

## ■ ストレッチの本当の目的とは？ ■

### \* 関節の「遊び」を取り戻すこと

#### • 関節の「遊び」とは？

関節を構成する骨の関節面はぴったりと密着している訳ではありません。わずかな隙間が存在し、この隙間を滑液（関節の潤滑液）が満たしています。このため、関節面はつるつると滑るように動くことが出来るのです。

### \* 目的の部位を「一様に」伸ばすこと

#### • 「一様に」ってどういうこと？

普通の人がストレッチに取り組む時の例として、伸ばすための大まかな姿勢をとるために色々な部位に力を入れ、自分自身で制限を加えてしまっていることが大変多いです。

そのため大した効果も期待出来ず、「カミ」だけがどんどん強くなり、力が抜けなくなってしまいます。

「一様に」とは「万遍なく」という意味です。

関節には、個人差もありますが、それぞれの可動域があります。この可動域をフルに使うことで、関節を支えるためにその付近に存在する筋肉の腱や靭帯、関節包等の軟部組織を伸ばすことが出来るのです。そしてこれが出来ると、上述した関節の「遊び」を取り戻すことにつながるのです。

### \* 本来の自分を取り戻すこと

#### • 「本来の自分」って？

心を鎮めてストレッチを行っている時に、フッとあるアイデアが浮かんだり、その時に何の関係もない何かをフッと思いついたりすることがあります。これは日常生活を生きる上で、自分が自分自身に対して知らぬ間に加えている様々な思考的な制約が浄化され、本来の自分自身が顔をのぞかせた瞬間です。また、どうしても力が抜けないまま凝り固まった部位と向き合っている時など、嫌な出来事を思い出してしまう瞬間もあるかもしれません。しかしそれはその固まった部位に蓄積されたネガティブな感情のエネルギーが浄化され、解放された

ことによるものなのです。ある嫌な出来事をきっかけに、偏った思考や身体の使い方をするようになってしまったのかもしれないので、このような状況に客観的に向き合うことは自分自身を成長させる絶好のチャンスでもあるのです。

ストレッチとは肉体だけのものではないのです。

現在の自分自身の状態というのは、これまでの人生の中で積み重ねてきた「思考・行動」の単なる結果に過ぎないのです。ですから結果を変えたいのであれば、それに至るプロセスを変えれば良いのです。

もちろん、これまでに積み重ねて来た思考や行動のエネルギーは身体のあちこちに浸透し、その人自身を絶対的に支配しているので、それを変えるのは容易ではありません。

現代人、特に大人は様々なしがらみに囚われないと生きて行くのが難しいです。

様々な制限や制約を自分自身に課しながら、絶えず緊張して生きています。

そして、これらの制限や制約に対する「何故そうしなくてはならないのか？」という問いかけを一切放棄し、単なるルーティンを黙々とこなすだけの生き方に埋没して行きます。こうした「在り方」の行き着く果ては、ただ単に関節の可動域が狭く硬くなるというだけでなく、脱力が全く出来なくなってしまうのです。

脱力が全く出来ないということは、様々な不都合をもたらします。

適切な時に適切な行動をとることが全く出来ず、どんな時も決まりきった「条件反射」のような動きしか出来なくなってしまうのです。

決まりきった、条件反射のような動きは往々にして雑で、瞬発的で、しかも強力です。

一切の加減や繊細さのかけらもない、一方的な、無責任な力による動きです。

日常生活の何気ない一コマにおいてさえも、このような動きを無意識的に繰り返すことで関節にダメージを与え、傷つけているのです。

しかし、自分自身に制限や制約を加え、在り方を偏らせている思考・行動にも、最初の段階においては明確な目的意識があったはずなのです。そしてこれが長年に亘る繰り返しによって習慣化し、当初明確であった目的意識は日々の「ルーティンワーク」に埋没しているうちに忘れ去られてしまうのです。ですから本当の意味で身体を柔らかくするためには、自分自身に課した制限や制約が何を目的としたものだったのか？自分の在り方を偏らせている思考や行動の根拠となっているものは何なのか？をもう一度思い出す必要があります。

心を鎮めてストレッチを行うことで、自分の在り方を偏らせ制限を加えている思考・行動の目的意識を思い出すことは大変重要な作業です。これを「内観」といいます。

ストレッチしながら内観をすることで、自分自身の意識が身体の表面的な部位ではなく、より深い部位へと移行して行きます。そこに至って初めて、本当の自分自身との対話が始まるのです。これにより自分自身を癒したり、赦したりすることも出来るようになります。そして、安心して力を抜けるようになります。

内観の伴わないストレッチはあまり意味がありませんし、あまり効果もないのです。