



心・体となかよし通信

No.12

Kotori サロン

080-2725-7939

miyufine@jcom.zaq.ne.jp

HP miyufine.com/

「心・体となかよし通信」

Facebook Ringo Kotori

Facebook グループ

心・体と仲よくなろう

■■■ 痛みとつきあった体験から (kotori) ■■■

今日は腕が痛くなったことを通しての体験談です。
最近、自分は腕が痛くてたまりませんでした。
腕が上の方向にあげられません。

私は、これまで、そういうことがあっても休んで放置していました。そのうち治るからです。

でも、今回は、何か月たっても治りませんでした。
涙が出るくらい痛く、病院に行こうかとも思いました。

でも、自分でなんとかしようと思いたち、
自分の腕を観察してみることにしました。

腕の奥の筋肉がギュッと固まっているのが感覚で分かりました。
痛みはここからきているのだと思い
私は、体の奥、深部のほうから固まりをやわらげるべく、
腕を動かしました。

やり方がいいかどうかは、わからないのですが、
アレクサンダーテクニークの先生方の動かし方が
体感として入っていたのか、
無理に動かさないで、
体が素直についていけるような動かし方ができたと思います。

レッスン中は、わけのわからないことを見ているようで、
実は、体で覚えていたのだ、と思って
自分なりにでも、その動かし方を勝手にやっていることに、驚きました。

しばらくやっていると、
たくさんあくびが出てきて、
老廃物が体から出てくるのか、
吐き気のようなものがおこりました。
気もちが悪いけれど、
そのうち、気づきが芋づる式にわきおこってきました。

腕をぐっと固め、自分の意志や考えをまげて、
教科書や他人が言っている「正しいこと」のっとして
生きようとする姿勢があったことに気づきました。

また、自分はだめだ、できない、能力がないという思い込みの気もちが
強く、その強さが筋肉の固まりを作り出しているようにも思えました。

腕を動かすときには、頭で命令して動かしていることにも気づきました。
腕の本来の動き方をストップさせて
その動き方を信頼していなくて、
私の思い通りに動かそうとコントロールしているようでした。
コントロールすると動きが固まり、自由さを失うのに、
そのほうが失敗なくよい絵が描けたり、制作ができると思っていたようです。

特に細かいネイルのデザインをするときに固まらせていたことを思い出しました。

これらは私が父に厳しく育てられ、
母に細かいことをコントロールされて生きてきて、
私自身もそれらをコピーして生きてきた影響のように思われます。
私が、自分の体に対しても、それをそのままやっていたのです。

この命令をして動かすやり方を毎回、四六時中やっていることに気づき、
毎回、ああ、今はもう、体を信頼していたはずだったのに、
またやっちゃったと思って、そのたびに
固まる動かし方をやめるよう意識するようになりました。

前は、このように体調が悪いと、どうしてこの体はこんなにおかしいのだろうと思い、
不調を嘆いて、私だけが特別弱いんだわ。と思う自分がいました。

でも、今はこうやってサインを出してくれてありがとう、
私は大事なことに気づけてうれしいなあと思えるようになりました。

さらに、自分が2つに分かれている状態に気づきました。
1人は本当の自分、もう1人はそれを受け入れられず、
理想を求めては、それじゃだめ、それじゃだめ、と言い続けている自分。

そのために、立っていても宙に浮こうとしたり、座っていても足を地に着けていられないような状況が続き、体はとても不安定でした。

でも今回の、痛みを受け入れて痛みと一緒にいることを通じて、
私は自分本来の姿を認めようという気持ちがわき起こってきました。

そうすると安心してどっかりと座っていることができました。
それじゃだめだめと言っていたので、呼吸もままならなかったのですが、深い呼吸に変わりました。

「もう、自分とたたかうことはしません。」と心の中でちかいました。

☆☆☆☆

私は、心や体のワークを人に紹介するとき、
特に痛みを持っている人に、すぐに治るかどうかはわからない、と言ってきました。

事実そうです。では、紹介する意味はあるのだろうか、なんのためにやるの?ということになります。

思い出すと、私自身も体について学びたい、というより一刻も早く治りたい意志だけで始めました。

でも、これを学んでうれしかったのは、
何より気づきがうまれ、成長できる喜びがあることでした。

自分に鞭打つのをやめ、優しく声をかけ、他人にも優しい声をかけられるようになったことです。
治ることもうれしいけれど、気づいて成長できる喜びも、言葉にできないほどの
高い高い価値があり、さらに生きにくさを大きく改善できるようになってきました。

体の探求をしていく中で、

体と誠実に向き合う意義を知ること。
体と一緒にいられることの喜び、
今の体にありがとうと言える喜び。
今回の腕の痛みの体験から、それらが伝わったらいいなあと思って活動しようと思えました。

