

# 大和整体教本

師である堀江糾医師によれば、大和整体というのは八百五十年の昔から一部の武家に伝わってきた伝承医術の一部なのだそうです。その伝承医術は「用食療法（食を用いて治す）」「用薬療法（薬を用いて治す）」「用体療法（体を用いて治す）」「用具療法（道具を用いて治す）」の四つで構成されており、このうちの「用体療法」が大和整体に相当することになります

大和整体に限らず、この伝承医学の特徴は「体自身に治させる」という考え方にあります。どんな疾病・愁訴も体自身に治させるのが一番よい。治療者が治すのは「六分」までで、残りの四分は体自身にやらせるのが理想であるという考え方です。「体自身に治させると、患者さんは自然に治ったように感じるから、治療で治ったとは思わない。だからいい治療家は感謝されないんだ」というのが師の考えでした。また、そうした師の教えというのは、いつも「それは掌（タナゴコロ）だから口では教えられないんだよ」という答えばかりで、すべてが「手指の感覚ありき」の世界でした。

その師の手技というのも、傍目には、ただありきたりの施術を行っているようで、それでいて受けた後は、そんな愁訴など初めからなかったかのように自分の体が「しっくりくる」という印象でした。体に劇的な変化が起こるわけもなく、ただ愁訴だけを取り除かれたように楽になる。「施術に特別なことは必要なく、ただ当たり前のことをちゃんとやれば体は治る」、そう言われているかのようにでした。そうした師より引き継いだ大和整体とは、私にとって特別な理論や技法は必要なく「基本的なことをただ丁寧に行う」ことで成立する療法だと考えています。

# はじめに

大和整体は、人（ヒト）を変えるための整体療法です。体と意識は密接な繋がりを持つので、体が変わるといことは、それが正しく行われる限りにおいて、必ず「意識の変化」へと反映されます。体が変わることで意識も変わる。その意識の変化がまた体に新たな変化を与える。こうすることによって、本来、体だけの变化では得られない「その人そのものの変化」を引き起こすこと。これが大和整体という療法の目的となります。

そのために重要なのは「体と仲良くなること」です。体は「治し方」を追い求めてしまうと、そこに必要なものだけを得ようとしてしまうので、多くのことを見落としがちになります。「治す」ではなく「体自身に治させる」ためには「体の中で何が起きているのか?」「体自身はどうしたいのか?」といった「体の事情」を理解する必要があります。そしてその理解は、施術を通じて得られる「手の実感」の中から生まれてくるものだと思います。

施術というのは、頭が先に立ってしまうと「自分の見たいもの」しか見えなくなるものです。これを「まず触れて感じる」として、感じたものに対して自然に体が動くに任せる。体というのは私たちの意識より、常にずっと多くのものを感じ取っているわけで、体が自然にやることを意識は後追いするだけではないわけです。施術においては、頭はそれほど賢くなく、体は遥かに賢いものです。こうした経験の積み重ねが「手の実感を以って体を理解する」ということに繋がり、体と仲良くなることに繋がっていくのだと思います。

私たちの意識というものは、無意識の部分で多くの体の影響を受けつつ成立しているものです。知らず知らずのうちに体の状態が意識に反映されているのですが、自分ではなかなかそれに気付けないものです。しかし、自然の雄大な景色を眼の前にして意識に大きな変化が起こるのは、それを体（全身の肌）が感じ取り変化するからです。意識の変化というのは、そこに体の変化が伴ってこそ、一時的な“気まぐれ”とは異なる確かな変化となるわけです。そして整体の施術とは、体の変化を通じて意識をも変化させ、その変化をその人のうちに定着させることを目的とします。

しかし両者が密接な結びつきを持つとはいえ、必ずしも体の変化が意識の変化に、意識の変化が体の変化に直結するわけではありません。ただ体の機能を変化させるのではなく、体の変化が意識により反映されるためには、施術がその人の体により「噛み合った」ものでなければいけません。これは誰しも話す相手によって言葉を変え、「相手に合わせた話し方」をするのと同じことです。治すために触れるのではなく、感じるために触れる。手指は頭で考えて動かすのではなく、感じたものに応じるに任せて動かす。これは古典的な“按摩”の考えと共通するものだと思います。

難しい技術を実践しようとするのではなく、ただ触れて感じたものに応じて自然に手が動くに任せる。そうした誰にでも実践可能なことを、できる限り丁寧に行う。それが体の働きへの強い後押しとなることで「体自身に治させる」ということが成立しやすくなります。こうした昔ながらの施術観に沿うのが大和整体のあり方であり、こうした考えが消え去ることのないよう、後に残していきたいと考えています。

# 第一段階

## 体を確実に変化させる

整体は体の機能を整えることで愁訴や疾病の解消を図る療法です。しかし「整える」という施術から、体の機能を一時的にはなく、確実に変化させる（それまでと異なる状態へと移行させる）ことは難しいことです。これを確実に行うために、大和整体では既存の（誤った）機能バランスをいったん「壊す（崩す）」ことで、体をよりよいバランスへと確実に変化させます。そこで重要となるのは「体をモノとして扱う感覚」であり、これを実践するのが大和整体の「按法八療」という手技です。また、既存のバランスを確実に壊すことから起る体の諸々の変化、これに数多く経験し、熟知することが「体の仕組みを体感的に理解する」という、以後の施術観・身体観の重要な基盤となります。

