

体をひらく、
心をひらく

最終回

身体年齢を生きる

金井とも子

●野口整体気・自然健康保持会 指導補佐

老いとどう向き合うか

身体が老いる——。これほど自然で平等な世界はないにもかかわらず、人間が身体を自然を感じ取って生きることが大変難しい時代となりました。

生きていく中で味わう苦楽は、潜在意識へ入り、身体の中に蓄積されていきます。ところが、苦だけが消化できないままに老いていくと、身体が不安定となり、日常のことが受け身身的になってしまいます。すると、心体を使う幅を縮ませることになり、自らの想念で身体を働かせなくしてしまうのです。

五、六十代以降に自らの心体を使いこなして生きるためには、「気・体・心」の三つが大事です。一年に一つ歳を重ねるということに囚われることなく、「自分をどう捉え、どう生きてきたか」を大切にすべきです。

歳を重ねた人を拝見すると、身体のエネルギーをきちんと

使うことなく、持て余しているように思います。さまざまな情報により、「自分は老いているから」「自分は弱い」と頭で捉えてしまい、結果、身体を動かさなくなり、気も動かなくなる。身体は老いていっても、その年齢には、その年齢の身体の使い方があるのです。

私の子どものころの記憶では、当時の親や祖父母の世代は、歳を重ねていても、自分の身体に対して受け身ではなかつたと思います。むしろ、よく身体を動かし、細やかな情が働いていました。死期が近づいてくると無理は利かなくなりませんが、自分の身体を使わないで寿命が延びるかといえば、そうではないと思うのです。もちろん、当時は生活自体が豊かではなかつたので、身体を使って生きるしか術はなかつたこともありましたが、それにしても、今の歳を重ねた人を観ると、身体を持て余しているように感じられるのです。

歳を取れば、動かないのも当たり前前、病気になるのも当た

り前、呆けてくるのも当たり前……。確かにそうなのですが、そこで大事なものは、自分の身体を感じ取り、自分の中で「死生観」をしっかりと持つことだと思います。死を迎えない人間は、誰一人いません。老いることが平等であるように、死も平等です。

また、歳を重ね、苦楽をそれなりに経験してきていますので、老後はせめて楽をして生きたいという気持ちも自然なことでしょう。しかし、それで、「歳を取ったから、面倒を見てもらうのが当たり前」となってしまう、生命力までも医学に依存してしまうというのは、いかがなものでしょうか。

いのちは自分のもの、自分の責任ということを実感することが大事です。病とも共生して生命力を充めて生きることを目指すのです。人間は、身体の弾力をなくしては、死に向かうときに、きっぱりと死ねないのです。

身体の声を聴き、いのちを思う

背骨は身体を中心にあつて、身体を支える柱の役割を果たしています。これを正中線といいます。背骨を構成する一つひとつの椎骨からは臓器や器官に関連する神経が分布し、この椎骨の動きにより、私たちは手を使い、足を使うことができます。

しかしそれだけではなく、気持ちで受け止めたことも身体に残るのです。身体は、正中線の右と左とでは働きが違います。右側は脳の支配を受け、左側は外からの刺激に反応しています。野口整体では「膝が痛む」というとき、単に膝の使い方を見るのではなく、刺激を受けた身体の一部に感情の停

滞が残り、「膝が痛んでいる」とみます。ちよつとした気持ちの有り様で、身体に病むということが起きてきます。感情は身体に対して思ってもみないような作用を及ぼすのです。

社会に生き、人と接するかぎり、心に刺激を受け、良きことも悪しきことも自分の感情に組み込まれてしまいます。また、心も身体も使い過ぎれば、身体のどこかに負荷のかかるのは当然です。今の時代は、医学の知識も豊富で、個々に情報を知り得ますので、病を得たとき、人は身体の悪い所に気持ちが集出し、負を探し出して、まるで機械のパーツを入れ替えるように、その部分のみを除外しようとします。つまり、「治るか、治らないか」と二元論で考え、病症だけを捉えて解決しようとするのです。

