

～心も体もニュートラルに～

人生がもっとよくなる「立ち方」の教科書

【理論編】ニュートラルに立つ



©2008 Haruyuki Sakamoto All rights reserved.

目次

はじめに

この教材の使い方

理論編

1．姿勢が悪いと...

無理な立ち方が招く3つのマイナス

2．立ち方チェック（ベーシック）

姿勢で「今の自分」を知る！！

3．ニュートラルな立ち方とは？

理想の立ち方で自分を変える！！

4．ニュートラルな立ち方を日常で生かす

実践するなら、こんな感じ

5．立ち方チェック（詳細）

より深く自分を知るために

6．身体が観えると、人生が見える

無意識を味方につける

おわりに

こんな人に使ってほしい

～はじめに～

あなたは、スッキリと立っていますか？

あなたは、美しく立っていますか？

あなたは、自然に立っていますか？

そして...、あなたのその立ち方は、ご自分にとってらくでしょうか？

「背筋がすっと伸びて身体が軽くなりました。

それでいて、地面にしっかり足が着いて安定しています。

そしてなにより、心も軽くなって、落ち着いています。

『立つ』ってこういうことだったんですね」

身体をコーディネートすると、みなさんこんな感想をお話してくれます。

ほとんどの方が、がんばって立っています。無理をして立っています。

それは、...

自然な立ち方（身体機能上）を体験したことも、学んだこともないからです。

このファイルでは、人間の最も基本的な姿勢＝立つことについて学んでいただきます。

冒頭のクライアントさんの言葉にある通り。

重力に逆らわず、構造的に無理なく立つことが、どんなに心と身体にとって楽なことか。

そして、どんなに姿勢や気持ちを安定させるか。

ぜひ、この教材で実際に味わっていただけたらと思います。

今まで当たり前だと思っていた心と身体の状態が、ニュートラルな立ち方でどれだけ変化するか、楽しみにしてくださいね。

～理論編～

1. 姿勢が悪いと... (無理な立ち方が招く3つのマイナス)

立ち方が、適正でないと、様々な不都合が起ります。
たとえば...

身体 へのマイナス

(ex.) 頭痛、肩こり、腰痛、慢性疲労、膝の痛み、姿勢の歪み、体型の崩れ、バランスが悪い、代謝が悪い、内臓への負担 ...

無理な立ち方は、身体に対しても大きな負担を与えます。

重心が偏っていて、右足だけを使っていれば、当然右足、右の膝、右の腰などに負担がかかります。痛みをもったり、怪我をしやすくなったり、余計に早く老化してしまいます。反対に使わない部分は、どんどん鈍くなって、筋肉も機能も衰えてしまいます。

骨格にも歪みが生じます。たとえば、椎間板ヘルニアは、無理な荷重が脊椎にかかったことによって軟骨が飛び出し神経を圧迫し痛みを与える、とされています。

内臓への負担もあります。姿勢が悪ければ、そこに影響される内臓の部分の機能も低下していきます。背中を丸めている姿勢では呼吸も深く出来ませんし、それに伴い心肺機能も衰えてしまいます。

立ち方が変わるだけで、身体は驚くほど軽くなり、同時に安定します。

心へのマイナス

(ex.) ストレス、不安感、イライラ、憂うつ、怒りっぽい、決断力がない、やる気が出ない、コミュニケーションが苦手、自信がない、劣等感が強い ...

無理な立ち方は、心に対しても大きな負担を与えます。

例えば、30mの高さの鉄塔の天辺にある30cm四方の足場に、周りに柵も何もない状態で立っているとしたら....

