

2022年
3月
発行

おるたなさん シンブツ

こいよがだに
ほいくえん

こんなにマイペースなシンブツが **Vol.4**

あ、ていいのでしょうか?! おかげさまで発行となりました! いつも想像以上の反響があって、驚いています。
趣味と生業のあいだ、情熱と情熱のあいだ、の辺りをこれからもゆる〜く書いていきますのでよろしくお源厚いします♡ 寄稿も募集しています。
どなたでもお気軽に声を掛けてくださいね!(とよさんかなたえまで)

先日、「ぎっくり背中」になりまして、息もできない程の痛みに苦しみました。ふみこさんがヨガを少し教えてくれて、家でできるストレッチを毎日しています。

瞑想はなぜ必要なのか

瞑想は自分の内面をのぞくこと*

こんにちは!今回は瞑想というテーマでお話しをします。
普段の生活の中で、意識が外側に向いているのを、自分の内に向け心身の気付きを得る、自分を知ることが瞑想と考えられています。
目を閉じて、頭の中を整理する、からっぽにする、そうすることで、心身のリフレッシュに繋がると言われています。

どうゆうことが起こるかという、脳が休息したり、過去や未来からの解放され、自分自身と向き合ったり、感情に流されにくくなったり、良い状態にコントロールできるよになったり、直感が冴えてひらめきが増えたり...すべてが呼吸のルールに乗って本来の自分に繋がっていきます。

シンプルな瞑想法

まず姿勢を整える、背筋伸ばして肩はリラックス、ゆっくり目を閉じて、鼻から息を吐き出す、吐き終わったのを感じたら、鼻からゆっくり息を吸って、ゆっくり吐いて、呼吸を繰り返す、少しずつ呼吸の状態を観察する。
心の中でカウントしてみてもOK。歌う吐くが一定になるように。
意識がどこかにいっても、呼吸に意識を戻す。考えることを手放して、何も考えず呼吸だけ味わう。

瞑想が終わったら両手を胸の前で合掌。
今の感覚を味わいながら、ご自身に感謝してみましよう。
呼吸とともにリラックスができる瞑想、ぜひ試してみてください!

ヨギーの お部屋 vol.2 瞑想について

ふみこ

たなえから見た

いぶくまちの大人観察

- みかさん: たまになせが「風向き」を見ているそうです。
- めぐみさん: 金栗画のことを「セテオ」と言っちゃう同い年です。
- ともさん: 「イ木でいいよ」という絵本をみて、「え、いいんですか?」と独り言(笑)常いたいと思います。
- かずさん: かずさんの顔写真はいぶくまちお登壇の伝家の宝刀。
- まるさん: カツリンはギリギリまで入れないスリルを生きています。
- ゆきさん: 好きな食べものは「鳥刺し」です。しぶい...
- ふみこさん: 体が柔らかくて、小青に厚い獅子座です。
- オオヤさん: 人生でまだ本気出したことないそうです。

おるたなさんシンブツ初!!! 縁起込み付録

おるたなアーティストのオオヤヨシツグ氏が保育園で描いた絵をもれなくプレゼントを2021年10月ストロ-吹き絵をみんなで楽しんで描いた子どもたちより夢中になって描いた作品です。一瞬、ギョウ然としますが、よく見ると、なんかいい...。そんなホスターを囲っている保育園で、日本でここだけかも?!

みんなも知ってる?! オオヤの雑学

1. 風船にみかんの皮の汁をかけると割れる。
2. ひらがなで一番長いのは「ぬ」!

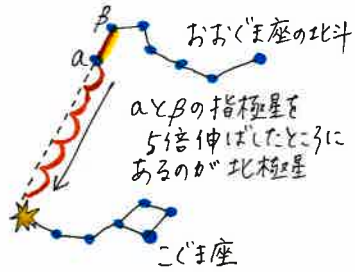
好きな曲
昔アニ×キテレツ大百科で流れていた「すいまん不足」の歌です。一度脳内でスイッチが入るともうずっと鳴りつづける魔法のXOティー。
"ああ空はこんなに青いの、風はこんなにあたたかいのに、太陽はとってもあかるいのに、どうしてこんなにねむいの"
小さい声で口ずかすと、子どもたちもうとうとう...
寝かしつけにもオススメです。
ちなみに、志野清志郎さんの「500マイル」も私の定番寝かしつけソングです。たなえ

