

グラウンディングとセンタリング

グラウンディングとは、地に足をつけること。地球とつながること。ふわふわ空回りするのではなく、足場がしっかりとし、腰が据わった状態をいいます。一方でセンタリングとは、自分の星とつながること。宇宙の中心と自分がつながった状態。目の前の現実に振り回されない、自分だけの軸をつかんだ状態をいいます。

これらは、どちらも「自分原点（中心）としっかりとつながっている状態」を意味します。その表と裏の言葉であり、本質的には同じことを表現しています（参加された方からも「どちらも同じセンタリングでいいのではないか？」という言葉も出ました）。

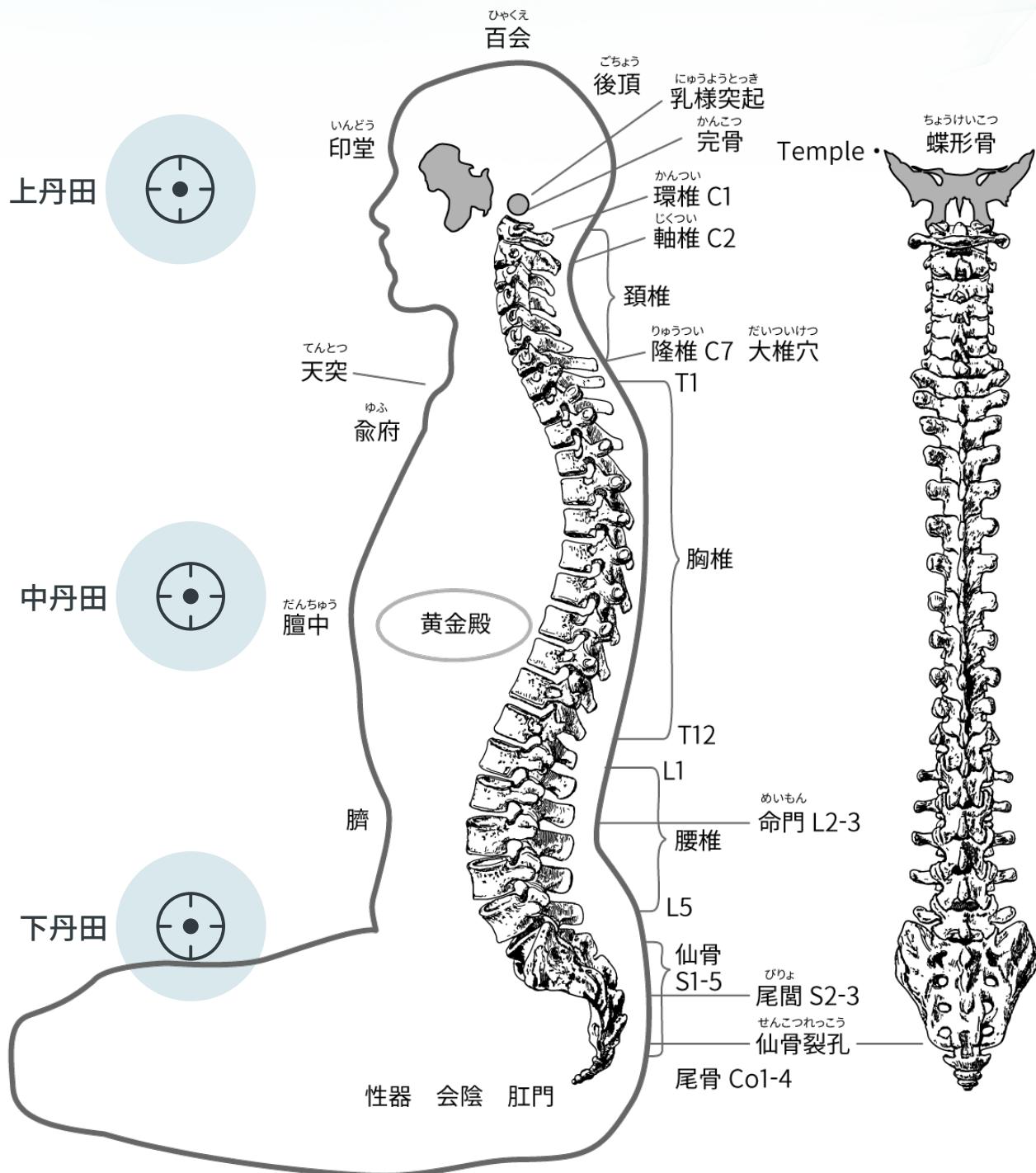
日本では古来よりこの「中心」を「丹田」といってきました。丹田の「丹」とは、不老不死の薬のことで、神社の鳥居の朱色の顔料も丹（「に」と読み、実際には水銀）といいます。この赤色（朱色）は「賢者の石」と同じ色だともいわれています。