「体を治す」ということを「機械の修理」に置き換えれば、まず覚えるべきは「修理」ではなく「分解」です。分解というのはその機械の仕組みを知るために必須の作業であり、その仕組みを理解できてこそ正しく分解ができ、修理もできるわけです。もちろん分解することなく直せばそれは理想的ですが、それだけでは直せるものも限られてしまいます。

体も既存のバランスを崩すことなく治せば理想的なのですが、それを崩す必要性が生じた場合は、なるべく体に負担をかけずに「うまく崩す」ことが重要となります。そのためには崩し方（壊し方）に長ける必要があるのですが、治すことが得意な人は多いものの、崩すことが得意な人は少ないものです。個人的には「治す」ことより「壊す」ことからの方が、体から得られるものはずっと多いと思うので、あえて最初は「治す」ではなく「壊す」ことによって体を変化させる施術優先しています。

## その一 施術の出発点

大和整體の特徴は「按法八療」という手技に顕著に現れています。これは手指による刺激を分類整理するもので、「面・尖・側・移」という刺激の種類と、「連続・断続」という刺激の伝達方法の組み合わせです。簡単に言えば、「面」は手掌圧のような広範囲に力を伝達させる刺激。「尖」は拇指圧の刺激をさらに狭い面積に収束させるような一点集中の刺激。側は空手の手刀のような手指の角面を使って切り分けるような刺激。移は触れている部位から別の遠くの部位を力を伝達させる（飛ばす）ような刺激です。そしてこのそれぞれの刺激を連続的に加えるか、断続的に加えるかで八種となるわけです。これだけなら、誰もがこなっている手技の「形」を整理したに過ぎないのですが、このそれぞれを厳密に行うと、通常では手技では考えられない刺激↓変化を体に与えることができます。

順序が変わりますが、「尖」の性質は「刺す」ことにあります。刺激の面積を極限まで小さくするということは「面積がない」ということで、こうした刺激は体の表面に遮られることなく体を貫通させることが可能です。貫通が可能ということは、その刺激の伝達部位を任意の深さに設定できることにも繋がるので、この時点で、尖は体の中のどこにでも自在に刺激を加えることができるようになります。「側」の性質は「切る」ことにあるのですが、この前提となっているのは「体は繊維構造である」ということです。繊維構造である限り、体には繊維に沿った“隙間”があるので、この隙間に入ることで「切る」という手技が成立します。隙間を切り分けて入り限りは、体のどんな深部でも切り分けることができます。この「尖⇨刺す」「側⇨切る」という手技の性格は基本的に

正しく機能していない組織を壊すことに長けています（一度壊した上で改めて整える）。

ここで「面」に戻りますが、面は広い範囲を「包み込む」ことで、その範囲一帯の機能を均一化し、安定させることを可能とします。その範囲は手の大きさなどに制限を受けるものではありませんし、また横だけでなく縦（⇨深さ）にも広がりを持つので、体の任意の範囲にその効果を作用させることができます。「移」は先の「面・尖・側」のような単純な「刺激の形」ではありませんが、体の各部位における「内部の機能的な繋がり」を利用して、触れている部位から離れた場所の機能を整えます。これまでの「面・尖・側」が体を局部単位で扱うものとするれば、その局部同士の繋がりを直接正すのが「移」の役割となります。

これらの四つの刺激を「連続が断続」のいずれかでより効果的な刺激へと変えていくわけですが、「面・尖・側・移」が可能とするのは体のどんな深部であれ、施術者が望む刺激を自在に加えることができるということです。通常の手技の感覚というのは、体表へ刺激を加え、体表を介して間接的に内部へと効果を伝えるものです。そこには体について「体表・内部（深部）」という明確な境界が存在するわけです。対して、按法八療では体表も内部も関係なく、ただ自身が望む部位に刺激を加えるというだけで、そこに何の制約もありません。それは「優れた感覚」などに頼るものではなく、ただ訓練された手技の動き⇨技術による当たり前の結果に過ぎません。こうしたことを前提とすれば、施術の中でできることは飛躍的に増えるわけで、これを出発点として成立する施術の組み立てや考え方が大和整體という療法の特徴なのだと思います。

## その二 手指という道具

機械を分解・修理するには工具が入ります。それが精密な機械なら専用の工具が幾つも要るかもしれません。女性なら、工具という表現が分かりにくければ、これを包丁などの台所用品に置き換えて下さい。そして体というのは飛びつきの精密機械です。そして私たちの手というのは、訓練次第でどんな精密な工具にも変化させることが可能です。最初は精度の低い工具で、多くのことは出来ないかもしれませんが、訓練してその工具の精度が増せば、それに応じて出来ることも増えていきます。よく施術（治療）には「感覚が大事」と言われますが、最終的にその感覚を形にするのは手なわけです。感覚には才能や向き不向きがありますが、手指の訓練は誰でも努力次第です。また感覚は何かをきっかけに急激に花開くこともあります。手指の訓練は努力が反映されるのみです。

ここで「手技を精密な工具とする」ということを、分かりやすく「手指を思い通りに正確に動かせるようにする」という言葉に置き換えておきますが、実際には手指の動きの母体となるのは体（手以外の全身）です。体自体の安定なくして手指の正確な動きもあり得ないわけですが、この説明は後に回すとして、まずは「精密な工具」の具体的なイメージについて触れたいと思います。

