

体をひらく、  
心をひらく

第十一回

●野口整体気・自然健康保持会 指導補佐  
金井とも子

# お腹の赤ちゃんと気で繋がる

## 内在の力に気付く活元運動

野口整体の創始者である野口晴哉先生はるちかの、人間を捉えた世界は、病気の身体を治療によって健康生活に結び付けるといふような狭いものではありません。人間の身体に内在する潜在力を使って命を全うして生きる「生命哲学」です。哲学と  
いうと難しく、日常を生きるのに掛け離れた世界と思われる

かもしれませんが、これは、命の自然な要求に沿って生きていく心体（心と体）の基本です。宇宙とともに呼吸するような人間の生き様そのものが「生命哲学」です。

野口整体には、身体の細かな研究によって生み出された「活元運動」と「愉気」があります。これは指導者の個人指導によるものと、自ら行うものがあります。

背骨と腰、そして体にある無数の神経の働きは、心にも大

大きく関わり、無意識に身体の中から要求が生まれ、要求を可能にしていきます。野口先生は「体内に聖医あり」とおっしゃっていましたが。心をリードしていく身体の働きは、意識ではなく、身体の裡うらに自然に無意識が働き、命を司っているのです。

目には見えないけれど、感じると無意識が働き、それが表に出て「人間力」となるのです。現代人は目に見えるもの、形にあるものだけ、あるいは自分に分かることだけしか承認できないようですが、それでは心体に力みを生むだけでなく、静けさをなくしていきます。そして、病気になれば、患者のプロにでもなるかのように、情報をあさり、それに振り回されて、自らの身体への心配りを忘れてしまっているようです。

生命の自然な力に目を開き、本当の自分を見出すことが大事です。そのためには、活元運動によって、身体の奥の無意識層より「気の動き」を呼び起こし、身体の内なる働きに気持ちを向けて生きることです。すると、身体の裡に大いなる力が備わっていることを感覚で感じ取れます。

あるいは、いま抱えている「負」の問題が、無意識に体の中に「負」を蓄積させてしまった結果であることが多々あります。体内の働きには「自己」と「自他」とがあり、身体に勢いと弾力ができていけば、体内に不必要なものは出ていくものなのです。

例えば他人の臓器を移植した体は、もともと自分のものではないため、薬によって適応性を保たなくてはなりません。

命を保持するために取り入れたものも、自己の自然な体から見るとやはり「他」のものなのです。

活元運動は、外から何かを取り入れていくものではなく、私たちの身体にすでに組み込まれている自然な命の働きを引き出すものです。運動によって身体の働きを活発にし、自力で生きる力を高め「十全じゅうぜんに全生ぜんせい」していく。つまり、心体を深く広く自由に使い、自分を生かしていくものです（生理学的な原理や詳しいことは本誌九月号の野口整体・実践入門講座を参照ください）。

## 悲しみや苦しみが活元運動となつて

ここでは実際の活元運動で無意識に起こった運動によって、内なる要求を可能にした一人の女性を紹介します。

四十一歳になるアキコさんは、鎌倉の活元会に見えたときは受胎して二カ月前後の時期でしたが、目に落ち着きがなく、不安な気持ちが顔や身体全体に表れていました。それは無理もないことで、彼女は最初の受胎で流産し、医者から「いまの受胎も保たないようだったら、子どもはあきらめるように」と言われ、精神的に追い込まれていたのです。

私は、彼女のお腹に赤ちゃんがいることと、個人指導を受けたことのない身体なので、初めての活元運動が、心体にとのように働くのか案じました。受胎している人は、特に受け取れる身体感覚が大事です。

初めての運動が終わった後、彼女の笑顔に輝きが出ていた。活元運動は出なかつたものの、「無意識の心体」の動きには変化が出ています。そして二回目の活元会するとき、彼女の固まっている背骨の一部に私の手が行くと、そこが動き始めました。身体の奥で私の手を捉え、無意識に固めてきた心のひだが動き出したのです。彼女の擱つかんでいた悲しみや苦しみが涙となり運動となったのです。

このとき私は、受胎している女性の身体の本能の力を感じ取りました。彼女の涙もおさまり、呼吸が落ち着いたところに腰から「気の働き」が身体の上方に上り始め、頭の真後ろの延髄のところまで頭の気と一つになり、繋がったことが分かったのです。

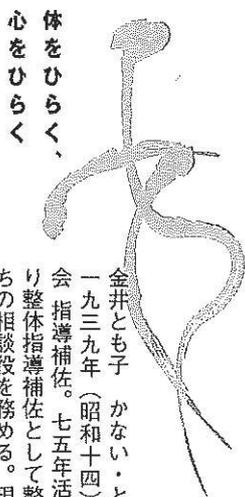
延髄は、人間の生き死にに関わる身体の大変な場所です。胎児が母の胎内で育つのは自然なことですが、母親の気持ちがおかしくなると、子に行かないのです。母親の気持ちは赤ちゃんにとって大変な栄養です。

活元運動を通して、感情の問つえが取れたと見えて、アキコさんの頭のもやがなくなり、赤ちゃんが大事だと思ふ気持ちが、お腹の子の気持ちに伝わりました。私は、ここで彼女と赤ちゃんが心で本当に通い合えたというを感じ取り、「大丈夫よ、あなた、赤ちゃん」と気で繋がりました。ちゃんと生まれますよ」という言葉が出ました。すると、彼女は「私も同じように感じました」と言いました。

アキコさんは、意識では赤ちゃんを「産みたい、産みたい」

と切に願いながらも、自分の母親との確執の苦しみによって自分を金縛りにかけて、お腹の子どもに、本当の愛情が行かなくなっていたのです。ところが、活元運動によって、彼女の生命の中に自然に備わっていた「この子の母になりたい」という強い思いがストレートに出てきました。活元運動が自然な要求を引き出したのです。その後、彼女は日を追うごとに力強い妊産婦さんになり、やがて可愛らしい女の子が生まれました。

いまの社会は、人間の生命を感じて生きることが氣薄きうすくになり、混乱しています。このような時代だからこそ、野口先生の「生命哲学」の世界が必要なのです。活元運動はその命の源のところまで勢いを正す方法です。活元運動を行っている人たちは、自分の中に計り知れない力があることを自覚します。自覚はまた、力です。活元運動も愉気も人が元来持っている能力にほかなりません。活元運動が食事をするこのように自然に取り入れられ、多くの人が心体の心地よさをもつて生きていってほしいと願っています。



心こゝろをひらく、  
体ていをひらく

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行っている。  
ホームページ <http://www.ne.jp/asahi/ksizenki/>