その結果、身体の裡に充満する「元氣」を見ることができず、「自分は弱い」と固定観念的に捉え、気を弱らせることになります。すると、身体が緩むことがなくなり、やがて身体感覚を感じ取れなくなります。慢性的な病というものも、自らが身体に対して抑圧をかけてしまっている状態ということができます。

大事なものは、身体の声を聴き、いのちを思うことです。例えば、食事のときに「美味しい」と思うと、腰椎の二番がフツと緩みます。身体を感じ取っていくのです。逆に、身体に対して抑圧をかけたままの身体で過ごす、自分がいま緊張状態であるとか、緩んでいる状態であるといったことが分からなくなります。自分が生き生きと生きるには、身体の弾力が大事です。そのことが心を豊かに使いこなすことになるのです。

また、歳を取ってくると「疲れ」を感じやすくなりますが、

この「疲れ」も、身体が緩んできてからこそ感じられるものです。一般に、「疲れ」は負と捉えられますが、身体の声をよく聴いてみると、疲労感の中に身体が緩んでいく気持ちの良さを感じることができるとでしょう。身体を使えば負荷がかかるのは当然で、働いて使えば疲れる。それを身体の自然として受け入れ、感じ取っていくのです。身体を使った後の疲労感を、水鳥が波の上で羽を休めるように、自然な流れに乗せてしまうことが大事です。

年を重ねてきたからこそその力を活かす

いずれ人間は「死」という自然を受け止めていかななくてはなりません。

人間は歳を重ねるほど思いを深く感じ取り、その分、孤独になりがちです。「以前だったらこういうことができていたのに、できなくなつた」と感じてしまうのです。歳を重ねていく中で「死」が怖いという人はあまりいないでしょう。「死」は人間の自然の出来事であるがゆえに、「いずれは死ぬ」ということが身体に入っているからです。

ところが、「歳を取った」と自覚したあたりから、これまで痛んだり苦しんできた経験上、せめて残りの人生、痛んだり苦しんだりすることなく死んでいきたいと思うのでしょうか。そういう気持ちも分かりますが、その結果、自分のいのちをいじりすぎてしまっている「元氣な」お年寄りが多いようです。老いていく孤独感を抱えながら、なんとか元氣に楽しくなるようにと、お金を使い、旅行をしたりしているのではないかと思います。

しかし、年を重ねた人にはそれ相応の身体の使い方というものがあります。若い人ができないような何かがあるはずで、「若い」を自覚しはじめた五十代あたりから、歳を重ねて得た力を若い人のために使えるような何かを見いだして、充実した生き方をしていたいただきたいものです。孤独もまた、誰もが持つ身体の自然から生じるもので、人間は、人と関わって生きていきたいものなのです。自分を生ききるには、自らを律し、「気・体・心」をしっかり使っていくことです。これは、今の時代だからこそ、老いていくほど重要になってきます。

深刺と生きる者のみ、深い眠りがある。

生ききった者にだけ、安らかな死がある

野口晴哉

この連載も一年三カ月にわたって続けました。この中で、日常生活の些細なこと、眼には見えにくいものが、人間の生き方の最も中心の部分の部分を補っていることを一貫して述べてまいりました。暮らしの中の何気ないことに対しても、気持ちをつなぎながら身体を使って生きることが大切です。これは小さなことに見えますが、家庭崩壊や教育の問題、虐待の問題などさまざまな問題乗り越える力となるものです。ご自分の身体の声に耳を傾けながら、裡側から丁寧に固めていくような日常を送られますよう願っています。



金井とも子 かない・ともこ

一九三九年（昭和十四）生。野口整体気・自然健康保持会指導補佐。七五年活元コンサルタント取得。九一年より整体指導補佐として整体指導を求めて道場に訪れる人たちの相談役を務める。現在は活元指導の会も持っている。

ホームページ <http://www.ne.jp/asahi/ki/shizenki/>