

奇跡の芯体操
II

津田美智子

プロローグ

私のデビュー本『奇跡の芯体操』出版から五年が経ちました。身体は変化し続けるのだとつくづく思い知る年月ですが、その間にふと書き綴った日記のような文章が私自身の道程であり、伝えたかったことであると確信し、新版の著書を発刊するに至りました。

どんな身体であつても丸ごと受け入れてお付き合いするしか生きる道はあり得ないので、無理はできないと言ひ聞かせながらも、レッスンが始まれば人一倍大きな声を張り上げて夢中になつて動いている自分がいます。

2014年によみうり文化センター最後の舞台を精一杯やり遂げました。私の想いがいっぱい詰まつたともいえる「タイム・トゥ・セイ・グッバイ」もラストに大きなバルーンを舞台いっぱい浮き上がらせ幕を閉じました。2015年には、よみうりの舞台が無きあと指針を失つたかに思えたのですが、さだまさしさんの「風に立つライオン」の曲に出会いアフリカの広大な地で医療に従事する人々に思いを馳せながら振り付けて、発表することができました。

そして2016年、交流会や公民館祭に出演しながらも、初めて秋の舞台にはチャレンジしませんでした。40年以上続けてきた舞台中心の生活から開放され自ら充電した結果、

2017年8月、ロームシアター京都で「風に立つライオン」の再演を果たすことができました。たくさんの方が見に来てくださりあたたかい声援を送って下さいました。見る人も出る人も共に、感動と喜びを与えられる舞台が踏めたことに、幸せを感じました。

ふと我に返ると、15周年記念パーティーも目の前です。殆ど8月の舞台に掛けてきたので著書の出版や、セラピスト勉強会の資料作成なども同時進行で進めなくてはなりません。そんな中でも教室のレッスンは、集中心一杯で臨んできたのです。

「身体に芯を通す」それが、みなさんを健康で、美しい軽やかな身体に導いてくれる言葉です。「芯体操」の夢と希望です。この本には、日記のように取りとめのない文章がたくさんありますが、一日を終えて夜更けにパソコンの前に座ると、思いつくまま、心のままに書きこんだ思いをそのまま載せています。

繰り返し書いていることも多いのですが、ありのままに載せることにしました。また、実技本や、DVDなどを出してほしいと言われ続けてきましたが「芯体操」の運動やマッサージは、マンツーマンで手取り、足取り伝えることで少しずつ分かってきます。文字や絵だけで判断しないで欲しいという気持ちがあるのです。

また実技本にしても、多分殆どの運動が、説明だけでは分かりにくいのです。それは「筋肉を引き離す」とか「芯を通す」など言葉だけでは分からないニュアンスがあります。あるいはイメージトレーニングで意識が身体の特化した場所に働くのかという、感覚

を強く磨かないとストレッチさえ、引き合うことが分からなくなるのです。自分で意識しないと直ぐに縮んでしまう私の身体は、オーバークワークになろうとも日々「芯体操」無しでは生きられない身体です。

身体に変調を感じて来られている方々も、同じ気持ちで頑張られています。最近、特に身体の一点を指で押すことでお腹にぐつと効かせることができるようになってきました。これをみなさんに伝えることは難しいです。でも私だけが知っていれば良いとは思いません。ここまで分かればかなり色々な症状を自分でコントロールできる筈なのです。

ではなぜ今回、著書を出版したのかと言えば、「芯体操」の完成度が上がりその効果が目に見えて分かるようになってきたことに起因します。体験談を書いていたいたのも、多くの同じ思いをされている方が、共感して元気になられるように、伝えたいと思つてからです。

「芯体操のおかげです。ありがとうございます」といっばい言つていただきますが、それはみなさんが本当に一生懸命まないで努力されているからなのです。だから、これからも大切なことを、私をはじめインストラクターも精一杯お伝えしたいと思います。

