

健幸タイム



気血の流れをよくする養生法

この「コーナー」でも何度か紹介したことがある『養生訓』。江戸時代の儒学者・貝原益軒さんが書いたこの本は、なんと3000年も読み継がれている超ロングセラーです。

健幸・長寿を自ら体現した益軒さんの「健幸のコツ」を、あらためて学んでみたいと思います。

朝起きてすぐの健幸習慣

からだをめぐる気血の流れがよいと、いつも健幸でいられます。

この「気血」の流れをよくする方法として貝原益軒さんお勧めなのが「導引の法」。中国で生まれた気の流れをよくする健幸法です。

「朝いまだおきぎる時、両足をのべ、濁氣をはき出し、おきて坐し、頭を仰て、両手をくみ、向へ張出し、上に向ふべし。齒をしばしばたたき、左右の手にて、項をかはるがはるおす」(巻第五)

朝起きてすぐに、これだけのことをするのは少々おつくうですが(笑)このあとにも、両肩を上げたり下げたり、首を縮めたり、腰や足を叩いて、撫でて、引っ張って……とさらに続きます。僕も一定期間、ひととおりやってみましたが、なかなか時間がかかります。

そこで、これは！というものにしばってみたいところ、それだけでもじゅうぶん効果があると感じたものが「手と指をこする」「顔と首をこする」という2つの方法。

両方を合わせても1分ほどなので、毎朝の習慣として続けることができます。

手や指、顔などの「からだの末端」は脳もつながりが深いので、脳活法としてもお勧めです。



① 両手を10秒ほどすり合わせます。



② 片方の手で、もう片方の指を1本ずつまわしながら3~5回こすります。



③ 顔全体、首(前後)にかけて、耳も指の間にはさみ込むようにして、まんべんなくこすります。

寒くなってくるこれからの時期には、とくにお勧めな「気血をよくする」養生法。起床時に布団のなかでおこなうと、からだもこころも、ほかほか温まりますよ。

〈『養生訓』関連箇所(現代語訳)〉

両手をこすりあわせて、髪のはえぎわから顔をなでおろす。鼻の両脇、耳のつけ根、耳たぶも、しばしばなでるとよい(巻第五)

首から足まで、全身をなでたりさすったりするとよい。とくに関節の部位は重点的にするとよい(巻第五)

膝から下を、うらおもて何度もなでおろす。足の甲、足のうらをなで、足の指を引っ張れば、氣をめぐらす効果がある(巻第五)

参考文献 『養生訓』 貝原益軒 著

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。健幸エッセイスト、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』(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)(ここまでワニ・プラス刊)、『1分間ヒーリング』(徳間書店刊)などがある。



LINE

友達登録
こちらから

アミーバブログ

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

エヌ・ピュア公式サイト

<https://npure.co.jp>