

癒す手の現象学

— 野口整体にみる —

平 山 満 紀*

はじめに — 現代人と癒す手 —

IT化が進行して生身の身体を使わずにさまざまな社会活動が行われるようになりつつある現在、「手」の使用には複雑な変化が起きている。一方で手は次第次第に使われなくなっていく。字や絵を手書きすること、物を工作や手芸で作ること、商品売り買いすること、人と会って肩をたたいたり手をにぎったりすること…多くのことがパソコンやケータイ画面でボタンやマウスの操作のみで行われるようになった。他方で、特定の神経のみが酷使されるIT時代の人々は、身体のバランスを取り直す「癒し」を切実に求め、手によるマッサージなどの施術の需要を非常に高めているのだ。エステ、アロマセラピー、リフレクソロジー、鍼灸、リラクゼーションマッサージ等、オフィス街や繁華街に開業、開店が増えている。ただ、技法としての発達段階も、施術者の巧拙もさまざまで、しかも発達段階や巧拙の判断基準や判断の場もまだないのが実情だ。ともあれ、手は一般的には使われる機会が減っているようだが、癒す手への希求は高まっていると、確かに言えるだろう。

日本社会は歴史的に手には大きな価値をおいてきた。日本人は一般に手が器用で、他文化以上に精密で巧みな手工芸品の数々を生み出してきたし、高品質な工業製品を作って経済を発達させてきた。書道の字を「手」と呼び人格をあらわすものと重んじ、「歌い手」「語り手」「聞き手」など「手」

をすなわち「人」を表すことばともしてきた。柳宗悦は、日本文化を「手の文化」と呼んでいる。

これらを考えあわせると、現代の日本で、癒す手の文化を発達させることは、伝統に連なり、かつ現代的な希求に応えることにもなるであろう。

さて私は幸いにして、一切の薬や道具なしに、ただ手だけで病を癒す何十という実例をみる機会に恵まれた。十年前に骨折をしたという方の曲がってしまった脚も、巧みな手の施術のあと、手を当ててじっとしていると、その脚に痙攣のような動きが湧き上がった後、まったく痛みなしにまっすぐになった。このすべてのプロセスにはたった20分ほどしかかからなかった。また、心身のバランスを崩してどうしても過食し100キロを超していた方が、数ヶ月のうちにどンドン体重を減らして80キロを切るようになり、身体的不調も消えてすっきりとしていった。ある時は、盲腸の激痛で駆けつけた方が、手で触れられているうちに痛みゆえの緊張が緩んで寝てしまい、切らずに治った。別の方は何をしても効かなかった無月経が治った。これらすべては野口整体の整体師による施術である。

この野口整体は、エステ、アロマセラピー、リフレクソロジー、鍼灸、リラクゼーションマッサージ等の、私がこれまで接したさまざまな手による癒しのなかでも、比較を絶して精密で、効果的であった。ここで手に起きていることを伝えることは、日本の癒しの手の文化の発展に大きく寄与することは間違いないと考える。

本稿は、二つの交差する関心のもとに書かれている。ひとつはこれまで述べてきた、癒す手の文

2006年1月20日受付

* 江戸川大学 人間社会学科助教授

化の興隆という実践的な関心である。しかしそれがすべてではない。癒しの手に起きている出来事の観察と記述を通して、人間の手、人間の身体、人間の関係とはどういう特質をもっているのかを正確に知ろうとする、探求的な関心である。

