

整体 (内観技法) 講習会

日程 参加者のご都合に合わせて設定します。ご希望の日程・曜日・時間をご連絡下さい。

時間 10:00-12:30 or 13:30-16:00 会場 楽天堂 (京都市上京区) 定員 3名 (1名から開講)

会費 無料 講師 高柳無々々 (豆屋楽天堂・堂守 からだとことばを育む会主宰)

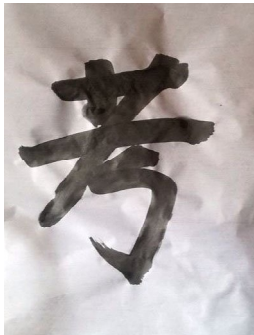
申込 受講希望日の1週間前までに、[からだとことばを育む会](#) HPの受講申込フォームでお申し込み下さい。

- 【内容】
- ①人生を主体的に生きるために——からだに“こし”を立てましょう。こしの感覚を鍛える四股 (しこ) 踏み・腰割 (こしわり) や一本歯の高下駄もご紹介します。
 - ②「さわる」と「ふれる」の違いとは？——内観技法の基本の型を学んで、“はら”で手をあてる手間 (いのちにふれる手) を身につけましょう。
 - ③はら・こしの感覚を研ぎ澄ます日々の養生法として、整体の行気 (ぎょうき=からだがしまる) と活元 (かつげん=からだがゆるむ) を学びます。

※①②③の内容を、時間をかけて3日間で学ぶこともできます。例) 1週間おきに3回受講
 ※動きやすい服装+できれば足袋 or 5本指ソックスでお越し下さい(着替え可)。



【稽古会】参加者の書



before



after

「子曰く、力足らざる者は中道にして廃 (はい) す。
 今女 (なんじ) は画 (かぎ) れり」(『論語』)

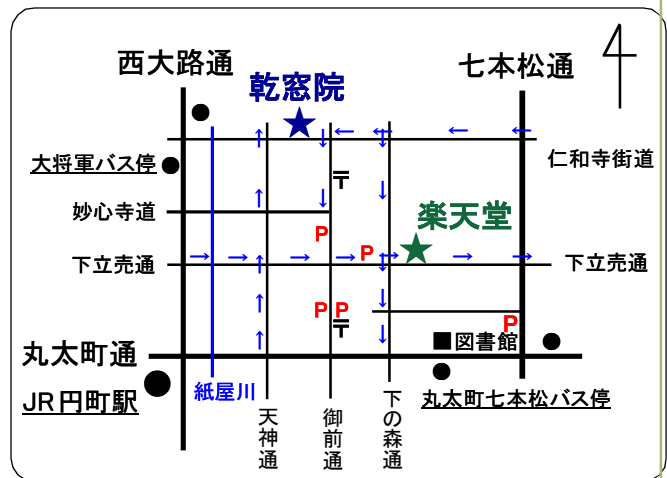
▽申込

www.rakutendo.com/karakotokai

※講習会の修了後は、毎月第2・第4火曜&土曜に開講している
 【稽古会】(@乾窓院 会費無料)に、いつでも登録が可能です。

【アクセス】

- ★楽天堂 ①JR山陰線「円町」駅 (快速停車) 下車徒歩12分
- ②市バス「丸太町七本松」バス停から徒歩4-6分



【高柳無々々】(たかやなぎ・むむむ)

1955年神奈川県横須賀市生まれ 高校教師@横須賀、ぷーたろ@熊野、洋服店経営@山口をへて、2003年から京都で豆屋・楽天堂を営む。1999-2010年、整体協会・身体教育研究所で整体を学ぶ。武術(新陰流)も少々。2011年春、からだとことばを育む会の活動を始める。家族は妻と一男一女。糠漬け・豆乳ヨーグルト・納豆・もやし・めだか・みみずのいきもの係。



楽天堂・豆料理クラブは
 豆と豆料理の普及を通して分かち合う文化の創造に努めます



www.rakutendo.com
 豆料理クラブ

からだとことばを育む会

人間の身体を弦楽器にたとえれば、器が肉体そのもの、張られた弦が——感覚としての——“こし”、音階や和音が“はら”、弾き手が人間の生きる意欲、そして醸し出される音色が一人一人の人生を表現しているのではないかと思います。この社会（文化共同体）は、限りない数の楽器が協奏・共創する一大交響曲（シンフォニー）なのです。わたし（たち）は、どのような音楽を奏でたいのか？

