

太极拳宿題レポート 「守丹田」 久保京子

2012年

3/17(土) p.m. 6:40 早速、宿題実行。7時から町内の役員会があるので、そのことを考えていました。気がついたら4分半たっていました。

p.m. 11:30 途中で体かみ、たかがた、と上着をめいた。

3/18(日) a.m. 11:30 途中で時計を見てしまひ、2分20秒(かた)、ついなかた。

p.m. 5:15 意識して、息を吐くようにかけた。手かみ、たかがた、たよな気かした。

3/19(月) p.m. 9:00 夕食後1時間たどるのに、まだ満腹感がある。食べすぎ? ゆっくり呼吸するようにした。

3/20(火) a.m. 12:10 買い物から帰ってきてからなので、手足が冷たい。暖房のない部屋で実施したので、吸う息が冷たかった。「春分の日」なのにね。5分間。

p.m. 10:30 風もあかり、まぐら立つのは難い。足に余分な力が入ってしまう。

3/21(水) p.m. 6:00 今日は午後からはあ、たかがた。5分間軽い花粉症。ややねむい頭はカラボの5分間だった。

p.m. 10:40 最初少し肩に力が入った。れむいて体が前後にゆれた。3分か。今回は長く感じた。

3/22(木) p.m. 10:20 何か気がかりなことがあ、たはずなのに。気がかりなことって何だけ?と考えているうちに5分30秒たっていた。

3/23(金) 愛媛県に帰省中、知人の葬式も兼ねて。

p.m 9:30 メールの着信者に中断される。

メールを見終わってから再開。

環境からかうせいか、いまひとつ集中できない。

3/24(土) a.m. 10:15 まだ肩と足に余分な力が入っているよう気がする。

アトでは風がひびく吹いていて、それに気をとられた。
「春一番」だろか? そう思うと、冬の「木枯」と違い。
親しきのある音に聞こえてくる。「春曉」の詩の中にまで
唱えていた。『---夜来風雨の声、花落つるに知る多き』

p.m 10:25. 力はぬけてきたか。まだ体が揺れている気がする。5分くらい経た気がしたか。時計を見ると
まだ3分50秒だった。

3/25(日) a.m. 10:30 今日も風が強い。買い物に行きて帰ってくる途中
向かい風で自転車がこげた。

そのあと急が遅くなって実施。体があたかくなつて目を開けたら5分30秒たつた。今日はすいぶん短く感じた。

p.m 10:15 風呂あかりはいつもねむくなつてしまふ
4分30秒。

3/26(月) a.m 9:15. 今日、京都へ帰る。電車まで時間があるので
実施。2分くらいで中断。86才の父親が

産生たて卵をとつきて土産に持つて帰れ。と言う。

昨夜、話の中で、「昼間は畠仕事で忙いが、夜は
さびしい」と言っていた。それと忠出で涙が出るに
なつた。---明日は仕事!! 気分を切りかえる。

p.m. 5:30 愛媛から帰ってきて、ひと休み(7から実施。

今日は6分30秒。いつもより長かった。

p.m 9:40 わむい…。肩の力を抜くよう心がけた。

3/27(火) p.m. 6:30 時間に余裕があつたので 火曜教室に参加した。
8:00 これを1回と数えてもいいですか…？ 甘いですか…？
甘い！

p.m 11:10 「甘い！」と1かられうるので 寝る前に実施。
うーん。わむい。ひたすらわむい。多分5分くらい。
えら!!

3/28(水) a.m 11:30. 職場で。図書室の片付け中。
無人の図書室はやたらと静かだ。静かすぎる時に
聞こえる、細い金属音のようだ。耳鳴りが聞こえる。
昔から思つたけど。これは何の音なのだろう?
ある人は、自分の血液が流れる音だと言っていたが…
ちょっと違う気がするなあ…。 5分30秒
私も轟き出す。

p.m. 11:00 家にいるとなかなか一人になれる時間がとれない…
「継続は力なり」がんばれ！自分！ 4分15秒

3/29(木) p.m 10:50 夕方歯医者に行つて 歯石をとつもらつた。
歯石とりはやたらと痛い。体に深い切り力が入つまう。
一週間くらい前から歯医者に行く、と思うだけで気が
重かっただ。
「のどもとすれば…」で、終わつてしまつといふん気分が
よい。今日はさわやかな気持ちで実施できた。
4分25秒

