

第一回 緊張を緩めることと体を整えること

はじめに

私たち手技療法家の行う施術の多様性は多岐にわたります。その全ての目的は「体の全ての機能（もしくはそのヒトの心身）を整える」ことにあるわけですが、その理論や方法論の多様性は著しく、これらを一括りにして扱うことは叶いません。ここではそうした療法のうち、より初歩的なものを主に扱うとして、その括りを「直接的な手技によって身体機能を整える療法」、いわゆる「整体」としておきます。整体という言葉も昨今ではとかく便利に用いられがちですが、ここでは全体の定義を「何らかの特殊な手法を用いて体を変化させる療法」ではなく、「一般的な手技により全身の機能を変化させる療法（体の全身を扱う術を持つ療法）」としておきます。また、ここには「特定の部位だけを扱って体を変化させる療法」も含まないものとします。運動器や内臓系、循環器系や脳神経系、それら全てを対象として体を整えていく療法、つまり「何でも屋」というわけです。施術者が自分の色を決めてしまえば、それは自分の施術に合う患者さんを選び好みすることになります。もちろん施術者もヒトである以上、そうした偏りは避けられないものですが、ここでは基本・理想ということで整体をこうしたものと定義しておきます。

その上で、一般的な全体の施術というのはその方法論を大きく二つに大別することができます。一つは体に生じている不要な緊張を消し去る、いわゆる「緊張を緩める」という施術。もうひとつは、手指によって身体機能に直接の影響

を与え、その機能を変化させる「身体操作」という施術です。しかしこの二つは並列に存在するものではなく、多くの場合は最初に「緊張を緩める」という方法論を手技療法への入り口とし、経験を積むことで「身体操作」へと移行していくケースがほとんどです。いわばヒトがヒトの体を理解するための入り口として「緊張を緩める」という過程が用いられるわけです。しかしこれは決して「緊張を緩める」という施術の劣位性、「身体操作」という施術の優位性を示すものではありません。

このふたつをそれぞれ別の言葉に置き換えると、「体の緊張を緩める施術」「体の機能を整える施術」といった対比に置き換えることができます。そしてこれらの背景にあるのは「大抵の不調を抱えた体は過剰な（もしくは不要な）緊張を有している」ということ。または「大抵の体はその機能を損なうような歪み1や振れを有している」ということです。これを前提にふたつをさらに単純化すると「体の緊張を緩める施術」と「体の歪みを整える施術」となります。ヒトの体を預かる施術者の立場としては些か単純すぎる対比ですが、まずはここから話を始めたいと思います。

※

私たちの体は日常のいたる場面できちんと緊張しやすいものですが、この背景にあるのは交感神経の過剰な働きです。そして体に不調を抱えているヒトほど、この緊張が強く作用しているものですが、こうした体に生じる緊張というのは、個人の性質や体の状態の如何に関わらず、大抵のヒトが潜在的に抱えざるを得

ない体の構造的な問題によるものです。体は内臓系を司る内臓神経系と、脳の働きや運動器の機能を司る体制神経系の二つの働きによって機能しています。これを単純化した考え方が、前者を生命維持に必須な「植物機能」、後者を捕食や生殖のために移動するための機能（移動能）を担当する「動物機能」とする区分です。これに習えば、前者を担当するのが副交感神経、後者を担当するのが交感神経ということになります。これらの話を単純化すれば、生命維持に必須の植物機能を最大に活性化するためには、植物と同じく「動かない」ことが理想であるわけですが、動物は栄養を得るためには動かざるを得ないわけで、動物機能を使って動くことはそのまま植物機能の活動低下に直結します。つまり動物の仕組みというのは、動かなければ栄養が得られず、かといって動けば生命活動を損なうというジレンマを抱えていることになります（この辺りは比較解剖学の三木先生の著書に詳しく記されています）。

こうしたことは、野生動物の生活を見れば明らかで、成長した動物は捕食と生殖（のための獲得競争）に関わることで以外では、なるべく体を休めることに専念しています。休むことで酸素と栄養と全身の隅々にまで行き渡らせ、その生命活動を充実させているわけです。もちろん動くことによって内臓などの生理機能が促進するという側面もあるのですが、これはあくまで適量の動きに対してのみ言えることで、これは野生動物の捕食や生殖にまつわる諸活動以外の生活行動、つまり緩やかな動き（副交感神経が優位な状態で可能な動き）に対してのみ該当し、過度の活動ではマイナス面の方が強くは働くことになります。例外的に、私たちは激しい運動をすることで結果的に体が楽になるということはありませんが、これはあくまで「交感神経の過剰な働きを強制的に解除する」

