

腹八分

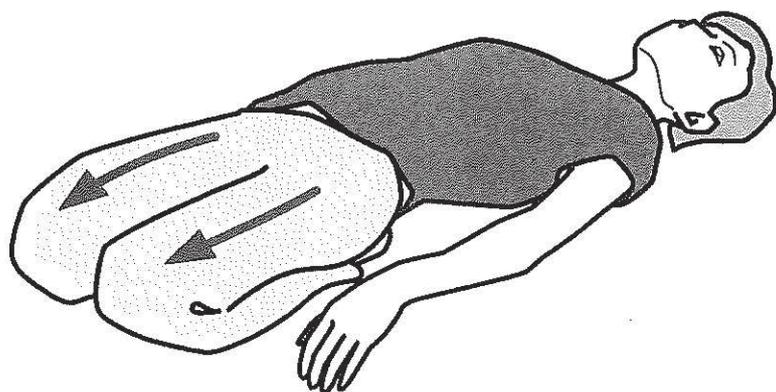
◎食べ過ぎ体操のススめ

●野口整体 気・自然健康保持会 主宰
金井省蒼

先月は「頭寒足熱・腹八分」の中の、頭寒足熱を取り上げましたが、今回は「腹八分を現代に再考する」ことを試みました。

野口晴哉先生は、「腹八分」を「欲張ラズ」と読み、そしてそのとおりに行えば腹はいつもつかえず快い、と言われました。「腹八分」が体に良いということは、一般にも知られていることではありますが、多くの人は、満腹になる前の「八分目」で止めておくのがよい、という意味だと思われているのではないのでしょうか。そこで、この言葉を「身体感覚」を通して、捉えなおしてみたいと思います。

整体指導に通っているある女性は、忙しい部署に配置換えになったのを境に、給湯室の隅のゴミ箱の近くで、仕事を気にしながら気ぜわしくかきこむような、昼食の摂り方をするようにになりました。それまでのように一息つくこともできず、ゆったりと味わうこともない、ただ「お腹に入れる」だけの食べ方をしているうちに、仕事にも隙を見て、間食



「食べすぎ体操」(腰を強くする体操)

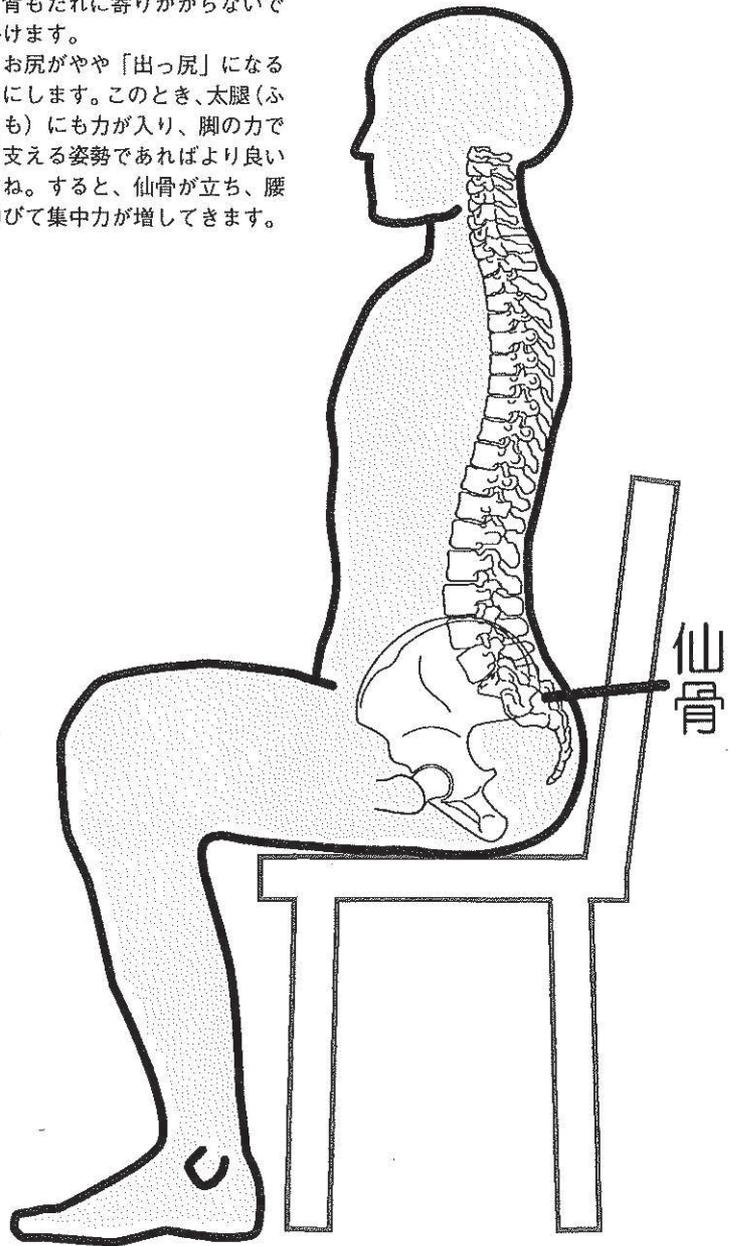
- 1、きちんと正坐をして、そのまま腰に負担をかけないように後ろに手を着いて、ゆっくりと、仰向けになります。
- 2、肩が床に着くようにして、上体の力を抜きます。食べ過ぎている人や、腰の硬い人ほど、膝が開き、上がってきます。
- 3、息を吐きつつ膝を寄せながら、太腿(ふともも)を伸ばすような気持ちで膝を床に着けます。このとき、完全に膝を床に着けようとしなくてもよく、無理のない範囲で太腿のストレッチをするようなつもりで行ってください。その姿勢を何回か呼吸をする間保ってください。