すごく不安定になりますよね。不安定どころか、怖くて怖くて何にも考えられません。身体も頭もガチガチになっちゃいます。バランスを取るだけで精一杯。

変な立ち方をしているというのは、ある意味、そういうことです。必要もないのに狭い歩幅でいるとしたら、高いところでバランスを取っているようなもの。それが通常の状態なので、意識の上では怖さや不安定さを感じてはいないかもしれませんが、しかし、無意識的には、大変、不安定な状態にあるわけです。

実際、クライアントさんの多くから、立ちかたが変わることで

「気持ちが楽になった」

「安心感を覚える」

「緊張感がなくなった」

という感想をいただいています。

脳 へのマイナス

(ex.) 記憶力が悪い、集中できない、能率が上がらない、決断力に欠ける、発想が湧かない、理解力に乏しい、創造力が低い

二本足で立って歩くということだけで、脳の情報処理能力の 70%が使われている、という説もあります。

とにかく、立つだけでも膨大なデータ量が必要なのに、バランスの悪い立ち方をしてしたら処理しなければならない、データ量は飛躍的に増えてしまいます。変な立ち方することは、脳に多大な負担をかけるわけです。

ネットで調べ物をしながら、文書を作る時など、色々なソフトを立ち上げたままで作業。なんて、ついついパソコンを使うときにやってしまいませんか？

すると...、キーボード入力するのに間が空いたり、字の変換が追いつかなかったり、とにかく歯がゆい思いをしちゃいます。入力もしてないのに勝手な動きをしはじめます。はては、「もうすぐ文書が出来上がり！！」の直前に勝手にファイルが閉じて、データが全てパー、なんて...。もう、最悪です。(^_^;)

これは、画面上では見えてはいないけれども、パソコンの中でいろいろな情報処理が行われているから。

実生活でもこれと同様なことが起ります。

二本足でちゃんと立っていないということは、本当に無駄なソフトをいっぱい立ち上げて作業をさせているパソコンと同じ状態。

実生活に必要な「感じること」「考えること」「行動すること」に、脳力を費やすことも難しくなってしまいます。考えがまとまらない、集中力がない、すぐに疲れる...という状態は、そのひとつの現れです。

それだけではありません。身心共に痛みやストレスを与え、ひいては、生命を維持するための脳の活動さえ阻害しかねません。

重力に沿って、身体構造的に無理がない姿勢で立つことによって、あなたの脳の機能は高まります。無駄に費やされていたエネルギーが、美容や健康のみならず、創造的な活動に充てられるようになるのです。

2. 立ち方チェック（ベーシック） 姿勢で今の自分を知る

それではニュートラルな立ち方を身に付けていただく前に、今、実際にみなさんがどんなふうに立っていらっしゃるのかを知っていただきましょう。そして、次にどういう立ち方が理想＝ニュートラルなのかをお伝えします。

今の立ち方＝は、身体だけでなく、あなた自身の心や仕事やプライベート、その他全てのあり方を示しています。つまり、あなたが変わるためのスタート地点。

それとともに**理想の立ち方**＝ゴール地点を知ることにより、より効率よくニュートラルな立ち方を身につけ、なりたい自分になることが出来るのです。

【立ち方チェック】

全身が見える鏡の前に正対します。

ご自分の楽な歩幅を探してみてください。“気をつけ”して立つ必要はありません。自然に今一番立ちやすい歩幅で立ちます。少し足踏みをして、らかな歩幅を探してください。



1. **全体的に大きく見る**：パッと見て、大体真っすぐかどうかをチェックします。「真っすぐ」「右に傾いている」「左に傾いている」そんなポイントを大きく見てください。

2. **肩の高さを見る**：右肩、左肩、どちらが高いでしょうか、それとも水平でしょうか。

3. **腕の長さを見る**：右腕、左腕、同じように見えますか。あるいは、どちらかが長いでしょうか。

4. **歩幅を見る**：自分の腰（骨盤）の幅を基準にします。それより狭いのか、広いのか。グッと腰より広く足を開いて男らしく立つ、あるいは、腰より少し狭く足をすぼめて立っているか。そんなことを見てください。

