

細骨

太骨

歩を踏み出してください。

でしょう。

「直立して凜とした姿」は美しいものです。美しい姿は機能美そのものを感じさせるからです。逆にまっすぐに立てていない姿は美しさを感じさせず、動きに余計なストレスを与えた結果、疲労困憊した感じを受けます。

(2) あなたは本当に真っ直ぐですか？

多くの人は自分が真っ直ぐに立っているはずだという思い込みを持っています。肩こり、首痛、腰痛、生理痛、膝痛、足裏のママタコ、かみ合わせ異常、疲れやすいなど・・・まさか足裏の構造が崩れているために起きた事という自覚がありません。それには自分の状況を知ることからはじめることです。

その前にまずは立つた姿勢で左図と下図のようにオウリングテストと両腕の筋反射テストをしてください。力の入り具合を確認します。必要以上には頑張らなくても力が入るでしょう。テストをする側は無造作に力を加えてはいけません。(相手の感応を確かめながら徐々に力を加える)

ここにスイートポイントと名づけた箇所を紹介します。

この場所を指先で押さえて意識に置きます。

そのあとで立つてみてください。頭の重みや全ての体の重みをそこにのせてみるイメージで立つて下さい。さつきと同じテストを行ってください。うんと力が入るはずですよ。

左図の黒丸がスイートスポット

力が増したのではなく、「力の入れ方がわかる」状態になったのです。それが真っ直ぐに立っている状態なのです。潜在的な力が歪んで立っているために発揮できていなかったのです。スイートスポットに全体重がかかった状態とは、最小限の筋力で立っているのです。

ほかは脱力ができた状態です。立っているだけ、歩くだけで疲れる人は

重心が狂っているのです。ためしに重心位置をスイートスポットからはずしてかかとの中ほどに置いてから同じテストをしてください。意外と力が入りません。次の図を見て下さい。

太い骨が頸骨です。この骨に体重が乗らないと脚が異常な筋肉緊張を起こすのです。この真下こそがスイートスポットなのです。外側重心とは細い骨側に体重が乗った状態です。これはオウ脚になり、身体側面の筋肉が力チ力チになります。筋肉が骨の補助をしまつてしまっているのです。

踵重心は膝周辺の筋肉を緊張させ痛みを誘発します。もつと重大なことになり指の特に親指を使えない歩き方になります。この第一趾骨の先端から神経が一直線に脳の間野まで達しているのです。第一指で蹴れない歩きは脳の間野まで退化させてしまふのです。足裏反射区の親指の中央に脳下垂体の反射区があるわけなのです。

よく歩く人に認知障害(ボケ)が少ないわけですよ。

(3) 理想的な歩き方

しかしながら歩けばよいというわけではありません。歩き方が重要な

です。どういふ歩き方がよいのでしょうか。

それは、スイートスポットを基点として第一指への曲線的な振り子運動になるべきなのです。最小の力で勢いを感じさせる歩きが実現できるのです。歩いてても歩いても疲れない歩きます。

曲線的とは左図のような力の移動です。外側に力が揺れたとき、第三のアーチがあることで壁がで力が親指側向かって移動するのです。このアーチがなければ力は小指側に抜けてしまい足指が使えなくなり勢いが消え疲れます。

(4) 意識しないでスイートスポットに重心が置かれる「姿美人」

「姿美人は敷いただけで自然にスイートスポットに重心が移動します。そのように作られているのです。それを敷いてあるだけで理想的な振り子運動が実現できるのです。指で大地を蹴って闊歩できるのです。そういう実感ができます。

繰り返しますが「立つ」「歩く」といふ人にとつての基本動作ができていける人はあらゆる複雑な動きが自然にできるようになるのです。それは読み書き計算という基本的な能力が十分あることで、複雑な思考や計算が出来るということと同じです。

「食べること」と「歩くこと」は表裏一体です。健康は両方を満たしてこそ、なのです。

「みどりのお米」を食べることと重心調整を行って死ぬまで元気の第一

面白い人生となるかもしれません。特に火性が14点以上、水性が7点以下の人ほどその傾向が強まります。ジエットコースタに乗ったような人生です。紆余曲折、急上昇と急降下というハラハラドキドキの人生を堪能することとなります。こういう人は「わたしは直観力が優れているのよね」などと思っているのですが、データの裏づけがないのでよく外れます。外れているのに判断力が弱いために気がつきません。大きな失敗をしないための注意点としては連帯保証人などのハンコを一切押さない事、サラ金に手を出さないことなどです。

