

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。どんなにご褒美をもらっても、夜明け前になど起きられるか」と思っていたのです。

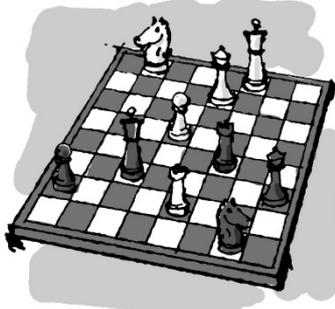
朝早く起きるには、前日早めに休まなければなりません。夜には、仕事上の付き合いがあります。人間関係を維持するためには、早く寝ることはむしろマイナスなことだと考えていました。

そんなTさんが朝の醒醐味を知ったのは、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。せっ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い

スランプ

朝に活路あり



い」と言われました。体の不調に思い当たることがあった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くことに気づいたのでした。

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、ピタリとなくなったのです。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。太陽の光が目網膜を刺激して、明るいとこではなかなか安眠がとれないようになっていますが、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、大自然の波長に呼应する生き方は、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。