「つたえること・つたわるもの」№198

「くつろぎ傾斜」は治してほしいからだの姿勢、「風邪」は引くもの抜けるもの――からだの大掃除。

健康ジャーナリスト　原山建郎

今回は、『日本の医療風土で発芽した、東方伝統医学の〈実生化〉』考察の第二弾です。少し専門的な医学用語には（※簡単な説明）をつけました。

★Body でも Mind でもない、ひらがなの「からだ」と「こころ」。Life でも Vitals でもない、ひらがなの「いのち」。

十年ほど前（2013～2014 年）、私は東洋鍼灸専門学校の非常勤講師として、『社会学』（鍼灸あんまマッサージ指圧科）の授業を 2 年間担当しました。

最初の授業では「いのち」、「こころ」と「からだ」、「たましい」という身心医学（東方伝統医学では**身心**医学、現代西洋医学では**心身**医学）の視点を紹介しながら、私の健康ジャーナリストとしての「立ち位置」を、次のように説明しました。

1．生命社会学という「いのち」からの視点

社会学は「人間の行動に作用する社会現象のメカニズムを、実証主義（経験した事実による証明）の手法で研究する」学問ですが、そのなかに「病気と健康（保健）に関する人類学研究分野」である医療人類学（医療社会学の一分野）があります。この分野での研究をわが国にいちはやく紹介したパイオニア、波平恵美子さんは、著書『医療人類学入門』（朝日選書、1994 年）のなかで、医療人類学の概念を次のように解説しています。

医療人類学は、病気とは何か、それはどのような状態を指し、また何が原因で病気になったのかについての人々の考え方である疾病概念、病気になったと人々が考えたとき病人や周囲の人々がとる対処の方法、およびその知識、特定の治療者が治療行為をすることを認めたり新たな治療者を養成する制度、またはその治療法を社会が承認したり伝承したりする制度、疾病観念や治療方法と直接結びつく身体観念など広範なものを研究の対象とする。そして、研究や分析の方法論には文化人類学的方法論を用いる。

（『医療人類学入門』11～12 ページ）

また、医療人類学者の千葉大学大学院教授・武井秀夫さんは、『医療における文化と心理、あるいは「苦」の人類学、社会心理学研究』（1993 年の論文）の中で、医療人類学がめざすべき領域について、『代替医療を含む「非西洋医療」の合理性の理解と、生物医学に代表される近代医療の課題を克服していく視点を提供する学問的枠組みである。』と述べています。

授業では、これまでの医療社会学（メディカル・ソシオロジー）、医療人類学（メディカル・アントロポロジー）に加えて、さらに生命科学や生命倫理のフィールドにも踏み込んで、とくに肉眼では見えない「いのち」からの視点、身心医学的な「いのち、こころ・からだ、たましい」へのアプローチ、あるいは身心の**同時相関・相補・連動性**（※「操体法」創始者・橋本敬三さんの理論＝自然法則への順応をもとに、「息・食・動・想」のうちの「ある営み」が悪くなれば「他の営み」も悪くなる性質と、「ある営み」がよくなれば「他の営み」もよくなるという性質を有し、時間、空間的にも自然、社会、人為を含めた環境との連鎖性を有しながら密接に関連し合っているという仕組み（メカニズム）を重視する、古くて新しい社会学への試み――**「生命社会学（バイオ・ソシオロジー）」**とでも呼べるような授業をめざしています。

◎ライフ（Life）でもバイタル（Vitals）でもない、ひらがなの「いのち」。

2．嘘をつけない「からだ」のメッセージを聴く

私は、初めて出版した『からだのメッセージを聴く』（日本教文社、1993 年→集英社文庫、2001 年）を、「からだからこころが見える」から書き始めました。

はじめに、人間の身体と精神を「体と心」という漢字ではなくて、「からだもこころも平仮名で考えよう」という提案をしたいと思います。からだには「からだ」的側面だけでなく、からだの「こころ」的側面があり、こころにも「こころ」的側面だけでなく、こころの「からだ」的な側面があります。また、同じ平仮名でも、音読みの体（たい）とか心（しん）ではなくて、訓読みの「からだ」「こころ」という日本語（やまとことば）の原点に立って考えてみたいのです。

