

—MASTER BODY CARE—

MASTER BODY CARE

～かどや式深層筋療法

2011年6月12日(日) 10:30～15:30 於: 荻窪地域区民センター 第一和室

治し家鍼灸治療院

2011/06/12

かどや式深層筋療法はいかにして生まれたか

私は 25 歳から 35 歳まで、代々木の赤ひげ堂という、鍼灸指圧の治療院で修行していました。院長の竹内先生は「陰指圧」という治療法を創られました。

私が赤ひげ堂に入った頃は、スタッフが院長を入れて 4 人なのに、一日に来院する患者さんは一日 3、4 名。患者さんがいない時間は、当然スタッフ同士で治療の実技を練習しているわけです。陰指圧の技を本にするため、治療院が終わってからも竹内院長とともに練習している時代もありました。

陰指圧の本が出版されてからは、患者さんも増え、竹内院長はテレビ出演するようになり、玉置浩二さんや薬師丸ひろ子さん、TOKIO のメンバーやサザンオールスターズのメンバーなど有名人も来院する治療院となりました。

赤ひげ堂へはよく治るとの評判で、青山にある桧山バレエ団やスターダンサーズバレエ団からもダンサーの方が多くいらしていました。

森下洋子さんのご主人・清水哲太郎さんや、当時中学生だった草刈民代さんもいらしていました。私もダンサーの人たちを治療させてもらいました。その頃来ていたのが、20 代の稲吉勝さんだったんです。

稲吉さんは皆さんご承知のように、アロックダンスドラマカンパニーの主演、看板として活躍されていました。稲吉さんのダンスはアロック時代からもう大好きで、ほとんどの公演は見させてもらっています。捻挫をしたり、膝を壊したり、首が痛くなったりと、いろんな場面で治療させていただいています。ですから 30 年近く、稲吉さんとかかわらせてもらっているのです。

1985 年頃は、インナーマッスル(深層筋)という言葉はありませんでした。

平成 6 年(1994 年)独立して、西荻窪に「からだの苦痛と心のいたみを癒す」をモットーに『身心健康堂』という治療院を作りました。おかげさまで、多くのダンサー、振付家、プロスポーツ選手、役者の方々とのご縁をいただき、この 31 年で延べ 72,000 人の方を治療させてもらっています。

深層筋という着想は、竹内先生からいただいたのです。

ダンサーやパソコン病などの患者さんたちを治療してゆく中で気づいたこと、わかってきたことを積み重ねてゆきました。その過程で、だんだんと理論や技法が出来てきて、これは他の人にも使える、間違いないと確信できるようになったのです。

このようにして、かどや式深層筋療法が生まれてきました。その療法を使って、日本発世界初のパソコン病療法やスポーツ疾患などの現代病の治し方を作ることができたのです。

竹内先生には心より感謝しています。

かどや式深層筋療法では、

- ①深層筋と浅層筋の働きを解明し、
- ②深層、浅層筋が異常になるとどのような症状が出るのかの病理を明らかにし、
- ③鍼、マッサージ、指圧、器具などで治療できるか実技法を作り、
- ④かどや式深層筋療法を使ってパソコン病(パソコン疲労デスクワーク症候群)や五十肩、ダンスなどのスポーツ疾患を治す治療法を開発しました。

マスターボディケアのテーマ(治療とダンス)

