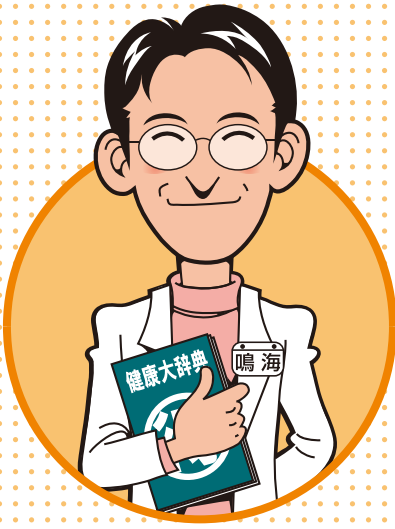


## 健幸タイム



こころとからだは  
つながっている

「心身一如」という言葉があるように、昔から「こころとからだはつながっている」と考えられていたのです。

ストレスには、ハナウタ？

イラストレーターの下條ユリさんが、ブータンを訪れた時の思い出を「ブータンのはなうた」と題して、次のように述べていました。

峠の宿でシャワーを浴びようと蛇口をひねったら、パイプの途中から水が漏れ出ってしまった。慌てて人を呼ぶと娘さんがやって来て、事態を確認するなり鼻歌を歌いながら栓を回し始めた。

こんな時に鼻歌とは余裕だなあと考えた矢先、栓が外れて水が噴水のように溢れ出してしまった。すると水量と共に娘さんの歌声まで倍増し、なんと助っ人に来た旦那さんまで鼻歌に参加！

え、こんな時にデュエット!?しかもずっと笑顔！

みんなでズブ濡れになり水は止まったが、謎の鼻歌の衝撃は消えなかった。

(中略)

最近わたしはストレスに直面した時、自分も鼻歌を歌っていることに気がついた。鼻歌は深呼吸と似ている。焦る気持ちが落ち着くのか、かえって集中できる。希望の

花を咲かせることができる気までする。

ブータンから学んだ鼻歌の技は、いつの間にかわたしの生きる知恵になっていた。

さすが、幸せの国!!

「こころとからだはつながっているから、どちらが快くなると、もう一方も同調する」ということが、生活文化の中で習慣化されているんですね。

自らの心と書くと「息」

日本では、このことが「漢字」として伝わっています。

例えば、「自らの」の「心」を反映すると書いて「息」。気持ちが急いでいる時は、呼吸も浅くて早いし、リラックスしている時には、呼吸は深くてゆっくりになります。

だから、不安な時や、落ち着かない時は、呼吸を「深く、ゆっくり」すると、こころもリラックスしてくるんですね。

「行動」と「こころ」のこうした関係は、さまざまな場面で応用が可能です。

友人が、「書類とか、クレジットカードのサインとかを、ゆっくり、きれいに書くようにしてから、なんだか運がよくなった気がするんだよね」と言っていました。呼吸と同じく「文字をゆっくり、きれいに書く」という行動に、こころが同調した結果と考えれば、とても自然なことだと思います。

「つらいときや、困ったときほど、はなうたを歌って、自分のこころの中に『幸せの国』を創る」

ブータンの人たちの「幸福度の高さ」は、こうした生活文化が創っているのかもしれないなあ、と思う今日この頃なのであります。



参考  
アメブロ 鳴海周平の「こころとからだの健幸タイム」

鳴海周平プロフィール



1971年北海道生まれ。心身の波動を高める製品の開発・普及をおこなう(株)エヌ・ピュア代表。健康エッセイスト、ヒーラーとしても、ラジオ番組や講演、ブログ、著作などを通じて「こころとからだの健幸情報」を発信している。著書に「医者いらずになる 1分間健康法」「死ぬまでボケない! 1分間「脳活」法」(共に帯津良一氏との共著)「[小食・不食・快食]の時代へ」(はせくらみゆき氏との共著)「超快眠! CDブック」(大橋智夫氏・山梨浩利氏との共著)「すべてワニ・プラス」などがある。

アメーバブログ

<https://ameblo.jp/npure/>

エヌ・ピュア公式サイト

<https://npure.co.jp>

3分間、見るだけ、聴くだけで、H A D O (波動)アートと水琴があなたを超開運へと導きます。



大橋智夫・山梨浩利・鳴海周平 著

定価 1,518円(税込)  
発行:ワニ・プラス

お近くの書店、またはインターネットでお買い求めください。