

3ステップで
インナードクターが目覚め、
自律神経が整うセルフケア
<STEP 1>

自分軸を整え、姿勢から夢に挑戦できる

3軸スイッチ

「今ここ」に全集中し、
あなた最高のパフォーマンスを
発揮できるカラダへ

はじめに

2020年は、新型コロナウイルスの感染拡大によって、世界中が、未曾有の事態に陥った1年でした。このコロナ騒動によって、緊急事態宣言の発令、外出自粛要請、みなさんの生活に大きな変化が訪れたかと思います

社会情勢的に、マスクなしでは外出しにくい、感染の不安、くしゃみ・咳をするのはばかれるなど、知らず知らずのうちに緊張・不安・ストレスを感じやすくなっています。

そして、2021年も、コロナ騒動は、まだ続きそうです。それによって、もっとも懸念されるのが、不安から引き起こる、自律神経失調症やうつ病などの心身の不調です。

そこで、今回、コロナ禍による過剰な不安感を乗り越え、本調子の自分を取り戻すための「心と体のセルフケア」を3つ、ご紹介させていただきます。

いずれも他では知ることができない内容なので、是非、ご活用いただければ幸いです。

どんな状況でも、「自分軸」を保つ方法

あなたは、「時・場所・人」などの状況によって、「何となくいつもの自分と違うな～」と感じ、本調子を発揮できずに落ち込むことはありませんか？そうなるのは、心がグラグラと動揺し、体の軸もブ

れやすくなっているからです。

そんなとき、まず、自分軸を整えましょう。自分軸とは、肉体的には上下左右前後の軸であり、精神的には確固たる信念のようなものです。

そこで、肉体から自分軸のブレを修正する、3軸スイッチをご紹介します。

上下左右前後の体軸感覚を入れることで、心の動揺が治まり、自分の安心安全ポジションを取り戻せるようになります。

これから、3日間にわたって、私が鍼灸師になってから、20年学んできた、「心・体・意識」を整える方法の一部をご紹介します。

今回、ご紹介する3軸スイッチは、朝起きたとき、また2日目、3日目でご紹介するケアの前など、日常的に取り組んでいただきたいセルフケアです。

スイッチエクササイズ

①上下軸のバランス調整

おへそ、あるいは丹田（おへその下、指4本分の場所）を片手で覆い、もう片方の手で上下の唇を挟むように触れます。その状態で、唇の上下を挟んだ指で、左右に擦ります。

手を左右逆にして、同様に繰り返します。



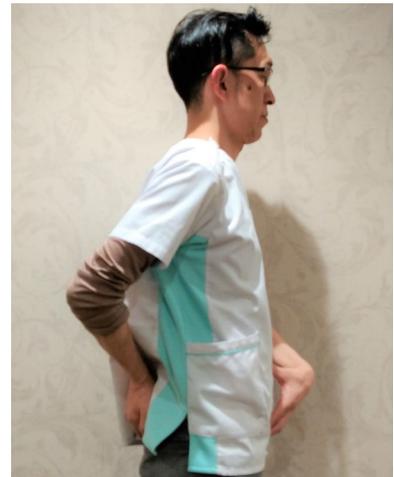
②左右軸のバランス調整

おへそ、あるいは丹田を片手で覆い、もう片方の手で鎖骨の下端（兪府穴）を軽く揉みます。手を左右逆にして、同様に繰り返します。



③前後軸のバランス調整

おへそ、あるいは丹田を片手で覆い、もう片方の手で尾骨の下端を軽く揉みます。手を左右逆にして、同様に繰り返します。



④任脈・督脈のなで上げ

脳へのエネルギーへの循環が損なわれていると、集中力の低下、混乱、無気力が生じます。このエクササイズは、脳へのエネルギーの通り道である任脈・督脈のバランス調整をするものです。任脈は、恥骨から下顎、督脈は尾骨から上顎に流れています。舌で上顎の天



