

健幸タイム



**「健幸」の秘訣は
自然界が教えてくれる**

健幸の秘訣は、どうやら「自然界の摂理」の中に、そのヒントがあるようです。

「自然界の「分」身だから「自分」

私たちが1分間に行なう呼吸の回数は、およそ18回。これは水分子と同じ数です。

この「18」を2倍にした「36」は体温の目安、さらに2倍の「72」は心拍数と最低血圧値、「144」は最高血圧値の目安になります。そして「288」は、赤ちゃんがお母さんの胎内にいるおおよその日数。

私たちのからだは、こうして常に自然界のリズムと共鳴しているんですね。

私たちが「自然界の分身」だということがわかると、健幸の秘訣は「自然界の摂理」の中にそのヒントがある、ということになります。

自然界から学ぶ

健幸のヒント① 循環

地上に降った雨は、動植物を潤して、川となり、海となって、また空へと還ります。こうした、水が「循環」する姿も、「自然界の摂理」のあらわれです。

自然界の分身である私たちのからだも、「呼吸」や「排泄と飲食」などの「循環」から成り立っています。

「呼吸」は吐く方が先で、吸う方をあとに書きますが、じつは、これも自然界の法則。赤ちゃんはオギャーと泣いて(息を吐いて)生まれてくるし、亡くなるときには「息を引き取る」と言います。「出入り口」も「出る」方が先でしょう。

「与え好きの人」が心身共に健幸なのは、この辺りにもヒントがあるかもしれませんね。

私たちの本質(いのち)が、からだどこころと「地球服」を纏ってこの世に來たり、いのちの故郷へ還ったりするのを繰り返していることもまた、大いなる循環の一環なのだと思います。



自然界から学ぶ

健幸のヒント② 発酵と熟成

自然界では「出る方が先」なので、私たちのからだも、美味しく食べる(快食)には、先ず氣持ちよく出すこと(快便)がたいせつです。

そこで重要な役割を果たすのが、発酵食品。納豆や味噌汁、ヨーグルト、キムチなどをよく食べている人は、腸がチョコリ元氣なので、快便&快食となるのです。

発酵には、ある程度の時間、つまり「熟成」が必要になります。このことは、私たちにもそのまま当てはまるかもしれません。



何ごとも急いでやる必要はないということ。機が熟するまで、焦らず、ゆっくり、じっくり取り組む(熟成させる)ことで、寝かせたワインやウィスキーのような美味しさ(人間味?)が出てくることもあるのです。

自然界から学ぶ

健幸のヒント③ 競争より共奏

大きな「循環」の中で成り立っている自然界。その中で、人間以外の存在は、その存在価値を比べたり、所有に拘ったり、備蓄のために搾取したり、といった「競争」をすることはありません。

それぞれが、それぞれのライフスタイルで、自然界のリズムと共鳴して暮らしています。

自然界が奏でるリズムは「競争」ではなく「共奏」。

自然界の分身と書いて「自分」と読む私たちは、自然界のリズムと同調しながら、他の存在と共にハーモニーを奏でる生活の中で、ここからからだを「健幸」に保てるようにできていくように思います。

参考
アメブロ 鳴海周平の「こころとからだの健幸タイム」

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・プラス刊) などがある。



鳴海周平プロフィール

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>