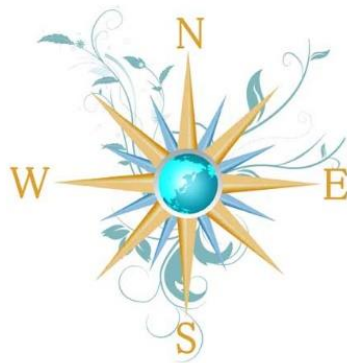


らせん流® 自分回帰への8つの羅針盤



羅針盤① 自然の在り方が先生です。

私たちは自然の一部として生まれています。歩いたり、走ったり……、日々暮らしているところは大宇宙のひとつの星である地球の上です。ですから、当然、私たちの動きも自然の理に従うことで自ずから然（しか）る、つまり自然になるはずです。

現代を生きる私たちは、ともすると目の前のことに追われて視野狭窄になり、そもそも自分がどんな世界で生きているのかを忘れてしまい、自然の理に反した動きをしがちです。

自分の動きに、ぎこちなさや動きにくさを感じた時、五感をフルに使って自然を味わってみましょう。アタマデッカチになっていると感じた時、「自然に紛れよう」と思ってみましょう。私たちの中に眠っている“自然の力”にスイッチが入ります。

羅針盤② イノチのすばらしさを愛おしみましょう。

遺伝子学の第一人者である村上和雄氏によると、「人間のもっている遺伝子情報は、お米1粒を60億個に分けたほどの小さなスペースに、1ページ1000文字で1000ページある大百科事典が3200冊分入っている」のです。また「一つの生命細胞が生まれる確率は、1億円の宝くじが100万回連続して当たるような確率であり、現代科学はいまだ一つの細胞も作れていない」そうです。

宇宙物理学の第一人者である桜井邦朋氏によれば、太陽の中心核では4つの水素が融合して1つのヘリウムが作られているのですが、水素がその質量の0.7%をエネルギーに変換し放出してきたから、太陽は今も輝いているのです。もし、この放出量が0.71%だったら星の進化が速すぎて太陽はすでになく、0.69%だったらエネルギー不足でヘリウム融合ができず、いまだ生命は生まれていないそうです。

そのほかにも、最近、私たち人間が生まれるまでに起きてきた奇跡的出来事が、科学的に明らかにされてきています。

“ありのままの自分を愛する、受け入れる”ことの大切さが、最近説かれるようになっていますが、自分の人間性について、すぐにそうできる人は少ないでしょう。からだについても、見た目や運動能力の点で引っかかってしまう人もいます。

しかし、イノチのレベルではどうでしょう。寝ても覚めても、ご機嫌であろうがなかろうが、息をし続け、心臓が拍動し続け、内臓たちは連携を取りながら働き続けています。

さらに、本人が聴こうが聴くまいが、「それは気持ちいいよ、それは苦しいよ」とサインを出し続け…。
この見事なまでの働きをしているイノチ。その存在の文字通り、“有り難さ”を知ると、自分のイノチを愛おしく感じずにおれないのではないのでしょうか。

どんなに優れたからだのケア法もトレーニング法も、自分のイノチを愛おしいと思う気持ちがなければ、上滑りしてしまいます。さらにいえば、この思いがあれば、イノチは持てる力を自ら発揮しようとする、そんな存在のようにも感じています。

そんなイノチを敬う気持ちが湧いてくると、からだもこころも、つまり丸ごとの自分を自ずと大切にしたいくなります。そして、その思いが、自然と他の存在を慈しむ気持ちへとつながっていく、そのように感じるのです。

羅針盤③ 楽で気持ちいいことをしましょう。

これまでの体操には、苦手な側や苦手なことをよりしっかりやるべきとか、苦しまなければ楽になれないという発想があり、それにどっぷり洗脳されている人が多いのではないのでしょうか。

しかし、人間は動物であり、動物の原始感覚は快か不快しかなく、快を選ぶことで生き延びてきたはず。人間以外の動物は自ら不快なことをしませんが、人間は“しなければ”と思って、不快なこともします。でも、そういう時、取り組む前からどこかに抵抗があるから、それを乗り越えるために余計なエネルギーが必要になります。

ワークショップで行う「らせん流操体法」は、気持ちのいい方に気持ちいい範囲で動くことで、動きづらかったり痛みがあったりするところが楽に動くようになる、そんな方法です。

