、自分の拠りどころとなる“何か”を必至で探し求めたり、ときにはオロオロ気弱になって自分を見失ったりします。

花々や木々、鳥達はその生を精いっぱい生き、輝いて、次に現われることに何の不思議も抱かない。なぜ人間だけが疑い、今このときを楽しんで生きないのか——ヨーガは、自分の“本性”を理解、認識できれば、その瞬間から永遠の生命に生きていることがわかると教えています。今あるがままで、すでに至福の状態で生かされているのだと。

瞑想は考えることではない。あるがま

まに在って、心をとぎ放すこと。分別や反省でもない。現象をあるがままに理解し、観照すること。そして、受け入れる器をゆっくりつくることだ。さらに、自分は自分でしかない、自分であって尊いのだとはっきり認識してゆくことだ。何かを我慢することではない。現実から逃げることもない。ゆっくり自分を抑圧からとき放す。倫理感やある種の宗教的抑圧におしつぶされている自分が、少しずつ弾力を取り戻してくるのを感じとることだろう。人間の“本性”の回復だ。人間の中にある疑いや欲望、神のような心、種々な心の現われをよく認識し、理解することだ。

——こうした過程を通して、より高次元の自分を発見してゆく——その行法がヨーガなのです。

子供の心のようにのびのびと輝いて、純粹に、頑固なまでに、“私のヒマラヤの心”を日々数時間ずつ伸ばしましょう。

友永ヨーガ学院会報誌「Prana」
January-March 2008
 プラーナ 冬号 6号

友永ヨーガ学院 荻窪本部 〒167-0043 東京都杉並区上荻1-18-13 文化堂ビル3F tel.03-3393-5481 fax.03-3393-5466
 友永ヨーガ学院 新宿御苑リトリート 〒160-0022 東京都新宿区新宿2-1-2 白鳥ビル5F tel.03-3393-5481 fax.03-5366-2779

今月のベーシックコース

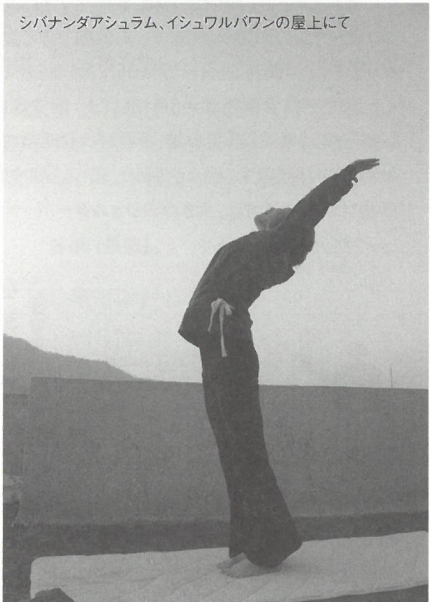
1月
 呼吸と心の働きに意識を向けて
 【弓の体位】 【犬とコブラの連続】
 カパーラパティスキャブルヴァカ

2月
 呼吸で心の働きを止めましょう
 【ハトの体位】 【片手で支える体位】
 カパーラパティスキャブルヴァカ ウジャーイ

3月
 心の働きを止めて、気持ちよさだけを感じ取ります
 【チャクラの体位】
 カパーラパティスキャブルヴァカ ウジャーイ

友永淳子院長ご挨拶 Message

年も残すところ数えるばかりとなりました。さあ新年を迎える準備をしましょう。今年起こったことにさっと目を通し、お世話になった方にあなたらしい方法で感謝の気持ちを表して心に何のわだかまりもなくします。清新な気持ちで12月31日、新しい年を迎える時間に瞑想します。寒くないように心身を整えて座相を正します。ゆっくり静かな呼吸をするたびに心が落ち着いてゆきます。10分ほど続けます。



私たちには、このようなセレモニー、儀式が大切です。体を通して心を納めるのです。心が静まれば平安な満ち足りた気持ちでいっぱいになります。この儀式、体を使って心を純化し納める、そして心を内に留まらせるその習慣をつける

のです。元旦、そして次に来る一日、次に来る一日を満ち足りた気持ちで過ごすのです。それがサーダナ、修行です。新しい年に新しい習慣を根付かせるヨーガに励みましょう。

外部の教室から From external class

依存症とヨーガ!

