

スワイショウ養生法

経験則と学問的知見に基づく健康ライフの勧め

臨床心理士・マインドフルネス瞑想療法士 田中 仁章

【要約】

スワイショウ（以下、SS と略記）とは、中国語で“甩手 (shuǎi shǒu)”と書き、「手をふる、投げる」を意味します。動作としては、その場で腕をふり続けるだけの、極めてシンプルな気功のことを指します。いつでも・どこでも・だれにも気軽に実践できるSSは、普遍的な養生（健康増進・回復）法であるといえます。実践の容易さが継続可能性を高め、そのことが長期にわたる養生法となっていくます。

本稿では、SSの中でも代表的な、腕を前後にふる「前後のSS」、ならびに体幹部と共に腕をふり回す「ひねりのSS」、の二つを紹介します。SSが、養生法として正しく理解され根付くよう、経験のみではなく学問的知見も重視して、実施要領および健康効果について、可能な限り具体的に説明することに主眼を置いています。学問的知見に関するものには、セロトニンやミトコンドリアに関するものに加え、近年特に注目されているマインドフルネスやポリヴェーガル理論（以下、PVT と略記）、さらにはSSを用いての研究成果等を含みます。

● Key words : スワイショウ セロトニン ミトコンドリア マインドフルネス ポリヴェーガル理論

はじめに

1973年に、様々な運動をおこなっている絵図が、漢時代のお墓（中国湖南省）から出土しました。「馬王堆導引図」と呼ばれるもので、古代の健康体操絵図とされているものです。44種類の動作が描かれていますが、その中に、SSのような動作のものが10点ほど存在しています（楊進, 2015）。

数千年前から中国でおこなわれていたとされる養生法は、1950年代に中国において統一され、学術用語「気功」という名称に統一されましたが（辻内, 2004）、SSもその中の一つといえます。中国が、国家として認めている3大体操の一つである『練功十八法』（池内ら, 2004）指導書には、気功の練習（以下、練功と略記）効果として、次の六つが上げられています。

- (1) 血の流れを促す。
- (2) 臓腑の機能を調節する。

- (3) 正気（抵抗力）を増強する。
- (4) 心身を安寧化する。
- (5) 経絡の流れをよくする。
- (6) 筋骨を強健にする。

SSは、腕ふり主体で多くの関節や筋肉を動かしながらも、心拍数を安静時の1.2倍程度に抑えて、血液の流れを速くし血流量を増やす、全身運動であるといえます。東洋医学では、「流れる水は腐らない」といわれ、気血が重んじられてきました。SSをおこなっていると、腕のふりに応じて、血液が流通している感覚が生じて、心身ともに伸びやかにリラックスしてきます。

「日本予防医療協会」の理事長でもある医師の金城（2015）は、肩幅に開いた片足を一步前に出して、膝を大きく屈伸させながら腕を交互にふる、「腕ふり健康法」を推奨しています。腕のふり方や膝の動きが、SSとはやや異なるものの、「腕ふり」は予防医学的にみて、

究極の病氣予防法であるとしています。SSは、シンプルかつスローで、いつでも・どこでも・だれにもできる養生法です。練功を長期にわたりおこなうことが、身体構造や機能への深い気づきを生み、人生の力強い支えとなってくれるに違いありません。

本稿では、SSに関係があるセロトニンやミトコンドリア、さらにはマインドフルネスやポリヴェーガル理論、等々に関する知見を紹介し、紹介に当たっては、筆者の長年の経験的知見を織り交ぜながら、読者諸氏の実生活に役立てるよう、可能な限り具体的に述べていきます。したがって、軽快な通読と理解が可能となるような記述を心がけるものの、経験を背景に記載された、やや難解で深い内容も含まれていることを、最初にお断わりしておきます。

1 SSの由来

冒頭で述べたように、「馬王堆導引図」に描かれた人々の姿から判断して、SSとよく似た運動が、古来より広くおこなわれていたと思われます。SSは、禅宗の祖師である、達磨禅師によって伝えられたものとの説もありますが、明確ではありません。他方、道教の影響を受けて創始された、形意拳の武術家である上海の田瑞芳が、1961年頃から教えていたことは、間違いなようです(楊進, 2015)。

また、日本では、電気工学博士であった関英男が、推奨していたことで有名です。くわえて、船井総合研究所の創業者であった船井幸雄も、関博士の教えを受けて、2004年ごろからブログ等で紹介していたものでもあります。

2 基本動作

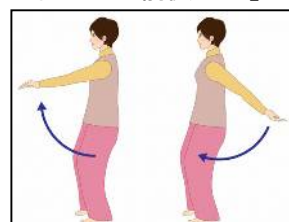
本項では、「前後のSS」(図—1)と「ひねりのSS」(図—2)、2種類の基本的な動作要領について説明します。初心者には、まずは単に腕をふることから始めて

下さい。その中で、以後述べていくような細部の事柄について、少しずつ理解を深めていっていただきたいと思います。

「前後のSS」については、膝と足先の向きが同じになるように、両足を平行にして、肩幅程度に開いて構えます。上体は耳と肩、鼻とお臍が、垂直になるよう背筋を伸ばして構えます。肩と腕の力は抜いて、視線は目の高さにします。両脚は棒状にしないよう、膝上下の筋肉の緊張をとき、頭頂部にヒモがついていて、上から吊り下げられているような感じで、顎を軽く引いて立ちます。その状態で腕を前後にふりますが、掌は、下に向けても内側に向けても構いません。

まず、初動としては、腕を後方約40度から50度位まで最小限の力でふり上げ、その後は脱力して重力主体で落ちて来るように、最小限の力で腕をふり下げます。最下方から前方には、後方から腕が降りてくる慣性力の利用を主体にして、やはり最小限の力で、前方約90度位までふり上げます。約90度位に上げたら、また脱力して腕を重力主体で最小限の力で落とすように、腕ふりを繰り返します。いずれの動きにおいても、膝は棒状に突っ張らずに、膝上下の筋肉の緊張を解いて少し緩めておき、腕ふりに合わせて調和的に軽く屈伸運動をします。

図—1 「前後のSS」



図—2 「ひねりのSS」



(<https://rinrinshappy.com/suwaisyo-koka/>) より引用

「ひねりのSS」(図—2)の当初の構えは、「前後のSS」とほぼ同様ですが、両足については、肩幅から肩幅よりやや広めで立ちます。「ひねりのSS」には、様々

なやり方がありますが、ここでは、重心を左右に移動させながらひねる方法を紹介します。肩と腕は脱力した状態で、左右の股関節と体幹部（腰椎・脊椎・頸椎）を、ひねるように回転させます。ひねりの反対側の足はつま先立ちにして、ひねりによる負荷が膝にかからないようにします。このとき、脱力した腕が、体幹部のひねりに「ムチ」のようにしなりながら追従して、最終的に体に巻き付くようにします。つまり、「デندن太鼓」のヒモ先の球を、回転力で引っ張り回すように、ひねりの力で腕をふり回します。あくまで、股関節と体幹部の動きが「主」で、腕は「従」といった動きを心がけます。

