

川柳 さいたま



皇居堀と柳

2020年（令和2年）
5月号（No.726）

日川協加盟

巻頭言

呼吸とくつろぎ

願法みつる

無機質な都市化した環境の中にも、季節の移ろいは確実にあり、草木樹木の色合いも濃くなり、空気存在を生々しく感じるようになる。国家国民を挙げてのコロナウイルス対処から解放されて、マスクなどは無しに新鮮な空気を存分に吸い込みたくなる。

だがご存じの通り、口からの呼吸では細菌やウイルスが喉を直撃するので要注意である。鼻から吸って鼻腔内組織で菌の侵入を防ぎ、加湿して肺をスムーズに機能させるのが良いとされている。胸式呼吸よりも横隔膜を動かす腹式呼吸が、自律神経安定や血行促進などにも効果がある。

一方、大きな声を出して吟じたり演じたり応援することも、腹筋を使う腹式呼吸につながる。狂言の笑いの場面がお似合いである。歌ったり笑ったりすることも同じだろう。大いに活用したい場面である。深呼吸を通して新鮮な空気を味わいながら、心肺機能を活性化したいものだ。

コロナ禍の蔓延により、川柳界の各種大会や句会にも、沈鬱な空気が続いている。しかしいずれは晴れる時が来る。その時節が来たら、腹式呼吸を伴う満腔の応援や会話を弾ませて、健康なひとときを満喫・謳歌したい。

停止を余儀なくされた川柳活動でも、大いに笑える場を得てほしいものだ。静寂の場なんて似つかわしくはない。全没やまさかの三才句も、笑って受け止める腹芸が欲しい。川柳は滑稽を基調とする世界なのだから。

日日是好

願法みつる

虫の息いいや瞑想しています

相談を顔で受けてる太っ腹

大笑いして熟睡の味の良さ

誕生のオギャー大きく息を吐き

ひと呼吸おけば二人の縁も別