新たな出会いのきっかけになればという思いで書きましたので、ぜひ読んでいただき、さらに多くの人にお勧め下さることを願っています。

スタッフ

◎編集 佐田 満

◎構成 佐田 満

◎装丁 YUKI

◎表紙絵 山口真功

◎イラスト かわずみみわこ

◎画像処理 デザインオフィスはな

◎コピー 宇田川森和

— 奇跡の芯体操Ⅱ・もくじ —

奇跡の芯体操Ⅱ・もくじ

*プロローグ…………… 3

第1章 ふりかえれば

健康体操との出会い…………… 14

身体に起こったこと…………… 16

間違いだらけの身体…………… 20

スポーツの間違った常識…………… 22

人生を終えるとき…………… 26

40年ぶりの休日…………… 34

第2章 進化とチャレンジ

新たな旅立ち…………… 38

身体は大切な宇宙の宝物…………… 41

芯体操のおもしろさ…………… 44

進化する芯体操…………… 47
チャレンジは人生を豊かにする…………… 49
決断のとき…………… 51

第3章 健康への近道

病気になる近道！…………… 54
病気にならないユニークなレッスン…………… 57
集中するとひとつの意味が分かる！…………… 60
かかとから頭へのつながり…………… 62
筋膜ふくろという袋…………… 64

第4章 芯のある身体

強い身体になりたい！…………… 70
硬くなった関節…………… 72
身体の「芯」からゆるめること！…………… 75
気力から「芯体操」は生れた！…………… 77
私にとつてのマッサージとは？…………… 80

身体を変えたい人集まれ！「糖尿病に想う」……………82

第5章 芯体操・実技編Ⅰ

固めることが強いのではない……………86

二人組坐骨乗り回転運動……………89

猫背を治しましょう……………94

側弯症が増えています……………97

第6章 芯体操・実技編Ⅱ

脊柱の湾曲が伸びた！……………100

懸念していた身体……………103

かかとの大切なわけ……………106

身体をしなやかに……………109

芯のゴム体操……………111

第7章 誰にでも「神通力」

分からないことに答えがある…………… 116

腹式呼吸の効果…………… 119

全身に張り巡らされた経絡…………… 121

誰にでも「神通力」があるよ！…………… 123

『北風と太陽』から周波数まで…………… 125

高血圧との付き合い方…………… 129

65歳って高齢者？…………… 131

第8章 特別対談

山口真功氏VS津田美智子氏…………… 134

第9章 芯体操・体験談…………… 150

白島美智子 戸倉なり子 相澤千賀 古林秀子 清水三枝子

岡本悦子 俣野妙子 萩原美德 辻泰男

第10章 芯体操の探求へ

- 紅茶コーディネーター資格取得！……………176
- 伝えきれないこと……………179
- 魔法の言葉……………182
- 「抗NMDA受容体脳炎」……………186
- 芯体操の役割とは……………191
- 芯体操の探求へ……………197
- 芯体操だより……………206
- エピソード……………227
- 芯体操教室一覧……………231

第1章
ふりかえれば

第1章 ふりかえれば

《健康体操との出会い》

1975年、私は健康体操という未知の世界に出会いました。結婚、出産を経験し、長男が2歳になるかならない頃に身体の健康を考えて始めました。よく「水を得た魚のよう」と言われますが、その言葉がピタッとはまるぐらい嬉しくて楽しくて、直ぐに夢中になっていきました。

長男誕生から9年目に長女を出産しましたが、その頃は、インストラクターで多忙を極めていた時期でした。出産で仕事を止める女性が多かった時代でしたので、良い前例になれるようにとがんばりました。自分に出きることに、忙しくても食事だけは手を抜かないと決意し、なんと両立できたのは、身体を動かしダンスで表現することが好きだったからこそ続けられたのだと思います。

私の原動力は、1977年に創立された千里よみうり文化センターに講師として在籍したことにより大きく前進できたことで生まれました。

私を支えてくれたもの、それは2014年に文化センターがなくなるまでの37年間の歴史と重なります。毎年発表会が行われるたびに、2カ月足らずで、曲探し、振付、構成、演出、衣裳までものごい集中力で乗り切ってきました。多くのよみうり専任スタッフのみなさまに守られ、自分を育てて頂いたことに感謝の気持ちでいっぱいです。お教室で指導するだけでは得られなかったこと、プロの方々と接することで自分を律することを学びました。

また当時、健康体操の団体に所属していたことで、多くの体験を得られたことも大きな力となりました。これらの歳月で言えることは、若い時から何か一つの事に打ち込むことも大切であるということです。好きであればとことんまで頑張ってみることで何があっても乗り越えられる力が、育まれると思うのです。