野口 整体

ここで野口整体についてごく粗略であるが説明したい。野口晴哉（1911～1976）の生命宇宙観と、それに基づく生命力を最大限に発揮する生き方であり、活元運動という不随意運動や、後述する愉気法、心身状態の詳細な把握に基づいた施術である操法なども含む。野口晴哉は幼少時から、硬貨の種類を当然のこととして指だけで判別していたり、目の前に身体の悪い人がいると手が悪いところに吸い付く、というように手の感覚や直観力に優れていた。12歳の時、関東大震災にあったが、その後の被災地で、外傷や被災生活での内科的疾患の多くの人々を、触れるだけで治すことで評判になった。十代は修験道などの修行に身を投じ、17歳で「自然健康保持会」を設立した。その後治療を捨て、誰もが自分で健康に至れるよう教育活動に専念する。膨大な学問的渉獵はしたが、どの学問的な流れにも属さない。ユニークな多くの知見を与えてくれるのだが、それは全て精細な心身の観察把握に基づく実証的な知見である。門人は、横山大観、中川一政ら芸術家、佐藤愛子ら作家、西村龍介（小西六会長）ら経済人、小林素三郎（淑徳大学長）ほか学界人と、各界から数多く集った。近年再評価が進んでいる。

野口は多くの整体師達をも育てたが、野口整体の整体師の社会的立場や職能は、医療、代替医療の世界のなかでは独特である。野口の考えとして、体はおのずと異常を克服していく力をもつので、「治す＝治療する」ということはありえず、すべてが「治る」現象だという。また、他者に治してもらおうという依存心が、生命力の発揮には大きな妨げであるので、治療師も本来不要で、自分の潜在能力を最大限に発揮できる活元運動や愉気法を一般人がおこなうことを良いとする。野口や整

体師たちが行うのは「治療」とは考えられていない。さまざまな行き詰まりで動けなくなっている人に対し、自己治癒力が発揮できるところまで心身を導くことを目的とし、呼称は「個人指導」とし、そのうち身体面の施術を「操法」と呼ぶ。自己治癒を本旨とするだけに、整体師に求められる能力は高度なものにならざるをえない。指圧、マッサージ、鍼灸、カイロプラクティック等他の療法の標準的な療術師とは比較にならない水準だと感じる。

野口が手で感じとっていた世界は、高度に微細であった。一例のみ挙げると、野口は脊椎から左右2センチほど離れて並行したラインを「一側」と呼び、神経系に関わる気の流路とみるが、次のように述べている。「一側は異常がなければ七本以上の線がはじけるが、異常が生ずると一本の太い束となって硬直する。…例えば頸椎部から腰椎に向かって順々に弾いていくと、或る処までは七本の線を感じるのに、それからは束になっているということがあります。…このつかえている一側の棘突起は上がるか下がるかしていることが多い」（野口『体運動の構造2』223-224, 229-230頁）。解説を加えなければ理解できないだろう。親指で軽く弾くと、一側には気が流れているならばパラパラという極細の繊維を7本、指に感じるというのだ。流れが悪くなると繊維がくっついて感じられるという。そしてくっつき始める部分の背骨は正常な位置より上がるか下がるかしているというのだ。野口自身の感覚はこのように著作に記したより更に繊細で、10本以上の繊維を感じ、何番目と何番目の繊維がくっついているか、指の一瞬の弾きで感じ取っていたと弟子達に口頭では伝えている。さらに、野口は晩年、自分が知りえた生命と宇宙についての知見のうち8割くらいのことは、言っても人に通じないので誰にも述べていないと言って、弟子たちは力が抜けてしまったという。野口が感受していた身体と生命の現象は、彼の残した言葉からも知りえないほど極度に繊細なものなのである。

癒す手の現象学にとって、手の感覚や力に大きな能力差があるという事実は、実は大きな問題だろう。私自身まだ癒す手の訓練においては初心者

であり、高度な感覚や能力については共感的理解ができない。そこで本研究では、訓練未経験者と訓練初心者の一般人の手に起きることを、私自身や彼らの言葉や行動から多声的に描き、訓練を受けた整体師の手に起きていることは、整体師の言葉による表現を重視し、こちらの推察を混入しないよう描くことにする。野口自身の言葉による手の現象の表現も取り入れよう。

