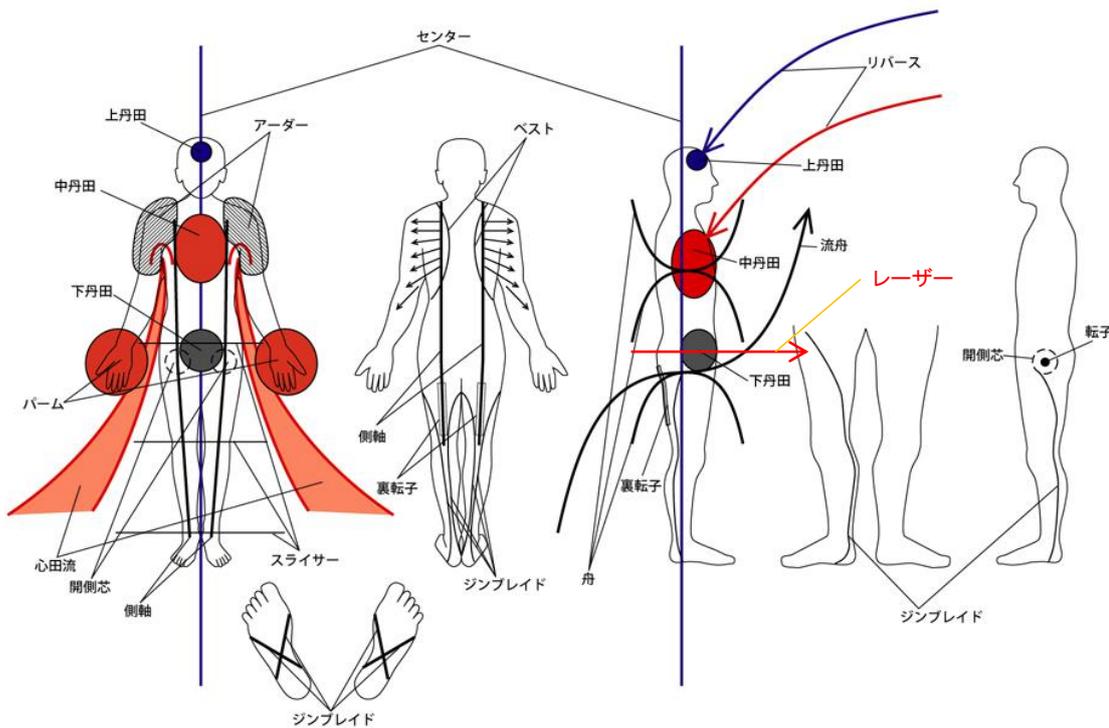


基本的な身体意識図



身体意識とは求心性神経と遠心性神経が総合的に働いて生まれるもの。という高岡英夫氏が提唱した概念であり9つの構成要件がある。

- ・実体のごとく存在するが実体ではないという心理現象性
- ・身体の内側に実体があるかのごとき実感があるという体性感覚性
- ・実体のごとく存在する人には常に存在するという恒常性
- ・実体のごとく形があるという形状性
- ・形状が明確であり時に幾何学的正確さを持つという形状正確性
- ・顕在意識にのぼることもあるが他の事に気を取られている場合も常に存在しているという潜在下心理現象性
- ・形状も場所も異なる複数個が同時に存在するという同時複数性
- ・身体の内にも存在するが身体の外空間にも延長的に存在するという心理現象性
- ・外観からでも見える人には見えるという身体反映性

上図の中で、二人に特に必要なのは

- ・センター(中心軸・正中線)
- ・丹田(中・下)
- ・レーザー
- ・リバース
- ・ベスト

レーザー、ベストは中、下丹田が形成されていく過程で共に育っていくのでまずは残りの3つからがいいと思う。

センター・中心軸・正中線とは

- ・重力線とその延長線上に沿って形成される直線状の身体意識。
- ・関連する組織は脊髄深層筋群、肋合筋、横隔膜筋、腸腰筋（大腰筋）、ハムストリングスと頸椎、胸椎、腰椎、仙骨、尾骨の合わせて26個の骨。

簡単に言えば自分の重心線を感じている機能だと思っていい。
そして重力、重心を感じ続けるためには上記の組織群が弛んだ状態を維持する必要がある。
重心変化を感じ出来なければバランスを崩して倒れそうになるまでそのことに気付かず、
身体を立て直すのに必要以上の筋力を使う事になる。

