

Relax Earth リラックス通信

2021年 秋号 Vol. 22



実りの秋

イチゴは野菜か果実か？ スイカは？ メロンは？ 苗を植えて1年で収穫する草木植物は『野菜』となるようで、上記のものは『野菜』になるそう。でも、果実的に利用されているので『果実的野菜』とさらに分類されているそうです。アボガドは野菜と同じように扱われるため『野菜的果実』。ナス、キュウリ、トマトは果実を食べる野菜なので『果菜』。言われてみれば納得してしまう分類名ですね。ちなみに『毒菜』はヤバイ農薬が使われた中国産野菜です。



胸がドキドキ、ワクワク、キュンキュン

昔に見たテレビのトーク番組で、ゲストの女性が「私、緊張でドキドキします」と言ったときに、MCの男性が「でも、心臓がドキドキしないと死んでしまいますもんね」と返していたのが印象的ですって覚えています。

胸のドキドキは状況によって好き嫌いが分かれるものです。

高所恐怖症の人は高いところでは怖くてドキドキすることでしょう。このドキドキは嫌な種類のドキドキ。場面が変わり、恋愛のシチュエーションでドキドキすることがあれば、このドキドキは好ましい種類のドキドキになるでしょう。

また、パンジー・ジャンプなどを喜んでやる人がいるように、高い所のドキドキが大好物の人もいるわけです。胸のドキドキをどう捉えるかは人それぞれ。

ただ、最近は『キュン』という言葉が台頭してきますね。この『キュン』は好ましい種類

のドキドキですね。心臓が瞬間に締め付けられる感覚を上手に表現しているなと感じます。

そして、恋人やペットなど対象者があるときに使用するのが正しいでしょう。「ホラー映画をみてキュンとした」「暗闇を歩いたときキュンキュンした」だとなんか変ですよね。

胸が『ワクワク』という言葉もありますが、私的には感触が曖昧です。心臓が膨張して温かみがある感じですかね？



イメージの力で姿勢をよくする

タイトルに魅かれて読んでみた本です。

『魔法のフレーズをとなえるだけで姿勢がよくなるすごい本』

大橋しん

この本の元になっているのが、アレクサンダー・テクニーアといわれるもので、「しようとしていないのに、無意識にしてしまっていること」をやめることで、筋緊張から解放していこうというアプローチになります。

お客様でも力を抜くことが苦手な方は多いです。人によってはリラックスした状態というものが分からぬ場合も。また、緊張しがちというケースもあります。会社で誰に何を頼まれるか分からないとビクビクしてしまう感じでしょ。こういった緊張は『ココロの緊張』でしょが、ダイレクトに『身体の緊張』につながっていきます。

アレクサンダー・テクニーアはアガリ症の人には役立つといわれていて「ココロの緊張はともかく身体の緊張は緩められる」というのが基本方針。アガリの反応には、「心臓がドキドキする」「口が渴く」「足が震える」「顔が赤くなる」などがありますが、この中だと「足が震える」のが身体の緊張なのでここを改善していき、それ以外の反応は仕方なしと受け入れるそうです。

『姿勢がよくなる』はなかなかのパワーワードですね。

よい姿勢というと、学校での「気をつけ!」のイメージが強烈なかもしれません。あれは軍隊が由来なのでしょうか? ギッチギチに力を入れまくっている感じがします。

この本では力を抜きます。魔法のフレーズをとなえてイメージの力で姿勢をよくしていきます。このフレーズがバチッと脳に落ちればイメージがふくらんで姿勢に好影響を与えるでしょう。一方、物事をイメージするのが苦手な人は「なんだかな」で終わってしまうかもしれません。

本には10個のフレーズがあるのですが、私が気に入ったのは次のフレーズです。

『頭の中で小舟が静かにゆれています』

文章だけだと意味不明ですが、イラストと一緒にイメージしやすくなりますよ。

お店の本棚に置いておきますので、興味があつたら覗いてみてください。



編集後記 『吊り橋効果』ってご存知でしょうか? 気になる相手を落とすために、吊り橋で怖くてドキドキさせて、恋心で自分にドキドキしてると勘違いさせるテクニックですね。ただ、『キュン』と『ドキドキ』が明確に分かれてしまったら、吊り橋でドキドキさせても「これは『キュン』とは違う。怖いだけ」と見破られるようになるかも... 【大泉】