

正しい正坐のすすめ

●野口整体 気・自然健康保持会 主宰
金井省蒼

現代では、病気を恐れ、心配している人は本当に多くいますが、「これなら大丈夫」という、自分の身体の状態を知っている人は少ないように見受けられます。

きちんと歩いてもいないし、正しく坐ってもいない。「自分の身体がどうなっているか」ということには、実は無関心で、身体がしゃんとしていないのに、その身体のまま、病気の心配だけをしているというのは、私には、何ともおかしいことと思います。

それと呼応するかのように、心の問題に関心を寄せていても、「自分の感情が分からない」という人が増えています。

野口整体の見方では、この二つは同じ問題に端を発しています。共に心と体を「ひとつもの」として感じる「身体感覚」が低いのです。心は心、体は体、というように捉えていたのでは自分の状態を把握することはできません。

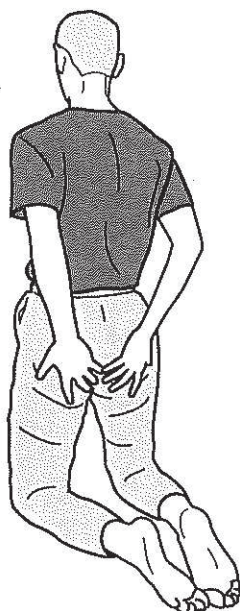
先日、ある研究職に就いている女性が個人指導を受けましたが、その人は多くの仕事を

任されるようになって、忙しい毎日を送っていました。そんな中、「職場の先輩が続いて亡くなる」ということがあったそうです。彼女の身体は私がこれまで観たことがないほどにくたびれ切っていました。それなのに彼女は、「読みたい本があったから、ずっと本を読んでいた」と言うのです。「疲れ」を別のものに集中することで癒そうとはして

いたのですが、頭だけが働いて、寝食を忘れるほど本を読んでいたのです。彼女自身、首には強度な凝りを感じていましたが、腰の感覚は鈍く、自分の身体に「障りとなっていた不安」を感じられずにいました。

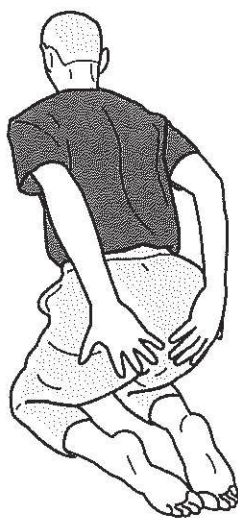
指導の途中、私が「知の暴走ですね」と言うと、心身に落ち着きを取り戻しつつあった彼女は「暴走、という言葉はぴったりです」と言いました。

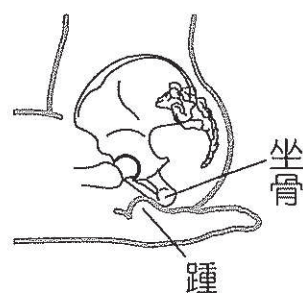
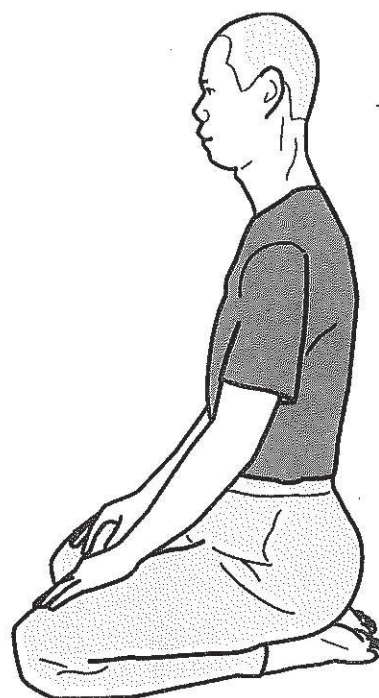
自分の体や、心というものは「感じる」もので、いくら考えてみても分かるものではあ



1 まず正坐をします。その後、膝立ちをし、手の平でお尻を包むようにし、中指で坐骨を触ります。

2 そのままお尻を下ろしていきませんが、途中、真ん中あたりでお尻を突き出します。





3 それは、坐骨の前に褥を入れるためです。坐骨の前にきちんと褥が収まると、太腿にしっかりと力が入ります。このことで、仙骨から腰を立てることができ、おへそから下にきちんと力が入り、上体の力が抜けます(上虚下実)。

りません。

「感じる」はたらき、「身体感覚」を養うには、まず頭の中を「から」にする必要があります。それにはみぞおちが柔らかくなるのが大切で、それをもたらし「上虚下実の型」が、正坐なのです。

かつて、日本で椅坐(椅子で坐ること)が発達しなかったのは、背もたれにもたれる習慣がなかったからです。それを可能にしたのが「立腰」です。仙骨から腰を立てることで、みぞおちの力が抜けると頭が「空」になります。そして、腰が入ることで、創造的な脳のはたらきとなり、かつ心は清められ、「聖なるもの」に向かいます。

「正坐」とは身体がそのような状態になるための「型」なのです。

体が疲れても、心になにか引っかけかりがあ

っても、きちんと坐することは難しいものです。食事の時に「正坐して箸と茶碗を持つ」というのもひとつの「型」であり、その様子を見て、親は子どもの心身を観て取っていました。そして、「何かをする時には、身体に『気』を通して、心と体をひとつにする」ということを、「坐」という「型」で、身体に教えていたのです。

かつては、日本人はこのようにして、家庭生活の中でも「禪」に生きていたわけです。

食事や勉強、パソコン作業などいろんな場面を取り入れて頂きたい正坐ですが、慣れるまではまず「坐る」ことのみに「集注する」ことが良いと思います。正坐をし、目を閉じてゆっくり呼吸をし、心を鎮めてみましょう。

最初は、落ち着かなさを感じたり、どこか

に痛みを感じたりするものですが、耳を澄ますよう足の先まで感じ取ってみてください。

身体の内側に感覚を向けると、自分の心の中に行き当たります。腹が立ったことなど、心に引っかけかっている出来事があつたら、ありのままに思い出してみてください。浮かんだものを無理に振り払おうとするのではなく、静かに眺めることが良いのです。

坐す時間は長くなくとも、わずか五分でも「密度ある時間」であることに気がつくと思います。毎日積み重ねてみてください。気が集まると時間が長く感じられるものです。

当会では、^{かかと}踵を坐骨の前におく形での正坐を、特に「正しい正坐」と呼んで、心に静けさをもたらしするための「型」として勧めており、この体感には、若い世代にとっては新鮮な感覚として受け取られています。

そして「正しい正坐」を身につけることで「身体感覚」が向上し、自分の心と体に対する気付きが深まっていきます。これは、健康への道筋となるばかりでなく、生涯を通じて精神的成長の支えとなるのです。

金井省倉 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/kishizenkt/>