治療とダンスの違いは、治療は悪いところを治すのが目的です。ダンスは動くのが目的です。

治療はからだのマイナスを0にリセットするのが主ですが、ダンス指導は、ダンサーの動きをプラス 100 にも 200 にもしてゆくわけです。

治療はほとんど動きませんね。ダンスは動く。

治療はどこが悪くて症状が出ているのかを探して、鍼やマッサージで治します。

ダンスはなぜよりよく動けないのかを探して、ダンサーを指導することで直してゆきます。

治すと直すの違いがありますが、アプローチは一緒とも言えます。

その治すと直すの元になっていることは、治療もダンスも共通のものがあるはずですよ。

今回は、その共通のもの、すなわち治療でもダンスでも使えるものを知って、

使えるようになっていただきたいのです。

どちらも人間がやることです。人間の動きや痛みの理屈は共通です。

今回は、「どうしたら関節がしなやかになり、芯のあるからだができるか」をテーマにします。

簡単にいえば、第一回は「正しいストレッチ、正しい姿勢、正しい動き方」を学び、

身につけましょうというわけです。

正しい姿勢は首と腰(仙骨)で作られる

からだの理にかなった姿勢でないと、病気にもなりやすいし、綺麗に動けない、ダンスができないのは間違いないですよ。

小さい頃から背中が丸いと言われていた人は、背筋、すなわち背骨を伸ばすといい姿勢になると思っている人が多いんじゃないでしょうか。

背中が丸いものさしを服の中に入れてまっすぐにしなさいとやられた方もいらっしゃることでしょ。学校の先生も、子どもたちの姿勢が悪いのはわかるけれど、その姿勢の悪さとは何か、どうすれば姿勢をよくできるのかが分かっていません。先生自身が姿勢について知らないのです。それも当然です。姿勢について教わったことがないのですから。

特に現代の子供たち(小中高大学生)は、生まれた時からゲームやパソコン、ケータイがある時代に育っています。ゲームをやる時の姿勢が良くないのはみんなご存じですね。

姿勢をよくするといっても、何が正しいのかを知っておかなくては、正しくといっても間違った指導をしてしまいます。そもそも指導なしでできないから、姿勢の悪いのをどうすることもできていません。

子供のころから姿勢が悪ければ、小学生、中学生がパソコン病になってしまいます。

正しい姿勢とは「首がまっすぐで仙骨が立っている」状態です。

姿勢とは、首と腰(仙骨)で作るのです。

姿勢というと、「立腰」といって腰を立てると背骨がまっすぐになると説いた、森信二という教育者の姿勢法があります。

江戸時代、寺子屋では、まず姿勢を教えたそうです。腰骨と呼ばれる仙骨をまっすぐに立てると、仙骨から伸びている背骨がまっすぐになるという教えです。

立腰というのは確かに正しいと思い、私も立腰を実践しました。患者さんにも教えていました。

しかし、立腰を実践しても、私の腰痛が良くならないのです。何かこの立腰は足りないと感じていました。

実は後になって、昔の立腰の教育は間違っただけではなかったことがわかりました。

立腰と共に、本を読むときは「目の高さに本を持ってきて読みなさい」という教えがあります。

この、目の高さで本を読むのは、首筋を伸ばすことであるのがわかりました。

「首筋と仙骨がまっすぐ」になるように、昔の教育では教えていたのです。
しかし、姿勢についての正しい理論と実践法は広まらなかったようです。
私はパソコン病療法を創っていく中で、「姿勢は首と仙骨でつくる」のがわかってきました。

