

秋のからだ

暑く長かった夏も、ようやく秋の気配を感じるようになりました。秋は、春と並んで身体が最も変化する時期。寒くなるにつれて、夏の間開いていた後頭骨・肩甲骨・骨盤が閉じていきます。

この時に体を冷やすと、体のねじれの原因に。このねじれは腎臓や膀胱などの泌尿器と深く関わっているため、腎臓のあたりに温湿布をすると体調がよくなります。冷えの影響は思った以上に大きく、風邪をひいたり腹痛を招いたりだけでなく、心理的なものでは、子どもが急に不安がって泣き出したり夜泣きしたりといった現象を引き起こすことがあります。そんな時は、足湯をして温めてあげると落ち着いたりします。

逆に心が冷えに影響することもあり、子どもが楽しく遊んでいる時は大して冷えないものですが、飽きてくると途端にスッと「冷え」が入り込むのです。ですから子どもの様子をよく見て「飽きてきたな…」と思ったらタイミングを誤らず「帰るよ！」と声をかけて家に入れることが大事です。

また、育児中は腰痛などの悩みが多いですが、腰は行動力や決断力というものに深く関わるのと同時に、勘や感覚とも深く関わってきます。もっと正確に言うと、骨盤の可動性というものに関わってきます。よく「理屈」と「勘」が対比として語られますが、「理屈」が「頭の働き」だとすると、「勘」は「骨盤の働き」と言えます。それが、目を酷使したり頭を働かせすぎると、骨盤の動きが妨げられるのです。育児において最も必要とされるのが、赤ちゃんの要求を敏感に感じ取る母親の勘や感覚なのですが、これだけは、頭の中が忙しすぎると、さっぱり感じ取れなくなってしまいます。だから、子育て中はポカんとすることがとても大事です。ソファや畳に横になり、目の温湿布をして目を休めたり、首の温湿布をして首をゆるめたりして、フ〜っと息を吐き、ちょっとボーッとしてみる。好きなアロマオイルやお香をたてたり、好きな音楽を聴いたりしながら、ただひたすらポカーンとする。すると骨盤の動きもスムーズになって、体の調子もよくなってくるし、育児の勘も鋭くなってくるのです。

「整体的子育て」山上亮（野口整体とシュタイナー思想の観点から提唱）より

