操体ってなんだろう？　～入門の入門～

「無意識的(原始的)な身体や心の欲求を、意図的に満足させてあげる療法」

一言で言えば、こんな感じでしょうか。もっと、広い意味で言えば、

「大自然の法則そのものが操体」です。

さっぱり、わからないと思うので、もう少し、具体的な話をします。

・アクビも寝相も操体！

実は人間が無意識にしてしまう、アクビ、寝相、伸びなどの行動は多くの場合、身体を調整し、自動的に快復させる為にしています。操体はそういった、

「人体が無意識でしてしまう、動作や心の動きを人為的に強調して再現するもの」

と言えます。野生動物を見ていれば、環境破壊やエサ不足でもない限り、病気にならないか、なっても、すぐに自力で回復する事がわかります。生命は本来、本能的(無意識的・原始的)な欲求を満たせば、自然治癒力が十分に働くように出来ているからです。人間も、もちろん、生命であり、動物です。ところが、人間は社会生活を営みますから、社会的欲求と混在して、何が原始的欲求なのか、何が社会的欲求なのか、わからなくなっています。

そこで、創始者の故・橋本敬三医師は、長年の探求から、その欲求が原始的(無意識的)なモノなのか、社会的なモノ(生活習慣で身についた、快楽的欲求)なのかを区別する為のサインが”**独特の気持ちよさ**(後述詳細)”という身体感覚である事に気づいたのです。

つまり、操体とは、**”気持ちよさ”をガイドとして、自然治癒力を最大限に引き出そう**というものなのです。それは、操体が単なる運動療法という枠を超えた、橋本敬三医師の、深遠な生命哲学からきているものといえます。

当初、操体は、普通の整体術に近いものでした（市販本の大半はこの頃の操体を書いている）。ところが、哲学者としての側面も持つ創始者は、

「自然界に誤りは無いはず。人体は自然界が作ったものだから、設計にミスなど、あるはずがない。」

との考えから、無意識にする動作の意味を考え、気持ちよさを味わうというシンプルで奥深い、現在の操体(バージョン2といってよいでしょう)を創始されたのです。

・市販本について

本がたくさん、出ていますので、操体の名前くらい、聞いた事がある方も多いかもしれません。ただ、市販の本は、もう40年以上前に書かれた初期の操体に関するものばかりで、現在の操体とは、随

分、内容も効果も変っていますので、操体の本質がつかみにくくなっています。そこで、各地の弟子達が個人的にテキストを作って、配布しているようです。これも、その内の一つという事になるかと思います。操体はあまりに総論が本質的な為、各論の段階で、一見すると、やり方がバラバラに見えます。以前、他の場所で習ったことがあるけど、全然、違う事を言われたという人もいるかもしれません。でも、それが操体なのです。人間に色々な人がいるように、操体も色々です。ただ、人間の本質はどんな人も同じです(血液の流れていない人はいませんから)。どうぞ、本質を掴み取ってください。操体を知って、人生が変ったという人がたくさん、います。大げさに言えば、操体をするという事は、大自然の法則を体感するという事です。といっても、導入はとても簡単です。アクビをした事の無い人はいないはずですから。さっそく、始めてください。続けてみてください。私の言葉などよりも、

貴方の身体が雄弁に語ってくれると思います。

・操体と体操やヨガ、ストレッチとの違い

初めての方は「体操」の誤植じゃないのか？と思われたかもしれません。実は体操とは全く違うものです。一般の体操は、パターン化されていて、講師の動きを物真似し、**動く事自体が手段であり、目的でもあります**。ヨガ(日本で一般に普及している方のヨガです)の場合も完成形のお手本ポーズをそっくり、**コピーする事に主眼**を置かれています。ストレッチも同様に、特定の筋肉を伸ばす事が手段であり、目的です。**結果的に伸ばした時に気持ちよさが出れば、それは操体になります**が、**縮めて気持ちよければ、それも操体**です。操体はあくまで、**感覚を感じる事が目的**です。伸ばす事自体は目的ではありません。気持ちよさが出るかどうか、出たらをそれを感じる為の手段に過ぎません。