を摂るようになってしまいました。彼女はお米が変わるとすぐ分かるほどですが、そのころには、「味覚」そのものを感じられなくなつて、ひと月後には、空腹になると胃が痛むようになり、「痛くなるから食べ物を入れる」という異常な状態になってしまいました。その直後には、虫菌が化膿してひどく痛み、辛い思いをすることになりました。その後もこのような「食生活」が続き、痛み始めて二十日ほど後に指導をしたときには、体に触れた途端、「食の乱れ」を感じたものです。

しかし、詳しく話を聞かされたのは、忙しさだけではなく、無意識のうちに苦手な同僚に気を遣っていた、という「ストレス」が、もう一つの大きな要因で

「椅坐で腰を入れる」

- 1、背もたれに寄りかからないで腰掛けます。
- 2、お尻がやや「出っ尻」になるようにします。このとき、太腿(ふともも)にも力が入り、脚の力で腰を支える姿勢であればより良いですね。すると、仙骨が立ち、腰が伸びて集中力が増してきます。



ることはより少なくなります。何事にも「集中力」をもって臨むことを勧めたいと思います。

このためには、現代人は「腰」を意識する、ことが必要なのです。かつては正坐(せいざ)をするので、「氣」が下がり、心を無にして、食べることに専念していたのです。腰が入ると、呼吸もゆったりとし、食べた物の納まりもよいものです。味覚もよく感じられ、満足感にもつながります。

椅子に腰を掛けていても、腰が入ればその効用はあります。今回紹介する野口整体の「食べ過ぎ体操」は、別名「腰を強くする体操」とも呼ばれ、「ちょうどよい食べ方」と、「腰がしつかりしていること」との相関関係を意味しています。この体操により、腰を強くして、ストレスの多い現代に適應する力を養っていただきたいと思います。

過ぎて、体はいよいよ乱れてしまったのです。その結果、胃痛や菌茎の化膿という「免疫力の低下」を招いたのが今回の例です。「何を食べるか」よりも、「どう食べるか」を考えたいものです。

食べた後の体の感じから、今日の「食べ方や味覚はどうだったのだろう」と振り返る。また進んでは、食るとき「食べ始めから味覚に注意して、味覚が変わったら止める」というようにするなら、食べ過ぎて体を悪くす

あることが分かってきました。ゆったりと味わうことができなくなった原因がここにもあったのです。

食事時には心を落ち着けて、ゆったりと味わったかも分からない、満足感のない食事を繰り返すと、心は「充足」を求めて、やたら食べるようになってしまうものです。

「食事中も仕事に気を遣う」ことが繰り返され、「食に対する集中を損なう」ことが度を

金井曾蒼 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」。

ホームページ <http://www.ne.jp/asahi/kishizenku/>