

別紙解答用紙に解答すること。

次の文章を読んで解答用紙の設問に答えなさい。

「腑に落ちる」という表現は含蓄が深い。「頭でわかった」と「腑に落ちた」とでは経験の質が異なる。腑に落ちることが起こるためには、それ以前にすっきりしないもやもやを抱える必要がある。もやもやと割り切れない状態を一定の緊張感を保ちながら持続する状態があつてはじめて、「腑に落ちる」が起こる。物事が腑に落ちるとき息は大きく吐かれ、からだ全体がリラックスする。このリラックスしたからだの状態が、その物事を受け入れることをいっそう助ける。物事の理解にからだ全体の変化がともなっているのである。腑に落ちた状態とは、喉元や胸の浅いところでの息がお腹が大きく波打つ深い息に変わったことを意味している。

浅い息から深い息への変化を端的に示すのが、みずおちである。不安な状態のときにはみずおちは硬くなり、リラックスするとみずおちは柔らかくなる。腑に落ちた状態のあとでは、みずおちは柔らかくなっている。みずおちが硬い場合には、横隔膜は大きく動けないので深い呼吸にはなりにくい。状況はおよそ緊張と弛緩のさまざまなバランスで推移する。自分がある状況を緊張と弛緩のどのようなバランスで感じとっているのかということ、自分自身の息のあり方を通して感じとることができる。その場合、自分のみずおちを触り、その硬さを調べてみることによって、その状況の自分の受け止め方が文字通り手にとるようにわかる。

息を溜める

ここまでは、呼吸が身心全体の状態の表現であり、また状況をどのように身に引き受けているかということの表現でもあることを見てきた。一方で、息は身心のあり方を変える手段でもある。息のあり方を意識的に変えることによって、身心の状態を変えることができる。呼吸法は、こうした息の性格を方法化したものである。一定の呼吸法を持続的に練習することによって、目標とされる身心のあり方に自分を近づけていくのである。呼吸法としてまで方法化されなくとも、私たちは日常的に息のこの性質を用いている。

それが、「息づかい」である。たとえば、非常に重そうに見える荷物を持ちあげてみたら意外に軽かったときに、私たちは拍子抜けして息をどっと吐く。重い物を持ちあげるときには息を大きく自然と吸いこみ、軽い荷物ときにはそれなりの息の吸いこみ方ですませる。息を深く吸いこみ肚で支えることによって、重い荷物をもつためのからだの構えをつくるのである。気合いを入れるということも、息の操作を通じて行われる。息を溜めるという息づかいの技を抜きにして、気合いを入れることは難しい。息をぐっと溜めるという息づかいは、重い物をもつことの多い生活をしていれば自然と身につくものである。

(出典：齊藤孝『身体感覚を取り戻す：腰・ハラ文化の再生』(NHK ブックス)、日本放送出版協会、2000年、155-156 ページから一部引用)。

以上