5. **つま先の向きを見る**：つま先は真っすぐ正面を向いているか。あるいは、外に開いているか、内側に向いているか。左右の違いも見ます。

はじめから、しっかり分からなくても結構です。

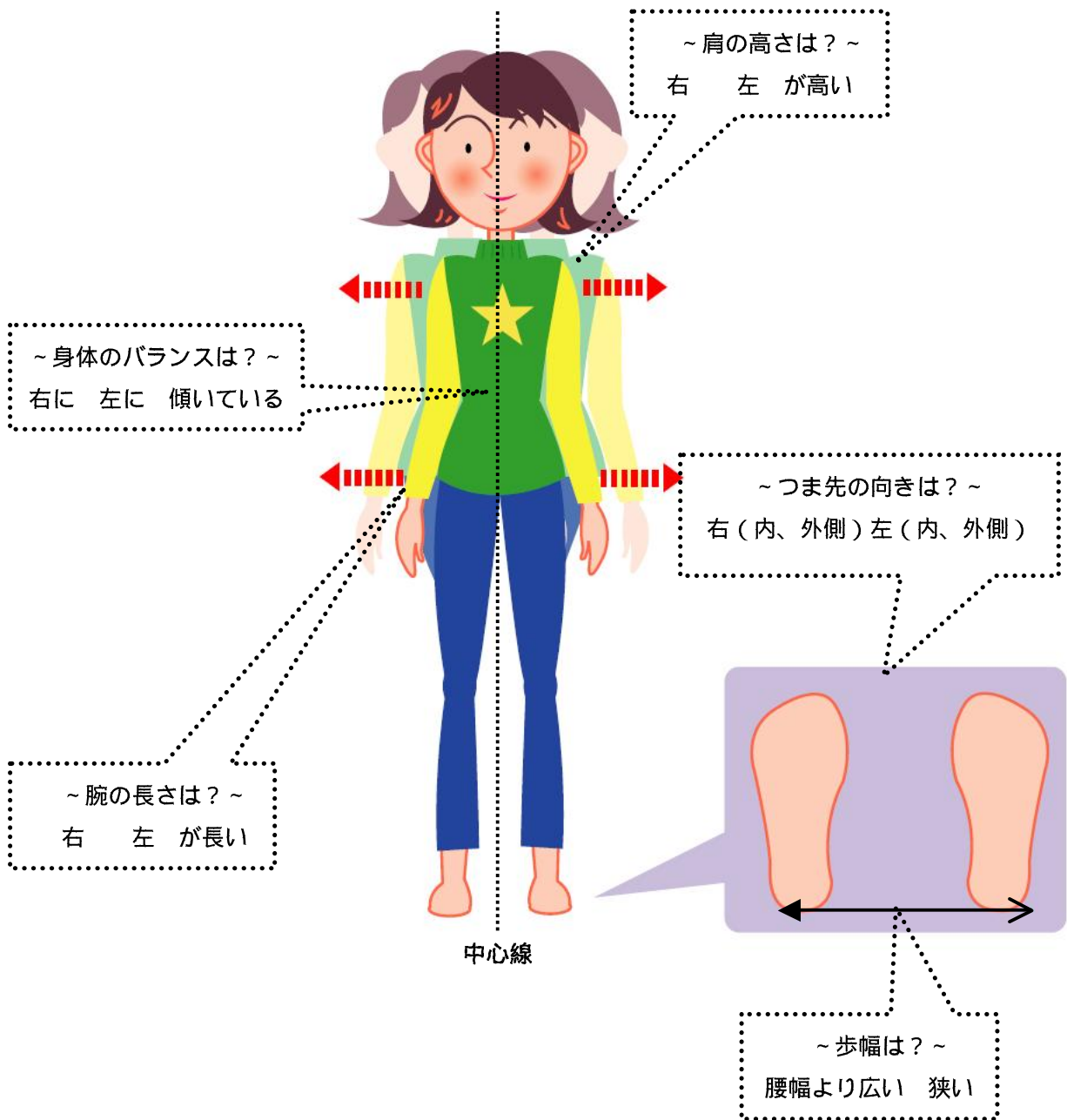
「右肩がちょっと高いような気がする」とか「左手のほうが長いような感じがする」つま先の向きは分かりやすいと思いますが、それ以外は「～な感じ」でけっこうです。