好きなことに会うことも運命的であるかもしれませんが、自分が前向きであれば向こうからやってくるような気がします。キャッチ能力も必要かもしれませんが、折角、チャンスがあっても生かすことができなければ、素通りしてしまう場合があるのです。

私が健康体操を始めた頃に、出会った方もたくさんいらっしゃいます。「芯体操」創立後、今なお交流が続いていることに会いの意味があります。共に過ごした日々を思い出すと感無量になります。一つの事を続けることによって私達は、「健康」という何ものにも代えがたい宝物を持ち続けています。

今ある命に感謝し、その喜びを多くの人に伝えられたら幸せです。

《身体に起こったこと》

最高の身体！ しなやかで、伸びやかで、本当に何でもできた自分の身体……

そう、1996年7月に足から全身につながっている大事な筋がはずれたという瞬間まで、私は天にも昇るような、浮いているような心と身体で、生きていました。

後で思いますと、その一、二年前ぐらいから左足が着地しなくて、つるりと滑りそうになって、骨盤がゆがんできているような兆候があったのですが、いつも身体と向き合っていますのでおかしいなと思いつつも、何の不安もなかったのです。

人間の身体は、何か大きな要因があったとしても、直ぐには結果に結びつかないことがあることを知りました。私を含めてたくさんの方の事例により、ALS・パーキンソン病・側弯症・筋無力症・難病など、筋肉の関係している症状には、交通事故に遭ったことがある、階段から落ちたことがある、スキー場で激しく転倒したことがある、生れ付きなどの要因に思い至ることが多々ありました。

その結果、深層部の筋肉に大きなダメージを受けているのにもかかわらず、外側の筋肉に守

られて、何年もしてから症状が出てくるということが分かります。殆どが、気付かないままに生活をしていきますが、徐々に筋肉の歪み、縮みが進み、手の施しようがなくなるのです。

できるならば、手術をしない方が良いというのは、周知の事実だと思いますが、医者言うことは絶対と思ってしまう風潮があることも否めない事実です。

医学は対症療法といわれていますが、初期の頃は実例すら少なかつたと思います。そんな中で色々な治療法を手探りで行われてきました。聴診器を胸に当てながら熱心に身体と向き合ってきた医者の努力で、今があります。

そこにはまだ、何故このような症状が表れているのかという身体に向き合う時間があつたのです。今は、身体すら見る事も無く、PCから目を離さない医者も多いのですからびつくりします。

症例がたくさんあつたから、現在は対応が早く助かつているのかもしれませんが。しかし、何故この痛みが起きているかという身体が訴えていることに気付かない方も増えているのではないのでしょうか。手術、お薬という前に、身体を改善することも必要だと思えます。

身体の左右の筋肉がアンバランスの方は、手術を受けられたという体験をお持ちの方が多いのです。それが身体全身にどれだけ影響しているかは、計り知れませんが、もしも、身体に不安をお持ちの方がいれば、今からでも遅くはありません。

二つの選択肢があります。一つは「検査に引っかけたら直ぐに治療に入る。」

もう一つは、まずは、「身体の柔軟性と色々な痛みや不快感があればそれを、正しい運動やストレッチで改善する」ということ。

「あなたなら、どちらを選びますか？」

勿論、非常に難しい問題ですね。私には一つの解答があります。それは、医者には生涯、依存しないということです。そのためには、早くから、身体と向き合うことを始める必要があるということなのです。

健康という理念をもっと高く掲げるのです。身体のことを知ると、どうあれば良いかということが分かります。それは、一人の人間がこの世に生まれた時から始まります。子供を持つ親により、赤ちゃんの時から発達の段階でサポートすることができるよう、そして、幼稚園、小、中、高校生にもっと身体づくりに時間を取り成長過程をサポートするということです。

成人となる頃には、全ての人間が健康意識をもって自己管理ができるようになるという社会的機能が必要だと思えます。

自分の体験を通して、自分で自然治癒力を高めることができれば、多くの人が医者にかかることなく、生きていけるのではないかと思います。

実現するには、かなりの時間が必要になるでしょう。今現在病院のお世話にならなくては生

きられない方もいるでしょう。病院を否定するわけではありませんが、あまりに身体がないがしろにされていることに危機感を持っています。

手術などによるリスクが大きいと感じるのですが、手術は成功しましたということでの後の症状に対しては、責任を取ってくれるわけではありません。また、医学では治らない症状もあるのです。それと向き合っている者にとっては、医学との隔たりは非常に大きいと思います。