つまり

- ・中心軸で立つためには必要最小限の筋力でしか立たないし、立てない。
（筋肉をセンサーとして使うためには筋肉が緊張状態に無い事が必須のため）
- ・そのためには筋力固定による立ちではなく、骨格に重心を乗せて立つ。
（そのため常時、微小に揺らいでいる）
- ・骨格が整うため姿勢が良くなる。
- ・深層筋肉群が使えるようになる。（使う、では無い）
- ・姿勢制御のために固めていた筋肉が弛む（リラックス）ことにより、
身体の柔軟性・各神経系伝達能力の向上と精神的な安定も促す。
- ・ムダな筋肉を使わない為、その筋肉は違う運動をさせる事ができる。
（バランス能力の向上、さらなるパフォーマンス性能の向上）
- ・他のほぼすべての身体意識の礎となる。
（この直線状の身体意識に寄り沿う位置に**丹田**が形成される）。

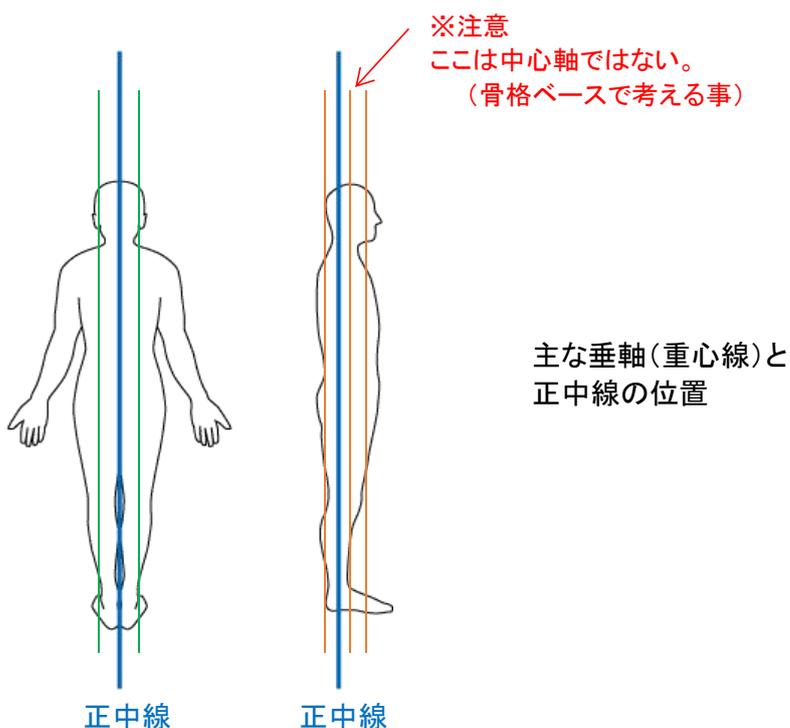
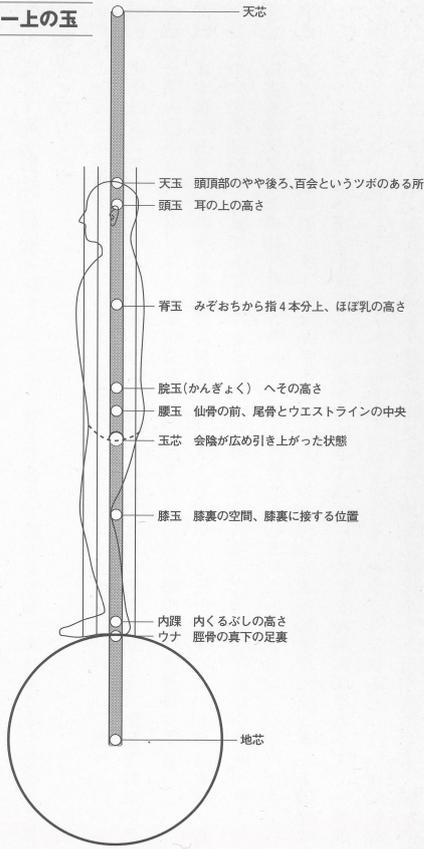


図 12 センター上の玉



感覚の育て方(一例)