（中略）

そして、「こころ」と「からだ」には、次のような特徴があります。
「こころはたとえ嫌なことでもがまんできるが、からだははじめから嘘をつけない」
つまり、何かからだが傷つけられたようなときに、こころでは痛さをがまんして表情に出さずにいることができても、からだはその瞬間からがまんすることなしに、その痛さやつらさから逃げる動きをしたり、一刻も早くからだを修復に向かわせようとして行動を開始します。（中略）したがって、「からだは嘘をつけないので、その人の本音がそのままあらわれる」のだとしたら、私たちの正直な「からだ」が発するメッセージを通してのみ、ふだんは見ることのできない本当の「こころ」が見えてくるのではないでしょうか。
（『からだのメッセージを聴く』9・12ページ）

この一文（1993年）を書いてから、もう二十年（※2025年で32年）がたちました。東洋鍼灸専門学校での「社会学」の授業を通して、さらに新しい「からだとこころ」の地平を拓いていきたいと思います。
◎ボディー（Body）でもマインド（Mind）でもない、ひらがなの「からだ」と「こころ」。

3．生命（いのち）のドラマの主人公、連続する「私（たましい）」

この「社会学」と並行して行った一年生対象の「コミュニケーション論」では、最初の授業に配布した「はじめに――〝生きる糧〟としてのコミュニケーション――」の冒頭を、次のように書きました。

たとえば、**「いま（0.1秒前）⇒いま（現在）⇒いま（0.1秒後）」**は、**「生きていた⇒生きている⇒生きてゆく」という、瞬間・瞬間の「いま」の連続**ですが、生理学的には「外呼吸（鼻や口から大気中の酸素を吸い、炭酸ガスを吐き出す肺呼吸）」と「内呼吸（肺からとり込んだ酸素、腸から吸収したブドウ糖を血液循環で全身の細胞に運び、細胞内のミトコンドリアがエネルギーを作る細胞呼吸）」という、二つの呼吸――入力（インスパイア）と出力（エクスパイア）――によって、約三十七兆個の「細胞同士が会話する」生化学的なコミュニケーション、からだの内側で繰り広げられる「生命（いのち）のドラマ」によって支えられています。

私たちのからだは、つねに新陳代謝（細胞の分裂・分化＝リモデリング）を繰り返し、約3年ですべて新しい細胞に入れ替わると言われています。しかし、細胞が入れ替わっても、なお「私」の「**からだ**」でありつづける不思議、アイデンティティ（自己同一性）を担保しているのは、生まれる前からすでに「私」であった、そして、死んだ後もなお「私」でありつづける「**たましい**（たましひ）」なのでしょうか。
◎ソウル（Soul）でもスピリット（Spirit）でもない、ひらがなの「たましい」。

★治してほしい姿勢――「くつろぎ傾斜」、「風邪」は引くもの・抜けるもの――からだの大掃除。

前置きが長くなりましたが、いよいよ本題です。
インド、中国などから伝わった東方伝統医学を、日本の医療風土の中で咀嚼・玩味しながら、その豊かな栄養を摂取する過程で〈実生化〉した、二つの発見。
▲からだの痛みや不調に苦しむ「患者の姿勢の観察と治療」から体系化した日本独自の「姿勢均整術」――私が健康雑誌時代に取材した治療家・坂本元一さん（元日本姿勢保健均整師会会長）の身体論。
▲「風邪」を治すべき病気と考えずに「風邪を引くことによって、からだを大掃除したあと、役目を果たした風邪は抜けていく」ととらえた「野口整体」の創始者・野口晴哉さんの慧眼――逆転の発想。
この二つの大発見を講じた「社会学」の授業資料――●『からだとの対話14「体癖・くつろぎ傾斜・ナンバの動き」』からは、「患者の姿勢の観察・無理のない動きの誘導」の発見を、●『病いとの対話2「風邪は引くもの、抜けるもの」』からは、「風邪は治す病気ではなく、風邪自体が治す働きをするのではないか」という逆転の発想を、日本の医療風土で〈実生化〉した東方伝統医学の新しい治療哲学について考えてみたいと思います。