10月17日(水)アルコール施設連絡会主催の、第14回アル施連フェスティバルが、大田区区民会館にて開催されました。アル施連フェスティバルに“NPOすとおりの”がヨーガの出し物をするのは今回が二回目。今回は、依存症のメンバー自らの発案で、メンバーがヨーガを他の依存症の皆さんに教えることになりました。会場は椅子があるので、できるポーズは限られましたが、手首、足首の運

動から、肩、首とほぐして、ねじり、それから呼吸法(カパーラパティ)、最後は、笑いのヨーガ。古参のメンバーの高らかな笑い声が会場を爆笑の渦に誘い、大きな拍手を頂いての幕になりました。会場には575人の依存症患者の方々とその家族、関係者が。8年ほど前に6期生の川崎先生が、世田谷、桜新町の依存症の自立支援施設、“すとおりの”にてアーサナを教え始めました。川崎先生がインドに発たれてからも、後任として、友永乾史が派遣されています。依存症は現代の抱える、根の深い病。ヨーガが少しでも役にたつのではという希望を持ち、レッスンを続けてきました。依存症を抱えた自分とどううまく付き合えるのか、小さな気づきをそれぞれのメンバーがつかめるレッスンを目指していきます。



友永ヨーガ学院会報誌「プラナ」
Prana
 プラナ 春号
April-June 2008
 プラナ 7号

友永ヨーガ学院 荻窪本部 〒167-0043 東京都杉並区上荻1-18-13 文化堂ビル3F tel.03-3393-5481 fax.03-3393-5466
 友永ヨーガ学院 新宿御苑トリート 〒160-0022 東京都新宿区新宿2-1-2 白鳥ビル5F tel.03-5366-2775 fax.03-5366-2779

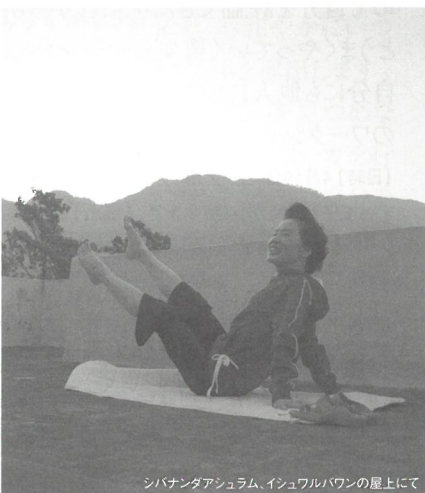
友永淳子院長ご挨拶

Message

春は物事を始め、集中してその事に当たり、継続させるのにもっともふさわしい季節です。

朝目覚めると陽光が輝き、寒くもなく暑くもなく、木々が芽吹き花々が咲いて快適な環境が待っています。

目覚めと共に全身の伸びをし、マントラを唱えます。プラナヤマをして、簡単なアーサナを行います。今日一日の予定を確認して、朝食を摂るまでに行うことを済ませます。この朝食前の一時間があるあなたの人生をより豊かにするものです。朝はここがもっともサンスカーラ(潜在意識にある過去のすべての印象)に煩わされない時間です。ここに浮かぶものが少ないので集中力が高くなるのです。



シバナンダアシュラム、イシュワルパワンの屋上にて

時間をつくるものです。人は忙しい忙しいと言って自分に言いわけをします。忙

しい人は一時間睡眠時間をけずります。その為にもヨーガのアーサナ、プラナヤマ、瞑想をしっかりするのは。そして適当な時間にシャバアーサナをします。床に寝る場所がとれない時は、坐ったままで完全なリラックス状態を作ります。目を閉じて緊張感を取る5分のリラックスで、ほんとうに全身が甦り充分リフレッシュできます。

上手に“心身を緊張から解放する操作”それがヨーガの真髄です。朝一番の一時間、それがあなたを活気づけ、自信につなげます。精神世界と実生活のバランスの取り方も自然にこの習慣から学びとれます。

