

第30回 身体から心を変える

心の状態や感情が身体の姿勢や動きに大きく影響することは経験から理解されやすい。例えば、落ち込んだ時には、ほとんどの人が視線を落とし、背中がまるまって、両足を閉じて座っている。呼吸は浅めで、脈拍は少し速い。逆に、自信に満ち溢れている時は、笑みを浮かべ、視線を上げて、胸を張り、両足をしっかりと踏ん張って立ち上がるだろう。心の状態は、その人の姿勢をみれば分かってしまうこともあるのだ。

では、逆はどうであろうか？身体の姿勢や動きが、心の状態や感情に影響するだろうか？実は、影響するという研究結果が沢山あるのだ。微笑や笑いを努力して作るこ

とで、脳血流の増加や神経伝達物質の増加などにより実際に気分が良くなっていくということが、科学的にも証明されている。恐怖や怒りなどの表情を作ると、実際に恐怖や怒りを感じるのである。

ちなみに、琴奨菊が2016年の春場所で優勝したことを覚えているだろうか？『琴バウワー』と言われた「時間一杯」でみせるエビぞりのパフォーマンスは、勝利の姿勢そのものであり、31歳の琴奨菊を日本出身力士として10年ぶりに優勝へと導いたのである。

自分が健康で、明るく、多くの人に愛を与えている姿をイメージして、その時に自分がどんな表情で、どんな姿勢でいるかを想像して欲しい。その表情を、その姿勢を、努力して、いつもとっていると、心が変わり、人生も変わることがあるのだ。



医学博士 木村謙介

北海道大学医学部卒。慶應義塾大学医学部循環器内科専任講師などを歴任。
米カリフォルニア大学サンディエゴ校医学部留学、最先端の基礎医学と豊富な臨床経験を持つ。「大きな病気を発症する前にその芽を摘み取る方が医療レベルは高いはず」の信念で2012年、きむら内科クリニックを開設。

医療法人

きむら内科クリニック TEL 044(981)6617

麻生区片平5-24-15 きむら内科クリニック 麻生区 検索