何か、病名のつく条件が無ければ、置き去りになっっている人は非常に多いのです。症状を言っても医者のお辞書にないことは救えないのですが、そこに整体運動のように身体を改善するという窓口との連携が必要ではないかと思えます。

《間違いだらけの身体》

人間の身体の構造は、骨格、筋肉など同じ成り立ちであるのに、一人として外観、内面など同じ人はいません。1億2589万人（2016年調べ）もの人口の日本だけとつても膨大な数字です。

医学の発達に伴い、身体のしくみなど明らかにされたことにより私達は多くのことを知るようになりました。赤ちゃんが生まれ、大事に育まれ身体の発達だけによらずさまざまな生活により、学びながら成長していきます。

しかし、お座り、四つ這い、這い這い、立つなど成長の過程で、歪みのまま成長しますと、ねじれた筋肉が骨にまで影響を与え、骨と骨をつなぐ関節を縮めてしまいます。そこから、一人ひとりの個性と言いますか、恐らく癖として外観に影響することにもなるでしょう。

癖で生きていますと、筋肉のアンバランスによって真っ直ぐ、前という方向に向けていないかもしれないのです。はつきり言つて、殆どの人間は、中心に立っていないと言えます。それは、もう赤ちゃんが立ち上がる瞬間から始まります。その時からどういう過程を経て育つのかということは、とても重要になってきます。その期間に、身体のが分かる人間が側にいるべきなのです。両親や、兄弟など身近にいる人の真似をしていることが多いので、しっかり本

人の自己を確立することが、必要です。

大人から始めるのか、赤ちゃんのときから始めるのか、「鶏と卵の問答」のようで、いつも付いて回ります。そこで「芯体操」では、赤ちゃんから高齢者まで誰にでも必要な運動を展開しています。誰からでも、今すぐに始めなければ世代を超えて伝わらないのです。

- * 重力に負けて身体がダウンしている。
- * 宇宙のリズムと反対のリズムを感じている。
- * 「押す」と「引つ張る」との感覚が分からない。
- * 脊柱と手足のつながりが分からない。
- * お腹と胸のつながりが分からない
- * 胸と首・頭のつながりが分からない
- * 筋肉と骨の引き離しとは？

こうなると、身体のこととは全て分からなくなってしまう。

しかし、このような身体のメカニズムを知ってこそ、正しい身体の機能をアップすることができます。何が間違っていたのでしょうか。今こそ、本来あるべき姿に戻るときなのです。

この本を読み進みながら分からないことをひも解いてみたいと思います。

《スポーツの間違った常識》

「競歩」は身体をこわす！

競歩についての新聞記事で歩き方や規則について知りましたが、あまりにひどい身体使いをしていることを知り、愕然としました！

反り膝が素晴らしい素質とし、ある選手の写真が掲載されていましたが、反る膝（膝頭を後ろに引いて膝を内転させてしまう）という絶対にしてはならない足を美しいフォームとして絶賛していました。

骨盤の安定が必要であるのに、歩く姿は骨盤ぐにやぐにやで身体全体を揺らして歩く姿を見て恐ろしくなりました。反則規定を知ると全てしてはならないことを行っています。世界共通で行われていることに、驚きです。

こんな歩き方をすれば、膝や腰が悲鳴を上げます。世界チャンピオンの歩く姿を見ましたが、それなりに身体を中心をとろうとしています。膝を反って着地するという間違った規則は変わりませんので、なんとも不可思議なポーズになっています。

出した足が直立ということが、身体に悪いという根本的な間違いを堂々とおこなっている「競歩」というスポーツ？ そのものに疑問を感じます。

規則を信じて一生懸命に取り組んでいる選手のみなさんが、かわいそうです。

世の中にはこうした間違いが、数多くあるのでしょうかね。

スポーツには勝つために身体にとつて過酷な運動を課してしまうことがあります、故障があつて当然のごとく我慢している姿は将来に不安を残します。

正しい運動を知ってください。身体のあるべき姿をイメージしてみてくださいです。

「女子レスリングの練習のありかた」

リオオリンピックでは、レスリングなどメダル獲得数が多かったのでとても楽しむことができました。反面、勝利したとき嬉しさのあまり、監督を肩車にして走ったりされますが先日、その練習風景がテレビで放映されていました。