以下は、野口整体の50代の男性整体師I師と、彼の主催する勉強会への参加者達（職業的整體師を目指すのではない一般人である。一度の勉強会には10人から20人くらいの参加者があった）の、手に起きていることの記録である。筆者はその勉強会に、2003年から2005年にかけて約20回参加したほか、勉強会の前後や別の日時におこなわれる「操法」を数十回見学し、また個人的に聞き取りをして、野口整体において癒す手に起きていることを精密に知ろうとつとめてきた。

本稿ではまずは、それを理論的説明なしに記述したい。

従来、「気」にしても「手による癒し」にしても、理論的説明がつきにくいために、それをあたかも起きていないことのように見なす、という非経験的、非実証的な態度が学界でも主流であった。さらに、このような説明のつきにくい現象を話題にするだけで、心理的防御のためかその話題に拒否的になる研究者は多い。人間や世界は研究者の理論の通り動いているものではないのだ。そして理論で説明できない現象が多数蓄積されることがパラダイム変換を起こし、より説明力のある理論の誕生も促す。その一助となるためにも、まず現象の記述をつみかさねたいと思う。

感覚器官としての手

癒す手は感じる手

「左の後頭骨が下がってる。この頸椎2番の左脇は痛いでしょう？ 左側が疲れやすい体質だね」。「わあ、がさーっと骨盤が落ちている。大変だったね。よほどショックがあったんでしょう」等コメントをはさみながら、I師は目で見るほか手で

触れながら感じ取り、同時に呼吸法を使いながら指で押し上げたり、ひきはがすような動作をしたり、つまんだり、とさまざまな手の使い方で横になった人の身体にはたらきかける。このような「操法」を受ける人は、両腕をまっすぐ体側に付けてうつぶせになったり、反対にあおむけになったり、また正座して坐ったりと、指示に従って姿勢を変える。

I師の動きはスピーディでリズムカルで、考える間隙をおいていない。その手の敏感さは、人並みのものではないと感じる。しかし野口整体の職業的整體師には珍しい水準ではないという。もともと手の感覚の優れた人たちがこの道を志すうえに、さらに後述する合掌行気法などで手の感覚を高める修行をする。先天的な能力差もあるが、修行と経験とで手の感覚は高まるようだ。

野口晴哉の手の感覚は先述したようにさらに超人的で、人の昼食が蕎麦だったかどうかだったかを胃の上に手をかざすだけでわかったり、腎臓の結石の個数も手をかざすだけで、レントゲンよりも正確にわかったという。整体師の操法は、これほどの超人的な感覚は前提としていないが、上述の、一側にある繊維を感じ取るようなものや、またさっと脊髄の上を撫でるだけで、何番目の骨が可動性が悪いとか、飛び出ているまたは陥没しているとか、上下の骨とくっついているとかを判別したり、鈍磨して気の通りの悪くなった異常の箇所、気を集めるとどのくらいの早さで緩んでいくか感じ取ったりという、高度な手の感覚を前提としている。

とはいえ、職業的でない一般人が日常周りの人と相互治療するのに必要なはもっと初歩的な感覚で、なんとなく悪そうを感じる処、手が引き付けられる処に手を当てて気を送ることだけでできれば十分だと野口整体では考えている。

合掌行気法と手の感覚

合掌行気法とは、掌の感覚を高める効果があるといわれる、一種の呼吸法である。両手を合わせて目の前に立てて出す。目をつぶって指先から息を吸い込み、指先から吐いていく。すると手には

いろいろな感覚が起こってくる。むずむずする、熱くなる。手のすみずみまで大変敏感になり、見なくても輪郭がはっきりしてくる。このような現象の起きる呼吸法である。

これを続けると、不思議な境地に達するという。「そのまま呼吸を続けると手掌がだんだん広がって室中一ぱいになり、「天地一指」という感じになって、自分がどこへ坐っているか、脚も体もなくなって、ただフカフカした雲の中に合掌だけがあるというようになる。もっとも初めから誰でもそうなるとは限りませんが、やっていると、いつかはそうなる。」(野口晴哉『整体入門』27頁) この境地にあるときは、目を開けても、閉じても、変わらずに大きな合掌が見えるという。身体には、そのような次元もあるようなのだ。そしてその次元の身体を体験することが、身体能力や身体感覚に大きな変容をもたらすらしい。

