

「体癖」という無意識の世界

●野口整体 気・自然健康保持会 主宰
金井省蒼

今回から、野口整体で言う「無意識」とはどのようなものか、「体癖論」という視点からお話したいと思います。

「無意識」というと難しいイメージを持たれる人も多いかもしれませんが、「そう感じて、つい、そうしてしまう」反応が無意識であり、動作から、本人さえも気付かない、その人の心の世界を覗いて取ることができなのです。

感じているものが動作に表れるとき、その動作は五つの腰椎のどれかに集約することができます。人によって、腰椎一〜五のうちいずれかに偏った運動をする傾向があり、それを大きく五つの型(上下型・左右型・捻れ型・開閉型・前後型)としたのが野口整体の「体癖」(五つの型をそれぞれ二つに分類しての十種類と十一種(過敏型)、十二種(遅鈍型)がある)です。

それぞれの体癖の詳しい説明は次号以降に譲ることにして、今回は、「その人」の感じ方、心の世界に、身体という無意識がどのように関係しているかを、AさんとBさんという二

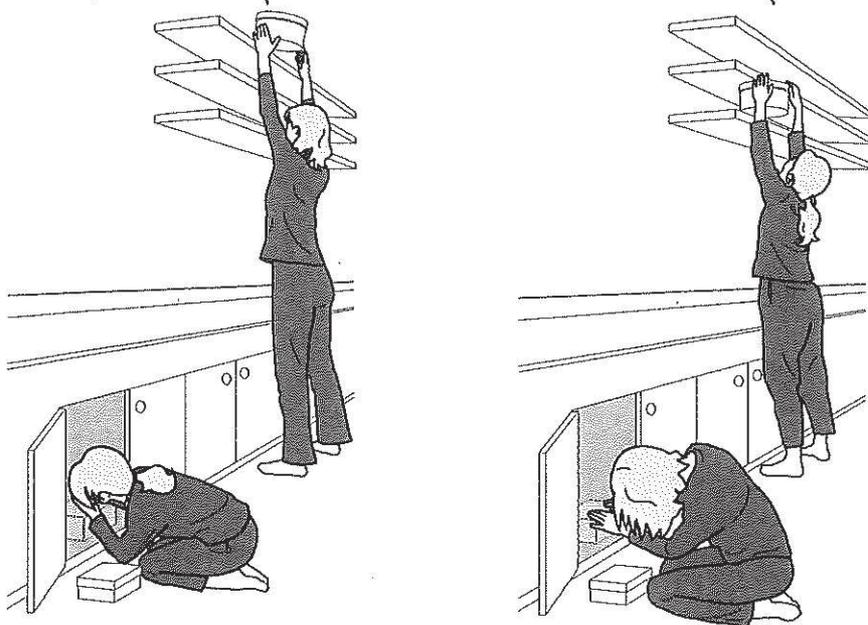
人の実在の女性を例に紹介したいと思います。

◆無意識に物を上に置いてしまうAさん

自宅で料理を教えているAさんは背が高く、手の長さが目立つ体です。手を上に上げる「挙上動作」が得意で、子どものころバレエを習っていたとき、先生に手の動きを褒められていたそうです。

Aさんは、台所でよく使う道具を、上のほうの棚に置く習慣がありました。下に収納すると、あるのを忘れて、使わなくなってしまうというのです。彼女はそれを振り返って、こんなことを話してくれました。

「あらためて自分の台所を見てみると、確かに何でも上にあるなあと思いました。そして、『みんな届くものだ、ここから取るのは苦ではないだろう』と思いついていました。しかし、よく考えてみると、誰も手が届かない。長身の人でも取るのは大変です。料理を教えている人は普通、誰でもサッと取れるところに物を置くように配慮しなければいけないの



台所におけるAさんBさんの得意な動作(左)、不得意な動作(右)

でしようが、本当の意味では、そんな配慮は考えたこともなかったんです」と。

Aさんは電車に乗っていても、つり革にかまるのでは物足りず、つり革の付いているバーにぶら下がりがりたくなるといいます。彼女の注意の方向（「気」の行く方向）が上方であり、また運動特性に「上に伸びたい」という「要求」があります。これが「彼女らしさ」の一つの表れで、傍で見ている、彼女が手を上げる動きは伸びやかで自信に充ちています。顔を少し上げて、遠くを見るときは眼差しと表情は、Aさんの顔が最も美しく見える瞬間です。

この「挙上動作」が得意なタイプを、野口全体の体癖論では「上下型」と呼んでいます。上下体癖が主体になると、考えることが得意で感じる事が疎かになる「感受性」の傾向があります。

Aさんは先日、「これまで感じるというところが足りなかったな、と最近になって思います。それまでは、状況を考慮したうえで判断する、みたいな感じだった。『感じるってこういうことなんだな』ということ、野口全体を通じて、金井先生に教わっているのだと思う」と話してくれました。

それまでは「全体の事情がこうなんだから、私はどう感じるかなんてしょうもないこと」と思っていたようです。

ほかに、この人が「みんなも使いやすい」と思う中には、生徒の面倒見が良いという「開型」（開閉型の一つ・十種と呼ぶ）の体癖があります。開型は母性型で、「人の世話をしたい」というものです。

上下型は「考える」ことが得意で、一応「客観的」なのです。そして開型もありますから、「みんな」のことを思っているのです。しかし、面倒見の良いAさんも、「自分を離れて感ずる」ことがないと、本当の意味で相手のことを識ることができません。そのためには、まずは「体癖」を通じて、「自分を知る」ことが必要です。

