

2013.12

今日は「頭を空にする」お話です。

オンーオフの切り替えができずに疲れている人が増えています。

バイオリニストの千住真理子さんは、演奏会の前に必ず「空白の30分」を持つそうです。

『楽屋を真っ暗にする。横になって、耳栓をして、頭の中を空白にしていく。最初は難しかった。なかなか邪念が抜けない。マイナス思考が伸びる。雑多な考えが浮かんで来たらその考えを指で摘み出すイメージ。初めのうちは摘み出しても次々に邪念が流れ込んでくる。そのうちカラになった器がイメージされ、脳が静かになる。「人間は考える葦である」一方で、「いかに考えないか」が境地の業となる。

空白の30分が過ぎるとアラーム音で覚醒。リセットされた脳は風通しがよく弦の振動に同調する。ステージの上、音楽に従順に従えば、バイオリンの音が心地よく脳に染み込み、透き通った空間を感性が浮遊する。』

これは日常生活でも応用できます。私は寝入るときに頭を空にする作業をします。私の場合は、額の上のほうに暖かい楕円の空間を創造し、「無」を広げていくイメージです。心配事をしばし横に置いて、脳を静かにさせるというのがポイントです。

受験生の皆さんや、大仕事を控えて緊張する人は、普段からトレーニングされるといいですよ。

師走に座ってばかりの院長でした。

みち子院長 大解剖 PART2

最近のブーム：クリームチーズにナッツを入れて、混ぜて食べている

リラックス方法は…(朝)風呂(昼)10分でもシエスタ(晩)1杯の赤ワイン

ご主人のここがスキ…「職人」などところ

今一番やりたいこと：読書三昧

今一番欲しい物：時間

ご主人のここを直して!!…えっ!言っても治せないから言わない

ご主人のここを直して!!…えっ!言っても治せないから言わない

家族構成：夫1人、子供3人+時々義父母

3日坊主にはならない!!いいこと、いいものは地味に長〜く続けられるタイプ

得意料理：家族からは、すぐできる「○○丼」がママの得意料理だと言われています。

座右の銘：愚者は経験に学び、賢者は歴史に学ぶ

オススメ映画：レオン

好きなもの：やっぱりチョコ

苦手なもの：キャラメル・ゼリー系

いつも密かにお腹に力を入れている(診察中よ〜くみてください)

オススメ本：たくさんありません…(悩)

あれこれトーク 2013年 年末…

1年過ぎるのが速すぎます。誰か、時間を止めて!!! 院長

イベント盛りだくさんの坂根Mクリニック。皆さんはいくつのイベントご存じですか?私は初のイベント参加でワケドキの1年でした。年々月日の流れが早く感じるのは気のせいでしょうか?トシのせいではなくイベント盛り沢山だったから...と思いたい今日この頃の私です。ふなっしーともみ

とにかく忙しい1年であつという間でした。でも充実していて、とても楽しい1年でもありました。えび子

今年の思い出
2月からこちらでお世話になり早10ヶ月...あつという間に過ぎた感じでした。その中で特に思い出深いのはハロウィンでの仮装。忘年会では生まれて初めてのガン黒を体験して、忘れられない楽しい1年となりました。 みかんようこ

坂根Mクリニックへ来て1年経ちました。この1年で沢山の人のにお世話になり様々な体験をさせてもらいとても勉強になりました。2014年はお世話になった分を少しでも返せるように頑張りたいです!! えりりんもろろー

私の幸せ時間...(笑)
・クリニックの休憩時間に某スタッフと近くのラーメン屋にGO!!みをやチャーシュー類が最高です。
・クリニック休憩時間。食後に某スタッフと片っ端からおやつをあさる。好みが違うので取り合いにならず平和です。こんな幸せ時間を過ごせるよう2014年も時間をウマ〜く使っていきたいと思えます
チャーシューこなみ

2013年は長男10歳次男5歳で、ささやかですが1/2成人式&七五三のお祝いしました。全く性格の違う2人を2014年は温かい目で見守れるようになりたいなと思ってます。母業、まだまだ修行中です。 甘納豆りつきー

2013年も残すところあと数日となりました。私が月日の流れを実感するとき①インフルエンザ予防接種に毎年来てくれるお子さんの成長。去年はおんぶだったのに走り回ったり。②クリニックで定期的の大掃除をしているのですが、エアコン掃除をこの前やったと思ったのにまた埃が溜まっている時。③クリニックでの定期的な大掃除の時、某スタッフのワックスがけの腕前が格段に上がっているのを感じたとき。④クリニックでの定期的な大掃除の時、某スタッフのドブ掃除のスピードが格段に速くなっているのを感じたとき。⑤そんなことを言いながらスタッフ皆で大掃除している時。 2014年も良いお年を♡