

# 整体の魅力 ① ②

これは長谷川先生の日記ブログ・浄潤日記「日是好日」から、そのまま転載しました。(事務局より)



## 整体の魅力① 2019.06.23 Sunday

今日の【整体の学校】では、私を感じる整体指導（整体操法）の魅力、つまり整体指導（整体操法）を行わせて頂いて、ほんとうに嬉しく思うことを話させて頂いた。

それを、今日の日記でも書きたいな、と思ってここに向かおうとしたのですが、「そだ。その前に、“整体を受ける魅力”について書いてみよう」と思い立ち、今、書き始めようとしています。

そうですね。まずは、これは自分が「整体」に近づく魅力です。そう。「整体」という言葉は、本来、整体という体が整った『状態』のことを指すのであって、整体をすることではないのですね。「整体」とは、“体が整った状態”。

ですから、このブログの表題である『整体の魅力』とか、上で書いた“整体を受ける魅力”という表現も、本来は、ちょっとおかしいですね。ほんとうだったら、“整体指導（整体操法）を受ける魅力”と書くべきなのです。

ちょっとややこしいので、整理しますと、

### 1、「整体」とは体が整った状態のこと。

（そして体と心は一つだから心も自ずと整っている。

そして、その状態は別名、自然体ともいわれる）

### 2、その「整体」という状態に相手になるように『援助』していくのが「整体指導」。

### 3、そして、その「整体指導」には、

体からと心からの二つのアプローチがあって、“体からのアプローチ”は、手当てを原点とした“整体操法”。

“心からのアプローチは、言葉を用いた“心理指導（潜在意識教育）”なのです。

分つかるかなあ。  
分かんねえだろうなあ。  
…ではなく、分かってほしいのですが、分からなくとも、以下、そうした「整体指導」、特に体からのアプローチである「整体操法」を受ける魅力について語っていきますね。

というわけで、話が戻るのですが、自分が「整体」という状態に近づくという魅力。これはかけがえがないなあ、と思います。

つまり、「整体」という状態“自体”を実感できる魅力ですね。

そうなると、「整体」という状態の説明にもなってしまうのですが、自分自身の個人的実感としては、まずは、

- 体が軽くなること。～透明になること。
- 体の存在が無くなっていくこと。
- もちろん心も軽くなり、心というのがあるんだ、というくらい心以外の本来の自分の存在を気づけること。
- 気づけるというか、そちらに引き込まれるというか、ほんとうの自分はこうだったんだ！という状態を思い出すというか、実際にそうなること。
- そう書くと、瞑想みたい、とか思つかもしれないけど、実際、整体を受けるとはそういうこと。
- つまり、自分一人で頑張って瞑想や自動運動を行っても、なかなか難しいところをスツと援助してもらえること。
- 透明、クリア、天心、タオ、無、空に最短で近づけること。
- それでいながら、体に戻れば体は軽く、体力も持久力も格段にできること。
- 心でいえば、明るい方向に向きやすいこと。というか自然にそういう方向に無意識的にいくこと。
- そう、とりわけ、そういえばこのところ、なぜか知らないけど気にならなくなった、ということが本当に起こってくること。
- いえ、今まで気になっていたことが、一回の整体指導で雲散消無してしまうこともあること。

- もうちょっと具体的にいえば、
- そうですね、やる気がなぜか出ること。（数日とか時間をおいてのこともある）
  - 抱えていた症状に対して「あっても大丈夫なんだ」と思えること。（そのためか、自然に無くなってしまふこと多々あり）
  - 他人に対して、優しくなれること。（これは自分で気づくより周囲に言われること多い）
  - 他人に対して、こうすると良い、というアイデアが浮かぶこと。
  - そう、アイデアは他人のことだけでなく、なぜか色々、フツと浮かびやすくなる。
  - 明るい展望、夢を持ちやすくなること。（とつても、そして自然に。）
  - 頭の回転が良くなること。（左脳モードになるのではなく、軽くなる感じ）
  - 無駄な？性欲がなくなること。
  - 余分な感情はほんとうに無くなります。
  - 夢の実現は、たしかに加速される感じがします。（…というか、シンクロニシティが連発する）
  - そうですね。別のパラレルワールドに移行した感覚を覚えることもあります。
  - 手を触れられたときの温かさに、なんとも言えない感情を覚えること。
  - それは、人の温もりのありがたさ、の時もあるし、そうでない静謐さの時もあるし…
  - 自分自身の体の疲れていたところ、負担をかけていたところに気づかされることもあります。
  - そういう意味では、自分が自分で思っていた体ではない、無意識を意識化できるというか…
  - 自分に隠れていた体の力を引き出された感覚を覚えること。
  - 体の力だけでなく、能力を引き出された感覚を覚えたことも纒々あります。
  - いつも行っている自動運動の質や動き自体が変わってしまうこと。
  - 上と重複ですが、瞑想が深まること。（もちろん内感も）
  - 趣味の将棋が、格段に強くなること。（反対に一時的に格段に弱くなることも…）
  - 即興演奏（ピアノ）は、格段に変化する。（何かが乗り移ったのではないかと、思える位の演奏が出来たことも何回かあった）
  - 視力が良くなったこと。

