



☘ コントロールを手放す



さきまで元気に笑っていた1才の娘が  
あつという間に目の下が落ちくぼむ。

頬が上がり、背中で二ん二んとねはじめました。弱ってる。あじ...

「あ、また明日も仕事は休まなくちゃな」

コントロールの効かない子育て期間。言つ画といひの瞬間は  
いつも肩を落とす事が、でもあどなく思ひます。

「また、**ヨカ**の練習だな〜」

ヨガではまず、意識をもってからだを動かしていきます。

手を伸ばしては、脚をひらいては、背を反らしては。

筋力もつかうし、からだの可動域の限界までつれていってあげるのは  
強い意識がひつようです。でも、そうしてかゝらば、

必ずあべての力を手放す、ひつことをしていきます。何もコントロール  
しないで、自分のからだは自然に、自動的に、行っている

呼吸、エネルギーの流れ  
に身を委ねていきます。

人生の半ば、子どもを**手放**り  
たくさんのことをコントロールできなく  
なりました。睡眠時間。



明日の約束。新聞を読むこと、梅運着へ行くこと、速い速度で  
歩くこと。あたり前に出来ていたことが出来なくなり、最初は混乱し。

でも今は、「そういえば私疲れてたから、娘がイ本た方がいよって  
考ねてくれたんだな〜」と、状況の源にうま〜く乗れる。

自分の思い通りに何でもコントロールできるという傍ら量を手放し、  
子どもという**自然**に身を委ねたとき、世界はなんて優しく、

生きやすくなることか。あ、ほんとにありがとう、フットレン。(にわか)