という意味においてであり、誤った状態で機能している体に対し、「薬」的な役割を果たしているに過ぎません。

これに対して私たちヒトでは、起きている間中、絶え間なく動くなり考えるなりをしているわけで、こうした生活が内臓神経の働き＝生命活動を損なうことは明らかです。交感神経と副交感神経の関係は「活動と休息のバランス」ではなく、まず「副交感神経ありき」です。重要なのは日常生活で「いかに内臓神経系の働きを損なわないか」であり、これは言い換えれば「いかに内臓機能を損ねることなく動くか」となります。交感神経の働きに頼った「活発な活動」の比率が大きくなればなるほど、相対的に内臓機能の活動は抑制されるわけで、私たちヒトの社会生活というのは「交感神経の過剰な働きによって生じる内臓の機能低下」という問題を日常的に抱えていることになります。

こうした交感神経優位による体への影響、その怖さは、なにより「身体感覚の低下」にあります。仮に「疲れてもう動けない」という状況に陥った時、体にはふたつの選択肢があります。ひとつは休息して体を回復させること。もうひとつは交感神経の働きを一段階強め、疲れを感じない状態にして再び動くことです。そして私たちの生活の多くは、後者の判断によって成立しています。例えば、捻挫をしてまともに歩けもしないヒトが、火事など命の危険を感じるのと走って逃げるような場合に、緊急時の交感神経による緊張の増大は、現状の体の不調を麻痺させて更なる活動を可能にします。私たちヒトでは、本来は緊急時に用いるべきこうした体のシステムを、「疲れているけど仕事にいかないといけない」などといった理由から、日常的かつ無意識に多用しているも

のです。その結果として体にダメージを蓄積していても、それをあまり感じることなく動き続けることができるため、「朝から晩まで動き続ける」という動物の体の仕組みからすれば不自然なことが可能になるわけです。

これだけでも、私たちの体が日常的に強い緊張を抱えざるを得ない理由としては充分なのですが、加えて私たちヒトでは、その動きの多くを「自然な無意識的な動き」ではなく、「意識的な動き」で行うことが、更なる交感神経の働きを助長します。意識的な動きというのは、本来起こるべき「無意識的な動き」を抑制し、その上で意識に沿った体の動きを行おうとするものです。これは車に例えれば、自然に走り出そうとする車をブレーキで止め、そのままの状態から更にアクセルを踏んでまた走り出そうとするようなものです。この時に起こる「無意識の動きの抑制」と「抑制をかけた体を意識的に動かす」というふたつの作業は、体にとっても脳にとっても非常に負担が大きなもので、この作業は交感神経の強い働きなしでは成立しえないものです。

他にも、言語を有することや、視覚情報を複雑に処理できる機能など、ヒトにおける脳機能の発達には、その多くが交感神経の助けなしには成立しえない機能となっています。また、ヒトは脳内に「内部世界」を持つ動物だと言われませんが、本来の脳の働きが「目の前の状況に対してどう対処するか」を前提としたシステムであるのに対し、ヒトでは目の前の状況以外でも複雑な思考を継続することが可能です。つまりは「考え込む」という機能です。これだけでも交感神経への依存は大きなのですが、こうしたシステムが怒りや悩み、悲しみや妬みといった複雑な感情と絡み合うことで「考えが止まらない」といった

思考のループへ繋がってしまえば、交感神経の過剰な亢進は止まるところを知りません。とかくヒトの体（脳）のシステムには、交感神経が過剰となりやすい条件が揃っているものです。