このように、何気ない行動の中に、体癖という「自分の無意識」が強く反映しているのです。

◆しゃがむと集中するBさん

Aさんとは逆に、台所でよく使うものを下の開き棚にしまうBさんは、電車でつり革につかまっていると、「すぐ腕がだるくなってしまう」と言います。身長は小柄ではありませんが、十分に届くつり革でも、つかまっていることが苦手なのです。つまり体癖的な動作として、「挙上動作」は苦手で、上のほうを仰ぎ見るといふこと自体が苦痛なのです。しかし「しゃがむ動作」が得意で、台所では下の開きや床下収納を専ら活用していると言います。

ます。

立姿で腰椎四番に愉気（野口全体の「手当て」で気を集める法）をすると即座にしゃがんでしまうのですが、それほど下に行く動きが鋭敏に行われる体なのです。得意な「しゃがむ」という無意動作により、何でもすつと下に入れ、上に置こうという発想にはならないのです。

体癖という身体性を知らない人は、「Bさんは体が小さいからだろう」とか、Aさんの場合だと、「体が大きいからだろう」と思ってしまうでしょう。Bさんほどの背丈の、上下型の人もいるかもしれない。そういう人は、Aさんほど高いところに入れられないにしても、やはり自然に、上へ上へと行くものがあるのです。また、比較的体が大きくても、しゃがむことが得意であれば、下方を活用するでしょう。Bさんがこんなことを話してくれました。

「先日、わらび摘みに行きました。最初は、歩きながら『ここにあるかな』『ここにはないな』と、わらびの姿を目で追うようにして探していました。それでも見つかることは見つかるのですが、方々を歩き回らなければなりません。

しばらくして、わらびを摘もうとしゃがんだとき、ふと周りを見ると、少し離れたところにもわらびがあるのを見えました。しゃが

んだまま、辺りを眺めていると、周りが霞かすみんで『わらびだけがはっきり見える』のです。しゃがんでじっと見ていると、わらびだけが浮きあがって見えるのが面白く、そうやって摘んでいるうちにたくさん摘むことができました。そのとき私は、『自分とわらびだけの世界』に入り込んで、それ以外のものは視界から消えてしまい、時間の感覚もありませんでした」

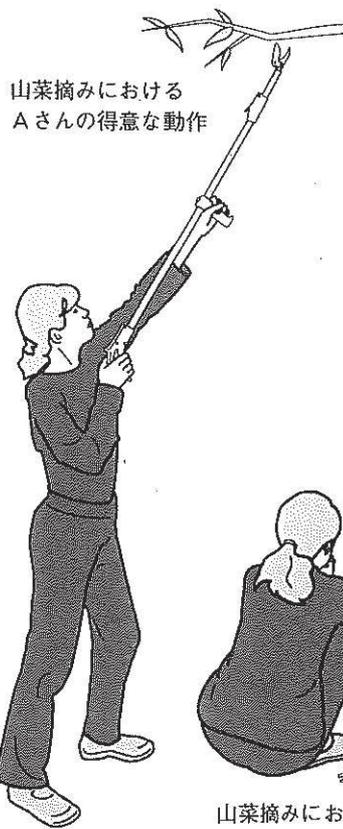
彼女は、小さいころ、しゃがんでじっと草や虫などを見ているのが好きだったそうです。そのときも、周りが霞んで、対象物だけが浮き上がって見えてきたといいます。

◆ 持って生まれた体癖を知る

Bさんは、注意の方向が下方にあり、運動特性として「しゃがみたい」という「要求」があります。体癖は「閉型」(開閉型の一つ・九種)といい、「しゃがむ」という動作と、集中することが一つなのです。

このタイプの人は、自分の世界に入ると「まったく他を感じなくなる」という特性を持ち、集中力が強く発揮されるとその人の「時空間」が変わってしまうことがあります。

また客観性を重視する「上下型」に対して、「閉型」は「私がかう感じているからかう」と、主観的な感受性の傾向があります。「唯我独尊」的と言いますか……。



山菜摘みにおける
Aさんの得意な動作

山菜摘みにおける
Bさんの得意な動作

「考える」人であるAさんと、「感じる」人であるBさんの対比は腰椎の一番と四番であると言えます。

Bさんは鬱蒼うつそうとした木に囲まれた一軒家に一人で住んでおり、家の周りには人の心配がありません。彼女はそういう場所にいると気が休まるのです。九種は「一人でいるのがいい」ところがあります。

Bさんの中には、「左右型・三種四種」の三種という体癖もあり、「食べ物」に敏感です。彼女は、米びつが軽くなつてくると危機感を感じるようで、床下収納にお米がしっかりと貯蔵されていると、「とても安心する」と言います。つまり彼女は、下方が得意な「九種」と食に敏感な「三種」が混合された感受性の持ち主というわけです。

今年の春、Bさんの家で「笥掘りたけのこほ」をしたとき、Aさんに高枝切りバサミで山椒さんしょうの

枝を採ってもらったそうです。Bさんは「最初私ができるようになったのですが、ふらついてどうも照準が定まらないのです。Aさんは、安定した姿で枝を切っていました。山菜摘みにも、得手、不得手があるようです」と語っています。

野口晴哉先生は「体癖のことは人間の外と内を繋ぐ着手の処つなと言えよう」と述べておられますが、体の内側にある「要求」が、無意識のうちに動作や反応の仕方、体の形として、外側に現れているのです。

その人が外界をどのように受け止め、どのように関わっていくかは、「体癖という無意識」が原動力となつています。そして、体癖的な「感受性」が外界を受け取り、その人の心の世界ができています。

体癖について、おおよその内容がお分かりいただけただでしょうか。次号からは、それぞれについて詳しく説明していきたいと思えます。

金井曾そう 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/kishizankv/>