

姿勢は反射作用である

ティム・アンダーソンとの語らい

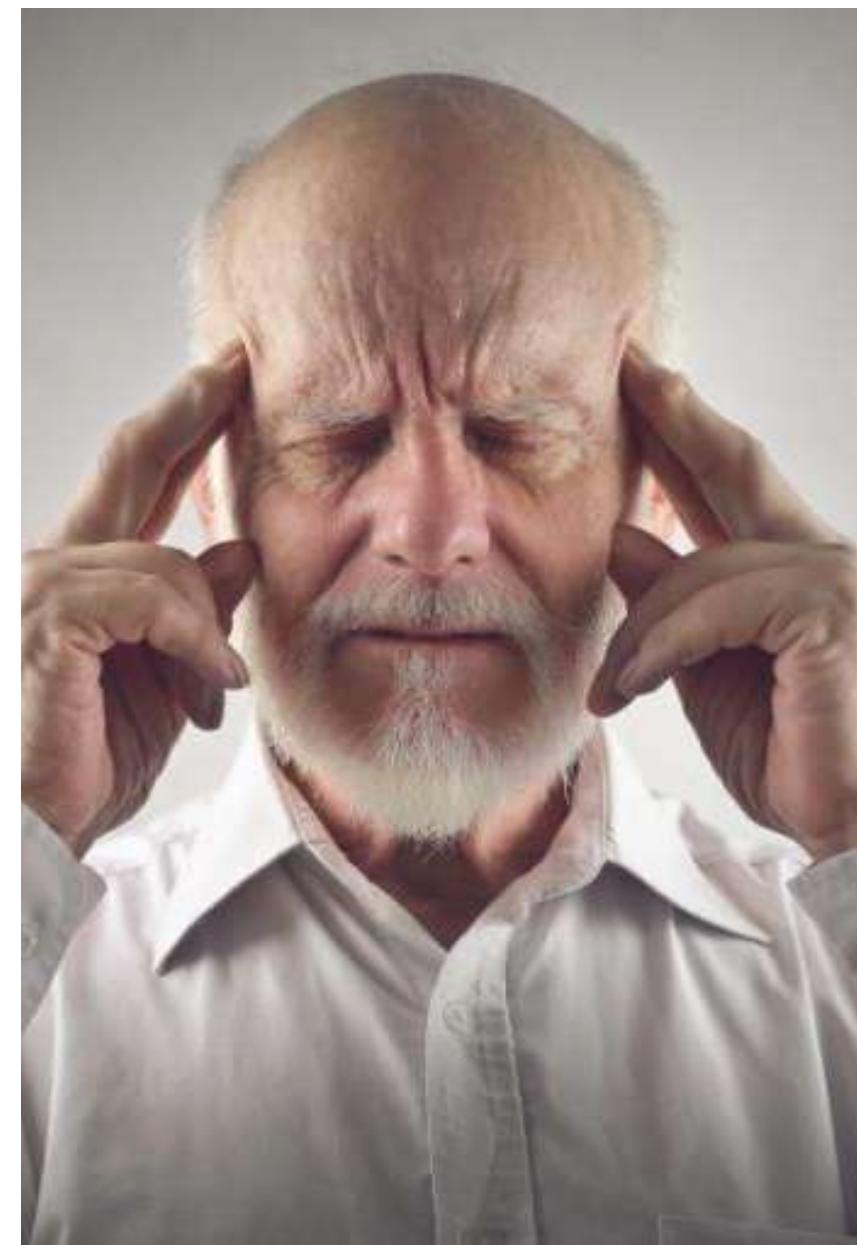
“良い”姿勢とは何か？

姿勢とは、立っている時、座っている時、横たわっている時に身体や四肢を保っているポジションである。

良い姿勢をとるということは、何をしているかに関わらず、腰部へのストレが最小限になる方法で常に自分自身を保つことに気づく必要があるということを意味する。

- *Women and Children's Health Network*
(www.CYH.com)に記載された定義を借用





“良い”姿勢とは、本当にメンタル的努力によって達成されるものなのか？

姿勢は認知的なものなのか？

あるいは、姿勢は反射的、自動的で全く考えないものなのか？

人間の身体のデザインとは何か？

私達は、認知的に姿勢を保つことで最良に機能するのか？それとも、認知的努力なしで最適な姿勢を伴って動くはずなのか？

これがその方法のように思えますか？



姿勢とは反射的 & 表情豊か

姿勢は反射的である。

本質的な姿勢は認知的ではない

姿勢は、その人の神経系の状態の現れであり、表出である。

姿勢はまた、意識ではなく、意識下の現れでもある。

姿勢は、その人のストーリーを語るものである。



彼の姿勢はどのような
ストーリーを伝えるか？

彼の姿勢はどのような
ストーリーを
伝えるか？





姿勢はその人についてのかなりのこと들을教えてくれ는。

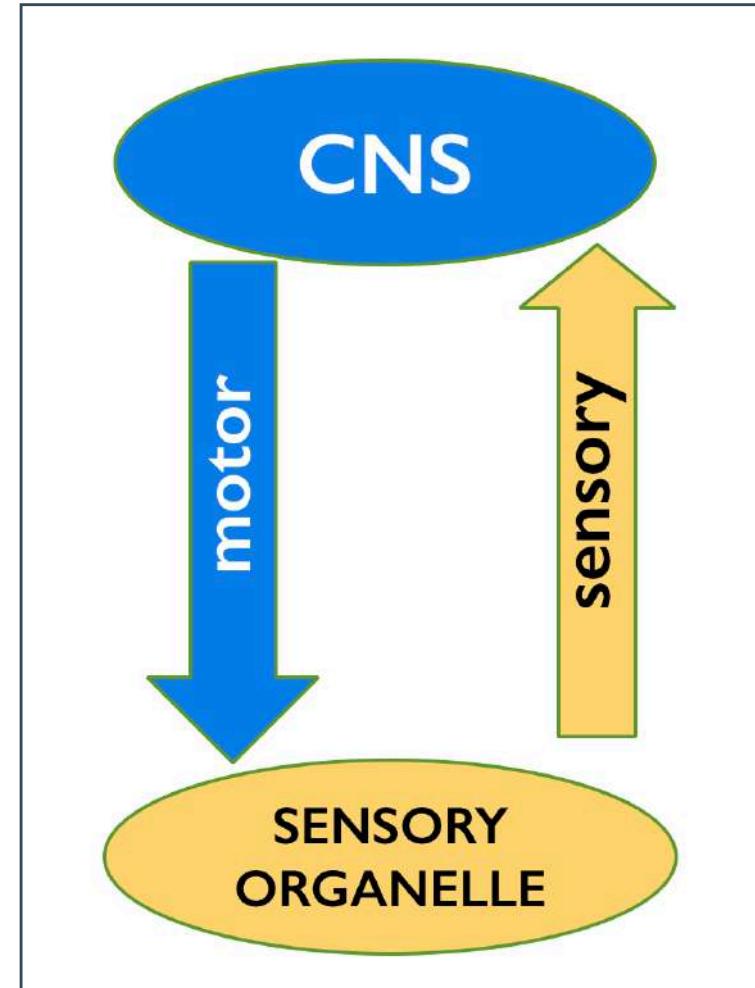
- 彼ら는 강한가?
- 彼ら는 약한가?
- 彼ら는 자신감 있는가?
- 彼ら는 준비 되어 있는가?
- 彼ら는盛怒하고 있는가?
- 彼ら는 유동적인가?
- 彼ら는 단단한가?

あなたの姿勢は常に 完璧である

人の姿勢は、その人が何をするか、何をしているかに基づいて脳が受け取っている情報の表出、あるいは表現である。

神経系において、入力が 出力を 決定づける。