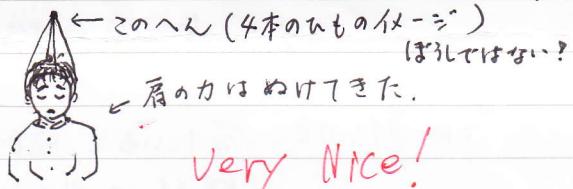
3/30(金) p.m 10:40 風呂は職場の大浴場及び荷物の大移動。
夜は送別会…。しんどかったけど、たつた3~4分か
とれなくてどうする?と自分に言い聞かせる。
5分たつたか?と目を開けてみると。 → 4分10秒。
!もう一つ宿題があつた! きのう歯医者で指導されて、正しい磨き方で
5分以上、くりあえず5月の検診まで!
「習慣」となるまでの「産みの苦しみ」というべきか…?

3/31(土) a.m 11:00 再び戦場 図書室にて 4:40分
気分は落ち着いていた。

4/1(日) p.m 4:40 5分10秒実施。途中で朝からやさうと思っていた
あることを思い出した。タオルを新しいのと取り換える
よう。といふそれだけのことだとか...。昔は一度に3つ、
4つのことができるのに、今はよくきて12つ...。
『忘れる』⇒だから時のたつか短く感じる。
逆に、いやなことも昔より忘れやすくなつたような?
それはいいことかもしれない。

p.m 11:10 「百合が天から吊られている」をイメージしてみた。

でも、20cmくらい上~~手~~にかイメージできない。



Very Nice!

4/3(火) きのうは初めて挫折しました。何(3仕事が山積で...)帰ってきた
町内の仕事で、そのあと友人の仕事の相談メールで...すみません
言い訳でした。ハイ。

a.m 11:50 戦場の印刷室にて。静かな気持ちになれた。3分くらい。

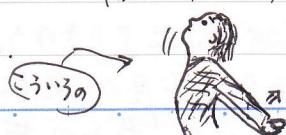
p.m 6:30 今日も火曜教室に参加した。台風のよくな天候で。

心が折れそうには、たが、今日でのかいたら(はさく
参加できなくて)かんばり行つた。

先週と今週、西尾さんが参加していた。約1年ぶり。

Babyは女の子で、1才2ヶ月とか。あのお二人の子なら
どれだけかわい...だろう。

西尾さんに、腕を軽く動かすためのストレッチを
教えてもらつた。



P.m 11:00 運動したあとなので体が軽い気がする。
ただし、モモと太ももが痛い。

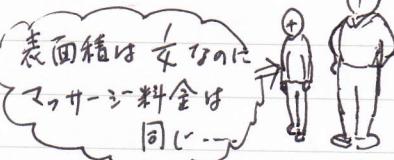
4/4 (水) P.m. 10:30 きのうの台風?は「爆弾低気圧」と言うらしい。
今日は「無」の感じ。でももしかしたらねむいて
意識がこんでただけかも…。

4/5 (木) P.m. 10:30. 落ちついた時間が持てた
5分くらい
忙しい時はこういう時間を大事にしたい。

4/6 (金) P.m. 3:00 新学期はやることが山積。「困難は分割せよ。」
やるべきことを1つに細かく書いて、一つずつ消していく。
荷物はひおきて図書室にて5分。
図書室は本当に落ちつく。呼吸も安定している感じ。

P.m. 10:00 久しぶりのせいで、又方、足ツボマッサージ＆ボディ
マッサージに行けなか。体が軽い。
スッキリした気分で約4分。途中で、あとで
考えた。同僚で、身長180cm 体重も90kgくらいの人かいが
その人も私も同じ料金。これって不公平?

大きなおたふく ← 外人は異和感がないようす。
自分のせいでもなく、日本人は異和感を抱えます。



《2週間を終えて》

・日記のようになってしまったが、日記を書くのは、わが子の「育児日記」を
書いて以来20年ぶりなので、途中から樂くなかった。
「宿題」を出してくれたので、最近短く感じていた2週間が長く感じた。
何か得をした気分だ。一日の中で、気分で落ちつけ、肩の力をぬく時間
を持つのは有意義だった。

楽しい記録をありがとうございます。まことに、次の成長記録が

2012-4-7 小田 育児日記と同じです。