

館 山

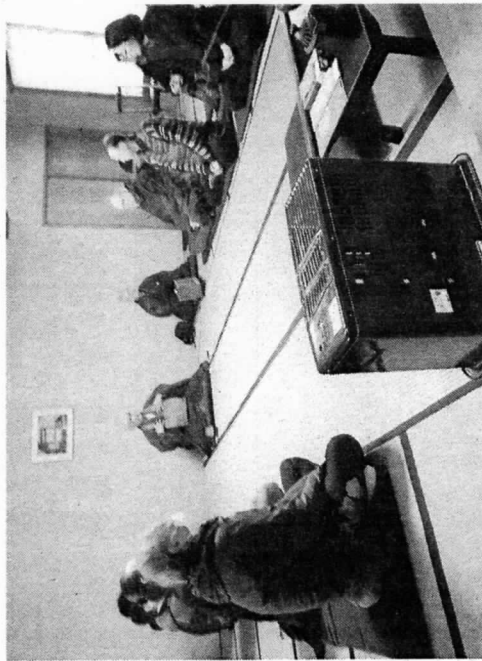


布良の能忍寺 20人がワークショップ

アメリカ、イギリス、オーストラリアの精神科医やソーシャルワーカーら7人が11日、館山市布良の曹洞宗能忍寺で、わが国で太極拳指導の第一人者とされる山口博永住職から、座禅を学んだ。

オーストラリアのメルボルン大学のベック・レビン教授が呼び掛けたワークショップ「森田療法」に参加した。ワークショップは1日まで行われ、約20人が学んだ。

山口住職は「私は座禅と太極拳を50年やってきた。4年前に脳梗塞で倒



山口住職による座禅のワークショップ＝館山

れた。本来ならその後遺症で手足が動かないはずだが、「気」のめぐりがいいから、体は自由に動く。座禅とは何かを知ってほしい。森田療法も禅と深い関わりがあると聞いている」と前置きした。

そして「日本の文化は剣道、柔道、茶道、華道と、道が付いている。禅と太極拳は関係があると直感したから、太極拳を始めた」と力説。

一行は同寺1階の座禅道場へ移動。山口住職は、座禅の3つの要素である「呼吸」「体」「心」を説いた。さらに、息を吐くときに、丹田(くそ)の下、下腹部にあたる(ころ)に息を吐いて下腹を充実させる。それと同じに首筋(後頭部)を突き上げておく。このころが1つになつてつながら、時がある。このことを太極拳が見事に教えてくれたと説明。参加者は座禅の作法の注意点を学んだ

後、約20分間、瞑想(めいそう)した。

森田療法は、1919年(大正8)に森田正馬によって始められた神経質に対する精神療法。神経質は、神経衰弱、神経症、不安障害と重なる部分が大きいとされ、近年

はうつ病などの疾患に対しても適用されることもあるという。森田は、葉隠(はつげん)が基本だったが、最近では通院が中心になりつつある。海外でも中国を中心に活動が展開されている。