膝を軽く曲げて、重心を左右の足に移行させながら、左右の股関節と体幹部のひねりを活かして、最終的に腰椎よりも脊椎、脊椎よりも頸椎をひねるようにします。体幹部をひねりきった時に、前側の腕の掌は体側部の腸骨の上、後ろ側の腕の手の甲は背側部腸骨の上に、当たるようにします。ひねりきったら、主に股関節や体幹部の反動力を利用して、体幹部と腕を反対にひねります。

「前後」と「ひねり」いずれのSSも、肩と腕の力は極力抜いて「上虚」の状態とし、膝は少し緩めて弾力性を確保しておきます。膝上下の筋肉に力が入って、膝を棒状に突っ張った状態は、ひねりによる負荷を、膝関節に直接かけやすい状態といえます。終了するときには、腕の揺れに急ブレーキをかけるのではなく、脱力した腕の揺れが、自然に収まるのを待って終わります。

3 練功上の細部留意事項

練功の仕方によっては、その効果が大きく異なってくるばかりでなく、却って身体に悪影響を及ぼしかねません。SSの基本動作については既に述べたところですが、この項では、練功における感覚や留意事項につ

いて、さらに細かく説明していきます。

(1) 「前後のSS」

重ねて強調しておきたいのは、両膝上下の筋肉の緊張をとき、膝を突っ張って棒のように立たないということです。そのような立ち方では、身体が本来持っている、筋肉と関節によるスプリングの役割を、無効化してしまいます。腕をふり降ろす時には、見えにくく感得しにくい上肢・上体からの重力の衝撃が、腰椎や仙腸関節周辺に、直接伝わり続けています。膝や足関節ならびに股関節が棒のようになると、重力による衝撃の緩衝役を、まったく果たせないのです。

両膝の緩みは、屈伸によって足裏から生じた動きを上体に伝えるとともに、上肢の動きによる衝撃を、柔軟に受け流す役目を担っていると、このように筆者は捉えています。また、膝を緩めるということは、同時に足関節や股関節も緩めることを意味しています。それらが、内外からの力を伝えたり、受け流したりする役割を果たしているということです。

このように、膝は周辺の太もも（大腿四頭筋・大腿二頭筋など）や脛・脹脛（前脛骨筋・腓腹筋）などを固めて立つのではなく、膝上下の筋肉の力を軽く緩めて立ちます。高岡（2002）によると、脛骨と腓骨それぞれの下端は、距骨の上に跨って位置しています。それは踝となって表出していますが、その近辺が足裏で中心感覚を形成します。

高岡は、この足裏中心に至る全身の重心変化、ならびに筋肉の張力変化の微調整を続けている、「ゆらぎ」の中にある身体を“究極の身体”と呼んでいます。シンプルでスローなSSの練功では、この「ゆらぎ」の中にある身体を、その微細さや正確さは別として、意識的かつ無意識的に作為しています。

一方、膝屈伸に伴う脹脛の筋肉の伸縮は、生理的にミルキングアクション（ポンプの役割）となっており、静脈血を足から心臓の方向へと送り出す働きをしてい

ます。このようなポンプの働きがあるために、脛脛は、「第二の心臓」とも呼ばれています。静脈血管内には逆流防止弁がついており、筋肉の収縮で汲み上げた血液が、逆流しない（元に戻らない）ようになっています。

高岡はまた、身体が置かれた状態に応じて、中心が多様化しながら望ましい変化を遂げているという、「多重中心構造論」を説いています。このような特徴を持つ身体もまた、“究極の身体”としています。筆者は、足の裏には、「静的中心」と「動的中心」とも呼べる場所があると感じています。この場合、重心線が降りた解剖学的で安定的なところを「静的中心」と呼び、一方、どのような動きにも即時的に対応できる重心線の降りたところを、「動的中心」と呼んでいます。この二つの中心が、その場における存在目的と状態に応じて、調和を図りながら瞬時に移動して、身体の安定を保っていると捉えています。例えば、静（止）から動へと変化するとき、足裏の中心感覚も踝近辺から母指球近辺へと、瞬時に動的に変化しています。意識には上らなくても、身体の平衡状態を保とうと、各部位が無意識的に調和を図っていると考えています。この感得には、シンプルでスローなSSのような動作を、日々繰り返すことが必要と考えます。このような地道な練功を通して、ロボット化した死に体としなやかさを湛えた生体の違いが、生じていると捉えています。

高岡は、「“究極の身体”と、“レギュラーの身体”は何が違うのか。それは重心線が潜在意識下で意識化されているかどうかという点です。」と述べています。さらには、「意識が構造化され、カタチとして成立すると、重心線を感じようとしてもしなくても、潜在意識に映し換えられた重心線が常時、恒常的に存在するようになるのです。これがセンター、正中線、軸などと呼ばれてきたものの真の姿です。」と説きます。そのような意識の形成は、例えばSSなどによって重心感得が潜在

意識下で繰り返されることによって強化されていくのです。くわえて、潜在意識下での繰り返しによって、重心線通りの意識も形成されてくるのです（高岡, 2002）。SSの練功によってセンターが身体に落とし込まれ、望ましい姿勢や動きが形成されてくるといえます。

(2) 「ひねりのSS」

「ひねりのSS」においては、両目、両耳、両腕、両大転子（大腿骨の出っ張り）、両膝、両足の中間となる軸（センター）を意識しながらおこなう方法もありますが、既述のように、ここでは軸を左右に移動させながらおこなう方法について、説明していきます。

足は、肩幅から肩幅よりやや開いて立ちます。膝は軽く緩めて、重心を左脚、右脚と交互に移動させ（体を左右に揺らし）ながら、腕をふり回します。重心移動側の反対方向にふり回す方法もありますが、ここでは、ひねりと同方向に腕をふり回す、比較的容易な方法を紹介します。

軸を意識して、左右の脚どちらかに重心を移動させながら、それと同方向に腕をふり回します。股関節の回転とともに、腰椎、脊椎、頸椎とひねりますが、その角度は、腰椎が最も小さく、次に脊椎、そして頸椎を最も大きくひねるようにします。それぞれの椎骨の状態がそうさせていますが、腰椎は、大きくひねることができない構造になっていることを、自覚しながら行います。胸椎12から仙骨までが片側約7.5度、胸椎1から12までが片側約36度、頸椎については片側約50度が、それぞれ限度とされています（楊, 2015）。

重心移動に合わせて腕をふり回しますが、体幹部のひねりが主導して、脱力した腕を、ムチのように追従させるという要領で行います。いわば脱力状態の腕と手が、デンデン太鼓のヒモと球のように、腰（腸骨の上）あたりに巻き付く、といった要領で行います。ひねる側の反対側の足裏全体を床につけたままだと、膝