さて、合掌行気法をすると、手はすみずみまでが「ある」ことが感じられ、その表面は非常に微細な震えがありミクロレベルで何かが入り出しているような、静かだが多くのことが起きているような感覚がする。この訓練をすると、次第にただ掌に注意を集めるだけで同じ状態を作ることができるようになる。これを「掌に気を集める」とか「掌に注意を集める」という。

癒す手は患部に引きつけられる

次に、注意を集めた掌を人の身体にぼんやりと向けると、すっと引かれて掌がくっつくことがある。これは不思議なようだが、日常誰もが、自分の身体の特典部分に無意識に手を当てることはしているはずだ。その部分は、心地よく同時に異常を治す最適の箇所であることが多い。例えば悩みごとがあると誰でも「頭を抱える」というしぐさをすることが多いが、頭頂部の左右にある「頭部第二」というツボは、野口整体では神経症の治療のツボとされている。他者に対しても、感性の優れた人は愛撫が上手であったりし、やはり人がどこを触られると心地よいかわかっていくことはよくある。理論的説明以前に、まずは自他の異常箇所には手が引かれる、異常箇所のある人は触れ

てもらいたい感覚がある、そして、吸引力で結ばれている間二人には双方に、とても暖かい、幸福な一体感が感じられる、という事実をとらえておきたい。

初心者の場合、どこに引かれるのか感じ分けられない人もいるのは確かだ。それでも「何となくここかな」と感じる場所に手を当てる練習をする。この経験を繰り返すと感覚が次第にはっきりしてくる人が殆んどだ。一方、当ててもらう人は異常個所に触れてもらいたい感覚があるので、「もっと右お願い」などと指示して、手を当てる人を導く。当てる人は自分の感覚と相手の指示とを比べながら、感覚を鍛錬していく。私も何となく手が引き付けられる感じはわかり、付けている間も吸引力を感じる。そして吸引力を感じなくなるころ自分の気持ちがフッと動いて次の場所に移りたくなる。

野口は電車に乗るときは手がひとりでに人の体に付いてしまうので、怪しまれないためにギュッと腕組みして手を封じておかなければならなかったという。I師も、「背骨の細かいところでも、指が吸いつけられて溝にいい角度でガツンとはまる感じ。もうよくなったら、手はボンと浮く」と表現する。

さらに詳細に、手は異常の有無だけではなく異常の質も感じ分けているという。手に任せるとひとりで、最初に働きすぎて過敏になっている箇所、つぎに怠けている処や弛んでいる処、最後に冷たく感じる麻痺した処の順に手は動いて引きつけられる。その順の愉気は、違う順、例えば麻痺した処に最初に手を当てるよりも、人の持っている力をうまく発揮させることができるそうだ。(野口晴哉『愉気法1』165頁)。

さて、手を当てている間、手は何を感じているだろう。野口は、訓練を積んだ人の手について精密にそれを描いている。「相手の異常箇所に触れていると、ムズムズした蟻走感や、スースーした涼風感、温感などのほかに特殊な感覚がある。疼痛感や麻痺感に似て、そうでない感覚である。…暫くすると自分の手掌の感応的感覚は去って、普通の感じになってしまう。この時に当てた手を外

す。愉気のために当てた手掌は、この感応が去るまで、気を集注して当てておかねばならぬ。」(野口晴哉『愉気法 1』193頁)

手から気を送ろうと集注すると、ブーンと手から出て行くものがあると感じる。出て行ったものが相手の身体のかなでどうなるのかまでは私は感じ取れないが、I師は相手の身体の反応を同じ手で感じ取っている。出て行く気との交互作用で「ムズムズした蟻走感や、スースーした涼風感、温感など特殊な感じ」も、変化していくが、それら全体を変化していくオーケストラのハーモニーのように手は感じ取っている。

