

体の癖は心の癖

●野口整体気・自然健康保持会 主宰
金井省蒼

前号では、「人には『得意な動作』がある」というお話をしました。得意な方向に体運動が偏ることは体癖現象で、「体運動習性」と呼んでいますが、今回は、この習性と「偏り疲労」の関係についてお話ししましょう。

たとえば、タクシーの運転手という同じ仕事をしていますが、人によって肩が凝る人、背中が疲れる人、腰が痛くなる人と、疲労を覚える場所が違います。同じ動作をしているようで、実は使っている部位が違うのです。体癖による体運動習性は、「無意識による運動」なので、ほとんどの人はそれに気づかず生活しています。そのため、余分に使われる体の「一部分」が疲労しているのに、その場所が分からず、「全体」が疲れたように感じてしまうのです。

偏り疲労が大きく、眠っても「休みたい部分」が休まらないままですと、二次的、三次的疲労に進み、やがて感受性が実際の体の状態からかけ離れ、自分の体の要求を感じずることに鈍くなっていきます。

「整体である」とは、一次的疲労を敏感に感ずることができ、「要求を実現できる」状態

を言います。「疲労」は体癖による「無意識習性」により生じるので、意識によらない錘体すいたい外路系運動である活元運動が必要というわけです（九月号参照）。

このように、「身体の違い」が元となり、物事を「感受する方向性」にも多様性があることを研究したのが体癖です。ある体癖を有する人は共通した姿勢をしやすく、その体型も類似しています。体癖とは文字通り、生理的な体の癖が心理に影響しているのです。それは身についた「考え方」ではなく、自分の地（無意識）にある感じ方となっています。

◆感受性の方向

生物は外界からの刺激に反応することによって生存を全うしていますが、刺激に対してどの生物も一定の反応を示すわけではなく、ことに人間にあつてはさまざまです。外界からの刺激の受け取り方は「感受性」次第であり、それは生理的、心理的条件で異なっているのです。

たとえば、「養生法としてどんなもの

をつくか」と問いかけたとき、何時間眠ったらいいかと思う人（上下型）、何を食べたらよいか（左右型）、どんな運動をしたらよいかと考える人（前後型）、あるいは自分に困難な課題を課すことが元気が出るという実感がある、などと多様な「感受性」があります。人によって違いが生じるのは、「刺激を受け取ること」、「思い浮かべること」の前に、「要求」があり、「無意的要求の方向」に結びつけて考えてしまうからです。それが「感受性の方向」となつて表れるのです。

生き物の運動は、「物」の動きと違い、要求の表れであるといえます。体が動く前に裡うちに動くものがあつて、その表れとして体が動くのです。

要求とは人間の生命であり、その生命の方向に個人個人の癖があるのです。それを観ようとするのが「体癖」という視点で、自分の潜在力を発揮するには、意識以前にある「自分らしさ」と「意識」とが一つになることが肝要で、このために体癖を理解することは意味があります。

野口晴哉先生は「長所と短所はおなじも

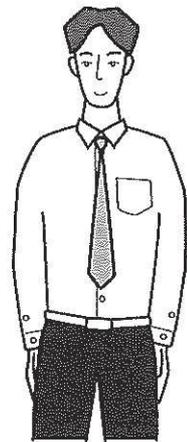
の」と言われました。心身が整っていれば、自分の体癖の良い面を発揮することができますが、整っていないと悪い面が出てしまうものです。整えることで自分の体癖を活用していくことができます。

五型十二種のうち、十一種、十二種は絶え間なく体が反応している（過敏）、またはまったく反応しない（遅鈍）、という「体の状態」を示す体癖であり、体癖の主要なものとしては五型十種が挙げられます。体癖は「色」で言うと「原色」であり、実際には一人の中に二つ、三つの体癖が複合しています。その人を構成している「要素としての体癖」の基本を十種類から感じてみてください。

今回はこれらを、1. 典型的な体型／2. 要求の方向と感受性の中心／3. 得意な動作／4. 偏り疲労／5. 思いつく養生法／6. 好む色（その中にいると快く感じる）と惹かれる色／7. 奇数種・偶数種の違い（偶数体癖の人は全体に首が細い傾向がある）／8. 有名人の項目でまとめ、イラストは奇数種の男性を描いています。

