

整体テキスト

2.2.8【2012年12月7日版】

[参考文献] 2
[序論] 4
[下肢] 11
[上肢] 24
[骨盤] 28
[体幹部] 39
[頸部と頭部] 46
[特殊操法、操法の進め方、その他] 51-56

朱鯨亭

奈良市西笹鉾町 40

phone / 080-3811-3051

website / <http://shugeitei.com>

email / shugeitei@gmail.com

このテキストは朱鯨亭の整体講座(初級・中級)で使っているものです。分かりやすく疑問の余地のないものを作るよう心がけていますが、それでも不十分なところが残っているでしょう。今後、図版を増やし、言葉遣いを改める等の工夫・改良を続けていきたいと思っています。初心者も読めるよう、専門用語は極力さけていますが、やむをえない場合はネットなどで調べてください。

整体を受ける人のからだは様々で、一人ひとり生活が違い、癖があり、動きの特徴がありますから、操法から受ける影響は異なります。できるかぎり安全で問題の起きない操法を心がけ、それを集めてはいますが、人によっては予想外の反応が出ることも皆無とはいえません。**できるだけ力をかけないこと**(まったく力をかけないと言ったほうが正しい)、**決してやりすぎないこと**、この2点が安全のための指針です。その点に十二分に気をつけてお使いください。また読者の皆さんは、このテキストを生かして使えるよう、ご精進を続けてくださるよう。なお ☆マークのついている項目は重要な項目です。★マークは最重要の項目です。すべてを一度に消化できないとお感じの時に活用してください。初級講座では★を中心にしています。

このテキストにある数々の技術は、多くが先人の開発したもので、私の独創はわずかです。人類の歴史は、すべてこのような技術や認識の集大成で出来上がってきました。整体の世界も同じです。むやみに独創を誇るよりも、先人の成果を集積するのが歴史の常道です。これらを開発し続けてきた先人と同時代の人々に感謝し、また整体の操法を受け、自らの身体でそうした技術の確かさを実証して下さった多くの方々に感謝しましょう。(以下、[]マークの個所は末尾の参考文献を参照)

誤字・脱字、操法の疑問点など、お知らせください。次回の改訂の時に反映させます。ただ、疑問点を数多く列挙して下さっても、すべてお答えするとなると、私ひとりの力では無理かもしれません。よくよく検討し、じっくりと考え、それでもなお解決できない疑問点をどうぞお寄せください。

[参考文献など]

《著者 50 音順、文庫・新書の価格は省略、「中古」は中古で購入可能》

多くの人が整体(または同等の技術)に取り組み、数々の失敗や成功を重ねて、少しずつ技術を生み出してきた。これらの技術は人類の宝というべきもの。整体に携わった人たちの積み上げた成果を生かすも殺すも、あなた次第。欲張らず、少しずつ積み上げて行くことが結局は早道だ。

[整体と関連する本]

- [01] 有川貞清『始原東洋医学——潜象界からの診療』高城書房、2003、6300 円。
- [02] 井村和男『癒道(いどう)整体』たにぐち書店、2004、8400 円。
- [03] 笠茂享久『歯はいのち!』文春文庫、2009。
- [04] 黒川瀨雄(せいゆう)『姿勢の医学』アスク、2007、中古。
- [05] 龍村修『龍村式 指ヨガ健康法』日貿出版社、2009、1260 円。
- [06] 鶴田聡『仙骨理論 パート1』たにぐち書店、2003、2100 円。
- [07] 野口晴哉(はるちか)『整体入門』ちくま文庫、2002。
- [08] 野口晴哉『風邪の効用』ちくま文庫、2003。
- [09] 橋本馨『新正体法入門』BAB ジャパン、2012、1575 円。
- [10] 橋本敬三『万病を治せる妙療法』農文協、1983、1890 円。

- [11] 橋本敬三監修・茂貫雅嵩編著『写真・図解 操体法の実際』農文協、2005、1700 円。
- [12] 浜田貫太郎『整体操法入門』たにぐち書店、2008、中古。
- [13] E・フランクリン『フランクリン・メソッド 骨盤力』スキージャーナル、2010、1995 円。
- [14] 松井孝嘉『慢性疲労は首で治せる!』角川 one テーマ 21 新書、2009。
- [15] T・マイヤーズ『アナトミー・トレイン』医学書院、2009、6090 円。
- [16] 峯村浩『自律整体論』ルネッサンス・アイ、2011、1890 円。
- [17] 宮川真人『誰も書かなかった整体学』彩図社文庫、2004。
- [18] 宮川真人『病気にならない整体学』彩図社文庫、2007。
- [19] 宮本紘吉『復刻版 新正体法』新正体法研究会、2010、6300 円。
- [20] 吉田邦夫『手を添えるだけで、骨のゆがみがなおる』PHP、2008、1365 円。

- [21] 吉田始史(もとふみ)『仙骨姿勢講座』BAB ジャパン、2006、1470 円。

[入手は困難だが、資料としての価値がある本]

