

第壹段階

単純な押圧のみで体を変化させる

1-1 体を壊さずに触れる

ヒトがヒトに触れるというのは、簡単でもあり複雑でもあります。私たちがヒトに触れる時、触れられた側では意識の上での「快・不快」があるわけですが、それとは別に無意識の体の反応による「快・不快」も存在します。この体の反応は非常に敏感であり、触れられることが自身の体にとってマイナスと判断された場合は、強い抵抗反応を示して防御を行います。触れるということは「ヒトのヒトに対する最も直接的な干渉」であり、そこにマイナスの要素が働いた場合は、体は強い抵抗反応で自身の心身の機能、またはその安定を図るわけです。ただしこれは、一般的な意味での“触れる”という場合に限った話です。

対して、私たち手技療法家の行う「触れる」という行為は異質です。それは私たちの触れるという感覚が「体の機能に対する干渉」を前提としているためです。私たちは触れることを「体に何らかの変化を引き起こす」ために行います。それは体の側からすれば、自身の機能に干渉してくる“侵襲性の刺激”に他なりません。もちろん施術者側は「良かれ」と思って体を触れているわけですが、その触れ方が体にとって「有益な刺激である」と判断されるものでない限りは、触れることだけで体の機能は大きく損なわれてしまうものです。例えばマッサージなどで、本人は「気持ちがいい」と感じていたとしても、実際にはそれで体の機能が大きく損なわれてしまうことは多々あります。

これは、試しに誰かの体を無造作に触れて、触れる前と後の体の動きを比較すれば分かります。指標は「腕を挙上する」などが分かりやすいと思います。触れるということを普段から「体を変化させるための刺激」と捉えている施術家であれば、“触れる”ということが必ず体に正否どちらかの変化を引き起こすので、そこでの答えは必ず「腕が上がりにくくなった」か「腕が

上がりやすくなった」かのいずれしかありません。大抵は、手技療法家が触れると上がりにくくなってしまいうものです（一般のヒトでは変化がない場合が多い）。

そこで「体を壊さないための触れ方」となるわけですが、大和整體では自身の全身の機能をまとめることで、自身の体と同時に相手の体をも守る触れ方を必須としています。自分の体の各部を機能に意識し、かつ各部の張力を均等に揃え、全身を均等に動かすことができる状態を作り出す。これによって全身の機能をひとつにまとめた上で“触れる”わけです。この時、全身の機能を正しくひとつにまとめることができると、全身の皮膚の張力が均一になり、分厚い皮膚を纏っているような感覚となります（この状態を「纏（てん）」と呼びます）。また、この感覚が得られている状態で相手の体を触れると、相手の体にも同様の「全身の機能がひとつにまとまる感覚（纏）」が生じ、互いの体が表面の皮膚によって保護される状態となります。この状態では、触れるという刺激は侵襲性とならず、互いの体の機能を“まとめる”方向に作用することになります。

こうした体の操法を前提とした施術では「互いの体を表面の皮膚で保護する」という性質上、その内部を直接変化させることが難しくなります。しかしそれは同時に、常に体の表面を介して行われることで、有害な刺激は体表によって防御され、有益な刺激のみ体の内部に受け入れられるということです。「治すこと」よりも先に「いかに体を壊さないように触れるか」がより重要となるわけです。

1-2 全身を均一に使う

大和整體が施術に用いる手技の基本は“押圧（一点圧）”です。押圧というと指圧のような手技をイメージされると思いますが、見た目は同じものの、一点圧ではそこに「明確な力の中心」が必須となります。これは「尖った鉛筆で皮膚を押す」と同じで、こうした力は受け手の体にとって「厳密な一点に力が加わっている刺激」として認識されます。しかし普通に手指で押すというだけでは、その力の中心に僅かな“ぶれ（揺らぎ）”が生じてしまうものです。この僅かなぶれが起こると、それは受け手の体にとって、ぶれる度に「そのつど異なる種類の刺激が加わっている」と認識され、同じ一点への持続的な刺激とはならないのです。