二人の人間を前後に抱き走るといふ女性とは思えぬような訓練方法でしたが、みなさん、体が足にかかってもものすごい負荷をかけていると感じました。それが世界の頂点に立つことができる闘いなのかもしれません、身体を酷使することでは、いつも疑問に思うことのひとつです。

また、最近、色々なスポーツをしているチームが、大縄跳びにチャレンジしていました。その時、レスリングチームと、金メダルを取ったバトミントンの2人を含むチームなど5チームぐらいで競いましたが、トップがバトミントンチームでした。バトミントンは常に飛んでいま

すからと言っていました。レスリングの鍛え方とは違うのと、ダウンかアップかの違いも感じました。筋肉を鍛えるということは、常に足に重みをかけていますが、お腹を引き上げるような運動の方が身体のバランスがとれた理想的な運動だと思います。種目によって身体をどう使うかということは、本来どのスポーツも同じようにしなやかでバネのある筋肉をつくるべきなのです。

野球のイチロー選手のように、自分の健康管理をしつかり知った上できちんと準備された身体を使って大記録を打ち立てている姿はすばらしいです。身体を見ても自然な姿に納得させられます。スポーツに打ち込んでいる誰もが選手生活を終えたら、身体がボロボロということにはならないで欲しいと思っています。

「テレビですめる運動とは？」

先日、腰痛を治す運動と、バレエのプリエ（足を開き、膝を少しずつ曲げながら背筋を伸ばし、ゆっくり膝を伸ばしながら元に戻る）をされているのを見ましたが、やるための注意するポイントの説明もなく、真似をするだけで視聴者にすすめることは、非常に危険が多すぎると感じました。

その先生の身体を見ますと、腰を反ってお尻を後ろに引いた状態でされているので、スタジオで真似をしている出演者の方が、全員腰を反って緊張させながら繰り返していました。テレ

ピを見ている方々が、そのまま真似をされるのではと心配になりました。

ひとつひとつの運動が身体のメカニズムをしつかり学ぶことで、少しずつ確実に身体を変えていきます。癖のある運動、間違った運動をしますと、身体に芯（身体の中心）が通らなくなり、バランスが悪くなり続けることで、将来的にもっとひどい身体の状態をつくってしまいます。

「芯体操」では、プリエと同じような運動をしましても、一つのポーズの中には注意するポイントがいくつもあります。「姿勢を良くする」という言葉にはどれだけの意味が込められているでしょう。

マンツーマン（1対1）でお伝えしなければならぬことが、満載です。人の持つイメージと実際の身体使いは、千差万別だということを知ってきました。少しのサポートで必ず目指す使い方が人に伝わるという確信を持っています。

それを、いとも簡単に真似ることだけは考えないでほしいのです。基本からこつこつ学ぶことで、より深く身体のことがかかるようになるのです。なかなか行き届きませんが、出来るだけお伝えしたいと願っています。

《人生を終える時》

これは、2015年から2017年のごく最近の心の動きをありのままに綴った日記です。この著書を出すにあたってこのような葛藤があったことも知っていたいただきたいと思いました。

|| 2015年1月3日 ||

1996年、身体の骨に付いている筋肉をしつかり伸ばしてくれる靭帯が脚から外れるという恐ろしい状態になってしまった私は、奇跡的な体験を乗り越えながら、18年の歳月を生き延びました。身体との壮絶な闘いは言葉では語り尽くせないものですが、幸いにも健康体操で身体を使ってきたことから常に、身体と向き合うことが出来たために、何とか生きることが出来たのだと思います。

しかし、身体中の骨を相互に連結している靭帯が外れたということは、全ての筋肉が縮んだ状態であるために、身体が短くなり（鼠径靭帯が無くなった）、骨盤と肋骨の間が伸びず、首、頭につきあげる筋に絶えず脅かされ、決して元に戻れるということではありません。私の行っている運動は、全てこの状態を緩和するために、全体に繋がっている筋肉をゆるめ、伸ばしていることに他ならないのです。

そのことが、人間の身体の成り立ちを考えた時に、多くの解答を与えてくれさまざまな症状を改善することにたどり着いたのです。思えば、この年月を見通しのない状態でレッスンし続けられたのは、本来歩けない身体を独自の運動を続けることで可能にしたからです。

