

命が伸びようとする、「気」のはたらきによるものです。

「やる気が起こらない」と言いますが、体を活発にするには「気の動き」が大切で、これと呼び起こすのが愉気法です。井戸水を汲む時に「誘い水」というのがありますが、相手の「気の動き」を誘導するために、こちらの「気」で働きかけるのです。整体療法の手技で押さえる体が変わりますが、これも力づくというのではなく、「気」で押さえていくのです。そうして、相手の生命の活発な動きが誘発されていきます。このように、愉気法と活元運動というのは、一組になっっているのです。

## 2 整体指導での活元ストレッチ「自力と他力」

手技療法家で骨を動かす上手な人はいるわけですが、野口整体・金井流では、筋肉とか骨とか区別をつけないで、体の裡が動いて「自ら治っていく力」というものに照準を合わせています。姿勢も、一つの背骨の形も「気の動き」で変わるのです。

野口整体では、「裡うちの力ちからを振しん作さく（勢いきほいをふるいおこすこと）」と言い、活元運動を励行していますが、裡うちの力ちからと

は気きの力ちからのことです。

私の個人指導では、いつしか活元運動が併用されていきまました。活元運動の訓練が進むと、個人指導の場でストレッチが出てきます。そうして徐々に深いストレッチが起きてくるのです。一人だけでは深いところまで行き難いのですが、「気」が動くことによって、深いところに進むのです。「自力と他力の融合」により、体が要求するストレッチを自ずからするのです。

これは、活元運動の「相互運動」が個人指導に反映されたもので、私は「活元ストレッチ」と呼んでいます。深いストレッチが起き、その後、背骨を観ると、体が変わ化しているわけです。私だけの技術ではなく、自分の力で治っているということです。「自他一如」なのです。

先ほど一つの背骨の形も変わると言いましたが、骨自体も動くものなのです。脱力が鍵なのです。

たとえば、分かり易いのは頭です。「頭に来る」という言葉がありますが、これは本当に頭に変化が来ているのです。カチンと来た人は、頭の第二という処が五ミリぐらい盛り上がるのです。この時もちろん、背骨も感情の動きによって、関連する椎骨が動きます。

ある医師は、私の講習会に一定期間出席する間に、頭の骨が動くことを「触知」しました。彼は、その時のことを振り返り次のように述べています。

塾に通い始めて最初驚いたのが、頭蓋骨が動いたり、肋骨が簡単に動いたりという、そういうところでした。

僕は頭蓋骨を解剖実習の時に見たり、模型で見たりするのですが、コンコンと叩いてみても動きそうにない、硬い頭蓋骨しか見ていないので、あれが、ひしやげたり動いたりしているというイメージはどうしても持てなかったのです。

Sさん（塾生）の頭を触らせてもらった時に、左が膨らんでいる感じに触れたのが、最初でした。それが金井先生の操法が終わった時に左右が同じ感じに整って、狐につままれたような、と言うか。触った時にすごく驚きました。

それ以来、脳外科出身の友達などに「頭蓋骨って動くと思う？」と聞くのですが、やはり誰一人として「動く」と言う人はいなくて、「動く訳ないでしょ、あんな

もの！」という反応ばかりです。思い込みというのは恐ろしいものだと思います。

これが、私の観ている〔身体〕なのです。

ここで言う「気の動き」と大きく関わるものに、意識されにくい感情があります。指導の時「カチンときたことありましたか」と、相手に聞いていくと、「そういえば十日前にカチンときました」と思い出すのです。このように指導者が「感情」を受け取る（＝陽に当てる）ことで「記憶が蘇る」とこと、操法で体が変わると、本当の意味で忘れていく（流れる）のです。こうして、潜在意識に入っていた感情は体の変化を通じて、流れていくのです。

ある時、私の個人指導で、年配のEさんに、その様子を観て、「Eさん、あなた浮き足立ってますね」と言ったことがあります。「浮き足立つ」というのは、心配事でもわそわし、心が落ち着かず、今のことに集中できていないということなのです。

「昨日、浮き足立っちゃったんです！」と彼女。「あなたの足は『浮き足』になってますよ」と私。実は精神的な緊張時、頭が緊張するのですが、同時にアキレス腱も緊

張するのです。アキレス腱が縮んだままだと、意識では忘れたつもりでも緊張が体の上で持続しているのです。

言葉だけではなく、踵が浮いて「浮き足」になっているのです。私はこういうことを、体を観察する中で確かめてきました。

ですから、「地に足が着かない」という思いを経験した後は、アキレス腱をきちんと伸ばせばいいのです。師野口晴哉の本の中に「真人は踵を以て息す」という言葉があります。心が落ち着くには踵を意識することが大切です。

『病むことは力』校正段階で、編集者が来た時、からだ言葉の話が出ます。「実に金井先生は忠実に言葉を使われる」と言うわけです。「そうだよ、だって本当なんだから」と答えました（笑）。

### 3 「からだ言葉」――気で観る潜在意識

――日本の身体文化は体育と国語が一つ

私は、野口整体をやってきて、実は国語、日本人の感性と言語を勉強してきたと思うのです。手技療法だと思

いきや、実は国語、文化の勉強だったのです。それは「国語と体育は一つ」という「知行合一」の世界です。

「地に足が着く」という言葉に、「この言葉は感覚を伴っていたのですか！」と驚いた人がいましたが、昔の人は解っていたことが、今の人は解らなくなっています。

昔の日本人が「摺り足」で歩いていたのは、「腰を決める」と「地に足を着けていた」からです。これにより「浮き足立つ」ことを防いでいたのです。武士においては「浮き足立つ」ことは命に関わることでした。身体技法を通じて心を高め、かつ制御していたのが「日本の身体文化」なのです。

「潜在意識」は、西洋から入って来た学問用語ですが、このような難しい言葉はなくても、日本人は昔から、気で「深層心理」を捉えていたのです。

「からだ言葉」を検証していくと、昔の人の身体感覚がきわめて鋭敏であったことが分かります。

「溜飲が下がる」という言葉を、今の若い人はほとんど知りません。「溜飲が下がる」は「腑に落ちる」という類の言葉です。「腑」というのは、五臓六腑の「腑」です。