こうした交感神経の過剰な働きに対して、よく「副交感神経優位による体の不調（体の重だるさなど）」ということが聞かれます。しかし、こうした状態はその多くが「体がだるい」などの主観をもとに行われた診断です。そもそも副交感神経優位という状態は、内臓神経系の活動が優位になることで、相対的に体性神経系の働きが抑制されていることとなります。「体がだるい」「起きれない」という主訴自体は確かに体性神経系の抑制と見てとれますが、そこでは同時に「内臓神経系の活性化」が起こっていないなければなりません。しかし実際に「副交感神経優位」の症状を訴えているヒトで、内臓機能が活性化しているというヒトはほとんど見当たらないものです。こうしたこと背景にあるのは、交感神経の過剰な活動は必ず強い緊張を伴うという誤解です。

交感神経の働きは、本来ならそのヒトにとって「もう動けない（動きたくない）」という状況であっても、その感覚を麻痺させることで更なる活動を可能にしてくれるものです。しかしそれは際限なく使える魔法の杖ではありません。車ならその機能の限界を超えればいくらアクセルを踏んでもうまく走らなくなるように、体も過剰な緊張からその機能が破綻すれば、交感神経が過剰に活動しているにも関わらず「うまく動けない」ということは成立します。またもうひとつの誤解は、「交感神経の過剰な亢進には筋肉の強い緊張が伴う」という勘違いです。

確かに多くの場合、交感神経の過剰な亢進は全身の筋肉に強い収縮をもたらしますが、それは常に全身均等の緊張とは限りません。表面の筋肉が弛緩していても、深部では強い緊張が存在することは多いもので、体に無理を重ねれば重ねるほどこうした傾向は強くなります。つまり表面的な筋肉が弛緩していることは「副交感神経優位」の理由とはならず、逆に過剰な交感神経の亢進の結果ということも多いのです。もちろん中には本当に「副交感神経優位による不調」も存在しますが、それはこれまで説明してきた背景を考えれば非常に特異的な事態と考えるべきものだと思います。

前置きが長くなりましたが、私たちヒトの体が交感神経の過剰な働きによって日常的に強い緊張を有するのは、その仕組みからすれば仕方がないことで、これは全ての体の不調や愁訴、疾病の根本原因と言えるものです。誰もが悩まされることの多い肩こり・腰痛にしても、体の神経が常に一定以上の興奮状態にあるとすれば、脊髄神経のうちで神経伝達の入出力が最も多い膨隆部（頸膨大・腰膨大）に大きな負荷がかかり、それが周囲の筋肉群にも緊張という形で反映されるのは当然のことです。また交感神経の亢進による筋肉の過剰な緊張は内臓系の機能低下を招き、そこで生じた問題は必ず運動機能にも反映されます。交感神経の亢進という理由ひとつで、体にさまざまな不調を引き起こすことは容易なのです。そしてこうした交感神経の過剰な働きを、施術によって抑制することができれば、それは身体機能の正常化について大きな意味を持つこととなります。

※

次は「身体機能を損なう歪みや振れ」について触れていきます。体の歪みや振れは誰しもが持っているものですが、その原因が外因であれ内因であれ、そこには必ずその歪みや振れを維持するための筋肉の緊張が存在します。仮に歪みのない「まっすぐな体」というものがあるとして、その体に歪みや緊張が起るためには、そこに体の姿勢（形態）を変化させるような筋肉の緊張が必要であり、またそこで起こる姿勢の変化（身体バランスの崩れ）を支えるための新たな緊張が必要となります。これは怪我など外因の場合でも同じで、体のどこか局部であっても、その形を変化させる直接の力は外因であっても、それによって生じた姿勢の変化を維持するためには一定の緊張が必要です。体の歪みや振れは関節組織（骨組織）に関わる問題と考えられやすいのですが、骨そのものに自発的に動く機能がない限り、また骨は関節構造に沿って動く仕組みになっている限り、体の歪みや振れの原因と、その状態を維持は筋肉によって行われるものです。

ここでの筋肉とは、一般的にイメージされやすい骨格筋だけでなく、内臓や血管・皮膚を動かす平滑筋をも含みます。体の機能と活動が筋肉の緊張によって成立しており、その緊張バランスが状況に応じて変動するものである限りは、体の好不調に限らず、その機能の変化によって体に歪みや振れは必ず生じてしまうものです。疲れたら体は猫背になりますし、食べ過ぎたら体は胃をかばうように体は歪みます。ただこうした軽度の変化なら、休息などによって回復すれば体は元に戻ります。仮に疲れても、食べ過ぎても体が真っ直ぐだというヒ

