

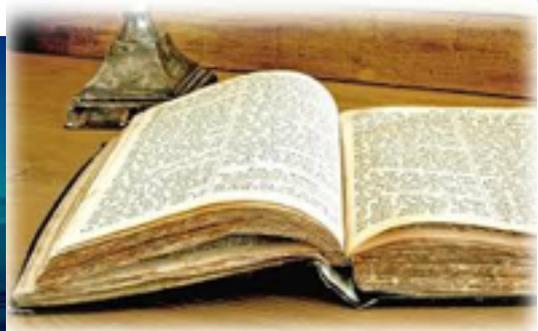
# よ が はなし ヨガの話



ぶん か ひと ぶらど てむちえんこ  
文を書いた人 ブラド・テムチェンコ  
ふで じ か ひと ぶらど てむちえんこ  
筆で字を書いた人 ブラド・テムチェンコ

おも しんこう なか きりす ときょう ひんず うきょう いすら むきょう  
主な信仰の中に、キリスト教・ヒンズー教・イスラム教などがあります。  
ひんず うきょう なか よが  
ヒンズー教の中にヨガがあります。

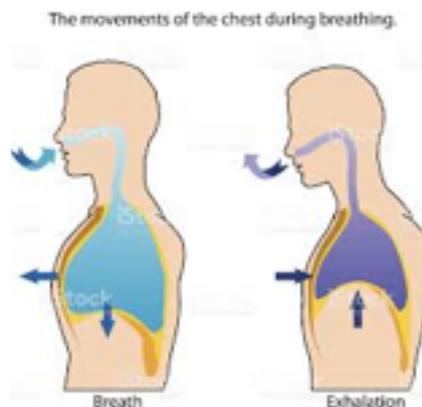
ちゅうごく いんど よおろっば  
中国やインド、ヨーロッパのいろいろな国の皇帝は、国をリードしなければなりませんから、帝王学を学びます。



よが ていおうがく ひと ていおうがく よが せいしんてき おし  
ヨガは帝王学の一つです。帝王学のヨガは、精神的な教えです。

じむ なか からだ すとれっち りんぱ  
ジムの中で、まず、体をストレッチします。すると、リンパがよく流れます。そして、気持ちがよくなります。

でも、ヨガには、たくさんの方法があります。例えば、音や呼吸、メディテーションなど。





ボデイセンターヨガ (五感)  
 は、長いトレーニングが必要で  
 す。3年ぐらい探究しました  
 が、あまり進歩がありませんで  
 した。食べ物なしで、生きるこ  
 とができました。目を閉じて心  
 で旅行することができました。  
 でも、全部はイリユージョンで  
 した。

今は、家族と仕事があつて忙しいです。でも、毎日、ヨガの練習  
 をしています。ヨガで体のバランスをとります。ヨガの後、体が良  
 くなります。

妻は、ヨガを教えていました。妻が忙しい時、僕は妻の代わりに  
 ヨガのクラスを教えました。  
 一度クラスでメディテーションしました。それぞれの人の気持ち



を自分の気持ちで感じました。耳  
 が痛い、歯が痛いなどわかりまし  
 た。それで、はじめに僕が誰かの  
 痛いところを言うと、まわりの人  
 がびっくりしていました。