しかし一点圧とは、ただ「手指の力の中心を動かさない」というだけでは成立しません。誰の体にも、無意識の部分で起こる“僅かな体の揺らぎ”があるからです。この場合、施術者は同じ一点を押しているつもりでも、体の揺らぎによって生じる動きが、その一点圧の性質に変化を与えてしまうので、受け手にとっては「そのつど異なる刺激」と認識されてしまいます（押している本人はその変化に気づけない）。このため、一点圧を正しく行うためには、全身の動きを正しく制御する必要があります。

そのための全身の制御とは、簡単にいえば「体を固めること」です。分かりやすいのは「だるまさんが転んだ」で、誰も覚えがあると思います。全身の隅々までが微動だにしないよう、体の隅々に意識を集中して体を止め続ける。これがうまくできている時というのは、全身の緊張度（筋肉の張力）がほぼ全身で統一されている状態となります。自身の全身の動きを正確に把握するには、全身の筋肉の張力を均一にするのが効果的です。これを意図的に行うことで「だるまさん

が転んだ」のように体を静止するのではなく（呼吸を止めるのでもなく）、施術が可能な状態を作るのです。

これについての実際の体の操法（体の使い方）を言葉で説明するのは難しいのですが、具体例としては「琉球空手の三戦（サンチン）」が非常に酷似しています。三戦というのは、全身をガチガチに固めた状態のまま動く“型稽古”で、熟達者になると動いている最中に後ろから飛び蹴りを受けても微動だにしないものです。三戦は体を一度締めた状態から開く動きを行う過程で全身を固めますが、大和整體の体の操法（術式一としています）では、その逆の動きで体を固めます（基本的な体の扱いは同じです）。どちらにせよ、特徴的なのは肩関節を異様なまでに下へと下げることです。全身を均等に固めようとする時、最も力が抜けやすいのは可動域が広く、関節結合も緩い肩関節なので、これをより体幹に密着させることで意図的に可動域を狭め、力の逃げどころを消すわけです。

こうした体の操法の意義は、全身を固めることにあるのではなく、全身の関節から“不要な隙間”を消し去ることにあります。全身の動きを正しく把握するために必要なのは、全身の主要な関節で、関節の動きを感じるための”圧受容器“を最大に機能させることです。そのためには関節を構成する骨間の隙間、もしくは関節内圧力を最良の状態まで狭めなければなりません。これを全身で均等に行おうとすると、大抵は過剰な力が必要となり、結果的に体が固まってしまうのですが、全身の関節の状態を変化させない限りで動くことも可能です（慣れればこの状態で普通に動けるようになります）。こうした状態からであれば、理想的な一点圧を行うことができるわけです。

1-3 体の連携と支点

私が指導している“大和整體の施術”はしごく愚直なものです。体というのは理想的な状態であれば、動きや循環などの全てが均等に機能しているものです。仮に、そうした体のどこかに機能的な滞りが生じれば、それは“支点”となって全体の機能バランスを損なわせます。この支点というのは一般的な認識である「筋肉の強い緊張」に始まり、極小のものでは「血管の僅かな引き連れ」といったように、あらゆる「機能的な滞り」が対象となります。また、支点の中には明確な形を持たない「流動的な支点」などもあるわけで、その扱いは非常に複雑かつ面倒なものとなります。ならば体の一切の不調とは、この支点によって生じるものであり、これを消し去ることで体の機能も正常化する。これが大和整體の施術の出発点です。

体はその全身が均等に機能することで、運動器にせよ内臓にせよ、本来の力を発揮することができます。しかしその中に「支点」が生じてしまうと、支点を境に隣り合う組織の機能的な繋がり＝連携が断たれてしまうこととなります。ここではその支点を、単純な「筋肉の局所的な緊張」とし、対象を運動器に限定したとして、例えば肘関節に強い支点が生じた場合では、肘関節を境として上腕部と前腕部での連携が断たれてしまうわけです。実際の私たちの体では、そうした支点による連携の断絶が多く起こり、本来の自然な動きを行うことができなくなっているものです。

ここでの支点というのは“力み”と同義です。私たちの日常動作というのは本来、下半身の安定した動きが体幹へと伝わり、下肢・体幹を通じて生み出された力が上肢へと伝わることで「自然な動き」となります。しかしどこかに支点＝力みが生じてしまうと、その全身の力の流れが支点によって途絶してしまい、全身が一体となったスムーズな動作ができなくなります。本