気を感じる手の感覚

感覚を高めた手は、触れることなしにもさまざまなことを感じ取れる。触れないことによって、手は物理的実体ではないものも感じられるのである。その中で野口整体で重視するのは、やはり「気」と呼ぶのが適当だと思う何ものかである。

何の訓練もしていない人でも大抵感じられることでもあるが、片方の手を広げ、この掌に、10~20センチ離れたところから垂直に、もう片方の手、特に人差し指、中指を指差すように向けると、広げた掌には、指差すようにした指の先からホワーッとしたもの、またはシューっという風のようなものが出てくるのが感じられる。指差すようにした手を動かすと、その動きがもう一方の掌で感じられる。学生たちと実習しても、自分の手の思わぬ現象に「え？ 何これ、やばいですよ」などと驚く人も多い。ただの体温ではない、勢いか流れのあるものが、広げた掌に確かに感じられる。二人組みになって、自分の掌に、他の人の手を指差すようにして向けてもらうと、一層はっきりと感じられる。

手は身体の周囲にやはり「気」と呼ぶしかないものの、独特な空間を感じることもできる。勉強会で実習を数回経験した或る人は、手の感覚が敏感になり、人により周囲の気の違いを感じ分けられるようになった。「面白いね。Aさんにはこのあたり(身体から60~80センチ位離れた周囲)に、ぼよん、ぼよんとゴムまりのよう

な弾力を感じる。Bさんは、もっとやわらかい感じ」などと空中を掌で押しながら言っていた。

気を最も敏感に感じる感覚器は手である。とはいえ、気を目で見ることもでき、野口晴哉にはそれは当然の感覚だったが、非常に限られた人にしかできないようだ。ある優れた整体師が何十年かの修行の後に、気が見えるようになり、手と目で把握することで一層操法の精確さを上げたという話も聞いた。気を見ることはかくも困難で稀なようだ。しかし、手でならば何も訓練をしていない多くの人も、気を感じるができる。

手当てする手において、相手の身体と自分の手の感応的感覚、さらに手から気がでることが感じられると述べたが、触れずに手をかざして気を送る場合、手で相手の気と自分の手の感応的感覚を感じ、さらに手から気がでることも感じるということに移りゆくハーモニーのように感じ取るのだと推測できる。残念ながら私はまだ実感ではそれはつかめないのであるが。

呼吸器官、同時に気を送る器官としての手

手と呼吸 手と気

野口整体では、身体に掌全体を置いたり、よりの絞った異常の箇所指で触れたり、身体に手で特定の動きを加えたりするときにすべて、下腹に息を吸いこみ、触れる掌や指から息を吐くようにする。息を吐くことで掌や指の感覚が高まり、同時にそこから気が相手の身体に送られるとみるのだ。どのような手の使い方にせよ、手から息を吐きながら気を送ることを「愉気」と呼んでいる。ここで、呼吸と手の能力や感覚には重要なつながりがあることが伺える。

さて、呼吸には肺呼吸と皮膚呼吸があると言われるが、皮膚呼吸のかなり多くの割合は掌で行っていると言われている。全身の何割かに火傷を負えば皮膚呼吸ができなくなり命を落とすことがあるが、身体他の部分以上に、掌の火傷は致命的になりやすく、両の掌全体に火傷を負うと、体表

