

## 地球の中心に向かって ホッチキスを

まぐまぐ殿堂入り・日刊メールマガジン  
「今日のフォーカスチェンジ」第2429号  
(2010年6月23日発行)より

先日、ホッチキスで書類を、止めようとしていたときの事です。厚さがビミョーなんです。普通の小型のホッチキスだと、ちよつとぎりぎり。かといって、中型サイズだと、針が余る感じ。

で、小型のホッチキスで止めようとしたのですが、厚さがあるものですから、何回かに1回は、針が、ぐにゃつという感じで曲がってしまうんです。どうしようかなと思ったとき、ふっと、「地球の中心におろすつもりで、やってみよう」と、思いついたんです。

紙を止めるのではなく、地球の中心に向かって、ホッチキスの針をおろす…。そんなイメージで、ホッチキスを使ってみることにしたんです。

で、どうなったか。百発百中で、うまく止まるようになりました！ 本当に、百発百中です♪

そういえば、私は、固いびん詰めので、ふたを開ける名人なのですが(そんなことで、名人と呼ぶのかというツッコミは却下！)、これと同じイメージを使っていることを思い出したのです。

そのときも、ふたをこじ開ける方向には、ちからは使わないんです。もともと、そんなに握力もないですから。そうではなく、地球の中心に向かって重さをおろすイメージで、ふたをぐーっと押して、その状態で、ふたをまわすんです。すると、固いふたもかなりの確率で開けることができます。

そのことを、私は、「地球に助けってもらおう」と、表現してきました。握力もない人間が、固まったふたを無理に開けようとする、下手すれば、筋肉をいためかねません。そうではなく、地球の中心におりていく途中に、びんのふたがあると考えなのです。

地球の中心には、重力で下りていくわけですから、がんばる必要がないんです。しかも、地球の中心までは、距離があるぶん(笑)、エネルギーもおおきいです。そのエネルギーをふたのところにきたら、じわーっと、ゆっくり、横の方向に使うだけ。

そんなことを考えていたら、マッサージをするときのことも思い出しました。私は、「一家に一台かめおかゆみこ」と言われるくらい、マッサージが得意ですが(すみません。変な自慢ばかりで)、このときも、地球の助けを借りているのです。

手のちからで、マッサージしないんです。手は軽く当てるだけ。そのまま、ぐーっと、地球の中心に重さをおろしていくんです。てのひらと、地球の中心のあいだに、肩なり背中なりがあるというイメージです。

指先を使うときもやはり、同じです。指先で押すのではなく、指先から重

さをおろしていくのです。すると、やっているがわはいくらやっても疲れがないし、やってもらうがわも、無理がかからないぶん、とても気持ちいいのです。

これらのことを、科学的？に説明する能力は、私にはありませんが、経験的に、とても有効であることはわかっています。ポイントは、ひとりだけで、がんばらないこと。地球に助けってもらうこと。地球のおおきなちからともにあると、本当に、自然な流れが起きるんです。

「地球とつながる…」。抽象的な意味ではなく、ほんとに、即物的に(笑)、地球とひとつになる瞬間です♪

●日刊メールマガジン「今日のフォーカスチェンジ」(かめおかゆみこ編集・発行)は、2003年11月1日創刊。2010年5月、2400号達成。3秒で読める携帯版もあり。無料講読は「かめわざ快心塾」から♪

<http://kamewaza.com/>