●仲間や近い方、家族、両親に対するの気持ち  
が変化すること。(これは、いつも割とすぐに)  
●味覚の変化。(これは当日は、ほぼ毎回)  
●眠り、そして翌朝以降の目覚めの変化。  
●仕事自体の直接的な変化。  
……ああ、切りがない。  
まだまだあります。  
(いや、しかし、ちょっと思い出してみただけで、こ  
なにもあったのか。)

冒頭でも書いたように、  
明日以降は、反対に「整体(指導)」を行うこ  
との魅力について語っていきたくて、  
いやいや…  
明日、さっそく事務局に電話してスタッフ整体(指  
導)の予約をしようと思いました。  
(あ…明日は月曜日なので休みであつた)  
そう、  
10代、20代の時は、整体指導(整体療法)  
を受けるということは依存になってしまうのでは、  
と思っていたのです。  
ですから、まずは自分自身でキチンと体を整えて  
いかなくては、と。  
そして、  
そのため、30代になって独立してからは、  
そのきっかけとなった心理療法の影響や快医学  
の影響もあって、  
私(氣道)の整体指導は必ず宿題を出す、  
としていたのです。  
(しかも会員証には「会員の方は必ず自動運動を  
研鑽してください」とも銘記して…)

その位、整体指導(整体療法)というのは、  
何も指示(課題)も出されず、まるで受けるだ  
けで良いじゃん、  
というような形態だったということでもあります。  
ですから、私がそのような  
「まずは自分で自分の心や体を整体に!」  
という形式、体制にしたのは、  
ほんとうに伝統破りというか、常識知らずというか  
(今でもですが)  
整体界にとってはコペルニクス的な変換というと  
大げさですが、  
かなりの思い切ったことではあつたと思います。  
(そのあとは、操体法を紹介しはじめたところで、整  
体界から様々な反駁意見を伺いました)  
ところが、  
一年たち、数年たち、なじんできて、

そして今では「先生、今回は宿題ないのですか?」  
とまで言われるように。

変われば変わるものだなあ、  
と思います。  
しかし、今では、そう聞かれて、  
「いえ、何も必要ありません」  
と答えることも。  
おいおい。  
それって、数十年前から、K先生やR先生や  
J先生やO先生に私自身が言われていたフレー  
ズと同じじゃない?  
と、自分でもそう思ったのですが、  
単にそう言うのと、  
一巡りして、「今は必要ない」と言うのとは、  
つまり私の中でも、そして相手に伝わる響きも違  
うのではないかと、思っています。  
今のあなたの感覚、体の声、心の声にしたがつ  
て「大丈夫」なのですよ、  
ということが伝えられているのではないかと、  
思っています。

そして、そのように、  
整体(指導)を受けることを、  
自分のいのちの働きを伸ばしていく“体育て”  
のための“お稽古事”として捉えてくださる方が、  
最近では少しずつ増えていっしやること。  
これはほんとうにうれしいことです。

あつ、受けるほうのうれしさ、魅力ではなく、  
行うほうの立場での感想になってしまいました  
ね。

それはまた、日を改めて  
早めに書こうと思っています。  
その前に、  
そうした体育てのお稽古事、  
まずは自分自身が更なるお手本を見せなくて  
は。  
(一応このところ、キッチリと自分の体を整えること行っ  
ているのです。  
何より相手の方の整体指導をするため(仕事ですから)  
という義務感も大きいので)