井を軽く押さえ、鼻呼吸の状態、人差し指と中指の2本の指で、任脈と督脈の上をなで上げます。

理想を現実に引き寄せる「三密」

密教には、「身口意の一致で宝の蔵は開かれる」という「三密」の言い伝えがあります。三密とは、仏教で、煩惱の源泉とされる身口意の「三業」を、修行によって一致させることで、現実を変えるための智恵です。

空海さんは、身口意の3つを一致させることで、願望の実現に近く、反対に、身口意がバラバラになると、実現から遠ざかる、というシンプルな法則を教えてください。

これから、身口意の一致・不一致によって現実はどうなるのかについて考えてみたいと思います。

たとえば、私の経験で言いますと…

大学時代、口では野球部でレギュラーになりたいと言いながら

（口）、心のどこかでは諦めてしまって（意）、自主練をさぼりがちになる（身）

口ではもっと治療がうまくなりたいと言いながら（口）、漢方医学の経典から勉強するのが面倒だと感じ（意）、TVを見てしまう

（身）。

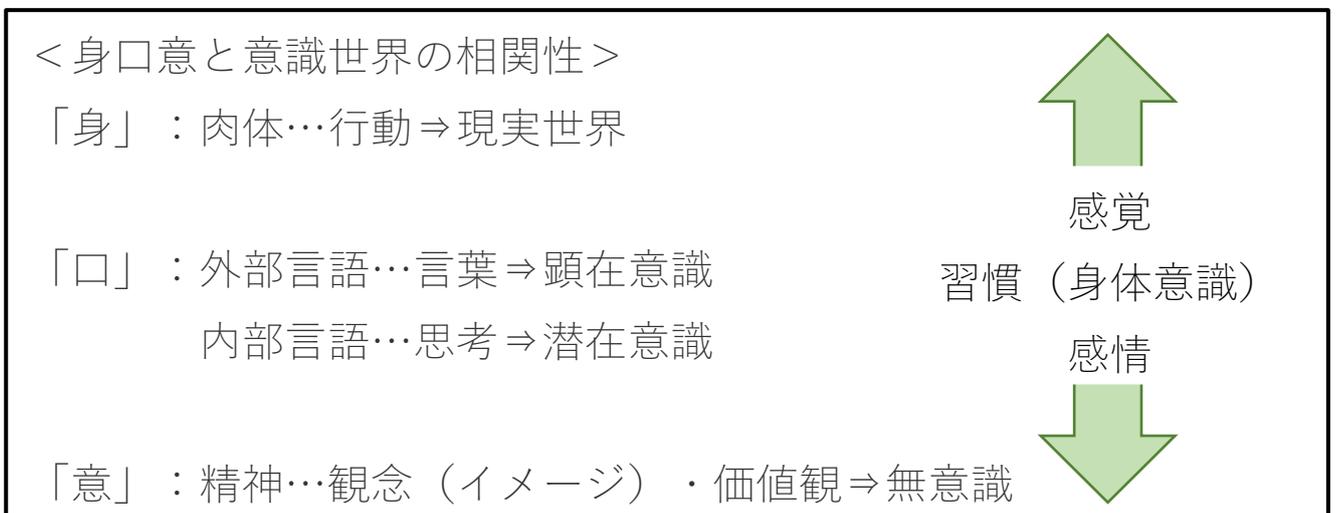
また、かつての持病だった喘息にも当てはまります。それは、治り

たいと言いながら（口）、心のどこかで喘息でいることで責任を取らなくて済むといった恩恵を手放そうとしないで（意）、弱い自分を演じる（身）といったようにです。

このように、「口」「意」がバラバラになると、ストレスを感じて思ったように「身」が動かず、その結果、当初描いたような現実を果たしにくくなります。

普段、私たちは、意識的に考え、話し、行動しているように思えても、無意識的な習慣（クセ）によって動かされています。

それは、無意識の「意」が、習慣によって、実体の「身」と繋がり、今のあなたの現実世界をつくっているからです。



意識世界で「無意識－潜在意識－顕在意識」のそれぞれがバラバラだと、現実世界での行動は、無意識に従いやすくなります。

先ほどの、私の野球の例で言うと、

顕在意識くんが、「レギュラーになりたい」と外部言語として口に出しても、無意識くんの方では「自主練は面倒だ」といった価値観を持っているとします。

すると、潜在意識くんは無意識くんからの影響を受けて「レギュラーにならない方が楽だ」という内部言語を選択し続けることで、自主練をしない行動を、習慣として身に着けやすくなります。