トがいれば、そういうヒトは交感神経の働きから生じる強い緊張によって体を真つ直ぐに固めているだけです。

しかしこうした日常的变化以外に、何らかの明確な理由があつて体が歪む場合は話が別です。例えば足首に骨折をしたヒトが、患部を庇うために姿勢が歪み、その状態に慣れてしまうことでその歪みが安定してしまふ。また盲腸の手術によって生じた患部の引き攣れのために体が歪み、その状態で安定してしまふ。こうした場合は自力での回復が難しくなつてしまひます。これらの例は「外因」ですが、体の歪みの原因は内因にも存在します。例えば右手が利き手という場合、右手は日常の中でさまざまに訓練されて器用になつていくのに、

左手がほとんど訓練されていないような場合、そこには強い左右差が生じます。体の左右差には必ず振れが伴うので、必然的に体は歪むことになりまふ。利き手など明確な例でなくとも、ヒトには必ずそのヒトなりの体の使い方の癖があるるので、そうした癖によつても体は歪みます。また、そのヒトの考え方というのは必ず体に反映されるので、そのヒトなりの考え方の偏りによつても体は歪みますし、厳密に言えば、ヒトの脳はその左右で働きが大きく異なるので、その機能差が体に現れることでも体は歪みます。ただこうした内因によつて生じる歪みは、その程度が大きくない限りは、それはそのヒトの「あり方そのもの」を表すもの。ひいては「そのヒトらしさ(個性)」と呼べるものです。体は必ずしも真つ直ぐであればいいというわけではありません。

外因であれ、内因であれ、問題となるのはその歪みによる姿勢の変化が、体の局部または全身の機能を明確に損なう場合です。仮に何らかの理由で全身が

歪んでいたとしても、その歪みが全身で均等に分散され、体のどこかに偏った負担をかけるものでないのなら、それは正すべき対象とはなり得ません。歪みの原因となつた問題が解消されれば歪みは消えていくでしょうし、仮に原因が治らないものだとしても、そうした歪みの中で体の機能バランスが保たれているのなら、それはその体にとつての自然なバランスの取り方であると言えるからです。しかし体の歪みがどこか局部を中心として強く起こつている場合は(そこに強い緊張を伴う限りは)、その局部では機能の低下が生じることになるので、それが自然回復を見込めないものであるなら施術により改善すべき対象となります。

※

私は体の歪みをいくつかの段階に分けて考えるようにしています。そして、歪みの第一段階となるのは「防御姿勢」です。これは誰しも疲れたり、調子が悪かつたりすると猫背になります。この時に起こる全身の姿勢変化と考へて下さい。体はその内部に不具合が生じると、その部位を庇うようにして強い筋肉の収縮が起こるわけですが、それを関節の動きに当てはめれば屈曲・伸展では屈曲が優位に、外転・内転では内転が優位に、外旋・内旋では内旋が優位にといった具合に、体を内へと縮める動きとなります。猫背と言われる姿勢では、単に背骨が丸くなるだけでなく、全身の諸関節でこれらの動きが強くなつていくものです(ただし視線を水平に保つため頸部だけは伸展優位となる)。そしてこの防御姿勢は、左右半身で等しく起こるわけではないのでそこに必ず左右差が生じ、全身の振れも加わることとなります(基本は左回旋)。この防御姿勢は、

見た目の姿勢の歪みは大きくとも、それが全身に均等に起こっている限りは自然回復が期待できるものなので、下手に歪みを正そうとしてバランスを崩してしまうよりは、体調を整える（回復力を増大させる）施術の方が大きな意味を持ちます。

余談ですが、怪我などによって生じる体の歪みも、それを全身へと波及させることができるようなヒトでは、やはり施術で正す必要はあまり生じません。

私が以前に師事した武術の先生などは、ある時、足趾に骨折をしたのですが「怪我した場所から始まって、それが全身に回ってまた足から出て行けば治る」と仰っていました。普通は怪我をすれば、そこに生じた「力」を痛みに伴う緊張によって止めてしまうものです。しかし、それを止めずにおくことができるヒトでは、歪みもやはり全身に分散されるので、それによって局部で著しい機能低下が生じることもありません。

