

「丹田君が動き出す！」運動



【“丹田君”の必要性】

皆さんは、操り人形を使ったショーなどを観たことがありますか？人形の頭、手や足に糸が着いており、上からその糸を操りながら、人形を動かして、様々な表現をさせています。しかし、たくさんの糸が着いているわけではありませんから、その人形の動きは単純です。

さて、私たちの身体は、脳からの命令（運動神経）により、動かしています。脳は頭にありますから、上から自分の身体を見ているようですが、それはまるで操り人形のように、上から自分を見て動かしているかのようです。そしてその動きは手足だけの動きといった単純なもので、全く操り人形の動きと変わりません。本来であれば、精密に動く身体であります。が、だんだん歳を重ねるとおっくうになって、「楽」をしたがり、「便利」なものを選択してしまいます。特に動かさない腰回りは、どんどん筋力が低下し、衰えてしまいます。本人にとっては生活に支障がなく、楽ですが、手足だけに頼ってばかりではいけません。

我が国も急速に高齢社会になり、下半身の筋力低下など身体機能が衰えてしまっている人が多くなっています。私たち日本人は、日常生活において、布団の上げ下げもしなくなり、ちょっとした運動をする機会も減ってしまいました。どうでしょう？多くの方が無意識に「よっこいしょ」とか、「どっこいしょ」と言って、手足に頼って身体を動かしているのです。（あなたはどうですか？）これでは、先に述べた操り人形と同じです。

さあ、皆さん、どうしたら良いのでしょうか？

【丹田君とは何か？】

皆さんは、“丹田”とは何か知っていますか？また意識して身体を動かしていますか？実際に聞いたこともなければ、意識することもできませんが、中国（武術）などでも上丹田（眉間）、中丹田（胸のところ）、下丹田（お腹・臍下奥のあたり）と分けますが、ここで言う丹田とは、下丹田のことです。身体を中心であるこの位置（真後ろには仙骨）から、身体を動かしていくこと（まずお腹や腰が動くということ）が重要なことです。

私たちは誰でも、自分とはその等身大であると考えます。そのため、使いやすい部分（手足）が先に動いてしまいます。しかし丹田に小さな人間（それが本当の自分なのだ！）がいて、あくまでも等身大であるこの姿は、丹田にいる自分の投影にすぎないとしたら・・・

【まず丹田から動かせ！】

お分かりましたか？丹田君とは、小さな本当の自分です。その自分をまず意識して身体を動かしていくのです。自然と正しい姿勢になり、体幹も鍛えられるのです。全国に腰痛で悩んでいる人もたくさんいます。しっかり腰から動かすことを意識して身体を動かせば、腰痛は軽減されることでしょう。さらに内臓全体に刺激を与えるので、消化器系、泌尿器系や生殖器系も強化されます。内蔵脂肪も減って、ダイエットだけでなく、慢性的な病気に罹らなくなることでしょう。

【さあ、一緒にやってみよう！】

それでは、一緒に「丹田君が動き出す！」運動をしてみましょう。いろいろな動きをしていきますが、丹田の位置に小さな自分がいるとイメージして動かしていくことがポイントです。決して正しい動きというのはありませんから、あまり考えず、自由に楽しく動いてみましょう。

実際にしてみると分かりますが、肛門は締めつけられ、下半身も強化されます。

【「丹田君が動き出す！」運動～30の動き～】

一．基本パターン

- ①（座った状態から）立つ
- ②（立った状態から）座る
- ③歩く
- ④走る
- ⑤（仰向けから）起き上がる
- ⑥横になる
- ⑦（椅子に座った状態から）立つ
- ⑧（立った状態から）椅子に座る
- ⑨後ろに歩く
- ⑩階段を上がる
- ⑪階段を下がる
- ⑫深呼吸をする
- ⑬腰を動かす（左右・前後・ねじり、回し）

二．応用

- ①横になり、左右に転がる
- ②スキップする
- ③獣のように四つん這いに歩く
- ④ジャンプ（上）
- ⑤ジャンプ（前）
- ⑥パンチ
- ⑦キック
- ⑧（ボールを）投げる
- ⑨（ボールを）打つ

- ⑩ 声を出す
- ⑪ (モノを) 持ち上げる
- ⑫ (モノを) 下ろす

三. ヨガの動き

- ① バランスのポーズ
- ② 太陽礼拝
- ③ 背骨を動かす (上下・左右・前後・ねじり)
- ④ (仰向けから) 腰を上げる・下げる
- ⑤ 方倒立 (サイクル・ミキサー)

四. 写真による動き

- ① (座った状態から) 立つ



③歩く



⑤ (仰向けから) 起き上がる



⑨後ろに歩く