外部の教室から

From external class

パパママ&キッズ@上荻児童館

子供の成長や学習に関する情報は増える一方で、子供にかけられる時間はどうしても限られてしまうもの。体力的にも、精神的にも大変なパパママを対象に、昨年からはベテラン保育士の和田講師によるパパママ&キッズヨーガを開催してきました。1月16日(水)には、杉並区立上荻児童館にお呼ばれして、出張でレッスンを行って来ました。募集開始から間もなく予約で埋まってしまったということだけに、レッスンには会場一杯の17人のママとそのお子さんたち、総勢38名。

「子供というのは善悪両方のいろいろな刺激をそのまま全て吸収します。だか

今月のベジックコース

4月

ヨーガって何でしょう

(アーサナ実施上の留意点)

【日輪拝、シャバアーサナ】

胸式呼吸、腹式呼吸(横隔膜呼吸)

5月

ヨーガの目的

【ネコの体位とその変型、コブラ、立木、前屈の体位】

カバラパティエ(頭蓋浄化呼吸)、

ナディーショダナ(気道純化呼吸)

6月

ヨーガの効用

【V字、バッタ、すきの体位】

スクアブルヴァカ(クンバカ呼吸)

ら、できるだけ良い刺激を与えたいもの。慌しい毎日の中、イライラすることはあるけれども、そういう時にこそヨーガ。その気持ちを思い起させてくれるのもヨーガの力だと思います」との和田講師の挨拶。保母さんたちのサポートの甲斐あって、お母さんたちは大満足の様子。感想文にはたくさんの有難うを頂きました。

インド人の生きる力

@目黒本庁社会教育館

2月2日、目黒区主催のインドの秘めたるパワーを知ろう! 冬の社会教育講座にて、友永乾史が、「インド人の生きる力」ーヨーガの世界からーというテーマで話をさせて頂きました。

インダス文明にその発端がみられるといわれるヨーガ。その後の変遷をみるとまるでヨーガ自身がヨーガを続けてきたが如く、さまざまな風習、思想、文化からたくさんのものを吸収して現在に至ります。ヨーガは正にインドの大智。長い植民地時代から、恵まれない冷戦時代を経た、現在のインドの躍進の影には、ヨーガのパワーがあるはずと、インドで見聞してきたあれこれをお話してきました。いろいろ改善点が多く、本当に勉強になりました。推薦下さった区民の方、そして、拙い話を最後まで聞いて下さった皆さん、どうも有難うございました!

友永ヨーガ学院会報誌〈プラーナ〉

Prana

プラーナ
夏号

July-September 2008

プラーナ
8号

友永ヨーガ学院 荻窪本部 〒167-0043 東京都杉並区上荻1-18-13 文化堂ビル3F tel.03-3393-5481 fax.03-3393-5466
友永ヨーガ学院 新宿御苑リトリート 〒160-0022 東京都新宿区新宿2-1-2 白鳥ビル5F tel.03-5366-2775 fax.03-5366-2779

友永淳子院長ご挨拶

Message

「ヨーガをすることとは」

私たちは何と幸運な中で生きているのでしょうか。朝、気持ちよく目覚めて、夜さっぱりとした心地よいベッドに深々と身をまかせて休むことができます。食事は何にしようかと選択するほど豊富な食べ物に囲まれています。

暑い夏に向かっては肌に日差しを気遣い、真夏の寝苦しい夜はクーラーを用意して、身体に負担をかけすぎないように、温度調節をします。

私たちはこんなラッキーな生活を営んでいることを、芯からラッキーだと気づいているのでしょうか。私たちは自分がどんなに幸運な立場で日常を送っているか。それに気づき、認めるとラッキーさ、幸運がぐんぐん増えてきます。ラッキーであることを、そういう自分を明確に認識するとき、ラッキーなチャンスが増えてゆくのです。スワミチダーナンダジは、その著書の中で「繁栄の秘密は、あなたが生まれながらに持っている満ち足りた本性をあなたが確信すること。ゆるぎない自信をもって確認しはじめるとき、繁栄はあなたのものになる」。(「ヨーガ幸福への12の鍵」スワミ・チダーナンダ著／友永淳子訳／東方出版)そう述べておられます。胸に手を当てて自分を観察し、生活に必要なものでないものを捜してみてください。生きることに必要なものはほとんど揃っている。むしろ、一つの用途のものが四つも五つもダブってあることに気づ