操体はハタから見ていると、妙な体操をしているように見えるでしょう。結果的にストレッチになっている場合もあります。それも、個人によって、違う動きを皆、バラバラでしている。お手本などもありません。

これは、操体が、**動きを「感覚を引き出す」為の手段**に使っていて、

「気持ちよいという感覚を脳が感じる」

事を目的にしているからです。ですから、手段は別に動く事に限りません。音楽で気持ちよく感じるならば、それも操体ですし、絵画鑑賞などでも、イメージングでも、操体になりえます。ただ、それでは、特別な場所や道具が必要な場合が多く、実用性に欠けてしまいます(イメージングは例外)。そこで、自分の身体を動かして、気持ちよさを味わうという、形式が一般に、操体とか、操体法と呼ばれるようになったのです。

その為、いかに動けばよいのか？

を考えてしまうと、操体の本質を見失います。

いかに気持ちよさを味わうか？

が**操体の本質**ですから。

・なぜ、気持ちよいと身体が治るの？

病気の原因には直接的原因と間接的原因があります。間接的原因が根本的な原因で、これは個人によって、事情が様々で、一概にコレが原因だと決め付けられません。たとえ、病名が同じであっても、原因は人によって、様々です。しかし、直接的な原因は大半が「無意識の緊張」によって、起こります。要するに、常時、**リキんでしまっている**のです。その為、血行不良が起こり、ホルモンや神経伝達物質が適切に流れなくなり、内臓不調が痛みなどが起きてきます。図式にすると、このようなプロセスで発病に至ります。

間接的要因(根本的原因)の発生(ストレス、良くない食事、過労、悪い言葉、電磁波など)
　　｜
直接的要因(無意識の脳の緊張)の発生と持続
　　｜
骨格筋・皮膚の異常緊張(姿勢の変化)
　　｜
血行不良・ホルモンバランスの崩れなどが発生
　　｜
各種病気・症状の発生

ところが、脳は一度に同じ感覚しか、意識出来ません。そこで、操体で気持ちよさを味わっていると、心身が満足して、脳に書かれた、緊張の情報が、リセットされ、消えていきます。その為、健康が快復されていくと考えられます(筆者独自の考えで、他の操体指導者の意見と同一ではありません)。つまり、操体と体操の違いで述べたように、実は操体は身体を動かしているようで、脳にアプローチしているのです。いわば、**脳のリフレッシュ療法(**本当は脳だけの概念では説明がつかないのですが、ここではそうしておきます**)**なのです。

しかし、根本的原因は残念ながら、個別で解消していただくしか、ありません。嫌な上司によるストレスで胃潰瘍になった人が操体で治癒しても、嫌な上司自体は消えてくれません。嫁姑問題で病気になっている人も同じです。お酒を浴びるように飲む人はやはり、お酒を控えるしか、根本的には解決しません。しかし、人間は、痛くてたまらないとか、病気の症状で苦しくてたまらない時に、そう、簡単に根本的な問題に対処できる力は出ないものです。

ですから、とにかく、脳の緊張を取ってしまってから、各自が問題の根本に目を向けていく事が肝心です。それには、操体は大きな援助となってくれるでしょう。

・操体のいう、気持ちよさとは？

「気持ちよい」と言葉で表現すると、多くの人は、強めのマッサージや指圧のような**局所的な気持ちよさを連想**されるようです。しかし、そういった、気持ちよさは瞬間的に強く感じる分、効果の持続性が低く、**あっという間に戻ってしまう為、脳の情報が書き換わるところまで、いきません**。前述した、生活習慣による、社会的な気持ちよさでは、心身が治癒するというところまで、なかなか、行きません。そのため、単なる慰安に終わってしまうのです(そうでなければ、巷のモミ屋さんで、どんどん、病気が治っているはずですね)。

操体の言う、気持ちよさとは

ふわーっとした、**全体的**な、丁度良い温度の温泉につかっているような、**フンワリ**とした、**持続性**をもった、気持ちよいというよりは

心地よい(イイ感じ)

という表現の方がしっくりくる、そんな感覚です。もちろん、無意識感覚としての”気持ちよさ(イイ感じ)”と社会的欲求の”気持ちよさ(慰安的)”を完全に区分はできません。感覚も瞬間、瞬間と、どんどん変化していくのが普通なので、なおさら、その厳密な区分は難しいのです。
何より、感覚を言葉で表現したり、理解するには限界がありますから

