

「自由」へのあこがれ

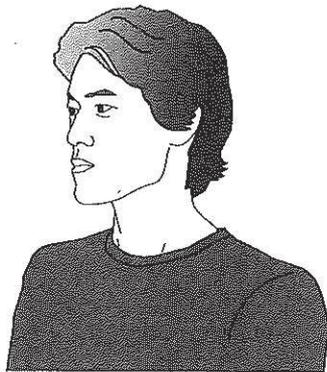
◎体癖「前後型」五種と六種の話

●野口整体気・自然健康保持会 主宰
金井省蒼

今回は「前後型五種・六種」について、ある青年の例をもとに説明したいと思います。野口晴哉先生は、五種体癖を「現代文明の生存適者である」と言われました。合理性に優れ、変化と発展性を求め、「自分の意志で行動する」自由を求める要求に敏感なのが、この体癖です。六種体癖は同じく自由を求める要求が強いのですが、呼吸器の弱さから真の現実的な行動力に欠け、生活する力が理想を追うエネルギーに化すのです。「自由へのあこがれ」を、壁も天井もなく、仕事もなく、借金もないという「ホームレス」に夢見た青年が、夢に破れて後、「自由」を獲得していくまでの過程をお話ししたいと思います。(前後型体癖の特徴と大切な部分に傍点を入れています)

◆心機一転の時、整理整頓を始める五種

三十二歳になるO君は、整体指導を受け始めて三年半になります。定期的に個人指導に通うようになったのは一年半前ですが、最近目立って彼の良さが出てくるようになりました。



肩が発達しており、顎の張りに特徴がある五種体癖

ある指導の日、彼は「昨日、注文していた口フトベッドが届き、部屋を片付け始めました」と話しました。彼はダンスチームに所属しており、そのスケジュール管理もしているのですが、「仕事で疲れての帰宅後、散らかった部屋では、今後のチームの展開やスケジュールについて考えることができず、気持ちを切り替えて、考えることのできる空間作りのために、部屋を片付けることにしました」と言い、最後には「ダンスチームはこの先辞めようと思っている」と語りました。これは、今後の自分の生活に何が、必要で何が不要かが、物心両面ではっきりしてきたということを意味しています。O君の中心

となる体癖・前後型五種は新しく意欲が生じた時、同時に整理整頓をしたくなるもので、このことで本当に「心機一転」という気持ちが出るとなるのです。

体が整うことで体力が養われると、やる気と集中力が出てきます。現在、金属加工という、集中力を要する職人的な仕事の面白さを見いだしつつある彼は、自分の内側に集中することで自分のダンスを追求したい、死ぬ間際に一番良いダンスができる身体でありたい、という思いを抱くようになったのだそうです。そして、仕事とダンスに傾ける集中力の配分を考えると、今のダンスチームをやっている余裕はない、と判断したのです。

◆不調を呼吸器に感じる

彼は二十六歳の夏から半年ほどホームレス生活をしていました。十七歳の時、マイケル・ジャクソンのダンスに魅了されて「ダンスをやりたい」という夢を持ち、「新しい何か」を求めて、二十一歳で上京したのですが、一年

ほどしてネットワークビジネスの誘いを受け、ローンを抱えることになりました。その後、声をかけられて入ったギャンブリーで「絵があると生活がまったく変わってくる」と熱心に勧められ、やはりローンで高価な絵を買ってしまい、マイナスを取り戻そうとして他のネットワークビジネスにも手を出し、多額の負債を抱えてしまいました。

ローン返済のために、朝から晩までアルバイトをする生活が始まりました。やりたかったダンスもできず、アルバイトの仕事にもやり



上肢の動きに美しさを感じさせる五種体操

がいを持ってないまま、野球場での警備員の仕事が終わったのを境に、「何もできない、動けない状態になってしまった」と言います。その後、何とかやり始めた仕事にも「発展性」を感じられず、ローンの重圧だけがのしかかってくる生活をするうちに、住んでいる部屋の中が狭苦しく、息苦しく感じるようになりました。そして、何か新しいこと、誰もやっていないことをやってやろうという冒険心でホームレス生活を始めたのでした。その時の気持ち、O君は自身のHPで次のように書いています。

このままじゃダメだと思った時、僕はどうかするかというと、今の状況を壊そうと考える。

これは、子供のころから二〜三年おきに引越しを経験していたことが影響していると思うのだが、「飽きたら移動する」性質が、いつしか身に

ついてしまった。家にいるのがうっとうしいと感じているのだから、住む場所を変えるんじゃない意味がない。生活スタイルを根こそぎ、変えなくては。そういうわけで、僕はホームレスをやるうと決めた。

二〇〇二年六月末日、僕は四年住んでいた所沢の家を出た。これからは時間にも拘束されず、右に進むも左に進むも、自分の意志で決められる。その自由さが、心地よかった。

O君は、「働いてローンを返さなければ」と追い込まれていく閉塞感を、部屋にいる「息苦しさ」「狭苦しさ」として感じたのです。このように、不調を「呼吸器」に感ずるのが前後型であり、行き詰まっていた彼は、「六種」の状態でした。五種と六種は同じ「気」の表裏の状態なのです。六種は頭の統制が利かず、没我的