その「丹田」には3つの種類があり、上丹田・中丹田・下丹田があります。一般的には「丹田」というと「臍下三寸」といわれ、おへその下に指4本分（手の人差し指から小指まで）の位置にあります。そのため「臍下（せいか）丹田」と呼ばれることもあります。

3つの丹田を結ぶ軸が、人にとっての中心となります。サンスクリット語の「チャクラ（車輪）」は7つあるといわれていますが、ここで丹田は6番、4番、2番に対応し、同じ中心を表現したものだと考えることもできます。

今回、コースを開始するにあたってイメージだけではなく、フィジカル（身体的）な面から、いくつか確認を行いました。おおまかな内容をまとめておきます。今回、ご紹介した場所はとても重要なエネルギー・ポイントですので、疑問に思うことなどあれば、ぜひ教えてください。

グラウンディングとセンタリング

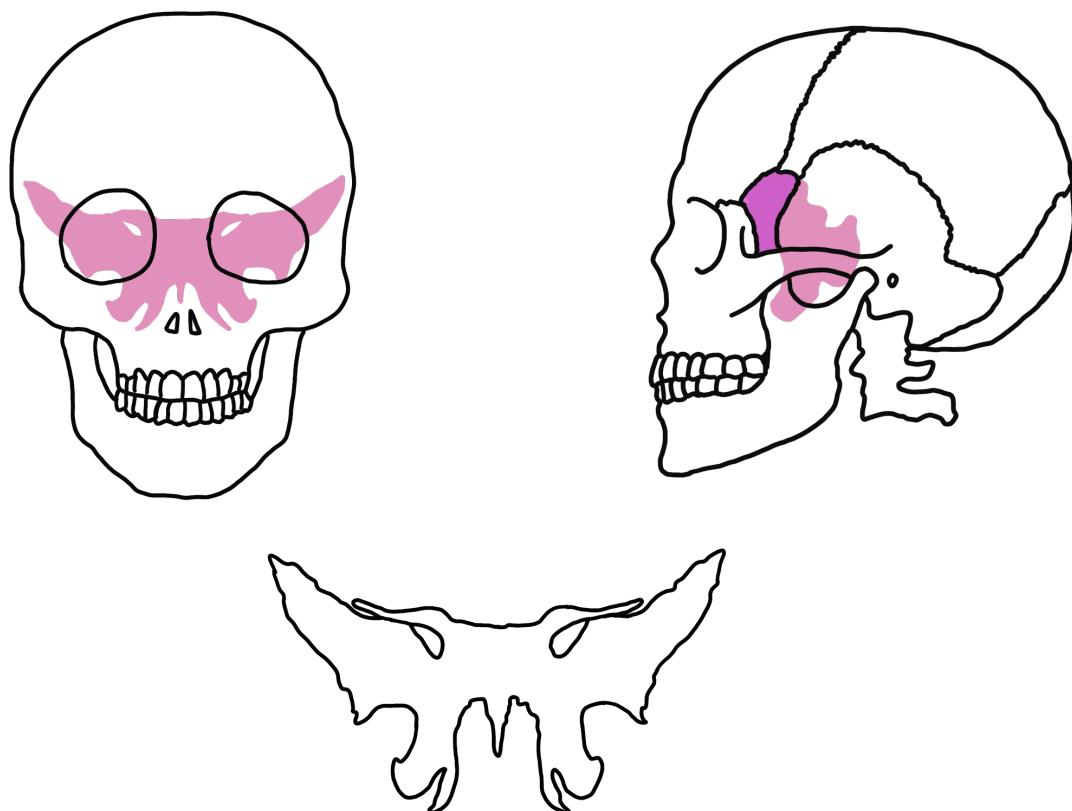


今回、ZOOMミーティングで紹介した特に重要なポイントは
蝶形骨、環椎、横隔膜（黄金殿）、仙骨、下丹田の下にある会陰となります。
押さえておいてほしいポイントは次ページから解説します。