に回転負荷がかかって痛め易いので、それを避けるために、踵を浮かした状態にして足をひねります。

パソコンなどで作業を続けた時、あるいは、どちらかの腕に負担をかけ続けた時には、この「ひねりのSS」をおこなうことをお勧めします。肩こりは「国民病」といわれたりしますが、この原因には、肩甲骨周辺の血行不良があると考えられています。作業直後に「ひねりのSS」をおこなうと、肋骨の上を肩甲骨が動くときに、“ゴリゴリ”という感覚を感じるが多々あります。筆者は、それを肩こりの前兆と捉えています。その状態でSSを数分間続けていると、“ゴリ”だけを感じるようになります。さらに続けていると、「肋骨の上をツルンと滑る肩甲骨」といった感覚が、徐々に少しずつ生まれてきます。

肩甲骨の実際の姿は、実は腹側と肩鎖関節でつながっているだけであり、腹側の鎖骨を通じて背側の肋骨上に載っている、といった方が適切です。筆者の場合、長時間同じ姿勢をとったり、肩甲骨周辺に負荷をかけ続けるような作業の後でも、SSを練功して終わると、肩こりや肩甲骨周りの痛みが残ることは、まったく無くなりました。

4 練功による効果

(1) 身体機能の維持向上

寝たきりは、日本に約130万人存在するといわれていますが、その数は、年々3万5千人ずつ増加しているともいわれています。その原因として、“つまずき”による転倒が挙げられており、これが高齢者にとっては大きな脅威となっています。平衡感覚、脚の諸関節の柔らかさ、筋力の維持などは、特に高齢者にとっての大きな課題となってきたのです。これらの課題に予防的に対処して行くためには、自分の「養生法」を持つことが望ましいと考えます。その「養生法」を継続的に実践することによって、身体機能の衰えに早

期に気づくことができ、その「強化」が可能となります。したがって養生法は、基本的に継続が容易で、安全でなければならないと考えます。

人間には、おおよそ206の骨、260の関節、600の筋肉があって、骨は関節でつながり、筋肉が骨と関節を動かしています(永田晟, 2018)。全身運動のSSでは、部位により強弱はあるものの、多くの骨や関節ならびに筋肉を用います。生物は、脊椎を有したことで、大きな進化をとげたといわれていますが、「ひねりのSS」のみならず「前後のSS」でさえも、身体の幹である脊椎とその周辺の筋肉に、継続的に働きかけていきます。

他方、SSでは、肩甲骨を上下(「前後のSS」)あるいは左右(「ひねりのSS」)に大きく動かしますが、筆者が確認したところでは、約17個の骨格筋が、その肩甲骨から起始(筋頭)、あるいは肩甲骨に停止(筋尾)しています。SSでは、主にこれらの筋肉を使って腕を動かしますが、その中には、呼吸に関係する筋肉群が多く含まれています。くわえてSSでは、身体を前後左右に揺らし、あるいはひねることになります。その中で、肩関節、肩腕関節、肩鎖関節のみならず、頸椎、胸椎、腰椎などに関する靭帯や周辺の筋肉群、つまり姿勢維持筋を使います。さらには、姿勢保持のために股関節を中心にして、足腰の関節や筋肉を働かせることになります。即ち、仙腸関節、股関節、膝関節あるいは足(首)関節に関わる、多くの靭帯や筋肉群に影響を与えます。

『練功十八法』の指導書によれば、練功によって、神経生理学的には運動神経と感覚神経の総称である運動感覚が興奮して、次のような様々な諸器官から信号を中枢側へ送り続けます。

- ア 筋紡錘
- イ 腱器官(ゴルジ腱器官)
- ウ 関節内圧受容器

エ 血管内炭酸ガス化学受容器

SS においては、その運動負荷が軽度ではあっても、これらの興奮が全身的に生じます。この興奮を伝達あるいは感受しながら、それぞれが細密に連携し合う中で、全身で調和的に動く力を高めていくこととなります。

(2) セロトニン分泌量の増加

脳内の重要な神経には、「危機管理」のノルアドレナリン神経、「快」と「報酬」に関わるドーパミン神経、そして「リラックスと集中力を高める」セロトニン神経があります。このセロトニン神経を活性化させるには、「リズム運動」が有効であることが分かっています

(有田, 2004)。私たちは、地球の公転と自転、潮の満ち引き、昼と夜、心臓の拍動や呼吸など、リズムの中で生かされているのですから、これは当然のこともうにも思えます。

SS は、腕を前後にふる、あるいは左右にふり回すだけの、典型的な「リズム運動」です。したがって、SS によって生まれる全てのリズム感を大切に、その心地良さの中で、調和的におこなうことが大事です。筆者は、数名の仲間と一緒に、鏡面を見ながらおこなっています。運動開始から 10 分もすると、筆者自身を含めたほとんどの仲間が、血色が良くなり表情がくつろいでいきます。有田は、仲間と一緒にこなうリズム運動は、セロトニンをより分泌させやすい、と説いています。

有田は、“腹式呼吸法のリズム”からみた α 波とセロトニンについて研究した結果から、初心者については 20 分程度、熟練者で 30 分程度が、時間的な限界基準としています。慣れてくると長時間おこなえますが、運動負荷が軽度だからといって長い時間行い過ぎると、セロトニン分泌量が逆に減ってしまうかもしれません。理論的なセロトニン分泌の観点から、また経験的な観

点からは、20 数分間（「前後の SS」1000 回程度）で終わるのが望ましいと考えます。

一方、これは推測になりますが、ただ単なる腕ふりのみではなく、膝の緩みを活かした軽度の膝屈伸を交えた動きが、セロトニンの分泌量を増やすのではないかと感じています。それが、一つの全体としての調和とリズムを生み出すのです。さらには、腕をふり上げる時のみ最小限の力を入れ、その後は脱力するという、“適度の緊張と弛緩の繰り返し”もリズム感を高め、それも、セロトニン分泌量の増加につながっているに違いない、と捉えています。

(3) ミトコンドリア（以下、MC と略記）の増加と活性化

私たちの身体は、大数的に 60 兆個の細胞からできているといわれますが、これらの細胞のほとんどが、必要なエネルギー ATP（アデノシン三リン酸）を産生する MC に、大きく依存しているとされています。その MC の多くは、「スロー筋トレ」などで使われる遅筋に存在していることが、分かっています。金城は、この MC を増やすには、「スロー筋トレ」と「有酸素運動」が望ましいとして、『腕ふり健康法』を著して、その実践を勧めています。ただし、『腕ふり健康法』においては、既述したように、SS より大きな膝屈伸が取り入れてあります。

太田（2011）によると、MC は活性酸素によって傷つくと、健康な MC との離合を繰り返して傷の回復を図りながら、ダイナミックに動き回ることがわかっています。現代においては、活性酸素の問題は周知されていますが、その酸化力で細菌やウイルスから身体を守ってくれる一方において、MC の天敵ともなっているのです。

この MC は、メタボや糖尿病、がんの転移をも左右するとされています。したがって、心拍数をあまり上げずに血流を増やす、つまり活性酸素を増加させ過ぎないような SS は、望ましい運動と考えられます。