大和整體では基本の手技で「お腹の深部に分け入る」というのはありません。腸を避けてその裏にある脊椎の前縦靭帯に「直接触れる」といった施術です。これには「側と尖」を併用しますが、まずは体の表面の皮膚で遮られてしまわないよう、「繊維構造の隙間」を縫って入るだけの、薄いナイフのような「側」

の精度が不可欠です。ただ、この「ナイフのような薄い側」はあくまで組織の隙間を縫って入る（癒着なら切り分ける）ためのものなので、これが組織を傷つけるものとなってはいけません。つまりお腹に入るにしても「好きなところを入っていい」わけではなく、腹部内部の構造体、その隙間に沿ってしか進むことは出来ません。これを無理なく自然にできれば、お腹のどんな深部であっても、そこに引き連れなどの違和感を生じさせることなく、深部に無理なく力を伝達させることができます。

また、大和整體の手技には「支点の解除」という基本の施術があります。体のある一帯に強い緊張が生じているとして、そこには必ず局所的な強い緊張の支点（硬結のようなもの）が存在します。そして、その支点の中心には「核」となる緊張の中心があり、これを消し去ることで全体の緊張をも消し去るといえるものです。これを実践するためには、およそ二、三ミリの「支点の中心」に対し、他には一切力を漏らすことなく、その中心に力を正確に伝達（尖）させなければなりません。こうした手技というのは「○か×」しかなく、正しく実践できれば正しい反応となり、少しでもそこに「濁り」があれば「似た効果」としかなり得ません。

ここでは「施術の上手・下手」などは関係のない話で、必要なのは、その手技が「体が正しく反応するための必要条件を満たしているか・否か」です。手指が正確な刺激を加え、体の正しい反応を引き出せば、施術は次々と先の段階へ進んで行けますが、引き出せなければ先へは進めません。ただこれはそれほど難しい話ではなく、誰でも普段何気なく行っている手技の精度を一定以上に高めると、出来ること・見えてくるものが次第に変わるといえること（優れた施術者なら無意識に行なっていること）。

### その三 全身を均等に使う

よくスポーツなどで「手先だけでやろうとするな」と言われます。体は全身のバランスで機能しているわけですから、手先だけ正しく動かそうとしても、他が間違つて動いてれば結果的に手も正しく動きません。結局は「手を正しく動かそう」と思えば全身全てを正しく動かすしかないわけです。ただ現代人の体というのは「体のあちこちをバラバラに動かす」ことに慣れ過ぎていてので、理想は「全身を均等に動かせるようにする」ことだとしても、まずは全身を繋げなくてはなりません。体を繋げるにも色々な方法がありますが、簡単な例としては腕なら「手関節・肘関節・肩関節」の張力を揃える（揃うような関節位置を探す）ことで、体の各パーツに一体感が生じやすくなります。

仮に、苦勞して全身を繋げることが出来たとして、大抵のヒトはそこからうまく動けなくなると思います。また動けたとしても、不格好に僅かな範囲に動けるのみでしょう。全身のパーツを繋ぐことができたとしても、それが「烏合の衆」では困ってしまいます。そうした体を無理なく動かすためには、「ルール」が必要なわけで、そのルールの前段階となるのが「体の静止」です。自分の体を正しく止めることが出来なければ、正しく動かすことなど叶いません。しかし二本足という不安定な私たちの体が静止するためには、「いかに体を安定させるか」が不可欠で、そこで足の安定（下半身の安定）に行き着きます。二本足という不安定な体を安定させるために出来ることは、地面と接地する足を全ての起点とすることです。全身を均等に使うということは「足を起点とする」ことでのみ、成立します。

ここから「ルール」となるわけですが、ただ体のパーツを感覚的に繋げるだけではそこに「規則性」がありません。体を繋げるには、それを「締める（閉じる）動作」で行うのか、「開く動作」で行うのかを統一した方が効率よく出来ます。全身の関節の張力を均一化させる際、それを「屈曲・内転・内旋」の組み合わせとするか、「伸展・外転・外旋」の組み合わせとするかです。こうした動きは一般的に「閉じる」体が締まる」「開く」体が緩む」と捉えられがちですが、ここでの目的はどちらも緩んだ関節を締めて安定させることにあります。こうした体の使い方は、よく「武術の型」などにうまく表現されており、個人的にそれが最も分かりやすいのが琉球空手の「三戦（サンチン）」という型稽古です。この三戦は、全身を縮ませた状態（から開こうとする動き）で体を均一に固め、そのまま動くことを可能にします。

対して、大和整體では三戦と逆の動きで全身を固め、動かす方法を用います。言葉ではイメージが湧かないと思いますが、基本となる型を維持しつつ体を動かすことで、誰でも全身を一体化したまま動かすことが可能になるのだと考えて下さい。こうした型に縛られた動きは窮屈ですが、全身を均等に締めるということは、結果として「全身を均等に感じる」ことを可能とします。全身を均等に感じることで、全身の関節の状態を正確に把握することが出来る。これが「正確に体を動かす（自分の思い通りに体を動かす）」ことの出発点となります。誰しも体には多くの歪みを抱えているわけですが、歪んだ体で“楽”を優先すれば、体はバラバラに動きがちです。型という“鏡”に自分を当てはめることで、歪みを自覚しつつ制御する。そうすることで施術の熟達とともに自分の体も整っていく（自然に正しく動けるようになっていく）。これは大和整體の重要な施術観でもあります（他人を治すことで自分も治っていく）。