金井省齋 かない・しょうぞう 一九四八年（昭和二十三）生。野口整体気・自然健康保持会主宰。六七年野口晴哉の門下生となる。七五年四段位取得。現在、熱海で現代人の心の問題に迫る整体指導を行っている。著書に「病むことは力」（春秋社）がある。
ホームページ <http://www.ne.jp/asahi/ks/shizenkh/>

上下型（首・大脳型） 一種・二種

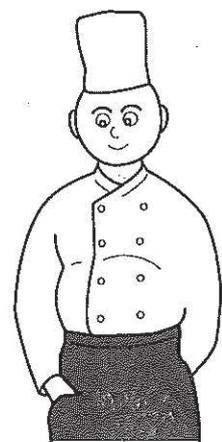


（一種）

- 1 全体に細長く直線的。首が長いのが特徴。
- 2 物事を大脳的に感受する。感受性の中心は「毀誉褒貶」である。大義名分、真理によって行動するので、それとみなせるだけの理由が見つからないと、なかなか動かない。
- 3 客観的で常に言語によって世界をとらえようとする。観念的で肩書に弱い。現実よりも空想に実感がある。
- 4 3 挙上動作（手を挙げる）が得意。動作がゆっくり。
- 5 4 疲れると首が硬くなる。足を上げて休む。
- 6 5 睡眠不足に弱く「何時間眠ったらよいか」を思う。
- 7 6 青色を好み、赤色に惹かれる。
- 8 7 一種は「こうしよう、ああしよう」と積極的にいろいろな事を考えだし、外へと働きかけていくが、頭の中で答えが出てしまうと満足してしまつてしまう。例えば、旅行の計画を立ててしまつとそれで気が済んでしまつてしまう。
- 9 二種は受動的で記憶力に優れ、自分で考えたことには自信がもてないため行動できなくなる。実際よりも噂を信じ易い。疲れると首の横の胸鎖乳突筋が硬くなる。
- 10 考えが煮詰まると胃の調子が悪くなるなど体で物を言う。八方美人。

8 近衛文麿、笠智衆

左右型（腹・消化器型） 三種・四種



（三種）

- 1 三種は丸顔、ぼちゃつとして体にも丸みがある。
- 2 四種は全体的に直線的。
- 3 物事を情緒的に感受する。感受性の中心は「好き嫌いの感情」。自己保存の要求で動き、「好き嫌い」が、利害得失より優先される。理屈には弱いので、権威ある人の話を鵠呑みにしやすい。話が思いつきや気分が飛びやすく、おしゃべり。順序、全体の調和などが分からず、整理整頓が苦手。室もカバンの中もゴチャゴチャだが人目につくところは綺麗にしている。
- 4 色彩に敏感で、芸術的感性が豊か。
- 5 3 体を左右に倒す動作が得意。
- 6 4 疲れると、鳩尾（みぞおち）の左（太陽神経叢）が硬くなり、肩（下頸）が凝ったと感じやすい。
- 7 5 食べ物に敏感で「何を食べたらよいか」を思う。人も食べれば元気になると思っている。
- 8 6 赤色を好み、青色に惹かれる。
- 9 7 三種は感情を表に出し、感情的なことで「ストレス食い」をする。男性の場合は「清濁合わせ飲む」というこだわらない性質が目立ち、女性は場を明るくする。
- 10 四種は感情がよく分からない印象だが、悪い感情は表に出ないまま残っていて食欲がなくなる。動き全体が硬い。

8 山瀬まみ、徳光和夫

前後型(肩・呼吸器型) 五種・六種

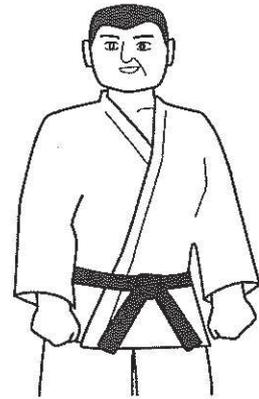


(五種)