また、MCは酸素を使ってエネルギーを生み出しています。有酸素運動を続けることによって、より多くの酸素を取り入れMCを活性化して、多くのエネルギーを生み出すことができるのです（金城, 2015）。SSは、様々な力を持つMCを増やして活性化させるという観点からも、望ましい運動であるといえます。

(4) 身体機能への覚醒と合理的動きの修得

高岡は、身体についての長年にわたる研究成果をもとに、高度に優れた“究極の身体”を、様々な角度から定義しています。その中の一つに、「人間らしい身体構造、身体運動を持ちながらも、人体の中で眠っている四足動物あるいは魚類の構造までも見事に利用しきる存在」、という定義があります。

高岡は、「ゆる体操」の創始者としても有名で、身体についての様々な研究成果は、スポーツや芸術活動さらには教育等に広く活かされています。「ゆる体操」という名前を一度は聞かれた方が多いと思いますが、高岡はそれを、『ゆする』と『ゆれる』、『ゆれる』と『ゆるむ』という原理を利用した、脱力とリラクゼーションの方法だと説明しています。

上記の説明を通して、「ゆる体操」の原理が、SSには含まれていることに、既にお気づきかもしれません。SSは、上肢主体の単なる腕ふり運動ではありません。高岡の言葉を用いて説明すると、「SSは、腕を『ゆする』ことから始まり、そこから生まれる腕と全身の『ゆれる』状態を利用して、心身が『ゆるむ』ようになろう、脱力とリラクゼーション法としての『ゆる体操』ということになります。

リズムカルな「ゆれ」の繰り返しを通して、脱力しリラックスできると、全身（上体と下肢）に生まれている様々な感覚を、正しく把握できるようになります。くわえて、高岡が説明している先述の“究極の身体”、つまり魚体あるいは四足動物の構造を、身体各部位のつながり感を持って、感得することができるよう

になるでしょう。

ところで、この自然界の実相を表現したものに、太極図があります。円の内部に描かれている陰陽図は、円が示す一つの世界が、相反するもののバランスによって成立していることを示している、と筆者は捉えています。宇宙物理学者の佐治（2015）は、この世界のすべては、対極のバランスから成り立っているということが、研究を通じて分かったと説明しています。

SSによる練功を通して、シンプルでスローな動きの繰り返しゆえに、重力と反重力、屈筋と伸筋、主動作筋と拮抗筋、重心線の前後・左右、呼と吸等々の対極にあるものの調和について、感得できるようになるに違いありません。それらへの知識と理解の深まりを通して、変化の中にある身体の声を深く聞き取れるようになり、感受性の高まりを通して、SSがさらに優れた養生法となっていくことでしょう。

高岡が説く“究極の身体”について理解するためには、斎藤（2002）が言う「しかけ」が必要です。その「しかけ」も、SSのようにシンプルかつスローで、いつでも・どこでも・だれにもできるものが望ましいといえます。「しかけ」を用いて、繰り返し練功し続けることによって、重心線意識が潜在意識に深く落とし込まれると、その意識を持たなくても、無意識的かつ恒常的に存在するようになります。

このように、例えば身体上の重心線への意識は、意識的なあるいは無意識的な動作が繰り返されていく中で、強化されていくこととなります。日々の繰り返しが重心線意識を強化し、それによって重心線周りの筋肉等には、意識に応じた形成作用が働いて、変化生成していくこととなります。

つまり、「『センター』が形成されるということは、そこに強い意識が集まるということですから、その強くて濃い意識のライン上と、その周辺に存在する筋肉や骨格の活動性が、非常に高まります。」（高岡）。私たち

は、徹底的に心身に落とし込んだ仕掛けを通してしか、真に身体を対象化できないのではないのでしょうか。

(5) マインドフルネス

「マインドフルネス」とは、『四念処経』におけるテイク・ナット・ハン(2011)の解釈によると、「今ここに意識をおき、注意深く入念に、かつ自覚的に、対象があるがままに捉えようとする姿勢」となります。したがって、喧騒の中や激しい動きの中では、「マインドフルネス」の実践は困難です。一方、安心して落ち着く状況下において、いつでも・どこでも・だれにもできるシンプルでスローなものを通してであれば、例え動的であっても、「マインドフルネス」は得易いといえるでしょう。

西田(2011)がよく言っていたとされる「物となって見、物となって考える」ことを身体上に用いれば、例えば「肩甲骨となって見、肩甲骨となって考える」ことが可能になるのは、つまり対象と一体化できるのは、シンプルでスローな動きを通してです。そうでなければ、運動中の「今・ここ」で、「注意深く入念に、かつ自覚的に」身体という「対象があるがままに捉える」ことはできません。そして、その対象となって機能や役割といった本質に、あらためて気づき理解することは極めて困難です。

例えば、五木(2018)が言うように、「膝は曲げるもの」で「腰は折るもの」ということの大切さに、練功を通して気づくこともあります。また、膝関節を緩めると足関節や股関節も連携して動くこと、つまり全体的な「つながり」が、そこに存在していることに気づくこともあります。あるいは、重心位置が少しでもずれると、それに応じて、ある筋肉に僅かながらも余計な緊張が生まれること、などにも気づきが生れます。それらの大事な示唆を含む感覚へのマインドフルネスは、動と静を含むといえる、SS練功の繰り返しによってしか、得られないといえるでしょう。

私たちの周りには、直立二足歩行が周囲に満ち満ちているために、あるいは、健康な限りはその困難さを自覚できないために、その有り難さに気づくことはほとんどありません。直立二足歩行が、困難あるいは不可能になって初めて、その有り難さに覚醒することになります。まずは、直立二足歩行はヒトのみが獲得した能力だということ、くわえてその力を維持するためには、相応の努力が必要だということに「マインドフルネス」を得る必要があります。SSはシンプルで実践が容易であり、それは繰り返しと継続可能性を高めます。その結果、あるがままの身体への関心と気づきの頻度が高まります。それを通して、直立二足歩行の有難さ等について、恒常的に「マインドフルネス」を得ることができ、感謝の気持ちも高まることとなります。

近年、老若男女を問わず、スマートフォンを通して情報を入手している姿が、頻繁にみかけられるようになってきました。これは、ストレートネックの状態を生み、その結果、自律神経系に悪影響を与えていると指摘されています。栢野(2017)は、このような環境に置かれている目の問題点を、ある観点から指摘しています。現代においては、目が本来有している自然さが保たれていないとして、これを「眼の引きこもり」と呼び、こうした行動が、脳のバランスをも崩していると説きます。栢野は、自由で伸び伸びとした眼の動きがあって初めて、焦点的に見る「フォーカスビジョン」と、広く感性の眼で見る「パノラミックビジョン」の両立した「フォーミックビジョン」になり、対象の真意を見定めることができるとしています。

