



TS^uBOI Keiko

こんにちは、アクアウォークにつづく坪井 啓子です。

アクアウォークでは、教本のような薦め方(進め方)にしましたので今回は坪井セラピークラスの実際と私自身の具体的な考えを書きたいと思います。

2009年で坪井アクアセラピークラスも10年を迎えました。

年々、指導法も変化したのは

坪井自身も10年の知識が加わった

同じ症状の参加者にも痛みは違う感覚であるとの気付き

週に一回のクラスでの効果の範囲の気付き

水中で出来ても陸上では不安な参加者の気持ちの気付き

坪井自身のケガや故障での気付き

考えれば、クラスのスタート時は「習ってきたことの披露」で精一杯でした。そして、各症状の参加者さんに各症状のトレーニングをお伝えしていました。

初めての転機は、すぐに来ました。

三ヶ月目です。参加者さんは、痛みの不安や、将来の不安で笑顔が少なかったです。私も、効果を先んじて《てんてこ舞い》で、余裕無く症状別に個々にトレーニングをお伝えして、きっと笑ってなかったかしら(笑)

皆さんの心の不安が千差万別で、痛みは教科書通りではなく、そして最大の問題点は…坪井が《水中では、誰でも痛みが軽減される》《各自が頑張れば、良くなる》と思っていたことでしょうか。

一年くらい経つ間に、皆で同じ動作で歩くことにしました。だれでも同じ。股関節を手術した人も、肩、肘、ひざの痛みを抱えている人も、脊柱の手術をした人も、糖尿病の人も、一緒に笑って話が出来る程度に、私も一緒に水中で歩きました。

途中で止まって、皆で同じトレーニングをします。大きいトレーニングをする時もありますし、小さいトレーニングをする時もあります。

このトレーニング法も10年の間には伝え方が、かなり変化したように思います。

インプット(勉強した事や新しい知識)した情報は、すぐにアウトプット(指導に出す)しませんと私自身の技術や経験も増えませんか、大切なことは

習ってきた教科書通りのことが全ての参加者に当てはまるわけではない
ということ、私は早く自覚する必要があるからです。

本当に、そうなのですよ。

よく《出産や子育ては育児書どおりにはいかないものだ》と言われますが、セラピーも同じ
ことが言えると思います。

ただし、知識は大切とも幾度と無く感じました。

現在は、スポーツシティあいち様で毎月三回をプールで、一回をスタジオで指導していま
す。笑ってばかりのクラスですが、私の《気付き》と参加者の《気付き》でギブアンドテイクの
クラスになっているようです。

すっかり元気になって…とか、引越して…とか、仕事のスケジュールが…

とかで卒業していくメンバーさんも居ますが、10年間の参加者さんも居ます。

坪井としては、痛みが改善されても、その痛みを発症した原因の《身体のクセ》の改善が最
終目標ですので、きっと一生のお付き合いのクラスになるのでしょう

どうして《一生のお付き合い》になるのか。と現在、坪井が考えるクラスの内容の基になる
考えを最後に…

「歩く」

と言う行動を重要視しました。

人間は、歩かなければたいていの事が出来ないという意味を成長過程から考えます。

人が初めて行う立位の運動が「立つ」です。生後一年前後でしょうか。そして歩き始めます。
その後、ほとんど全ての全身運動が習得されていきます。

座る、走る、家事をする、仕事をする、自転車に乗る、スポーツをする。

「歩く」は人間が最も多量に行う全身運動であり、しかも色々な運動成分を持つ《統合性》
の高い行動です。

80歳の人なら79年間も続けている運動です。

「歩く」という運動成分は、

筋肉の弛緩(ゆるめる)と緊張(使う)のバランス、重心のバランス、骨格を左右上下で交互
に動かすバランス、接地の仕方、体軸(センター、中心軸)の保持、など数え切れません。

長い人生のなかで最期まで行う運動であり、クセが出たときから《故障の要因》《ケガの準備》がはじまり、自ら痛みを起す原因となっていくでしょう。

しかし、一歳からの基本運動は《クセの意識》はありません。無意識なのです。

意識には、《顕在意識》《潜在意識》《無意識》の三つからなります。

顕在意識は、時々刻々と変わるその場限りの感覚やイメージですので、その下には気付いていない潜在意識と無意識があるのです。

その時は意識できても、無意識に出来るのは

顕在意識を持続していく行程からはじめ、潜在意識を変化させ、無意識にしていくのです。

そのお手伝いをするのが坪井の今後の課題としています。



歩くというのは、人のセンター(中心軸)を移動させていくこと

センターの無意識のズレが、ほとんどの骨格のズレを呼びおこし

痛みを発症させる結果となると思います。

身体の意識はトレーニングで改善できると感じています。

長々と読んでいただき感謝です。

まだまだ学ぶことの多い人生ですが、日々の経験と学習でさらに進歩していきたいと思います。

セラピー (therapy) とは……

薬や外科手術を用いない治療、物理療法

次は、鈴木 久美子さんの登場ですよ

ワッツ(watsu)とアイチ(aichi)について、です。
よろしくです。