① 蝶形骨

左右の「こめかみ」にやさしく触れてみてください。その間にあるのが「蝶形骨（ちょうけいこつ）」です。文字通り蝶が羽をひろげたようなカタチになっていて、この羽根の先がこめかみになっています。

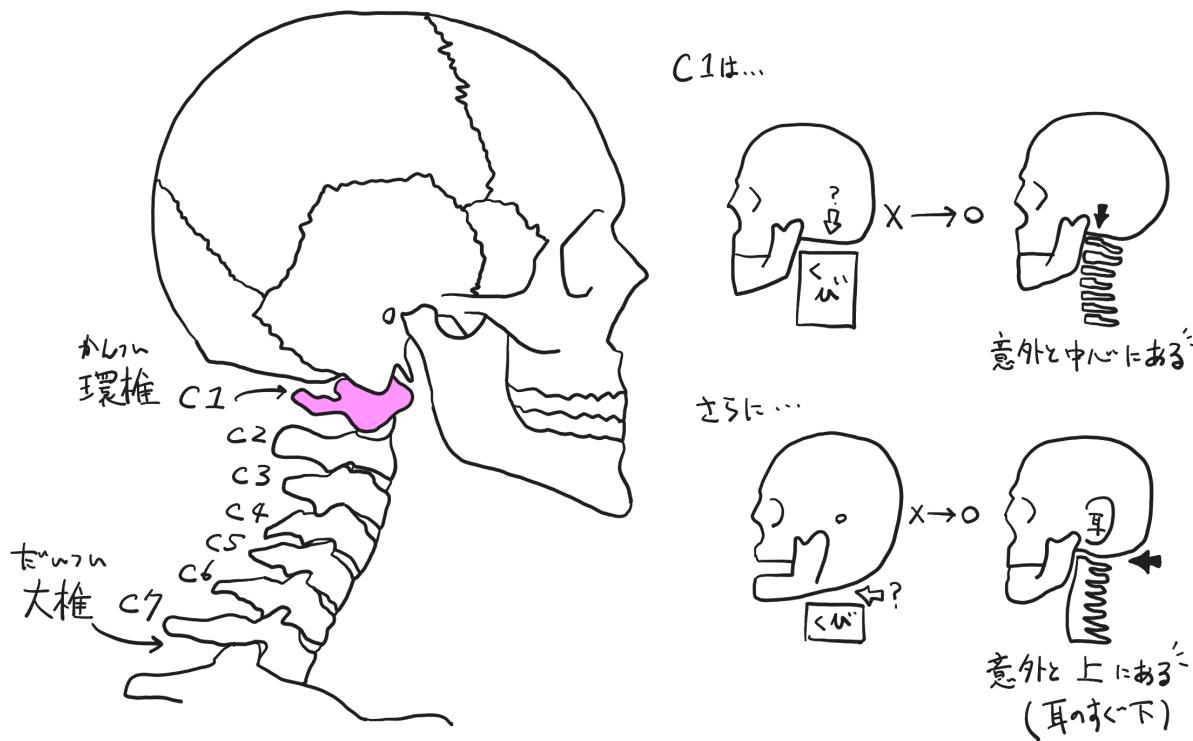
頭蓋骨はひとつではなく、パズルのピースが23個あつまって頭になっています。蝶形骨は、このうちの14個と接する、頭蓋骨の中心ともいえる骨です。目につながる視神経など重要な神経が通っていて、ホルモン分泌に関わる脳下垂体が乗るためのくぼみがあります。その後ろに「脳室」という脳脊髄液が回転する空間（第3脳室）があり、有名な「松果体」があります。



