

「自然動」基本講習テキスト

◎自然動とは何ですか？（Q&A）

Q1 「自然動」とは何ですか？

A1 「自然動」とは中国武術、気功の基本の一部を、「身体の声を聞く」ということに徳化して発展させたものです。

自然動では、その動きや、発生する感覚から、人間が本来持つ「野性の自己防衛本能」と、「野性の直感力」を、覚醒させることを目指しています。

本来、人間の精神と肉体は不可分なものです。しかし、肉体（感情・野性）よりも、精神（理性）が優先され、重んじられる社会では、そのバランスが失われてしまっています。

多くの人の精神は、肉体を軽んじ、下位の存在にしています。これは、精神の受けたネガティブなエネルギーが、下位の存在である肉体に流されることで処理され、過労に陥ったり、病気になったり、事故に遭ったり、老化が促進していく現実につながります。

「自然動」は身体の声を大事にすることから、身体の尊厳を回復し、野性を取り戻す「祈り」に似た行為です。その祈りは、本来あるべき、「精神と肉体と環境の健全な関係」へと導きます。

Q2 なぜ今「自然動」なのですか？

A2 自然動は、「人間の持つ野性の防衛本能の覚醒」を促します。現代というストレスフルな社会において、「野性の防衛本能の覚醒」はストレスの蓄積による疾病や、各種問題の効率的な回避を促します。

また、自然動の持つ「野性の直感力」は、仕事、人間関係、健康などの状態を、理想に近い状態に導いたり、目標の達成を効率化する作用があります。

Q3 具体的に「自然動」とはどのようなものですか？

A3 基本的には、身体を使ったもので、どんな姿勢からでも可能ですが、最初に「重心と関節のニュートラルポジション」の理解が重要です。

そして、そのポジションから「身体はどちらに動きたいと感じているか？」という問いかけと、その方向に、実際に身体を運用していくことで、それは可能になっていきます。

Q4 重心と関節のニュートラルポジションとは何ですか？

A4 「身体が脱力した状態で、同じ姿勢を楽に維持できるポジション」です。更に環境まで発展させると「身体と現在の状態と環境が調和しているポジション」とも言えます。

※基本的にニュートラルポジションは、環境の影響下にありますが、「その環境内で最も可能性の大きい、自由度の高い動きに転じられるポジション」であるとも言えます。そして、その可能性が他者の心を動かすことがあります。それが「存在感」であり、「美」そのものであるとも言えます。

Q5 そんなに有益な「自然動」が、現在まであまり知られていない、紹介されていなかったのはなぜですか？

A5 私たちが「自然動」と表現している身体的な感覚、動きの内容の、一部（あるいは全て）は、すでにいろいろな武術、気功、舞踊、ヨガ、瞑想法、スポーツ、ダンス、体操、整体などのボディーワーク、伝統的な宗教の修行法などに含まれているものです。

しかし、私たちの取り組む「自然動」が、多くの方法論と異なる部分があります。それは、「身体感覚」と「直感の解釈」と「カルマの解釈論」との連動です。つまり、自然動が今まで、知られなかった、広まらなかった理由は、「自然動の直感に従うことにより、発生する内容に対する理解が進んでいなかったから」だと考えられるのです。（仏道修行としての「禅」「中国少林寺武術」と近い認識でもあります）

具体的に自然動（の直感）に従うことにより、どんな効果を期待できるのかと言うと…

- 1、危険、不快な内容を回避する（危機回避）
- 2、不理解感情の理解を促進する（カルマ解除）
- 3、設定された目標の達成に向かう（セット）

などがあります。このうち特に「2、不理解感情の理解の促進する」に対する、一般的な理解が進んでいなかったことが、現在まで「自然動」が、多くの方に知られていなかったことの原因になると思います。この内容に対する理解が浅い場合、「直感に従っているのに、悪いことばかり起こる・・・」という実感が発生することがあります。その結果「直感に従う結果は、Aさんには効率良いが、Bさんには効率の悪いもの」と認識されることとなります。

これは「直感に従えば絶対うまくいく！」と断言する「成功者」と言われる人たちが、少数派であることと同じ理由でもあります。

Q6 「自然動」の特性である「不理解感情の理解の促進」を、有効に活用するためには、どうすればいいのですか？

A6 日常的に「不理解感情の理解」を意識する事と、悪いカルマ（不理解感情）を積まないように努力することです。そして、自然動に従うことによって発生した特に不快な感情を、「この気持ちは誰のどんな時の気持ちだろう？」と考えていくことです。

Q7 設定された目標の達成に向かう（セット）とは具体的にどういったものなのか？

A7 何か決定したり、イメージしてから自然動に取り組むと、その感覚や動きの中で、目標の達成に向かうヒントが、「直感」として、あるいは「従うことによって、勝手にそうなる感覚」として現れてきます。

具体的な方法は「（目標）のための自然動を始めます」と宣言してから、「その内容に向かうプロセス等を考えない」で、「純粹に身体の動きたい方向に身体を運用すること」です。

