

9/2(土) あいど! 倫理号です、今朝も又車中で地震がありました、
銅に水害に地震に何人存心しょうか?

今週の倫理 942号 姿勢を整えて大きく深呼吸 2015.9.11 ~ 9.17

呼吸の姿勢が落ちる確かです。
至誠をつくすも大事なる事でしょう。

九月のテーマ

心と形

仕事も将棋も 幸也屋の 亦鳥 姿勢で決まる



え・古屋智子

私 たちが日常生活を滞りなく送れるのは、脳からの指令が、身体の各部分に正常に伝わっているからです。

脳の指令を全身に伝える神経が通っているのは背骨です。心身の健康維持の第一歩は、背筋をまっすぐに伸ばした正しい姿勢から始まるといつてもいいでしょう。

そもそも人類が他の動物とは違う進化を遂げて、さまざまな技術や文化を創造することができたのは、背骨を伸ばした直立の姿勢をとることができたからだ、といわれています。

太古の昔、人類の祖先は四本足で歩いていました。やがて二本足で立って歩くようになってから「手」が発達していききました。それと同時に「指」も発達し、物をつかむ、動かす、作る……という行動を身につけ、そうした進化を通して、頭脳が発達していききました。

現代人の脳容量は、原初的な人類といわれる猿人に比べて、およそ三倍にも増えたといわれます。

もし、人類が四本足のままでいたら、当然、手の進化はあり得ず、頭脳がこれほど発達することもなく、現代の文明、文化が誕生することもなかったでしょう。

人類史における、こうした姿勢と文明の関係は壮大で、実感が湧かないかもしれませんが、しかし、日常で考えても、体の構えや物事にあたる際の姿勢は、結果を大きく左右するものです。

かつて将棋界で前人未到の記録を次々と打ち立てた大山康晴十五世名人は、将棋に強くなるコツとして「将棋の技術を学ぶことと、心の持ち方が大切だが、特に姿勢を直す」ことが一番大切です」と述べています。すなわち「悪い姿勢では、将棋は強くなるならない」ということでしょう。

華道や茶道、書道、武道なども、必ず姿勢がその基本にあります。正しい姿勢なくして上達はなく、それどころか、危険に遭遇することさえあるものです。

健全な精神は、背筋を伸ばした

正しい姿勢において養われていきます。心と身体は切り離せないもの、一体のもので、形が歪めば、中身も歪んでしまいます。だらしない姿勢では、よい知恵も、判断力も、創造力も湧いてきません。

（あともう一息なのに、良いアイデアが浮かばない。なかなか企画書が完成しない……あのトラブルは想定外だった。どう対処したらいいのか）といった困難や難題に直面した時、身をこごめて猫背になつて考えても、気持ちは暗くなるばかりです。

そうした時こそ、「呼吸においてまず姿勢から整えるのです。腰骨を立てて背筋を伸ばし、大きく深呼吸をしてみましよう。心が落ち着き、気力が湧いて、問題解決のヒントや、思いがけない名案が浮かんでくるものです。」

姿勢を直すことを通して気持ちも行動も正し、一日を晴れやかな気分でも過ごしていきましょう。

参考資料 『つねに活路あり』丸山竹秋・著

『フレッシュマン読本 ライバルは自分だ』倫理研究所・編（ともに新世書房刊）