とにかく見るのが大事なのです。毎日見ているうちに、だんだん細かい違いが見えてきます。

さて、上記のポイントをチェックすると、みなさんの体は、左右対称ではないことに気づかれるかと思います。でも、これは心配するようなことではありません。実際は、左右対称であるという人のほうが少ないのです。食事や睡眠、日常生活習慣、仕事の内容、考え方、感じ方...、とにかく自分の人生すべてがその体の立ち方に現れます。当然、絵に描いたように左右対称という方はいないのが普通です。

「今のご自分」を知るためのひとつの目安として、この身体のチェックを試してみてください。

あなたの立ち方は？



3. ニュートラルな立ち方とは？

(理想の立ち方で自分を変える！！)

立ち方のチェックの方法をお話ししたところで、ニュートラルな立ち方=身体にとって理想的で、構造的に自然な立ち方というものについて、ご説明していきます。

ニュートラルな立ち方はいわばゴール。身体の現状を知ったならば、どちらに向かっていくかを知ることによって、身体はよりよく変化します。

1. 足の位置：一番大事な土台です。歩幅は腰=骨盤の幅が基本です。そして、つま先が本当に真っすぐに向いていることが理想的です。足の外側が真っすぐで、両足が平行にそろいます。

2. 膝、膝頭が真っすぐ前を向く。おへそももちろん正面を向く。

3. 肩の高さも水平で、手の長さも同じ。

4. 首、頭も真っすぐ。

5. 腰を中心に重心が安定している

6. 肩、肘の力が抜けている

7. 膝、足首の力が抜けている...

それでは、実際に理想的な立ち方を体験してみましょう。

両足を平行にして腰の幅で立ってみてください。すると...、ちょっと、脚に違和感が無いでしょうか。これは、普段使われることが少ない足の内側の筋肉を使うからです。ほとんどの方が、外側の筋肉に頼って立っています。土台となる足の位置に気をつけるだけで、普段使われない部分が使われるようになります。

