

一昨年、当時小4の息子がキノコに興味があった為、鳳来寺自然博物館でのキノコ観察会に参加した。息子は様々なキノコに出会えただけでなく、青大将(ヘビ)の子どもを抱くこともでき、喜んでた。

その後、林立した大きな木に囲まれた、鳳来寺山登山道入り口まで行って、お弁当を食べた。そこで、私の〈気〉は大きく動き出した。

自然の中、特に大きな岩石や大きな木、あるいは溪流には、自然の〈気〉が大きく動いている場所がある。滝がある場所だと、岩盤を溪流が下って来ているから、特に〈気〉の流れは大きく、川の流れと同じ方向に流れている。そうした場所に行くと、こちらの体内の〈気〉も誘導され、動き出す。

私たちのからだでは、そうした一時的な〈気〉の流れとは別に、〈気〉が常時循環している。そうした〈気〉を受けて、臓器、血管、筋肉等が正常に機能する。〈気〉が滞ることが病の出発点である。鍼灸治療ではそうした〈気〉の滞りを減らして、〈気〉の循環を正常化する。

東洋的な体操である気功やヨガ、あるいは私が指導している気功ストレッチは、体内の〈気〉の流れを誘導して、〈気〉の滞りを減らす。その結果、血液循環も円滑となる。西洋的な体操や運動が、心臓の活発化により、また筋肉を働かせることによる筋ポンプ作用により、血液循環も良くするのに対して、東洋的な体操では脈の拍動はそれほど強くならないのに、脈が軽やかに脈動する様に変化させる。緊張し過ぎていた

血管は緩み、疲れ緩み過ぎていた血管は元を取り戻す。

鳳来寺山を里山として暮らしているこの近所の人たちは、東洋的な体操などしなくとも、日常的に里山に出入することで、〈気〉を誘導される機会を持っている。山を登って山菜や薪などを得る作業は、同時に西洋的な体操・運動と同じ作用をからだに与えてくれるだろう。

森林の癒し効果は、森林浴ということで知られているフィトンチッド(phytoncide)という物質的なものによるだけでなく、

こうしたエネルギー的なものもあるのである。鳳来寺山などの様に特別な場所での大きな動きでないにしても、生命活動盛んな場所には〈気〉の動きがある。

里山を抱え、里に暮らしていれば、自然に囲まれ、森林の癒し効果を日常的に受けているわけである。一方、コンクリートジャングルの都市での生活では、健康的な生活を心掛けようとしても、その点が大きく違う。

私は郊外の団地に住んでいるが、新しく建った1戸建て住宅を見ると、庭はほとんど無く、駐車スペースとなってコンクリートで覆われている。駐車する必要性だけでなく、雑草が生えないから管理が楽なのと言う。こうして、更に一步、病的な環境が増えていく。

健康的な食事と適度な運動だけでは足りない。時にはハイキングに出掛けて〈気〉の流れが誘導される環境に身を置く機会を持ち、日々の習慣として、東洋的な体操で〈気〉を流す習慣が健康の為には必要である。(2014年6月芒種)

