



ホームページ

つむぐ指圧治療室 二十四節気通信



第1号 (令和元年九月二十三日発行)

季節を感じよう。



彼岸花の季節です

秋分 (9月23日) ~ 10月7日

■ 初候：雷乃収声 (9月23日 ~ 27日)

七十二候では9月23日からは、雷乃収声 (かみなりすなわちこえをおさむ) です。夏の名物、入道雲もすっかり見なくなり、雷の音を聴くこともなくなる時期とされます。

秋の空には鯖雲や鯛雲、うろこ雲などの魚にちなんだ名前の雲がよくみられます。雲の形によって名前が異なりますが、共通していることは、比較的小さい形の揃った雲が高い空に等間隔でたくさん見られることです。これらの秋の雲は、低気圧や前線が近づいている時に現れやすらしく、「うろこ雲がでたら3日のうちに雨」という言い伝えがあります。

心地よい秋の今だからこそ、季節の風を感じて歩けたらいいですね。

■ 次候：蟄虫环戸 (9月28日 ~ 10月2日)

9月28日からは秋分の次候、蟄虫环戸 (むしかくれてとをふさぐ) の時期です。虫さんたちが冬の気配を少しずつ感じ始めて、地中に巣籠もりを始める時期とされます。私たち人間も衣替えの時期ですね。

■ 末候：水始涸 (10月3日 ~ 7日)

10月3日から7日は秋分の末候、水始涸 (みずはじめてかるる) の時期です。田んぼの水を抜き、稲穂の刈り入れを始める頃です。黄金色に輝いた稲穂が秋の風に揺れている風景はさぞ美しいだろうなとこの文章を書きながら思いを巡らせています。

「実るほど頭を垂れる稲穂かな」

今年の初めにとある方からいただいたカードに書いてあった諺です。座右の銘として、大切に胸の中にしまっておきたい言葉です。



秋の熊野本宮旧社地 大斎原

秋分の時期に美味しい - 旬の食材 -





こころと身体をリラックス やってみよう！ ボディ・スキャン瞑想



ボディ・スキャン瞑想はマサチューセッツ大学教授ジョン・カバット・ジン氏により仏教の瞑想法をヒントに開発されたストレス低減法です。彼は1979年に同大学のストレス低減センターでボディ・スキャン瞑想をはじめとする、マインドフルネスストレス低減法(MBSR)を教えはじめました。すると、さまざまな症状に対して効果が認められたことから、アメリカの臨床心理学の世界にマインドフルネスが一気に広まりました。また、脳と身体の疲労を軽減し、集中力や洞察力を養えることから、Googleをはじめとするビジネスの世界にもセルフメンテナンス・能力開発の技法として広まりをみせています。



【ボディ・スキャン瞑想の行い方】

- ① 仰向けになり目を閉じます。
- ② 10秒ほど呼吸に意識を向けます。
- ③ 注意を左足の先に移動させます。左足に感じているありのままの感覚を感じます。
- ④ ゆっくりと注意を足の付け根のほうまで。ふくらはぎやスネ、膝と膝裏、太ももの前後と移動し、それぞれの部位の感覚を感じ取って行きます。
- ⑤ 足の付け根に達したら、次は右足に注意を移動させます。同じく足の付け根まで注意をゆっくりと移動させながら、感覚を感じ取っていきます。
- ⑥ 次は骨盤から上に向かって胴体全体腰と腹部、背中と胸、肩と感じ取っていきます。
- ⑦ 次は両手の指先に注意を集中します。左右同時に手の先、前腕、肘から上腕と注意を移動させながら、ありのままの感覚を感じ取っていきます。
- ⑧ 腕の感覚を感じ終えたら、そのまま肩より首、顔、後頭部、頭の前へと注意を移動させ、感覚を感じ取っていきます。

このように、足先から初めて、頭まで、身体の一部をスキャンして観察していくので、ボディ・スキャンと言われます。

ここで、全体を通してのいくつかのコツをお話します。

コツ1 『肺だけでなく、身体全体で呼吸をしているような感覚を持つてみる』
息を吸う時は、肺がふくらみ、その空気がさらに全身隅々に広がって、体全体がすこし充滿していくようなイメージを持つてみます。そして息を吐くと共に、全身が弛緩して、緊張感や不快感なども吐く息とともに流れ出ていくことをイメージします。

コツ2 『観察している部位の皮膚に生じている感覚を感じたら、内部の筋肉や臓器にも心の目を向けてみる』
特に首や肩、背中や腰などは、無意識のうちに筋肉を固めてしまいがちです。ボディ・スキャンの中で、筋肉の緊張なども観察していきます。そして吐く息とともに、力を抜き、柔らかく解放していきます。

コツ3 『考え事に気づいたら、そっと再び感覚にもどってあげる』
瞑想をしていくと、いろいろなことが思い出され

り、いつの間にか考え事に心が移り、感覚の観察を忘れてしまっていることがあります。これが一般的にいう「雑念」です。人の脳の構造は常に考え事を巡らせて行動するようにできているので、雑念が生じるのは当たり前の話です。雑念に気がついたら、そっとまた感覚の観察に戻ってあげる。それだけです。このプロセスが大切で、何度も何度も、考え事をやさしく手放し、そっと感覚の観察に戻ってあげることを繰り返していきますと、だんだんと心が落ち着いてきます。運動により筋肉が鍛えられるのと同じように、こころもマインドフルネスのトレーニングで鍛えることができます。すると平静さが養われ、同時に集中力や洞察力も身に付いてくると言われています。

編集後記

昨年、樹木希林さんが茶道の先生を演じた映画「日日是好日」を見ました。日本に古来より受け継がれる茶の心。季節を感じて、ありのままに生活する。そんな当たり前のことが、とても美しく価値があることなんだと実感いたしました。私たち自身、もつと季節の変化に目を向けて、移り行く時の美しさを味わいたいと思ひ、二十四節気通信を始めました。どうぞ、よろしくお願いたします。(黒澤一弘・茜)