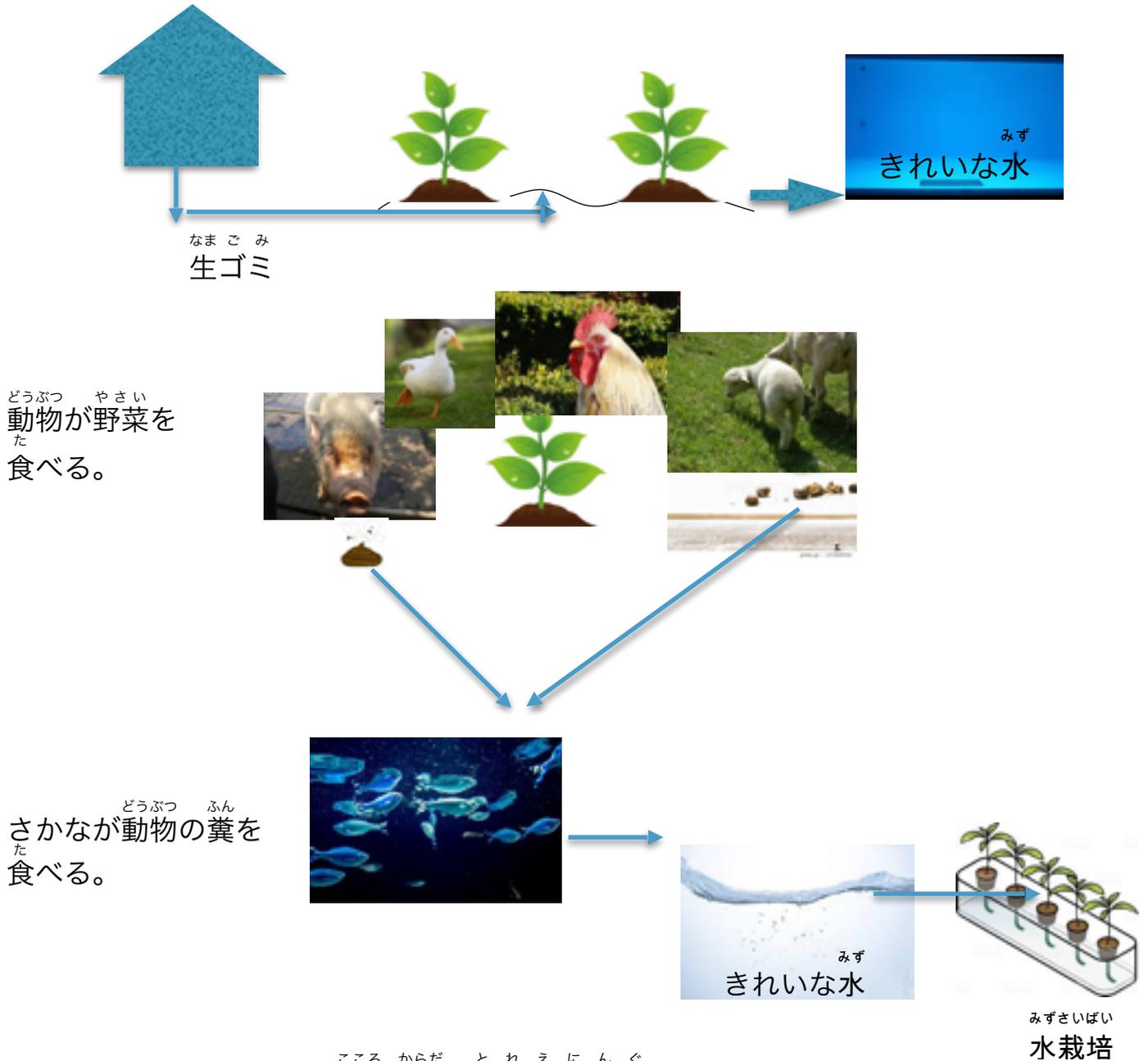
例えば、「調子いいですか？あ  
 なたは、たぶん、耳が良くないで  
 す。」と言いました。それは、正し

かったです。でも、僕はヨガの後でその人に何も言いませんでし  
 た。大切なのは、体ではなく気持ちが良くなることだからです。

いま ぼく ちちおや ます いくろん えんじにあ しょうらい  
今、僕は父親です。マイクロンのエンジニアです。でも、将来、  
ぼく  
僕は、いいコミュニティを見つけて、自然の中のヨガを経験したい  
です。

## 【コミュニティとは？】

1 しぜん こわ しすてむ せいかつ  
自然を壊さないシステムで生活します。



- 2 2 みんなでいっしょに心と体のトレーニングをします。  
こころ からだ とれえにんぐ
- 3 3 お金を使いません。みんなができることをして、助け合います。  
かね つか たす あ
- 4 4 若い人とお年よりがいっしょに話したり、勉強したりします。  
わか とし はな べんぎょう