これをマインドフルネスの観点から述べれば、一つの対象への注意深さと入念さの「フォーカスビジョン」と、対象全体を広くあるがままに捉える「パノラミックビジョン」が両立して初めて、それぞれの対象の関係性や、全体構造に気づくことができるといえるでしょう。練功においては、これらの生活習慣に基づく問

題に気づき、具体的には、頭を前に傾けたり視線を落としたり、何かに気を取られたりしないよう、「マインドフルネス」を維持しておこなうことが、大切ということになります。

坐禅が動かずに主に呼吸に集中する「静功」である一方、SSは動きを伴った「動功」と呼ばれるものの一種です。やり方としては、呼吸のみならず姿勢の変化から生じている「今・ここ」の感覚に集中します。つまり、刻々と持続的に変化している、呼吸や身体感覚に集中します。多くの方にとって、身体感覚の変化と直接的につながり続けることは、呼吸に意識を向ける静功に比べれば、比較的容易でしょう。呼吸を中心とした身体感覚の変化は、「今・ここ」への「マインドフルネス」を維持する、アンカーの役割を果たします。感覚の変化に常に気づいているということは、「今・ここ」とつながり続けていることであり、思考を放し続けていることを意味します。最小限の力で腕ふりと軽い膝屈伸を繰り返すだけのSSは、心の静寂を保ち易く、身体感覚への持続的な「マインドフルネス」を可能にします。

(6) ポリヴェーガル理論（以下、PVTと略記）

近年まで、自律神経については、交感神経と副交感神経のみに分けて考察するのが一般的でした。しかし、ポージェス（2019）は、PVTを発表して、副交感神経はさらに「腹側迷走神経」と「背側迷走神経」に大別でき、それぞれ別々の機能を持つとしました。そして、「腹側迷走神経」とそれに関連づけられた「社会交流システム」が、最適な状態で機能しているとき、自律神経は「健康・成長・回復」をもたらすように機能すると説明しています。

「社会交流システム」とは、「腹側迷走神経複合体」を意味しており、それは、心臓や気管支のみならず、咀嚼、中耳、顔面、咽頭、喉頭、首の筋肉、を制御すると説明しています。つまり、吐く息を長くしたり、声

を出したり、よく噛んだり、音楽を聴いたり、笑ったり、首を動かしたりすることが、神経基盤的に「健康・成長・回復」をもたらすというのです。「ひねりのSS」では、顔面や咽頭、喉頭、首の筋肉を刺激することになりますが、吐く息を長くしながらおこなえば、気管支を刺激することになります。

PVTには、これまでの自律神経の捉え方と根幹的に異なる点があります。これは、極めて重要な点ですので、SSについての説明からやや遠ざかりますが、少しだけふれておきます。20世紀中頃までの人間観では、私たちは主に、「われ思う、ゆえにわれあり。」の存在として理解されてきました。つまり、「われ思う」の意識あるいは思考が、自己の在り方を決定づけている、と捉えられていました。

ところがPVTは、「私たちの中では、意識以前に環境相即的反応が起きている。」と説きます。環境を意識して何かを考える前に、身体（神経）的な判断・評価が、既に生起しているというのです。そうであれば、この身体的で環境相即的な状態を、「PVTが説く環境適応的な状態に、操作的に変化させる。」ことが望ましいといえるのです。

ポージェスは、環境の安全性を認知する以前に、私たちは知らず知らずのうちに評価・反応していると主張します。そして、その過程を「ニューロセプション」と名付けています。したがって、PVTに基づけば、欧米のマインドフルネスにあるような「無評価の姿勢」のみで、この無意識的で自動的な反応に、効果的に対処することは困難です。PVTからいえることは、「健康・成長・回復」と関係する、社会交流的な神経系につながる身体箇所を、評価的に操作して、神経の働きを活性化いくことが望ましいのです。

ポージェスは、評価的な働きかけの一例として、身体を揺らすことが、健康効果につながると説きます。かつて、アメリカの各家庭にはブランコが備え付けら

れていたことも、それと関連しているといえます。子供のバタバタした行動を例にあげて、「頭からつま先の方向へ揺れることは、血圧調整に関与する受容体を刺激し、迷走神経の調整を助けるので、落ち着きが出て、手をバタバタさせるのが減るでしょう。」と説きます。これは、SS 練功時の腕ふりによって生じる身体の前後の揺れ、特に「ひねりのSS」による揺れが、私たちの健康にとって効果的で、望ましい動きとなっていることを説明しています。

成瀬悟策は、「動作法」を開発して日本における心理臨床の発展に寄与しましたが、野村れいか(2019)からの、『心理臨床の広場』でのインタビューを受けて、心理療法は大雑把であり主観的で論文にならないとしたうえで、次のように答えています。「“動作法”は動作で客観的にどう変化したかわかるし、効果が分かりやすい。科学的にと考えるけど、“身体の動きをしてなぜ心が変わったか”ということは、まだはっきりしない。」と述べています。しかしながら、“身体の動きを通してなぜ心が変わったか”という疑問については、部分的とはいえ、ポーズによって説明されているといえるのではないのでしょうか。

(7) シンメトリー(対称性)の理解

私たちは、「シンメトリー」な存在です。2013年に放送されたドキュメンタリー番組、「NHK スペシャル “神の数式”」によると、数学物理学者が「この世界は何からできているのか」という難問を、数学で解き明かそうとするときには、この「シンメトリー」という概念を用いてきたとされていました。量子の持つ様々な「シンメトリー」を参考にして、宇宙創造のいわば“神の数式”を、なかば完成させてきたというのです。くわえて、素粒子段階において既に左巻きと右巻きが区別されていた、つまり、自然は原初的に「左」と「右」を区別していた、ということも分かったといえます。その自然が創り上げてきた世界に、今の私たちが存在

しているのです。私たちの身体を捉える上で、この「シンメトリー」という概念は、原初的に無視できないものなのです。

私たちは、日常生活に追われて、自己自身における対称性を忘れていました。鏡となって、あるいは自分をも包み込んで、その対称性を「あるがままに」深く観る機会をほとんど持ち得ません。左右の眼・耳・手足を有しており、その調和の中で自分が機能し存在している、という事実を忘れていました。左右の眼・耳・手足などの、相即的で相補的な働きに助けられて、私たちは生存しているのです。

SSの動きの中には、自然界が原初的に左巻き粒子と右巻き粒子を区別していたという、「カイラル(掌)対称性」なども含みながら、左右の腕の並進や回転対称を体現して行く動きが含まれています。このSSによる体現は、「本来への回帰」あるいは「本質への接近」といえるのかもしれませんが。

数学者として先端で活躍しているマーカス・デュ・ソートイ(2010)は、『シンメトリーの地図帳』において、「われわれ人間は、進化の過程で『シンメトリー』に過敏なくらい敏感になるようにつくられてきた。・・・(後略)。」と述べています。私たち人間の大きな特徴は、「シンメトリー」下での機能と生存なのです。つまり、対称性を自覚し、その対称性の調和を維持・強化するよう努めていくことが、本来的に求められているといえます。日々変化している身体ということを見ると、SSなどを通しての対称性へのマインドフルネスが重要であり、練功の繰り返しによる体現が、大変重要な意義を持つてくるのです。