くでしょう。私たちはもしかしたら、持ちすぎて迷っているのかも知れません。もっと潔く捨ててみる。身体と心についた余分な脂肪分、老廃物をそぎ取り、スリムにすると、私たちの思考もとても潔くなり、身の片付けは勿論、押入れや洗面所の下まで全部きれいにしたくなります。ヨーガをすることとは、そういうこと。「あなたが生まれながらに持っている満ち足りた本性をあなた自身が確信すること」なのです。そうした自分に気づくことなのです。

変わることができます。私たちにはできるのです。私たちは変わることができます。アーサナ・プラーナヤマを実習することです。今までの消極的な自分を積極的な自分に、行動力ある自分になることができます。繰り返し行うヨーガ行法があなたをサポートし続けます。

マントラCD発売のご案内

From the shop

「ヨーガを聴く」

今年学院は3枚のCDを発売予定です。2枚はすでに学院やネットショップで発売中。すべてはマントラ、キールタンのCD。宗教色が強いので、普段行っているヨーガとどう繋がるのか分かり辛いと思います。そこでご案内。

リシケンに滞在していると、寝ても覚めてもマントラ、キールタンに囲まれることとなります。マントラを唱えたり、キールタンを歌ったりすることを、バクティー・ヨーガ(信愛のヨーガ)といいます。(普段学院

今月のベーシックコース

7月

ヨーガの流派
【太陽礼拝】【ワニの体位】
【ねじりの体位】【三角の体位】
シータリー、シートカリー(冷却呼吸)

8月

ヨーガの八支則
【五体投地法】【鷲の体位】
【頭を膝につける体位】
シータリー、シートカリー(冷却呼吸)

9月

瞑想を日常に
【うさぎの体位】【頭立の体位】
(三点頭立・カラスの体位)
ブラーマリー(はちの音の呼吸法)

で行っているのは、ハタ・ヨーガですね。)瞑想やアーサナの前後、食事を頂くとき、お話の会(サットサンガ)、旅に出るとき、ことあるごとにマントラが唱えられ、夕刻から就寝時にかけてはキールタンを歌う集まりがいくつも開かれ、大きなアシラムからは拡声器で朗々と歌声が流れてきます。

シバナダアシラムでは、挨拶もマントラ。「ハリオーム!」と声を掛けます。「YES!」の代わりに「OM!」、さようならも、「OM!」です。そう、アシラムでは「私」がないので、「あなた」と「私」の別れもないわけですが。ただ原初の音、「OM」があるだけ。みんな魂の故郷で繋がっている。この世でそんな確認をしあっているみたいです。

そんなリシケシのアシラムの雰囲気に戻りたいとき、学院に行けないけれどヨーガに触れていたとき、ヨーガな環境作りに、このマントラ、キールタンのCDがお役に立つと思います。



友永ヨーガ学院会報誌〈プラナ〉

Prana

プラナ 秋号

October-December 2008

プラナ 9号

友永ヨーガ学院 荻窪本部 〒167-0043 東京都杉並区上荻1-18-13 文化堂ビル3F tel.03-3393-5481 fax.03-3393-5466
 友永ヨーガ学院 新宿御苑リトリート 〒160-0022 東京都新宿区新宿2-1-2 白鳥ビル5F tel.03-5366-2775 fax.03-5366-2779