「百聞は一見にしかず」
「百見は一体験にしかず」

のつもりで、とにかく、やってみてください。

「ウソだと思うなら、試しにやってみな」は橋本先生の口癖だったそうですから。

・操体は自力療法が基本

操体は自分で動いて(or +イメージして)、自分で治す方法です。二人でやる場合、術者が気持ちよい動きが出やすいように補助する場合がありますが、これはあくまで、補助的なものです。
誰かがいないと出来ないと思い込んでしまう人がいますが、操体は食事やトイレと同じです。

代わりに誰かにしてもらうという事が出来ないのです。操体に限りません。**自分の健康は自分にしか、治せない**のが、大自然の法則なのです。医師や治療家は、その**お手伝いをするだけ**なのです。

・操体のやり方

操体は気持ちよさを味わう為に、動いたり、皮膚をずらしたり、心地よかった記憶などを思い出したりします。体操のような、手段と目的が同じ、「決められたパターンで動く」事ではありません。動く意味は、どの動きが気持ちよいのか、辛いのかという、感覚を探すこと(動診)と、気持ちよさを味わう(操法)為の手段に過ぎないのです。

また、各種動作も個人、個人、**気持ちのよさを引き出す為のきっかけとなる最初の動きに過ぎません**。どんどん、形を変えていき、最終的には大抵の場合、とてもヘンテコなポーズで終了します。ヨガと違って、完成形を物真似する為にするわけではないからです。

具体的には以下の手順で行ないます。

動診
実際に動いてみて、感覚を調べる事を動診と言います。

1.きっかけとなる動きを選び(膝倒し、カエル足など(基本操法集を参考))、左右や上下など最大8方向に関節を**ゆっくり**(これが大事です！**ゆっくりでないと感覚がわからない**からです)と動かし、自

分の感覚を調べていきます。ここで大切な事は、感覚を感じるところは、動かす場所に限定しないことです。たとえば、膝倒しでは、膝を倒す(ので、通常は動くのは腰の関節になります)が、腰ではなく、背中や肩や足に痛みや辛さや心地よさが出る場合が多いのです。詳細は連動のところを読んでください。
2.辛い、痛いなどが全身のどこかに出たら、その動きは中止します。(**痛い、辛いは確認や検査の為以外は絶対にしないのが操体**です)
3.逆に心地よさ、気持ちよさ、イイ感じが全身のどこかに出て、かつ、どこも痛い、辛いが無ければ、動診は終了して、操法に入っていきます。

操法(気持ちよさを味わって、脱力・余韻も味わう)
1.動診で判明した辛くない方向や気持ち良い方向へ、気持ちよさが一番、強くなる場所まで動いていき、**気持ちよさの頂点で静止**します(この状態をタワメと言います)。
2.気持ちよさが**消えるまで、味わい**ます(段々と消えていきます)。
3.気持ちよく、全身**脱力**します(瞬間的に脱力する方が気持ち良かったり、ゆっくり、ぐんにゃりと脱力する方が気持ちよかったりする時もあります。その時によって違うのが普通です)。
4.脱力後の**余韻も味わい**ます(しばらく、静止する。これがとても大切です。この間に脳の情報が変っています)。

これがやり方の基本です。とにかく、ゆっくりと、**自分の感覚に聞く**。これが操体の最大のポイントです。具体的には基本操法集を見てください。

連動
人体は便宜上、解剖学的に、腕や足など、バラバラの名称で呼びますが、実際はパーツ毎に切れ目があるわけではなく、皆、皮膚で繋がっていますし、血管、神経なども全身に複雑に分布されています。通常の体操では、