(8) 呼吸法

SSの場合は、呼吸を気にしないでおこなわれても、あるいは何らかの呼吸法に則しておこなわれても、経験的に問題ないように思えます。ただし、呼吸法を取り入れておこなう場合は、動きと調和がとれていて、

気持ちよくおこなえることが重要です。

楊が説いている通り、SSで最も使われる筋肉は姿勢維持筋です。この姿勢維持筋の多くは、呼吸を補助している筋肉でもあります。その呼吸筋が緩んでくるためか、腕ふりを続けていると、自然に「ため息」や「深呼吸」が生まれます。それによって、さらに深いリラックス状態が生まれます。

楊は、「ひねりのSS」で胴体をひねることによって、肋間筋と腹斜筋が鍛えられて、呼吸力が高まると述べています。肋骨の間にあつて、息を吸うために胸腔を広める筋肉が、外肋間筋です。また、息を吐くために、胸腔を狭める筋肉が、内肋間筋です。

このような呼吸筋には、「ストレッチ受容器」と呼ばれる筋紡錘が存在しています。つまり筋紡錘は、その筋の伸展度を脳幹に伝えている感覚受容器です。これらの筋肉の動きと、脳からの指令が一致していなければ（つまりミスマッチ状態にあれば）、呼吸において不全感が伴うこととなります（本間, 2012）。

本間は、近年増加傾向にある「呼吸不全感」は、脳の呼吸中枢と呼吸筋のミスマッチにあるといいます。そして、この原因は、主に呼吸筋が柔軟性を無くしていることにあるとして、この呼吸筋を収縮させながらストレッチさせる、「シクソトロピー」という体操を開発しています。このシクソトロピー・ストレッチでは、胸の下部・体側部を動かす時に息を吐き、胸の上部・背中上部を動かす時に息を吸います。したがって、吸いながらあるいは吐きながら、左右あるいは前後への腕の往復動作を繰り返すSSは、シクソトロピー・ストレッチに近い効果を生んでいると考えます。

『動きが心をつくる』という著書の中で、春木豊（2011）は、「日本を始めとして、インドや中国では、古くからヨーガや気功といった方法があり、これらは実際に筋弛緩をもたらすものである・・・（後略）。」と述べています。これには呼吸筋も含まれており、SS

により呼吸筋をストレッチして、この不全感を取り除き調整して行けるのです。

呼吸法を取り入れてSSをおこなうのであれば、「前後のSS」では「2呼2吸法」、あるいは「3呼1吸法」が、腕ふりの動きを息にのせやすい呼吸法といえます。

「2呼2吸法」は、「息を吐いて前にふり、息を吐いて後ろにふり、息を吸って前にふり、息を吸って後ろにふる」の繰り返しです。2回息を吐く間に腕を一往復させ、2回息を吸う間に腕を一往復させる、こととなります。

「3呼1吸法」は、「フツ・フツ・フ ———ツ」と、3回連続的に吐く息にのせて腕を前後に動かし、次に、「ス——ツ」と1回連続的に息を吸う間、腕を前後に動かすことの、繰り返しになります。

「3呼1吸法」では、呼吸と腕ふりを調和させることが、大事になってきます。3呼で最後に息を吐く長さ、ならびに1吸での息の長さは、苦しくなく気持ち良く感じる範囲とし、それに合った回数で腕を前後にふります。「2呼2吸法」のみならず、「3呼1吸法」は、多くの動作に適用できるものであり、当然のことながら、SSにも調和的に用いることができます。呼吸法は、気持ちよくてリズムカルで、呼吸に動作をのせやすく、全体的に調和を感じるものが、望ましいといえます。

(9) 研究論文からの抜粋

三国ら（1995）は、「血中ストレスホルモンに及ぼす気功保健体操の効果」を測定するため、被験者を、30分間SSをおこなう「気功群」と、それと同等の運動量となる「歩行群」に分けて、それぞれに運動を課しています。各群のストレスホルモン値を、運動前後に比較検討した結果から、次の三つを結論として提示しています。

①「歩行群」では、Ad（アドレナリン）は運動前の値に比べて運動直後に、NA（ノルアドレナリン）は運動

終了30分後に、それぞれピークを認める上昇反応を示した。GH（成長ホルモン）は経時的に増加し、運動終了30分後に、最高値を示した。

②「気功群」では、運動直後のAd、NA、GH、それぞれの値には有意な変化は認められなかった。しかし、運動終了30分後において、全て有意な低下を示した。「気功群」のストレスホルモン低下反応は、歩行等の一般運動後のストレス上昇反応とは違った、異質の反応と考えられた。

③「気功群」、「歩行群」ともに、血中コルチゾール反応は、運動前の値に比して運動直後および運動終了30分後に、最低値となる同様の反応を呈した。

三国ら（1995）は、同様の条件下で別の研究も行い、「脈拍、血圧、末梢循環に及ぼす気功保健体操の効果」についても、比較検討しています。

その結果、脈拍と血圧については、歩行群が運動直後と終了30分後ともに、有意な変化を示さなかったのに対して、気功群は練功前値に比して直後には低下傾向を示し、30分後には有意な低値を示しています。また、収縮期最高血流速度に対する拡張期最高血流速度の比については、歩行群では経時的に低下傾向を認めたものの、有意な変化は認められていません。一方、気功群については、練功前値に対して練功直後に有意な高値を示し、30分後においても有意ではないものの、高値傾向を示しています。

各群間の比較では、運動あるいは練功前では有意差はなかったが、直後と終了30分後共に、気功群が歩行群より有意の高値を示しており、末梢循環の改善が示唆されています。以上の研究結果から、SSは少なくとも動脈硬化を予防するといえ、したがって、それは長寿の可能性を高めることになり、理想的な養生法であると記しています。

辻内（2004）は、上記の科学的なエビデンスを有する

二つの論文にくわえて、自ら別の気功法を用いて研究し、その結果から、気功の特徴を次のようにまとめています。

①気功法は、同じ酸素摂取量の歩行などの運動と比較して、積極的なストレス解消効果を持つ。

②気功法は、リラクゼーション効果を併せ持つ、すぐれた有酸素運動と考えられ、糖尿病などの各種生活習慣病予防や治療に応用できる、大きな可能性がある。

この所見は、SSではない種類の異なる気功の研究も対象として、総合的に判断し提示されたものですが、歩行とは異なった効果を、筆者も実感してきたことに間違いはありません。

気功は、80年代になると日本でも広く認知されるようになり、時に見世物的な気功もテレビ等で見受けられました。しかし、科学的なエビデンスを持ったものも、近年提出されていることを知っておくべきでしょう。

