

身体を開き、
感覚と遊ぶ

著者 湯浅和海

【読む前に知っておいていただきたいこと】

この本は、あなたの呼吸が自然と深くなるように、余白や行間を広めにとっています。

文字がびっしりのページを見続けると、無意識に呼吸は浅くなり、身体感覚より頭の思考に意識が向きやすくなってしまうためです。

ですので、あなたもどうか自分の呼吸を感じながら、ゆったりした気持ちでページをめくっていただくさい。

この本を読む体験そのものが、あなたの心と身体の扉を開き、そこから豊かな生命力が溢れることを願っています。

まえがき

はじめまして、湯浅和海（ゆあさ かずみ）と言います。

私は十代の頃にダンスを稽古し、二十代になってから合氣道を稽古していた経歴を持っています。また、そのかわら瞑想法や呼吸法の実践もおこない、ボディワークや気功、整体やヨーガなども部分部分をつまみ食いするように学んできました。

なぜかというところ、私自身が深刻な精神的トラブルを抱えていたからです。私は現在41歳なのですが、青年期の私は常に不安感や罪悪感に苛まれていて、自殺未遂を繰り返していました。パニックの発作を起こして精神科の閉鎖病棟に強制入院させられたこともあります。

そんな調子だったので、当時の私にとって生きることはあまりに辛く苦しいものでした。

だからこそ、そんな苦しみを去って、「自由な心」で生きられるようになっていたいと思ったのです。

そうして私は様々な理論や技法を研究・実践していきました。本を読むだけではわからなかった場合には、遠方まで直接その本を書いた人の講座を受けに行き、質問して教えてもらったりしたこともあります。

そんな生活が15年ほど続きました。途中で何度も諦めそうになったのですが、私はなんとか最後までその道を歩き切り、「穏やかで自由な心」と共に生きていけるようになったので

す。

そして、そんな「自由の味わい」を知った私は、今度はそれを他の誰かと共有したくなりました。過去の私の経験が誰かの役に立つかもしれないと思いましたし、「自由の味」を知ることと救われる人もいるのではないかと思ったのです。

そうして私はブログで情報発信を始め、岡山で瞑想会を主催するようになりました。私は「自由の味」をより多くの人に知ってもらおうべく、自分なりの活動を開始したわけです。

あなたが今読んでいるこの本も、その活動の中から生まれたものです。本書には、私がブログの中で書いた記事を加筆修正したものがいくつか含まれています。この本のためにゼロ

から書き下ろしたものもありますが、ブログの記事を元にリライトしたものも多いです。もちろん、リライトする過程で、今の私の視点からかなり大幅な修正をしています。なので、もしも元の記事を読んだことのある人が本書を手にとったとしても、また新しい発見があるのではないかと思います。

ともあれ、私が本書で主張したいことはたった一つです。

それは、「自分の身体を感じてほしい」ということです。

私たち現代人は、ともすれば頭でっかちになりがちで、身体を感じることは非常に少なくなっています。人によっては、身体のことを「出来の悪い道具」のように考えているかもしれ

れません。多くの人は、たとえば身体が疲れていても「もっと動け！」と言って鞭を打ち、食事をする時は、食べ物をもるで味わうことなく、あたかもガソリン補給をするみたいに胃に機械的に流し込んでいます。そして、身体に痛みが出ても、「なんで痛みなんて出るんだ！」と言って身体を責め、鎮痛剤で無理やり痛みを抑え込んだら、業績や成功という「頭が作り出す価値」に向かって邁進していくのです。

私は、そういった生き方はどこかで無理がきてしまうのではないかと思います。頭は身体都合なんてお構いなしに「もっともっと」と求め続けますが、身体はそれについていきません。なぜなら、頭はいつも「遠い未来」のことばかり夢見ているのですが、身体はあ

くまでも「今ここ」に根付いているからです。

頭の欲望に追い立てられて、私たちはしばしば身体のことを置いてきぼりにしてしまいます。「ゆっくりとしか変化できないものもある」ということが、頭には理解できないからです。

なので、せめてこの本を読んでいる間は、自分の身体のことをゆったりした気持ちで見守って上げてほしいと思います。自分の呼吸を感じながら、「今、読んでいて身体にとって心地よいリズムはどのくらいの速さかな？」と、時々、読むのを中断して感じてみてください。

焦って早く読み終わる必要はありません。頭はこういった本を速くたくさん消化しようと

するかもしれませんが、そうして読んだ内容が身体の中で血肉になるのには時間がかかるものです。どうかその「発酵の過程」を急かすことなく、身体にとって心地よいペースで読み進めてください。