② 環椎（かんつい）

環椎とは、頸椎の一番上にある頭と首をつなぐ場所です。頸椎(Cervical spine)の頭文字をとってC 1と呼ばれます。耳の後ろに飛び出た骨、乳様突起があり、その前側のくぼみの奥、耳のすぐ下のくぼみの奥、そこにC 1があります。直接ふれることは難しい部位ですが、まずは乳様突起の場所をとらえてください。その辺りから「首」がはじまっています。高さとしては、口や耳と同じくらいの高さなので「意外と高い場所にあるな」と感じるのではないかでしょうか？

首の骨はC 1～C 7まであります。首を前へ下げたとき、背中側に飛び出た骨がC 7です。そのすぐ下が「大椎」というツボで、下へ向かって胸椎（T 1～T 12）がはじまります。

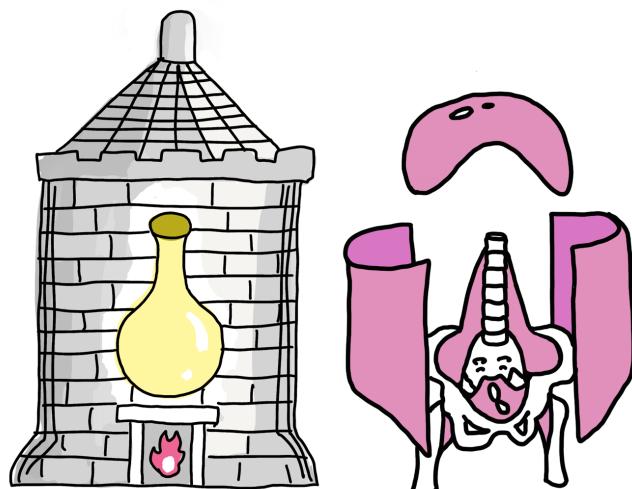
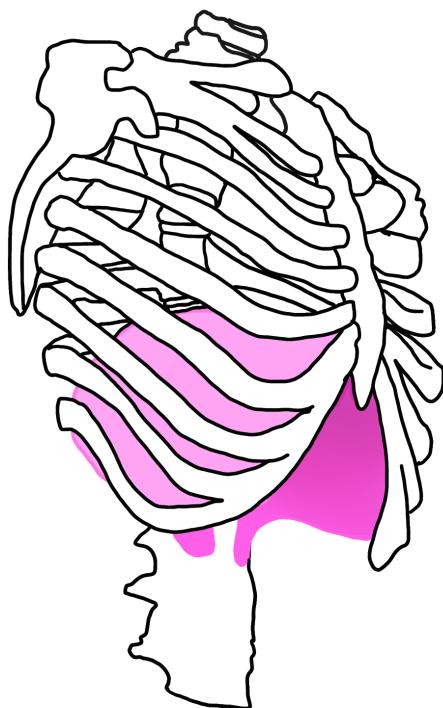


うなずくとき（頭を前に倒したり、上に上げるとき）C 1の上にある関節を使います。左右へ振り向くときは、C 1下の関節、C 2（軸椎）から下を使って動かします。まっすぐ前を向いた状態で、何度か、ゆっくり「うなずき」の動きを繰り返してみてください。少し顎を引いて、もっとも呼吸のしやすい環椎の場所を探します。このコース期間中は、ときどき、呼吸をしながらC 1のことを思い出してください。

③ 横隔膜（黄金殿）

横隔膜とは、肺の下に位置するドーム状の筋肉で、肋骨の中で呼吸を創り出している部分です。どうぞここで今、そのまま、呼吸で動く横隔膜の感じを味わってみてください。ここがほぐれて自由に解放されると、ずっと楽になり、思うように現実が動きはじめことがあります。もし、人間の上と下が分断されているとしたら、それをつなげる具体的な場所がこの横隔膜なのです。