## その四 緊張を緩める

手治療法というのは、大抵が「緊張を緩める」ことで成立しています。最初に「すべてが緩んだ自然な状態の体」があるとしています。そこに何らかの緊張が生じ、その緊張が持続することである機能が損なわれると、それを補う機能や動きが必要となり、そこでまた別の緊張が必要となります。私たちの体はこの繰り返しによって非常に複雑化してしまっているわけですが、愁訴や疾病の元となる問題はこうした「不要な緊張」にあります。ある組織や器官について、「機能の停滞」や「機能の低下」が見られるとしても、それはこうした複雑な緊張バランスの副産物であり、体から「不要な緊張を排除する」ことは、体の機能を正す上での最も基本的な方法論となります。

この「緊張」には、「神経的な側面」と「物質的な側面」があります。例えば「大事な会議を前に強く緊張した」というのは、筋肉の強い緊張を引き起こすものの、終われば緩んでしまいます。しかし、あるストレスで「一年間ずっと緊張していた」となれば、体がそうした緊張状態に慣れて“安定”してしまえば、ストレスから解放されても簡単には元に戻りません（緩まない）。その間の緊張によって各組織に起きた物質的变化（経年変化）は、簡単には元に戻らないからです。緊張に“時間”という要素が加わると、「ただの神経反応の問題」であったものが、そこに「物質的变化という問題」を伴うようになり、自力では回復の難しい不可逆性の問題となってしまう。

ここで先の「按法八療」に話を戻しますが、按法八療の基本的な用法は「体を組織を正確に扱う」ことを旨とします。「手技による刺激をきっかけとして緊張

が緩む」のではなく、緊張の起点となっている明確な対象、その機能を確実に変化・消失させることで「構造的に緊張できない状況を作り出す」わけです。「手技によって緊張が緩む」結果オーライ」ではなく、「強い機能を可能としているその構造自体を変化させる」のです。これは前者を「緩んでも緊張の根が残っている状態」とすれば、後者は「緊張の根を消し去った状態」ということです。

構造的に「緊張の根」が残ってしまえば、時間の経過と共にまた緊張は強まります。しかし緊張の根を消し去れば、体はそれまでの緊張バランスを維持できなくなるので、自ら新しいバランスを再構成（再構築）せざるを得ません。按法八療の意義は「一度の施術の中で体を確実に変化させること（次の段階へ進めること）」にあります。これは緊張の起点自体を壊せる「尖・側」でも、一定範囲の機能を均一化し、安定させる「面」でも、各パーツの正しい機能的な繋がりを回復させる「移」でも同じことです。

また、大昔の骨折や、手術による瘢痕形成や内臓の癒着があった場合、その機能不全を補うために全身に強い緊張が生じているものです。こうした経年変化を伴う機能不全の回復は難しいのですが、按法八療（特に尖と側）はこうした組織レベルに生じた問題こそ得意とします。多くの施術家が好む「神経反応を優先させる施術（僅かな刺激から大きな変化を引き起こす）」というのは、ただ物質構造を変化させるといった単純な施術を苦手とします。これを按法八療ではあえて神経反応を抑え、施術を物質構造の変化に特化させることで機能回復を図ります（まだ使える機能を可能な限り正常化する）。これも「体が緊張せざるを得ない理由（緊張の根）」を消し去ることに繋がります。緊張の根を消し去り、体に「新しい選択を促していく」ことで、体をよりよい方向へと変化させていくのです。

## その五 体の動きと支点

体が一定の緊張状態を維持するには、それに伴う“仕組み”が不可欠です。仮に、私たちが体のどこかを意図的に緊張させ続けようとしても、すぐに疲れてしまい長くは維持できません。しかし無意識下で生じている体の緊張はこれはずっと継続しているわけで、そこには必ず緊張を効率よく維持するための構造的な変化があります。この全身の緊張において“核”としての役割を果たす構造的な変化を伴った強い緊張を、ここでは「支点」としておきます。

多くの野生動物がそうであるように、体は本来しなやかに動くものです。しかしそこに局部の不調や故障などから「動きの滞る部位＝支点」が生じてしまうと、全身はこの支点到影響を受けつつ動くことしかできなくなりまます。それまでの「自然な動き」が、支点到縛られた「不自然な動き」になるわけです。この支点到には「怪我や不調を庇う」といった受動的なものと、「自ら意図的に作り出す」能動的な面があります。例えば怪我に伴う組織の癒着や、内臓の不調に伴う反射的な緊張などは「受動的なもの」ですが、こうした痛みを庇おうとして生じる緊張は、自らが作り出している「能動的なもの」というわけです。そしてこの能動的な支点到には、必ず関節を使った構造的な変化が伴います。

武術では体の要所を強固に固めて“武器”としますが、そこには効率のよい固め方が存在します。例えば“手刀”というのは、手首を真つ直ぐ伸ばした状態から「背屈・橈屈・内旋」、このそれぞれを僅かずつ組み合わせて、手首を固めることで成立します。そしてこの方法なら、手首を強く固定（緊張）させた状態を僅かな力で長く維持することができます。体の動きというのは「屈曲と

