

神戸国際大学
キリスト教センター通信

第127号
2025年4月8日

「ザ・深呼吸のポーズ」

神戸国際大学オルガニスト
伊藤 純子



寒い早朝に外出し、寝ぼけながら歩いていた時のことです。新学期早々、私は体調が優れず、花冷えの気温も相まって、身体が固まっていた。身体が不調だと自ずと心もカチカチに凝り固まっていくものです。ずっしりと重い心身を引きずりながら歩を進めるその先に、光り輝くものが見えました。それは満開の桜でした。私は吸い寄せられるように近づいて行き、見事に咲き誇るその勇姿に直面しました。

私の心身は瞬時にほころび、ゆるんでいくのがわかりました。同時に私は深呼吸をしていることに気づきました。無意識のうちに、私の両手は大きな弧を描き、顔は天を仰ぎ、胸筋はひろくひらいていました。その動きとともに、大きく空気を吸い込んで深く息を吐いている自分が居ました。

そこで私はハッとしました。このいわゆる「ザ・深呼吸のポーズ」というものは、このように自然発生的に生じるものなのだなという気づきです。そして更に思ったことは、上記のような深呼吸をしたくなる外的要因がない場合、無理やりにでもこの「深呼吸のポーズ」を実行すれば、深い息遣いが自分に与えられる結果となるのではないか、ということです。

実際、桜の下で深呼吸した後の自分の心身は見違えるほど軽やかになり、本来の自分に戻った感覚がありました。せっかく毎日を生きるのなら、凝り固まった心身で生きるのではもったいないですし、柔軟で軽やかな自分で居ることによって、ポテンシャルが発揮されパフォーマンスが上がるように思います。

心身が固まっているときの自分は、顔が下を向いて肩が上がり、背中を丸めて萎縮しています。つまり、「深呼吸のポーズ」とは正反対の体勢です。気持ちとしても、とても深呼吸をしようとは思えませんし思いつきもしません。そのようなときにこそ、あえて意識して「深呼吸のポーズ」を実行することによって、新しく新鮮な世界に導き出されると思います。

身体が固いと息をたくさん吸えないので、まずは吐くことから始めます。テコでも動かぬ分厚くて重い扉が、呼吸一つでひらいてくれるとは・・・、何と不思議なことなのでしょう！

ひとくちメモ

辛くて苦しくて、どうしようもないとき、
まずは息を吐く。
逆に、テンションが上がりすぎて
舞い上がっているときも、
息を吐くことによって
本来の自分を
取り戻せるように思います。
キリスト教では、「息」は「聖霊」、
つまり神様の働きであると捉えます。