- ・立った姿勢で身体を軽く上下動させる。
- ・その動きを左図の玉部を一本の直線上に乗せるように行う。
- ・この時、身体の重さ(重力)を感じるよう行う。

※
一番、体重(重さ)を感じながら、
一番、楽な(軽さ)を感じる姿勢を探す。
...事が出来る動きならどんな動き
でもこの身体意識を育てられる。

逆説的にすべての運動はこの感覚で
行われる事が求められる。

上・中・下丹田とは

身体を操作する上での基点となる中心意識のこと。
これらはお互いに補完しあいながら、でも交じりあってはいけない単独で存在すべきもの。
その為、中心軸上に形成してはいけないモノで中心軸のやや前方に存在する。
(ただし、それは丹田の核となる一点のみの事)
また、各丹田には動的丹田と拘束丹田の2種類が存在し、必ずどちらかの性質が
付随する。

上丹田

主に認識力の中心をなす身体意識。(空間認識等)
潜在意識を顕在意識に昇華させることで形成されやすくなる。
ざっくり言うと頭、顔、首、肩周辺がゆるんだ状態と知識と意思で形成される意識。
詳しくは中・下の後に！

中・下丹田はセンターに次ぐ重要度なので次回に持ち越す。
頭がパンクするといけないので(笑)

中・下丹田の説明に入る前に、更なる正中線の事を説明しておく。
前回のセンター・中心軸・正中線が理解出来たとして次の段階に進むとひとつの疑問に辿り着く。
正中線が重心線に沿う身体意識だとするならば身体が地面に対して垂直でない時はどうなるのか？
という疑問に。真っ直ぐに立った時にしか正中線が存在しないというのはいえない。
実は正中線とは3つの意識が混在しあってはじめてひとつの正中線たり得るもので、それは

- ・中心意識(物体としての中心感覚)
- ・重心意識(重力を感じる感覚)
- ・抗重心意識(重力線と逆のベクトル)

から成り、《抗重心意識は二人の場合、しばらく無視していい》

重心意識に中心意識を合わせる、合わせ続ける

という機能の事がセンター・中心軸・正中線と言われているものの正体。
まっすぐな重心線にまっすぐな中心線を合わせた状態なのが前回までの立った状態での説明
となり、基本形となる。

一握りの天才が無意識に利用している身体意識を顕在化させて凡人でも天才となりえるこれらの
ツール(身体意識)は知識として知るだけでは不十分で必ず自らの体感理解を伴う必要がある。
でも知っていれば3年で体得出来る事も知らなければ少なくとも10倍の時間、最悪の場合
体得不可となるので先ずは理解しようとするのが大切。

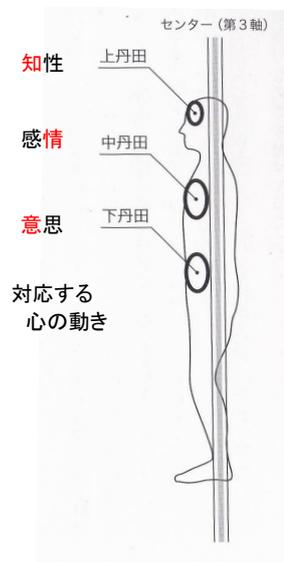
そこで改めて身体意識とは
空間的構造(形)、運動性(動き)、質(色、温度、重量など)の3つの性質が備わるもの。
であるという事を文字の方でも明記しておく。本当は口伝だけにしたいんだけどw
それを踏まえた上で丹田とは...

中丹田

胸の中心よりやや下方に位置し、熱性の性質を持つ。
各丹田の中で最も高エネルギー。(ただし自らがエネルギーを生む
のではなく、集めて保存する装置のようなもの)
主に上半身を操作する中心意識で肋骨、肩甲骨、背骨とその
深層筋肉群、循環器系、呼吸器系、交感神経に影響を及ぼす。
色は暖色系。

下丹田

下腹部、骨盤底のすぐ上に位置し、重性の性質を持つ。
中丹田を下から引っ張り、上丹田まで上がって行こうとする
のを抑える働きもする。
主に腰、骨盤とその近深層筋肉群に影響を及ぼす中心意識で、
副交感神経系に影響を及ぼす。
色は黒色、茶色、紺色系。



...続きはまた今度！w

知情意という人間の持つ3つの心の動きとされるものが
各丹田にひとつずつ対応している。

上丹田・・・知 **知性**

中丹田・・・情 **感情**

下丹田・・・意 **意思**

知情意について詳しく知りたければカントや仏教、神経心理学等を勉強してくださいw

つづく