このように、身口意の現実化は、無意識が主導する習慣（クセ）に従います。習慣とは「行動（身）－思考・感情（口）－観念（意）」をまとめる一連のパターンです。

この無意識領域に隠れているパターンを、一度、表面化させる。そして意図的に、新たな身口意のパターンを再構築し、継続していくことで、「こうになりたい・こうしたい」といった想いが実現しやすくなります。

「身口意」のうち、手がかりとしやすいのが「身」、つまり身体意識です。今回、その導入として、二人で行う、「身口意一致テスト」をご紹介します。

心と体の関係を実感できる簡単な方法＝身口意一致テスト

<準備>

まずは肩幅くらいに足を広げて立ちます。そして、パートナーに、左右のそれぞれの肩をジワーっと、ゆっくり押しもらい、それに対し、力を抜きながらも、その姿勢をキープしてください。そのときの感覚を覚えておきます。



<予備テスト>

では、「苦手な人・もの」を思い浮かべながら、同様のことを試してください。その後に、「好きな人・もの」を思い浮かべて行ってください。

結果はどうでした？きっと、下記のような結果だったのではないでしょう。

- ・ 苦手な人・もの⇒無意識的に緊張して、体がブレる
- ・ 好きな人・もの⇒楽に最初の姿勢をキープできる

面白いことに、私たちの体は、好きな人・ものを思い浮かべているときは、軸をキープしやすく、苦手な人・ものを思い浮かべているときは、軸がブレやすくなります。

これは、心のブレが体に現れた反応です。このような反応は、実際に、実生活でも起こり得ます。例えば、重要な仕事に取り組んでいる時、そのときの心のあり方が、姿勢・態度など体の反応として現

れます。

そこで、先ほどご紹介した、3軸スイッチをやってみてください。そのあと、再び、それぞれの条件設定で、パートナーに体の反応をチェックしてもらい、体感覚の変化を味わってみましょう。

上記のテストを日常に応用したものが、次の「身口意テスト」です。

<身口意テスト>

あなたの日常で、今、もっとも成し遂げたい（意）ことを、実際に言葉に出して言ってみてください（口）。予備テストのときと同様に、パートナーに、体を押ししてもらいます。

あなたの体はどう反応したかを確認します（身）。予備テストで行った「苦手な人・もの」のときのように体の軸がブレましたか？それとも「好きな人・もの」のときのように体の軸がブレずに立っていられたか？

体がブレたブレない、どちらの反応になったかという結果はあまり気にしなくて大丈夫です。それより大切なのは、「条件・課題設定⇒頭・心⇒体」の一連の反応の過程を確認することです。

イメージしたものごとに対して、どのように考え、感じ、そして何をしようとしたのでしょうか？イメージ世界での「思考・感情・行動」のうごめきを、ただ受け止め、認めていくことで、自分の現在位置

を確認することができます。

どこか外に出かけるときに、現在位置を基点にして、目的地に向かっていくように、何かをする際には、まず今ここの「思考・感情・感覚」のあり様を認めることが、とても大切です。

このように、**現状のありのままを認識していくこと**が、「身口意一致」の大前提になります。

<STEP2の予告>

以上の「身口意」の三密を、日常生活で、楽しみながら取り組むことで、「〇〇な現状の自分」を変える土台になります。

STEP1 は、身口意の「身」に重点を置いたセルフケアをご紹介しました。

STEP2からは、「身」の大本の「意＝イメージ」に重点を置いたセルフケアをご紹介していきます。