



クリンギット族の経験と知恵



「薬草を採りにゆく朝は水だけを飲むんだ。そして自分自身も植物と同じレベルに持ってゆく。だから心の中で植物に話しかける事も大切だ。そうやって心も身体も植物のレベルになって森の中に入ってゆくと自分が薬草を見つけたのだから、薬草に導かれながらいつの間にかその前に立っている。植物も人間と同じように魂を持っているから・・・」

森と氷河と鯨、ワタリガラスの伝説を求めて
星野道夫著

クリンギット族(アラスカ先住民族)の言葉です。

薬草に導かれた事はありませんが、少食や断食など空腹状態に身を置くと身体は軽やかで頭も冴え、「勘」のような物も冴えるのを経験できます。

食べた物を赤い血に変える(消

化・吸収)、これはすごい事です。

しかし消化吸収するという事は身体にとつては一仕事です。朝昼晩の三食を消化・吸収するエネルギーはフルマラソンに匹敵するとも言われています。

断食や少食にするというのは、その労働が減ります。

余った体力は活動力や注意力、集中力を上げ、普段できなかった身体の中のお掃除も始めます。身体はとも働き者なのです。消化吸収という手間を減らしてあげるとその分違う働きをしてくれます。

食べないと力がでないとおっしゃる方もいると思いますが、人は飢えに強く、飽食に弱くできています。燃費はとても良いのです。

なかなか春らしさは訪れませんが、少食にして外部への意識を高めると、足下の小さな幸せの発見、驚きなど多くなるかもしれません。もしかしたら植物からの「呼びかけ」もあるかもしれませんね。

春の準備



春は全ての生き物が活動を始める時期。身体の中でも活動が活発に

なります。冬の間縮こまっていた毛穴は開き、新陳代謝が活発になり、寒い時期に溜め込み滞ってしまった脂肪や古い塩分を排泄します。

そうして余分なものを排泄した後には、新しいエネルギーを充電し、本格的な活動、次に来る暑い夏に備え、スリムになっていくというのが春の身体の流れです。

その流れを促してくれるのが固い大地を蹴破る力を持つ春の野草。食べることで身体の隅々までその力が駆け巡り細胞の中で動けなくなっていた余分なものを動かし、分解・排泄してくれます。

野草はアクを抜いてから食べるのがコツです。食べ過ぎると体調を崩すので上手に取り入れましょう。ブロッコリーやキャベツ、菜花などアブラナ科の野菜はどう(薑)がたちやすく、その意味では野草と同じようにぐんぐん成長する強い力と代謝能力をもっています。こちらは食用として改良されたものなので沢山食べても大丈夫です。

よもぎ餅やよもぎ団子にして野草と穀物の組み合わせ、ふきと厚揚げの炊き合わせ、野草のゴマ和え、くるみ和え、など主体は葉物でも、

そこにでんぷん、脂肪、たんぱく質の三大栄養素を絡ませるのが春の食のポイント。動物性のたんぱく質や脂質でなく植物性のもので取り入れると良いですね。

他にも代謝を助けてくれる食べ物として小豆があります。小豆は代謝を促し腎臓の働きを助けます。月に数回小豆ご飯や小豆粥などを食べて腎臓の働きを助けてあげると排毒効果は高まります。砂糖は腎臓の働きを損なうので、あんこなどで取り入れるのはNGです。

また春は、代謝、排毒が高まる影響で、身体のだるさや、古傷が傷む事などあります。それは良くない物を排泄しようとしてこれからに向けて身体が頑張っているという事です。身体と仲良く代謝を行い、きれいなさっぱりとしたら、暖かくきれいな季節である春を五感すべてで堪能ください。