※セットには、いろいろな応用方法がありますが、これらは、体験しないと分かり難い内容でもあります。

Q8 「自然動」の効果の根拠は何ですか？

A8 残念ながら、根拠はありません。そして、それは自然動の本質でもある「何よりも個人の感覚を最優先する」「すべての判断基準、根拠は、他者や常識ではなく、自分自身の感覚からの自己責任」と同義であるのです。そして、それぞれのカルマの内容が違う以上、その効果に絶対的な基準を持ち込むのが、不可能な内容でもあるのです。(Q5参考)

Q9 自然動に取り組む上での「問題とその対策」を教えてください。

A9 問題と対策は以下のようになります。

- 1、自然動により野性が促進されすぎて、現実生活が営み難くなる
→対策「自然動と同時に学ぶ「収功動作」「素振り」を確実に行う」
「収功動作」と「素振り」には、理性による身体感覚の促進による、野性のコントロール作用があります。特に「素振り」は目標達成の効率を高めます。
- 2、不理解感情理解の促進により、ネガティブなイベントが発生する
→対策「不理解感情論を理解して行いを改める」
「不理解感情論」を理解すると、イベント発生時の対応が素早く、効率的になり、発生ストレスが低く抑えられるようになります。行いを改めることによって、ネガティブなイベントが発生し難くなります。

Q10 「自然動」と「素振り」は、それぞれどれくらいのペースで、何分くらい取り組むことがお勧めですか？

A10 当然、習得以降は個人の感覚によるのですが、最初のうちは、
自然動 10分 素振り 5分
を目安にするといいと思います。そこから、
野性度を上げたい場合は「自然動」を多めに
物事に対する集中力を上げたい場合は「素振り」を多めに
することをお勧めします。

「しなければならぬ…」という感覚が強い場合は、時間を決めて、短い時間(1分くらい…)から始めても良いかもしれません。そして、可能であるならば、たとえ短時間であっても、「毎日取り組む」ことによって、気づきが効率化、加速、促進されて

ゆきます。

Q11 「自然動ができていない」という基準はありますか？

A11 ありません。それはどこまでも相対的な価値基準になります。つまり、日常的に直感を使って生きることが出来ている人は、その姿勢をとらなくても「自然動的」ですし、自然動の姿勢をとっても、ルールが多く、非効率的なこだわりが捨てられない人は、「自然動的ではない」ということになります。そして、同じ人の中にも「自然動的にできる部分」と「自然動的にできない部分」があります。そして、そのレベルは様々なのです。

Q12 自然動の具体的な使用方法にはどんなものがありますか？

A12 実に様々です…

選択、決定→する／しない、会う／会わない、行く／行かない

効率化→どうすれば効率が良くなるか？

危機回避→どうすれば安全にたどり着けるか？

正否判定、良否判定（違和感チェック）→違和感がないのはどちらか？

目標達成→どうすれば目標達成できるか？

優先順位の決定→何が一番大事か？

初動時、始動時の最初のアクション→とりあえず「今」何をすべきか？

買い物→何を買うべきか？どこで買えるか？

食事→何を食べるべきか？何を食べてはいけないか？

対話→何を話すべきか？何を聞くべきか？

Q13 「自然動」に従うことによって、「苦しい下積み修行」ができなくなって、頑張りが効かなくなる不安がありますが、どう考えればいいのでしょうか？

A13 「セットの明確でない自然動」に従うことによって、強い不安や葛藤が出てくる場合があります。その場合、その不安や葛藤が「カルマの正体」であり「理解すべき感情」である可能性があります。

つまり、もしもあなたに、「頑張れない不安」を理解する必要があった場合、頑張っても、頑張っても、問題は無くなりませんし、欲しいものを得ることが出来ないということが起こります。本質的な状態の改善には近づかない仕組みの中にいるのです。その場合「頑張れない不安を体験させたくて、出来事が起こっている」と考えることにより

「肯定的に頑張るのを辞める」ことが出来るならば、「問題」が自然に解決したり、「本当に欲しいもの」が手に入ったりすることがあります。「自然動」が「頑張ること」を拒絶する場合、その状態に導こうとしている可能性があることを考慮すべきでしょう。

そして、自然動に従う以前に「ネガティブな感情」が発生した内容については、「誰の感情だろう？」と考えて、その感情について理解を深める必要があります。カルマ論の基礎的な内容です。

※通常は「自然動のセット」を「楽しく修行してスキルアップを重ねる」として、自然動に従うと、その修行が楽しい流れに変わってゆきます。

Q14 「自然動」に従って行動したところ、とても不快な出来事に遭遇しました。どのように考えるといいのでしょうか？

A14 いくつかの可能性が考えられます。

- ① 理解すべき、不理解感情（カルマ）があった可能性。
- ② 本来ならば、もっと不快な出来事が、すでに軽減された状態になっている可能性。
- ③ セットの内容によって、その不快な体験、感情が必要で発生している可能性。