そして、この歩幅で自然に力まずに立ったときに、先ほどはじめに言った、肩の高さ、手の長さ、全体的な真っすぐさというのがそろるのが理想的です。

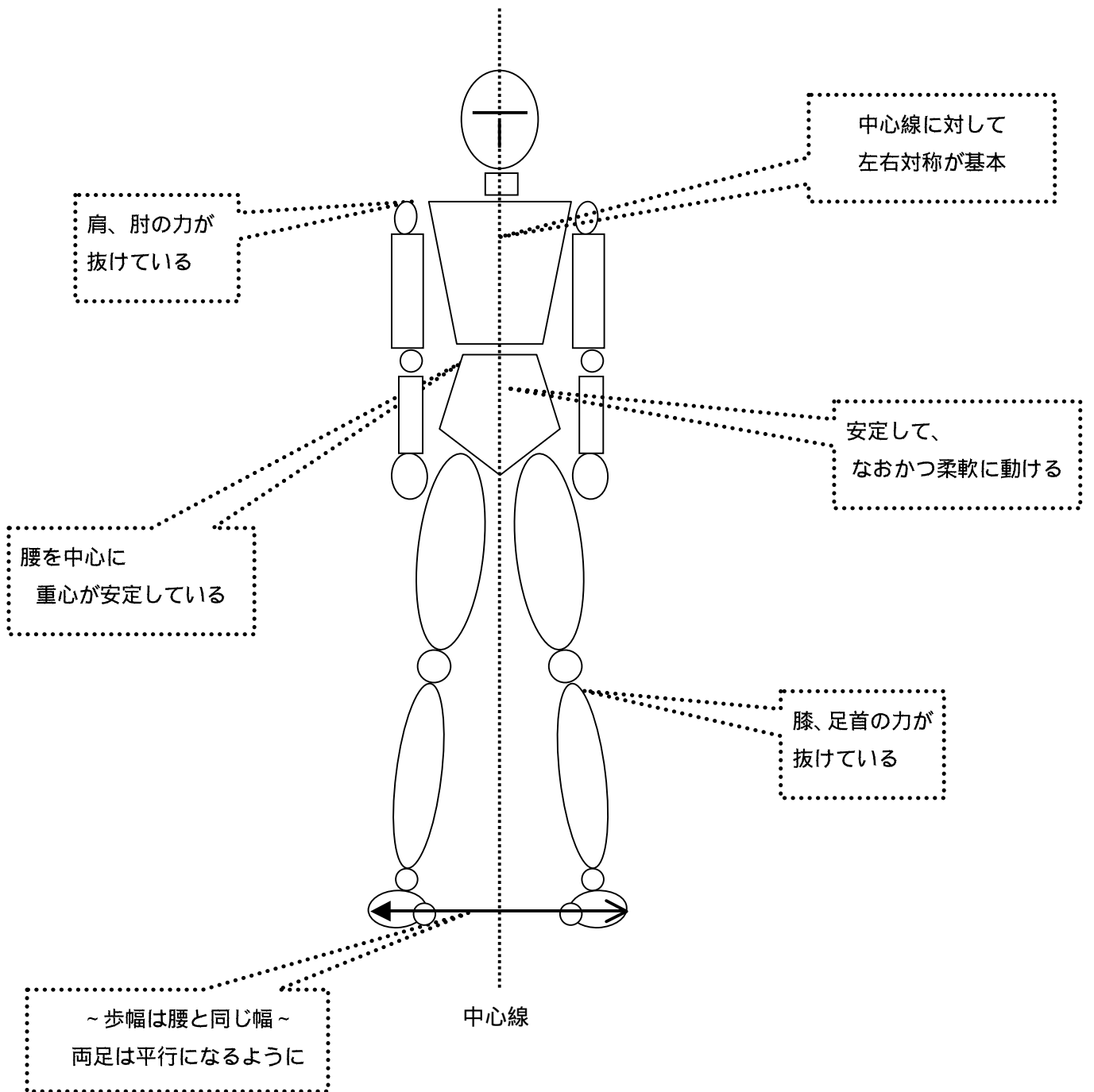
もちろん、はじめは、右手に緊張があるとか、左肩に力が入る、腰が捻じれている...、などの癖があって、この理想の歩幅にしてもなかなか左右対称にはなりません。

しかし、歩幅=土台となる足をきちんとそろえることによって、上部構造もだんだんそろってきます。足首、膝、股関節、腰、背骨を通じて肩、頭の向きと、理想の姿勢に近づいてくるのです。

ですから、気がついたときに歩幅を理想的な状態に保つということを心がけてください。

立ち方が理想の形に近づけば近づくほど、ニュートラルになればなるほど、体の機能、脳の機能、あるいは精神的な、心理的な機能も高まってきます。

理想の立ち方



4 . ニュートラルな立ち方を日常で生かす

おうちで朝起きたとき、あるいは寝るとき、お風呂に入るとき、そういうときをボディースキャニング、あるいは立ち方のチェックの時間してください。これって、すごくいい自分との付き合い方です。

自分のことって自分ではなかなかわかりません。まずは、自分の身体から知りましょう。病院の検査で、色んな数値を聞いたって、本当の身体のことにはわかりません。立ち方をチェックすることで、身体に意識を向けて自分自身を知るきっかけにしてください

1 . 毎朝、鏡でチェック：やはり朝がオススメです。ご自分の身心の状態をはかるバロメーターにしてください。

2 . 仕事で疲れを感じた時：忙しいと、どうしてもバランスが崩れてきます。そのときに、身体をニュートラルに戻してあげてください。エネルギーが有効利用でき、疲労がたまりにくくなります。

3 . 電車の中で：座れなかった時がチャンス。電車の揺れに身を任せながら、立ち方に意識を向けてみましょう。これで、日常の電車の中での移動が自分の体のケアになります。

