

ルールを設ける

# 1 ルールを設ける

「体を弛める」「体に整えさせる」だけでは芸がないので、ここでは実際に体を整える基準について説明する。

＜整える＞というのはただ「体を真っ直ぐにする」のではなく、機能的な回復を伴う必要がある。ただ整え方にも色々な形がある

整えるとは体の使い方の謝りを正すこと

## 2 体は建築物と同じ

建築物の特徴はまず強い土台を持つこと。次に柱となる中心の支軸を持つこと。あとは負荷(重さ)を1カ所に集中させずに分散させること。

これを体に置き換えると土台とは安定した下半身を指し、柱は支軸として機能する脊椎を指す。負荷の分散は脊椎等の骨格以外の南部組織による支持を指す。

### 3 安定と動き

体は建築物と違って動く。ただこの動きとはまず静止時(立位)の安定があり、その安定を基盤に行われるべきもの。

不安定な体から起こる動きは無駄が多い

ただしこの<安定>と<動き>は本来両立するもの。理想的な体では体が安定すれば正しく動き、正しく動けば安定する。

## 4 どちらから整えるか

体を整えるということは<安定>と<動き>という二面性を持つ。体を整えるということに2つのアプローチの仕方がある。

ただし愁訴に繋がりがやすいのは「安定<動き>」で、人は動きの中で体の違和を感じる。安定の善し悪しには<慣れ>による感覚的な麻痺があるため。

優先すべきは<動き>によって整えること

## 5 運動器主体の動き

体の動きは本来運動器だけのものではなく、内臓を含めた全身の諸組織が協調したものを指す。ただしここでは便宜上、体の柱＝支持器官としての運動器を主体に扱う。

運動器の動きが整ったらそこに他を揃える

人の意識は運動器に集中しているので、ここでの機能改善は本人の実感に繋がりがやすい。

## 6 動きを整える

動きを整えるに当たり、ここではその基準を下記の3つとする(基本として)。

- 1 序列(順番)を整える
- 2 起点(中心)を整える
- 3 方向を整える

どんな手技にもいずれかを念頭に置く

## 7 歪みについて

目に見える歪みというのは、内部の起こった異常が表面に発現している、いわば枝葉。これを整えても内部が整うとは限らない。

機能面から整った体は簡単には崩れない

内部に異常がある限り、表面の歪みを正してもすぐに戻ってしまう(体の必然性から)。よって歪みを直接正すことは重要視しない。

## 8 体の正しい使い方

誰も人に「正しい体の使い方」を教わるわけではないので、各人の感覚で体の動きを組み立てている(成長過程で誤って覚える)。

体の正しい使い方とは「楽」な使い方

動きが整い、そこからの姿勢や動きを「楽」と感じれば、人はその動きを維持しようと意識する。こうした本人の意識が重要。

# おまけ1 バレエから ①

正しい体の使い方の代表例はバレエの基礎訓練。  
日本では誤った指導が多いため誤解されやすい  
が、理にかなっている。

クラシックバレエは軸を安定させるため体を固めるが、この時の固め方は運動機能を引き出す効率のよいもの。

この軸に柔軟さを加えたのがモダンバレエ

## おまけ2 バレエから ②

クラシックを経てモダンに移行すると、安定に柔らかさが加わる。からだの安定度・柔軟性が十分に訓練されると軸を必要としない＜弛み＞を備えた自然な動きになる。

クラシック→モダン→コンテンポラリー

弛みの動きとはそれ自体を目指しても得にくく、段階を経ることで得られるもの。これは大和の施術の基本の流れにも繋がる。