話を戻しますが、ここで「防御姿勢」とした体の歪みは、全身の機能的な繋がりが（大和整體では「連繋」と呼んでいます）が絶たれていないことが必須条件です。機能的な繋がりが絶たれていないからこそ、歪みの力は全身に分散され、局部の機能低下を防ぐこととなります。しかしこうした歪みが著しく強くなると（例えば猫背）、体の動きも大きく制限されることになるので、日常動作に支障が生じるようになります。こうした場合、体はそれまでの全身の機能敵な繋がりを敢えて局所で断つことで、その場に必要な動きを手に入れようとしています。例えば、猫背がひどくなり腕が上がりにくくなれば、体は体幹と上肢の連繋を断つことで上肢は自由とし、肩が大きく上がるような調整を行います。骨盤部

と胸郭の連繋を断てば、腰が伸びるようになります。しかしこうした動きを確保するために行う「連繋の途絶」は、その連繋を断った局部を境として、それぞれに強い緊張と更なる歪みを生じさせることになります。つまり歪みが複雑化すると同時に、それを支えるための強い緊張が生じるわけです。私はこれを「二次的な歪み」と呼び、「防御姿勢」に代表される全身が連繋した歪みを「一次的な歪み」と呼んで区別しています。

この「二次的な歪み」は、一次的な歪みの中では不可能な動きを可能にするための、いわば「臨時の歪み」とでもいうべきものなので、その必要がなくなれば体を休ませることで、全身が連繋した「一次的な歪み」へと戻ることも可能です。しかし大抵は「動き」の方を優先してしまうことが多く、その場合は二次的な歪みが体に定着してしまうこととなります。この状態を継続するといふことは、不自然な動きを維持するために体に相応の負荷を強いことになるので、そこで生じる歪みや緊張の増大はいずれ限界に達します（また全身の動きが著しく制限される）。体の動きが大きく制限された時、二次的な歪みがそうであったように、体はまた新たに連繋を断ち切ることで必要な動きを確保しようと働きます。これを「二次的な歪み」として区別しますが、この選択を行った場合は二次的な歪みの上乘せとしてより複雑な歪みとなってしまうので、もう体を休ませても自力で「一次的な歪み」へと戻ることは難しくなります。

こうした区分を前提にすると、「治りにくい愁訴や疾病」を抱えているヒトのほとんどは、この二次的な歪みが体に生じているものです。これにより全身の機能的な繋がりはあちこちで断絶し、それらの局所では深刻な身体機能の低下

が生じています。結果的に見れば、そうした体では特定の関節や臓器に深刻な機能不全が生じており、それらを直す必要があるように感じられますが、関節でも臓器でも、体のパーツは必ず周囲との関係性の中で正しく機能するようにできているわけで、機能的な連繋が絶たれた局所に起こっている異常を、その局所のみへの施術で直すことには限界があります。まずは機能的な繋がりを回復させることによって、自力回復がほぼ不可能な状態から「わずかも自力回復ができる状態」へと機能を整えることが優先となります。理屈で言えば、二次的な歪みによって全身でその機能的な連繋が絶たれ、自力回復ができない状態にある体を、施術によって「二次的な歪み」の状態にまで戻し、必要があればそれを「一次的な歪みの状態」にまで戻していくわけです。

こうした体に生じる一連の歪みは、その程度に比例して必ず強い緊張が伴います。体にとって「歪みがない自然な状態」というのは、その動作に必要な力が最小でよい状態ということです。対して歪みを抱えた体では、その歪みの程度に比例して「強い力」を必要としますが、これは先の交感神経と分けて考えることのできない問題です。交感神経の過剰な亢進に伴う「強い緊張」は、それが全身の諸組織すべてに均等に起こるのでない限り、必ず体の歪みへと繋がります。「防衛姿勢」とした一次的な歪み＝猫背も、体の疲れや不調に伴い、自然な状態では動けなくなった体を、緊張を強めることで何とか動かしているわけです。これが二次的な歪みとなれば、交感神経の過剰な関与は疑いもなく、二次的な歪みともなればもう「交感神経の過剰な亢進（その安定）」は必須となります。これはつまり、私たちが施術の対象とする「体の過剰な緊張」と「体の歪み」は表裏一体であり、本来は分けて考えることができないということ