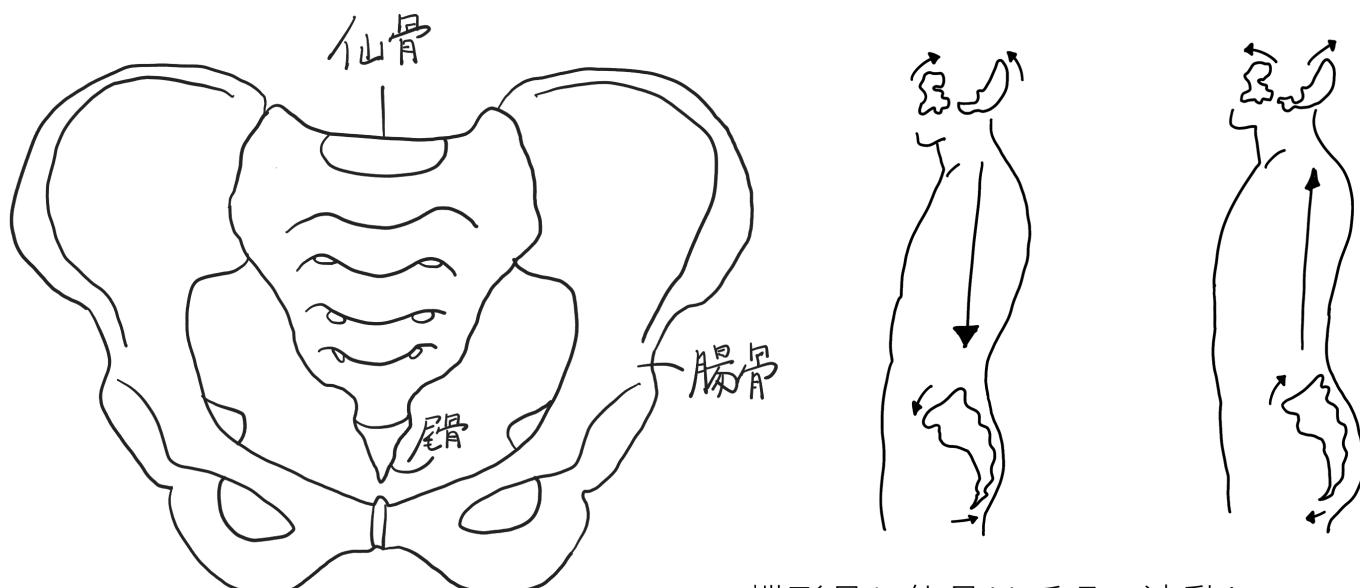
横隔膜の上には心臓がのっかっています。実は心臓は呼吸に合わせて上下に動いています（2 cm以内くらいの微妙な上下）。さらには自律神経も集中しているポイントで、この辺りのことを「ハート（心臓だけではない）」と呼ぶことがあります。



※ 横隔膜は 錬金炉 に例えると上のドーム部分

④ 仙骨

仙骨は骨盤にある、手のひらサイズの骨です（実際に手のひらを重ねて確かめてみてください）。骨盤は左右の腸骨と仙骨でできています。両側の腸骨がおしり側・背中側の仙腸関節で仙骨と結合し、おなか側には恥骨結合があります。仙骨に背骨が乗っかっていて、上半身すべての重量を支えているとても大切なポイントです。全体のバランスを調整する微細な役割があります。