「腕の運動」とか「足の運動」とか言いますが、実際はそんな器用な事が出来る人など、いません。

皆、ほんの少しだけ、全身が同時に動いているのです。

テーブルクロス(人間で言えば皮膚)の四隅に食器が置いてあるのを想像してみてください。
どこかの端を動かせば、必ず、他の全ての端の食器も動くはずです。

実は通常の体操では、動かす筋肉以外は

<u>「動かないように力を入れて、静止させている」</u>

のです。操体では、わざと、**動かす筋肉以外は力を抜いて、連動させて**、全身の気持ちよさを引き出そうとします。具体的には足首を使って、首の歪みをとったりします(その結果、頭痛が治ったりする)。だから、最初の動きは、連動のきっかけに過ぎないのです。足首の操法は足首の為にやるとは限りません。それをきっかけに全身に動きを伝播させていき、全身の歪みを一気に解消させてやるために動かすのです。

・具体的にはどうするの？

余計な力(他の部分を静止させる力)を止めてしまえば、勝手に連動は始まります。ポイントは**「余計な」**です。完全に力を抜いてしまえば、連動も起きません。ただ、連動は慣れないと、難しいです。たとえば、足首->膝->腰->背中->首と上に連動していく場合、途中で辛さが出てくる場合があるので、自分で感覚を調べながら、辛くない方向へと微調整したりします。また、連動は個人によって、違いますから、予め、連動を決め付けて、操法をしては絶対にいけません。必ず、動きながら、自分の感覚を確かめながら、気持ちよさを全身で味わう事を目的にします。パターン化した動きで気持ちよさを感じることは稀だからです(パターン化されていれば、操体ではなく、体操です)。

・どこから始めるの？

連動をすると、全身が一気に変りますから、どこから起しても同じかというと、感覚が全然、違ったりします。症状のある場所に近いところからする場合がよい時もありますし、離れた場所がよい場合もありますし、左と右でも違う場合がほとんどです。これは、試してみるのが一番です。慣れてくると、その人の姿勢や無意識にする動作などから、ある程度、予想出来るのですが、それはもう、プロの領域なので、一般の方は、いくつか、基本の操法を順番に試してみる事をお勧めします。

・上達のコツ

脱力の訓練

操体を指導していて、一番、多いのは、脱力の仕方がわからないという人です。二番目は「気持ちよい」という感覚がわからないという人なのですが、これらは、徐々に感覚が鋭敏になってくるので、自動的に解消します。ところが、脱力が出来ないと、最初の操体が出来ないので、いつまで経っても、上達できません。これには、

グッパー運動

掌を開いて、パッと、力を抜いて、軽く、グーの形にする。それを繰り返して、脱力の要領を覚えます。

バンザイ運動

バンザイをして、同様に、力を抜いて、腕を下ろします。

これらをしてから、各種操法(操体の一連の動作の一単位を操法といいます。)に入るとスムーズに出来ます。

・感覚がわからないという場合

とにかく、**ゆっくり**動くこと

早く動いてしまうと、感覚がわかりません。こんなに遅く？と思うほど、ゆっくりと動きます。

ちょっとした角度や力の入れ加減を変えてみること
これで、ずいぶん、感覚が変ります。

軸を複合してみること

多くの場合、関節の歪みがある方向に動くと気持ちよさが出ます。ただ、大抵の人は、特定の軸だけ、歪みが出ているという人はいなくて、3軸(人体は立体なので、3 次元に軸があります)が少しずつ、歪んでいます。そこで、たとえば、腰ならば、左右だけでなく、上下やねじりを加えてみると、気持ちよさが出やすいのです。それも、順番で変ります。左右->上下->ねじりと、上下ー＞ねじり->左右などとは、違ってくるのです。色々、試してみてください。

それでも、わからないという人は
皮膚をずらしたり、つまんだりしたり、掌で温めてからするとよいです。特に、ストレスでいっぱいの人は頭や首の緊張が強いので、そこを温めてからするとよいです。

そして何より、難しい、わからない、出来ないと思い込まないことです。
操体は自然法則そのものなのですから、生きている人で、出来ない人は本当はいないはずなのです。(アクビ出来ない人はいないはずです)

・痛気持ち良い時はどうしたらよいの？

実は純粋に気持ち良い感覚というのは無いと言ってよくて、その時にもっとも脳が表面で感じる、感覚が占めるパーセントで決まります。たとえば、70%くらいは気持ち良いけど、30%くらいは痛いという具合です。こういった時は単純に引き算で決めるとよいです。