す。言い換えれば、緊張を緩める施術は体を整えることに繋がっており、体を整える施術は緊張を緩める施術に繋がっているということとなるわけです。

※

誤解を恐れずに言えば、ヒトの体というのは緊張と振れ（歪み）の塊です。もちろん、ヒトも動物である以上、適度な緊張と適度な振れを持つことは自然なわけですが、それとは別の不要な緊張と不要な振れ（歪み）が余りに多く存在します。これはヒトが、動物のような「本能的に生きる」ことから離れ、「意識的な活動」を生活の主体とした結果に伴う、いわば弊害であり、まして現代人のような生活様式ではその弊害は著しいものとなります。体でも頭でも「疲れたらやすむ」、これが動物の体の仕組みを正しく維持するための基本条件なわけですが、ヒトはとかく、この「やすむ」が苦手です。体の力を抜いてやすむ、頭の中を空にしてやすむ。どちらも交感神経の働きを抑制させることで副交感神経を活性化させて身体機能の回復をはかるためには必須のことです。しかしヒトはとかく、やすんでいる間も何かを考えているもので、何かを考えている間は体にも思考に対応するための緊張が必要となるので、結果的に殆どのヒトでは「正しくやすむ」ということができずに日常を送っているものです。

ヒトの脳というのは他の動物に比べてその発達が著しく、その機能の分化と統合機能によってより高度な情報処理が可能になっています。これは動物の脳を「計算機」とすれば、それが「パソコン」にまで発展したようなものですが（これは脳の用途の違いなので動物の脳を劣位としているわけではありません

ん)、その脳が働くための血液を供給する仕組み自体、いわば「電源」は動物の計算機の仕組みと大差ありませんし、これは体の機能についても同じです。ヒトの体が正しく機能するためのその限界というのは、多くのヒトが思っているよりも遙かに低く、それを超えて使ってしまったら緊張と歪みという問題からは逃れられないものです。ヒトの体というのは扱いの難しい精密機械のようなもので、その扱いをちゃんと心得ていなければ容易に誤作動を起こすものです。

ここまでの説明の目的は、施術における「緊張を緩める」「体の歪みを整える」ということの意味合い、そのハードルを上げることになりました。肩こり・腰痛など、体の局部に生じている筋肉の強い緊張を緩めるということは簡単でも、交感神経の働きに伴う緊張という「背景」を消し去ることは難しいものです。ヒトの体というのはその機能が恒常性によるバランスで保たれています。それは緊張と弛緩という一定の範囲内で機能するものであるため、その中で緊張が強まっている場合は、施術によってその範囲内で、ある程度までは弛緩させることは可能です。しかし、その恒常性の範囲を超えて体が緩めば身体機能は破綻してしまうので、その範囲以上に緩めることは叶いません。実際に試せば分かることですが、ある局部で、ただ筋肉の緊張を緩めることを延々と続けると、ある段階までは順調に緩むものの、ある瞬間から体が反応しなくなるか、逆に硬くなっていくものです。これが通常の意味での「緊張を緩める施術」の限界です。またそれ以前に、筋肉の緊張は全身のバランスの中で成立しているものなので、大抵は「どこかが緩めばどこかが締まる」のが当然で、多くの緊張を緩めるといふ施術は、同時にどこかを締めてしまっているものです。

緊張を緩めるといふ施術は、それが局部に限定された効果となるか、それが局部を介して全身に波及する効果になるかで、その意味合いが大きく異なります。同じような施術であってもこうした違いが生じる背景にあるのは、その施術に対する「脳の反応」です。例えば、施術による刺激を受け手が「気持ちがいい」と感じている時は、その刺激に対して脳が率先して反応していることとなります。脳が刺激に呼応することで、交感神経の働きが和らげられ、結果として全身が弛緩しやすくなるわけです。これが逆の印象、つまり「不快」であれば、その反応は局部に限られてしまいます。ただこれは一般的な例えを用いた説明であり、実際には、一定上に精度の高い施術というのは、必ず脳に直接の反応を引き起こすことになるので、あとは刺激の種類や量を調整することで、「気持ちがいい」と感じた時と同様の反応を、意図的に(特定の効果を狙って)引き起こすことが可能となります。

