

### 3月のことば ～ 起床・活動①「リズム運動」

<sup>しゅんどう</sup>春動。冬から春への移行は、静から動、夜から朝へを連想する。

「山笑う」というのは、山景色を遠くより眺めて樹木が“笑”の字に見えると、春。<sup>しょうもよう</sup>笑模様の山中に入ると冬山とは全く違う自然の情景あり。

しかし、この変化は突然現れるわけではなく、<sup>かす</sup>微かな風や<sup>わず</sup>僅かな雪解け水がポタポタと垂れる事より始まる。そしてこの他愛もないリズムの連続が、やがて大きな春への変化を起こさせていく。

起床後の活動は、脳で指揮者の役割を担う“セロトニン神経”の活動が重要。セロトニン神経が

◎よく働いていると

- ・体温が上がって「さあやるぞ」状態となる。
- ・背筋をシャキッとさせて、顔に締まりが出る。
- ・不安、緊張の神経を抑える。 等。

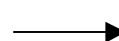
◎弱っていると

- ・まぶたが落ちて、首坐らず。
- ・頭が重い、腹が痛い。
- ・心不安定、～への依存症、攻撃行動が多くなる。 等。  
…となります。

<sup>しゅんどう</sup>春動する山の如く。セロトニン神経には「リズム運動」で活性化するという特徴あり。リズム運動とは、呼吸、歩行、噛む事や、“はないちもんめ”“まりつき”等の遊びの様に、一定間隔で同じ動作を連続して繰り返す事である。実は、この動きが脳を発達させて生きる力を付けていき、やがて見事に「山笑う」如く、人の能力を開花させていくのです。

知識  
技術

正しい心



この土台が崩れては  
なりません。

情緒の安定