



先日長年愛用のデジタルカメラが壊れてしまい、新しいカメラを購入しました。小さいのに光学10倍というなかなかの優れたもの。買ってから毎日遊んでいます。朝の散歩にも連れて行き鳥や朝露をのせる花や野菜を写してみたり。

同じ道でもカメラ片手に持っているのとまた違った世界が見えてくるものですね。楽しくなります。僕が普段勉強している事も、カメラと同じように身近な世界を美しく楽しい世界に見せてくれます。人や花や空気、天気、感じたことに知識が混ざり、飽く事がありません。カメラ片手に歩いて見て感じて考えて。この残暑もなかなか楽しいものになります。

よもぎ工房

八月に藍染をしました。「菜(すくも) (藍の葉を百日間かけて発酵させたもの)」を浅草にて購入し、

一週間かけて藍をたてます。

これが大変。温度やpHを一定に保ち、一日に何回かかき混ぜ、栄養として日本酒やふすまや水あめを入れます。やはり素人、なかなかうまくたてられず、今回は還元剤の力を少し借りてたてました。

藍の中に布を漬け込み、取り出します。取り出した時は濃緑色をしているのですが、空気に触れて酸化すると藍色になります。この工程を好みの色になるまで繰り返します。

酸化して藍色になっていく数十秒は見惚れてしまいます。

染めの工程の後には水洗いし、絞り染めの糸を取ります。糸で縛っていったところには染料が入らず白いままになり、それが模様となります。

二度と同じものはできない緊張感と期待感の末にできる染物は自分でいうものなんです。素晴らしいです。



←酸化

次は秋の恵み

で染めたいと思います。

秋の色は茶や茶っぽい黄などの色になるものが多いです。秋に合う色が多いというのも不思議なものです。



腰

腰が重いと動くのが億劫になり「それ取って」が多くなる。腰が軽いと「それ取って」が少なくなる。同じように「気持ち」が暗い・重いと動くのが億劫で、「気持ち」が明るい・軽いと動きたくなる。

「心身一如」、ここからただは一つです。

腰が軽い、腰が重い、腰が強い、腰が弱い、腰が据わるなど「腰」という言葉は様々な使われ方をします。「月(にくづき)」に「要」とか

いて「腰」。「月(にくづき)」は動物のからだや臓器を表します(他にも使い方はあります)。しかし、腰という言葉の使われ方をみると、肉体的な面だけでなく、心の面も入っ

ているような気がします。心の面でも「要」なのかもしれません。

柔軟で強い腰、現代の生活では難しくなってきました。でもほんの少し気をつければ難しいことはありません。

三つ程腰のエクササイズです。「ひざ倒し」

- ・仰向けに寝て両膝を立てます。
- ・息を吐きながら膝を左右どちらかに倒します。力を入れて倒すのではなく腕力するから倒れてしまうという感じです。

- ・息を吸いながら元の位置に戻し、また息を吐きながら先程とは逆の方向に倒します。

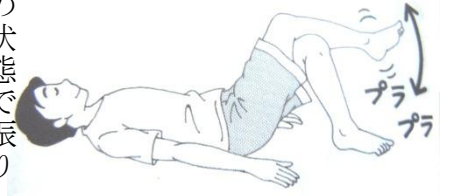
- ・左右倒してみてもどちらのほうが楽にできたでしょう。つっぱりや、痛みがあったならそちらとは逆の方向、やっつけていて気持ちいいほうがあればそちら側、左右比較で、「楽だった方向のみ」息を吐きながら繰り返しひざ倒しします。どちらが楽かは必ず毎回確認しましょう。



「ひざプラプラ体操」

仰向けで左膝に右足をかけます。

その時右足の膝から少し先のふくらはぎの外側の部分が左膝の少し上のももの外側にかかるようにしてください。その状態で指が触れるような感じで右足をプラプラと振り動かします。



足を組み換えて逆もやります。

「ひざコゾコゾ体操」

そのままの体勢で次は膝のところがたととろにふくらはぎの中心を乗せます。だらりと腕力すると膝にふくらはぎのめりこむ感じがあると思



います。そのままふくらはぎを前後にコゾコゾと動かします。ふくらはぎの位置を少し変えながらやってみましょう。

この体操の意義ですか？勿論ありませんがやってみただけで感じが全

てくわえらる。熱で真っ赤になり鋭い爪

「鬼胎」



「鬼胎」

・始めは大きな杯程の血の塊だがやがて中心に猛牛のような顔ができる。このむしは気性が激しいわりにそろそろとしか移動できないのでいつもストレスを溜めている。

このむしが移動すると取りつかれている患者は必ずヒステリー状態になる。

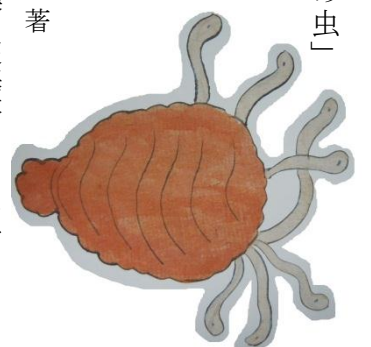
「脾臓のむし」



脾臓に住み肝臓と筋肉に危害を

くわえらる。熱で真っ赤になり鋭い爪

「大酒の虫」



参考文献

高岡英夫 著

「ゆる体操 超基本9メソッド」

編者 長野仁・東昇

戦国時代のハラノムシ

東光會

毎月開催している手当て講習会がそろそろ終わります。これから復習をしていよいよ、実際の手当です。来年一月からは第二期としてまた新たにスタートします。

十一月第三土曜日(予定)にテニスボールを使つての自己治療を教えてください。楽でとても気持ち良い手技です。一日の終わりに布団の上でやると気持ちいいですよ。初めの方でもご参加ください。

東光庵鍼灸指圧施術所

くまおかひろき

熊岡央企

鍼灸あま指師

TEL 0467-98-3213

MAIL toukouan@hotmail.co.jp

HP 「東光庵」「熊岡」で検索