面積の数%でしかないが重篤な呼吸困難に陥るといふ。掌は呼吸器官だと言えるのだ。

掌の皮膚呼吸を含むすべての皮膚呼吸は、私の感覚としては、肺呼吸と連動しており、その部位や深さや早さを肺呼吸をつうじて、かなり能動的な操作ができると感じる。そしてその能動的な操作は訓練により上達可能である。具体的には、先述したように、合掌して指先から吸いまた吐くイメージをもつと、掌全体が敏感になるし、掌に感覚を集中させ、掌から息を吐くようなイメージをもつと、掌から何かが出て行く感覚が確かに生じる。呼吸を止めたり吸気する時には、その出て行く感覚はあまりない。また、指で愉気をするため指に感覚を集めてそこから息を吐くようにすると、敏感になり温かくなり、何かが出て行く感じがする箇所は、主に指先になる。愉気法では、掌全体でおこなう時にはゆっくりと長く鼻から息を吐き、一方、手をさまざまに動かす（身体の萎縮部分を緩めて広げたり、ひねったり、癒着をはがしたりなどする）時には、手や指を触れる瞬間だけ呼吸をして、短い呼吸を断続的に続けていく。いずれも愉気をしている間は息を吐いているのだ。

身体運動は随意運動と不随意運動に大別できるが、肺呼吸は、不随意と随意の双方が重なる独特の運動である。不随意呼吸と随意呼吸では、同じ肺呼吸でも呼気が出て行く感覚は異なり、随意呼吸の方が、出て行く呼気に「方向」や「勢い」が感じられることは誰もが認めるだろう。掌や指から何かが出て行く感覚とは、これに近い。愉気の修練とは、この方向や勢いの統御能力を高めるものでもあるように感じる。日常生活では呼吸と手の連動を意識する機会はないが、愉気の練習を重ねていくと、肺呼吸と手の感覚や運動の連動が生じ、次第にそれが滑らかになる。

さて、掌や指から出て行く気の性質をさらに捉えてみたい。それは呼気の「気体」も含むだろうが、それと同一ではない。例えば少し離れたところに背中を向けて立つ人の身体に、手の先を向けてそこから息を吐くイメージをもつ、という実習をすると、指からは確かに何かが出てその人がよろめいたりするのだが、指先から風が吹くわけ

はないのだ。

愉気を受ける感覚からも、気の性質を捉えたい。掌を当ててしばらくじっと愉気してもらおうと、じんわりと温かさがその部分から広がり、同時にそこは帯電していくように感じる。仮死状態の部分も目ざめて微細に動き始めているような感覚がある。

また、例えば左手小指の関節のみをつまんで愉気するとどう感じるか。私の経験を述べるなら、触れられている左指患部に温かさが伝わり、その次の瞬間何か流れるものが左手首、左肩、左骨盤と一瞬間ずつ止まりながら骨盤まで伝わるのである。骨盤まできた一瞬後、流れるものが左下肢に拡散するのを感じることもある。瞬時にこのように流れるものは、喩えれば微弱な電流に似ている。強い電流のような鋭さや痺れる感じはない。ちなみに整体では、小指と腰は関連が深いと捉えるが、この経験から小指と腰を繋ぐ回路がある実感が得られた。

集団での呼吸法＝気の誘導法

野口整体には、集団で互いの手からの気を高め合う「気の誘導法」と呼ばれる一種の呼吸法もある。愉気をする人は一度はこれを体験すると良いといわれ、また体験を重ねればそれだけ気は高まると言われている。

肩や腕に余分な力はいらないよう距離を調節しながら輪になって正座し、右隣の人の左手首を掌が上を向くようにして触れるように軽くもってつなぎ、隣の人は持たれている手をあずけるようにする。こうして全員が手を繋いで目をつぶり、最初の吸う息を全員が一致させ、胸いっぱい吸ったらとめてみぞおちまでおろし、そこから声を出しながら下腹まで息をさらに下ろし、これ以降はゆっくり自分のペースで呼吸しながら、その下腹から自分の右肩、右腕、右掌を通して、右隣の人の掌を突き抜けてその先まで気が流れるようなイメージをもつ。

これは5人以上、人数は多ければ多いほどよいという。最低1人の経験者を必要とし、家族は隣同士に座らない、初心者は経験者の右隣のぞま

しい、できるだけ男女が交互になること、などが効果を高める条件だといわれている。これを続ける時間は、整体師など修練を重ねている人がリードする場合は、右手から出て行った自分の気が一回りして左手から帰ってきたことを感じたときであるらしい。しかしさまざまな気を感じわけるだけの感性がない人のリードの場合は、漠然と切りのよい時を感じたらでよいという。