4 . スポーツの前に：身体を動かす前に、現状チェック。運動が終わったら、変なクセがついてないかを、またチェック。身体を痛めず、効率的にスキルアップできます！！

5 . 創造力を高めたい時：発想が湧かない、イメージが広がらない、アイデアが浮かんでこない。そんな時は、身体もイキイキとした活力を失っています。立ち方をチェックして、身体にバランスとエネルギーを取り戻してあげましょう。

その他、解決したい問題やお悩み、達成したい目標があるときは、とにかく立ち方をチェック。そして、歪みがあればニュートラルに戻してあげてください。

それだけで、あなたの望みはゴールにグ〜ッと近づきます！！

実際の方法は、【実践編】をご覧くださいね。

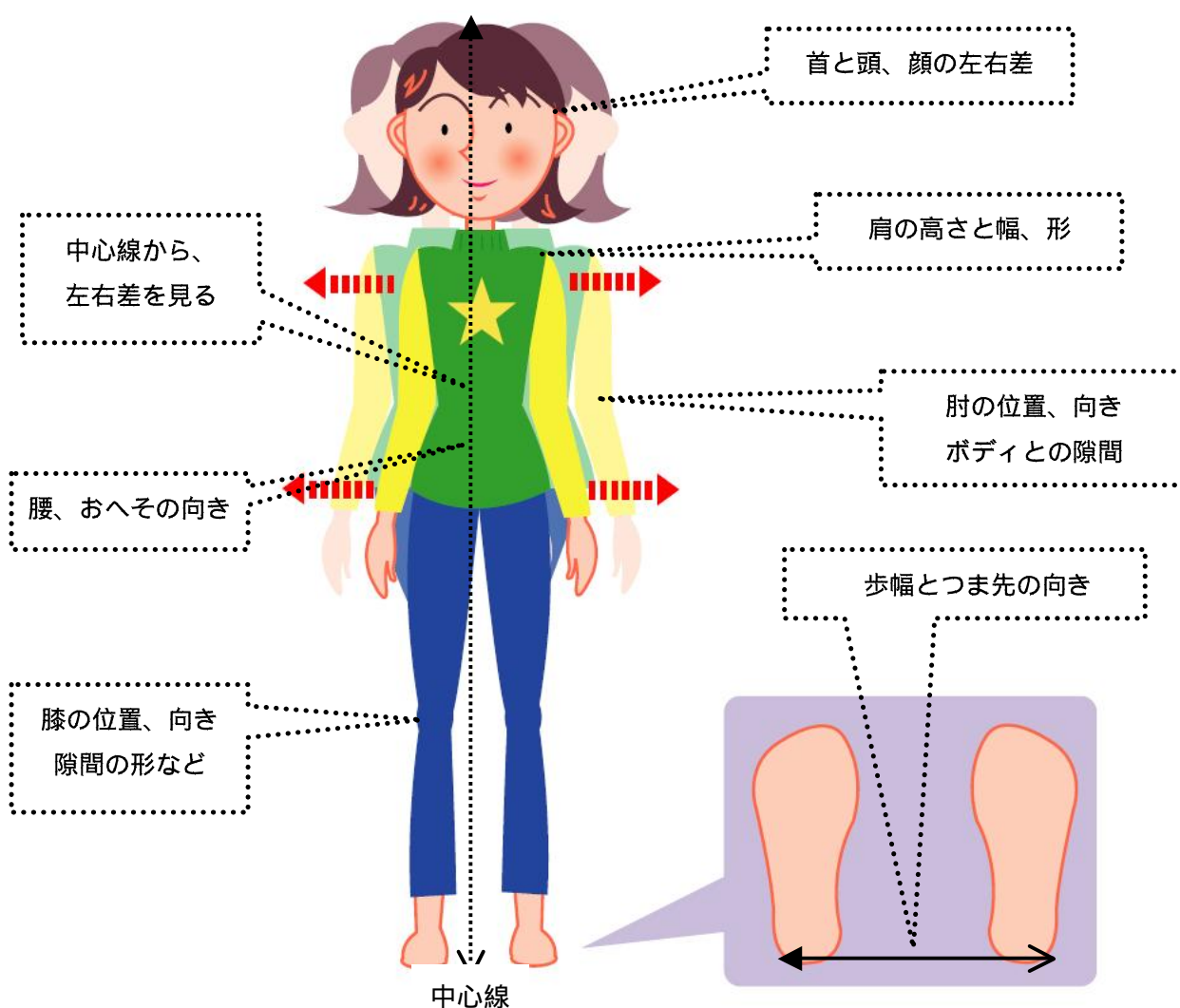
5 . 立ち方チェック (詳細) より深く自分を知るために

立ち方を、少し詳細に見ていきます。

自分への観察力がアップすることで、立ち方がさらにニュートラルに近づきます。

まず鏡の前に、ご自分の楽な歩幅を探して立ってください。

1 . 肩 : 今度は肩の高さだけではなく、幅を見てみましょう。幅も左右差があるのが分かるでしょうか。右のほうが狭くなったり、反対に、あるいは左が狭くなったりしていませんか。皆さんの肩はどちらが狭くなっているでしょうか。



2 . 腕 : ベーシックでは手の位置を見ましたが、今度は肘の位置を見ます。肘の長短もあります。また、胴体部分との距離を見ます。すき間がある場合もありますし、ピッタリくっついているかもしれません。これは腕や肩の緊張を表わすことになります。先ほど

の肩の幅の広さ、狭さも同じです。緊張しているほうが狭くなりがちです。

3. 腰：腰の向きを見ます。鏡で分かりづらければ、おへその向きをチェック。へそ曲がりではないですが、おへその向きもまっすぐとは限りません。これは感覚で探していただけだと思います。あるいは、お風呂に入る前に、チェックすると分かりやすいです。

