

10/22(土) まいど！倫理号です。鎌で土を耕す姿勢と、うすで餅をつく姿勢
に同じのような気さく(対)昔を思い出しました

幸せ運心 Pト一鳥

今週の

2022. 10. 22～10. 28

倫理

10月のテーマ | 身体の姿勢と心の姿勢

1304号

医療用機器メーカーに勤務するSさんは、幼い頃、農業に従事していた祖父の手伝いをするがありました。

農作業について何も知らないSさんに、祖父は農具の基本的な扱い方を、実演を交えて丁寧に教えてくれたといいます。

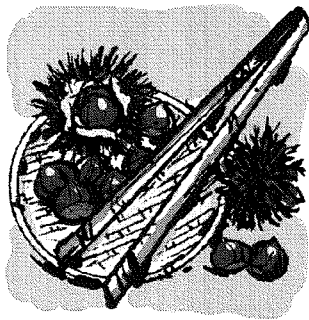
ところが、いざSさんが鎌を持ち、土を掘り起こそうとすると、どうしても「へっぴり腰」になり、うまく耕すことができません。鎌を持つ腕も疲れ、腰も張り、思わず何度も溜息を漏らしていました。

見かねた祖父は、鎌を持った時の正しい姿勢と、体に負担が少ない手や腰の動かし方について、次のように教えてくれました。

土を耕す際の姿勢のポイントは、まず足を肩幅程度に開き、膝を軽く折って、背筋をまっすぐにすること。また、鎌の上げ下げは腕を意識するのではなく、頭上に振り上げた後は、膝を落としながら、お辞儀をするように体をそのまま倒すとよいということでした。さらに、鎌の重さに振り回されず、鎌の重さを利用して効率的に掘ることができると言われたのでした。

教わったことを意識して行なってみると、体がずつとラクになり、掘った土の深さも安定してきました。

しかし、耕し始めてから時間が経過するにつれ、元のように腰を丸めて、腕の力を使って土を掘り起こそうとしてみます。その都度、祖父から「姿勢をまっすぐ！」と声が飛んできて、慌てて教わった方法に戻すことを繰り返したのです。



祖父から教わった 姿勢の大切さ

数日間、教わった「正しい姿勢」で農作業に取り組んでいるうちに、力んでいた体がふっと軽くなる瞬間や、鎌を通して体に響く心地よいリズムなどを経験するようになったSさん。一カ月を経過する頃には、畑に行くのが楽しくなってきたのでした。

今でも、疲労で姿勢が悪くなると、祖父の「姿勢をまっすぐ！」という言葉と共に、泥の付いた足を洗った後のサッパリとした感触や、体を包み込む心地よい疲れを思い出すと、当時は懐かしむAさんでした。

「姿勢」ということについて、倫理研究所の創設者の丸山敏雄は、次のように述べています。

「芸道については、どんなことを学ぶにしても、まず大切なことは姿勢であります。(中略)それは姿勢が、一切の基本となり、姿勢が出发点となり基本となるのでしようか。それは人の体が、ただ単に肉体としての存在ではなく、精神そのままの表現(あらわれ、表象)であるからであります」

『書道芸術』丸山敏雄著

丸山敏雄は続けて、心の状態が引き締まって、油断せず集中している心である時、姿勢は自ずから整ってくと記しています。心に不安や悩みを抱えている時は、背筋を伸ばして大きく深呼吸をしながら、自身の心と向き合ってみましょう。姿勢を正すということは、心を正すことにもつながります。体の姿勢を正し、曇りのない澄み切った心で仕事に取り組みたいものです。