1．「からだの癖」「逃げるからだ」「動きやすいからだ」を観察して見つけた「くつろぎ傾斜」

日本姿勢保健均整師会のホームページには、1981（昭和56）年、それまで、からだの重心の偏り、か

らだの歪みに対する研究を続けていた亀井進さんが、「姿勢均整法」を創始したと書かれています。1982年ごろ、『わたしの健康』の取材でお話をうかがったのは、亀井さんの弟子で、東京・世田谷の坂本均整術所二代目所長（当時）であった坂本元一さんです。

「姿勢均整術（法）」のポイントは、「からだの重心の偏り・歪み」の是正、復元操縦（誘導）法にあります。からだの外表（皮膚表面）の知覚変化、姿勢のとり方（体型のあり方）を通じて、からだの内部の変化を知り、外表の一部に刺激を加えてからだを均整（（バランスが整った状態）にするというものです。

坂本さんの診察（姿勢の観察）は、患者に「いちばん楽な姿勢で横になってください」という声かけで始まりました。「からだに故障（痛みやつらさ、動きにくさ）があると、それをいたわるような姿勢をとる。痛いときはそれを弛めようとするし、緊張があるとそれをかばって、**くつろぐ姿勢をとる。**」という説明がありました。

そして、さらに「からだの重心の偏り・歪み」を是正して、からだを均整（（バランスが整った状態）に戻すには、**くつろいだ姿勢に沿って復元**（患者の動きを誘導）する「気持ちのいい治療を行う」のだとも。

かつて（1980年代）、アメリカの自然療法のひとつで、主に脊椎などの骨格の歪みを手技によって矯正（アジャスト）し、神経系の働きを正常化することで、からだの自然治癒力を高めるヘルスケア療法――カイロプラクティック（Chiropractic。語源はギリシャ語の「手・Chiro・カイロ」＋「技術・rakticos・プクティコス」の造語）が注目されていました。これは、「骨格の歪み」を見つけて、もとの正常な位置に「戻し直す（Fix）」手技ですが、たとえば、頸椎スラスト法（頸椎＝首の骨に「ポキポキ」と音を鳴らすような高速・低振幅の物理的刺激を加える手技）など「急激な回転伸展操作を加える手技」による医療事故が多発しました。

「はい、からだの力をゆるめて、リラックス……」

と言われても、患者はかえって全身（とくに首）を緊張させるケースが多く、固くなった首の筋肉を強制的にアジャストした結果、脊椎損傷、脳梗塞、神経障害などを引き起こすリスクが高いといわれています。

前回のコラム№197でとり上げた「気持ちのいいほうへ動かすだけで治ってしまう――操体法」の治療理論と比較すると、たとえば、カイロプラクティックの頸椎スラスト法の手技は、「歪んでいるからだ（歪体）――痛みやつらさから逃げている姿勢」を、「本来の正しい姿勢（正体）」と見える方向へ無理（強制的）にアジャスト（矯正）することになるので、患者のからだにとっては「痛い・苦しい」治療を受けることになります。

1980年代に始まった「姿勢均整術」が重視する「くつろぎ傾斜（圧）」、つまり患者が「痛みをやわらげるために本能的にとるポーズ＝くつろいだ姿勢」は、1940年代後半に体系化された「操体法」が重視する「不快（痛くて・つらい）方向から、快（気持ちよく・楽に動ける）方向に誘導する」という、日本独自の「からだの調整（誘導）法」への大きな流れを形づくっています。

ちなみに、「操体法」では施術者を「治療師」ではなく「操者」と呼びます。つまり、患者が「気持ちのよい方向（快方向）」に動くときに、そっと手を添える（アシストする）だけで、患者のからだは勝手に自分で治っていく、と説明しています。

1980年2月、初めて「操体法」の取材で訪れた東京・秋葉原の操体法津田治療室で、「操者」である津田染鶴さんは「**操体法師**」の小さな看板を掲げていました。津田さんによると、それは衆生を正しく導く仏教の「法師」のことではなく、ひとりでも多くの患者――世界にひとりだけの「いのち」の主人公――が「気持ちのいいからだ（快の身心）」をとり戻す、そのお手伝い――「**操体奉仕**」を意味するのだそうです。