参考文献 「からだの自然治癒力をひきだす食事と手当て」 大森一慧 著

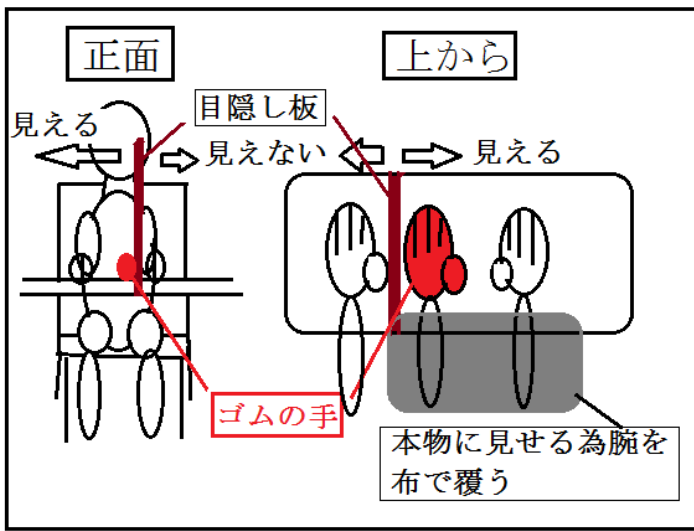
身体を労う

「身体の不思議」です。イスに座り、両手を机の上に置き

ます。右手と左手の間に板を置き、自分から左手が見えないようにします。

板と右手との間に本物に似せたゴムの左手を置きます。より本物に見せる為、腕の部分には布をかぶせ、腕は見せずに手だけ見えるようにします。

今自分に見えているのはゴムの左手と自分の右手という事になります。



実験者は二本の筆で被験者(座っている人、実験される人)の右手とゴムの左手を同時に撫でます。

被験者はそれを見えています。意識がそこに集中されます。

3分程撫で続けると不思議な事が起こります。なんとゴムの左手を自分の左手と錯覚し始めるのです。この時、被験者は「奇妙」「怖い」などの感じを受けるそうです。

次にその状態から不意に実験者がゴムの左手を針でブスリと刺します。

ゴムの手を刺されても痛くも痒くもないはずなのですが、被験者はあたかも自分の手を刺されたかのように、飛び上がり、悲鳴を上げ、脳も危険な状況下にいるような反応を示すそうです。

嘘のような話ですが、僕らは自分の腕ではない物を自分の腕と錯覚してしまう事があるのです。これはうまく使えば、治療や体の能力を上げる事につながるかもしれません。

対象に強烈な意識を注ぐことにより自分の身体として捉えるのであれば、もしかしたら脳障害などで左半身麻痺になり動かないはずの左手に新たに神経回路ができ、動くという事があるかもしれません。

方法はともかく、奇跡の復活を遂

げている例はあります。意識を注ぐ事で奇跡は起こるかもしれません。

さて先のゴムの手の実験。ゴムの左手を自分の左手と錯覚してしまった時、無視されてしまった本当の左手はどうなったのでしょうか。

かわいそうな事に、左手は右手に比べ17℃も温度が下がっていました。

人は自分自身の身体に錯覚を起こし、誤認し、忘れ去ってしまう事があります。

足の冷えてみてみましょう。足の指の股までは温かいのですが、指先は冷たいという方がいます。これは指の股までは意識できていますが、指先は忘れられているのです。

忘れ去られてしまった身体の部位は冷えてしまいます。冷えは意識の有無の問題だけではありませんが、意識するだけで解決することもあります。

人と人との関わり合いの中で、「彼との関係は冷え切ってしまった」などと言ひ返しをする事がありますが、自分自身との関係も冷え切ってしまう可能性があるのですね。冷えは万病の元・大敵です。

医学の進歩により、自分の身体を

検査の数値で捉える事が出来るようになってきましたが、ちゃんと身近な自分の身体を感じる事も大切です。

一日に一回くらいは身体をササツとさすり、左手の位置を確認してみたり指先まで撫でて、疲れている部分はないか探して、もしあれば余分に撫でてあげましょう。内臓は触れないけれど、お腹に手を当てて、会話してみると発見があるかもしれません。

自分自身を忘れてしまう事は容易に起こります。しかし身体は健気に働く強いパートナーです。愛情を注げば必ず温かい関係築けます。

・東光會の今後の予定

4月28日、5月26日です。ぎっくり腰や婦人科疾患の手あて、後半では美容の事などもやろうかと考えています。決まり次第またお知らせします。ご参加お待ちしております。

東光庵鍼灸指圧施術所

鍼灸あま指師 熊岡央企

TEL 0467-98-3213

Mail toukouan@hotmail.co.jp

HP 「東光庵」「熊岡」で検索