

自発的に生きる

●野口整体 気・自然健康保持会 主宰
金井省蒼

◆心が動かない “鉄人”

五十代のスポーツ施設に勤める男性が、「十年ほど前から、心身の不具合に悩んでいる」と、整体指導を受けにきました。取締役である彼は、インストラクターでもあり、トライアスロン（鉄人レース）を長くやっているほどのスポーツマンで、一見、筋肉質でがっちりとしている、という体つきでした。

「鬱病、自律神経失調症」に悩んでいるという彼に、「会社の人間関係に悩みがありますか」と尋ねると、「別がない」とのことです。ところが、私が体に触れ「社長はどんな人？」と聞くと、「ワンマンで、私はこき使われている」と言い出して、それで、「あっ、そうか、人間関係か」とやっと自分で気がつくというような状態でした。彼は、自分の心に鈍く、こころを訴えるのが不得手だったのです。これは、彼の表面的な風貌や、表向きの仕事振りからではなく、その人の裡を観るという「気」の感覚で感じたことです。背骨には「生きてきた歴史」が刻まれており、私は彼の背中に、「心の虚」を観たのです。

問題なのは、彼の場合、社長がどれほどワマンかということよりも、仕事をする上で、彼の「心が動いていない」ことです。もちろん言われたことはこなしているようですが、そこに「感情が伴い」、心が動いている感じが全く観受けられませんでした。指示されたことをやるにしても、「よし、やるうー」と自分の心が動けば自発的な行動となります。しかし、私が観たところ、彼の頭（意識）は動いていても、心は動いていませんでした。「心の動き」とは意識してのものではなく、「意識以前」の心が動かないということでした。彼には、子どもの時から、家族内のいざこざの中、「心の動き」を止めることで、自分を守ってきた過去がありました。彼自身「自分分は心が弱い」と言っていたのですが、それをスポーツで体力をつけ、弱い心を堅固にしようとしたのです。しかし「トライアスロンをやること」ができて、彼の心は未だ動かず、錆付いたままでした。

◆自律神経とお腹

自発的に「心が動いていない」というのは、

うつ伏せでの背骨の観察で、腰を観てもわかる（腰が入っていない）ことではありますが、特に、仰向けでの「お腹」を観たとき、全く弱々しいのです。「肚がない」という感じがよく分かり、私は「彼は仕事をやらされているな」と直感しました。

昔の人は、決断すると「これで肚が決まった」といって行動に移ったものですが、この「肚」の力によって生きるということが「自発的」なのです。ここに力が入っていない、ということとは、体から出る自発性が働いていないことを教えています。筋肉が発達していると、見た目に気力もありそうに感じられますが、気力と随意筋そのものはそれほどに関係がないのです。

櫻木健古氏は、「太ッ腹をつくる本」（ぼるす出版、一九七五年）で次のように述べています。

生命の総司令部はヘソの奥にある

……自律神経や潜在意識の発するところ、

その根はどこにあるかというところ、これらが腹にあるのである。

生命現象は生理、心理ともに、根源的には自律神経（植物性神経）によって、支配、運営されているが、その自律神経の大元、いわば司令部のような場所が、太陽神経叢である。

ヘソ（臍）の裏がわあたりに群がり、細かい無数の神経の先端が、放射線状にヘソをとりまく形になっている。（略）植物にたとえて言えば、太陽神経叢は、いわば神経系統の「根」である。この根から脊髄という「幹」が出ていく。その先端に脳髓という「枝」があるのである。こういう形になっている。腹が根で、頭は枝葉にすぎないということだ。

潜在意識とは、これをつきつめてより深くとらえれば、「魂」ということになる。「魂は腹に宿る」ということであり、それゆえに昔の日本人は、魂の宿る場所として腹を重視したし、自決するときにも、ここを切ったのである。魂の座であるからこそ、腹を生命の中心としたのである。

このように、「お腹」と潜在意識との関わりは密接であり、頭は動いても「肚」がない彼は、潜在意識の働きが悪く、心理的、生理的にも不活発な状態にあると言えます。

◆ 錐体外路系運動

「心に対して」は、まずは強くするというのではなく、自分の「心に目覚める」ことが大

切です。「心が動き出すこと」で「心を感じる」という順序により「心の自発性」を識り、やがて本当の「自身の力」を取り戻さなくてはなりません。心は、こころで、気づくことが肝要で、「心が動く」ためには、意識的な随意筋運動では無理なのです。

冒頭で紹介した男性について、「心が動いていない」と書きましたが、それは、取締役ができるほど意識は発達しており、同時に随意筋運動も得意ではありますが、幼い頃の家庭環境の影響により、「情動」の働きが悪いのです。