目の高さより下にパソコン画面をおくと、カメ首になります。



パソコン画面が目の高さより上になると、ソリ首になります。

カメ首ではあごが下がり、ソリ首では上がります。あごが下がると猫背になり、腰は丸くなります。
あごが上がると背中(肩甲骨の下方)がつつぱり、腰もつつぱります。

あごを引いて首筋が伸びると、腰が伸びて、下腹部の奥の丹田付近に力が入ります。
その状態が姿勢のホームポジションなのです。

「首と腰がまっすぐ」という姿勢の原則を知ってしまえば、姿勢の作り方は、それほど難しくはありません。

中腰

◆中腰とはお尻がでっぱった姿勢

良い姿勢に反するのは中腰です。

中腰とは「お尻が出っ張った姿勢」「腰が丸くなっている姿勢」を言います。

女性なら、流し台から離れて料理している姿勢などは、お尻がでっぱりやすいですね。

斜めにあるものを拾うときはお尻がでっぱってしまいます。

座っているときは、腰が丸くなっている姿勢になりやすいですね。

子供をおぶったり、だっこしてる姿勢は中腰です。

こんなことを言ったら、人間の姿勢は中腰の連続だといわれるかもしれません

そうです。意識していないと私たちはすぐ中腰で行動してしまうのです。

◆中腰が長く続くと大腰筋が棒状になる

中腰とは、姿勢のところでも述べたように、本来リラックスポジションなのです。

しかし、中腰が長く続くと、腰を支える深層筋の大腰筋が縮んで負担がかかり、

ちぢみっぱなしの状態です。

大腰筋がちぢみっぱなしになると、本来ゴム状であるべき筋肉が伸び縮みしなくなり、

ゴム状が棒状に、もっとひどくなると石状になってしまいます。

すると、腰を支える働きをする大腰筋が腰を支えられなくなり、腰が伸びなくなります。

◆深層筋である大腰筋が固くなると腰痛・坐骨神経痛になる

腰が伸びない、腰が丸まった姿勢、すなわち中腰の状態が続くと、腰痛になってきます。

深層筋と表層筋のところでも述べたように、腰を支えられなくなると、本来骨を支える働きをする深層筋である大腰筋が支える働きができなくなります。

すると動きの働きをする表層筋(腰方形筋など)が、本来の役目ではない支える働きまでしないといけなくなります。

支える働きが限界になると、本来の役目である動きをすることもできなくなり、ギックリ腰のような症状を起こします。

大腰筋が固くなると、筋肉はマヒします。

マヒすると、固くなった筋肉が神経を圧迫するようになり、坐骨神経痛を起こします。

◆脊椎間狭窄症・椎間板ヘルニア

もっとひどくなると、腰椎(背骨の一部)を支えている筋腱が棒状になり、背骨の一部である腰椎を支えられなくなり、腰椎と腰椎が狭くなってしまふので、「脊椎間狭窄症(せきついかなきょうさくしょう)」と呼ばれる病気となります。