5 練習量

SSのようなシンプルな「しかけ」を通して、身体との十分なコミュニケーションをとることなしには、身体の声を十分に聞き取ることは不可能でしょう。私たちは往々にして、現在の身体のみを対象にして、あるいは固定観念的に、このような身体だと思い込んでしまいがちです。欧米のマインドフルネスにあるような「今・ここ」の強調も必要ですが、「今・ここ」に含まれているといえる、過去や未来についての洞察は重要です。歴史的な文脈の中で現象を捉えるところから真の反省が生まれ、未来を築く真の先行性が生まれてくると考えます。それが練習量になって現れてきます。

インターネットなどの様々な機器類の発達による影響を受けて、文脈を無視して結果だけに注目する傾向が、現代には見受けられます。身体にまでその影響を

及ぼすのは、望ましくありません。身体は、生物が歴史的に必要とされた、生命力や労働力あるいは創造力の源泉です。その身体における多くの病理的な指数は、不断の習慣的・継続的な運動によって、改善されることが明らかです。したがって、この身体を社会創造的なものとして、誰もが自分なりに養生していく必要があります。SSは、誰にとっても、いつでも・どこでもできる、結果的に時間をかけることのできる、優れた養生法といえます。シンプルな動作を繰り返すことで自己（身体）を深く知り、その変化も感じ取ることができます。日々の繰り返しと継続にこそ、養生の意義が含まれているといえます。

ガン専門医の帯津（2006）は、スタッフとともに、院内の道場で気功をおこなうといいます。日本におけるホリスティック医学の第一人者でもある帯津は、練習量に関して、次のように述べています。「・・・（前略）。かといって、練習時間をやみくもに増やしても、急に上達するものでもないようです。むしろ一日のうちに気功をする時間は短くても、毎日実践していれば、二十年には二十年の、三十年には三十年独特の風格が生まれるのです。・・・（後略）。」。

気功をおこなう時間は短くても、毎日コツコツと、実践を継続することこそが極めて大切です。「量質転化」は、そのような中で不意に、あるいは気づかぬうちに起きるのです。

6 アレンジしたSS

SSは、極めてシンプルな動作であるだけに、限りない応用動作が可能です。次に、筆者がおこなってきた幾つかの応用例について、その概要を紹介しておきます。

(1) 「軟蘇の法」を用いた「前後のSS」

臨濟宗中興の祖であり、健康法にも精通していた白隠禪師が、自ら禪病を癒し修行者にも勧めたとされる、

「軟蘇の法」を応用したものです。「軟蘇の法」とは、何ともいえない良い香りのする卵大の丸薬が、頭上に載っていることをイメージする中で、それが段々と溶け落ちてきて、身体各臓器を浸しながら癒していくというものです。ところが、実際におこなってみると分かりますが、丸薬が溶けるイメージは持てたとしても、「丸薬がなかなか溶け落ちてこない」といった状態になり易いものです。

上記の対処法として、SSの中で「軟蘇の法」をおこなうと、膝屈伸が生み出す重力変化の感覚を通して、丸薬が溶け落ちてくるイメージを、比較的容易に生み出すことができます。坐禅中におけるイメージに比べると、この動的な瞑想法を用いた方が、優れてやり易いと感じるところがあります。

(2) 下肢感覚傾注法「前後のSS」

身体の基盤である下肢各部位への集中力を高める一方で、各部位からの感受性を高めるよう、膝屈伸を入れながら、「今・ここ」にマインドフルに存在します。両足の指・母指球・指尖球・小指球・土踏まず・側刀部・踵・足の甲・足関節・脛・脛脛・膝関節・太もも前面・太もも後面・大殿筋・腰回り・丹田の順番で、意識の対象を意志的に移行していきます。膝の屈伸を入れているので、それぞれの部位を感得し易くなりますが、この下肢の意識化とSSでの腕の脱力が、「上虚下実」の潜在化を生み出します。

一定の時間（腕ふり3～5往復）の間、ある身体部位に意識を集中して、次の部位に移行します。練習を重ねて慣れてくると、各部位に意識を向けた瞬間に、その部位から「モゾモゾ」「ジワジワ」といった感覚を、感じ取れるようになります。この感覚傾注の繰り返しは、下肢への集中力と下肢からの感受性を高め、上虚下実の状態を生み出していきます。

(3) 掌方向転換法「前後のSS」

腕を振って一往復させるたびに、掌の向きを変える

方法です。特に決まった順番はありませんが、例えば、後方に振りきった状態からの最初の一往復は、前方にあげた時に、掌が下になるようにふります。次の一往復は、掌を終始内側にし一往復します。最後の一往復は、掌を上にするようにふります。これを繰り返していきますが、前方に「手が上がりきったときに、掌の向きをダイレクトに確認する」ようにします。したがって、筆者が提示した方法であれば、その順番は、「下・内・上」と、掌の向きを確認することになります。掌の動かし方を間違えても、最初に戻って、また当初の順番で行います。

(4) スクワット法

手をふりながら膝を軽く屈伸するだけでは物足りないときに、下肢筋肉のトレーニングを主な目的として行うものです。膝をつま先より前に出さないようにして、またバランスを崩さないようにやや上体を前傾させながら、膝の屈曲量を増やしておこないます。後ろから前に腕をふるときに合わせて、膝を深く屈伸します。先述したように、膝がつま先より前に出ないように行うと、重心位置がやや後方になるので、背筋を伸ばした状態で、上体を前傾させておこないます。膝の屈曲・伸展度は大きくなり、特に下肢筋肉を強くトレーニングできますが、負荷が高くなるのでやり過ぎないように、注意する必要があります。この方法は、動きがやや速く大きくなるので、マインドフルネスの維持は困難になります。

(5) 支持基底面調節法

基本姿勢では、両足を肩幅程度に開いて構えています。しかし、両足の間をより狭くすれば、支持基底面が縮小して安定した立位ではなくなり、狭くした分だけ姿勢保持のために、平衡器官や筋肉の動きが必要になります。支持基底面とは、両足の指先を結んだ線と両足の足刀部、両足の踵を結んだ線によって、囲まれた面のことをいいます。この支持基底面が狭くなる

ほど、腕をふることによって身体が揺れ易くなり、それを防ぐための筋肉や器官を、鍛えることができます。一方、足を前後に開いて支持基底面を確保すれば、上体を立てたままの深い膝の屈伸が可能になり、下肢の負荷を増大させることも可能です。実は、この深い膝屈伸に加えて、腕を同方向に同時にふるのではなく、交互に大きくふるようにしたものが、二度既述している、金城の「腕ふり健康法」となります。

おわりに

身体が置かれた状況を認知的に評価する以前に、迷走神経が、なかば自動的にそれを評価してしまっている可能性が高い、とPVTは説きます。私たちが、「われ思う、ゆえにわれあり。」のみの存在から脱出して、「われ感じる、ゆえにわれあり。」も同等、あるいはそれ以上のものとして捉えるべき時代が、既に始まっているといえるでしょう。