- 1 逆三角形で、肩が発達している。腕は肘から先、脚は膝から下が長い。
- 2 物事を合理的に感受する。感受性の中心は「利害得失」である。意志的に行動する。実務的で、計算、段取りに優れ、整理整頓が得意。刷新的行動の要求がある。形に敏感。
- 3 前屈み動作が得意。上肢行動型。
- 4 肩甲骨、上腕に疲れを感じやすい。
- 5 行動型で、動いていると調子がよい。「どんな運動をしたら良いか」を思っ。
- 6 緑(黄)色を好み、青色に惹かれる。
- 7 五種は呼吸器が強く丈夫で、行動しながら考えるのを好む。じっとしているとかえって疲れ、頭が働かず、「ながら族」が得意。自分の不安を乗り切るために、気張ったり冒険をしたりする。スポーツを好む。気分転換を必要とし、「心機一転」という時、身の回りの整理、机の上の片づけから始める。
- 六種は呼吸器が弱く、疲れると肩が前へ出て前屈みになり、息切れする。五種が明るく交際好きなのに対して、六種は気持ちが憂鬱になりやすく、一人を好む。小さい音にも集中を乱す。行動力がやや乏しく、熱い言葉を吐くのを好む。

8 新庄剛志、小泉純一郎、織田信長

捻れ型(腰・泌尿器型) 七種・八種



(七種)

- 1 えらが張った矩形の顔で、体に厚みがあり胸が太い。腰が発達していて遅い。
- 2 闘争本能的で、感受性の中心は「勝ち負け」である。とにかく行動してしまい、行動した後だと良く考えられる。決断力がある。熱くなりやすく、表現が大きくなっていく。情が厚い。大きさ、量に敏感で声も大きい。文字を書く時に、ノートを真直ぐにするとか字が曲がってしまうため、ノートを斜めに置く。お尻を振って歩く。泌尿器が敏感で、精神、感情の動揺が泌尿器系の変動として表れ、七種は排尿が活発となり、八種は出が悪くなる。
- 3 左右どちらかに捻る動作が得意。下肢行動型。
- 4 腰に疲れを感じ、体側(側腹)が張る。
- 5 「どうして自己鍛錬法が良いか」を思っ。
- 6 茶色を好み、白色に惹かれる。
- 7 七種は独創的で、誰にも勝って一番になろうとする。「信賞必罰」の指導法を受けることを好む。滝行や断食など、難行苦行を好む。
- 八種は外から見ると分かりにくいですが、本人の中で密かにライバルに対して闘争心を燃やしている。地味なことをコツコツとやり、粘り強いのが特徴。よく響く声をしているので歌手に多い。

8 北野武、アニメル浜口、田中角栄

開閉型(骨盤・生殖器型) 九種・十種



(九種)

- 1 九種は細いが強靱で、太腿が発達しており、お尻が出ている。十種はふくよかで、平たく横に広いお尻をしている。
- 2 種族保存的で、感受性の中心は「愛憎」である。対象に自分のすべてを投じる。情が深い。九、十種ともに人の面倒を見たがる。
- 3 九種はしゃがむ動作が得意だが、十種はしゃがむと後ろにひっくり返りそうになる。
- 4 骨盤部に疲れを感じる。
- 5 「本能的要求をいかに慎むか」が気になる。
- 6 黒色を好み、灰色に惹かれる。
- 7 九種は強い集中力と持続力が特徴。野性的で直感に優れ、勘で動く。気に敏感で質にこだわる。体の収縮が早い。ため行動は迅速。人に厳しく、突き放すのが親切だと思っ。何十年前の恨み、憎しみを昨日のことのように憶えている。室の隅にいと落ち着く。
- 十種は母性的で包容力があり世話好き。逆に世話をする相手がいなくて鬱滞する。自分のほうが辛くても庇う対象があると本能的に庇ってしまっ。室の中央や人の輪の中心にいるのを好み、注目を集めることで発散する。中年以後は太りやすい。九種は狭く深い、十種は寛容である。

8 豊臣秀吉、チャーリー・チャップリン、吉田茂