少し歩くだけで歩けなくなつてうずくまってしまうます。

腰椎と腰椎の間にある椎間板と呼ばれる軟骨が飛び出してしまうのが、「椎間板ヘルニア」と呼ばれる病気です。

どちらの場合も、脊髄から出ている神経を圧迫するので、下肢がしびれたり、太ももの筋肉が突っ張ったりする、坐骨神経痛の症状が出てきます。

このように、中腰が腰痛の原因になっています。

◆大腰筋のインナーマッスルマッサージ

家庭でもできる治療としては、患者さんが横向きになって、志室にインナーマッスルマッサージを行います。

志室は、体表から8cm奥にある大腰筋の反応点です。

志室はおへその裏で、背骨から指四本分外側にあるツボです。



腰痛の方の8割は、志室が固くなっています。

インナーマッスルの代表である大腰筋が固くなっているのです。

大腰筋は字の如く、大きな筋肉で、肋骨～腰～鼠蹊部～大腰骨を内部でつないでいる深層筋です。

志室の堅い所に母指を重ねておいて、丹田をのせる意識で上の母指の一点に体重をのせます。

硬いのが少し柔らかくなったら成功です。

あるいは慣性の時は奥から硬いかたまりが浮き上がってきます。これも成功です。

◆中腰にならない物の取り方

中腰にならないようにするには、先に述べたように「首筋と仙骨をまっすぐ」の姿勢の原則を守って姿勢を作ることです。

物を拾う時は、胴体の間、すなわち肩幅の内側に物が入るようにして、膝を曲げて中腰にならないようにしゃがみこみ、物を拾って中腰にならないように立ち上がります。

物がななめ横にあったら、足を動かし、胴体の中に物が入る位置に行くわけです。

「足を動かす」ことが大事です。

横着して動かずに、斜めに手を出して取ろうとすると中腰になってしまいます。

◆中腰にならないパソコン中の姿勢

座ってパソコンをしている時も「首筋と仙骨がまっすぐ」の原則を守ることです。

顎が上がらぬよう下がらぬよう、目の高さにパソコンの画面を置きます。



仙骨が立って腰が伸びた状態にするには、顎を引いて首筋を伸ばし、仙骨(腰骨)を立てます。

椅子の上にバスタオルを折り曲げてお尻に敷くと自然に仙骨が伸びます。

ちょうど座禅をするとき、お尻に座布(ざぶ)を敷いてお尻を少し高くすると腰が伸び、背骨が伸び首筋が伸びるのと同じです。

動作するときの姿勢～腰を入れる

◆腰を入れる

本気で物事を行う時は、「本腰を入れる」と言います。

この言葉は、何かを行う、仕事に取り組むときの姿勢を的確に表しています。

◆腰の入れ方

腰を入れる時は、中腰にならずに、腰椎 5 番、すなわち背骨の一番下の仙骨と腰椎の間を少しそらせるようにします。

お尻がでっぱり、腰が丸くなった中腰（へっぴり腰）の姿勢とは全く逆です。

下腹部を落とすようにして、腰椎 5 番（背骨の付け根）をそらすと物事を行う力ができます。



丸く囲んだ部分をそらす

◆へっぴり腰

たとえば相手の人を押して倒そうとするとき、どのように力を入れるでしょうか。

丹田を落として腰を反らせた姿勢で押すのが一番力が入ります。

相撲でもボクシングでも空手でもへっぴり腰では力が出ません。

背骨の根っこ（腰椎 5 番）を少し反らせると、下腹部（丹田）に力が入ります。

丹田に力が入る状態が、物事に向かう姿勢です。

何を行うにしても中腰のへっぴり腰では、力が出ませんし、体が壊れます。

丹田を充実させて相手（物事）に向かうときその事が上手く行きます。

そのコツは腰椎が丸くならないこと、中腰にならないこと、へっぴり腰にならないこと。

これらは全部同じ姿勢です。

◆腰椎5番を反らせると丹田が充実する

腰椎5番を少し反らせるようにすると、腰盤が前に回転して、下腹部(丹田)が充実します。
すると自律神経の交感神経にスイッチが入り、体も気持ちもシャキッとします。
本腰を入れて物事に取り組みます。

◆指圧の効かせ方

前述したように、腰を丸くした中腰の姿勢は絶対悪いのではなく、この姿勢はリラックスポジションです。
この腹部をへこませた中腰の姿勢にするとホッと休めます。

私達の仕事でいうと、指圧する時に中腰でやると、自分の腰を壊します。
足の位置を定めて、腰椎5番を前に押し出し、少し反らせる感じにすると、腰が入り丹田がしっかりします。
その姿勢で初めて、術者の圧(エネルギー)が患者さんのツボの中心部に入ってゆきます。

コリをゆるめる秘伝

◆コリをゆるめるコツ

指圧するときも、鍼をするときも、筋肉の緊張とコリ(スパズム)を緩めるためには、コリの表面に圧をとどめ、鍼先をとどめて、そこに気を送るあるいは、ほんのちよっぴり圧をかける、鍼先を上下する。するとコリがふっとゆるむ、鍼先がふっとぬけるのです。

けっして串刺しにしないこと。
圧をかけすぎないこと。
腕の力をぬくこと。

ちょうど気功を行っている時の手の軽さにするのです。

◆足を動かしコリと丹田を一つに

コリ(スパズム・ツボ)の真ん中に指や鍼先を置くようにするには、丹田とコリが一つになるようにするのです。そのためには、足を動かし、コリと丹田が一つになるポジションを作ること。丹田と指先、鍼先、コリが一つになったとき、気があふれて流れてコリが変化します。

◆下の手の力は抜く

コリを感じる、圧をかけるとき、下の手・指はセンサーとなります。センサーとなるには手の力を全く抜きます。「下の指はフニャフニャ」にしておきウェイトをかけるのは上の手・指です。下の手に力が入る圧をかけるとセンサーとなりませんし、奥にまで圧が浸透しません。

◆1 点に体を折りこむ

触れているところの一点に、体全体を乗せて、体を折り込むようにすると体が溶けるような感じになり、気が流れます。鍼先くらいの細さの一点に体重を乗せると鍼をやっているのと同じ効果があります。

◆コリにあたるまではウェイトゼロで

皮膚の表面はウェイトゼロで、フーと圧を入れずに入って、コリにあたらコリをつぶさずに、コリの表面に圧をかけます。圧をかけたとき気を入れるとコリがゆるみます。コツは最初から圧をかけないこと。

皮膚表面から 0.2mm～2mm のところに痛覚がありますから、初めからぎゅっと押すと皮膚の真皮層にある痛覚を刺激して体が防御してしまい、筋肉を固くしてしまいます。

