

心五法 通信

2010年12月1日号 No.59
発行 NPO法人日本フットセラピスト協会
総編集長 本山硯士

「円心五法概論」 (日々の五法)

【精神の充足】

エネルギーを最大限に発揮して、働きを終えた後は、一日の働きを評価すべき時です。

なすべきことは果たしたという充実感があれば、心が落ち着き、周囲への感謝の念も自然に湧き上がってきます。逆に、結果に不満が残る場合は、それがストレスとなつて心と体にかえってきます。

ここで大切になつてくるのは、結果の如何を問わず、自分自身をありのままに受け入れることです。それは現状の全面肯定という意味ではありません。自身を正確に評価し、喜ぶべきところは喜び、足りないところをいかにして改善するかを、心を落ち着けて冷静に判断すべき時なのです。

【休息】

一日を振り返つた後は、明日に備えて、休息をとる時間を持つべきです。この時間を持たずに、次のステップへ進むことは、心と体の健康に大きな障害をもたらす原因をなります。

特に体の緊張を解くことによる、精神的な安静を得ることが必要です。過酷に使った肉体と精神に手当てをしてあげるのです。精神的な安静を得て、今日を反省し、明日への備えを終えた後は心地良い熟睡が待っています。

「円心五法」より

目指せー真の健康人！No.56テーマ (足擦術の効用と役割)

今回は「皮膚の構造【皮膚上の感覚器と神経】」についてお話しします。

芸術家の皮膚感覚 (2)

これらの句を読んで感じるのには、芭蕉という人間の、冷徹なまでの理性、そして理性と一体化した豊かな感性、またそれをわずかな文字数に統合・凝縮して表現する芸術性です。自然の動き、人の心の内面が、映画のワンカットのように、読む者の脳にイメージ化されて再現されます。一瞬という時を、永遠のものとして残すこの能力は「俳聖・芭蕉」という呼び名にふさわしいものです。

庵の中においても、旅の空の下にあつても、彼の心と体は、絶えず皮膚感覚器という脳の末端器官を通して、もの言わぬ自然と気を通じ、一体感を感じていたのでしょうか。しかし、読む者の心の中に冷や冷やとした寒気、うだるような暑さを感じさせ、その後、それだけでは終わることなく、時雨や動物など自然界の息吹きをも間近に感じさせ、最後にはえもいわれぬ安らぎを与えてくれるのです。刺激と順応が何百年もの時の壁を越えて、読者の心の中で再現され、新たな感動を呼び起すのです。芭蕉が求めたのは、決して心地よい刺激だけではありません。酷寒、酷暑などの刺激を知ればこそ、その対極にある安らかな刺激を受けとめる感覚が研ぎ澄まされたのです。

その芭蕉の芸術性、精神性を支えたのは、足でした。足の三里に灸をして、奥の細道の旅を始めたことはよく知られているところですが、芭蕉芸術の特徴の一つは、現場に足を運び、そこに両足で立ち、自分の目で確かめ、皮膚で感じるといふ徹底した現場主義と言えるでしょう。その一句一句が、足と感覚器と脳の機能をもたらした総合芸術です。

途中になりましたが、今回はここまで。それではまた、次回をお楽しみに！

◆◆ 協会スケジュールのお知らせ ◆◆

- 12月
 - ・12月3日 ホリスティック解剖 (東京)
 - ・12月4日 ホリスティック病理 (東京)
 - ・12月5日 ホリスティック経絡 (東京)
 - ・12月10日 ホリスティック解剖 (鹿児島)
 - ・12月11日 ホリスティック病理 (鹿児島)
 - ・12月12日 ホリスティック経絡 (鹿児島)
 - ・12月25日 認定試験 (東京)
 - ・12月25日 自宅開業セミナー
 - ・12月29日 仕事納め
 - 1月
 - ・1月4日 仕事始め

※各々の時間・場所・参加費等の詳細は協会本部までご連絡ください。

◆◆ 事務局お知らせ ◆◆

●至要誌「円心五法通信」を新年号より一新します。

いち早く情報を共有できるようにとメールやホームページを通していち早く発信するようにしておりますが、メール対応されていない方が半数以上入らっしゃいます。

そこで、速さより内容を充実することとし、三ヶ月に一度、皆さんが読みたくなるような記事を満載しながら8ページの会報誌として発行してまいります。

平成二十三年一月一日発行の新年号を楽しみにお待ちください。

●本部事務局受付時間の変更

本部の受付時間を次のように変更いたします。

午前10時～17時 (土曜、日曜日及び祝祭日は休み)

FAX、メールは24時間受け付けております。

時間外の緊急連絡先は

080・3700・9512 (緊急時のみ)

※各地域でのイベント情報や活動報告がございましたら協会事務局までご連絡ください。通信又はHPに掲載させていただきます。
※携帯メールで情報が取れるメルマガもございます。携帯での情報確認希望の方は本部宛にメール下さい。(登録先 hohaha@fjanet)
・登録の際は現在の所在地・フルネームを入れて下さい。

お問合せ

TEL 03-68802-2020/FAX 03-68802-2020
Eメール hohaha@fjanet
NPO法人日本フットセラピスト協会 事務局