来なら動作によって生じる体への「負荷」というのは全身に均等に分散されるものですが、ここに支点が生じてしまうとそうした負荷が局所に集中しやすくなります。また支点によって体は「不自然な動き」を強いられることになり、全身に過剰な負荷が生じやすくなります。先の肘関節の例なら、肘関節に支点が生じることで、前腕から手部は下肢や体幹の協力を得られず、自身の機能のみで動作を遂行するという大きな負荷を担うこととなるわけです。

こうした視点に立つと、ヒトの体というのは大抵が多くの支点によって「バラバラ」に機能しているものです。こうした体に対して、支点を消し去ることでその部位の連携を回復し、この繰り返しによって全身の機能をひとつに統合していく。これが大和整體の出発点となる施術です。

また、支点というのは体の歪みや捻じれに直結するものです。体の歪みや捻じれを作るのは筋肉の強い緊張であり、そうした緊張の中心には必ず“支点”が存在します。ただし、歪みや捻じれを消し去ることを目的に支点を消し去るわけではありません。支点を消し去ることによって体の（機能的な）連携を回復させることが、結果として体にとって不必要な歪みや捻じれを消し去っていくことに繋がります。

1-4 支点の解除と体の再構成

体の途切れた連携を回復させるためには、体の表面に現れている支点のうち、機能的に重要である支点を選び、これを消し去るわけですが、そこで重要なのは「支点を緩める」ではなく「支点を消し去る」ということです（支点の解除）。支点の重要性は、その支点自体が持つ緊張ではなく、他の支点との強い結びつきにあります。これは脳が全身の緊張を維持するために、各支点同士を結びつけているわけですが、その中には必ず「中心的な役割を果たす特別な構造」を持つ支点が存在します。こうした支点に対して、支点が支点として機能するために必要な構造と緊張度、これらを一定以上に低下させると、支点がその役割を果たせなくなった時点で、脳はその役割を他の支点に委譲させます。この時点でそれまで支点であったものは、支点としての機能を失うことになるわけです。これが「支点の解除」です。

先に説明した連携の回復は、この「支点の解除」を前提としているわけですが、実際に全身に起こっている支点による連携の途絶、これらの機能を全て回復させるためには膨大な時間が必要となります。そこで「支点の解除による連携の回復」にある程度慣れたら、施術を次の段階に移行していきます。

不調を抱えた体であれば、そこには必ず全身に「強い筋肉の緊張」があるものです（表面的に弛緩している場合は深部が強く緊張する）。そしてそこには大小無数の支点が存在しているわけですが、そこには必ず全身の緊張の中心として機能している特別な支点があります（全身の緊張の中心）。筋肉の持続的な緊張というのは支点同士の結びつきによって成立するものなので、その中で全身の緊張を支えている特別な役割を担う支点が存在するわけです。これを見つけて、解除することができれば、全身の緊張バランスそのものに

大きな変化を与えることができます。これに対して、体の側ではその支点を失うと、全身の緊張バランスを維持するために、他の支点にその役割を移譲させて全身の緊張度を維持しようとします。しかし新たな緊張の中心となった支点は全身の緊張を支えるにはいわば「不慣れ」であり、この時点で全身の緊張度は僅かに減弱します（身体バランスにも相応の変化が生じる）。

こうした支点の解除を繰り返していくと、全身の緊張度も次第に減弱を続け、どこかでそれまでの安定した緊張状態（全身の機能バランス）を維持することができなくなります。この時点で、体は既存の機能バランスを捨て去り、より少ない緊張で維持が可能な新しい機能バランスを作り出すこととなります。こうした、支点の解除を通じて引き起こされる体のバランスの再編を、ここでは「体の再構成」と呼びます。つまり、支点を解除という単純な施術のみでも、体そのものの機能をよい方向へと大きく変化させることが可能となるわけです。

ここでは支点の解除を体の緊張を弱め、再構成へと導くための手段として用いました。しかし体が強い緊張を維持することにも相応の理由があるわけで、本来はこれを闇雲に消せばいいというわけではありません。そのために、体自身に「支点の機能を移譲させる」や「体自身による機能の再構成」という選択肢を残しているわけです。支点の解除を通じて段階的に緊張を緩め、その過程に体自身がそれに対応する時間的猶予を残すことで、ともすれば危険な施術となりがちな「緊張を緩める」という施術を比較的安全に行うことができるわけです。