２．「風邪」は治療するのではなく、自然の経過を通るもの――「風邪」は引いて、抜けるもの。

日本における「整体」のパイオニア、「野口整体」創始者・野口晴哉（のぐちはるちか）さんは、手のひらから集めた「気（生命エネルギー）」を全身に呼吸で巡らせ、体内の自然治癒力を活性化させる「愉気（ゆき）法」や、からだの不調を回復する意識しない動き（自動運動）を刺激し訓練する「活元（かつげん）運動」などで知られる整体法の指導者です。

野口さんの名著『風邪の効用』（全生社、1962 年→ちくま文庫、2003 年）は、私が『わたしの健康』編集部に異動して間もなく、当時の笠伊次郎編集長に勧められて読んだ一冊です。よく万病の元ともいわれる「風邪」について、「風邪は治すべきものではなく、自然な経過を乱さなければ、新鮮なからだへの生まれ変わりをもたらす、自然な健康法である」と書かれていたので、とても驚いたことを覚えています。

たとえば、現代西洋医学では「風邪（かぜ）」という病名（診断名）はなく、ウイルス感染による上気道（鼻腔から喉頭までの気道）の急性炎症を「**かぜ症候群（急性上気道炎）**」と呼びます。一般的に、くしゃみ、鼻水、鼻づまり、のどの痛み、咳、たん、発熱などの症状の総称を指します。「かぜ」の治療は対症療法が中心で、症状を和らげる解熱剤や鎮咳薬を使用します。安静にして、栄養と水分を十分にとり、からだの免疫システムがウイルスを排除するのを待つのが基本で、回復を早めるために温める、休息をとることを勧めています。

また、東方伝統医学の代表格、中医学では「**風邪（ふうじゃ）**」と呼びますが、体調が乱れたところに外邪（病気の原因となる邪気）が背中などから侵入することで起こるとされ、発症初期に悪寒と発熱がある場合と、寒気のみが続く場合（風寒）、喉の痛みや発熱が主な場合（風熱）などに分類されます。

風邪の治療では、「証（患者の体質、体力、抵抗力、病気の進行度、体調の現れ方などを総合して判断する診断法）」に応じた漢方薬の選択、発汗を促す、温めて「気（全身を循環する生体エネルギー）・血（血管内を流れる液体。食物の栄養を全身に行き渡らせる）・水（体液、リンパ液、涙、尿など、血液以外の体内にある水分）」のバランスを整える、からだを温める食材を摂るなどの養生法が用いられます。

これに対して、野口さんは「風邪自体が治療行為ではなかろうか」と考えます。万病の元である「風邪」を引くこと自体が、からだの大掃除だというのです。

▲風邪を引くと、大抵体が治るのです。

風邪を引くと大抵体が治るのです。そうかといって高を括っていると悪くなる。けれども体（※「からだの性質」）を良く知って行くと、この風邪はこれこれこういうコースでここへ残るとか、ここに残ったものはこれを処理すればすぐ治るとか、これこれこういうコースで体のこういう場処が良くなるというように予想して、ピッタリと間違いない。それもここ十年位のことで、それ迄はやはり摑まえ難かった。

しかし今になっても未だに摑まえ難い。知っている人の風邪については（※「からだの性質」を知っているので）もう全然懸念しませんが、まだ体（※「からだの性質」）を理解しきれない人の風邪についてはやはり前と同じである。その難しい風邪を世間の人は簡単に風邪だと考えて片付ける。ちょっと風邪を引いた位だと云っている。まあ乱暴というより他ない。（中略）

風邪という極く些細な体の変動に対する関心がもっと呼び起こされれば、健康を壊すような風邪の治し方もなくなり、風邪を引くことで健康が壊れるというようなこともなくなるのではなかろうかと思っています。

（『風邪の効用』15～17 ページ）

「体を良く知る」というのは、つまり「風邪を引きやすい、からだの性質」をよく理解することですが、野口さんは「健康な体というのは弾力があるが、その人がいつも使いすぎている部分は、偏り疲労が出やすくなって弾力を失い硬くなる」と説明し、この「偏り疲労」が風邪の原因の一つであると指摘しています。

