

丹田意識の事例

山口新聞「東流西流」令和2年3月8日掲載

丹田を意識した体の使い方の効果をソフトボールでチェックしました。それまでは守備ではエラーをし、打撃では凡打ばかり。丹田を意識し、中心軸を回すだけの打撃にすると打率が1割から2割、3割と年々向上。守備では、丹田を意識して場に集中するとエラーをしなくなりました。

公園の緑や太陽の光、グラウンド、メンバーなど目に入るもの全てが心地良く、その場にいること自体が快感でした。ただ、単身赴任で参加回数が減り、目の悪化も重なるとトスも取れなくなり、体の条件と練習の必要性を感じました。

ある職場での例ですが、資料作成の仕事でいつも現場の責任者から文句を言われていました。言われたことを受け止めずに嫌だなと思いつながら、建前の受け答えをしていると、さらに文句を言ってきます。そこで、丹田を意識して責任者の言い分をいったん、腹で受止めるようにしました。要求したことが自分の仕事と思えば「やります」と言い、夜を徹してもやり抜きます。どう見ても相手の仕事と思えば「それはあなたの仕事です」と腹を決めて返します。すると相手は「分かった」と引き下がります。以後、必要以上の文句を言うてこなくなりました。

これは、いじめの構図に近いのではないかと思います。