- [101] 河野健二『伸展法』文芸社、2005、品切れ。
- [102] 齋藤巳乗(みのる)『オステオパシー誇張法教本』スカイイースト、1993。品切れ。
- [103] 坂本恒夫『バランス・クリニック』自家出版、品切れ。
- [104] 高橋迪雄(みちお)『正體術大意』復刻版、たにぐち書店、1986(初版1926~8)、中古。
- [105] 野口晴哉『健康の自然法』全生社、1963年、絶版、品切れ。
- [106] 柳泰佑(ユウ・テーウ)『てのひらツボ療法』地湧社、1986、中古。

この他にも多数の整体関連書がある。それぞれ特色があるから、少しずつ研究したい。

[整体周辺で参考になる本]

- [201] ジェームズ・オシュマン『エネルギー医学』エンタプライズ、2004、絶版。
- [202] ドロレス・クリーガー『セラピューティック・タッチ』春秋社、1999。
- [203] リチャード・ゴードン『クオンタムタッチ』ヴォイス、2003。
- [204] ルドルフ・シュタイナー『身体と心が求める栄養学』風涛社、2005。
- [205] ルドルフ・シュタイナー『人智学から見た家庭の医学』風涛社、2009。
- [206] シュリー・チャクラバルティ『聖なる旅路』PHP研究所、1995、中古。
- [207] バーバラ・ブレナン『光の手』上下、河出書房新社、1995。

ヒーリングの関係書は他にも多数あり、参考になるところが多い。

[からだほぐし教室]

奈良の朱鯨亭では「からだほぐし教室」を設け、日常の体操・整体・操体・活元など、週1回1時間半(毎木曜日、午後1時15分から、第5週は休み)の授業を行なっています。整体の最新技術は、毎回ここで発表していますので、復習または発展の機会として、また質問の機会として活用してください。参加料1回500円。

[関東復習会]

朱鯨亭ホームページに関東地区「復習会」の案内を掲載しています。参加者からは大変助かるという好評が寄せられています。詳しくはホームページで。

[整体テキスト改定版の送付]

この「整体テキスト」の電子版(電子テキスト)がありますので、ご希望の方は次の口座にご送金いただくとお送りします。ただし携帯アドレス宛には送れませんので、PCアドレスをご用意ください。これをお持ちの方には、大きな改訂のあるたびに改定版を無料でお送りしています。

郵便振替口座 00910-1-148037 朱鯨亭(ネット利用の場合は、店番099が必要)
セミナー・講座など参加者5000円・未参加者1万円。

●この版までの主な改訂項目：3-4, 7-1, 7-7, 7-8, 9-6, 11-6a, 14-10, 14-11, [16] 項全体, 18-2, 19-3, 20-2, 21-1, 21-2, 21-6, 29-3, 29-8, 30-2a, 30-5, 33-1。なお、[序6]は上級編に回しました。他にも字句の修正などの部分修正は多数あるので、常に最新版を使うようにお願いします。

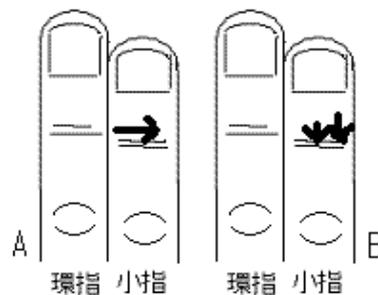
[7-2] 足首のガタつき 足首を上下に動かそうとすると、足首がゴキゴキという音を立てることがある。足首がガタつくのは、変位によって距骨と周辺の骨が開いているため。下の距踵関節には左右動がわずかにあり、クッションになっている。ここが動かず踵骨が硬い時は、この関節の締めすぎ。→踵骨上後方変位の調整法を参照。

[7-3] 距骨の変位 上から体重がかかると、距骨は舟状骨を押し方向に変位する。すると、周辺の関節群にゆるみが生じ、ガタつくことになる。足首を動かすとゴキゴキ音がして痛みが出ることもある。またガタつきを補完するため、関節周辺が硬くなると考えられる。また、距骨と踵骨の関係が変位しやすい。距骨が前、踵骨が後ろへ変位する。変位したまま硬化していることもある

押された舟状骨の変位は、上へ変位と下へ変位と、二通りある。上へ変位した場合は立方骨が下へ、舟状骨が下へ変位した場合は立方骨が上へ変位する。

[7-4] 距骨の調整 距骨のまわりがガタついている状態では、足首の動きが悪い。

【共鳴】 小指のDIP関節(第1関節)の甲側、関節面よりやや指先寄りが距骨の共鳴点。前に変位しているから、共鳴操作としては、指先方向から関節に向けて、数箇所を1~2ミリ程度こすればよい(図B)。これで距骨のまわりが引き締め、足首の動きがよくなる。特に背屈が楽になる。また足首のガタつきが改善される。一度では無理な場合は、この操作を何度か繰り返すとよい。



[7-5] 距骨の締めすぎ 距骨が締めすぎている場合。上の方法でも足首の動きが出ない。

【共鳴】 このような人はB図の逆方向、手前から指先方向に数か所を1~2ミリ程度こすればよい。すると、距踵関節に動きが出てくる。少し動くようになれば、足首を直接法に従って調整し、最後にふたたび距骨を共鳴で締めておく。指先へこすると緩み、手前へこすると引き締まる。