▲体の鈍り

健康な体というのは弾力があるのです。伸び縮みに幅があるのです。ところが、その人のいつも使い過ぎている場処（ところ）、これを**偏り疲労部分**と言いますが、そういう使い過ぎというのは偏り運動ですから、偏り運動のいつも行なわれている処は偏り疲労が潜在してくる。自分では感じないけれども触ると硬くなって、筋肉の伸び縮みの幅が非常に狭くなっている。極く狭くなったのが年を取った状態、もっと狭くなったのはお墓に入った状態、死んでしまうともう弾力がなくなってしまう。人間はだんだん弾力を失って死ぬのです。だから死ぬまでズーッ

と見ていても、大抵の人は順序通りで、特別急に死んだというような事はないのです。

今でも活元運動などを誘導していると、背中が死んだ人と同じように硬張ってしまって、力を抜いて下さいというと逆に（※力が）入ってしまう人があります。抜くというのも入れるというのもその人にとっては変わらない。いや、抜こうとする程（※力が）入ってしまう。そういうように体が鈍くなってしまっていると、病気も感じない、異常も感じない、それでいて自分は丈夫なつもりでいる。突然バタッと倒れる。それで急に死んだからと云っても、もう硬張（かたは）って鈍くなって死ぬ一歩手前まで行っているのだから、不意に死んでもほんとうは不意ではないのですけれど、まあ、それまで何ともないつもりでいるから、不意とか突然とか偶然とか云って高血圧を恐がりますが、その前に**体の弾力という面から体を見て行くと、突然、脳溢血で倒れるのも癌になるのも決して偶然ではない**のです。癌にしても白血病にしても肝臓病にしても、或いは脳溢血にしても、自覚しない内にフッと病気が重くなり、自覚した時は間に合わないというのが今の病気の特徴です。そういうのは**その根本に鈍くなっている体がある**。

（『風邪の効用』17～19 ページ）

さらに、野口さんは「偏り疲労」によって弾力を失ったからだが、「風邪」を引くことで弾力をとり戻し、やがて抜けて（治って）いくのだといいます。

次に引用する一文では、「（からだの）弾力性が欠けてくると風邪を引き、風邪を引いた後、（からだが）恢復してくる。それで私は**風邪は病気というよりも、風邪自体が治療行為ではなかろうか**と考えている」と、「風邪を引く原因である偏り疲労、基を云えば体の偏り運動習性と云いますが、その**偏り運動習性を正すことをしないでいると、体は風邪を引く必要が出てくる**。」「長生きしている人を見ると、絶えず風邪を引いたり、寒くなると急に鼻水が出るというような、いわゆる病み抜いたという人である。」などのように、野口さんの慧眼――逆転の発想に注目しましょう。

▲偏り疲労と風邪

ところが風邪を引くと、鈍いからだが一応弾力を恢復するのです。だから血圧が高い人は血圧が低くなってくる。血圧が低くなるというよりは血管が柔らかになってくる。血管にも弾力性というものがあって、体の中の血管の弾力がなくなって血管が硬張ってくる。そうすると破れる。つまり弾力がある内は血圧がいくら高くとも破れないが、血管の弾力がなくなると破れてしまう。だから血圧というよりむしろ血管の硬化（※動脈硬化）といいますか、血管の弾力状態の方が問題である。まあ、これは血管だけでなく、人間の体中、或いは心も含めての人間全体の弾力性というものを失わないように生活すれば、突然倒れるとかいうようなことはない訳ですが、もし硬張ったとしても風邪を引くと治ってしまう。

だから、体を使っている中に、或る一部分が偏り疲労の潜在状態になって、そういう部分の弾力性が欠けてくると風邪を引き、風邪を引いた後、恢復してくる。それで私は**風邪は病気というよりも、風邪自体が治療行為ではなかろうか**と考えている。ただ風邪を完全に経過しないで治してしまうことばかり考えるから、普段の体の弱い部分をそのまま残して又次へ行き、又風邪を引く。風邪を引く原因である偏り疲労、或いはもっと基を云えば体の偏り運動習性と云いますが、その偏り運動習性を正すことをしないで、いつでも或る処にばかり負担をかけているから、**体は風邪を引く必要が出てくる。**それでも繰り返せる内は保証があるが、風邪を引かなくなってしまったらもうバタッと倒れるのを待つばかりである。癌になる人とか脳溢血になる人とかいうのを丁寧に見ると皆、共通して風邪も引かない人が多い。長生きしている人を見ると、絶えず風邪を引いたり、寒くなると急に鼻水が出るというような、いわゆる病み抜いたという人である。鼻水が出るというのは空気の中にあるいろいろな悪い物に対する一種の抵抗力の現れですから、鼻水などが出るようなら、まあ体中が敏感であると云える訳です。