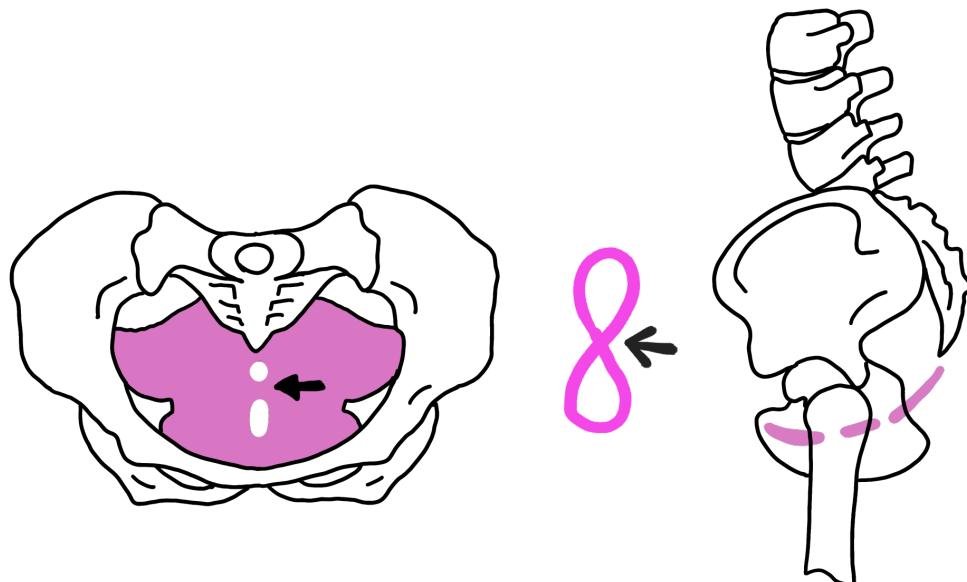
※ 蝶形骨と仙骨は呼吸で連動している？

頭の蝶形骨と、骨盤の背中側にある仙骨は微細な振動でつながっているといわれています。蝶形骨から、横隔膜、骨盤底までつづいている身体の中心軸があるのをイメージしながら、呼吸をしてみてください。蝶形骨と仙骨を感じてみると連動しているように感じができるかもしれません。この動きが第一次呼吸と呼ばれ、脳脊髄液（CSF）の循環を促しています。

⑤ 会陰（アタノール）

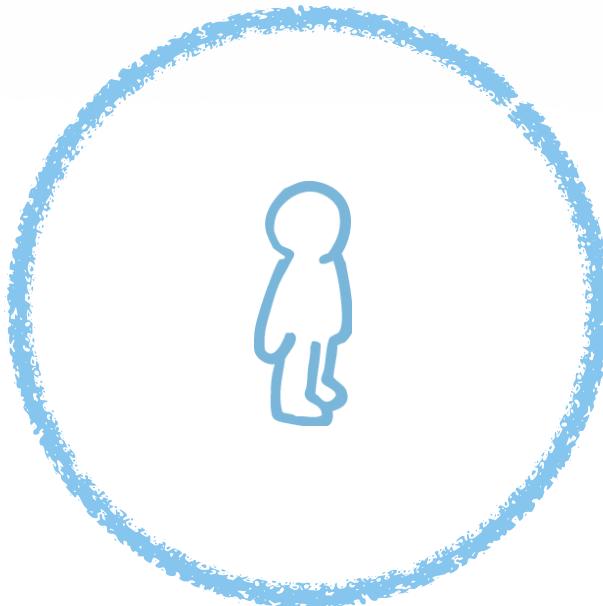
骨盤の下には、内臓が落ちないように「骨盤底筋」という膜で支えられています。その中に「会陰（えいん）」があります。場所は尿道とお尻の穴の間で、おしりの穴の少し前にあると思って探してみてください。

下丹田はおへその少し下、武道などで「ハラ」と呼ばれる部分でもあります。その下丹田を下で支えているのがこの会陰です。よく「お尻を引き締めろ」といわれますが、それは会陰を締めることです（連動して締まりますが、正確には異なるポイントです）。この下丹田とそれを支える会陰をしっかりさせることは「ハラをくくる」などと表現されますね。



コースではこのポイントを「アタノール」と呼びます。フラスコ（丹田）とは容器であり、アタノールはその容器を熱するための炉を表現しています。

普段の生活でも、何か言い出しにくいことがあるときや、強引な営業を受けていてしつかり断りたいとき、ここに力をいれながら言葉を発してみてください。いつもまわりに流されてしまうことが多い人ほど、このちょっとしたコツで大きなかがいを感じることができます。



思うように現実が動かないときは？

「自分で自分を制限しているから」

自分の枠（円）に閉じ込められている状態

その枠（円）を創ったのは 他でもない自分自身

枠を消そうとして外側にはたらきかけも

なかなか枠が消えてくれない、

なかなか枠を超えていけないことがある

枠を超える（シフトする）には

まず、中心とつながること

中心とつながると 自由になる