友永淳子院長ご挨拶 Message

人生のリトリート

皆様お元気ですか。私は夏の合宿（於越生）が終わり、第8期指導者養成コースにて、私が担当する講義「ヨーガ理論」に向けて準備中です。

合宿はリトリートとも呼びます。その意味はちょうど山登りに例えられると思います。人生の目標を山頂までの登山と考えると、山の坂道を登りつめた峠でひと息いれると思います。それがリトリート（避難、隠遁、静かに過ごす）です。肩から荷物を下ろし、汗をふき、喉の渇きを潤します。坐り心地の良さそうなところに腰を下ろして、呼吸を整えます。峠には、ふもとから心地よい風が吹きあがって来て、体中のほてりを冷まし、上気したほほをなでます。心身を生き返らせ、爽やかに活気づけてくれます。そして、来た道を振り返り、あそこが苦しかった、大変だったと仲間と語り合ったり、自分と話したりします。そして、あとどれくらい行き先まで残っているのか、地図を見たり、経験者の話を聞き、これからの様子を心中におおよそ見積もりします。衣服を整えて、靴を脱いで楽にして、足の裏などをチェックして、足腰を確かめます。これが人生における、合宿、リトリートなのです。日々の暮らしから少し離れて自分を見つめ直してみます。仕事や家族、自分の思い、そうして荷物を下ろして、一服するのです。いつもと違った風景や食事、お風呂を楽しむ、何より、日ごろ短時間触れ合う

指導員と、四六時中生活をともにしてみることです。そして、ヨーガの仲間と、同室で寝食を共にすることです。早朝、寝起きにストレッチに瞑想に入り、みっちりプラナヤマをし、アーサナで身体をほぐします。頭に何も浮かばない状態を作っていきます。頭の中に、どうしてもよいことがぐるぐる浮かびまわって、過去にとらわれ、未来を心配する自我の意識が、落ち着き、澄んで、消えていきます。午後には足圧法で、互いに心身のケアをします。夕食後は仲間全員でサットサング（集い）。指導員達、ヨーガ仲間達のオープンな気持ちに触れて、心が癒されて、悲しみや、怒り、苦しみは自分ばかりが抱えているのではない、むしろその最中に、人生の意味を味わうことができるという神智に触れていきます。



2008年7月20日合宿2日目の朝の瞑想

二泊三日の合宿は本当に短い。しかし、なんと輝きの顔、顔、顔でしょう。参加者全員が見せてくれた、これからの人生を前向きに生きようとする気迫に満ちている姿に、指導員は感激この上ありませんでした。

ヨーガにおいてになると、毎回心身共にリフレッシュし、深く癒され、又頑張ろうと

今月のベーシックコース

10月
 アーサナが伝えるもの
 【首、頭部の運動（ブラフマムドラー）、橋の体位】
 ウジャーイ、カパーラパティ

11月
 プラナヤマが伝えるもの
 【ラクダの体位、立位の前屈の体位、ライオンの体位】
 ウジャーイ、カパーラパティ

12月
 心と身体のバランス
 【弓の体位、アグニサーラ（消化の火をかき立てる）、背中を伸ばす体位】
 カパーラパティ、バストリカ

いう気持ちになれると思います。疲れや感情のトラブルを溜めないで下さい。人生は山あり、谷ありです。ヨーガを灯火にして、杖にして、共に学び、励ましていきましょう。何度も申し上げてしまいますが、本当におかげさまで30周年です。皆様とのこうした、真に、有り難い結びつきのお陰です。これからも学び、励ましあっていければ、この上ない幸せです。

来年のインド旅行 The trip to India

次回のインド修行と観光の旅の出発日が決まりました。2009年2月21日発になります。アシュラム滞在だけのコースは3月1日に帰国。その先、ネパールまで足を伸ばして観光を楽しみたい方は、3月4日に帰国の旅程になります。

このころの気候は、まだマイルドで、日中はTシャツ一枚、夜には、羽織るものが必要になります。ヒマラヤの雪解けには、まだ遠く、ガンジス河は狭く、澄んできりと冷たく流れます。

シバナンダアシュラムには、新しい宿舎も完成したそうです。ご一緒にリシケシの地を踏めれば幸いです。旅行説明会を何度か開催する予定です。またこのプラナ誌上、HP上にてご案内申し上げます。

（紙面の都合上、『リシケシ便り』を『会員みんなの掲示板』に、この『学院からお知らせ』を、表紙に掲載いたします。）



友永ヨーガ学院 荻窪本部 〒167-0043 東京都杉並区上荻1-18-13 文化堂ビル3F tel.03-3393-5481 fax.03-3393-5466
 友永ヨーガ学院 新宿御苑トリート 〒160-0022 東京都新宿区新宿2-1-2 白鳥ビル5F tel.03-5366-2775 fax.03-5366-2779