（『風邪の効用』17～22 ページ）

もうひとつ、風邪は「うつる（感染する）」ものではない、風邪のときは、まず「心を弛める（頭の中を空っぽにする）」ことだと、野口さんはいいます。

▲心を弛める

私はよく「風邪がうつるといけないからうつりたくない人は同じ部屋に寝ないこと」などと、特にお嫁さんの風邪などにはよくそれを云いますが、風邪というものはうつらないのです、本当は……。けれども一人で寝かせないと弛まないので、それで〝うつる〟という事を便宜的に使っています。けれども風がうつるなどということを私は考えたことがない。引くべき体の状態なら引くし、うつれば儲けものと思っている。風邪を引けば丈夫になるのですから、うつってもちっとも構わない。それを「うつるからどけ、どけ」と云うのはその方が早く治るからで、気を弛めて寝るという事が風邪を治す場合の重要な条件です。だから「あれが心配だ、これが心配だ」などと云って寝ているのはいけない。弛まないのです。やはり頭の中を空っぽにしてしまわなければいけない。

（『風邪の効用』65～66 ページ）

さらに、「風邪を引いたら、全身の力を抜いて、からだを弛める。からだを弛めるには、一旦力を集めてから、抜く」ことが、とくに重要であると述べています。

▲風邪をひいたら弛めること

風邪をひいたら、先ず体中の力を抜いて体を弛めてしまうのです。弛めれば汗が出てサッサと経過してしまう。ところが自分では弛めたつもりなのに、**体の一部は硬張ったままでいる。そこへ力を集めて抜く。抜こうとしただけでは弛まないが、一旦力を集めて抜くと抜ける。それを硬張った処に順々に行う。**しかしただ力を入れても弛まない。弛むには順序がある。その弛む順序が体（※個々人の体質、そのときの状態）によって違う。使い過ぎているところが弛まない。その偏り疲労の度合で弛む順序が生ずるのであるから、力を入れて抜いて、弛まぬところを気張って弛めようとしないで、体の順序に従って力を入れ、抜く。

（『風邪の効用』186～187 ページ）

これは、「日本で〈実生化〉した東方伝統医学」として前述した「姿勢均整術」――からだの痛みやつらさから逃げる姿勢、いちばん楽な姿勢の「くつろぎ傾斜」に沿って患者の動きを誘導する、あるいは「操体法」――気持ちのいいほうへ、息を吐きながら（※呼気で動くと楽に動ける）動き、（※からだを少し緊張させながら）少し息を止め、そのあとフッとため息をつく要領で、からだを弛める（瞬間脱力）――「からだを気持ちよく弛める」治療法は、野口さんの『風邪の効用』とも共通する「無理のない」とらえ方だと思います。

★「ゆるめ」ればいいのです。「ゆるす」ということばは、もともと「ゆるむ」からきています。

『「ゆるめ」ればいいのです。』という詩があります。

この詩は、何年か前にウェブ検索で見つけて、その全文をコピペしましたが、いまは出所が不明（すでに削除されました）です。この秋、文教大学社会人講座でとりあげる「〈ひらがな〉のちから」の「ゆるす／ゆるむ→ゆれる／ゆるめる」の内容にも通じるところがあり、著作権侵害の恐れもありますが、あえて全文を紹介します。（／は改行を表す）

「ゆるめ」ればいいのです。

（作者不詳）

「ゆるめ」ればいいのです。／以前にも／書いたことがありますが、／「ゆるす」ということばは、／もともとは、／「ゆるむ」からきています。

今回、このことを書こうとして、／ああ、と気がつきました。／おおくのひとは、／「ゆるす」ということを、／「行動」だと考えています。／だからこそ、「ゆるせる」／「ゆるせない」という／言いかたにもなるのでしょう。／行動は、みずから起こすもの／だからです。
でも、今回、私は、／気がついてしまったのです。／「ゆるす」は、行動ではなく、／「状態」なのだ、と。／「状態」ですから、何かを／しなくてはならないという／ことではないのです。／ただ、そう「なれ」ば、／いいだけなのです。

