



## く東光會へのお誘い

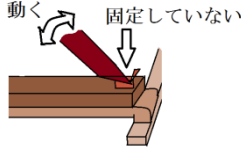
白川郷の合掌造りの屋根の重さは約20トン、積雪時には約80トンになります。



その屋根の重さを支える仕組みは駒尻といって、屋根の骨組みを固定しない事で可動性を持たせ、負荷を受け流すことができます。

屋根は乗っているだけでクレーンで吊り上げると屋根は浮きます。

この柔構造により重さ、強風、地震にも耐えうるのです。固定すると骨組みが動く



人の体でも同様に関節や筋肉の状態を柔構造にすることは、あらゆる動きに優位です。

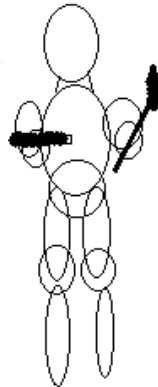
## くただ立つという単純動作

すぐ疲れてしまう人、どこかが痛くなる人、楽に何時間でも立っている人、様々です。

楽にいつまでも立っている理想的な立ち方というのはどうすればよいのか。

体のどこかに力を入れて固定する事はせず、脱力し柔らかい身体で最低出力の力で立てば良いのです。

立っている状態で絵を描くと思います。普通に描く分には問題ないと思います。



しかし隣から誰かに押されている状態で描くとなると大変な作業になります。



押されているから描きづらいのですが、少し補足すると押されて体に力が入ってしまうから集中できずに描きづらいのです。

(赤い部分などに力が入ります。)

これは大きな例ですが、どこかに力が入ってしまったら、うま

く目的が果たせず疲労しやすくなってしまう。

力が入ってしまったら抜けない部分、コリなどと言われていますが、これを硬結と言います。

硬結部分はとてもエネルギーの高い所、いつも働いている部分です。

硬結は大きな硬結だと感じやすい(自覚しやすい)のですが小さな硬結だと感じにくくなります。

小さな硬結を感じられないと、その硬結を大きくより硬くしてしまいます。わかりやすく言えばギックリ腰です。ぎっくり腰は硬結の蓄積により硬化した部分が折れてしまうような疾患です。

そこまでいかなくとも小さな硬結から疲労やコリ感を抱えてしまいます。



こちらの二枚の写真。

東光會の自己治療教室に参加された方が、自分で手あてをする前(右)と手あて後(左)の写真です。

右の写真では各所に存在する硬結により顎とお腹が前に出ています。首回り、腰、太もも、ふくらはぎなどに疲労が溜まる姿勢です。

左の写真は右に比べ、頭から足にかけて何か一本芯が通っているような印象があるかと思えます。

左写真では目立って力んでいる場所がないのでどこにも滞りを作ることなく楽に立てています。

理想的に立てると見た目にも美しく見えますね。

自分の手や指、テニスボールなどを使って身体の硬結を緩めていった結果がこれです。

自分の体に意識を向けても硬結があるか自覚するのはわかりにくいかもしれませんが、実際に触ると、色々な所に硬結があることがわかれると思えます。

他覚的に硬結を感じる事から始め、段々自覚して、そこを緩める事が出来るようになればわざわざ手で緩ませることも必要なくなりま

す。自分の体と仲良くなれます。

自己治療教室は一年に1〜2回の開催です。それ以外の月に1回の東光會では、ヨガや合気道、各種体操法の動きなどを取り入れ、自分の中（からだ）に意識を向ける練習をしていきます。

例えば

階段を上がると疲れてしまう方。両手で両方のお尻を持ち上げるようにしながら階段を上がってみて下さい。

楽に上がれると思います。

階段を上るのが苦手な方は大抵お尻（腰）が引けています。

手でお尻を触るようにするとお尻（腰）が入るので楽に上がれます。

普段の動作の中にも、こういうコツのようなものが沢山あります。

お尻に手をあてて楽に上がれる感覚を身につけたらその感覚を頼りに手を放しても同じように上がれるようになります。

色んな小技を紹介しつつ、体を上手に動かす感覚を身につけていただけたらなと思います。

・お互いに手あてをします。

手あての仕方は僕が学んでいる大活動をお教えします。

手あてを受ける方（患者）は、硬結を取ってもらおう事で起きる体の変化を楽しめます。

手あてする側（施術者）には自分の最も楽な姿勢で、脱力した状態で手あてしていただきます。

これは簡単そうでも難しいことです。ただ座って目の前の患者さんに手をあてるだけなのに、体に力みがあるとすぐに疲れてしまいます。

しかしこれができると、手あてを受けた後（先ほどの写真左）の状態を自分で作れます。理想的な立ち方や動作ができるようになります。

手あてをする側も、写真のように綺麗な姿勢になれるのです。

つまり、この手あては患者と施術者の相互治療と言えます。

身近な家族とかが困っている時はインターネット検索や病院に行く前に手あてできます。

最後には食の紹介もあります。

添加物や農薬を始めとした農業、日本の食には色々問題もあります。しかしその問題のある食を避け、

体にいい食を作っていく事は可能だと思います。

食材にこだわって手をかけて料理した食はとても美味しいです。

マクロビオティックも含め毎回少しずつご紹介していきます。

東光庵では知識や、自分の体と仲良くなることで、永遠の健康をつかみとって頂きたいと、「養生」に力を入れています。

それを形にしたものがこの東光會であり、この広報誌「東光」です。

日々治療をしていて、人の体の生命力にはいつも感動します。

しかし同時にその生命力がうまく発揮されていない事に「もったいない」と思う事もあります。

もう少し手をかけてあげれば、もう少し食を気をつけられれば、日常はもつと楽になり、少しだけ余裕ができ、少しだけ笑顔も増えて少しだけ幸せが増えるような気がします。

得る知識で遊び、土を耕し足下の力で遊び、体に秘められた能力を引き出すことで遊ぶ。

身近な所で楽しみを得て、幸せを感じられるのは嬉しい事です。

欲を求め遠くのもの遠くのものを求めてしまう現代の流れの中で、立ち止まって身近な幸せを感じる事はこの先の世界にもつながる大切な事だと思います。

ここでは小難しい事も書きましたが実際は気楽な集まりですので、どうぞお気軽にご参加ください。

・詳細

基本は毎月第4土曜日（ホームページにて連絡しています）

9時30分〜12時  
寒川町南部公民館 和室

会費 2100円  
持ち物・服装

五本指靴下（ない方は450円にて絹の五本指靴下お譲りします）

動きやすい服装（Gパンなど硬い服や締め付ける服、ベルト不可）

ご参加くださる方は開催日の2日前までにご連絡ください。

※9月22日は自己治療教室です。

東光庵鍼灸指圧施術所

くまおかひろき

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