



# ～ワクワク Wellness ～

11月のお護摩の直会にと、里いもとイカの煮っころがしを煮ました。ふっくら上手に煮えて、更にじっくり味をしみこませて。最後に火を入れて温めようと思ったところ、ガッツリ焦がしてしまった、佐藤智江です。トホホ 名誉の為に上手にできていた時点の写真を。

さて、今月は『氣』の活用法。実践編のお話です。

「氣」の集合体が大自然であり、私たちもまた氣の集合体である。私という囲いがなくなった時、その氣は元々の大自然の氣と還る。ということまでが、先月のお話でしたね



私たちは、呼吸によって、自分の氣を大自然へと還して、また大自然の氣(エネルギー)を私という囲いのなかに取り入れています。それが、たったの10分止まっただけでも大変なことになってしまいます。

例えば氣がめいって時、悲しい時。うつむき、背は丸くなり、肺が圧迫された状態の姿勢になりますね。体が自ら危機を感じて大きな呼吸をさせます。それが、ため息です。とても澄んだ空気の所などでも、思わずする大きな呼吸。これは深呼吸。ため息とは違います。でもある意味、体自ら大自然の氣をたくさん取り込みたくなる事には変わりないかもしれませんが、、

又、その真逆の精神状態の時、やる気満々で思わずその手を握りしめ力を入れている時。その時のことをイメージするだけでもどうでしょう？

胸やおでこのあたりが緊張して固くなっている感じがしませんか？そして呼吸は？もしかしたら息、止めていませんか？大自然との氣の交流が細くなっているか、止まっていますね。

スポーツの解説などでも、良い結果の時には「力が抜けてリラックスしていますね～」などを、耳にしたことがあると思います。

ゴルフのスイングの時。大切なプレゼンの前などいかがですか？どこか一か所に力みがあったり、呼吸の状態は？ つたない人ひとりの力を込めるより、あの震災や大津波を起こすエネルギーを持つ大自然の氣と十分に交流してその力を使った方が、得策です。その為には、物の理である物理的に、体の状態、姿勢とも言いますが、整える必要があります。

体だけでなく、心の理である心理的な部分も大切です。悲しみや心配、やるぞやるぞの意気込みは心だけにとどまらず、その姿勢にも影響を及ぼしますから、良かれと思って考えるそのことも含めて何かに執着せず、**大自然にゆだねる**というやり方、お勧めします。そういう状態もよく言われる「無になる」という表現にとっても近いような、氣がします。

姿勢は、施術の最後に正座の姿勢で確認している体幹部の状態の再現。心の使いかたは、気持ちよく吐いて、気持ちよく吸う呼吸に使う。その時、足の先まで意識が届いている状態でしたね。

まずは、歯磨きやつり革につかまっている時など、いろんな場面で実践してみてください。自分ひとりでは上手くできなくても大丈夫。一緒に氣の世界を深めていきましょう！当院には老若男女挑戦し続けている仲間が、いますので(^\_-)☆



\*~~~~~\*~~~~~\*~~~~~\*~~~~~\*~~~~~\*~~~~~\*~~~~~\*~~~~~\*~~~~~\*~~~~~\*~~~~~\*~~~~~\*~~~~~\*

心と身体の関係は、「鏡の前に立つ自分」と「鏡に映る姿」にたとえられます。

鏡の①( )が「心」、鏡に②( )を「身体」としましょう。鏡に映る自分を見て、「自分が二人になった」と言う方はいませんね。心も身体も自分自身なのです。ただ、心は色も無く形も無く、五感ではとらえようが無いものです。一方で、身体は目に見え触れることもできます。その性質の違いによって、人間がわけて認識して

身体は③( )存在です。鏡の前の自分が笑うと、鏡に映る自分も笑っています。鏡の前の自分が悲しめば、鏡に映る自分も悲しんでいます。昔からよくいわれる事ですが、鏡の中の自分が先に笑う事などありません。「心が身体を動かす」のです

① 前に立つ自分 ② 映る姿 ③ 心を反映した

【お知らせ】 \*自転車の空気入れあります！ご入用の際にはお声がけくださいませ♪

\*12月13日(火) はセミナースタッフの為 12時半までの営業とさせていただきます

\*12月26日(月) は出張お護摩の為 18時からの営業とさせていただきます

\*12月27日(火) はお祓いの為 16時からの営業とさせていただきます

\*12月28日(水) 11時半と20時の2回当院にて護摩焚きをいたします。ご家族、ご友人お誘いあわせの上ご参加ください(会員でない方もぜひ！但し神事の為、喪中の方のみ不可)

\*年末30日(金)まで年始3日(火)より営業いたします。年末のご予約は早めに♪

毎月28日に当院にて護摩焚きをいたします。お護摩祈禱とは、護摩木という薪をたいてその燃え上がる炎と煙によって、私たちの煩惱を焼き浄め、大厄を消除し家内安全、商売繁昌、健康長寿、世界平和など、私たちの諸願成就をお祈りするものです

さて12月になりました。今年も鏡餅に使っていただくお飾りをお渡しできる準備が整いました。会員の皆様のご自宅でお使いになる分は例年と同じくご来院の際、無料でお渡し致します。



とても好評につき、今年より5枚500円で販売いたします。(お好きな絵柄を選んでください) お世話になったあのお稽古のお友達に一枚づついかがでしょうか。心をこめて一枚一枚作らさせていただきました。尚、ご祈禱してある縁起ものです!!



また、たいへん珍しいとされる猫のお札もごさいます。関東近辺にこのお札を取り扱っている神社がないらしく、お札を求めるために私が所属しております、新潟八海山尊神社までわざわざ足を運ぶ方が、ペットブームで近年急増しているそうです。

本来、米どころ新潟の、ネズミ除けのお札として扱われていたそうなのですが、最近では猫に限らずペットのお守りとして定着しているようです。家族の一員、大切なペットの一年の大難を小難に、小難を無かった事にするために、ぜひどうぞ。 年末28日以降にお渡しできます。猫のお札は800円をお納めください

晦日の大祓いの神事の祭、人形(ひとがた)のお焚きあげを致します。心も魂も綺麗にお掃除して新年を迎えましょう!! 遠方の方は郵送でも受け付けております。こちらの初穂料は任意です。