これら、全ての可能性を考慮して、その不快な出来事の内容を、客観的に見直すことが大事だと思います。

◎ 自然動・準備姿勢（重心のニュートラルポジション）

- ① 肩幅に足を開いて平行に立つ
- ② 各関節はまっすぐに伸ばさない、曲げすぎない
- ③ 脱力してもまっすぐ立てる関節のポジションを見つける
- ④ 両腕は自然に身体の横に垂らすが、ぴったりとは体側につけない
- ⑤ 腰は尾てい骨を丸めて前に向けるイメージ
- ⑥ 背中から腰、地面へは垂直な直線のラインの意識を持つ
- ⑦ 頭の頂上から紐でつり上げられている
- ⑧ 頭頂からの紐が身体の中心部（背骨）を通過して、尾てい骨につながり、紐が尾てい骨を引き上げて、身体全部を持ち上げる意識を持つ
- ⑨ 身体が疲れるポジションを避ける

◎ 自然動・基本姿勢（関節のニュートラルポジション）

- ① 準備姿勢のまま、両腕の感覚に集中する
- ② 両腕で60センチ位のボールを抱えているイメージで胸の前まで腕を上げる
- ③ イメージのボールが軽くなって、勝手に腕が上がっていくと想像する（腕を上げるということに、筋肉を使わない感覚。腕の重さの分だけ、重心が前にいく。身体は自然な反応で、後ろに反るようにバランスをとる）
- ④ 身体の反った状態から、反らさずにバランスをとれるよう膝を少しだけ曲げる
- ⑤ 再度、意識的に尾てい骨を前に向けて丸める

◎ 自然動

- ① 必要最低限最小の力で基本姿勢を維持する
 - ② 楽な呼吸法の、呼吸に合わせて少しずつ力を入れてゆく
 - ③ 息を吸うときは、少し脱力して、身体全体を膨らませるイメージ
息を吐くときは、少しだけ身体に力を入れて、身体全体の空気の圧力が上がるイメージ
 - ④ 身体全体に空気を入れるように、ゆっくりと身体全体に力をみなぎらせながら、身体に発生する感覚を追いかける。身体のどこかが、別の方向に動きたいと感じているのが分かるまで続ける（完全に身体に力を入れるまで、二、三分を目安に。完全に力をかけ終わったら、呼吸に合わせて、ゆっくりと脱力して繰り返す）
 - ⑤ 身体の動きたい方向が分かったら、全身の力をキープして自然呼吸に戻す
 - ⑥ 動きたい方向に、ゆっくりと身体を動かす（最初は五秒間で1センチくらい、特に腕が、感覚的に分かりやすいので、腕に意識を集中する）
 - ⑦ 腕の感覚が分かったら、その感覚を腕からゆっくりと全身に広げていく
- ※ 意識を集中した結果、身体の動きたい方向が、現時点の身体の求める調和方向である

◎ 収功動作

- ① 「基本姿勢（関節のニュートラルポジション）」から、少しだけ手を下げながら、両手の平を下に向ける
 - ② 脱力を続けられるバランスを維持しながら、次の動作をくりかえし行う
 - ゆっくり（5秒位）膝を曲げながら、息を吐き、両手を下げてゆく（腰の高さまで）
 - ゆっくり（5秒位）膝を伸ばしながら、息を吸い、両手をあげてゆく（肩の高さまで）
- ※ 手を下げるとき、全体重を、両足を通して地面に、「グウッ！」とかけ「ふ〜」とお腹とお尻を締めながら息を吐く

◎ 素振り（収功動作として）

- ① 「基本姿勢（関節のニュートラルポジション）」になる
- ② 肩幅に足を開いて、身体全体を、かかとを軸にして、右に90度回転する（右足は九0度の方向、左足は45度位）※右90度を前とする
- ③ 右手を少し前で、剣道の素振りのように両手を振りかぶって、下におろす
- 動作は基本的にはゆっくりと繰り返す（最初は三秒で上げて、二秒で下ろす。体調や熟練度により変更してゆく）
- 肘はまっすぐには伸ばさない（自然動の基本姿勢のボールを抱える形を、少しだけ前に伸ばして、楕円形、炎が自然に伸びる、木の葉のような形）
- 前方から見ると、手を上下させる動作が、大きな直線に近い、細長い楕円形を描く
- 両手を前に下げながら息を吐き、身体は少し後ろに反る（両腕の重さを上体で支える）
- 両手を上に後ろにあげながら息を吸い、上体が前に動く（上体で両腕を持ち上げる）
- 手を上げるとき、重心を前に動かし、手を上げる力で、身体全部を上「ふわぁっ」と、引き上げる（胸が吸う息に合わせて、膨らんで、身体全体が軽くなると意識するとよい）
- 特に自然動の最後にやる場合、下に振る時の意識を強くして、地球にぐっと、根を下すような意識でやると効果がある
- 必ず左右それぞれの手足でやる（違和感がある方を多めにやってもかまわない）
- 木刀、麵棒、1キロ以内のトンカチなどを実際に振ると効果が高い（意識の集中ポイントを作り出すことにより、目的に一点集中するような自然動が出来るようになる。集中力の強化、目的のある自然動の効率アップに有効。※素手よりも木刀、木刀よりも真剣の方が、練習にも効果がある）