1-5 支点の解除と体の理解

ヒトの体というのは多くの歪みや捻じれを抱えています。その背景には必ず「歪まなければならない理由」があります。それは大抵「何らかの機能を守るため」の行為であり、それらを闇雲に消し去ることに大きな意味はありません。とはいえ、不慣れた施術者がその“理由”を見極め、対処することは難しいものです。しかし不調を抱えたヒトでは、体に生じた歪みや捻じれが長期化することで安定してしまい、全身の機能が停滞していることが多いものです。こうした体に支点の解除や体の再構成による“変化”を引き起こすことは、体の再活性化を促し、それに伴う内部の機能回復から、間接的に歪みや捻じれを解消していくことに繋がります。

そもそも支点の解除というのは、ある支点を解除することで、全身にどういう変化が起こるかをよく観察することで成立する施術です。ある支点を解除する過程で、それまで正常であった部位に著しく強い緊張が生じたり、それまで強く緊張していた部位が弛緩したり、体にはいろいろな変化が起こります。ある支点を解除するということは、単に支点という局所的な緊張を消し去ることではなく、その支点と繋がる全身の機能そのものを大きく変化させるということです。よって、その過程で全身に起こる変化を見定め、その結果として解除された支点の役割が他のどの支点に移譲されたのかが分かるわけです。

こうした施術を繰り返していると、最初のうちは支点の移動がランダムなのですが、次第にその移動には規則性が生じてきます。これに慣れてくると、事前「次はあそこに移動するな」といった予測ができることとなります。この支点の移動における規則性は、体の各部が互いにどういう協力関係を持っているのかを知るのに役立つのと同時に、体の歪みや捻じれがどうい

関係性のもとで成立しているのかが見えてきます。つまり「どの支点を解除すれば全身がどう変化する」といった、体の仕組みに応じた変化が相応に読み取れることになるわけです。そうなると、最初はただ支点を解除し続けるという単純な施術が、次第に「どの支点をどの程度解除すべきか」といった、体に合わせた微調整も行えるようになっていきます。個人的には、こうした「体の内部で起こっているさまざまな機能的な繋がり」を経験的に理解することは、どんな優れた技術を習得するよりも重要な意義を持つのだと思います。

ここでひとつ、支点の解除についての注意を加えておきます。それは支点にも「本物」と「偽物」があることです。例えば「重要な機能を担っている筈なのに簡単に解除ができてしまう」「いくら解除しようとしてもうまく対象を捕まえられない」といった支点は、体が防御のために作り出した「擬似的な支点(ダミー)」である場合は多いものです。これに引っかかってしまうといくら支点を追いかけても「体の再構成」に行き着くことはできません。支点の解除というのは、体にとってみれば“防御”のために行っている全身の緊張を崩されることと同じです。これに対して、体は擬似的な支点を作り出すことで新たな防御を行うのです。この真偽の見極めができなければ、支点の解除の先にある「体の再構成」に行き着くことはできません。

1-6 体を静止する

当たり前のことですが、私たちの体は朝起きてから、元気なうちは自分の思う通りの正確さで自分の体を動かすことができますが、夕方、夜になって疲れてくると多くの場面で動きの正確さが低下します。こうしたことは短期的な状況でも起こるわけで、例えば誰も「足踏み」をすると、最初は同じ場所で安定して踏み続けることができるものの、時間の経過とともにあらゆる方向へとずれてしまうものです。体の動きというのは最初は正しく行われるものの、時間とともにずれが生じるものです。これは私たちが行う施術でも同じことです。

例えば、施術で体のある一点を同じように何度も押し続けるとします。最初の一回二回は誰も同じ場所を正しく押すことができるものの、回数を重ねるとどんどんその精度は低下し、次第にずれが大きくなります。ここで問題となるのは、受け手側はそのずれをはっきりと感じているのに、押している本人がそのずれに気づきにくいことです。結果として生じる押圧のずれというのは、全身の各部に生じた僅かなずれの結果です。体の各部それぞれのずれが1～2ミリであれば、それに本人が気づくことはできません。こうして生じた全身での大きなずれは、最終的な手の動きで無意識に微調整されてしまうため、本人は「同じように押しているつもり」となるのです。しかしそれを受け手は「毎回少し違うバラバラな押し方」と感じるわけです。

