

## 姿勢・呼吸・重心・脱力・陰陽

姿勢とところは繋がっています。

想像してみてください。元気がなく悩み事がいっぱいでお寺に相談に来られる方は、どんな姿勢で歩いておられるでしょうか？背中を丸めて地面に目をやり、うつむいてトボトボ歩いておられるのかもしれませんが。胸を拡げて青空を見ながら大股でとっとと歩いている方は心の悩みは少なそうです。心の悩みは姿勢に影響しています。逆に姿勢も心に影響しています。姿勢がうつむいていると心は鬱々と悩み出し、姿勢が仰向けになると心は脳天気なことを思いはじめるものなのです。

呼吸とところは繋がっています。

お父さんがテーブルにドン！と湯呑みを置きました。ああ機嫌が悪いんだなと思いますね。このときお父さんの呼吸は浅くなっています。心のイライラは呼吸を浅くします。逆に、浅い呼吸は心のイライラを生み出します。毎日の生活の中で私達は自然と呼吸を調整しています。仕事が一段落してタバコを吸うとき、帰りがけに駅前の居酒屋でビールを飲むとき、家に帰ってお風呂に入っているとき、意識せずとも呼吸はゆったりと深くなり、ところは穏やかです。

重心とところは繋がっています。

キリスト教の教会は天上に向かいますが、寺院の本堂や枯山水庭園は大地から生えてきたようです。坐禅をしている姿や、赤いダルマの置物は見るからにどっしり重心が安定しています。人前で気がうわずりアガって話しているときは、身体の重心も上にあがり足下もフラフラおぼつきません。落ち着いて話しているときは身体の重心もどっしりと安定しています。

脱力とところは繋がっています。

お釈迦さまや観音さまは眉間がひろびろして穏やかな顔をされています。身体全体を流れるような衣紋が包み、完全に力が抜けています。心のストレスは身体の筋肉にも溜って緊張します。ムシャクシャするとき、カラのゴミ箱を思い切り蹴飛ばすと、脚の筋肉に溜まっていたストレスがリリースされて気分もスッキリします。仕事帰りのスポーツクラブも筋肉と心の脱力になります。

陰陽とところは繋がっています。

東洋医学では身体を日陰（陰）と陽なた（陽）に分けます。色が白くて体毛が生えていない、掌、腕の内側、胸、腹、内股、足の裏が「陰」です。色が黒くて体毛が生えている手の甲、腕の外側、首の後ろ、背中、腰、脚の外側が「陽」です。ストレスは陽の筋肉に溜まります。首が回らない、肩や背中が堅くなる、腰痛などは陽側の筋肉です。伝統的な坐禅では、足の裏、内股、掌、腕の内側を上に向け、胸や腹を働かせてゆったり呼吸します。陰側の筋肉が豊かに働きだすと、生き生きしたおだやかな心も働きだします。