あとの祭りでは後悔が多いのは、「ちよつと待て！」の態度が皆無だからです。火性が高く水性が低い人ほど「ソレイケドンドン」ということで気がついたときには降りるハシゴがなくなっています。14点以上の方は大きな失敗がないかわりに「おもしろくもない人生をさらにおもしろくなく」ということになり、火性が低いほどその傾向が強まります。高い値になるほど他の五行に影響を大きく与えます。木剋土から土性の愛情や共感性を阻害することもあります。育児においては育児マニュアルを優先し、心からの欲求で抱きしめてあげることができないのです。土性の得点と同じくらいであれば拮抗してバランスが取れています。土性が10点、木性が16点という場合、差し引き6点

で木性がかなり強い状態です。したがって判断は「損か得か」「可哀想だけどあんたが悪いのだから」といったことになり、「割り切り過ぎて」冷たい人という印象が強くなります。知が勝りすぎ、情のある判断や行動が弱まります。今流行の言葉で言えば共感性指数が低い、EQが低いということになります。

木性は四頭立ての馬車の御者なので。火・土・金・水の馬を統率し馬車に方向性を与えるのです。ここが低いとそれぞれの馬はバラバラに走り出し、行きたいところに行けなくなるのです。金性の馬車が他と比べてたくましくすれば、ズルズルと勝ち負けだけを重視する競争的人生に向かいます。土性の馬が強ければ人に振り回され、情に流されるといしまりのない人生で終わります。

火性では子供心が重要だと言いました。けれど我が侘なだけの素のままの子供ではいけないのです。木性という立派な大人の判断力を備えた子供にならねばならないのです。マクロピオテックの先駆者である桜沢如一は「永遠の子供であれ」と言いましたが、木性と火性が共存する必要性を説いているのです。

木性は大脳の前頭葉の役割と関係します。人間がより人間となる座です。木性は胎児を育てる場であり、火性でオギャアと生まれ、土性で父母に育てられ、金性で社会人となり、水性で「身近な世間の人々」との関係性を結び、木性で人間として一つの完

成をみます。そこから再び火性へ向かい何度もグルグルと五行を巡り、成長します。五行運行という事です。五行のそれぞれの場は人として成長するために飛躍する結節点なのです。それぞれの場は跳び箱なので。木性で十分力を蓄えて後に火性へ飛躍します。胎児は十月十日の間を力をつけて、火性へ飛躍しオギャアと生まれるのです。温かい水の世界から冷たい空気の世界へ飛躍します。その後一巡りして再び木性の場になったときに立ち上がります。視点が高くなり、それに誘因されて判断力がついてきます。その後9歳となるころが水性の場です。水性では魂のうごめきが始まり、9歳の壁を乗り越えたとき木性にステージが移動するのです。9歳の壁を乗り越えた子は「どこことなく言うことが大人っぽくなります」判断力が飛躍的についたからです。時間の概念が意識され、先を見通すという判断力がつくのです。それまでは何日の何時にどこで待ち合わせをする、ということができないのです。

お金も計画的に使えなかったのが、この壁を乗り越えたと一日で一月のお小遣いを使い切るといふことがなくなり、つまり、お小遣いは9歳のころに月ぎめで与えたほうが教育的なのです。

ところが大人になってもこの判断力という点が不十分ということは普通にあります。つまりキチンキチンと五行運行的な成長をしないのです。

水性から木性へ行かずいきなり火性へ飛び石で行ってしまうのです。木性へ行っても少し踏むだけで火性へ飛んでしまうのです。十分な時間をかけないので判断力に欠けてしまうのです。こうした現象は他の五行でもあります。育ちの状況によつては土性を軽くパスして共感性力がサツパリ育っていないまま大人になることもあります。一生独身の方が居心地がいいと考え、結婚しても離婚を繰り返します。

次回へ
ここまでわかった姿美人の秘密、なぜ効果があつたのか

(1) 真っ直ぐに立つことの意味
基礎学力とは「読み書き計算」が十分にできることです。この基礎があれば複雑な学課に直面しても乗り越えられます。

「まっすぐに立つこととまっすぐに歩けること」これもわたしたちのすべての動きの基礎学力にあたり、まっすぐに立つこととまっすぐに歩けることという基本動作に問題があれば、それは腰痛や膝痛、肩こり、首痛などさまざまな問題を引き起こすでしょう。少し歩いただけでも疲れるといふ現象も、この基本動作に問題があるからです。

水が入った50キロの瓶を頭に載せて歩く女性の写真などを見たことがあるでしょう。それが可能であるのは真っ直ぐに立っているからです。多くの日本人は20メートルも歩けないうちにアチコチが痛くなること

ときに「自然の音が聞こえる」というでしょう。これが自然界の循環を作り出すのです。みんな「やむにやまれず」という意識でトイレに行くのです。

前回にため池と紅タナゴ、水田の1連の関係を述べました。

ため池の栓を抜くのはどうしてなのでしょう。それは農家の人が干上がつた田を見て、「やむにやまれず」栓を抜くのです。ため池のヘドロと水は田に流れ込みます。すると稲穂は