4. 膝：膝の高さ、両膝の隙間の形も違います。膝頭の向きもチェックしてください。外側に向いていたり、内側に向いていたり、またそれぞれ左右差があります。

5. 首：首の左右差、長さや形を見ます。中心線からの距離などでどちらが緊張しているかがわかります。

6. 頭：顔全体の傾きをまず見ます。意外に左右に差があります。眉、目元、耳の高さ、鼻の位置、口元のラインも左右差があります。これらも中心線と水平の線をイメージするとわかりやすいでしょう。

6. 身体が観えると、人生が見える

無意識を味方につけよう

ご自分の体の使い方はもちろん、心理状態、あるいは考え方、生活、それらはすべて身体に出ます。「身体の使い方とかは分かるけど、考え方とかってどうなの？」と思われるかもしれません。

もちろん、本当に小さな変化かもしれません。でも、何か思った途端、何か考えた途端、身体は変化します。変化しないわけにはいかないのです。

少なくとも脳の中では変化が起きています。脳のニューロンとニューロンの間で情報のやりとりが行われたからこそ、思考や感情という反応が起るのです。そして、その反応に基づいて、関連する身体の部分も変化します。

例えば怒り。いやなこと、腹立たしいことを思い出すと、身体に色々な反応が起きます。頭に来る = 実際に頭に熱さや重さなどの感覚があります。眉間にしわが寄る。ムカつく = 胸のところに本当にムカッといやな感覚が起きます。あるいは、腹が立つ = おなかのところにギュッとしこりのような感覚ができるかもしれません。

このように怒りに伴い、身体は変化します。反対に楽しいことを考えても同じです。楽しくて、わくわくする時。本当に胸が広がって、心臓がドキドキわくわくします。あるいは、呼吸が深くなったり、口角が上がって笑顔になったり、と身体は変化します。

このように目に見える、あるいは、身体にすぐ感じられることではないにせよ、心の変化に伴い体は変化します。ですから、より詳細に身体を観察し、感じられるようになってくると、今までは無意識であったことにも気がつくようになります。