気持ちよさ　－　痛い(気持ち悪い・辛いなど)　＝　純粋な気持ちよさ

また、**気持ちよさというはあくまで、ガイド**であり、それ自体を味わう事に限りません(筆者独自解釈)。繰り返しになりますが、**操体は原始的欲求を満たす事が目的**あって、**気持ちよさはそれを知る目安**です。脳の奥深くに眠っている、様々な問題となる感覚を、表面上に一つずつ出していき、それから、逃げる(除去する)というのも、操体の大切な側面の一つです。原始感覚(身体からの信号)がすべて、気持ち良いワケではなく、気持ち悪さから始まって、気持ちよさへと移行する過程も、すべて操体です。特に最初は気持ちよさがわからない人が多いので、気持ち悪さ(痛い、辛いなど)を認識してから、その反対方向へ動いたり、皮膚をズラしたりする、**「逃げの操体」**から始める方がスムーズに導入できます。

辛さからの逃避(楽)->少し気持ち良い(楽々)->原始感覚の気持ち良い(快適)

といった感じでステップアップしていくのがよいでしょう。

・敵は記憶

有名な和尚さんの話があります。和尚さんの元には嫁姑問題の相談がやたらとありました。
そこで、和尚さんは相談者にこう、言いました。

「ええか、嫁や姑が悪いんやない。アンタの記憶が悪いんや。敵は嫁でも姑でもないで、記憶やで。」

物忘れが酷いと言っているのではありません。実は人間は過ぎ去った過去の記憶から一番、ストレスを受けているのです。誰かに嫌な事を言われるのは、ほんの、一瞬です。なのに、自分の頭の中で何度も繰り返して、増幅させていきます。最後にはそれで病気になる事もあります。また、相手も悪気があったかどうかもわかりませんし、単なる誤解である場合も多いのです。実は病気は記憶(自分の脳)が作っているというお話です。一度、出来てしまった記憶を消すのは厄介です。そこで、脳のリフレッシュが必要となるわけです。これは動きや皮膚の操体だけでも解消が可能なケースがありますが、想(イメージ)の操体と併用するのがよいと思います。

・間に合えばよい

創始者・橋本敬三の言葉に、60点主義というのがあります。生命には結構、余裕があるんです。ちょっとやそっとでは、病気になりませんし、なっても回復する力が元々、備わっています。車のハンドルでもそうですが、逆に遊びが無い状態だと、ちょっとしたハンドルさばきのミスで事故を起こしてしまいます。ところが、現代社会は常に個人に 100 点満点を目指すように求めています。その結果、現代人は皆、心身ともに疲れ切っています。例えば、握力が 80kg の人がいるとします。ところが、常に精神的なプレッシャーを抱えていて、無意識の力みが 20kg 分生じているとします。当然、

本来の握力　－　力みの分　＝　計測された結果

となるわけですから、本当はこの人は 100kg のパワーを持っているワケです。そうです、満点主義だと、逆に成果が出せないのです。これは何もアスリートに限りません。無意識の力みは、心身のパワーを減らしているのです。どんな職業・性別・年齢の方にも当てはまります。それには、操体をする事はもちろん、「間に合えばよいんだ」という認識を持って生きることはとても、大切な事だと言えます。

最後に

操体は難しいという人が多いです。一般の方は自分でやると出来ないといい、プロはあれは効かないよと言います。どちらも、入り口の段階で、感覚的に体得出来なかった人達の言い分です。操体は自転車に乗れる人なら、誰でも高い効果が出せます。自転車も最初は乗れるようになるまで、それなりに苦労します。でも、乗れるようになると、

「どうして、あんなに苦労したんだろう？」

と思うようになります。そして、理屈よりも、非常に感覚的に操作している事に気づきます。操体は導入は簡単で奥の深い道です。操体道と呼ぶ人もいます。私は医療は最初から最後まで、徹底して、手段(道具)であるべきだと思っています。道具は使い方で価値が決ります。どうぞ、皆さん、自転車でハイキングに行く感覚で、この、**大自然から与えられた素晴らしい道具**を楽しんでみてください。そうすれば、気づいた頃には道具を使いこなしている自分と出会うはずです。