## 整体の魅力② 2019.06.24 Monday

さて、昨日の続きです。  
今回は、整体指導(特に整体療法)を行う醍  
醐味についてお話していきます。  
醍醐味というか、うれしさ、  
整体療法を行う喜びかな。  
それは、ほんとうに感ずるのです。

以下、思いつくまに列挙していきますね。  
これは、昨日の【整体の学校】でも言ったこ  
なのですが、  
何より、相手の方のお体が良くなっていくことを  
観れる喜びですね。  
それは、「ああ、これで腰痛は完全に消失したな」  
というような  
臨時の変動が変わった、ということできなく、  
どんどん「整体」という整った体の状態、つま  
り自然体、その人らしい本来の体(=心)の  
状態に戻っているのが毎回、観察できること  
です。  
臨時の変動というのは、それはしょっちゅうあるわ  
けで、  
梅雨になれば腰椎2番が右に行きやすく5番が  
左にいきやすく、  
夏になれば、まず頸椎7番が変化し、次いで  
…  
というように季節によっても、かなり変化するわけ  
ですし、  
その人の体の波によっても変化しますし、  
それは様々に、変化します。

そして、そうした臨時の変化によって、  
私たちの体(=心)というものは、  
どんどんと生まれ、整体の状態に戻ろうとしてい  
るのです。  
そう。  
命の働き(自然治癒力)というのは、死ぬ4日  
前まで働いていて、  
より良くなる、より良くなる  
(つまり、整体にさらに近づこう、近づこう)  
としているのです。

これって、遺伝子（DNA）的にそうになっているのだそうですね。

悪い物を食べれば吐くし、吐けない人は下痢をするし、下痢を止められてしまったら皮膚から湿疹で出るし、等々…

そうした変化によって、  
どんどんと整体に戻そうと、いつも命の働きは頑張っているわけです。  
そして、その変化を通して、  
さらに整体に近づいていく。

そうした整体にどんどんと近づいていく、という臨時の変化ではない、  
その背後にあるといいますが、  
私は“底上げ”できている、と表現することもあるのですが、  
そうした安定ある確実な変化を観察できるのが、  
とってもうれしいのです。

以前にも、この日記で書いたように、  
毎月1～数回、整体指導を受けにいらっしゃる方は、  
定期的ですから、こちらも臨時の変化と共に、  
その根本的な変化を観察できるわけです。  
そして、ほんとうに“底上げ”されているな、  
もう、以前の体（心）には戻らない、  
そりゃ、疲れた時には、またここに痛みがくるだろうが、  
それはごくまれで、もうこの人の構造自体が変わったからここにはきにくい、  
など、深い、確かな変化、  
つまり、どんどんと、その人の本来の体、つまり  
整体の状態に帰っていくのを観れるのは、  
ほんとうに嬉しい。

（そのために関西に行っていると行ってもいい。  
だって、交通費+宿泊費+飲み代を引くと、ほぼ〇  
〇ですからね。←飲み代が多いんだよ（と影の声）  
（^^;;  
でも、本当のこと。  
この嬉しさは、特に今年になってからですが、  
継続は力なり、以上に、受けられる方の自分の体を  
育んでいこう、というお気持ちもあるのだろうな、と  
実感しています）

整体操法をさせてもらう嬉しさについて列挙する、  
といいながら、つい一つ目で長くなってしまいました。

●二つ目は、昨日書いた「受けることの魅力」の裏返しです。

つまり、相手の方が実に変化する。  
私はただ、観察し、手を当てているだけなのにね。

しかも、たった数分間。  
それも、良くしようと思わず、ポカンとしていた  
ほうが結果として効く。  
何という仕事でありましょうか。

●そう、そういう「手」に対して、私は自分の  
体の一部とはいえ、  
ほんとうに有難いな、と思っている、ということ  
を昨日も申し上げました。

ラフマニノフというピアニスト（作曲家でもありますが）  
の亡くなる時の最期の言葉ではありませんが、  
私も同じ気持ちがあります。

自分の気になるところに、ふっと手がいく。  
そうした本能を人間だけが持っているわけですが  
（猫だと舐める）、  
さらに人間は、相手の方にも、ふっと手がいく。  
背中をさすってあげたり、押さえてあげたり。  
つまり、人間は自分だけでなく、他人をも、  
手によって癒すことができる『本能』を持っている  
というわけです。