緊張を緩める施術という点、一般的にはマッサージのような物理的な刺激による効果と思われやすいのですが、これが上手なヒトというのは、本人が意識する・しないに関わらずこうした仕組みを用いているものです。どんな施術であれ、ヒトがヒトの体に触れるということ自体にとっての「刺激」となるので、その刺激は当然「脳」へと伝達されます。この脳へと伝達された刺激が、脳に一定の活動を強いる強制力のある刺激となるか、無視されてしまう程度の曖昧な刺激となるか(刺激の強弱は関係ありません)が「効果」の境界線であり、その刺激が前者に相当する限りは、ただ「緊張を緩める」といふ施術であつても、それは体に一定の強制力を持つ効果の高い施術となります。また、体とい

うのは全身でその機能が繋がっているのです、ある局部の緊張を緩めるといいう時、その触れている部位には必ず「全身の機能の活動」、その情報が伝わっているのです。「全体は部分を表し、部分は全身を表す」の言葉通り、ある局部の変化は常に全身の変化の可能性に繋がっているわけです。その局部に反映された全身の諸情報を感じつつ施術を行う限りは、「緊張を緩める」という単純な施術であつても、その緩め方の調節次第で、ヒトの体は如何様にも変化していくものです。

※

対して、歪みを整える施術は更に厄介なものとなります。これはまず「整える」ということの定義の問題です。例えば片側の膝が痛い患者さんに対して、左右の脚を比べて患側が歪んでいると感じて、これを健側と同じように整えたとします。しかし「健側が正常である」という根拠はないわけですし、そもそも歪みとは全身に生じるものなので、そもそも体に生じる歪みについては「健側」などという概念は存在し得ないわけです。これは脊椎でも同じで「曲がっているから悪い」ということには何の根拠もありません。体に何かしらの不具合が生じていれば、脊椎がその問題に対応すべく形状を変えることは当たり前前で、その歪んだ形状だからこそ現在の機能バランスを維持することができているわけです。ただし同時に、体の歪みというのは過去に起きた問題によって誤った機能バランスが構築され、その状態で安定してしまっているという「誤作動の結果」であることも多いので、その是非を判断しなければなりません。問題は、その形状が現在の体に起きている問題に対して、より理想的な状態を保

てているかであり、その限りにおいて施術が関与する余地があるわけです。

ここでは体を整えるということ、その指標として最も安定した身体組織である「骨」を基準に考えることとします。これは骨そのものを整えるでも、筋肉の張力バランスを介して関節機能を整えるでも、指標が骨であれば同じ意味とします。そして骨を整えるということは、関節を整えることと同じ意味とします（正しい骨の位置とは正しい関節の位置ありき）。まず、骨（関節）が整うということには二つの考え方があります。ひとつは体の構造に沿った正しい位置で、これは「その骨が本来あるべき理想的な位置（骨同士の理想的な関節の繋がり方）」となります。もうひとつは現状の歪みを抱えた体の中で、その骨が最も無理なく動ける現状なりの理想的な位置です。これについて、私は前者を「絶対位置」、後者を「相対位置」と呼んで区別しています。そして、このどちちらにも長所と短所は存在します。

前者の場合には、ある骨や関節を「構造的に正しい位置」に整えたとしても、それは歪みを抱えた全身にとってみれば「不自然な骨や関節の位置」となるわけですが、それは同時に「全身が歪み明確な基準を持たずに動いている体にとって唯一の基準となる」という面を持ちます。つまりひとつの骨や関節の「正しい位置」を基準として、全身の機能が再構築されやすくなるわけです。対して後者の場合では、その現状の体にとって、より理想的な骨や関節の位置を定めるのですから、術後の本人にとっての「使い勝手」は申し分ありません。しかし、あくまで現状の体の機能バランスを肯定することで、つまり一定上の大きな変化は望まないことを前提に行う施術なので、その効果には限りがあるこ

とになります。ただし「絶対位置」というのは、ある関節が正しくその位置に整うと、その瞬間に全身が同時反応するという、強制力の強さとともに誤って行った場合に危険性が伴う施術なので、熟達者のみが扱うべき施術だといえます。対して「相対位置」というのは、その関節を支える筋群（周囲の血管）にとつて、血液の循環が最も高まる位置であり、誰でも分かりやすいと同時に、少々曖昧さが許される関節位置でもあるので、多くの「体を整える施術」で用いられているのはこちらに相当するのだと思います。

