

ひと月前は猛烈な残暑であったのがウソのようです。

今回のよもぎ工房は背高泡立草

で草木染をしました。

布の重さの五倍程を目安に花の部分を読み、二十分程煮詰めます。煮詰め終わったら花を取り出し、予めぬるま湯に浸しておいた布(今回は絹の五本指靴下)を染料液の中に入れて、時々混ぜながら三十分待ちます。

三十分たったら取り出し、軽く水洗いの後、ミョウバンを溶かしたぬるま湯(媒染液)の中に三十分ほど浸し色止めします(色止めはミョウバンの他、銅や灰汁、石灰などでもできる)。

三十分後軽く水洗いして、あとは好みの濃さになるまで同じ工程を繰り返します。

からし色のような黄色に染め上がりしました。

収穫しやすい背高泡立草、簡単で色もでやすいのでおすすめです。



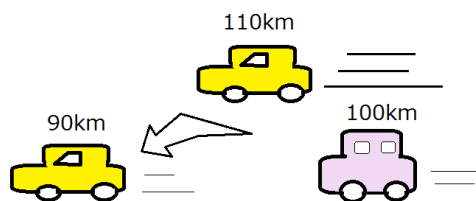
上が背高泡立草。下は染め上がったもので、右が背高泡立草で染めた靴下、左の靴下は背高泡立草で黄色に染めた後に藍染の液につけ緑に染めたものです。

目標達成・・・の後

高速道路というのは車線が二車線以上あり、追い越しをする為の車線が設けられています。

さて、僕の前には車がないという高速道路。快適に走っている、後ろから車が詰めてきて右車線より僕を追い越し、その後、左車線に戻ってきて、スピードを落としました。

なぜでしょう。僕の車が遅かったので追い越しをしたのに、抜いた途



端に僕よりも遅いスピードで走り始めるのです。

高速道路を走っていると、このような事によく遭遇します。

僕を抜くと決心、決行、目標達成、ときて「気が抜けた」のでしょうか。

それによりアクセルを踏む足も弛んでしまった。

学生時代、テストが終わる度に体調を崩して休む子がいました。これも同じように目標達成後「気が抜けた」ところで風邪やらなんやらで体調を崩すのです。

しかし、これも自然治癒力の一つなのだと思います。

張りつめていた「気」、それを「抜く」、その工程として風邪をひくのです。体調を崩さないと抜けない人達がいるのです。自分もそうかなと思う人は、薬を飲むなどして不自然な事をせず、のんびりしていればすぐ抜けてスッキリとします。

遊んで抜く人や食べて抜く人、お酒を飲んで抜くなんて人もいます。様々な気の抜き方が人それぞれにあります。

体調を崩して気を抜くタイプの人は予めスケジュールを調整して、気を張る用事の後には休みにしてお

いたほうがいいでしょうね。上手に気を抜くやり方はからだが良い知っています。



寒くなってきました。

硬くなってしまったからだをほぐす、温める。東光庵でも使っています「ぬかカイロ」の紹介です。

- 玄米 200g
- ぬか 180g
- 塩 50g

の割合で、混ぜて布袋の中に入れます。

広い布に入れば面に、小さい布に入れば点で温めることができます。

浴衣の帯の一部分に入れて、足や腕、腰のツボに当てて結んでしまうというのも作ったりしました。

電子レンジで1〜2分温めると20〜30分ほど暖かさが続きます。

風邪のひき始めは首の後ろ、肘、足の上のせて足の冷えを防いだり、お腹の調子が悪い時にお腹に乗せたり。

からだを温めるやり方は、ホッカイ

ロのように常に温かい物ではなく、段々冷めていくもので温めるのが大事です。

一回作ればずっと(一応二年が目安らしいのですが)使えるので、この冬はぬかカイロで温まってみてはいかがでしょうか。

トイレ

世は健康ブーム。各種水飲み療法、ハーブ療法、アロマテラピー、ヨガ、太極拳、体操、ウォーキング、温泉、岩盤浴、水泳、パワーストーン、各種食療法などなど。

健康とは肉体的、精神的に健康な事をさしますので、気分が晴れるようなことも健康法に入りますね。さて、この健康ブームの一方で気になること、それは最近のトイレにあります。

最近のトイレはすごいです。

扉を開ければ自動で便座が上が(洋式便座は当たり前)、便座は暖かく、排便後はウォッシュレットでお尻を洗ってもらい、乾かす温風機能までついている。流すのもノブを回すのではなく目の前のボタン一つで流せてしまう。

更にはリズムをつけて水(湯)を出し肛門を刺激し排便を促す機能や、脱臭機能、排便時の音をごまかす機能(音がなる)などがついています。

つまり扉をあけて着物を脱いで座れば後は全てやってくれるのです。

排便は回数、量、色、におい、硬さ、水に浮くか沈むかなどを通じて、その時の体調を知る大事な手掛かりになります(勿論排尿も)。

健康ブームの一方で身近なところでは、便を出してもらおうとこころから始まり、お尻まで拭いてもらうのであるから不思議なものです。

「健康」への関心と「からだ」への関心は別なのもかもしれません。

自己治療のすすめ

毎月開催している東光會では「からだ」を感じるといふものをテーマに体操や「てあて」をしています。十一月の東光會は「自己治療」の會です。

手とテニスボールを使って自分のからだを触っていきます。

足は第二の心臓と言われるように、血流促進の役割を持っています。歩行など足を交互に使うことにより心臓のように筋肉がポンプのように断続的に収縮されその勢いで血流が良くなります。

しかしながら、その第二の心臓が冷え切っている方やコリだらけの方が沢山いらっしゃいます。これは筋肉のしなやかさがかけ、ポンプ作用を効率的に行えなくしてしまいます。立ち方や食べ物、運動不足などそれぞれ原因はありますが、「てあて」をして今の状態を知り、弛めてゼロの状態に戻すことをしながら根本原因である生活を改善してみてはいかがでしょうか。

テニスボールを当てていると、思わず「くく、なんでこんなところがこんなにくっついているのだろう」というところが沢山あります。

太ももの外側やお尻のほつぺた、腰や肩甲骨の間、肩、首、腕、頭を「てあて」していきます。

自分で自分のからだをくまなく触ってみると、何十年ともに過ごしてきた自分のからだに驚きが沢山あると思います。

自己治療は一回で全身のやり方

をお教えします。のんびりとした集まりなので今まで参加していなかった方もお気軽に、ご参加ください。年に何回か自己治療の會は設けたのですが、今のところできて二回かなと思います。是非この機会に皆さんご参加いただけたらなと思います。

・詳細

十一月二十日 土曜日

午前九時半〜十二時

参加費 二千五百円

会場 寒川町南部公民館

服装は、動きやすい服装。締め付けるジーンズなどはやりにくいです。

当日の参加も受け付けますが、小さい玄米のおにぎりなどを紹介がてら持っていく事がありますので、事前に連絡いただけたらなと思います。

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