もちろん研鑽された方の手は、さらに氣の流通  
が良い手にはなっていますが、  
それ故、自分の体調や心調がそのままダイレ  
クトに伝わりやすいし、反対に良い意味で受け  
やすくなるので、  
自身の身心を整体にしていくための精進とい  
うか、

さらに自分の命の働きに則していくことをする  
必要はあるかとは思いますが、  
ともあれ、手当てというのは人間の本能的な  
行為であり、

しかも、どんどんと育っていく。  
どんどん効果が増していく。

効果が増していくのは、手当てをする側から  
の影響力だけではなく、  
受ける側も、手当てをされればされるほどに、  
体が敏感になり、整体に戻っていきやすくな  
る。

整体に近づいていく。  
ギューギュー押さえられる物理的な力だと、  
もっと強く押さえてもらわないと効かなくなるけど、  
愉氣、手当ては、その反対にどんどんと感受  
性がまわっていき、

受ければ受けるほどに効果が増していく。  
そして、行う側も、行えば行うほどに手が拓  
いていき、

より愉氣が手を通して行いやすくなる。  
だから、家族や近い方々と、手当てをし合  
うと良いのですよ、と常々言っているのです。  
私たちプロは、さらに効果を高めるための急  
処を観察し、調律、調整してまいりますが、  
（そう、調律なのです。

そして、楽器と違い、私たち人間は生きていま  
すから（楽器も生きています）、  
その命の働きにつて、自分の体や心を調整、調  
律しているわけです。

私たちはそれをただ援助しているだけ。  
ミルトン・H・エリクソンではないけど、相手の方  
の無意識、命の力こそが、どこに進んだら良い  
のかを知っているのです）

プロでなくとも、ただ手を当てるだけで勝手に  
そうになっていく。

そういう力を私たち人間は本能的に持っている  
というのは、

人の本質は善であると言わざるを得ないの  
ではないか、と思っています。

野口晴哉師は、人間だけが他の哺乳類に  
比べて13ヶ月～15ヶ月早く生まれている、  
他の哺乳類だとすぐに立てるのに、人間はそ  
の期間、世話しなくてはならない、  
人の本質が善である証拠でもあろう、  
と書いておりましたが、私は、手当てという人  
間だけが持つ本能行為にも、それを感じるの  
です。

●ともあれ、整体操法を受ける方々の体自体  
が変わることは何よりのうれしさで、（あら、最  
初に戻っている…）

昨日は、受ける醍醐味について書きましたが、  
「こんなに元気になりました！」  
「ほんとうに良くなりました！」  
「お蔭さます。うれしいです！」

と、昨日も有難いお言葉をいただきましたが、  
いえいえ、ほんとうに違うのですよ。  
そのように人間は作られているのです。

20 年位前、スタッフの〇さんが「整体指導  
をさせて頂く喜びは、相手の方が喜んでくれる  
顔を見ることです」と言っていたので、  
「おいおい、それは違うだろ。顔は意識だ。  
それよりも、相手の体が本当に喜んでい  
るか観察したいかい」  
などと偉そうに言ったことがありますが、

いやいや、  
ほんと、ほんとに、それがうれしい。(ああ、また最初に戻って…)

●あとは、昨日も言ったように、何度も救われました。

整体操法(手当て)という仕事を行っていなかったら、

今、私はこの世には絶対にいないです。(←いなければ良いのに、という影の声あり)

自殺しよう、と思ったときでも、  
いえ自殺さえできずただ真つ暗なま体を引きずるしかないときであっても、

自分よりも辛い人に対峙し、否、自分よりもたとえ辛くなかったとしても、相手の方に対峙し真剣に向かわざるを得ないひとときによって、何度、命を救われたことが。

これも人間の本能のなせるわざでしょうか。  
人に、できるだけ天心で向かおうと、愉氣しようとする、結果として自分までが元気に整体に近づいていく。

●そう、そこまで深刻なときでなくとも、  
人に手を当てる、愉氣をする、  
それだけで、どんどん元気になっていく。元気に、整体に戻っていく。  
ほんとうに有難いと思います。

●きつと、昨日はもっとお話したかもしれない。「これ以外にも、いっぱいあります」とも言ったような。  
それは、ちょうど、昨日の日記に書いたように、ほんとうにそれ以外のことが際限なくいっぱいあるから。  
でも、今日は、具体的なことが思いつきません。