最初だけは全員が息を合わせて吸い上げる、という点と、脱肛を避けるため声を出しながら下腹に息をおろすことは、強く指導される。

この方法を見つけだしたのは野口晴哉である。「鋼鉄に磁石を着けると鋼鉄が磁気を帯びるように」癒す気を伝えることができるという。伝わっていると信用しようがしまいが、心の問題抜きでそれが起きるといふ。

私の実感としては、左隣の人の右手から自分の左手に、じわーっと暖かいものが伝わることはわかる。だが人による異なった気が人から人へ輪を回っていくことはまだ感じられない。またこれの効果として、帯電するように自分の手の気の力が増したかどうか、よい判別法がなくわからない。

しかし、沈黙して手をつなぐこの交流自体が、とても安らぐというのは疑いない。手をつないで輪になることは、子どもの遊び「かごめかごめ」「あぶくたった」等でも、フォークダンスなどのダンスでも、また自助グループなどのミーティングの一場面でも、しばしば行われる。これは単に一体性を「象徴」するのではなく、実際に身体を、個人の気の力と、集団の共感性の両面で、変化させる営みなのかもしれない。また家族同士は離れ、男女はできるだけ交互にするという工夫は、異質な人同士はわずかな触れ合いを大きな刺激と感じるという日常的経験から考えても、効果があるのだろうと直感的には理解できる。

気の誘導の最後は、再び一同合図に合わせて同時に息を吸い込み、胸からみぞおちにおろし、声を出しながら下腹におろし、つないでいた手を離して胸の前に掌を上にして広げ、ゆっくり左、右と目を開け、息を吐きながら手を下ろす。それから数分間は静かに、変化した感覚を味わうのがよ

いと言われている。

手をかざして気を送る

世界中で古来行われてきた手当ての療術を大別すると、肌に触れる「手当て」と、触れない「手かざし」とをあげることができる。前者のバラエティは広く、さまざまな技法も発達しているが、後者は比較的少ない。そのなかで米国の看護界で活用されているセラピューティック・タッチ (TT) は最も社会的に認知されているかもしれない。しかし野口整体でも、動いている人や、距離の離れた人への愉気として手かざしを行う。不思議なことではあるが、相手が見えるくらいの距離でも、はるかな遠隔でも効果は変わらないと聞く。ともあれ、手当て、手かざしどちらかに限局せず、手を最大限に効果的に使おうとする発想が野口整体にはある。

手かざしの実習はつぎのように行った。5メートルくらい離れて背中を向けた人の背骨に指先を向けて、指先から息を吐くようにして、気を送ろうと集中する。やはり指先が温かくなり、敏感になり、そのさきからピーーンと何かがでていく感覚が生じる。5メートルという距離を越える感覚をもちやすくするため、掌ではなく指先を向ける方法をとる。

水鉄砲を構えるような手の使い方なので、一般に言う手かざしとは少し異なるかもしれない。実習では、背中を向けたある人は、気を送ろうとしている人にひっぱられるように腕をぐるぐる回して「わ～！」と後ろ向きによろめいた。何も変化が起きない人も半分程度いたが、押されるように前に一歩踏み出す人や、後ろに2、3歩引かれる人も多かった。あるホスピスのスタッフ達の実習したところ、非常に反応がよく出た。こんなに感性のいい人たちは初めてだ、とI師も目を見張っていた。脊椎の上部から少しずつ下に向かって気を送っていくと、異常のある背骨の部分が後ろにひっぱられるか、前に押されるかという変化を起こす。