プラネタリウム ^{*} ななえ館 epi.4

前号で野尻抱影さんのエッセイを紹介させていただきました。

もとこさん(まほちゃん)とこうたろうくんのお母さんが「すぐにアマゾンでポチりました!」と喜んでくださってうれしかったです。今回も大好きな野尻さんの本などを参考に宇宙の壮大な景色に想いを馳せてゆきます。

北の空に見える「北斗七星」はおおぐま座の一部です。北極星を中心に大きな円を描いて1日に1回転する星時計。日本では地平線に沈むことはありません。星座としての見頃は最も天高くに横たわる春となります。



北斗のα(アルファ星)とβ(ベータ星)はいつも北極星を指しながら回ります。実際の空での探し方はフランクさんが教えてくれました。フランクさんは物知りで、咲中帆さんの予定以外は何もたぶん何でも知っています。地球は自転と公転をして位置を変えるので、1日に4分ずつ早くなり、1ヶ月で2時間、半年で12時間、1年で24時間、針を進めます。

1年経つと前年と同じ位置に戻るため、地球から見ると北斗七星は時刻と季節を示してくれる大自然の大きな大きな時計なのです。

北極星は現在はこぐま座にあります。地球から800光年。今、私たちが見ている北極星は鎌倉時代の光です。太陽が地球を含む惑星を引き連れてらせん状に少しずつ動いているため、北極星となる星は別の星に変わり、2万6千年をかけて元の星に戻ることを繰り返すのだそうです。

約4000年前の北極星はりゅう座のツバーンという星でした。

エジプト、ギザの大ピラミッドは紀元前2500年頃にクフ王が建てたものですが、中心部にある「王の間」から余半めにトンネルが抜けており、正面に当時の北極星ツバーンが見えていたそうです。



真反対の南向きのトンネルは、すばる星団が子午線を通る高さになっていました。いにしえの人々の睿知には驚き以外ありません。

北斗七星は日本ではひしゃくの形と認識している人が多いですが、これは中国から伝わった七人の大酒飲みのお話から来ているようです。ヨーロッパや北アメリカ(インディアン)にもそれぞれに伝説があり、広く知られているギリシア神話を少しだけ書き留めておきますので、この春機会があったら北の空にふたつの星座を探してみてください。

北斗七星のあるおおぐま座と北極星(α)こぐま座

月の女神アルテミスに仕えていたカリストという美しい精女は仲間の侍女たちと毎日森で狩りをして駆け回っていました。純潔を誓っていたものの、大神ゼウスにやはり目をつけられてしまいます。ゼウスはアルテミスの姿に化けて現れカリストに近づきました。子を宿したカリストのお腹は日に日に大きくなり、泉で水浴をしているときにアルテミスにみつかりてしまいます。「なんで汚らわしい! 我々の前から永久に消えてしまえ!」と毛むくじらの熊の姿に変えられて追放されてしまいました。森の中でひとり出産したカリスト。産まれた男児アルカスは人間の姿をしていたので自分の爪で抱くこともできません。優しい人間に育てもらうため泣く泣く置き去りにしました。やがて成長したアルカスは立派な狩人になって、ある日知らぬ間に母の住む森へ迷い込んでしまいました。すぐに我が子だとわかったカリストは喜びのあまり、アルカスに抱きつこうと近づきますが、驚いたアルカスは弓で大熊を射殺してしまいました。なぜかかわからないけれど涙が止まらないアルカス、この森もこの熊も知っているような気持ちでした。天上の神々もその様子を見て涙し、ゼウスはアルカスを子熊に変えて、ふたりを星座として天空に迎えました。それがまたゆるせないゼウスの正妻ヘラはふたりを永久に地平線に沈んでくれないように北の空高くに据えたのです。

1月19日早朝5:00すぎ、美しいグラデーションの朝焼けの中に強い光を放つ星がひとつ。なんと!!と眺めていると、めぐみさんから私が見ている景色と同じ写真が送られてきました。「これ金星?」「そう! 明けの明星! ヴィーナスです」。全く仕事と関係のない早朝のセリとりが気持ちよくて、星は本当に青争かて優いなあと感じました。

