



ホームページ

☎ 042-743-3933

# つむぐ指圧治療室 二十四節気通信



第12号 (令和2年3月5日発行)



photo by Takashi Hososhima

## ♪「啓蟄（けいちつ）」（3月5日～3月19日）

### ◆啓蟄

「啓」には開く・開放するという意味があり、「蟄」には虫が土の中で冬籠りをするという意味があります。土の中に籠もっていた虫たちが冬眠から目覚め動き出す頃。虫は昆虫だけでなく土の中で春を待つ生き物全般を指しています。立春～啓蟄の頃の最初の雷を「初雷」や「虫出しの雷」と呼び、冬眠していた生き物たちの春の合図となっています。俳句の季語にもなっています。

### ◆蟄虫啓戸

3月5日～3月9日は啓蟄の初候、蟄虫啓戸（すごもりむしとをひらく）です。この頃は秋分の次候「蟄虫坏戸」と対になっており、冬眠していた生き物たちが春の気配を感じて動き始める頃。穴から出てくる様子を戸を開くと例えていておもしろいですね。

### ◆桃始笑

3月10日～3月14日は啓蟄の次候、桃始笑（ももはじめてさく）です。早咲きの桃が咲き始める頃。古くは「咲く」を「笑く」と言ったそうです。花が咲く様子を人の笑顔になぞらえて表現しているのです。虫や木々が動き始め、気温が不安定になり精神的に体調を崩しやすくなるこの時期を「木の芽時（このめどき）」と言い昔から注意を促されてきたそうです。新年度に向けての準備やイベントが増え忙しい時期でもあります、なるべくゆったりと過ごし体を整えましょう。冬に溜まった毒消ししてくれる山菜を食べてみるのもいいかもしれません。



### ◆菜虫化蝶

3月15日～3月19日は啓蟄の末候、菜虫化蝶（なむしちようとなる）です。菜虫がふ化して蝶々になる頃。菜虫とは大根や白菜、かぶ等葉を広げ始めた野菜を食べる青虫の事で、モンシロチョウを指す事が多いようです。モンシロチョウは人間の目には雌雄見分けの難しいですが、蝶達は紫外線を利用して互いを認識しています。紫外線を当てると雌の翅は白く、雄の翅は黒く見分けやすくなります。草花の間を蝶が優雅に舞う姿は春の象徴ですね。



photo by ひでわく

ダイコンの花とモンシロチョウ

『早寝早起き朝ごはん』推進運動



つむぐ指圧治療室では、「早寝早起き朝ごはん」全国協議会の推進会員に加入して、同活動の啓蒙活動を行なっております。絵本や朝ごはんレシピ、ガイドブックなど配布しております。お気軽にお声掛けください。

# 自律神経を整え、活力を生み出す

## 心臓呼吸・コヒーレンス法（ハートフルネス瞑想）



### ■コヒーレンス法とは？

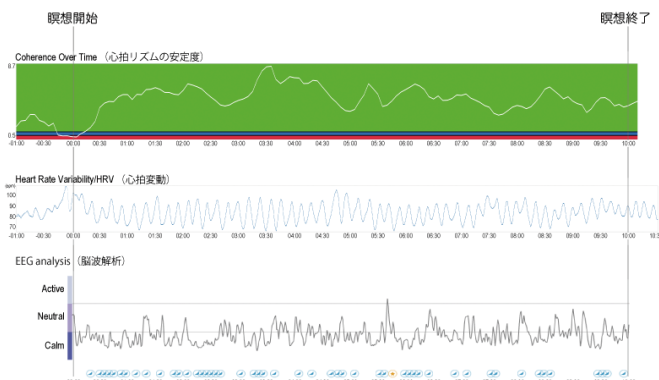
当治療室で行なっているマインドフルネス瞑想はサマタとヴィパッサナーを中心として行なっています。サマタ瞑想は平静さと集中力、ヴィパッサナー瞑想は洞察力や俯瞰する力を養うことに効果的です。これら2つのマインドフルネス瞑想では呼吸のコントロールはしませんが、瞑想をしていると呼吸はとてもゆつくりとなってくる人が多いです。特に呼吸が長くなることでリラクセスが得られます。ですが、スポーツやビジネスの現場ではリラクセス一辺倒だとパフォーマンスを発揮できない場合も多いかと思えます。そこで有効となるのが心臓呼吸・コヒーレンス法です。

### ■コヒーレンス法の行ない方

- ・ 吸気と呼気を等間隔にします（6秒で吸って、6秒で吐きます）
- ・ 自分の心臓（概念としてのハートも含む）をイメージします。
- ・ ハートに感謝の気持ちを満たしていきます。家族や両親、愛する人、ペット、友人や知人。同僚など。

### ■コヒーレンス法による実際の心拍変動解析

- Inner Balance Sensor による心拍変動解析と Muse による脳波解析 -



コヒーレンス法による心拍変動（令和元年9月22日）

右のグラフは当治療室にて行なったコヒーレンス法による Inner Balance Sensor による心拍変動解析と脳波計 Muse による脳波解析の結果です。呼吸生理学において、呼吸は副交感神経を高め、吸気は交感神経を高めることがわかっていきます。そして心拍のリズムは呼

吸のリズムに影響をうけ、変動を受けま

す。コヒーレンス法により吸気と呼気を等間隔にすることにより、瞑想開始後に心拍変動のリズムが正弦波に近い一定のリズムとなることが示されています。

### ■何故心拍リズムを安定させたほうが良いのか

心拍は呼吸時にゆつくりとなり、吸気時には速くなります。この変動は自律神経が問題なく作用している証拠です。その上で、心拍の増減のリズム自体が整っている状態が良いパフォーマンスを遂行する点で有利です。

身体、特に内臓器の働きを調整する自律神経ですが、交感神経・副交感神経は遠心路つまり、脳から臓器に信号を送ります。しかし自律神経には求心路もあり、これは内臓からの情報を脳へと伝える役割があります。実は自律神経は遠心路より求心路のほうが神経線維の数が遙かに多く存在します。動悸が起きると不安となることからわかるように、心臓のリズムは脳に影響を及ぼしていることが推測されます。

### ■感謝の気持ちは強力にパフォーマンスに影響する

呼吸のリズムを一定にするだけでしたら、単なる呼吸法ですが、コヒーレンス法では、感謝の気持ちでハートを満たしていきます。これは仏教のメッター（慈悲瞑想）の効果に呼吸生理学の効果をプラスしたものと考えられます。今に気づく。自分と周囲の状況をありのままに知覚し、受け入れ、最善の行動を選択していくのがマインドフルネスでしたら、コヒーレンス法は、感謝の気持ちで裏付けされる活力を生み出し、周囲と調和し、物事を成し遂げていく力を与えてくれるように思えます。こちらはハートフルネス瞑想とも言えるかと思えます。

マインドフルネス×ハートフルネスでより良い人生を送りたいものです。

### 編集後記

コロナウィルスが世界的に猛威をふるっています。働き方や社会のあり方など、様々な影響が現われてきています。正しく知り、正しく怖がる必要があります。手洗い、咳エチケットの徹底。そして、生活を整えて免疫力を高めること。いま、私たちが行なうべきこと、注意すべき点は、きつとシンプルなのだと思います。

（黒澤一弘）

つむぐ指圧治療室

検索