

「体ほぐしは心ほぐし」

野口体操の会 主宰

羽鳥操

© 2011



Photo ©Saji Yoshitaka

体ほぐしは心ほぐし

- 力を抜く感覚をそだてよう
- いちばん身近な自然は自分の体
- 自分の体を硬いと決めつけていませんか



上体のぶらさげ

- 骨盤を含む上体をぶらさげます。
- 足の関節が支えになります。
- 股関節を軸にして前方へ骨盤を回転させるようにおろしてゆきます。
- 形にこだわらないでイメージが大切です。

上体のぶらさげのコツ

- はじめにゆったりと立ちましょう。
- 左右の足の裏に体の重さをのせかえます。
- 余分な力が入っていなければ、揺れが末端につたわります。
- 水の波紋が拡がるようなイメージで、その揺れを味わってみましょう。

上体のぶら下げ

腰幅くらいに足を開いて立つ

頭蓋骨を骨盤の真上にのせます

左右の足の裏で重さを乗せ直し、
揺すりながら腰を後ろに引きます

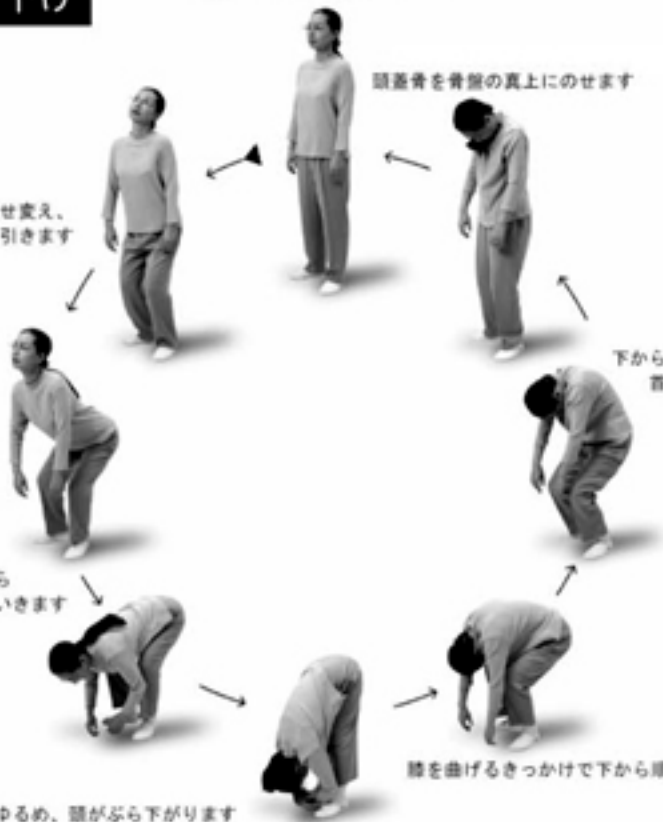
下から骨を重なるイメージで
首はまだゆるめたままです

骨盤を前に回転させながら
上体をゆっくり下ろしていきます

膝を曲げるきっかけで下から順々に起き上がってきます

最後に首をゆるめ、頭がぶら下がります

骨盤を含む上体がぶら下がったら、足の裏で
重さを乗せ直しながら静かに揺すってみます



それぞれのリズムが大切



◦ 上体のあら下げ ◦



(1)
背を高く伸ばします。この
時に背中がまっすぐ伸びてい
て、胸の骨が肋骨の中心を結
んでいる状態を造ってあげ
てください。そこから上体をあ
ら下げます。



(2, 3)
肩の骨の中心を上げて、ま
ち上げ、胸の骨が肋骨の
中心を結ぶようなイメージを
もちます。

(4, 5)
ゆっくりと背中を高く伸ば
して、上、胸、背、肩の骨
の中心を結ぶようにします。



ゆるゆるのこねこね

ひざと足裏の間にひざの骨が当たるようにして、
ひざをゆるゆると動かして、ひざの骨が当たるようにして動かします。

野口体操は知る人ぞ知る

- 野口三千三東京芸術大学名誉教授
- 1914年～1998年
- 敗戦後新しい体操を創発
- 無理をしなければ無理が通る



独自の身体観

- 内部環境あるいは外部環境からあらゆる情報（力・刺激）が与えられたとき、それを高い感度で正確に受けとり、伝えるべきところに速やかに伝え、その間に適当に選択・濾過・制御して、適切に反応（適応）する能力を柔軟性という。
- 筋肉に限らず脳細胞に至まで、あらゆる器官・組織・細胞のすべてにおいて、解放されている部分が多いほど、新しい可能性を持っていると言える。
- 次の瞬間、新しく働くことができる筋肉は、今、休んでいる筋肉だけである。

自然に貞く からだに貞く

- よい動きとは、自然の原理に合った動きである。
- 水や空気や植物などと共通なものであり、どんなに激しい動きであっても「力を抜く感覚」が基本である。
- 「さわやか（爽）」という感じが持てる状態を「しあわせ（幸）」という。爽やかとは、六十兆の細胞の風通しがよいことである。





ゆらゆらと揺れる思いに任せてみよう

自然に貞く からだに貞く
野口体操の会