無意識というのは、意識で感じられない暗黒の部分ではなく、単に自分の意識がそこに向いていない部分。身体への意識を高めることにより、感じる事が出来ます。つまり、意識の幅を広げることができるということです。身体感覚に意識を向け、そこにどんなことが起こっているのかを体感することが、自分とのよりよいコミュニケーションにつながります。

周り人の立ち方を見る

自分への観察を深めることが出来たら、周りの人の立ち方を見てみましょう。

例えば通勤のときに、電車の中で立っている人を観察します。

手順は、自分を見るときと同じ。まずは全体的にボヤッと見てください。

真正面や真後ろから見られないので、はじめは分かりづらいかもかもしれません。いろいろな方を見ているうちに、見るという情報のデータがたまってきます。一定以上のデータがたまってくると、より細かく詳しく立ち方が観察できるようになります。

人がどんなふう立っているのか興味と愛情を持って見てみてください。人を見る目が高まってくると、自分の立ち方を見る目も高まってきます。

楽そうに立っている人を見たら、その情報を自分のために使えます。大変そうに立っている人を見たら、自分が無理をしないためのチェックになります。日常で自分のボディースキャンニングをすると同時に、人の体を見るということを心がけてください。ご自分の健康に役立つ、脳の機能を高める、心理的なストレスをなくす、様々な発見があるはずです。それだけでなく、他人を見る目を養い、コミュニケーション能力を高めるデータが、みなさんの中にインプットされてきます。

立ち方を教えてあげる

周りの人の立ち方を見ることになれば、今度はニュートラルな立ち方を教えてあげてください。観察の方法、理想の立ち方、そしてニュートラルになる方法を、ステップ毎に伝えてあげるのです。

教えることであいまいな部分、わかっている部分がはっきり認識され、理解度が深まります。また、思いがけない反応や質問を受けることで、新たな気づきが生まれます。そして、あなた自身の立ち方もより自然で安定した、ニュートラルなものに変化してきます。

「人に教える」ことは、ある意味最良の学習法です。

ぜひ、あなたの周囲の方々にニュートラルな立ち方を教えてあげてください。

～おわりに～

「姿勢が悪い」なんて気にされている方、多いですね。

猫背、右足にばかり重さをかけている、重心が踵に乗っている、左肩がいつも上がっている、腰が捻じれている…、

職業柄、多くの人々の姿勢をチェックしますが、バランスよく立てている人って、実はほとんどいません。

みなさん、なんらかの歪みがあるのです。

そして、その歪みは、身体や心に様々な負担を与え、あなたが持っている生きていくためのエネルギー＝生命力を無駄遣いさせています。

その時々で与えられる負担、浪費されるエネルギーはわずかかもしれませんが。

でも、日常生活の全ての局面において「無理な立ちかた」をしていれば…。

あなたが、こうむるストレスや疲労は膨大なものになってしまいます。

あなたが、もし、以下のようなことで悩んでらっしゃるとしたら、その原因はあなたの「立ち方」かもしれません。

- ・頭痛、肩こり、腰痛など、慢性の痛み
- ・冷え性、生理痛など女性特有の症状
- ・花粉症、アトピーなど体質的なお悩み
- ・猫背、X脚、O脚など姿勢に関するお悩み
- ・小顔、肌質、ダイエットなど美容に関するお悩み
- ・眠りが浅い、疲れが取れない、など慢性的な疲労
- ・仕事の能率があがらない、やる気が出ないなど心理的なお悩み
- ・スポーツ、趣味、芸術のスキルをもっとアップさせたい

…

上記のお悩みは、いずれも生活習慣、動きや考え方のクセが、その大きな原因のひとつ。

日々の生活が、心と身体に負担を与え、慢性的な痛みを作り、姿勢や美容に悪影響を及ぼし、本来あなたの持っている能力を制限する、根本的な要因となっているのです。

ぜひ、ニュートラルな立ちかたを身につけて、あなたのお悩みを解決し、よりらくらくになってくださいね。