

整体テキスト 応用編

s1.3.3 【2013年2月20日版】

発行: 朱鯨亭

630-8291 奈良市西笹鉾町 40

phone / 080-3811-3051

website / <http://shugeitei.com>

email / shugeitei@gmail.com

このテキストには基本点について説明してありません。「全テキスト」として配布しているものの延長上(応用編)にありますので、「全テキスト」を参照しながらお使いください。

応用編で特に重視したのは観察と練習の重要性です。何をどのように観察すればいいのか、それを部位別、症状別にまとめてあります。全テキストとは違って、ある箇所の内容が分かれば、そこは卒業というわけではありません。特に<前編>は繰り返し読みなおして、そこに含まれている意味を読み解いてください。

その上で、観察から法則の発見へと進むのにどうすればいいかを考えます。個々の観察をただそれだけのものとしておけば、操法の発展はありません。観察結果を法則へとまとめて行くことが大事です。

<前編>は練習上の注意点と施術上の注意点、特殊な操法についてまとめたものです。最後においた<後編>は整体をする上で注意すべき点を例示したものです。日頃から「ハンドブック」として参照しながら施術に取り組まれるといいと思います。

この応用編も、機会あるごとに改訂作業を続けて行きたいと考えています。

目次

<前編>

整体とは何をする事か 3

[0] 用語について [1] 整体の目的

どう練習すればよいか 5

[2] 練習の過程

どう観察すればよいか 6

[3] まず聞く [4] 症状が糸口 [5] 観察の対象 [6] 変位系

どう施術すればよいか 14

[7] 施術の過程

どう考察すればよいか 16

[8] 原因の探求 [9] 法則の発見

捻れをとる操法のまとめ 21

[10] 骨盤の捻れ [11] 四肢の捻れ [12] 肩の捻れ

特殊操法 24

[13] 打ち込み [14] 直接交差 [15] 1点法 [16] 筋膜伸ばし [17] 対角操法

<後編>

各部位の観察点 28-52

[18] 姿勢 [19] 足 [20] 下腿 [21] 膝 [22] 大腿・股関節 [23] 骨盤 [24] 腹部
[25] 肋骨 [26] 背骨 [27] 腕 [28] 肩 [29] 頸部 [30] 顎 [31] 頭蓋骨

症状別の操法 52-59

[腰～脚] [腕・肘・手] [肩] [顔] [頭] [背中] [足]

<前編>

[整体とは何をするのか]

用語について 全体の目的

[0] 用語について

[0-1] 整体 「整体」の語を初めて使ったのは野口晴哉(1911-1976)。それ以前は「正體」とか「整體」とかの語が行われた。ここでは慣例に従って「整体」と呼ぶが、日本社会には整体に対する誤解が多く、医療・療術界の曲解もあるため、新しい名称を検討する時期に来ている。

[0-2] 整体全体の過程 整体の活動には色々な過程が含まれている。単に操法すればよい、というのではない。【学習】→【練習】→【施術】→【考察】。別の言い方をすると、【学ぶ】→【慣れる】→【使う】→【振り返る】。【振り返る】は【まとめる】ことでもあり、それ自身が再び【学ぶ】ことでもある。

【学ぶ】→【慣れる】→【使う】→【振り返る】

【学ぶ】→【慣れる】→【使う】→【振り返る】……

[0-3] 操法と施術 「操法」の語も野口による。「操法」は練習過程では【操作の方法】を表し、施術過程では【操作そのもの】を意味する。ここでは個々の技を【操法】、一連の技の全体を【施術】と区別する。

[0-4] 操者と受け手 【操者】は施術する人(術者も同じ)、【受け手】は施術を受ける人。自分に施術する場合、自分の身体で練習する場合は、操者と受け手はおなじ人。

[0-5] 精神、認識、イメージ、意思 整体は受け手の身体を対象とし、操者の身体を使って受け手の身体に働きかけるものである。見かけは身体を使うに違いないが、身体を動かしているのは操者が受け手の身体を観察して得た認識。この認識に基づいて操者の身体を媒介として受け手の身体に働きかける。従って 身体の動きである操法より、【操者の認識】が根本的に重要である。スポーツなどとは違うところ。

以下の言葉は同じような意味に見えても、それぞれに意味が違っている。

【精神】は意識の世界を一般的に取り上げた言い方。

【認識】はある特定の対象(外界の対象だけでなく内界の対象のこともある)に対する意識。

【イメージ】は認識に視覚・聴覚など感覚の手がかりがついたもの。

【意思】は対象に働きかける可能性を持った認識。

老人の場合など、昭和何年に腰痛を起こして、、、と話を始めるような人がいる。特に自分の症状に囚われている人は昔話をしたがる。しかし昔の症状はあまり参考にならない。昔の症状を詳しく聞くと、こちらの印象が散漫になってよくない。「からだの状態は毎日違いますから、今現在どんな症状かをお聞きしたいんです」と尋ねる。いま現在どういう症状なのかを、よーく聞くこと。