「体を整える」という言葉は、その扱いが非常に難しいもので、例えば下肢で血液の循環が悪くなっているヒトに、循環を促進する施術を行ったとします。これも広義には「体（の機能）を整える施術」といえるわけですが、これを「危険性を伴う施術」と考えるヒトは少ないことでしょう。しかし、しかし先に説明した「どこかが緩めばどこかが締まる」のように、恒常性により独自の機能バランスを保っている体にとつて、外部からの刺激による変化というのは大抵「侵襲性の刺激」つまり、「抵抗すべき刺激」となります。体というのは現状維持を優先し、とかく変化を嫌うものです。既存の機能バランスを保つために、下肢で起こった循環の促進の代償は必ずどこかに起こります。つまり「何かを整える」ということには、必ず「何かが悪れる」という可能性を孕んでいるわけです。何かを整えた時に何が壊れるか、これを常に意識し、そこで起こる危険性を回避しつつ施術を進めていかなければならないというのは「体を整える施術」につきまとうジレンマです。そうした意味でも対象を「骨（関節）」に限定するということは、見据えておくべき対象を大きく絞ることに繋がるので好都合となります（緩めることが筋肉を対象とするなら整えることは骨を対象と

する）。

※

体が緩むということは、それが全身に反映される限りにおいて（交感神経の働きの抑制に繋がる限りにおいて）、体に機能的な余裕を生じさせることに繋がります。それは単純に、これまで緊張に使っていたエネルギーを回復にまわすことができるということです。体の歪みの多くが、その内部に起こっている機能異常を補う（庇う）ための緊張に起因するものだとすれば、ここで生じた「余力」はそうした機能を正す力となると同時に、「庇う」ために生じていた強い緊張を弱め、歪みそのものを軽減するものとなります。つまり「体を緩める」ということがそのまま「体を整える」ということに繋がっていくわけです。別の10言い方をすれば、体の根深い緊張から生じている一部の歪みは、いくらそれを整えても背景の緊張が消えない限りはまたすぐに歪むわけで、その緊張を消し去らない限り整うことはありません。緊張が緩むことによってしか消えない歪みというものも多く存在しています。

また、体が整うということは、歪みの背景にある「歪んだ体を維持し、動かすための強い緊張」、その必然性を消し去ることに繋がるので、それが正しく行われた場合はそれが結果的に「体が緩む」ことへと繋がっていきます。これは言い換えれば「体の緩みを伴わない整え方は正しいとは言えない」ということになりまます。体を整えるということは、体の機能をより効率化することであり、その終着点は「体本来の構造に沿った自然な動き」へと戻すことでし

かありません。ただ、この「自然な動き」というのは曖昧な表現なので、ここではそれをひとつの目安として「関節の構造に沿った最も負担のない動き」としておきます。関節を構成する骨に関節頭・関節窩という形状があるのですから、そこには必ずその関節が理想的に動ける中心点、「運動中心」が存在します。その中心からブレることなく動くことが関節構造にとつての理想であり、全身の諸関節がこれに従って動ける状態というのは、内臓や血管など、他のあらゆる器官・組織にとつても理想的な環境と言えるものです（実際には全ての器官・組織が正しく機能する限りにおいて関節も正しく機能する）

整体の本質は、体の外見的な機能（歪みの有無）を整えることではなく、「全体の機能を整える」にあります。しかしその内部の複雑な働きの全てを私たちが知ることは叶わないわけですから、機能が整っているか成否を何かを指標として類推するしかありません。そのうちで、最初に指標としやすいのが骨（関節）です（もちろん内臓機能や血液の循環、脳を含めた神経系の機能など他の指標も用いるべきですが、最初は骨が適します）。そして、その骨が筋肉に支えられ、筋肉の影響を受けることで「歪む」のですから、これを整え、より正しく機能させていくためには「体の緊張を緩める施術」と「歪みを整える施術」の双方をうまく併用することが必須となります。また、それぞれに「緊張を緩める施術から歪みを整える」「歪みを整える施術から緊張を緩める」という異なる要素を両立させることで、それぞれ単独では成しえない効果を得ることも可能となります。