★[7-6] 距骨の傾き 距骨の外側は外下方へ、内側は内上方へ傾いていることが多い。外果が目だって大きく、触ると後ろへ尖った感じになり、内果が目立たなくなる。内果の下に圧痛がある。腓骨を調整した後、共鳴を使って距骨を調整する(図A)。これで内果の下・距骨周辺に感じられる圧痛が消える。愉骨を使って改善することも可能。距骨の調整で膝の変位も改善する。

【共鳴】 Aに続いてBを行うと、距骨が正常化しやすい。試しに、まず足首の動きを見ておき、次にA→Bの操法をしてから、足首の動きを見ると、動きやすく軽くなっているはず。

★★[7-7] 距骨の強い傾き しかし共鳴だけでは改善できない強い傾きを伴っていることが多い。この傾きは膝の外変位を生み、骨盤の傾きを生み、全身の不調につながる。丁寧に調整すると腰痛、膝痛などを同時に改善できる。背中・肩なども改善する。

【愉骨】 外果と内果の下(遠位1センチほどの場所)に同時に片手の拇指と中指を当て、まず力を抜く。微かな当て方でしばらく持続し、反対の掌を足裏に当てて愉気する。最終的に内果の下が明確に凹の状態になり、内果と外果が同じような出っ張り具合になればよい。

[16-18] 骨盤の横移動 骨盤が背骨に対して横移動を起こしていることがある。そのため裸になると、骨盤と背骨(胴体)とが横に変位し、腰のところで上体が横移動しているように見える。強い坐骨神経痛の人やヘルニアの人に多く見られる。意識して腰と胴体の位置を揃えることはできるが、普段は左右どちらかへ変位したままになっている。

[16-19] 横移動の修正 立って壁などにつかまり、腰を左右に動かしてみる。どちらか違和感を感じる方と、何も感じない方とがあるから、違和感を感じる方へ動かしておいて、何も感じない方へ軽くすっと動かす。これを5~6度か繰り返すと、違和感が解消する。誰かが何も感じない方から軽く押さえて補助すると、やりやすく、効果的。これによって、ヘルニアによる坐骨神経痛が解消するような場合もある。3点法の準備として、やっておくとよい。[橋本敬三]

[16-20] 腸骨の巻き込み 仰臥で上前腸骨棘を少し内外方向へ押してみる。どちらか動きが悪い方向があれば、腸骨の巻き込み(外へ動きにくい場合)、または開き(内へ動きにくい)が起きている。動きやすい方向へごく軽く押えて数分持続すると、腸骨の動きが改善する。

[17] 体操による骨盤の調整

☆**[17-1] 4つの体操** [16]のような操法をする代わりに、本人に体操をしてもらう方法がある。このほうが、自宅で自力で改善できる可能性が出てくるから望ましい。この方法は操体法に由来するが、少し発想の違うところもある。すべて本人が自分です。以下、4つの体操はすべて自分で。

順序は特に問わない。ただし捻れの修正はできないので、捻れのあるケースでは、まずは捻れを修正してもらって、そのあと体操をするのが望ましい。

☆**[17-2] 骨盤体操1(前後調整)** 骨盤が前後へブレているのを調整する。仰臥の姿勢で、腰を上を反らせてみる。逆に腰を床に押し付けてみる。どちらが行きやすいかを調べる。行きやすい方へやり、5秒~10秒程度そのままじっとしている。中立位置に戻ってしばらく休憩。これを3回ほど繰り返す。その後、上下どちらも同じように動かせるように変化しているかどうかを調べる。同じようになれば、それで終わり、まだ上下どちらかに違和感が残っていれば、ほぼ同じになるまでくりかえす。前節 [16] の「打ち込みによる前傾・後傾の修正」を使ってもよい。

☆**[17-3] 骨盤体操2(左右調整)** 骨盤が左右に傾いているのを調整する。仰臥の姿勢で、踵を左右交互に足先方向へ突き出して、腰骨のあたりが、どちらが違和感がないかを調べる。違和感や痛みがあれば、ない方の脚を突き出して、5秒~10秒程度そのままじっとしている。中立位置に戻ってしばらく(一息)休憩。これを3回ほど繰り返す。

その後、左右どちらも同じように動かせるように変化しているかどうかを調べる。同じようになれば終わり。まだ左右どちらかに違和感が残っていれば、ほぼ同じになるまでくりかえす。

☆**[17-4] 骨盤体操3(回旋調整)** 骨盤が右前または左前に回旋しているのを調整する。仰臥の姿勢で、脚を曲げて膝を立て膝の角度が直角になる程度にする。その姿勢から膝を左に倒し、次に右に倒す。どちらが楽に倒れたかを調べる。違和感や痛みがあれば、ない方の脚を倒して、5秒~10秒程度そのままじっとしている。中立位置に戻ってしばらく(一息)休憩。これを3回ほど繰り返す。その後、左右どちらも同じように倒せるように変化しているかどうかを調べる。同じようになれば終わり。まだ左右どちらかに違和感が残っていれば、ほぼ同じになるまでくりかえす。