歓喜してそれを吸い込みます。ため池の排泄物はここでは役に立っていないプラスチックなのでね。ため池にとどまったままでため池の環境としてはマイナスだったのです。そのせいで紅タナゴのいのちが奪われてしまったのですから。さて養分を十分に吸い取った稲穂はこんどは苦しくなります。「ウンチ」をしたくありません。それが米粒をたわわに実らせることなのです。稲穂としては「やむにやまれず」行為で、決して人のためには思っていないのです。自然の

声なのです。その米粒というウンチは人のプラスチックになります。こうしたことは腸内でも見られます。腸内には100兆個という常在菌がいるのですが、彼らも食事をして太ります。そして「やむにやまれず」ウンチをします。そのウンチが人の役に立つものであれば、それを排泄するものを善玉菌と呼びます。

人も食べることで満ちます。それが思春期です。自然の声に従って異性

が気になりだします。まだ幼い素朴な心情ですが人を恋することも自然の声に従うからです。やむにやまれずであつて損得の計算ではないのです。

幕末の草莽の志士たちもそうです。その多くは立身出世のために奔走したではありません。矛盾で苦しむ社会の呼びかけに「やむにやまれず」従つただけなのです。天命というものです。

ウンチをすること、食べること、愛すること。これが天命なのでやむにやまれずなのです。これがいのちの実相なのです。このやむをえない行為こそが循環を起動させているのです。循環が恣意的にストップするようないことはありません。そのような脆弱があればもともと循環は成り立たないのです。了

20種類の主食、副食、デザートが4月中旬より発売!

完全無添加の加工食品です。しかも常温で(涼しいところで保存)賞味期限は6ヶ月です。けれど、2年前につくつた赤飯でも当事務所では取り出して食べています。十分美味しいです。

今回のレポートを発売します。

副食
ひじきレンコン・ごぼうとレンコンのきんぴら・切干大根・ソラマメの煮込み

以上はマクロビオテックの常食おかずです。

デザート

豆乳寒天・小豆寒天・リンゴとレモンの甘酸っぱいジュース(温めても冷やしてもOK)

緊急食

お腹がすいたときの雑穀・玄米・果物・根菜などでできたクッキー・わかめそば

炊飯主食 使用の玄米はすべてみどりのお米

玄米と黒米・玄米と武富十五種雑穀・小豆ご飯(玄米と小豆)

豆乳粥(玄米と豆乳)・玄米粥プレーン・小豆粥(玄米と小豆)

カボチャリゾット・トマトリゾット
出汁スープ

精進だし・たまねぎのスープ
以上を組み合わせて五日間デトックス・ダイエットセットとします。

10日間の組み合わせもいいですね。その間、これだけを食べて食環境を一新し身体をきれいにします。この機会に重心調整「姿美人」も使用して姿も機能的で健康な瘦身が実現できることでしょう。

次回詳しくお知らせします。

エゴギョウ講座木性編1

いよいよ最後の木性です。木性の心の特性は冷静な客観的判断力ということ。五行配当色は緑(青)で、

精神を沈静化させます。たぎる赤い血潮の火性に対して相対的です。

緑と赤は補色関係ということから木性と火性も補いあう関係だと察せられます。

冷静にして体温が感じられる生き方が人生であつて、コンピュータ的な冷性な判断力で行動してはなんのために生きているのかわかりません。冷静な判断とは、その場所からいったん離れて高い視点で考え直すということ。す

親という字から考えてみましょう。

「木の上に立つて見る」と書きます。それが子を観る親の心構えとしての教えです。木性は肝・胆で、感覚器官としては眼と関係します。冷たいまなざしで子を観るのではありません。心配そうなまなざしで子を観ているのです。危険な状態の子を助けたいのですが、手をくだしては子の成長の妨げになるので、心配しながらも観る。そういうまなざしなのですね。

こういうまなざしは見たことがありません。そう、慈母観音のまなざしです。「慈悲」のまなざしなのです。

さて、木性が7点以下の方は、この高い視点を保持する力が弱いのです。あるいは現実世界からは遠くの高みに舞い上がっています。生活現実に埋没してしまっているか夢見がちな状態で、自己を客観視することが苦手です。自己だけでなくその眼に映つた人や事象も空想的になり客観視できません。