からだとことばを育む会は、整体の内観技法※を用いて、ことばを手がかりにからだを知る／からだを足がかりにことばを知る、という身体感覚の探求をメインに活動しています。

からだの感覚を通して〈身体知〉を学び、自分を見つめなおし、人間や文化への理解を新たにするためです。

眼目：独り立つこしと、自他を受け容れるはらと、手間（いのちにふれる手）を育み、日々の暮らしを“いのちのもえ”（生命力）で彩る事。
一日一日を、力を尽くして生き、この地において、与えられた命を全うするために——

具体的には、〈暮らしを彩る整体〉をテーマに、毎月、定期的に【講習会】・【稽古会】・【着物塾】を開いているほか、【対話カフェ】を不定期に開講しています。会の趣旨に共感される方、老若男女を問わず、どなたの参加も歓迎します。仲間と共に、〈分かち合う文化〉創造の一翼を担っていきませんか。（楽天堂・高柳無々々）

※内観技法：心眼（みずすましの目）・呼吸（ひょうたんの息）・元気（まわるはらの気）の三つの型を用いて、はら・こしを礎（いしずえ）とするからだの感覚を、視覚的にとらえようとする技（わざ）と理（ことわり）。

個人的な体験

by 高柳無々々

2015年春に、膿胸（のうきょう）という病を患い、一カ月半、入院・手術をしました。口の中のナントカという常在菌が肺に入ってしまった——普段なら、免疫がはたらいてなんともないそうなのですが、体調がすぐれずに抵抗力が弱まっていると——化膿して、レントゲン写真では左肺が真っ白になっていました。

内科的処置では治療できなかったため、医師が内視鏡を見ながら耳かきのようなもので膿をかきだし、4Lの水で肺を洗い流す手術を受けました。手術そのものは支障なく終わったのですが、実はその数日後、肺が空気漏れをおこしていることが分かったのです。

医者からは、このままでは第二の手術が必要になると告げられましたが、それが何ともおぞましいものでした。体網（たいもう）という腸をおおっている膜——要するに、脂肪の塊——が免疫力に優れているため、それを横隔膜を突き抜けて胸まで引き上げ、肺の穴をふさぐと同時に、膿胸でできた空洞を埋める、という内容でした。

聞いているだけで、げんなりしてしまいました。第一の手術はともかく、第二のそれはいかにも不自然に感じられて、何としても避けたい。ただ、自然に治癒する確率は10%だと宣告され、次の手術日がすでに1週間後に設定されている……。不安と焦りにさいなまれながら、自分にできることはこれしかない——ベッドのうえで一人、活元と行気、愉気（ゆき＝手を当てること）を続けていました。季節は、桜からつつじに代わっていました。すると、四、五日して、空気漏れが治まったのです。医者からは、「奇跡だ」と言われました。

もちろん、入院してから一日三回、点滴で抗生剤を受け続けていましたから、この身体技法のおかげで治ったとは断言できません。ただ、オールタナティブなものを持ち合わせていないと、近代医療のまえでは“まないたの上の鯉”よろしく、受け身でしかない己の無力さを痛感するだけではないでしょうか。この時ほど、十年近く整体を学んできてよかったと思えたことはありません。

このように書いたからといって、私は決して医療システムを否定するものではなく、整体などの東洋的な「代替療法」と補い合えばよいのでは、と考えています。二者にある大本の違いは、西洋が健康＝善・病氣＝悪の二元論から病は克服すべきものととらえて“延命”治療を図るのに対して、東洋では“養生”（生を養う）を旨とする点でしょうか。

整体を稽古していながら病氣になったのでは説得力がない、と言われるのを覚悟のうえで、私はこの入院・手術の体験をへて——大仰（おおぎょう）なようですが——病氣は運命ではないか、と思うようになりました。

釈迦が、〈生老病死〉を人間の根元的な「四苦」と捉えたように、誰にも避けて通れない道ではないか、と。そして、整体協会の創立者・野口晴哉（のぐち・はるちか）も語っていますが、整体（やその他の東洋的な身体技法）は、予防接種でもなければ万病に効く特効薬でもない、と今では考えています。

それでは、何のために？ 私なりのこたえが、“現れる”を“表わす”人生の表現活動であり、人間の分際を知って（規＝のり）・身を美しくもつ（躰＝しつけ）、日々のつとめです。