そして、それこそがあなたの身体が「自由な呼吸」をし始める鍵であり、あなたの心を解き放つ最初の一步でもあるのです。

目次

まえがき

「氣」の实在性と、「氣」と「気」の違いについて

◎ 「氣」にまつわる「不思議な現象」の数々

◎ 「氣」とは、現象を説明するための「便利な道具」である

◎ 「氣」と「気」の違いについて

◎ 「氣」と「気」の違いを感じるワーク

◎ 身体を開き、感覚を深めるために

整体とヨーガに学ぶ、恐怖と向き合う時のコツ

- ◎ 恐怖に飲み込まれないためには、身体力を完全に抜くこと
- ◎ 身体力を抜くために、尻の穴だけをキュツと締める
- ◎ 「恐怖への恐れ」に立ち向かうための方法

重力に身を委ねて背骨を立てる方法

- ◎ 腰を境に上半身と下半身が分断される
- ◎ 整体に学ぶ、身体がまとまる皮膚の流れ
- ◎ 日本の整体と中国の気功の融合―重力に身を委ねる立ち方

身体という社会（コミュニティ）を救うために

◎痛みが出るのは、「最も頑張っている部位」である

◎実は誰もが「痛み」に関する被害者である

◎「声を上げる人たち」の訴えから問題の本質を探っていく大切さ

「身体の声を聴く」ということ

◎動かずにいられない時に役立つ歩行瞑想

◎足裏の感覚は「瞑想のための道具」に過ぎないのか？

◎感覚の可能性を開いてくれた「即興舞踊」の世界

◎ 感覚を味わうことから「ダンス」は始まる

◎ 身体とは「無数の他者が住まう町」である

◎ 瞑想とは、「自覚的な無垢」に定まること

◎ 身体は「生の秘密」を語っている

◎ あなたの内なる「無垢」へと還っていくために

呼吸が浅くなる本当の原因を探る

◎ 「息の波」を感じることを妨げる「身体のブロック」

◎ 「息」とは、「命の表現」である

◎呼吸を殺すことで感情を抑える私たち

◎私が「抑圧していた感情」を解放した時のこと

◎浅い呼吸は「生きること」と「自由であること」を制限する

呼吸を深め、感情を解放する二つのステップ

◎【ファーストステップ】感覚を意識的に味わう

◎【セカンドステップ】感情をありのままに開放する

◎「自由に生きること」ができるようになるために

内観法によって「幸福への感受性」を磨く

◎先に確認しておいてほしいこと

◎「目」を通して、「外側へと出ていく感覚」をつかむ

◎「目」を通して「内側に潜っていく感覚」の習得

◎「内側」に潜ることで、心声を聴くことができる

◎「穏やかな幸福感」を感知するためには、十分な観察力が必要

◎依存症とは、「質」ではなく「量」によって支配される病である

◎「快樂」を依存せず「小確幸」の内に留まるために

◎「個人の幸せ」を確立することが社会を救う

「快」を追いかけて生きる人が辿り着く場所

◎ 「快」と「楽」の違いについて

◎ 頭で休日を有意義に「消費」しようとする私たち

◎ 「幸福」とは「瞑想」の別名である

◎ 「自身の宿命」を知った時、人は「生の神秘」への扉を開く

あとがき

「氣」の实在性と、「氣」と「気」の違いについて

この本では、これから身体のことや感覚について書いていこうと思うのですが、その際に、どうしても避けることのできない話題があります。

それは「氣」についてです。

「出たー！怪しいヤツ！」と思う人もいるかもしれませんが、ちょっと待ってください。私は別にオカルトやスピリチュアルについての話をしたいわけではないのです。というのも、私にとって「氣」という言葉は、あくまで「説明のための道具」に過ぎないからです。

◎「氣」にまつわる「不思議な現象」の数々

そもそも、「氣」というのは実在することを証明するのがほとんど不可能です。過去にその存在を証明しようとした人たちもいましたが、どれもあまりうまくいかなかったようです。

しかし、だからと言って「氣」というものの働きを否定するのは、もったいないことだと思います。だからと言って「氣」というものの働きを否定するのは、もったいないことだと思います。私は思っています。というのも、私自身はこれまで、「氣」という言葉を使わないと、うまく説明のできない現象に何度も出会ってきたからです。