この運動は、決してマニュアル的なものではないので、簡単に学べるものではありません。私が、身体の中から見てきた筋肉のつながり、反応や、特異性を見極める力は、一朝一夕に身に付くものではないのです。

それを、ある程度マニュアル化して伝えることで、インストラクターには、お教室で実行するだけで効果が出るようにまとめ上げてきたのです。しかしおそらく、私がいなくなれば、全ての人に正しく伝えるということは難しくなることでしょう。それは、解答が無くなることを意味するからです。そこをなんとか、伝えられるようにもつと、努力しなければならぬと思つていきます。

私の状態を、本当に解る人間は恐らく存在しないでしょう。どんなに高名な医師であつたとしても、理解できるものではないので治すことはできないのです。自分で向き合うこともできませんければ、精神病院行きか、自殺しているかです。しかしその道は、意識が正常なだけに、大変恐ろしいことだったので。

どのような方法をとつても、元には戻れないと知つた時の辛さは計り知れないものでした。

死ぬこともできなければ、生きることでもできなかったからです。結末がどうなるのか、予測することもできない身体は、ただレッスンをしている時だけ忘れられます。他の運動では、絶対に無理なのです。ガラス細工のような身体を抱えていた私だからこそ、ごまかしは利かないので色々な症状を抱えて来られる方に応えられたのです。

つながりを一番大切に行っているので、運動もマッサージも筋肉の形成を見ながら身体に添う最も安全な方法なのです。このこだわりは、元気と思っている人が間違った運動で筋肉を締め、ゆがめていることをいくつもの事例から知ることができました。なぜこんな身体になってしまったのだろうかというほど、筋肉のつなががないためにバランスが悪くなっているのです。何十年も頑張つて色々な運動をしてきたのに、脚は内転し正座ができない、膝痛や腰痛を併発、さらに膝や股関節の手術を勧められた人、すでに手術をされた人など枚挙にいとまがありません。

まるで生き急いでいるかのように、なんとか良くしてあげたいという思いについていって夢中になって無理をしてしまうことを繰り返してきました。自分の身体はその度に縮んでいきます。時々、みなさんの視線を感じる度に、こんな身体でみなさんの前に立っていて良いのだろうか、いつまで続けられるのだろうかと不安に駆られることがあります。

自分の身体の中で起こっていることは、18年前になった瞬間に予想できたことだったので

す。歩けない状態からなんとか歩けるようになったけれど、それは決して治るということではなく、常に筋肉の縮みを感じながら非現実的な世界で生きるしかできませんでした。

やることは全てやってきた感があります。しかし今、自分を取り巻く全ての事象が飽和状態になってきたのを感じるのです。真つ直ぐに使命感をもって前を見て生きてきたのに、ぶつかりと糸が切れて自分の道が見えなくなり、存在すら肯定できません。もう私の使命は終わったのでしょうか。

この身体を抱えて生きることの苦難を考えると、果てしない道のりです。私を生かすことのできた運動の効果は、多くの方の健康と、美しい体型に変わっていかれることで実証しています。自分が体験したことにより、人の身体や状態が分かるようになったのですが、皮肉にも私の身体はみなさんから見れば不可解なものとか映らないことに無念を覚えます。だからと言ってこの体験が無ければ何も生れてこなかったのですからとても感謝しています。

|| 2016年8月15日 ||

先の文章を書いてから早や1年7カ月が、経ちました。

今、読み返してみると、当時の状況がよく、分かります。思えば2014年10月、最後のよみうり文化センターでの発表会を迎えていました。1977年文化センター設立以来、38年間

講師としてお教室を守り続け、恒例の秋の発表会にも参加し続けていました。

それが、無くなるというのです。お教室は、コスパに託され存続されますが、大きく変わる環境に不安定極まる状況の中、最後の舞台を力の限り終えることができました。

その頃の私は今、読み返してみますと非常に不安定な状態であったことが分かります。よみうり発表会と八幡市文化祭、どちらも全力で取り組んできましたが、よみうりの舞台が無きあと、すでに八幡の舞台への気持ちが変わっていることを自覚しながらも、「風に立つライオン」という曲にめぐり合い、なんとか2015年の舞台を続行することができました。しかし、私の心は満たされぬままに年が明け、例年の舞台のためのレッスンを考える余裕はないままに、現在に至ります。

|| 2016年10月22日 ||

8月27、28日の芯健康セラピスト勉強会を終えて、みなさんの2,000文字以上の感想文を提出していただき、そのまとめのレポートをやっとお配りすることができました。今年の舞台出演を取りやめてからの9月、10月は、40年余りの年月から解放され本当に心からの安息の日々を頂けたと実感しました。セラピストへのレポートが書けたのも私にとっての成果と捉えることができました。