よく現れれば非常に人間的なのですが、事象や人に振り回されたような人生となります。

判断をよく誤りますので人生において大きな失敗もします。そのかわり

あすなろ新聞

B L 研究所
100円/1部

◆ いのちのこと
◆ 姿美人・酸素カプセル
エドギョウ講座水性編

いのちについて3

1いのちはどこにあるでしょう？

この質問に対して現代人は身体の内
部にあるという考えを持っています。
現代思想の典型なのです。実はわた
したちのいのちは身体の外にも偏在
しています。前回の話を思い出して
ください。紅タナゴのいのちは水田
がなくなつたことで、いのちが消え
たのです。ということは紅タナゴの
いのちは周辺の水田に偏在していた
ことになりました。水田を営む農家の
人がいなければ水田は消えます。と
いうことは農家の人々の身体のなか
にも紅タナゴのいのちは棲んでいる
ことになりました。お米を食べる人が
いなければ水田はなくなり、お米を
食べる人のなかにも紅タナゴのいの
ちは棲んでいます。お米を食べる
ためには、それを運ぶ人がいなければ
食べることができません。運送する
人のなかにも紅タナゴのいのちは存
在します。道路がなければ車も走れ
ないですね。道路を作つた人々、車
をつくつた人々……。こうして考え
るとある狭い地域に棲む紅タナゴ
のいのちは全国のすべての人のなか
に存在することがわかります。紅タ
ナゴが失われるという事

件は、実は遠い場所で起きた事件な
のではなく、お米を食べなくなつた
あなたの身体の内側で起きている事
件でもあるのです。紅タナゴのいの
ちの喪失に心が痛むわけはここにあ
ります。わたしの内部で一つのいの
ちが消えたという事件だからです。
このテレビ番組がなぜ製作されたの
か、意識されなくともその基本的な
動機はここにありますがわかりませ
ん。すべてのいのちはつながっている
という意味なのです。すべてのいのち
に共感性が発動するのは、すべての
いのちがわたしたちの身体内部にあ
るからなのです。
もちろんのちだけが存在するのでは
ありません。いのちの素である石ころ
や水、土、空気などもわたしたちの
いのちにはつながっています。水田
に土や水があるように、です。それ
がなければいのちが存在できません。
それらのモノにも紅タナゴのいのち
はあるのです。
いのちは環境全体に偏在しているの
です。

そこで前回、虚実という概念でいの
ちを考えたのでした。紅タナゴの内
部にあるいのちを実のいのち、環境
に偏在するいのちを虚のいのちとす
る考え方です。
今、両手を合わせるように打
つてください。拍手（かしわ
で）をします。いい音が鳴つ
たでしょうか。その音こそが
いのちなのです。いのちとは
そうした音のような現象であ
つて実体はないのです。虚実一致で
いのちという現象が生じるのです。
食は環境という虚のいのちから取り
出すものですから重大です。その食
という行為こそが拍手を打つとい
うことなのです。あだやおるそかにし
てはよい音が鳴らず、失意の人生で
終わるでしょう。

2身土不二の本当の意味

わたしたちのいのちは偏在している
という事実を納得していただけたで
しょうか。
であればわたしたちのいのちが途方
もない外国の異なつた風土にも存在
するとしたらどうでしょうか。パン
やパスタを食べる（小麦）、外国の飼
料でつくられた肉を食べる、熱帯地
方の果物を食べる……。40%が
カロリーベースでみた自給率なので
すが、これはわたしたちのいのちの
60%が見知らぬ外国に転がってい
るということなのです。大豆を取り
上げて見ます。大豆は自給率がわず
か4%なのです。今は3%になつて
いるかもしれません。穀物と豆を失
つた民族は絶滅し、どちらか一方を
失えば少数民族になるといわれてい
ます。まあ、紅タナゴの運命と変わ
らないのです。わたしたちは事実上

豆を失っています。お金で主とし
てアメリカから買っています。輸入
がストツプしたらどうなるのでしょ
うか。大豆はお米に少し不足してい
るアミノ酸のいくつかを豊富にもつ
ています。この蛋白質の素であるア
ミノ酸が不足すると必要な蛋白質が
つくれなくなり、すると酵素も
蛋白質ですから酵素が働きにくくな
ります。酵素こそ生命現象を生み出
すミクロの物質です。これが十分に
つくれなくなり不活性になると免疫
が不足します。そうするとSARS
や鳥インフルエンザ、さまざまな菌
やウイルスなどに感染しやすくなり
ます。バタバタと病気で倒れる人が
続出し、結果として自給率40%に
見合つた人しか存在できなくなるの
です。あるいは平均化して国民が
病態となるのです。外国に虚のいの
ちが偏在してしまつたのは、いのちの
確かさが扁平に薄くなつていくとい
うことなのです。
国内でできたものこそがいのちの姿
をしつかりと厚くするのです。つい
でに言えば国内でできたものでも旬
を間違えてもよいことはありません。

3いのちの循環システム

いのちとはつながっています。どのよ
うにつながっているのでしょうか。
循環というシステムでつながってい
ます。ではそのシステムが働くのは
どうしてなのでしょう？それは
「自然の声」にすべては従っている
からなのです。ほら、トイレに行く