たとえば、私は二十代の半ばから10年ほど武道を稽古していたことがあるのですが、當時はいろいろな不思議な体験をしました。たとえば、高い段位の師範の講習会などに行っ

て、その師範から直接技をかけてもらうと、身体を一点で少し押さえられただけなのに、全く身動きが取れなくなってしまうことがありました。

それから、有名な武術の先生の講習会に行った時には、その先生と相對しているだけで平衡感覚が狂ってきて、うまく立っていることができなくなったこともあります。その先生いわく、「自分が天地に軸を通すと、相手の中に在る歪みが強調されてきて自滅するのだ」ということでした。

また、深く息をしてリラックスしている人は、体重がたとえ軽くても持ち上げることができなかったり、心が前に向いている人が前進すると、それを止めることができなかったりし

ました。要は、「氣」が下に流れているとその人の身体は持ち上がりにくくなり、「氣」が前に出ていると、その人を止めようとする側がむしろ引っ張られるわけです。

こういった不思議な経験は、他にもまだまだたくさんあります。むしろ、「武道の稽古」というのは、日々こんなことばかりが起るものなのです（少なくとも、私の知っている道場ではそうでした）。

逆に、こうした「不思議」を知った目で見ると、日常もまた違って見えてきます。身体は前に進んでいるのに、「氣」が引っ込んでしまっている人は、他人から止められると簡単に止まってしまう。また、口ではいくら大きいことを言っている、肚に「氣」が満ちてい

ない人は、すぐにそれを撤回して逃げ出すでしょう。

そして、どれほど頭で「自分の足で立つのだ」と考えていたとしても、背骨にしっかり

「氣」が通っていないと、独立心を手にできません。「氣骨」という言葉もありますが、背骨に「氣」が通っているかどうかは、その人の意志の強さと直接関係するのです。

◎「氣」とは、現象を説明するための「便利な道具」である

このように、「氣」という言葉を使うことで、私たち人間についてより豊かで奥行きのある説明が可能になります。またそれは、これまで長い歴史をかけて「氣」という言葉を自身の

文化の中で育ててきた私たち日本人にとって、直感的な理解にも資する部分があると思うのです。

なので私は、「氣」というものの「実在性」についてはひとまず棚に上げておいて、その「概念としての有用性」について着目することになっています。つまり、「不思議な現象」を説明するための方便として役に立つので、「氣という概念」をあえて使おうと思うわけです。

それゆえあなたも、本書を読むからと言って、「氣」の実在性を信じる必要はありません。ただ、『氣』というのは、説明をわかりやすくするための便利な道具なのだな」とだけ考えて、そのまま受け止めていただければと思います。

◎「氣」と「気」の違いについて

ちなみに、私はさつきから「氣」という漢字を使っていて、一般的な「気」という漢字を使っていません。これはなぜかと言うと、「氣」が開放的なのに対して、「気」が閉鎖的だからです。

そもそも「氣」という漢字の中にある「メ」の部分は、「止める」という意味です。つまり、「氣」という漢字は、私たちの生体エネルギーを内側に閉じ込めて漏らさないようにするようなイメージなのです。これは中国の気功でよく取られる考え方です。中国の気功では、「気は使った分だけ減る」と考えられています。それゆえ、「気」を使って治療をする気功師

の人は、毎朝早くに起きて、その日の治療で使う「氣」を氣功によって補充しなければなりません。またそうして「自分の氣」をたくさん外に出し続けるので、氣功師は短命になりやすいとも考えられています。

これに対して、日本の「氣」はもっと開放的です。「氣」の中にある「米」という字は、形の通り、四方八方に伸び広がるイメージがあります。つまり、「氣」というのは、「どこか一か所に溜めておくもの」ではなく、「積極的に交流させて拡散させるもの」だということですよ。

たとえば、心身統一合氣道の創始者である藤平光一師範は、とうへいこういち「氣」を出すことを日常的な実

践として推奨していました。『氣』を出さずに内に溜めておくのではなく、積極的に出していけ』というのが、藤平師範の教えだったわけです。

また、野口整体の創始者である野口晴哉氏はるちかは、「愉氣ゆき」という手当法を普及させる活動を精力的におこなっていました。もともとこの「愉氣」は、「輸氣」という漢字で受け継がれてきた技法だったようなのですが、野口氏が「それだと『自分が相手に氣を送ってやっている』

という意識になってしまい、『治療する側』と『治療される側』に分かれてしまうため、良くない」と判断し、輸送の「輸」ではなく、愉快の「愉」に変えたのです。野口氏は、「人々が治療家に依存してしまって、自分の健康を自分で守れなくなっては問題だ」と考え、「治療す

