

「気持ちが良い」を道しるべに

操体法は「我慢して頑張ろう」「正しいやり方覚えましょう」という運動法ではありません。自分の体と心が「気持ち良く感じることを実践するだけです。」

橋本 千春

温古堂主宰

【はしもと・ちはる】宮城教育大卒業、1985年操体法を確立した橋本敬三医師の孫と結婚、以来操体法の普及に携わる。全国操体の会事務局、温古堂主宰。著書に「イラスト版からだのつかい方・ととのえ方」(2008年、合同出版)がある。



歪みのない体を取り戻す

「歪」み——「ゆが」みとも「ひず」みとも読むこの漢字は、「正」と「不」の組み合わせです。字が表す通り、歪みのある体は、つり合いが取れていない、居心地の悪い状態です。

人間は重力のある地上で、2本足でバランスを取りながら活動します。基盤となる骨格を筋肉がしっかりと支えて、複雑な動きができるようになっていきます。ですから、体の動かし方の原則に外れるような不安定な動きを繰り返せば、筋肉の異常緊張が起き、骨格が歪むようになります。そうなれば、体にいろいろな不調が現われるようになり、骨格の中に納まる内臓や血管神経なども、正常に機能できなくなることがあります。

バランスの悪い歩き方の人や猫背の人のような方は、肩がこる、首がづらい、腰が痛い、口を開くとあごが痛い等の不調を訴えています。そのような時には体が歪んでいるのですが、それに気づいていない人がほとんどです。「痛みさえなくなれば…」と考えているようですが、本当は「痛みが歪みの発生を教えてくれている」のです。不調とは、「バランスの崩れを現わすサインが出た」ということです。そんな時は「操体で歪みを正そう」と思ってください。体のバランスの崩れを正したら、それらの不

調もなくなることができます。

不調を感じたら、ゆっくり体を動かしてみます。まず右へ、そして左へ。その動きが動かしやすく快適か、それとも不快を感じるのか調べてみます。その動きと感覚を道しるべとして、息を吐きながら居心地の良い方へゆっくりと動かしてみます。気持ちの良い方へしか動かしていないのに、自然と反対側の不快がなくなっていくます。体の歪みが取れて「正」に戻っていきます。

動きが整って体の歪みがなくなれば、体が温かくなったり、柔軟に動かせるようになります。不調を感じていた体に変化していきます。整った後の居心地の良さを知ることができれば、そこから外れた時に早く気づけるようになります。日常の動作にも工夫ができるようになります。

正しい身のこなしが身に付けば、不調が起きにくい体になり、自然治癒力がアップして病気にかかりにくくなると、良いことづくめです。バランスが取れた時は、一番気持ち良く感じます。上手に実践できれば健康に生きられます。ただし、がんばり過ぎると壊れます。バランスを取って行うことが大切です。気持ちが良いかどうかを知るためには、自分の体と心に聞くことです。

連載も今回が最終回となりました。練習して、上手に体を操縦できるように、人生最後まで元気で楽しい日々を過ごしてください。



体を整える操体

【爪先上げ】

- ①仰向けに寝て、左右の足を片方ずつ、かかとを支持点として、足指をそり返らせ、足首を上げ、左右の感覚差を確認します。
- ②やりにくい方があったら、やりやすい方だけを動かします。左右の感覚差が感じられない場合は両方で行います。
- ③なるべく体全体に動きが伝わるよう、気持ちよく爪先を持ち上げ、軽いかかとを踏み込むようにしたところで、3～5秒間気持ちよく動きを保持した後、ストンと脱力し足裏を床にぺたんとなづけ、ゆったりと一息深呼吸しましょう。これを2～3回繰り返します。
- ④繰り返した後、足を伸ばして仰向けに寝てみてください。腰がラクになっているのが感じられます。



【中腰ふり】

- ①壁に向かって自分の肩の高さに両手をつけて、膝を軽く曲げ、両足を踏みしめて立ちます。
- ②ゆっくりと左右に腰を動かし、左右の感覚差を確かめます。
- ③動かしやすい方へ動き、気持ちよく感じるところで3～5秒保持した後、ストンと脱力して、センターに戻ります。これを2～3回繰り返します。

