

## 自らの身体と向き合い、気づきと感覚を統合していく

暦の上では冬を迎え、街の雰囲気も年末年始の準備に向けて少しずつ華やかさが伝わってくる。吹き抜ける風の冷たさは冬の到来を伝えているが、日差しは過ぎゆく秋の明るさを残しているある一日。横浜市でロルファーとして活動する松永直之氏を訪ねた。

### ロルフィンとは

松永氏のワークルームを訪ねると玄関のドアを開けて掃除をしている松永氏と目が合い、「懐かしいですね」と声が弾んだ。実は、松永氏とは10年以上前に同じ職場で働いていた旧知の間柄で、今回の「ある一日」取材を通じて再会を果たすことができた。お互い白髪が増えるなどの変化はあったが、挨拶を交わした瞬間に当時に戻ったような気持ちになった。近況や取材の確認などをしながら、クライアントの到着を待つ間に改めてロルフィンについて話を聞いた。

「ロルフィンとは、トレーニングのように積極的に動くことや、マッサージの施術のように完全に身体を預けきるのではなく、自らの身体に向き合うことと気づきを大切にしています。代表的なものでは、10回のセッションで全身を整える『10シリーズ』と呼ばれるコースがあります。このコースは全身をパーツに分け、最初の3回は表層部、次の4回は深層部、残りの3回は全身を統合して、感覚をつなげていくボディワークです」

続いて、ロルフィンとの出会いと、ロルファーを志した理由を松永氏に聞いた。

「10年以上前に鍼灸の先生がたまたま口にした『筋膜』という言葉に興味を持ち、いろいろと調べるうちにフィットネス誌でロルフィンを知りました。そして、ワークショップに参加したところ、自らの身体に変化があったことでより興味を持ち、当時すでに取得していた鍼灸マッサージ師とは異なるアプロー

### ■ 1日のスケジュール

- 9:00 ワークルーム到着
- 9:30 朝の掃除
- 10:00 クライアント到着
- 10:30 セッション開始
- 12:00 セッション振り返り
- 14:00 体験セッション
- 16:00 体験セッション振り返り
- 17:30 帰宅

### ある一日



10:30 セッション前の写真撮影



10:35 立ち方、歩き方を確認



10:45 腰方形筋にアプローチ

⇒P.3より

チとして学ぼうと考えました」と答えてくれた。

### 意外な申し出

なるべく気配を消しながら写真撮影をし、終了後にクライアントの簡単なインタビューを、というこちらの希望を伝えると、「いくら気配を消しても、取材でこの場にいることには変わらないので、『いること』をうまく使うと、第三者のパワーが面白い効果を生むと思います。これから来られるクライアントはクローズドな方ではないので、セッション中でも気づいたことがあれば、参加してください。それがロルフィングの面白いところでもあります」という、予想外の答えが返ってきた。どう応じるべきか少し迷ったが興味も手伝って「クライアントの迷惑にならない形であれば」とセッションに参加することにした。

予約の時間にクライアントが到着し、挨拶と取材の趣旨を伝えて着替えをすますと、セッション前の状態チェックに移る。前回のセッションからの振り返りを交じえながら、前後左右から立位で姿勢を撮影する。撮影はセッションの前後に行い、その日の前後の比較、またセッションを重ねるにつれての変化を共有することが目的だという。

ここからセッションが本格的に始まるのだが、まずはとくに意識をすることなく、いつも通りに歩いてもらい、動きのパターンと身体のバランスを見極めていく。左右の足の踏み出し方に差があったために、本人の感覚と松永氏の見立てをお互いに言葉で表現してディスカッションしていく。

続いて、ベッドに移動して腰部の筋を触診しながら、左右の足から始まる運動連鎖と力の入り具合の差を確認する。松永氏は「左右均等が必ずしもいいとは限らないが、腰の右側のほうが左に比べて発達しているということがわかります。この差によって、力の伝わり方に違いが生じているように考えられます。このことが膝にも影響していて、力の伝達の左右差が生まれる原因となっていると思われます」と説明する。その後も、「下腿には脛骨と腓骨の2本の骨があって、その間に骨間膜があるのですが、その中を歯磨き粉や絵の具のチューブを絞り出すイメージができますか」と問いかける。ここで、その質問の意図とクライアントがどのような状態にあるのかを知るべく「今、松永さんの言葉を聞きながら手技を受けて、どのような感覚ですか」と訪ねたところ、「脚の中身が伸びる感じ」「(左脚に力を入れようとすると)右に力が入っちゃう」という答えが返ってきた。