帯津は、気功を、「自らの力で生命場のポテンシャルを上げるための方法論」と説いています。筆者自身も、練功の最中、あるいはその後約1時間程度、「ゆるみ」、「心地よさ」、「大らかさ」といった心身状態への変化を、実感してきました。SSは極めてシンプルなために、身体知が得られないのでは、と一般的に捉えられるかもしれませんが、そうではありません。今まで述べてきたように、シンプルでスローな動作を、繰り返し・繰り返し継続実践するからこそ、見えてくるものがあります。SSを行いながら、「関節や筋肉となって見、関節や筋肉となって感じ、関節や筋肉となって考える」ことが可能なのです。それは、自分の心身への気づきと洞察を深め、心身を深く理解することを意味します。この実践を通して、「人生百年時代」といわれる現代において、SSが得難い養生法となっていくことでしょう。

貝原益軒は『養生訓』で、「自分の体力に応じて身体を動かすことが養生の基本である」と説き、鴨長明は

『方丈記』で、「よく歩いて、身体を動かすことが養生になる」と説いています。何か特別あるいは特殊なことをすることが、養生につながるとは説いていません。とはいえ、現代の生活環境から、歩くことも少なくなり、身体を動かす機会も減少しています。歩行が移動手段であった古代においては、何らかの作業後に上虚の状態を作為して、全身的な調和を取り戻す手段としておこなわれていたに違いない、と筆者は捉えています。したがって、手先を多く使うようになった現代においては、決して特別で特殊ではないシンプルなSSも、歩きと同様に欠かせない養生法、となっていくに違いありません。

五木(2018)は、養生法に絶対あるいは唯一のものではなく、「自分にとってどうか」ということが大切だと説きます。筆者は、これにくわえて「自分のものにする」という関わり方も大事だと考えます。ちょっと試しただけで、自分に合わないと止めるのではなく、繰り返し練習してみて、初めて適否がわかるのだと思います。ホームラン王であった王貞治選手は、「実らない努力などない。実らないのであれば、それは真の努力ではない。」と言ったとされますが、私たちの身体は、億人億様の特徴を持っています。この「自分にとってどうか」を満足し、かつ、容易に「自分のものにする」ことができる数少ない養生法が、シンプルなSSであるといえます。

このような普遍的な仕掛けを通して、不断に命を養い、寿命を全うすることが求められている、といえるのではないのでしょうか。寿命というと、何か運命的で決定的な意義をそこに感じてしまいそうですが、老子が説いているように、「人の命は我にあり、天にあらず」の側面があるのです。

長時間にわたるデスクワークやスマートフォンの視聴、あるいは様々な作業後は、数分間だけであっても練習をお勧めします。近年は、疲れた後の「アクティ

ブ・レスト」、つまり積極的かつ適度に身体を動かすことが、健康に効果的とされています。作業後の練習によって、多くの筋肉が解きほぐされて、筋肉疲労による血流の低下を防ぐことができます。たとえ短時間でも、その時々許される範囲内の、養生のための練習をお勧めします。シンプルさには、「最良の方法」、「究極の洗練」、「無駄の極限的な削減」といった意義が、内包されているのです。

現在、世界は、新型コロナウイルス感染拡大の影響を受けて、未曾有の危機にあり、国内外の多くの人々が、外出を自粛あるいは制限される事態となっています。このように、ほとんどの時間を、自宅で過ごさなければならない環境下においても、SSの練習は十分に可能です。練習により血流を促進して、多くの筋肉や関節、ならびに神経系に働きかけることができます。ミトコンドリアやセロトニンを増やししながら、マインドフルネスを維持できますし、PVTから見ても、望ましい動きを含んでいます。さらには、SSを対象とした幾つかの研究によると、ストレスホルモン・脈拍・血圧・抹消循環等に関して、SSは、健康上独特の有意なエビデンスを有しています。

以上述べてきたように、長年にわたる経験と学問的知見から判断して、SSは類をみない優れた養生法と思料します。

文献

有田秀穂・中川一郎(2014)『「セロトニン脳」健康法』講談社

有田秀穂(2014)『脳を活性化する 武道とセロトニン』日本武道館

池内正人・永田晟・板倉幸彦ほか(2004)『改定 練功十八法 一指導書一』NPO 法人日本練功十八法普及センター

石井直方(監修)左明・山口典孝(2010)『カラー図解 筋肉のしくみ・はたらき事典』西東社

五木寛之(2018)『人生百年時代の「心」と「体」の整え方』PHP 研究所

ウィリアム・レイ編(2008)夏目大(訳)『知をみがく言葉 レオナルド・ダ・ヴィンチ』青志社

NHK サイエンス ZERO 取材班・太田成男ほか(2011)『NHK サイエンス ZERO ミトコンドリアの新常識』NHK 出版

津良一(2006)『気功的人間になりませんか』風雲舎

齋藤孝(2002)『身体感覚を取り戻す』NHK ブックス

栢野忠夫(2017)「眼からはじまる人間形成」『剣道日本 4月号』78p-81p スキージャーナル

佐治晴夫(2015)『からだは星からできている』春秋社

佐治晴夫(2016)『ぼくたちは今日も宇宙を旅している』PHP 研究所

金城実(2015)『腕ふり健康法』KADOKAWA

小坂国継(2011)『西田哲学の基層』岩波書店

ステファン・W・ポージェス(2019)花丘ちぐさ(訳)『ポリヴェーガル理論入門』春秋社

荘元明(2005)『原典 練功十八法』ベースボール・マガジン社

高岡英夫(2002)『究極の身体』運動科学総合研究所

谷釜 尋徳(2018)『江戸時代の旅と健康』第15巻, 27-37p, スポーツ健康科学紀要

辻内琢也(2004)「気功法」『からだの科学』236 48p-53p 日本評論社

永田晟(2018)『れんこう』会報第43号 3p、日本健康づくり協会

野村れいか(2019)『心理臨床の広場』Vol. 12 No1, 24p、日本心理臨床学会

本間生夫(2012)『呼吸を変えるだけで健康になる』講談社

三国英一・戸田静男・森田義之・黒岩共一・坂口俊二・川本正純(1995)『血中ストレスホルモンに及ぼす気功保健体操の効果』第45巻第4号, 887-892p, 日本東洋医学雑誌

三国英一・戸田静男・森田義之・黒岩共一・木村通郎(1995)『脈拍, 血圧, 抹消循環に及ぼす気功保健体操の効果』第46巻第1号, 1-7p, 日本東洋医学雑誌

楊進(監修)雨宮隆太・橘逸郎(2015)『腕ふり健康法 スワイショウ入門』ベースボール・マガジン社

吉田勝志・吉福康郎(2006)「自律神経に及ぼす気功電手(スワイショウ)の効果」『人体科学』15-(1)21p-27p

田中仁章(たなか ひとあき)

1948年生まれ。久留米大学大学院心理学研究科(臨床心理学専攻)修士課程修了 臨床心理士(心理臨床学会会員、日本マインドフルネス学会会員、福岡県臨床心理士会会員) マインドフルネス総合研究所理事 マインドフルネス瞑想療法士

(元) 航空自衛隊操縦士

Blog: マインドフルネス・アシスタンス八女