



## 高秋

「こうしゅう」

空が高く澄み渡る秋という意味です。空が高くなりました。朝晩の気温が下がりました。植物が夏の濃緑色から秋の枯れ草色に変わってきました。鈴虫が鈴を奏でています。

秋ですね。

皆さんの脈も夏の「洪」という太くはつきりとした脈から秋の「毛」という秋の脈に変わってきました。

人も自然も同じサイクルに乗って生きていくのですね。

## みきとつ子草履

明治維新の頃江戸無血開城を決した勝海舟と西郷隆盛の会談にも立ち会った山岡鉄舟、剣の腕も達人で無刀流という流派を立ち上げるほどです。

その山岡鉄舟は他流試合の申し込みを受けた時、その剣客の履物を見させ

て、平均に底がすり減っていない者は相手にしなかつたそうです。

均等に減っていないということは、どこかに偏りがあり、偏りがあるという事はどこかに運動制限が生まれます。その偏りは身体の使い方以外にも、精神の状態を表すこともあります。性急な性格な方は前方、緩慢な性格の方は後方の靴底が減るといった傾向があります。

鉄舟は剣だけでなく書や禅も極めた方らしいので、心身ともに健康で動作に滞りのないような達人でなければ相手にしたくなかつたのでしよう。



これは僕が二年間程履いた草履です。鼻緒が緩んできてしまったので新しいのを買いました。

「ミサトつ子草履」という履物でインターネットでも購入できます。歩くのにとっても理想的な履物で散歩のパートナーです。疲労しにくいし、足が変な

形になりにくい、皆さんにも是非履いていただきたいです。



さて靴底の減り方はというと、左の新しい草履と比べると右の草履は前方と後方が減っています。両方減るといふのは、身体の癖よりもその時の気分の方が強く影響しているのかもしれない。気分転換に歩くことが多いのでその時の気持ちのあり方が出ているのでしよう。

少し、自分の身の回りに目を向けてみると自分の事で、気づくことが沢山あります。

## 東光会

医学が進歩した今、病気は身近になりましたが、自分の身体の事はどんなに疎遠になっていっている気がします。

沢山の方の身体を触っていて、どの方の身体も本当に健気に力強く頑張っています。この頑張りを少しでも認めてあげられたら、少しだけ協力してあげられたらもっと調子が良くなるのだろうなと思うことは多々あります。

冒頭に季節に合わせて身体も変わると言いましたが、それは気候や旬の食べ物等によって身体がその季節に呼応していくのですが、今は否自然な環境が広がっています。冷暖房、一年中食べられる野菜、自然界とかけ離れている薬や添加物、洗剤やシャンプーなどの化学薬品。

段々自然界からも離れ、更に自分の身体の事もわからなくなってしまうたら、どうなってしまうのでしよう。

病気は「なるべくしてなる」ものだと思います。自分の責任です。

ですが、**だからこそ**自分で管理ができ、自分で治していけるのです。

東洋医学の言葉に「上工は未病を治す」という言葉があります。上工とは名医の事です。名医は疾患を治すだけでなく病にならないようにするという意味です。

ご自分の身体の事を理解し、何を食べると良いか悪いか、どのような姿勢が良いのか、日々の養生法などで身体と対話できれば、まさにそれは自分の

「上工」となるのではないかと思います。

という訳で、この「上工」を目指す勉強会を開こうと思います。

毎月一回二時間で、体操と手当て法を教えていきます。

体操はストレッチのような物ですが、楽に軟らかくしていく、普段自分がどれだけ力を入れているか、否効率的な動きをしているか、それにより歪みを作ってしまうている事を認識して頂くような体操です。その後、二人一組になつていただきお互いに手当てをします。僕が施術中に当てている手の当て方です。ある程度決まったやり方があるのでそれを紹介していきます。簡単です。「楽な姿勢で身体の片側を下からソフトタッチで触っていく」というものですから。

この会を一応「東光会」と名づけました。

この東光会の目的としては、二つ

- ・自分の身体を知る
- ・家族を始め身近な人にも施術できるようになる

身体を知るには人の身体を通じて知るのが近道です。そして「手当て」には「正しい姿勢」が必要です。自分に無理のある坐り方ですと自分が辛い。辛いと手が温かくなりません。正座や

座禅を組んで楽できれいな姿勢で手当てができた時、手が温かくなります。様々な体制で手当てしますが、その時々で、手の温かさを通じ「自分はどの体制が楽だと思つていただけ違うのだな」など気づきます。よつて手当てするほうもされる方も、終わつたら楽になつていくのです。僕も自分の体調が悪いときは誰かを治療すると楽になります。治療しながら身体を整える事ができるからです。

## お灸の日

膝や腰の痛みなどで床に坐つて手当てするというのは辛いという方もいらっしゃると思います。その方たちにも身体の事を意識する時間を作つてほしいので、毎月一回「お灸の日」を作りました。

古来より伝わる健康のツボにすえていきます。十五分程の短い時間ですが、そこでもお灸の後の爽快感や僕が触つていく事を通じて、自分の体の知らない面が見えてくると思います。

少しだけ目を向け少しだけ知識をつけ少しだけ努力してみる、それだけで世界は変わると思います。

子供の為、看病のため、老後の為、

とりわけ自分の為になるような会にしていきたく思っていますので、興味のある方は是非いらして頂きたいと思つています。

東光会

日時：十月二十四日（土曜日）

午前九時半～十一時半

第二回からも毎月第四土曜日を予定

場所：寒川町南部文化福祉会館

会費：三千元

服装：体操しやすい服装、ジーンズなど

固い衣服を避けてください

お灸の日

日時：十月八日（木曜日）

午前九時～十二時

場所：東光庵

会費：千円

※腰痛や膝痛に対して治療をしていくのでなく免疫力を上げるようなツボにお灸をすえていきます。一人十五分くらいの施術となります。坐つて肘下、膝下、背中、腰、頸にすえ、仰向けでお腹にすえるのが基本となります。

その部位を出しやすい衣服で来院ください。

どちらも予約は不要ですが、お灸の日には十二時を過ぎた時点で受付致しませんので時間内にお越しください。

僕の施術を受けた事の無い方でも勿論大丈夫です。お友達などお誘いの上お越しください。

駐車場は一台分しかないので「ファミリー湘南」前の土手に停めて頂くか自転車でお越しください。

## ホームページ

ホームページをたちあげました。

東光庵までのアクセス

東光のバックナンバー

ブログ

などが載っています。お暇ありましたら覗いてみてください。

アドレス

<http://members3.jcom.home.ne.jp/toukouan/>

oukouan/

鍼灸指圧 東光庵

くまおかひろき

鍼灸あま指師 熊岡央企

「住所」寒川町大曲1-5-17-B102

TEL 0467-98-3213

[toukouan@hotmail.co.jp](mailto:toukouan@hotmail.co.jp)