10:53 仙腸関節にアプローチ



11:00 殿筋にアプローチ



11:17 座位で姿勢確認



11:23 弾性マットで足のつき方を確認

それに対して松永氏は「では、今度は左右の仙腸関節に手を当ててみますが、左右の違いはありますか」「右のほうが浮いている気がします」「では、次は内転筋にアプローチしていきます」「力んでしまいます」「続いて殿筋が重なっている部分に移ります」「先ほどに比べて浮いている感じが減っているようです」といったように、各部位の状態とつながりを確認していく。その際、重点

11:34 立位で感覚の変化を確認



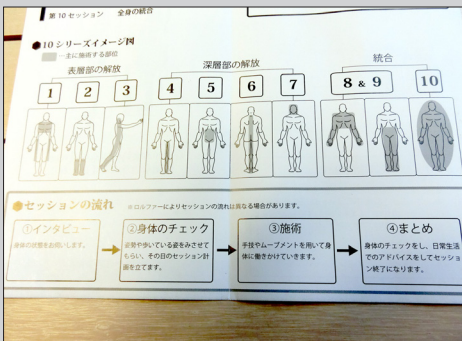
11:45 セッション後の写真撮影



12:00 セッション振り返り



12:10 10シリーズイメージ図



的に意識をすり合わせていく部分と声かけのみで感覚を共有しようと試みる部分とに分かれた。また、ベッド上のみではなく、座位、立位などロルフイングのコンセプトである「重力下で身体のバランスを整えることができるようになり、身体の動きが効率的かつ自由になること」を引き出す姿が印象的だった。

上記のようなセッションを取材者として観察しながら、

経験や想像では追いつかない部分を質問するだけではなく、クライアントが寄りかかる感覚を引き出すために、バランスボールを持ってクライアントの身体を受け止める役を引き受けるなど、今までの透明人間を目指す取材姿勢では得られない経験をした。この一連の新鮮なセッションに「自分もロルフイングを体験したいのですが」と松永氏に申し出ることにした。

松永氏も「この後に時間があればやりましょう」と快く応じてくれ、取材後に実際にロルフイングを体験し、悩まされていた背部痛と左仙腸関節痛に変化と気づきを得ることができた。

### セッションを終えて

セッションを終えたところでクライアントに話を聞くことができた。

「こちらに何うようになったきっかけは息子がお世話になったことです。息子の変化を感じたので、私も受けてみようと考えました。無理をせず少しずつ身体を整えるというロルフイングの考え方が好きです。セッション直後に劇的な変化を感じるというよりも、帰宅後や数日後のふとした瞬間に効果を実感することが多いです。身体に目を向けよう、興味を持ってみようという気持ちになります。それには松永さんの人柄も大きく影響しています。何を言っても否定されないという安心感が信頼関係となり、身体だけではなく、気持ちにも好影響を与えていると考えています」

その表情からは、松永氏に寄せる全幅の信頼が感じられた。

(西澤 隆)

### ■プロフィール

#### 松永直之（まつなが・なおゆき）

千葉大学大学院工学研究科修了後、メーカーにて研究開発に従事するも、幼少より始めたバスケットボールでのケガや後遺症で思うように身体を使えない経験から、手技療法・ボディワークの世界に転身。鍼灸指圧マッサージの国家資格や、筋膜に働きかけるロルフイング®の公認資格を取得。それぞれの学びを融合させ、自身にしかできない手技にて、治療回復に留まらず、真の動きの感覚、身体表現にも変化をもたらす。スポーツ選手や指導者、子どもから成人まで幅広い層のクライアントが実感できる自発的变化をサポートする。

