

## 「ダイナミックリラクゼーション・ゆる」と「センター」

—合気という奇跡—

高岡英夫

(運動科学研究所所長 / (株)ディレクト・システム社代表取締役)

4人の青年武道家が一瞬にして爆風に打たれたかのごとく吹き飛んだ。1999年6月5日(土)舞踊学会で行われた、高岡英夫の講演最後における一場面である。

満身の力を込めて、若い武道家が高岡の両腕を握る。彼らのような屈強な男達に握られれば、普通ならどんなに押ししても引いても、どうにもなるものではない。ところが、高岡がその押さえられた腕をフッと振るだけで、次の瞬間若い武道家たちはいとも簡単に崩れ落ちてしまった。その様は、まるで立っている床が急にぬかるみの地面に変わったかのようなだった。ある者はその場にへたり込み、ある者は一瞬で仰向けに床に叩きつけられた。

この合気演武の間中、高岡はスーッと静かに立っていた。表面的にはまるで何もしていないかのようなだった。ところが、実際にはもの凄い「波動運動」が肩から腕、指を通して相手に伝わっていたのである。これについて高岡は「この合気は全身がゆるんで、センターが通ると可能になる」と言っている。では、ゆるんでセンターが通るとは、いかなることなのであろうか。

高岡は現在、舞踊・ピアノ・音楽・スキー・バスケケット・サッカー・相撲・陸上・空手・・・等多方面にわたってトレーニングを指導している。そう聞くと、皆さんは「なぜ、これだけの分野の指導ができるのだろうか？」と疑問を持たれるかも知れない。表面的には、それらの分野は全く違ったものに見えるからである。

人間の身体運動は、つきつめれば結局同じ所に行き着くと高岡は考えている。その一つが、「ゆるんでセンターを通す」ことである。高度な身体運動には全てにその要素が含まれている。講演中に紹介された金子裕之選手は、全日本スキー技術選手権の種目別優勝の経験を持ち、高岡の指導を6年にわたって受けている。今年42才の彼が、年々見違えるように上達し、全日本スキーデモンストレーター最年長記録を更新し続けている。30代前半で引退するのが通例の世界で、これは驚異的な記録と言ってよい。今では、国際審判団から「誰よりも若々しく柔らかい滑り」と評されるまでに

なっている。小学生の頃からスキー筋で、その分野の専門的トレーニングは全てやり尽くしてきた選手であることを考えると「ゆるんでセンターを通す」ことの威力を実感せざるを得ない。

高岡の唱道するトレーニングの根底をなすメソッドが、「ダイナミックリラクゼーション・ゆる」である。「ゆる」は、骨・内臓・筋肉を順番に、ゆるっていくことで、全身を脱力させる方法である。人間の中で最も硬い部分である「骨」を、クリームかミルクのようにトロトロにゆるめていく。頭蓋骨、頸椎、鎖骨、肩関節、肩胛骨、上腕骨、・・・と上から順番に一つずつ分析的に意識していく。骨が終わったら、内臓・筋肉も同様にゆるめていく。

従来の自律訓練法や呼吸法などのリラクゼーション法の多くは、身体を動かさない“静的”なものである。それに対し「ゆる」は「ダイナミック」に身体のリラクゼーションを進めていく。身体各部をゆすり・ゆるめていくことで、精神的なリラクセスはもちろん、普段使えない身体各部の意識を深め、身体の実作能力をも格段に高めることができる。

「ゆる」の後には、「センター」のトレーニング法が紹介された。「センター」とは、バレエやスキー等で多用される用語である。日本の武道・武術では「正中線」、野球やゴルフでは「体軸」と呼ばれ、具体的には「身体を長軸方向に貫いている、一線状の身体意識の構造」のことをいう。この「センター」が形成されると、身体の重心意識が高まり、結果として全身のポジショニング能力が向上する。それによって、滑らかな移動、動きが可能となる。

さらに「センター」が背骨に沿って強く通ると、背骨に付随する小筋群の絶妙なコントロールが可能となり、それによってしなやかで美しい体幹部の動きが生まれる。スポーツや武道・武術での動きなども、柔らかく研ぎすまされ、格段に向上する。重力を最大限に利用できる感覚、天地を通貫する感覚、地球の中心とつながりその上に乗っている感覚などが「センター」をトレーニングすると生まれてくる。

舞踊においても、この「センター」が身につくと、全身から力みがとれ、美しくかつ高度な動きや移動が可能となる。脚が美しく高く上がる、滑らかで美しいターンができるということは、単なる関節の柔軟性や動作の反復学習から生み出されるものではなく、奥深いリラクゼーションと全身を貫くセンターが働いているからこそ生まれてくるものなのである。

(報告：(株)ディレクト・システム社 川村)