これまでの人生は後悔するものは何もなく、充実した年月を送って来られたことに感謝の気持ちでいっぱいなのです。しかし、もしもよみうり文化センターがなくならなければこの休息を味わうことなく過ごしていたのかと思いますと、もう限界であつたと感じています。

自分の身体はぎりぎりのところですが、徐々に今の自分と向き合えるようになってきたのかもしれません。気がつけば来年12月、創立15周年を迎える「芯体操」です。来年1月までの2カ月間で、何か回答を得られるように初めての試行錯誤の状況に立たされています。今までは、道は無くとも常に湧き出るインスピレーションによって切り開いてきました。

それが、殆ど皆無です。待っています。今はじつと我慢の子、少しずつ湧水がちよろちよろと出るのを飲んで良いのか……考えています。

こんな時に、「紅茶のコーディネーター養成講座」を受講中です。2冊目の著書を出版すること、来年のパーティの企画、舞台出演（NPO 命のつどいのオフアアが入りました）何年ぶりでしょうか！ 何故この時期に？ 不思議です。

作品づくり……今の私に出来るのか……

身体の縮みは、たえず私を悩ませます。教室でみなさんの前にいつまで立てるのか考えると、辛いです。身体は「芯体操」を続ければ健康で若々しくなれるのに、自分がお手本にならないことが悔しいです。しかし、この体験がなければ辿りつけなかつたのですから仕方ない

ことなのです。

同窓会のお誘いもきています。その日暮らしなのに先のことを決定する状況ではありませんが、前述のやらなければならぬことを思うと、何もかもが予定を立てられるどころではないのです。これは、弱気とかいう問題ではありません。身体さえ持つてくれれば、気持ちとしてはやれることと捉えています。

ところが、明日のことが分からない、自分の意志である前にこれは、神さまの判断にかかっていると強く感じます。それは、自分の判断以外の力が働いてなるべくしてなったと思えるからです。それも、自分の力と思うほど自惚れてはいませんから……

|| 2017年1月12日 ||

長いトンネルから、抜け出た気持ちです！ 三年の月日が必要でした。ようやく自分の心と身体の葛藤から解き放たれ自分らしさでいられます。自分の持つ強い気持ちと裏腹に、身体の状態が及ぼす影響は計り知れないということを味わってきました。とつくに心が折れていたであろう年月を、自ら生み出した「芯体操」によって、それを伝えるためのレッスンをやり続けることで乗り越えることができました。

レッスンの時間は集中力を高め、骨や筋肉を繋いで使うことで歪み、縮んだ関節の機能をよ

みえがらせ循環機能を活性化します。その瞬間はふわーっととても気持ち良く癒されます。

その積み重ねで、少しずつ筋肉が移動しながら身体が変化していくのです。医学的に言えば、筋肉が動くとは考えられないでしょうが、筋肉は伸びたりゆるんだりしながらお腹から背中へ移動すると感じていきます。縮むときは反対に背中からお腹に移動します。その影響で背筋が伸びたり縮んだり、痛みや、痺れなどを引き起こすのです。

私は、自分だから外れた筋がそのように感じるのかと思いましたが、下半身が細くて上半身が大きい方などが、意識的に筋肉を移動させる運動によつてバランスの良い身体になれます。運動もマッサージもそのイメージで行うと間違いなく筋肉のつき方が変わるのです。2014年から三年間、身体の中だけを感じながらの大きな転機を乗り越えてきました。

正しく何度目かの人生の終わりの時を味わいました。これでもか、これでもかと、何度となく恐怖と絶望を味わいながらも、ふと気が付くとこの筋肉の無い小さな身体が訴えかけてくるのです。

あなたの知り得たことを伝えなさい、あなたの目で、口で、手で伝えるのですよと、ささやくのです。終わりがけるとエネルギーが内からふつつつと湧いてくるのです。生きなさいというエールと共に……