

おのころ健康だより

『偉人紹介 野口晴哉』

今回取り上げるのは野口晴哉氏です。この方は現在一般に使われる『**整体**』という名称を考えたと言われている人です。

※「整体」という名称については大正時代にオステオパシーをの本に伝えた山田信一という説もあります。

私がこの方を知ったのは、二十年以上前に読んだ古武道を取り上げる雑誌「秘伝」です。この方は武道家ではなく治療家ですが、現代の武道家で活法も大事にされている方には意識されている人物です。

約一年前に左記のURLの動画で合気道の先生が野口晴哉の創始した「野口整体」の紹介をされています。

https://youtu.be/kC_X_pzYd6M?si=HKL4wvMwLo4hM1PY

今回、野口晴哉を取り上げるきっかけはこの動画内で語られている「活元運動」という言葉を靈氣ヒーリングの練習会で聞いて思い出したからです。

野口晴哉

1911年(明治44年)~1976年(昭和51年) 東京・上野生まれ。幼い頃に患ったジフテリアの影響から言葉を話すのに不自由し、幼少期を過ごした漢方医の叔父の許でさまざまな読書に明け暮れたという。大正十二年、十二歳の時に関東大震災を体験し、焼け野原で苦しむ人たちに本能的に手をかざしたところ多くの人たちが快復、これをきっかけに治療家としての道を志す。

16歳で「自然健康保持会」を設立。1933年(昭和8年)には手技療術の法制化を目的とした組織「整体操法定委員会」の設立、議長を務める。多種多様な手技療術の中から有用な技術を抽出し、その標準型として**整体操法**をまとめあげた。1947年には指導者養成のため「整体操法協会」を設立。整体操法定委員会は諸療術の専門家(オステオパシー、カイロプラクティック、脊髄反射療法、健体術など)によって構成されており、「整体」命名の話題にも出てきた山田信一も名を連ねている。

野口晴哉 語録 風邪について

「風邪は治そうとせず、体を正し、生活を改め、ただ経過するのを待つもの」

「風邪は自然の健康法である」

「風邪をひいたら、まず体中の力を抜いて体を弛めてしまうのです」

「弛めれば汗が出てサツサと経過してしまおう」

新型コロナ以降、風邪の原因ウイルスを特定するような流れになって、新しい病原体が出てきた錯覚を起こすこともあります。もともと「風邪は万病のもと」という言葉もあります。野口晴哉の言葉を逆算すると生活習慣が良くなかったから風邪をひいたとも考えられるでしょう。

発汗に対しての考えも発熱することで身体に入ったウイルスを退治して、発熱したことで汗をかくという当たり前の反応を抑えるのは不自然ですよ。風邪をひいて熱を出すというのも身体のデトックスを行っているとも考えられます。

デトックスでいうと、生ユツケが禁止になったきっかけの食中毒事件では下痢止めを飲まなかった人が生き残ったという話もあります。

野口晴哉 語録 養生訓

「養生とは人間の生命を輝かすことだ」

「寒暑風湿を避け 眠りを多くし 働くを少なくし 食うを多くし 不平を大にして生きてゆくことは 不養生のもつともなるもの」

「断食して丈夫になる人あり 餓死する人あり 食いたくとも食わぬ人には断食は健康法になり 食いたいのに食えぬ人は餓死する」

「人間の体自身 髯をすれば濃くなり 腕を使えば太くなるように出来ている」

野口氏の養生訓から私が重要と思うところを抜粋しました。現代の日本人には良い刺激ではないでしょうか。人体は使えば使えるように適応していくものですが、昔の人よりも生活が快適になった分、生物としては性能が低下しているように感じます。たまには快適さを減らして不便を楽しむのも身体には良いかもしれませんね。