このほか、接せられるほどの近さの人に2～30センチほどの距離から、掌を向けてそこから息を吐くようにして気を送ることも行われる。一般に

言う手かざしである。運動している人への愉気として用いられる。

しかし、野口整体では、直接手を当てる愉気の方が頻度ははるかに多い。

運動器官としての手

手を動かしながら行う操法

野口整体の操法には、掌をびったり身体に当てた愉気も含まれるが、さまざまに手を、そして全身をつかう操法もある。高度な技法が多く、職業的整體師が担うのが殆んどである。

ここで例をふたつ挙げよう。心臓が弱く痔になりやすい人（この二つは同一人に生じやすい）の操法をあげると、左足の小指を操法する人の指で両側からはさんで内側に向かってひねり、そのままひっぱり、パッと離す。これを数回繰り返すのである。左足小指と肛門の左半分と心臓とはつながっており、この操法で肛門と心臓の柔軟性、可動性が高まるという。

つぎに、腰痛の人への対処を挙げよう。これは手首におこなう。手首と腰も連動しているからだという。腰痛のある側の手を掌を下にして出してもらい、操法する人の両手でその手首を下から包んで、親指を手首中央より親指寄りの箇所まで重ね（腰痛の人はここに痛みを感じるはずだ）、腰痛の人に手をいっぱい開いてもらいながらその重ねた親指をキューッと押し付けて、パッと離す。これを数度繰り返すのである。このような操法が数多く考案されているが、手を使う場合はすべて愉気しながら触れていくのである。

身体は生きているので、物理的的刺激に対して反作用を起こすことがある。筋をもみほぐそうとして却って凝りをひどくしてしまう「もみ返し」や、パッと氷の塊を押し当てると逆に肌が熱くなるなどが例である。野口整体の操法では敢えてこの反作用を引き起こして利用することもあるが、単なる物理的的刺激ではなく、愉気を併うことで、反作用を避けようとする。気による働きかけは物理的的刺激とは異なり、反作用を招かないとI師は語っている。

単なる手当てや手かざし、また鍼灸、マッサージなど他の施術法と比較して、野口整体は身体を極めて緻密に総合的に見ることのほか、手の使い方が非常にバラエティに富んでいることに特徴があるだろう。他の施術法での手当てや手かざしでは癒す手は動かすことはない。鍼灸は経絡や経穴に対し鍼、灸でしかはたらきかけない。マッサージは筋のみにしか働きかけないし、手当てや手かざしとは逆に物理的的刺激を加えるのみである。

手を感覚器官、呼吸器官・気を送る器官、運動器官として総合的に使うことで癒しの効果を高められることは推測できるが、野口整体ではそれがおこなわれている。

手を動かしながら行う操法に、それを受ける人が息を吐き終えた瞬間に動きを加えたり、背中のカーブに最も適切に指を当てたり、という精緻な工夫の結果、操法を施す人と受ける人の身体の型が成立している。武道の型に似ていると言えるかもしれない。すると手当てや手かざしのみの操法以上に、全身と手との関連が問題になるはずである。手先だけで操法しようとする、手を動かしながらの操法では、タイミングがずれたりして上手くいかないのだ。身体図式の問題も考えなければならぬ。しかし手を全身との関連で現象学的にとらえる作業は、次稿でおこなうことにしよう。

本稿は、2004年度、2005年度の江戸川大学学内共同研究「「手のあり方」に関する現象学的、社会学的研究」の助成を受けた研究の成果です。この場で助成に感謝申し上げます。

また、I師、そして整体勉強会の皆様には、意義深い勉強をさせていただいたことに感謝しております。

参考文献

- ジャン・ブラン 中村文朗訳『手と精神』1963年→1990年改訳 法政大学出版局
 永沢 哲『野生の哲学 野口晴哉の生命宇宙』2001年 青土社
 野口晴哉『整体入門』（1968年東都書房より刊行）2002年 ちくま書房
 野口晴哉『愉気法1』1986年 全生社
 野口晴哉『体運動の構造2』1987年 全生社
 山口 創『愛撫・人の心に触れる力』2003年 NHKブックス