

健康度は営みの成績表。 落第もあれば及第も

操体法では、今の体が感じている体調が、
あなたの日常活動の成績表だと考えます。
あなたは今日の体に満足できていますか。

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。



体が軽くてどこも苦しくない。美味しく食事が摂れて、心は前向きで笑いが多く、楽しいことがいっぱい。ぐっすり眠れて心配もない。そんな毎日を送るためには、日々の自分の暮らし方が大切になります。

生きていくために欠かせないこと、他人に代わってもらえないことを、操体法では「息」「食」「動」「想」の4つの分野に分けて、考えています。それらのやり方次第では、バランスを崩し（ゆがみを作り）、心や体に不安や悩みをかかえることになってしまいます。やり方が良いのか悪いのか、それを判定できるのは、今のあなたの感覚です。

健康は自らの責任に置いて 勝ち取るべきものである

体はいつも注意信号を発しています。気にしていなければその信号を見落とすこともあります。もし不具合を感じることがあったらその時、体の状態を変える方法はどこにあるのでしょうか。

人間の日々の営みである「息」「食」「動」「想」の中に体をゆがませる原因活動がありますが、それぞれが影響し合って補い合おうともしています。そこで操体法では、体全体のゆがみを整えることを考えます。

それぞれに体をゆがませないための法則があるのですが、中でもあまり知られていないのが「動」つまり体の動かし方の法則です。

「動」と聞くと運動を思い浮かべる方が多いと思いますが、操体法での「動」は、バランスのとれた体でいること、整えること、そしてゆがませない動かし方をすることを基本にしています。

毎日30分はウォーキングをしている、ラジオ体操は欠かさない、スポーツクラブに週3回通っている…など習慣的に体を動かしている方もいらっしゃるでしょう。けれども、そのために膝が痛くなった、腰痛がひどくなったという経験はありませんか。体が整っていない状態で体を酷使するのは、ただただ「しんどく」だけで良い結果はもたらせません。

自分の体がバランス良くどんな動きにも対応できるように、整えること。何より先にそのことを心掛けてほしいと思います。

良いバランスの体の感覚がわかるようになると、重心が安定して、ゆがみを作りにくく、力が十分発揮できるようになります。そのためにはつらい苦しい訓練や、力強い運動鍛錬が必要と思われがちですが、操体法は「気持ちよく動くこと」が原則ですから、驚くほど簡単です。

立つて座って寝てどのような姿勢でも効果を出す方法がありますが、今回はいつでもできる「立位の基本操体」をご紹介します。まずは「動診」つまり動いて調べます。そして気持ちよくできるほうへ、重心移動の法則を守って動きます。3〜5回気持ちよく動いたらまた動診。どちらの動きにもやりにくさがなくなれば体が整った証拠です。

図1 基本姿勢



足を腰幅に開き、爪先を並行させて、ゆったりと立ちます。この姿勢で下腹部（丹田）に軽く力を入れ、視線を正面の1点に集中させます。

図2 前後屈



- ①まずは動診するため、対称の方向へ動いて体の状態を見ます。心持ちお尻を後ろに引くようにしてゆっくりと前屈します。頭も手もダラリと下げ、無理せずできるところまで動きます。
- ②止まったところで一呼吸。体を起こす時も吐く息で、まず顔を上げ、ゆっくりと上半身を起こします。
- ③次に両手を腰に当て、前に押し出すようにしながら、ゆっくりと背中を反らせ（後屈し）ます。無理せずできるところまで動き、止まったところで一呼吸。
- ④顔を上げゆっくりと上半身を戻します。
- ⑤前後の違いがありましたか？どちらか痛いほうがあったら、痛くないほうだけをゆっくり3～5回行います。気持ちの良い範囲で行います。
- ⑥その後やりにくかった方を一度試してみてください。最初より楽に動けるようになっていくのがわかるはずです。充分動かすのではなく、気持ちよく動くことが体を変えるコツです。

図3 左右屈



図4 左右捻転



図5 背伸び



- ①まずは動診。右手を腰に当て、腰を左に少し移動させてから、上半身をゆっくりと右に倒します。左足裏は床にピッタリとつけて、右のかかととは自然に少し浮きます。
 - ②一呼吸してから、ゆっくりと基本姿勢に戻ります。
 - ③左も同様に行います。
 - ④やりにくいほうがあれば無理をせずに、やりやすいほうをゆっくりと、3～5回繰り返します。
 - ⑤やりにくかったほうを一度試してみます。
- ※上半身を倒すほうの足に体重をかけると、無理がきて体が狂ってきますので、ご注意ください。

- ①まずは動診。左足に重心を移しながら、体を左にひねります。重心のかかっている左足裏は床面にピッタリとつくようにします。
- ②顔も気持ちも後ろを見るようにひねります。
- ③ひねり切ったら一呼吸して、息を吐きながらゆっくり戻します。右も同様に行います。
- ④やりにくいほうがあれば無理をせず、やりやすいほうを、ゆっくりと3～5回繰り返します。
- ⑤やりにくかったほうを一度試してみます。

- ①基本姿勢から、両手を上に上げながら、手は小指、足は親指を意識してグラグラしないよう爪先立ちをします。指はまっすぐ伸ばします。
- ②一息ついた後、息を吐きながらかかとと両腕をバサッと一気に下ろします。3～5回繰り返します。