体というのは、動作の開始から少し時間が経過しただけで、自分の意図することと実際の体の動きが大きくずれてしまうものです。ただ、こうした正確さを伴う作業はたいがい「動作の対象が明確」です。例えば「文字を書く」といった場合なら、僅かなずれも文字に現れてくれるので、修正しやすいのです。しかし「体の一点」といった曖昧な対象では、こうした修正が働

きにくく、知らず知らずのうちに意図と実際の行為のずれが大きくなってしまいます。

このため、大和整體の施術では基本的な施術の全てで「一瞬の静止」を行います。押圧なら押し切った瞬間に全身を静止させます。この静止の意味は「身体感覚のリセット」です。一瞬でも全身の動きを止めると、その瞬間に脳の機能が一定範囲でリセットされ、同時に体が静止していることで、脳は全身の身体情報を瞬時に把握することができます。このリセットは“瞬き”“の延長のようなもので、劇的な効果とは言えないのですが、全身に僅かに生じたずれ程度なら修正することが可能になります。これを頻繁に行うことで、自身の意図と実際の体の中に生じやすいずれを最小に抑えることができます。

もちろん、この静止は「ただ止まればよい」というわけではなく、押圧なら押圧の一瞬に全身の動きを同調させる、いわば理想的な押圧の中でのみ可能となることです。この静止を伴う押圧は、自身の身体機能のリセットとなるだけでなく、受け手にとってもリセットとなり、ただの押圧とは異なる効果を生み出します。ヒトの体には“揺らぎ”があるため、どんなに静止しようとしてもそこには必ず僅かな動きが生じてしまいます。しかしそうした揺らぎも、タイミングを合わせた“一瞬”であれば静止させることが可能です。つまりヒトの体にとって、こうした一瞬の静止は本来ならありえない「非日常程な感覚」であり、これを押圧の刺激に乗せることで受け手の体の神経活動に一定のリセットを行うことができるのです。

1-7 体をモノとして触れる

施術で体を触れる時、体を“ヒト（生き物）”を扱うように触れるか、“モノ”を扱うように触れるかで、その効果は大きく変わります。これを「どちらが正解か？」と聞けば、多くの施術者は前者を選択すると思います。しかし実際にはどちらも正解であり、その時の状況、または目的に応じて、選択的に使い分けるべきものです。そしてどちらが技術的に難しいかといえ、それは決定的に後者といえます。

まず「ヒトとして触れる」という場合、誰しも他人に無闇に触れられたくないように、ヒトがヒトに触れるということには少なからず、触れる相手のことを“意識”してしまうものです。そして、こうした意識は大抵が「施術の効果を損なう要因」となります。同じ生き物でも、これが動物相手なら、誰でも相手を意識することなく触れることができるのですが、相手がヒトとなると勝手が違ってしまいます。誰の体を扱う時でも、同じように触れることができるというのは、結構難しいことなのです。

このため、大和整體ではまずヒトの体を「モノとして触れる」ことから始めます。もちろんこれは「雑に扱う」という意味ではありません。これはこれで難しいのですが、体の各部をモノを扱うように触れることで、先の「相手に対する意識」を消し去りやすくなります。また、体は「ヒトとして触れるか」「モノとして触れるか」によって反応が全く異なります。純粹に対象組織へと変化を与えたい場合は、モノとして扱うことで、体の構造的な部分を変化させやすくなります。対して、「ヒトとして触れる」では、その触れた局部から全身に反応が広がりやすくなるため、結果的に対象とする組織に大きな変化を起こすことが難しくなります。体は「モノ」として触れれば、受け手自身（体全体）の反応が弱くなる反面、触れている部分の身体

