

## よもぎ工房

七月初旬、東光庵「衣」の催事として草木染の展覧会を開きました。

絹やオーガニックコットンなど自然素材を、草木と虫の自然の色のみで染めています。オーガニックコットンの糸を染めて織った作品もあります。



作品の他に、玄米のおにぎりや、自家製味噌の重ね煮の味噌汁、砂糖を使わない玉ねぎのマフィン、自家製の柑橘サワーや梅醤番茶などの

手当て食や飲み物もご紹介させていただきますました。

治療部屋では各種知識の紹介コーナーを設けました。

医と衣食住は切り離せない関係。ですが今は身近なはずの衣食住が遠くなり中身を知らないという存在になりつつあります。

身近な物を身近に、そして身近な所で遊ぶのはとても楽しく、おまけに健康にも良い、そんな紹介をしたいと思います。

これからも東光庵の一環としてよもぎ工房を続けていきたいと思っています。

今回も沢山の方にお越しいただき新しい出会いが沢山ありました。ありがとうございます。

よもぎ工房の作品はブログにて紹介しています。「よもぎ工房 色」で検索ください。

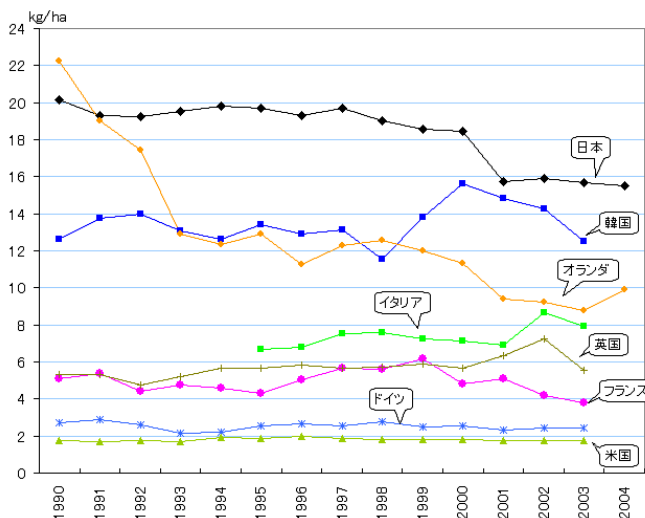
## 農薬使用量

僕の畑ではあまり雑草は抜きません。雑草の中から野菜が生えてきます。

しかし遊びでやっている僕と日本の食を支えている農家の方では、

責任も規模も違います。やはり除草剤を蒔かれる方は多い。

その威力にいつも驚きます。蒔かれた所とそうでないとところの境目がクッキリと線になって見えます。



ちよつと小さくて見え辛いかもしれませんが、世界の主要国の農薬使用量の推移です。

これは総使用量ではなく耕作面積あたりの有効成分換算農薬使用量で林、公園、ゴルフ場などの非農作地帯も含まれているグラフです。

日本の食料自給率は39%、家畜の餌などの輸入量を考慮すると更に少ない値になります。

それなのに一位。先日畑で農家の方とお話ししました。

「自分で育てるのは楽しいだろ。(野菜は)買った方が安いだろうに(笑)。

でも自分でやると野菜に何が入っているのかわかるから安心だよ。あそこのキャベツ畑な、夕方に沢山収穫して次の日の朝収穫してその日に市場に並ぶんだよ。

やりたくてやってるわけじゃねえんだろうけどな、やっぱきれいじゃねえと売れねえからな。

今は放射能でも農薬でも怖い時代になったよ」

自分の田の放射能の値を気にし、周りの畑や田で行っている事に疑問を感じつつ、今年も米を作る為、田にやってきた農家のおじいさんの言葉です。

農業の問題点や自然農法など勉強はしてきましたが、これからも学び、行動していこうと思います。身近な物を身近に、そこから自分の信じるを行動したいと思います。

## 正座の歴史

正坐は明治の礼法教育により世に広められ、正坐と言う単語に関しては明治から存在はしたが認知され始めたのは大正に入ってからではないかと考えられます。

茶道など正坐の印象の強い文化でも千利休らが活躍していた時代以前には、意外にも正坐は釜の蓋を閉める時のみで、点前や飲む時は立膝であったらしいのです。流派により違いはあったと思われるですが、「茶道は正坐で行うもの」という意識はなかったようです。



図1



図1拡大図

千利休の肖像画ですが、足下を拡大すると正坐はしていない事がわかります。



図6



こちらは胡坐（あぐら）のような姿勢ではあるが、足が合掌しているような拝み足をしています。

烏帽子をつけ大きく見せ権力を誇示しているような姿勢です。

坐り方は作法と言うより目的や動作性を重視していたようです。

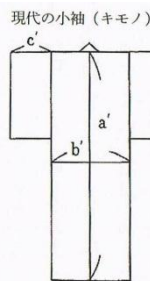
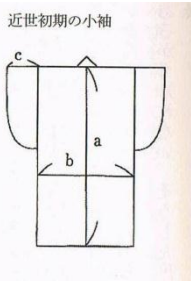
お経を唱えているお坊さんも、それを聞きながら合掌している人も正坐でなく立膝である絵というのは何枚も存在しています。

徳川の世になり戦乱は治まりました。再び戦乱の世にならないよう血の気の多い武将たちを押さえこむ目的もあって、身分に基づく座り順や服装、言葉遣い、立居振舞いに至るまで厳格に作法が定められました。

その時に作法としての正坐の坐り方も登場したようです（正坐という単語はまだない）権力を見せつける大きな坐り方ではなく、膝を突き合わせ身小さく保ち御上に対する忠誠を厳守する事が美德となりました。

また、江戸時代の1600年代前半に幕府は反物の寸法を改定する禁令を出しました。

これにより丈が短く身幅が広い



という従来の着物から、丈が長く身幅が狭いという現代の着物に似た形になりました。

の中で、割座にしていようが、胡坐にしていようが、ゆったりとした着物の中ではあまりわからなかった足の形が、はつきりとわかるようになりました。特に女性は身幅の狭い着物では胡坐をかくわけにもいなく、次第に正坐でくつろぐようになってきました。

そして初めにお話ししたように明治に入り次第に正式な坐り方として正坐が浸透していったようです。

注目したいのは、昔の方はどのような坐り方をしていても姿勢が綺麗なということですが。

先程の足を広げている写真の方のように拝み足をして、両手を自由に行っている姿勢と言うのは股関節を始め柔軟性がなければとてもで

きません。

坐り方に関わらずきちんと骨盤が立ち、柔軟性を保てるという昔の方の身体能力は見習いたいです。

参考資料

「日本人の坐り方」 矢田部英正 著

## 今後の東光會の予定

8月25日・9月22日、土曜日。

9月は年に一度の自己治療の回です。手やテニスボールを用いてセルフケアの仕方を教えます。

是非この機会に自分の体との向き合い方を学びにいらしてください。

通常の講座も7月からまた新しく始まりました。手あての仕方を覚え、自分の体の理想的な動かし方を一緒に学びましょう。

ご連絡のうえお気軽にいらしてください。

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