
心身調整法

出典：茨城大学健康スポーツ教育研究会・編『健康スポーツの科学』大修館書店，pp.78-79，1999.3.

身体に聴きながら無理をしない

ストレスに満ち溢れた現代社会に生きる私たちにとって最も大切なことは、自らの生命を維持することはもとより、一人ひとりが自らの心と体のバランスを整えることである。そのことが、ストレスを解消し、人間関係を豊かにし、社会や地球環境に優しくなることにつながる。

ここでは、特別な施設や用具を必要とせず、日常的に誰もが気軽に行うことのできる心身を整えるための具体的な方法を紹介する。いずれの方法も、自分の身体に聴きながら行うこと。そして決して無理をしないこと。こわばった身体をゆるめることによって、身体が持っている自然の力を促進しようとするものである。

姿勢の確認

日本では「姿勢を正せ！」と言われると、背筋を緊張させて伸ばして直立不動になることを意味している。この姿勢がいかに疲れることかは、誰もが実感していることだろう。

ここでおすすめするのは、仰向けに寝た状態で姿勢を確認することである。例えば朝目覚めた時に仰向けになったまま、思い切り伸びをしてみよう。この時、枕ははずしておく。できれば柔らかいベッドよりも畳の上に薄い布団を一枚敷いたぐらいのところがよい。おそらく両足は軽く開き、両腕を頭の上で開きながら伸びているに違いない。その後、両腕を静かに足の方へ持っていき、ゆったりとする。しばらくしてから、腰のあたりを自分でゆらゆらゆすりながら、今日の身体の具合を確かめてみる。身体の各部の調子を自分の身体に尋ねてみよう。

十分に重力を感じるようになると、腰のあたりがちょっと浮いていることに気づく。そこで、おなかにちょっとだけ力を入れて腰の

あたりを布団に押しつける動作を10回ぐらいやってみる。この腹筋に力がはいった状態のまま、最後にすっと上体を起こしてみよう。背筋を無理矢理伸ばしたあの「気をつけ！」とは違って、上体のどこにも緊張がなく、すっと自然に腰の上に上体が載っていることに気づく。椅子に座って仕事をする時もこの姿勢なら疲れにくい。

深呼吸

緊張状態にある時、よく深呼吸を勧められる。ところが、思い切り息を吸い込んでしまうことから始めると、ますます気持ちが高ぶってしまう。深呼吸は、まず、息を吐く方から始めるとよい。口から細く長くゆっくりと息を吐き出した後に、鼻から自然に息を吸い込む。くれぐれも無理をしないこと。ゆったりとした気持ちで行い、吸いすぎたり吐きすぎたりしないこと。深呼吸を「思い切り」行う必要はない。

ゆらぎ体操

体操と言うとラジオ体操の影響が、一定のテンポで力強く行うイメージがある。ここでは、テンポも力強さも必要としない体操を紹介する。といっても特別な体操ではない。誰もが自然に行っていることだが、ちょっとだけ積極的に身体の各部や全体をゆらゆらと揺らすのである。まるで海の中に漂う海藻のようである。全身をゆるめて身体にまかせてしまうのがよい。あまり細部にこだわらずに全体のゆらぎの中で部分をゆるめるのがよい。

そこから見ている人が心配するかもしれないので、「ゆらぎ体操をしているんだよ」とそのやり方を伝えて、一緒に行うとよい。ただしその様子を見ている第三者は、ますます心配するかもしれないので要注意。

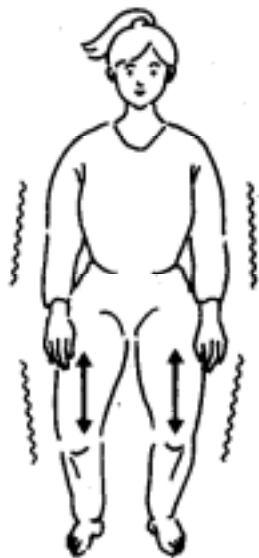


図2 ゆらぎ体操

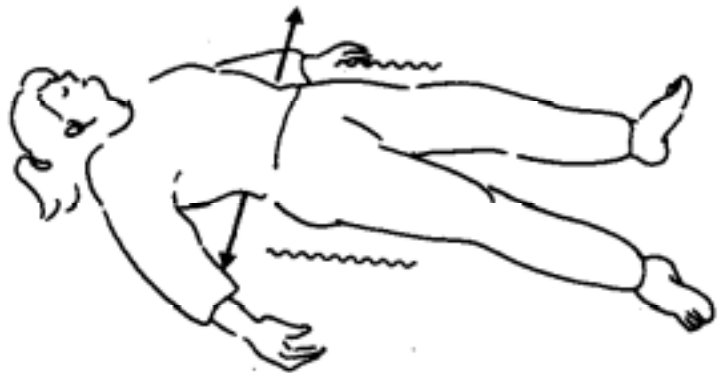
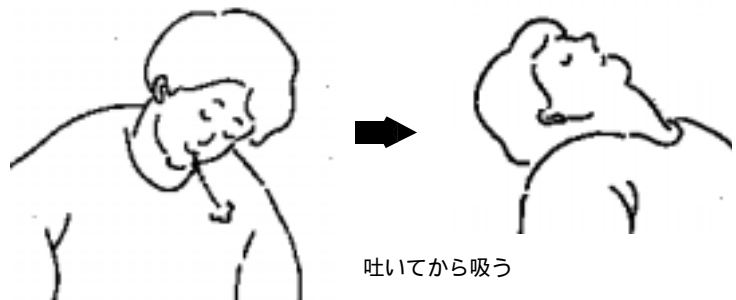


図1 姿勢の確認



吐いてから吸う

図3 深呼吸

文献：東洋体育の本（別冊宝島35号），気で治る本（別冊宝島220号）

表1 治すと癒す

【治す】	【癒す】
病気を敵視する	病気をからだの大切なメッセージと考える
病気と戦う	病気の原因と和解する
病の原因と向きあわずに症状を消してしまう	病と向きあってそれを統合する
もとの状態に帰す	たえず流れていく
専門家が操作しやすい	自己との対話が基礎になる
対症療法になりやすい	社会と自然のなかでの調和を第一としてからだの調和をはかる
からだへの不信	からだにまかせる

（気で治る本，別冊宝島 220，p.15）

（COLUMN）

森林浴

樹木から発散されるテルペンという香りの素となる物質は，人間の身体をリラックスさせる働きがあるとされている。テルペンを構成する ピネンという物質が副交感神経を刺激し，血圧が下がり，瞳孔反射が遅くなるなど生体に与える影響が確認されている。この効果を利用したのが，アロマセラピーで，樹木の香りを人工的に抽出し，部屋の中に居ながらにして人々の心を落ち着かせようというものである。ただし，香りがきついかえって不快になることがあるので要注意。やはり，一番良いのは森林へ足を運んで，森林浴をすることだろう。小鳥たちの囀りに耳を傾けながらのハイキングは適度な運動にもなり，心身を整えるにはもってこいである。（加藤敏弘）