友永淳子院長ご挨拶 Message

皆様明けましておめでとうございます。謹んで新春のお喜びを申し上げます。このプラナは、1ヶ月早く刊行されるので、年末のお忙しい時期にこの文章を読まれている方も多いかもしれません。お仕事、どうもお疲れ様です。晴れ晴れとしたお気持ちで、新春を迎えられるよう、準備をお進め下さい。



院長が30年前に訪れたリシケン(ガンジス河畔)

昨年の9月、多くの方々に当院の30周年をお祝い頂きました。スタッフ一同、また新たな気持ちで、より正しいヨーガの普及に努めたいと励んでおります。ごく限られた経験の中からですが、私は、『ヨーガは東洋が生んだ世界の叡智』だと確信しています。ヨーガは、人間が生きていく上での必要な智慧を、全て網羅している人生のガイドだと。現代の科学に試されても、迷信、俗信のそしりを受けず、逆に、その先進性が証明されています。これほどにまで、科学的でシステムティックで、行うに易しく、気持ちのよい健康法、人間の育成法、魂の修養法はないと思うのです。しかし、この素晴らしさを本当に味わうに

は、さまざまな条件が整う必要があります。もちろん、ヨーガに出会った瞬間に、包み込まれるような、圧倒的な幸福感に浸る方もおいでですが、多くの方は、定期的に、できれば毎日、少しずつでも、自分の心身を、静かな意識で観察して、気持ちよく動かし、しばし、目を瞑ってみるというヨーガ行法が必要です。そのうちに、ヨーガの存在がもっと身近に、一生の伴侶として、自分の呼吸よりも近いところを感じられると思います。そうした生活の中において、ヨーガの素晴らしさに出会うことができるはず。私たち講師は、そのヨーガの素晴らしさを味わって頂くための、お手伝いをするのが仕事です。いかに、ヨーガを楽しく続けていってもらえるか。ここにその力量が問われます。ヨーガの素晴らしさは、いつ、どんなときにでも行えるということです。家族が横で休んでいても、仕事中でも、ゆっくりと身体を動かしたり、呼吸に集中して、プラナヤマを行うことができます。あるいは、お気に入りのマントラを唱えるのも立派なヨーガのご修行です。アーサナに限って言えば、教室で教わった、気持ちのよかったポーズを一つでも覚えておいて、自分を横たえられる場所を見つけ、簡単なほぐしの後に、そのポーズを思い出し、想像して、似せた形で動かしていきます。ゆっくりと、気持ちのよい部分に意識を向けて、自分の好きなだけ時間をかけて行います。自分の身体の気持ちのよい方向へ動いていけばいいのです。身体が気持ちよく整ったら、楽に



シバナタガードでのアティー

坐って、次第に深くなる呼吸に身を任せて、静かに、静かに、深く、深く、自分の奥深くに落ちていく自分自身を見つめてみます。あなたは、晴れ晴れとして、自分の尊厳、品位など、人間としての気高い気持ちに浸り、生命の素晴らしさに打ち震え、湧き上がる感謝の念に満たされるでしょう。私たちは、万物の霊長として、そうした、特別に優れた神経組織を与えられています。その素晴らしさは、ヨーガで実感することができます。さあ、今年は、ヨーガ人になりましょう。生き方に日常的にヨーガがある人、ヨーガ人に!

今月のベーシックコース

1月
心の純化
【ハトの体位】【犬とコブラの連続体位】
【ヨーガムドラー】
カパーラパティー、バストリカ

2月
心と身体は同質
【チャクラの準備体位】
【ウディヤーナ(引き上げ)】
カパーラパティー、スクアブルヴァカ

3月
どこまでも拡大する心
【チャクラの体位と変型体位】
カパーラパティー、スクアブルヴァカ

1月は、大きく肋骨を開き、肺を広げるハトのポーズ、力強く両腕を使い、大きな呼吸で大きく上体を動かす犬とコブラの連続体位、そして、座したまま前屈をするヨーガムドラーを行います。呼吸法は身体を温めるカパーラパティーと、バストリカです。2月には、横隔膜を引き上げるウディヤーナ・バンダを練習。3月は、チャクラの体位。筋力、バランス、柔軟性、集中力、すべてが試される素晴らしいポーズです。