

～古賀院長エッセイ～

次代への風



バランス感覚2

先月のバランス感覚の続きです。
ネットなどでバランス運動のための様々な器具や方法が紹介されていますが、基本だけ押さえて、日々の生活の中で少し注意して過ごせば十分です。

まず、バランスを取るためにはどこかに支点、支えが必要です。身体運動については、それはへその下3寸の丹田と言われるあたりにあります。禅や武道で重視される気の宿るところでもあります。あまり難しく考えず、下腹部の中央部奥あたりに重心を置くイメージでいいと思います。綺麗な気を付けの姿勢で力が入るところですが、気を付けの際に肩に力が入っている方が多くみられます。まずは肩の力を抜くことからやってみましょう。

次に必要なのは、自然の力に逆らわない事です。地球上で最大の力は普段意識をしない重力です。すべてのものが、地球の中心に向かって引っ張られています。この力を時々意識してみましょう。階段を降りる時に肩の力を抜けば、一段一段で感じることができます。逆に昇る時にはしっかり踏み込んでみると、重力の反作用の力で楽に昇ることができます。ダンベルなどの重りを持って、軽く振り子運動をするのもいいと思います。自然と筋肉が伸びてくる効果があります。

3つ目が呼吸です。動物植物を問わず、生命維持の基本中の基本です。ところが何かの動作で息をとめてしまう癖がついている方がいます。物を持ち上げたりする力仕事の時や、針に糸を通すような細かな作業の時に息を止める方がいます。気を付けの時にも肩に力を入れると同時に息を止めてしまい、とても緊張する方がいます。息を止めてしまうと、身体だけではなく、心までバランスを崩し易くなります。腹式呼吸が難しいと言われる方がいますが、赤ちゃんの自然な呼吸と同じなので、丹田に空気を送り込むイメージで、緊張せずに取り組まれて下さい。

お腹に少し力を置いて、重力と呼吸を意識して日常のいろいろな動作を見直してみましょう。バランス感覚が呼び覚まされると思います。



院長語録

毎朝の朝礼での一訓をご紹介します。

- 始めから100%を求めるのは難しい
まずは自分なりのスケッチを描く事で
やがて完成図が出来上がっていく
日々の業務もそうした中にある