伸展・内旋と外旋・内旋と外旋」という三軸の動作の組み合わせですが、この三つの動きを効率よく組み合わせると、僅かな力で関節を強固に安定させたり、強い緊張を維持することが可能となり、誰しもが抱える「無意識の強い緊張」というのもこの仕組みを使つて成立しています。

また、体が強い緊張を生み出すには、強い骨格筋を緊張（収縮）させる必要がありますが、その骨格筋を支えているのは骨＝関節です。関節が不安定な状態で骨格筋が強く収縮することはできないので、まず先の「三軸の関節操作」によつて関節が安定させることができれば、その安定した関節を起点に体は強い緊張を発揮・維持することができます。この場合は、その関節が全身の緊張の起点となり、全身の動きの「支点」となるわけです。

野生動物や幼い子どもの体の動きというのは「本能的な感覚」に沿つたものであり、そうした動きの中では（能動的な）支点到は生じにくいものです。しかし私たちヒトでは、これを「理性的な感覚」で抑え込むことが常となるので、体を意図的に制御するための多くの支点到が生じやすくなります。また、こうした支点到の成立は、次第に「そのヒト独自の動きの癖」となつて体に定着していきます。こうした多くの支点到を伴う体は、そのヒトの「理性的な感覚」からすれば「使いやすい」わけですが、体本来の自然な働き（本能的な感覚）からは大きく逸脱したものとなりやすいので、その結果として愁訴や疾病が生じやすくなります。また、そうして生じた愁訴や疾病の根本原因は「体の間違った使い方」にあるので、必然的に治りが悪いものが多くなつてしまいます（施術などで症状は消せても再発しやすい）。



## その六 支点の解除

誰もが抱える体の支点には、現在の体の機能の維持に重要な役割を担う「不可欠なもの」と、長い年月の中でただ習慣的に成立してしまっている「不要なもの」の二種類があります。支点は、本来の自然な体という観点からは不要なものであっても、現状でそれらを前提に全身が機能している限り、それを消し去ることが全身の機能に深刻な影響を及ぼすものと、そうでないものがあるわけです。そして、体に危険性を及ぼすのではない限りにおいて、支点を消し去ることで体を変化させていくのが大和全体の施術の入り口です。

支点というのは体の内部機能と密接に関わっています。支点にもその役割の重要性を踏まえて「大・小」があるわけですが、役割的に小さな支点なら、それを消し去ってもその役割は近隣の支点によって補うことができます。しかし、機能的に大きな役割を担う支点を消し去った場合は代わりが効きません。重要な支点を失った体が現状の機能を維持するためには、体の機能バランスを再構成する必要があります。これは体の機能そのものがそれまでの状態から大きく変化するという事です。実際にはそうした支点をいきなり消し去るのは難しいので、それに関連する中小の支点を消し去りつつ、肝心の支点を消し去るわけですが、愁訴や疾病に大きな関わりを持つ支点を消し去ることで、その状態を大きく変化させることが可能となります（そうした支点はいくつもあるのでこれを繰り返し行う）。

実際の支点というのは、よく硬結と言われる豆粒大の緊張の塊と同じです。ただそれが、先のような構造変化を背景に持ち、かつ脳から持続的に緊張の命

令を受けている持続的活動状態にある一部組織です。「固まって動かない組織」ではなく、「活動状態を安定して保つ組織」です。誰でも体のあちこちで見つけられる対象で「揉めば柔らかくなる」などと思われがちですが、実際にその機能を消失させることは非常に難しいものです。

この機能を消失させるということは、それを支えている背景の構造に変化を与え、これによって脳からの命令を断つ（脳が命令を維持できなくなる状況を作り出す）必要があります。これには先の按法八療の「尖」が適し、支点の中心に確実に力を伝え、支点の有する力と同等の力をぶつけて相殺する。より強い刺激で支点の緊張を限界まで高め、その反動で弛緩、消失させる。支点の中心に一定量の刺激を機械のような正確さで与え続けることで、これに関わる脳組織（一部）を短時間で限界まで疲労させて命令を途絶させるなど、いろんな方法があります。どれも「緊張を緩める」のではなく「緊張を消し去る」ための方で、これにより先の「体の再構成」を引き出すわけです。

実際の支点というのは、硬結のように誰にでも分かる明確な緊張とは限らず、慣れていなければその存在にも気づけないようなものも多々あります。大小の支点の扱いに慣れるということは、こうした「些細だが重要な緊張」の扱いにも長けるということであり、あらゆる支点を自在に消し去ることで、確実に体の再構成を引き起こすことが可能となるわけです。そして支点は複数のものが互いに結び付くことで強固な緊張を安定・成立させています。ある支点同士の関係性を利用しつつ消し去ることも重要であり、「ただ支点を消す」という単純な施術でも、その中で非常に幅広い多くの体の変化を引き起こすことが可能となります。

## その七 体をモノとして扱う感覚

体は「生き物」であり、体自身が自らの生命活動を律するための機能を有しています。対して「モノ（無機物）」にはそれがないので、前者は「治す」、後者は「直す」という言葉で区分されます。ここに「神経反応」という言葉を持ち出せば、私たちが体を治そうと体に何らかのアクセスをした時、これに対して体の側にも必ず「神経反応」が生じるので、私たちの行う施術も必然的にこの神経反応を前提として成立するものとなります。「モノ」相手なら、ただ直すのに必要な作業・工程を積み重ねればよいのですが、体に生じる神経反応は非常に複雑なので、それが「治す」ということを難しくしています。