楽で気持ちのいいことをしていくのが、からだを調べていく近道です。

羅針盤④ 考える前に、動いて、感じて、味わいましょう。

「なぜ？」を考える前に、動いて、感じて、味わいましょう。

情報時代の今、健康について、体操法について、目新しく見える方法が次から次へと紹介され、それに翻弄されている人が多く見受けられます。

しかし、アタマでからだを変えることはできません。自分が動いたとき、自分のからだところがどんな風になるのか、それを感じ、味わい、楽しむ力が必要です。

自分を温かく優しい陽だまりのような眼差しで見つめて、丁寧に感じて味わっていくと、からだは自ずと不快から逃れて、快に向かう。そんな本能があるようです。

羅針盤⑤ まずは、ゆっくりと丁寧に動きましょう。

ゆっくりと丁寧に動こうとすればするほど、からだの構造通りに動くしかなくなります。ゆっくりの動きは、ごまかしがきかないのです。

速い動きは、自分が使えているところ、使いやすいところ（それは表面の大きな筋肉のことが多い）だけを使った雑な動きになる傾向があります。それを続けていくと、深層部の細かい筋肉は使われないまま。さらに固まって、なめらかな動きから遠ざかっていきます。

まずは、ゆっくり、それも超ゆっくり、そして丁寧に動いてみましょう。すると深層部の細かい筋肉が動きに参加しはじめます。その気持ちよさは、速く動いた時のそれとは質が違います。静かで深みがあり、こころが鎮まります。

その気持ちよさを味わっていくと、なぜか、意図しなくても、からだの深いところが次々につながって、全身連動が自然に起きてきます。ゆっくりと丁寧に動くことでしか味わえない豊饒さが、からだに秘められているのです。

速く動きたい時は、ゆっくりの動きが切り開いた回路を早回しすればいいのです。

羅針盤⑥ まずは、足し算ではなく引き算をしましょう。

私たちは、生まれながらにして楽に歩けるようにできているはずですが。

それがしにくくなっているのは、本来の構造からズレた動きをしつづけて、歪みを呼び、流れを滞らせ、コリを溜めこんできたから。

だから、気持ちよく動きたかったら、まずは、本来の動きを妨げているものを除いていくことが、筋トレをしたり、歩数や走行距離を増やすより先です。

足し算のトレーニングはガンバリが必要なことが多いですが、引き算の取り組みではガンバリは不要どころか、むしろジャマ。羅針盤③に従い、楽で気持ちいいことを気楽に、気長に続けていくことが大切です。

羅針盤⑦ 丸ごと全体の自分で動きましょう。

赤ちゃんは、からだ丸ごと、ひと塊のからだで、ハイハイ、タッチ、アンヨをしています。腕、脚、胴体の境目は感じられません。腕とか脚とかは便宜上つけられた名前。実際、からだには、なんの境目もありません。

幼児が「ママ〜っ」と言って母親に駆け寄る様子や、公園を駆け回る姿、あるいは、駄々をこねている時の動きは、喜び、ワクワク、イヤイヤ、その時々心のありように先導されているかのように、動き全体に気持ちが表れています。

さらに、たとえば坂を嬉々として駆け下りていく姿は、大地と一体です。

らせん流では、そこにも立ち返ります。からだを部分で分けてつなげるのではなく、まず、全身で動く。そのとき湧き上がってくる気持ちもそこに載せる。あるいは、その気持ちに導かれて動く。さらには、自分が存在している世界をも、自分の一部として動いていきます。

「木を見て森を見ず」ではなく、まず森の全容を味わい、森を囲んでいる環境にも目を向け、そこから必要に応じて木の状態を見て手入れをして、また森全体を見渡すという流れを大切にします。

羅針盤⑧ からだの叡智にゆだねましょう。

「どんなに科学が発達しても、人間のしくみの全てが解明されることはないだろう。そして、いまだ解明できていないところにこそ、イノチの要となるものがあるように感じている」と、遺伝子研究の第一人者である村上和雄先生は言っています。

私たちが参考にする解剖図や骨格見本は、亡くなった人間の解剖や、静止させられたり、実験という特殊な状態に置かれた人間を最新機器で調べて得た知見から作られたものです。生きて動いている私たちの“今”の姿ではありません。亡くなったとたんに消えてなくなるものがあるかもしれないし、動いているからこそ働くものもあるはずです。ひょっとすると、それがイノチの一番大事なところを担っているのかもしれない。

ですから、最先端の科学的情報をどんなにかき集めて、それを駆使してつなぎ合わせて動いてみても、からだの一部しか使っていない動きになるのでしょう。

一方、知識として知らなくても感じられることもあります。でも、自分に起きていることをすべて感じて、それを顕在化してコントロールすることも、とても難しそうです。

つまり、私たちには自分について感知し得ていないことが山ほどあるのです。

でも、私たちのからだには、アタマで感知し得ないものをもすべてコントロールして、その時々ベストの動きをしようとする叡智があるのです。

らせん流では、自分がいまだ感知し得ないものがあることを認め、それを敬い、それと共に動くという意識で動きます。



PDF をご覧いただきありがとうございます。

今後、イベント情報や有益な情報をお届けいたします。

これからもどうぞよろしくお願いいたします。

 らせん流®タオ RUNNING 倶楽部