な行動に走る、ことがあり、彼の「今の状況を壊そうと考える」という言葉にそれが端的に表れています。「閉塞感を一気に解消しよう」とホームレスになる」というのは、一般的には破壊的とも取れるものですが、これも彼にとつては「自分の意志で行動する」という自由を求め、の決断なのです。

◆ 展望をなくすと疲れ果てる前後型

彼は「ホームレスの時、ローンのことにまともに向き合えなかった。僕自身、毎日働く体力がなかったですから、返せる自信がなかった」と語りましたが、前後型は先の展望が見えずに「こうすれば、こう解決できる」という算段が、つかなくなると、疲れ果ててしまいます。

その後、彼は書籍で野口整体を知り、興味を持ったものの、行動に移すには至りませんでした。そして、都会の上空の下で眠り、何ものにも拘束されることのないホームレス生活は、一見自由ではあっても思ったようなスリルや楽しさもなく、満足も得られなかったようです。

そんな時、ホームレス生活と負債のことが両親に知られてしまい、彼は半年間のホームレス生活に別れを告げました。両親の援助で現在のアパートに入ったのですが、家賃以外は自分で稼がなければならぬのに体力が続かず、毎日仕事をするのができませんでした。この時のことをO君は次のように語っています。

「家に入っても、ホームレス以前と本質は変わらない状態で、本当にどうしよう、と追い詰められた気持ちになりました。夜、電気も水道も止められた真つ暗な部屋の中で、ぼんやり時間が過ぎるのを待っているのは、惨めな気分でした」

そんな生活が一年ほど続く中、インターネットで当会を見つけ、やがて個人指導を受けました。野口整体を始めるまでに、長い年月がかかっていますが、O君は当時を振り返って、「考えたことが行動になるまでのスピードが今よりはるかに遅く、やらなきゃと思っても、面倒くさい、お金がかかるのは嫌だな、などと思いつ、それに取り組むまでに時間がかかった。疲れている時は特に動きが悪かった」と話しています。前後型五種は本来、自分の意志が即行動になるのが特徴です。五種が家に引きこもってしまふという時は、見通しがかず、意志が行動につながらないという六種的な体の状態にあり、消極的になった五種は、「無気力に座り込んでしまふ」という、五種と六種はまったく表裏のものです。

個人指導を初めて受けた時、二十八歳だったO君に「君は若いのに苦勞してるな」と私が言ったと言います。

定職に就くことができず、経済的には苦しかった彼ですが、「指導を受け続けよう」という気持ちは持ち続けていました。その理由を、「僕みたいに参っているような人に対して、指導の方向性、『いい』という基準を持っていると

感じたからかな。医者は拒否することが多いと思うんですけど、金井先生は僕をいい方向に導いていくヒントが観えているのかもしれない」と感じました。それなら任せて、お世話になってみようという気持ちになった」と語っています。

医師は、病氣への投薬治療はしても、人生苦は対象にはしません。臨床心理士は、「心の悩み」があれば、カウンセリングはするでしょう。異常が「体」と「心」のどちらかに、はっきり偏っていれば、医療か臨床心理のいずれかに入るので、O君の場合、神経系統の発達を促すことによって体力、集中力をつけ、社会に適応すること、展望が開けていく、という方向に彼の氣が向いていくことが必要な状態でした。

健康な五種であれば、疲れた時には、いつまでも朝寝をしているとかえって疲れが抜けず、ほどほどに起きてどこかへ出かけることで、気分転換ができ、疲労回復するものです。

「動きながら考えることができる」五種は、行動し、随意筋と呼吸器を使うことで、統制のとれた頭の働きとなります。ここに五種にとつて、「動ける体であること」の重要性があるのです。

◆理想のために自由に行動できること

指導を受け始めてから二年余りはアルバイトを週半分ほどしかできなかった彼でしたが、一昨年夏から、叔父のやっている金属加工の会社で常勤勤務となりました。当初は集中力が続か

ず、検品などの神経を使う作業を繰り返すことに苦痛を感じ、責任の重圧に苦しんだ時期もあったものの、一年後には大手企業の受注部品を作る仕事を任されるようになり、集中力を使う、快さも知るようになりました。

五種は自分の理想実現のために、自由に体を動かして行動できることが、何より重要なポイントで、彼にとつて、高校生の時に魅了されたダンスが、その羅針盤となっていました。彼にとつての「いい方向」とは、「ダンスにプラスになる、身体のレベルが上がる」ということであり、それが結果として生活全体を良い方向に導いていったのだと思います。

O君は、これまでの自分を振り返って「ずいぶんとスッキリして、自分のやりたい夢がクリアになってきたことに驚いています。仕事も段取りがつくようになってきたし、何が食べたいかという要求や、肩が疲れているといった身体感覚にもきめ細かくなった。必要なことがばつとでき、良いとはこういう感じ、という基準を教わったと思います」と語りました。

O君は、体が整い、意志が即行動となる身体になることで、五種本来の要求が実現でき、より「本当の自由」に近づいていこうとしています。

金井省吾 かない・しょうぞう 一九四八年(昭和二十三)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。