

生活リズムの乱れは、心身の不調を招きやすいものです。朝に活路を見いだし、自らの健康を取り戻したTさんの体験談です。

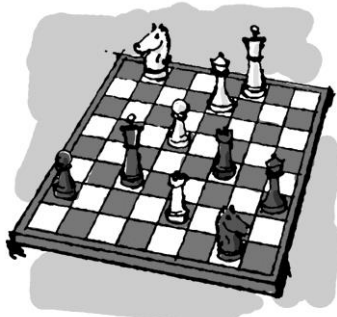
茨城県で不動産業を営むTさんは、毎朝、夜が明ける前に家を出ます。寝静まった町に小気味よく靴音が響き、空を仰げば光輝く満点の星空。朝の冷気が肌に触れ、体の隅々にまで活力が漲ってきます。

しかし、Tさんは以前、朝早く起きることが大の苦手でした。(どんなに「褒美をもらっても、夜明け前になど起きられるか」と思っていたのです。

朝早く起きるには、前日早めに休まなければなりません。夜には、仕事上の付き合いがあります。人間関係を維持するためには、早く寝ることはむしろマイナスなことだと考えていました。

そんなTさんが朝の醍醐味を知ったのは、ある知人から、倫理法人会の経営者モーニングセミナーを紹介されたことがきっかけでした。

「付き合いで一回だけ」と思い、足を運ぶと、会場の皆が「ようこそいらっしやいました」と迎えてくれました。セミナーが終わり、雑談の中で、ある先輩会員から、「あまり顔色が良くないようですが、体の調子はどうですか。せつかくのご縁ですので、モーニングセミナーに通って、健康の秘法である朝型生活を続けてみてくださーい」と言われました。体の不調に思い当たることがあつ



3月のテーマ | スランプリ

朝に活路あり

たTさんは、その場で生活改善を決意したのです。

最初は早く起きることを苦しく感じていましたが、時間が経つうちに、朝の澄んだ空気を欲するようになりました。次第に、喜んで朝を迎えている日が増えていることに気づいたのです。

朝の習慣を改めて二年半が過ぎる頃には、Tさんの身体に変化が現われていました。かつては、毎年二度ほど風邪をこじらせていたのが、ピタリとなくなりました。顔色も、以前とは見違えるほど良くなりました。

Tさんはそれまで15年もの間、糖尿病の持病を抱えていましたが、夜の生活と距離を置くことにより、症状が改善されていったのです。

*

人は、肉体と精神が一つに合わさったものであり、どちらか片方に歪みやひずみが出てくると、心身のバランスが崩れ、スランプリに陥ることがあります。

私たちが住む地球は、太陽の光が当たる昼とその反対の夜が、日々、繰り返されています。太陽の光が目の網膜を刺激して、明るいところではなかなか安眠がとれないようになっていきますが、反対に、暗い場所では自然と眠気が訪れ、熟睡できるようになっているのが人間本来の姿です。

地球のリズムに合わせ、大自然の波長に呼応する生き方は、実践者を混ざり気のない明るい心持ちに変え、健康な体づくりを支えてくれるのです。