

專氣致柔 能嬰兒乎

氣を專らしにし 柔をきわめ
能く嬰兒たらんか

氣配りをせずヨロイも

つけない、生まれたての

赤ん坊のようになれるだろうか

老子

訳：津村喬（気功家、評論家）

専気致柔 能嬰兒乎

気を専ら（もっぱら）にし柔（じゅう）をきわめ 能（よ）く嬰兒たらんか
気配りをせずヨロイもつけない、生まれたての赤ん坊のようになれるだろうか

老子 / 訳：津村喬（気功指導者、評論家、元 NPO 法人気功文化研究所代表）

◆老荘思想は釈尊とほぼ同時代、中国西南地方で起こって、のちに無為自然を説く道教として発展。動物や赤ん坊の真似をするなど時間遡行の主張は、北方で起こった儒教の成長主義と対照的だ。

この道家思想やアニミズムを源流としてさまざまな心身鍛錬・開発技法が近代に「気功」という呼称で統一された。その日本における指導の草分けが故・津村喬氏（1948-2020）である。氏の父は総評の初代議長、実兄はインサイダー編集長・高野孟氏。中国気功界にも太い人脈は勿論、国内外のボディワーカーや心理学系、教育関係者らにも多くの親交があり、気功普及に止まらず、社会活動、評論、文筆家としても多くの足跡を残し、料理の達人でもあった。後年は中国「健身気功」の導入に尽力された。著作多数。



会社員だった 30 代半ば、当時関西気功協会代表として福井の気功合宿にこられ、訳もわからず初めて参加したのが全く非日常体験だった。以下、氏が唱えた「ヨロイ理論」の概要を紹介する。（文責：報恩寺 林 暁）

誰でもヨロイを着て暮らしていると言われるとどんな風に思いますか。もし接客業の方が、特に笑いたいような状況でない時にも、実になにか美しくしていられるのは、ひとつのヨロイです。

生物としてとっている身振りとは別に、社会に適応するためにとっているいわば「演技」の体系を、ここではヨロイと呼んでみたいのです。

赤ちゃんが、お母さんに「いい顔してごらん」と言われて顔をくしゃっとさせると笑ってもらえることを知ったときから人生の演技は始まります。

男として女として、子供として学生として、社員として、主婦や夫として適応していく個人の歴史は、さまざまな集団に受け入れられるよう、特定の緊張の習慣をヨロイとして「着込んでいく」過程なのです。それが層になって人格を形成しています。

社会はそれぞれに応じてのヨロイ、キャラを求めてきていて、それからはみ出すと「普通でない」「変なやつ」「不適応」ということになってしまいます。でも、本当は不適応のほうがまだ健康なのです。

むしろ問題は過剰適応「やりすぎ」、慢性的な「演じすぎ」なのです。そうして、見えないヨロイが重くなり、脱げなくなってからだを縛ってしまうと、心身の歪みや機能不全を作り出しもします。

また、繰り返される労働もまた慢性のクセになって、その人のヨロイになります。さらに、ショックを受けたり、ひどく傷ついた体験、肉体的な無理や怪我なども、その人「らしさ」を作るもとになります。筋肉というのは、実はこうした「記憶装置」（ウィルヘルム・ライヒ）でもあるのです。

私らしさとは何でしょう。それは冷静に見ればさまざまな身振りのクセ、緊張の集積。個々人の人格自体が緊張体系なのです。私たちは社会と格闘しながら、必要とあってたくさんのヨロイを着込まないと生きてこれなかった。いい悪いではありません。

何もできない赤ちゃんは気の塊であり、人の世話にならなければ生きられない存在だけれど、誰の気も引ける「気の王様」です。気の配らない自分に帰る時間を持っていないと、自分の存在を見失ってしまい、自分自身の可能性を縛ってしまいかねません。

なので自分のからだと心のクセを知り、たえず緊張をほぐして、その奥からいのちの泉をあふれさせて行く姿こそが、本当のあなたの個性なのです。

できたら自在に、自分がまとっているこわばりこだわりの外に出て行く。そのレッスンのひとつが、気功という実に多様な「身振りのカタログ」です。

動物のまねでもよし、赤ちゃんや幼児のまね、武術のまねもしながら、慢性で過剰な緊張をほぐし「最適緊張」のバランスを見つけることなのです。

偏り疲労を緩めることを通じた深いリラック스가教えるのは、自分を大切にすることです。ただし、親から本当に大切にされた経験の欠けたからだにとっては、イメージがつきにくいかもしれません。

例えば「愛する人に風呂に入れてもらう」「定期的にマッサージを受ける」「無について瞑想する」「時間を決めて無批判で話を聞き合う」「好きな音楽をかけて 1 日ぼーっと過ごす」などあげてみましょう。

「何もせずに許される」という自分への足掛かりになります。（出典「快脳気功」/ サンマーク出版 ほか）