る側・される側」という分断を避けようとしたのです。それゆえ、中国の氣功的な「氣を輸送する」という「輸氣」を「愉氣」に変えたそうです。

だから、野口整体で「愉氣」というのは、あくまでも「愉快な氣の交流」であって、どちらが上とか下とかはないわけです。ただ、「氣」の向くままに、「愉快な氣」を共鳴させることが「愉氣」だったのです。

このように、日本における「氣」というのは、「自分の中に閉じ込めておくもの」ではなく、「積極的に出していくもの」でした。おそらく、そのほうが日本人の身体性や精神性にも合致していたのでしょう。そしてまた、私も同じように考えるので、本書では「氣」ではな

く「氣」という漢字を用いることにしたわけです。

◎「氣」と「気」の違いを感じるワーク

ただ、私が「氣」ではなく「気」という字を使う理由は実はもう一つあって、これはここまで述べてきたような字義的なものではなく、もっと感覚的なものです。

論より証拠ですから、一つ実験してみましよう。

次のページに書いてある「氣」という文字の前に右手をかざして、バイバイをするように手を振ってみてください。

氣

今の感じを覚えておいてくださいね。

今度は、また次のページの「氣」という漢字の前に右手をかざしてバイバイする動作をしてみてください。

氣

あなたは違いを感じましたか？

種明かしをすると、「氣」という漢字の前で手を振ると、手が右から左に行く時に動きがやりやすくなります。そして、「氣」という漢字の前で手を振ると、反対に左から右に手を振る時のほうがスムーズに動くのです。

これは、「氣」や「氣」の流れる方向が、一般的なネジの締める方向と一緒にだからです。

たとえば、「氣」という漢字の前で手を振ると、右から左（反時計回り）に手が動く時に楽になります。これは自分のほうにネジが締まってくる方向です。つまり、「氣」という字の前で手を振ると、「氣」がこっちに向かって入ってくるのです。あたかも向こうからネジが迫

つてきて、自分に蓋をするような形になります。

反対に、「氣」という漢字の前で手を振ると、左から右（時計回り）に楽に手が動きますが、これはこちらから前方に向かってネジを締めていく方向になります。つまり、自分から外にエネルギーが出ていくわけです。

とはいえ、いきなり実験しましたので、「違いがよくわからなかった」という人もいるかもしれませんが、本書を読んで感覚を磨いていくと、自然とわかるようになると思います。

ともかく、こういった違いがあるので、私はできれば「氣」という漢字はあまり使いたくないのです。なぜなら、この漢字が視界に入ることによって、身体が自動的に内へ閉じ始め

てしまうからです。

これは私の意思とは関係なく起こります。私の身体は無意識に「氣」という漢字に反応し、内向きに閉じこもっていくわけです。それゆえ、今みたいに「氣」という漢字を多用している、私はだんだん息が詰まってきてしまいます。身体が閉じてしまつて、柔らかく開いていけなくなるわけです。

それゆえ、私はせっかく使うなら「氣」のほうの漢字を使いたいと思っています。実際、こっちの漢字は、見ているだけで息が深く入ってきます。そのため、過去に自分の道場を開いて武道を教えていた時は、道場の真ん中に「氣」と書いた掛け軸を置いていました。それ

を見ながら稽古をすることで、自分や門下生の身体を開こうと思っていたわけです。

もちろん、全ての漢字を「氣」だけで統一すると、それはそれで読者の方が読みにくくて違和感を抱くかもしれませんので、一般的な言葉づかいでこの漢字が出てくるときは、普通に「氣」の字を使おうと思います。ただ、本書の中で「生命力」や「生きる力」などを表すような場合には、「氣」ではなく、「氣」という字のほうを使っていこうと思いますので、よろしくお願いいたします。

◎身体を開き、感覚を深めるために

と言ったわけで、「氣」というのもなかなか奥が深いです。

とはいえ、繰り返し返しますが、「氣」というのはその実在を証明できません。しかし、感覚的には確かに「在る」ものですし、それを「一つ概念」として利用すれば、様々な現象を説明できます。なので、「怪しい…」と思って敬遠せず、一つ私に付き合って「氣」の世界を見て回って欲しいと思います。

ということで、次回からいろいろと身体や「氣」のことについて話していこうと思います

す。本書を読むことを通じて、あなたの感覚が豊かに開き、より活き活きはつらつ澆漑と生きていか

れることを願っています。