もちろん、たくさんたくさんあります。  
そう、“息一つになり相手の領域を共有する喜び”、とか、  
そうですね、急性病で苦しんでいる家族や近い方の脈や呼吸を観察して、

「これは風邪だよ。あと〇日で抜けるよ」と言えるとか、  
そうした細かいことはたしかに数多くありますが、  
そんなことよりも、上記のことではないかなあ。  
つまり、人に手を当てるということは、自己共に整体に戻す、命の働きを十全とさせていく行為である、ということ。

自動運動を一人で行うのも良し。  
二人で行えばさらに良し。

座禅、瞑想も然り。  
手当てを受けるということ、手当てをするという、  
受け手と行い手は、確かに真逆なのだけれども、  
その双方によって、初めて成り立つ世界があるのではないかな、  
それが人間の本能から導かれているのではないかな、  
と思う者です。

.....

ここまで書いて、  
ぜひ皆さまにも、そうした「手当て」、「愉氣」、その延長である「整体操法」の技術をお伝えしたく改めて思っています。

(お伝えするという横柄な言葉ですが、自分の役割、自分の存在意義を感じてしまつて)

そう。  
私たちは、自分や、  
相手の体(=心)を整体という状態に戻す、(これを“体を育む”(=真の体育)と言っています)  
ことだけをお伝えしたく『氣道』をお伝えしています。

(これを「**整体プロジェクト**」とも言っています)  
そして、その方法は愉氣。  
(愉氣とは気持ちを向けること。  
それだけで全てが変わる。  
私たちが何より大切にしている【心の学校】も、愉氣だけで行っています。  
その意味では「愉氣」という言葉もぜひ知ってほしい、実践してほしいので、  
これを「**愉氣プロジェクト**」と呼んでいます。  
「愉氣プロジェクト」を通して→「**整体プロジェクト**」につながるという形です)

その意味でも、整体、つまり氣道に少しでもご関心のあられる方は、  
ぜひ、  
【心の学校】や【**整体の学校**】にご参加して下さったかと思っています。

(【心の学校】は自分を整体にするスキルも身につける講座。

【**整体の学校**】は相手の方を整体にスキルを身につける講座です)

けれども、  
その前に、  
まずは、今日から、(無理なら明日から)

自分の体の気になる処に手を当ててください。  
そして、そこに気持ちや向けてください。(=愉氣)もし、近くにどなたか(ご家族とか)いらっしゃったら、それを相手の方になさってください。  
できれば、毎日でなくとも、数日とか一週間に一回、  
そうですね。最初の三回はできるだけ短いスパンで行ってみてください。  
時間は、5分でも、いえ、数十秒でもいいです。量より質、時間より深さですから。  
どれだけ余分な想いを入れずにポカンとできるか。  
ポカンとしたままだ手に気持ちを集めればいいのです。

同じ阿呆なら踊らにや損、だそうです。  
お読みになるだけでなく、  
ぜひ試してください。  
効果は保証します。

その上で、疑問点、苦情、あるいはもっと学んでみたいと思つたら、  
ぜひ上述の学校で、ぜひお会いしたく思っています。  
そう書く手前味噌のようで申し訳ないのですが、私もいつまで上記の学校を行えるのか、現在のところ自信がありませんので。

先に書いた「**整体プロジェクト**」  
「愉氣プロジェクト」は、一生涯、私の使命として続けていきたいことなのですが、  
私も一個人として組織に属している身でありますので、  
たとえば次の【**整体の学校**】は2019年9月から開始なので、もしかしら最後もかなあ、と思っています。  
(初等までの「**整体の学校**」は早稲田大学を含めて来年以降も行ってきたいは思っています)

何よりお伝えしたい【**心の学校**】は2019年8月と、あとは年末に行えます。(死ぬまでずつと行いたいです。いえそのまま死にたいくらい)  
まあ、いつも最後のつもりで、楽しくも懸命に顔晴っていますので、それは同じなのですが。(^^)

ともかくともかく、  
まずは、ご自身で、そして身近な方に試してみてください!

それだけでもほんとうに変わりますよ!  
そして、実感できたら他の方にお伝えしてあげてくださいね。

(それこそ「愉氣プロジェクト」→「**整体プロジェクト**」なので!)