

手で触れる・感じる

●野口整体 氣・自然健康保持会 主宰
金井省蒼

疲れているときには体が重く感じられます。思い通りに動かない自分の体に苛立つことも多いでしょう。大事なときに風邪を引いたりすると、それが自分の弱さのようにじられることもあります。

頭痛や風邪、お腹をこわすなど体の不調は、理由なく起こるものではありません。疲れがたまっているのに気がつかなくなったり、精神的ストレスを感じているのに無理していたり、ということが必ず背景にあるものです。「体の自然」はストレスや無理で疲れた体を本来の自然な状態に戻そうとします。その作用が症状として表れているのです。ところが、多くの人は体に不調をきたすと、薬に頼るなど、ただ不快を消そうという方向に行きがちです。体に起こったことは、自身自身の生活や心とのつながりの中で捉えていかないと、体と自分自身が離れていってしまいます。



図1

体を感じていることは、自分がいま本当に感じていることそのものです。疲れていたり、弱っている体を確かめ、いたわることで、自分の自然な姿とは何かを確かめることができます。「ああしなければ」「こうするべきだ」ということから離れて、自分の体がいま、何を感じているかということが本当の自分の心を確かめることにもなるのです。

その体にまず触れてみましょう。そして、「確かにここにいる」自分を感じ、

確かめてみてください。(図1) 触れるときには、小さな子に触れるように、優しく触れてみてください。自分を抱きしめるようにしてみてください。お腹や胸に触れてみるのもいいでしょう。静かに、落ち着いて自分に触れる時間を持つ。それは、次第に自分自身を振り返る時間にもなっていくことと思います。

デジタル・ストレスという言葉があるように、パソコンに長時間向かっていると手先が冷たくなってきました。こんなときは脳が疲れている、緊張しているというシグナルです。

手を温めるだけでも脳の緊張は弛みまします。画面を見つめて目も酷使していますから、温まったその手で、目の手当てをしてみてください。目をやさしく手で覆っていると、自分の疲れが実感できます。するとだんだんと血行が良くなり、目の疲れが癒されていきます。

自分の体に対して手当てをしていると、次第に体の感覚が敏感になり、体を壊してしまふようなことも避けられます。早め^たに手当てして疲れを溜^ためないほうが、仕事の能率も上がっていきます。

やってみよう！ 実技編①

誰でも弱っているところ、疲れているところはあるものです。そこを自分自身で感じ取り、ケアするために、まずは自分に触れてみましょう。

目に手を当てる (図2)

手をお湯や温かいおしほりで温めてください。

そして、心を静かにして、手のひらで目をつつむように触れます。温かいとか気持ち良いという感覚をじっと感じてみ



図3

みましょう。

冬——乾燥と水分補給 (図3)

汗がたくさん出る夏には水分補給に気を使いますが、空気とともに体も乾燥する冬こそ水分補給が必要です。体が乾くと首や手などの皮膚が乾き、次に唇の周りが荒れて、唇の両側にただれができません。そして小水の回数が多い割には量が少なく、色が濃くなり、体がむくんでしまいます。



図2

初冬(十一月頃)は鍋物^{なべもの}など水分の多い食べ物を摂るのが良いですが、冬本番ともなったら、冷たい「生水」が効果的です。ただし、乾いてからガブガブ飲んでも水は素通りするだけで吸収されません。まず一口、口に含んで、しばらくして吐き出し、改めて少しずつ飲みます。詳しくは野口整体創始者、野口晴哉先生著『風邪の効用』(ちくま文庫)をご覧ください。

金井省吾 かない・しょうぞう 一九四八年(昭和二十三)生。
野口整体 気・自然健康保持会 主宰。六七年野口晴哉の門下生となる。
七五年四段位取得。現在、熱海で現代人の心の問題に迫る整体指導を行っている。
著書に『病むことは力』(春秋社)がある。