これをさらに難しくするのはヒトの「意識・思考・感情」です。例えば鈍感なヒトが、他人に触れられても「モノのように無反応」であるとして、これが敏感なヒトでは「過剰に反応」することがあります。前者の鈍感な例を基準とすれば、後者の例は「触れられることに対する反応が意識・思考・感情などによつて増幅された」と言えます（鈍感な例を正常というわけではなく便宜上の例えです）。こうなると、体の反応がヒトそれぞれで違うだけに、何が正常な神経反応であるのか、その基準すら定めることが叶いません。そこで、先に「モノと生き物」という区分をしましたが、ここでの生き物⇨ヒトというのは、その物質構造（自然な神経反応）を優先させた「物質（モノ）としての扱い方」と、「意識・思考・感情」に大きく揺らぐ「ヒトとしての扱い方」の二通りがあると考えることとします。そこで「体をモノとして扱う感覚」が成立するわけです。

これを簡単に体感して貰う方法があります。まず何か手短にある「モノ」に触れ、その感覚のまま体を触れます。すると相手の体の神経活動は、普通に触れた場合に比べて非常に安定した理解のしやすいものとなります。この種明かしは、私たちがヒトの体を触れる際、そこには少なからずの緊張が伴うわけで、そこで生じる「意識・思考・感情」の揺らぎが相手に伝わることで、相手の体にも同様の反応（過剰な反応）が生じるわけです。しかし、誰しもモノを触れる時にそうした緊張（揺らぎ）は起こらないので、そのままの触れ方であれば相手の体が過剰に反応することもないわけです。

実際には、「他人の体をモノとして扱う」ための前提条件は、自分の体をモノとして扱う（物質的な面を強く意識する）ことです。自身の体を正確に動かそうと集中することは、そのまま体の「物質⇨モノ」的な部分をフォーカスすることになります。これに「体を正確に静止させること」や「動きの軌道を単純化すること」など、体を正確に動かすための必須要素を次々と追加していけばいくほど、自分の体に「モノ」という自覚が強まります。その結果として他人の体もモノとして感じ・扱いやすくなるわけです。

同じ施術であっても、体を「モノを扱う感覚」で行うか、「ヒトを扱う感覚」で行うかでは、その効果に大きな違いが生じます。大抵の施術者はこうした区分なく「ヒトを扱う感覚」で施術を行っていると思いますが、そこにこうした明確な区分を設けることで「施術によってできること」に大きな違いが生じることとなります。そして「ヒトを扱う感覚」というのは誰しもが持っているものなので、訓練すべきは「モノを扱う感覚」となるわけです。これは決して「体をモノのようにぞんざいに扱う」という意味ではなく、ここでは「機械の仕組みを熟知した修理者がうまく丁寧に扱う」といったことと同義に捉えて下さい。

## その八 機能の混同と分離

体の組織・器官というのは本来、それぞれが独立して機能するものですが、その使い方に誤りが生じてしまうと、この各機能の独立性が損なわれます。大きくは、腕の緊張に影響を受けて同側の肺が締まる（内臓の機能が隣接する運動器の影響を受ける）。小さくは、各筋繊維間が隣り合う繊維に影響を受けて過剰に動く、などです。その原因は、緊張の持続によって本来あるべき組織・器間の「隙間」が失われることにあります。本来この「隙間」は、そこに体液が循環する（潤う）ことで、隣り合う組織・器官の間に「違いが滑り合う動き」を可能にするものです。これが緊張によって損なわれることで、各組織・器官の独立性が損なわれます。これを各組織・器官の間で起こる「機能の混同」としておきます。

体に生じる不要な緊張（その持続）＝機能低下は、それだけなら緊張の解消によって元の機能に戻ることができます。しかしこの機能の混同が生じてしまうと、そこに「①誤った状態での組織の安定」、「②誤った状態での脳による体の管理」という問題が生じるため、緊張が消失しても機能が正常化しにくくなります。これを先の「支点」と結びつけて考えると、緊張が支点の成立によって安定状態に入ると、大元の緊張の要因が消え去っても、それとは別の要因（支点）によって緊張が維持されてしまうわけです。そして支点を解除することは、先の①と②に大きく作用することによって体の大きな変化に繋がることとなります。ただし支点の解除は、先の①と②のそれぞれに対して必ずしも直接的な効果とはなり得ないことをここでお断りしておきます（関節レベルには直接的に作用してもそれ以外の組織・器官には弱い）。

「尖」が支点を解除するための手技なら、「側」は組織・器官を切り分けるための手技です。この「切り分ける」という作業は、先の②に直接作用するものです。支点の解除は①と②という緊張維持の要因を減弱させることができますが、それでも残る緊張に対してはこの「切り分ける」という作業が有効です。各組織・器官の間で損なわれている独立性を回復させることは、各組織・器官の機能を正常化させると共に、それを管理する脳にとっても大きな助けとなります（機能の混同の解消）。