心の「動き」の主体である情動は、自律神経の働きや無意識に行う運動と深い関係があります。

生理学では、意識で自由になる随意筋的な働きを錐体路系と呼び、無意識で行われる運動を「錐体外路系運動」と呼んでいます。

現代社会では、意識（大脳新皮質）的生活に偏るため、無意識に行われる錐体外路系の働きが悪くなる人が多いのです。

◆ 活元運動の原理

「心の動き」の主体である感情は、意識して分かるものの、勝手に動いてしまうので、多くはそれに振り回されるのです。

特に怒りや不安の感情が「ふっ」と起こると、無意識に身体に力が入り、硬くなります。これを「無意識緊張」と言い、この「感情＝無意識緊張」を滞らせていると、身体の「偏り疲

勞」となり、熟睡を妨げることにもなります。「大泣きしたら心がすっきりした」ということがありますが、感情は体の運動とつながれば、消滅するのです。それを意識的に図るのが、野口整体で行われる「錐体外路系」の訓練である「活元運動」です。心身の偏りを自ら直そうとする運動が無意識に起こってきま

す。意識がありながら心が静まっている（瞑想）状態で、無意識が優位になることから「錐体外路系運動」が発動するのです。このことで、感情や無意識のはたらきと意識を統合する力を養っていくことができます。

活元運動は、感情エネルギーの発散から始まり、後には「感情力」の育成に進むことができます。

活元運動で、自身の「裡の力を振作」し、心の動きを取り戻す。それが「自分を取り戻す」ということです。

活元運動は、本物になるまでには腰の鍛錬（中心軸を作る）と積み重ねが必要ですが、続けることで、自分に対する信頼を培うことのできる「行」であると思います。

活力を失っている感のある今の若い世代に、活元運動により「気」を活性化し、潜在生命力を喚起していただきたいと念願しています。

金井省吾 かない・しょうぞう 一九四八年（昭和二十三年）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/ki/shizenku/>

1、邪気の吐出法(鳩尾をゆるめる)

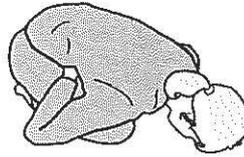
活元運動の準備運動



① 正坐をして、肋骨の下、鳩尾に両手を軽く当て、鼻から息を吸います。



② 吸ったら直に、ため息を大きく、なが〜く吐くにつもりで、口から息を吐きながら、上体をゆっくりと倒していきます。

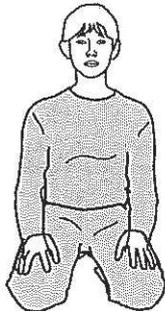


③ 弛みが良いと、吐ききったときに肩・腕の力が抜け、おでこが下に着きます。初心者は長く吐けないので、おでこが下に着かずともかまいません

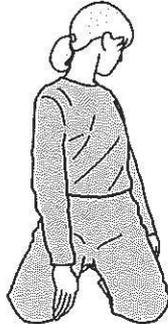


④ 次に鼻で息を吸いながら上体をゆっくりと起こします。これを三回ほど繰り返します。細くとも長く吐くことで弛むことを覚えましょう

2、背骨を捻る運動(体側・側腹をゆるめる)



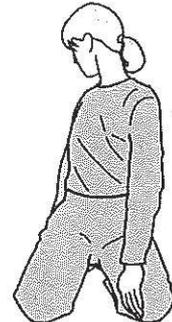
① きちんと腰を伸ばして正坐をします。



② 左から行います。後ろを見るようにお臍とその真後ろで捻ります。逆側の腿の内側に手を添え、少し反動をつけるとよく捻ることができます

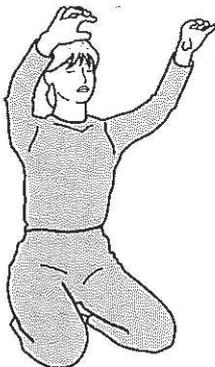


③ 真後ろ1mほどのところを見たら、ポンと力を抜きます。

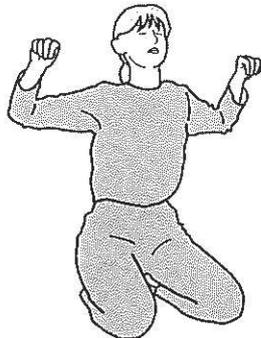


④ ①に戻り右を行きます。左右交互に七回ずつ行ないます。

3、訓練法(延髄に刺激を与える)



① きちんと正坐をします。少し頭を上げ、鼻から息を吸いつつ、腕を挙げながら、腰を伸ばしていきます。



② 親指を内にして拳を握り、口から息を吐きながら、肩胛骨を寄せつつ背骨の上部(胸椎五番)に力を集めます。息を吐き終える時、親指をさらに握って、奥歯を噛みしめます。



③ 吐ききったところで、ポンと力を抜きます。この運動は三回だけ行い、三回目は軽くやっで終わります。



④ この後、手のひらを上にして膝の上に置きます。目を閉じ首を垂れて、感覚を体の内に向けていると、「動きたい」という感じがしてきます。最初は、それを増幅していくようなつもりで、動き出してきたらそれに沿うようにして体の自然に任せてみましょう。

※注…疲れすぎで余力がない時は不適当です。また何かのストレスで、準備運動をしても「ぼかん」としないことがあります。こんな時も活元運動は発動しにくいものです。