では、どんな状態かというと、／「ゆるんでいる」状態です。／ほあっと、からだのちからが／抜けて、ゆるやかなのです。／ちからが抜けているので、／呼吸もゆったりです。呼吸がゆったりなので、／からだのすみずみまで、／エネルギーがゆきわたります。／エネルギーがゆきわたると、／こころもからだも活性化します。／こころもからだも活性化すると、／前向きな気持ちがあふれます。

そもそも、ちからが抜けて／いる状態でないと、ひとは／次の行動を起せないのです。

ためしに、全身にちからを／入れたままの状態で、何かを／しようとしてみてください。／……できません。（きっぱり）

「ゆるさない」または、／「ゆるせない」でいるとき、／ひとは、自分のこころを、／かたくしばりつけています。／相手を「ゆるさない」でいる／つもりが、実は、自分自身を／「ゆる（ま）さない」で／いるのです。「ゆるせない」ということは、／自分を「ゆる（ま）さない」／でいることと同じなのです。

いえ、実際に、全身にちから／を入れたまま、その状態を／数分間キープしてみてください。
それが、「ゆるさない」／あるいは、「ゆるせない」という状態なのです。
そして、「ゆるさない」ことを／選択しているひとは、そんな／状態のからだを、何年も／何十年もつづけているのです。

「ゆるさない」でいることで、／相手を責めているつもりが、／実は、だれよりも自分自身を／いためつけているのです。／「ゆるせない」と思う度合い／だけ、自分自身を、苦しみに／追いこんでいるので／す。
「ゆるす」とは、この／何の実りもないスパイラルから、／抜け出すことを意味します。
「ゆるす」とは、相手の問題／ではなく、自分自身が、どう／生きるかの問題だったのです。

ここまで読んでいただいて、／おわかりになると思いますが、／実は、「ゆるす」ためには、／「ゆるめ」ればいいのです。／息をたっぷり吐いて、／からだのちからを抜くのです。
とくに、末端（手の先とか、／口とか）を、ふわっとひらいた／状態にしてみてください。／ひとは、この状態にいるとき、／怒ったり、憎んだりすること／ができません。
感情がわいてきた瞬間に、／からだに、きゅっとちからが／入り、たちまちこわばって／くるのがわかるでしょう。／逆にいえば、ゆるせない／感情がわいてきたとき、／それを回避したければ、／からだのちからをゆるめれば、／いいということにもなります。

ということを書くと、／「そんな器用なことはできないよ」／というひともいそうですね。／では、そんなひとのための／秘策です！
ゆるせないとき、／ゆるめることができないとき、／どうすればいいのか？
「ゆする」のです。／「ゆする」と「ゆるむ」も、／同源のことばです。／かたく結んだひもを解きたいとき、／結び目に手をあてて、／軽くゆすることはありませんか？／そうすると、自然に、結び目が、／ゆるんでくるでしょう？／このときに、ちからまかせに／やっては逆効果です。／ゆっくりと、ゆるやかに、／ゆらゆら、ゆるゆる、ゆんわり、／ほぐすことが、かんじんです。

この「ゆする」ということを、／私たちは、無意識のうちに／やっていることがあります。／それは、／子どもをあやすときです。／自然に、子どものからだを／ゆすっているでしょう？／すると、子どもも、／こころを「ゆるし」て、／からだを／あずけてくれるでしょう？／こころとからだは、／ひとつながりのものです。／頭ではわからないこと／も、／からだは、全部知っています。

あら、いまさらですけど、／「ゆるす」と「ゆする」って、／同じひらがなで、できていますね。
私たちのご先祖さまは、／最初から、「ゆるす」ために、／何をすればいいのかを／知っていたのですね。／そして、祖先は私たちの／ために、こうして、ことばで／残しておいてくれたのですね。／だったら、ことばのちからを／使わないのは、／もったいないと思いませんか？／あなた自身を、ここちよく、／ゆすってあげてください。／たっぷり、ゆっくりと、／ゆるめてあげてください。
「ゆるし」は、その先に、／ちゃんと、待っていますから。

「からだをゆるめて、こころをほぐす」
「からだをゆるすと、こころがほぐれる」
東方伝統医学〈実生化〉の原点がここにあります。