緊張の有無それ自体は神経活動の問題ですが、これが安定して長期化するためにはそこに物質構造の明確な変化が必要です（経年変化）。体組織の癒着などはその好例で、物質側に大きな組織変性などの変化が生じてしまえば、それは単純に「神経の問題」と片付けることはできません。ただし、これを「切り分けて正す」にしても、支点によって全身の緊張が安定した強固なものである場合は、先に支点の解除が必須となるわけで、切り分けはその後の作業となります。もちろん支点自体も、筋肉の繊維間に癒着に相当する経年変化が生じていることが多いわけで、尖による支点の解除にも、経年変化に伴う物質側の変化を解消するという意味合いは多分にあります。

按法八療の手技が体に大きな変化を引き起こすのは、それがただ緊張を緩めるのではなく、緊張に伴って生じた物質側の問題を同時に解消することによりです。そしてこの物質側の問題というのは誰の体にも無数に生じているわけで、これを見つけ、解消するには、訓練された手の感覚と工具にも似た正確な技術が必須です。熟練した大工さんの手でしか分からないもの、出来ないことがあるように、理論や感覚の前に、ただ「訓練された手を作る」ことに徹することで、こうした施術が成立します。

## その九 変化と安定の直結

ここまで支点とは、全身の緊張に対して「核」としての役割を担う、いわば「緊張の塊」です。それには大小あり、無数の支点が機能的に結びつくことで全身の強い緊張が維持されているわけです。そしてここまでは機能的に重要な役割を担う「より強い緊張（支点）」を主な施術対象としてきました。しかし体に限らず、物事はどんな大きな問題も、最初はほんの些細な問題から生じるものです。全身の強い緊張のきっかけが、ほんの僅かな体組織の引き連れや癒着から始まることは珍しくありません。これを「極小の支点」とするならば、こうした支点を私たちが見つけ出すのは非常に困難ですし、またそれを解消することも同じです（対象の大きさ・程度が私たちの手の感覚や機能の限界を大きく下回っている）。

別の言い方をするならば、全身の緊張には必ずしも明確な支点が存在しないこともあります。先の極小の支点が全身に点在しているような場合、私たちはそこに支点の存在を認識することすらできません。こうした場合には、先の「尖」も「側」も無意味となります。そこで用いるのが「面」となるのですが、面とは広い範囲（平面でもあり立体でもある）の機能を均一に整えることを得意とします。これは面が捉えている範囲内に先の「極小の支点」が存在した場合、全ての組織の既往を均一化させる「機能の平均化」によって解消することができるといふことです。実際には、その範囲内に生じている力や圧力を状態に応じて均一化させることで、その内部の状況を詳細に感じ取れる状態を作り、その上で均一化の障害となっている一部組織に対して、変化に必要な力や圧力を伝達させるという「技術」の賜物です。これを用いることで、通常では対処し

得ない「極小の支点」を扱うことができるようになるわけです。

この場合は施術の対象を「支点」というより「機能の偏り」と言った方が適切なのですが、例えば肝臓という臓器の中に明確な機能の偏りがある場合（極小の支点が複数存在するなど）、その機能を均一化させ、安定状態まで持ち込むことができればいいわけです。ある一帯で機能が安定するということは、脳がその機能の安定を容認し、自ら維持しようと働くということなので、これで機能の偏りを解消することができます（こうした場合は主に血液の均一な循環を指標とします）。

先の尖や側が、手で触れて感じることの出来る（直接変化させることができる）支点を対象とした施術だとすれば、こちらはそれを補ういわば「曖昧な支点」を消し去るための手技です。この手技には、尖端や面によって起こる大きな変化（既存の機能バランスの崩れ）が、全身の機能に悪影響とならないよう、追加で行うことで対象となる一帯の組織の機能を安定させるという役割もあります。

この手技の重要な点は、一般的な施術の感覚である「悪い処を治す」とことと対極の性質を持つことです。「体の調子が悪い」という時、誰もそこに原因となる「悪い処」を探したくなるものです。しかし、例えば学校の教室内で大きな問題が起こった時、「誰が決定的に悪いでもなく」「みんなが少しずつ悪い」ということは往々にあります。体もこれと同じで、体の不調というものを「必ず悪者がいる筈」といった勧善懲悪的な見方で捉えてしまうと、「どこかを治せば不調も治る筈」といった偏った考え方に陥りがちです。

## その十 壊すことと体の理解

現状の「誤った体の機能バランス」に対して、重要な役割を担っている支点を「尖・側・面」などを用いて消し去り、これを破綻させる。その上で、体自身に新しい機能バランスを再構成させる。これが大和整体の「体を確実に変える」ための基本段階の方法論なわけですが、これは見方を変えれば「意図的に体のバランスを崩す＝体を壊す」作業と言えます。そもそも体の機能バランスというのは、長い年月をかけて安定してきたわけで、実際にこれを崩すことは簡単ではありません。また、「ただ壊す」のではなく、「後に再生しやすいように壊す」となれば、壊すには壊すなりの高い技術が必要となるわけです。

例えば「この体のバランスを一旦崩して下さい」と言われて、躊躇なく実践できる人は殆どいないと思います。生きた体が相手では、壊した後はその体がどうなるかの「明確な予測」ができない限り、現状の機能を破綻させるなどできない筈です。つまり「体の機能を大きく崩す」ということは、小さく壊す経験の膨大な積み重ね、その経験則により、崩れた後の経過をおおむね予測できる。また、そこで生じた問題に十分対応ができるという裏付けがあつて、初めて可能となるものです。