そのため、入りはフーと入ることです。

コリの表面に圧をかけ、そのコリの一層がゆるむと、次の一層が浮いてきます。

そうしたら浮いてきた次の一層を同じように圧をかけ、そのコリを溶かします。

コリは本のページのように、年輪のように、何層にもなっています。

コリの年輪を同じようにして一層一層ほぐしてゆきます。

姿勢のつくり方

◆首筋をまっすぐ

首筋をまっすぐにするには、『頭があやつり人形のように吊り上げられ、ひもで引っ張られている』というイメージを持ち、首筋(首の後ろの頸椎)をストレッチします。

首筋がまっすぐに伸びるため、ストレッチしようとする、自然に顎がひかれるはずですが。

顎を引くのが目的ではなく、首筋をまっすぐに伸ばすことが目的です。

◆顎を引くと首筋が伸びる

顎を引くと、首筋が伸び、実は腰の筋肉も伸びるのです。

伸びるとは言い換えれば引き上げられることです。

首の後ろの筋肉が引き上げられ、腰の筋肉が引き上げられると、腰の奥(体表から10cm奥)にある腰を支えるインナーマッスル=大腰筋もストレッチされ、下腹部の丹田(へそと肛門を結んだラインにおへそから1/3奥)にグッと力が入ります。肛門も少し締まります。

自分で首筋をまっすぐにするには、壁に首筋と背中をぴったりつけるようにします。

すると自然に顎が引けます。

大抵の人は、かなり顎を引かないと首筋が伸びないのを感じるでしょう。

こんなに顎を引かないといけないのかと驚かれるかもしれません。

しかし、顎を引いて首筋が伸びると、下腹部に力が入ります。この姿勢がホームポジションです。

◆腰骨をまっすぐ(仙骨を立てる)

次に腰の姿勢のつくり方です。

患者さんに腰の姿勢を指導するときは、まず、「悪い姿勢をとって下さい」といいます。

すると、みなさん背中を丸くします。背中が丸くなり、腰も丸くなります。

そして、私は患者さんの仙骨のところに手を置いて、傾いている仙骨を立てます。

仙骨を立てると自然に背骨もまっすぐになります。

そこでこう言います。

「姿勢を良くしようとして背骨をいくら伸ばそうとしてもダメなのです。仙骨(腰骨)を立てるだけで、仙骨についている背骨はまっすぐになるのです。」

仙骨が立っている姿勢は、丹田に力が入り安定します。

◆背骨がついている根っこである仙骨を伸ばす

動きの原則は根っこからです。

背骨を伸ばすときも背骨がついている根っこにあたる仙骨を伸ばすと、その上にある背骨は自然に伸びるので

首筋をまっすぐ、仙骨をまっすぐにが姿勢のホームポジションです。

良い姿勢とはホームポジションとリラックスポジションの組み合わせ

◆ホッとして休むときのリラックスポジション

「首筋と腰をまっすぐに」は、ホームポジションですが、ずっとホームポジションでは疲れてしまいます。

背中と腰を丸めた姿勢は、実はホッとリラックスするときの休むリラックスポジションです。

呼吸に気を付けているとこのことが分かります。ホッとする時は息を吐いています。息を吐くと筋肉がゆるんで腰が丸くなり、下腹部はへこみます。

下腹部がへこむとお腹に溜まっていた息が全部吐き出されます。

息は吐き出された分が入ってくるようになっていきます。

◆姿勢は呼吸と同じ

ホッとして下腹部をへこませた姿勢は身体がリラックスしようとする姿勢です。

少しの間、背中、腰を丸めてホッとしてリラックスしたら、また、「首筋と腰をまっすぐ」のホームポジションに戻って活動します。

姿勢とは、ホームポジションとリラックスポジションの繰り返しです。

呼吸が吐く息と吸う息の繰り返しであるように姿勢もホームポジションとリラックスポジションの連続です。

ホームポジションで活動したら、リラックスポジションで休むようになっています。

良い姿勢とは、「ホームポジションだけでなくリラックスポジションとの組み合わせ」です。