昔の症状に囚われている人は、いつまでもその症状があると思いついでいることが多く、痛くもないのに「ここが痛いんです」などという。囚われから解放されることが癒されることの第一歩であることを本人に理解してもらうことが必要。

[3-2] 過去の打撲などは影響が残る ただし、過去の打撲や捻挫など負傷は、根掘り葉掘りよく聞くのがよい。特に打撲は、あとあとまで影響を残していることがあるからだ。尻餅の痕が坐骨のところに残っていると背骨がねじれる。腰を強く打つと骨盤がゆがむ原因になる。頭蓋骨に受けた打撲も影響が後々まで残ることが多い。古い突き指が腕の不調の原因になっていることもある。

[3-3] 主な症状以外についても聞く 他にになにか気になることはありませんか？ どこか時々ひっかかる気がするとか…。特に、次の質問が役立つ。「手足のどこかに気になることがあれば、何でも教えてください」と尋ねる。手足の不調が全身に影響していることが極めて多いからだ。

例えば、肘が時々痛むとか、手首の動きが悪いとか、どこかがいつも重く感じるとか。初めに出なくても、施術中に聞いてみると、そういえば一年前に捻挫して、足首の調子が悪い、うんぬん。散歩している時に犬に引っぱられました、うんぬん。

こういう聞き取りで、今まで本人が気づいていなかった問題が隠れていて、それが発見されることがある。数十年前の事故を思い出すことなどが珍しくない。まとめると、過去の症状は参考にならないことが多いが、過去の事故は参考になることが多い。症状は、何かの原因に対する身体の反応だと考えられるが、事故は外から身体に与えられる原因の一つでありうる。

[3-4] 追加して聞く 圧痛や違和感を見つけた時は、関連のありそうな場所について聞いてみる。「この歪み方はスポーツと関係がありそうですが、以前なにかスポーツをされていましたか？」「はい、テニスを学生時代に」・「そういえば、、、」と何か出てくることが多い。それが参考になる。

施術中に症状が出始めた頃のことを詳しく聞いてみると、「PCを使っている時に」とか、「階段を降りる時に」とか、色々出てくる。本人もそれが原因の一部であるとは考えたことのないことがらが、意外に重要な情報である場合が多い。それが中間原因を発見する手がかりになる。

捜査と同じ。真犯人は誰か？ 生活に歪みの原因のあることが多い。PCの置き方、食卓の坐り方、仕事場の環境(机の上の整理)、脚組み、横すわり、など。

[3-5] 聞いたことから観察する場所を見つける 聞きとった結果から、どこを観察すればいいかを考える。その時には、後で述べる直接原因→中間原因→根本原因という関係を頭においていること。症状の出ている場所よりも、その上流または下流に問題(原因)が潜んでいることが多い。

→共鳴でどちらかの骨を調整する。小指の交差法を使う場合が多い。舟状骨は爪の内側のライン、立方骨は外側のラインを、互いに逆方向へこする。

[19-2] 足首が痛い

(1) 舟状骨が変位している。

→ 舟状骨の内端を押さえると圧痛がある。舟状骨を上から押さえると圧痛がある。
舟状骨を共鳴で調整する。交差法。または、ちよい撫で。

(2) 立方骨が変位している。

→ 立方骨を押さえると圧痛がある。足根洞に圧痛がある。
立方骨を共鳴で調整する。交差法。または、ちよい撫で。骨の変形があると直せない。

(3) 内果の下を押さえると圧痛がある。

→ 距骨が内方へ変位している。共鳴でちよい撫で。共鳴で動ききらない場合は、外果の下から脛骨をかける。
→ 仰臥で足首を床に押さえつけ、足首全体を上下にこきこきと動かせる。

(4) 外果の下を押さえると圧痛。

→ 腓骨が下方変位している。腓骨に骨頭から脛骨をかける。一度では動かないことが多いので、繰り返しが必要な場合が多い。共鳴で動くこともある。

(5) 踵骨の後上方(アキレス腱の横)に圧痛がある。

→ 踵骨の後ろが上方変位している。踵骨の後方内側の上端に圧痛がある。踵骨隆起外側突起から脛骨または反動で対処する。
→ 距踵関節の変位が強い場合は、直接法が必要なこともある。

(6) 距踵関節に変位があり、圧痛を感じる。

→ 外側、内側ともに、脛骨法で整えることができる。特に内側の変位があると、膝の内側に痛みが出ることもある。

(7) 膝との関係に注意。

→ 膝の項目を参照。膝が悪い場合は必ず足関節・足甲の周辺の圧痛に注意する。

[19-3] 足指が痛い

(1) 足指の付け根に圧痛がある。特に第3指の両側。

→ 足の甲を掌で軽く握り、2~3分脛気すると、整うことが多い。

(2) 母趾が痛い。→ 外反母趾になっているか、外反母趾気味であることが多い。

母趾のMP関節が歪んでいる。基節骨の内側の手前端が外側へ変位し、基節骨の第2趾側から脛骨。第1趾中足骨が内側変位していることが多いから、操法が必要。

→ 外反母趾は、L5に歪みがある。全体の姿をよく観察することが必要。

(3) 母趾以外の足指が痛い。