体は「治す」ことに拘ってしまえば、それは「体を必ず良い方向に変化させなければいけない」となるので、そこですること・得られるものも限られてしまいます（割れ物を扱うかのような感覚）。しかし、そこに「壊す（破壊と再生）」という選択肢が加えてよいのであれば、できること・得られるものは飛躍的に増えます。そこにはもちろん「多くの失敗」も伴うわけですが、この広い

選択肢を前提として行われる試行錯誤、こうした体との関わり合いこそが、体の構造というものを実感的に理解する貴重な機会になるのだと思います。

ここまででは、体を変えるために「支点を消し去る」ということを当たり前のように説明してきましたが、こうした経験を積むことで実際には「消してよい支点」「消してはいけない支点」の区別も付くようになります。「どの支点を消すと体がどう変化するか」が予測できるようになれば、体を無理なく変化させていくために「どの支点をどういう順序で消していけばいいのか」という施術の組み立ても必要となつてきます。こうした判断や工程を経ることで、体に大きな負担をかけることなく機能バランスの再構成を引き起こすことが可能となるわけです。

この体の再構成の先には、さらなる大きな変化である「体の再構築」があります。体の変化というのは、どんなに重要な支点を消し去ったとしても、現状の機能から大きく逸脱するような変化にはなり得ないものです。これは生命維持の観点からすれば当然で、それが日常生活に大きく支障をきたすような変化であつた場合は、体がその変化を拒絶するからです。しかし再構成の繰り返しにより体の機能が次第に整つてくると、体が自らその機能を大きく変化させることがあります。これが「体の再構築」で、施術による再構成には、この再構築を引き起こさせるという意味もあります（施術により直接再構築が引き起こされることもある）。この体の再構築は、再構成の繰り返しから体の機能制限の多くが解消され、体の機能に一定以上の余裕が生じたことから起こる変化です。体の諸々の機能が向上して愁訴や疾病も解消されやすいので、「体自身に治させる」という感覚を実感しやすい段階です。

## その十一 体の変化と柔軟性

機械の修理を修理屋さんに依頼する時、「どこが壊れているか分かりますか？」と聞いたら、大抵の返答は「開けてみない（分解してみないと）」と分かりません」だと思えます。もちろん分解せずとも分かる人、分かることはあるでしょうが、分解した方が確かなのは間違いありません。体というものの仕組みを知りたければ分解するしかない。その好例が構造を分解する「解剖」なわけですが、私たちの場合は「どうやって生きた体の仕組みを知るか」なので、それは機能を分解するしかありません。

大抵の手技療法家にとって「体を治す」ということは、出来るだけ体の既存の機能は変化させずに、「悪い処だけを治す（変える）」ことだと思います。もちろんそれで治れば（分解せずに済むなら）それが理想です。ただ体の不調というのを、全身の機能、その歯車が正しく噛み合っていない状態とするなら、ズレた歯車が必ずしも分かりやすいところにあるとは限りません。そのためには「躊躇なく既存の機能バランスを崩す」という感覚は重要だと思います。

生物の体というのは、常に周囲環境に応じて柔軟に変化することで「順応」しています。これが正しく行われていれば、理屈上はそこに「（機能的な）滞り」は存在しません。そこに滞りが生じてしまうと、体はその滞りに縛られた状態でしょうか機能できなくなるわけで、いわば「支点による機能の制限」が生じるわけです。そしてこれが積み重なると、体が一定の状態でしか機能できなくなり、先の「周囲環境に柔軟に対応する」ことができず、愁訴や疾病の原因となる「誤った機能の安定」へと至ります。つまり変化を嫌う「柔軟性を失った体」とな

るわけです。体に重篤な不調を抱えている人ほど体の変化を嫌い、施術で変化をさせてもすぐに戻ってしまうものです。

こうした体に対して、大きな危険性を伴わない範囲で強制的にでも「確実な変化」を与えることには大きな意味があります。結果的に「既存の機能しがつく」という選択肢しかなかった体に、それ以外の選択肢を与えることになるからです。頑なに変化を嫌う体でも、そこに「一度でも確実な変化が起こり、それに順応することができたなら、そこには「変化を受け入れるだけの柔軟性」が備わる」ことになるわけです。体の回復力（自然治癒力）というのは、自身の体がより楽に機能できる方向へ変化する（水が高い処から低い処へ流れるように）という柔軟性に依存しているので、「現状の機能の維持」に固執した体では発現しにくく、柔軟性を備えた体では発現しやすいものです。

ただ実際には、支点の背景となる「体の誤った機能バランス」の中身には、精神的な要因やそのヒトが体を使う際の癖といった「そのヒト自身」に纏わる様々な「偏り（＝柔軟性の欠如）」が関わっているのです、そこまで踏まえて「体を変化させる」のは簡単なことではありません（だからこそ壊すという意識が重要）。そしてここでは、そうした体を変化させるために、その構造と機能を確実に変化させる術としての按法八療（主に尖・側・面）、その技術の高さが重要な意味を持つわけです。機能が整うとか、治るとかいうことは先の話として（整えるのは次の「第二段階」で扱います）、まずは良くも悪くも「確実に体を変化させる」ことができること。これが、私が大和整体の基礎の段階で皆に徹底して貰いたいと考えていることです。