

脱力の技術で日常からの回復を

続・元気のひけつ

駱駝体操と野口体操

開発の「駱駝体操」を、弟子の塩谷智司さん(38)が指導していた。「皆さんは人間の形をした革袋で、中に水が入っている。内臓や骨は水の中にプカプカ浮いている。革袋をちよつと揺らそう」。寝そべったメンバークの縮まった体が一瞬で人形のように脱力、軽く揺れた。

「戦前・戦中、そしてそれを踏襲したような戦後の体操は、ビシビシと力を入れて戦いを鼓舞するような体操が多かったが、この体操はむしろ平和的な体操だ。自身の身体を内省するように、脱力する時は、必要な時には筋肉を緊張させ最大限の力を出す。武道でもスポーツでも、極めた人はその点に気づいている

ような戦後の体操は、ビシビシと力を入れて戦いを鼓舞するような体操が多かったが、この体操はむしろ平和的な体操だ。自身の身体を内省するように、脱力する時は、必要な時には筋肉を緊張させ最大限の力を出す。武道でもスポーツでも、極めた人はその点に気づいている

のではないかと磨さんは言う。

駱駝体操は磨さんが約55年前、東京芸術大学名誉教授だった故野口三千三氏から「野口体操」を学んだことに始まり、舞踏家の道を究める中で独自に進化させた。肉体のメンテナンスとともに、身体表現の幅を広げる効果があるという。

では、源流の野口体操とはどんなものだろうか。野口氏を初代講師として始めた朝日カルチャーセンター新宿教室の講座は今まで約40年間続いている。

「力を抜くとはどういうことか、という実感がないと、本当の意味で力を入れることもわからない」。現講師の羽鳥操さん(69)が15人ほどの受講生に説いた。いわゆる前屈も、腕をだらしと下げ、右に左に体をゆるめる。体から力を抜き、ゆるらとりラックスさせていた。

狭いスペースでできる基本的な野口体操に「やすらぎの動き」がある。床に腰を下ろし、両足を開く。足は力を抜き、つま先は天井に向ける。上体を前や左右に息を吐きながらゆったりと倒す。戻す。どの程度倒せるかは骨盤がどの程度自由に傾きを変えられるか次第だが、羽鳥さんは「無理しないで」と言う。

高度成長期に「コンニャク体操」と呼ばれて異端視された野口体操も、価値観の違う現代にはびつたりだ。(松尾一郎)

脱力を目指す

四つん這い

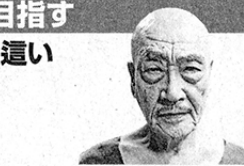
モデル
「大駱駝艦」の阿目虎南さん



1 体を両手で軽く支えつつ、頭と腹をだらしと下げ、てりラックス



2 風船が膨らむように腹を持ち上げる。このとき、背面の各部に意識を集中



磨赤兒さん

1から3を連続して円を描くように行う。横方向に円を描くようにするのもよい



3 腹の空気を抜くように一気に脱力すると、頭が持ち上がる

やすらぎの動き

モデル
「野口体操の会」の
羽鳥操さん

- 1 床に腰を下ろす
- 2 両足を開く
- 3 足の力を抜き、つま先は天井に向ける
- 4 上体を前や左右に息を吐きながらゆったりと倒す
- 5 戻す