機能（構造的な面）に強く作用することができます。

「ヒト」として触れれば、受け手自身（体全身）の反応が強くなるため、触れている部分よりも全身の身体機能（生理機能な面）に強く作用することができます。

これは、目的とする施術の効果に応じて使い分けるのですが、まず優先すべきは誰の体でも等しく“モノ”として触れることができることです。これができなければ、ヒトをヒトとして等しく触れることは難しい筈です。ヒトの体を等しくモノとして触れることができるようになれば、その感覚を応用することで、相手を意識することなく、ヒトという“生き物”を等しく触れることができるようになっていきます。

ここで重要なのは「中途半端を避ける」ということです。はじめは触れ方を“モノ”なり“ヒト”なりに固定することで、相手の影響を受けることなく自分主導の触れ方ができるわけです。これを“基準”とすることで、自身が相手に影響を受けることなく、安定した触れ方ができていることを確認できるわけです。ここが曖昧になっていると、常に相手に影響を受けた状態での「不安定な触れ方」となり、相手との関係性の中で自身の触れ方＝施術そのものが揺らぎ、施術が安定した刺激となってしまいます。これでは施術の効果が低いばかりか、相手の身体機能をも不安定にしています。しかし、この双方を正しく使い分けができるようになると、双方の中間といった曖昧な感覚の中でも自身の安定を保つことが可能となります。

1-8 体の連動という指標

支点の解除を前提とした施術は、歪みや捻じれに起因する強い緊張にとって中心的な役割を果たしている支点、これを順次消し去っていくことで成立します。全身に無数に存在する支点、それらの中からどれを施術対象とするかは、姿勢や体の動きから直感的に判別するしかないわけですが、こうした施術は全身の緊張を著しく減弱させるという点で高い効果を得られるものの、整体の本意である「体の機能を整える」という面が欠如しやすくなります。体の機能やバランスというものは、歪みや捻じれによる“釣り合い”で成立している面が多くあります。それらをただ緊張とともに消し去るだけでは、体の機能やバランスを不安定なものとしかねないので、そこに体の機能的安定を図るための指標が必要となります。そして、ここではその指標を「体の立位における連動」としておきます。

この連動とは、立位において地面と接する足底の荷重が「つま先」側に集中した場合に自然に起こる、全身の関節運動の繋がりで、順に説明すると、つま先に荷重が集まるとまず「膝関節の伸展」が起こります。これに連動する形で起こるのが「股関節の伸展（寛骨の伸展）→仙椎の伸展（後彎の減少および岬角の減少）→腰椎の前彎減少→胸椎の後彎減少→頸椎の前彎減少→頭部の屈曲運動」という一連の関節運動です。こうした動きを骨盤部・胸郭・頭部という体幹の主要パーツの動きに置き換えると、骨盤部と胸郭は後方回転、頭部は前方回転となります。これはそれぞれを球体に置き換えるとイメージが容易で、腰椎部に仮想の球体を全てが球体の回転運動の繋がりととなります（頸椎は頭部と同じに動くので同一とする）。これに付随する四肢の動きは全て「伸展・外転・外旋」で構成されま

これは簡単にいえば「背筋がまっすぐ伸びた姿勢」になるということです。厳密には、つま先への荷重ひとつから、すべての骨・関節に一定の規則性を持つ動きが生じることとなります。しかし不調を抱えた体ではこの一連の連動が正しく起こらなくなります。つまり、受け手につま先に荷重して貰うことで、その際に正しく連動しない部位を「構造的な問題を抱えた支点」と考えることができるということです。これは身体機能の評価を「つま先荷重」という動きを起点とし、足部から上位へと順に体の機能を正していくという考え方です。つま先から生じた動きが最初に滞った部位を施術対象とし、同じ作業を繰り返すことで、最終的にはつま先から生じた動きが正しく全身に波及される状態を理想と考えます。

この連動の動きを指標とする方法は、先に説明した膝関節・腰椎といった特定の関節だけを問題にするものではありません。例えば腰椎の連動に問題があった場合は、その背後に大腸や小腸の関与が考えられます。連動で生じる問題とは、その一帯に連動を妨げる“何か”があるということを知ってもらうだけで、その際の施術対象は全身のすべてとなります。

姿勢や体の動きから直感的に支点を判別する方法と、この連動の動きを指標として支点を判別する方法。この双方を並行して用いることで、支点の解除は単なる「緊張を緩める施術」から、同時に「機能的な安定を図る施術」へと変わるわけです。