

「禊と 100 万ドルの笑顔」

2月上旬の寒波の影響は大丈夫でしたでしょうか？雪が降ろうと毎日、禊をしている高野です。

2023年の大寒（1月20日）から始めた禊も丸2年。基本、毎朝寝起きとともに8杯の水を被ります。

ただこの禊ばかりは2年やっても馴れるという感覚はなく、今でも出来ることならやりたくないと思うのですが、なぜか継続できています。

この間、コロナに2回、インフルエンザに1回、そんな時でもやっていると言うと知人に呆れられます。

自分の中でも何かと辞める理由を見つけようとするのですが、「鍛錬」という言葉の語源を知って、辞めるにやめられないというのがホンネです。

「千日の稽古をもって鍛となし、万日の稽古をもって錬となす。」（宮本武蔵「五輪書」）

これを知って「継続」の最小単位を千日と考えるようになったからです。

ただ正直イヤイヤでやってるものですから、妙なことも起こります。

左の肩から脇腹にかけて筋肉痛のような痛みが出たのです。ビビリの私は「もしや心筋梗塞か？」と心配になり、循環器内科を受診し症状を訴えると、「そこは心筋梗塞で痛む場所じゃないから」とお医者様に失笑される始末。

「念のためレントゲンやエコーは取ってみましょうね」と言ってもらったのですが、何もないとの診断。内心、ホッとする一方でまだ続けなきゃいけないじゃん複雑な気分・・・。

それ以降もお医者さまと会うたびに、禊のネガティブな情報を聞き出そうとするのですが寒暖差によるヒートショックにご用心をと言われるくらいで、決定的な辞める理由が見当たりません(笑)。

そもそも「禊」を始めた動機は「笑顔の上級者」になることだったのですが、去年の今頃なんて真逆の方向に向かってました。

水を被った時の自分の苦し気な表情を見て「俺はチョットでも嫌なことがあると、こんな顔を人に見せてんだらうな」ということに気付く始末。

それからというもの水を被った後に、「百万\$の笑顔」を練習するようになっています。これも風呂の鏡の前では出来るようになったものの、自分の顔は見えないので、日常生活で出来ているかどうか怪しいものです。

それでも今、禊の効用は？と聞かれれば、物事が上手く運ばなかった時、痛い思いをした時、忘れるのが早くなったことでしょうか。

悩んで手が止まる時間が減ったので、回復が早い気がします。

もうちょっと立派なことが言えるように、あと1年、頑張ってみます。