ある人の姿勢は、彼らが脳に送り込んでいる情報に基づいた最適なものである。



どのようなタイプの情報が
脳に送られるのか？

身体は何をしているのか？

その人はどのように呼吸をしているの
か？

舌は何をしているのか？

その人は何を考えを考えているのか？

彼らは幸せなのか？怖がっているのか
？悲しいのか？怒っているのか？





[This Photo](#) by Unknown Author is licensed under CC BY-NC-ND

姿勢は感情の表現である



姿勢は思考の表現である

あなたの思考はポジティブですか？

あなたの思考はネガティブですか？

あなたの周りの世界について何を信じていますか？

あなた自身について何を信じていますか？

姿勢は反射的な強さの表現である



反射的な強さは、認知的ではない強さである。

反射的な強さは、動きを事前に予測し、またその動きに反応する能力である。

反射的な強さを持っていればいるほど、姿勢は良くなる。

反射的な強さは、身体に元来備わった動きのプログラムから生まれるものである。

姿勢は認知的にホールドできるのでしょうか？

はい、でも姿勢は下記のようであるべきではないでしょうか？

主働筋群と安定筋群

- どちらがあなたを動かしますか？
- どちらがあなたをホールドしますか？
- どちらが認知的ですか？
- どちらが反射的ですか？

真の姿勢は流動的：安定性は考えることなく滑らかなモビリティを可能とする。



身体への気づきは役に立つ

- ・身体が何をしているのかについての気づきは姿勢の助けとなる。
- ・気づき、あるいはマインドフルネスは非常に価値のあるものであり、神経系への情報でもある。
- ・気づきとは、必ずしも認知的なコントロールではなく、油断のない注意深さである。
- ・気づきは、在り方に繋がり、認知的コントロールは、行動に繋がる。



忘れないでください
入力が出力を決定づけるのです

私達は、脳へ送り込む情報の向上を通して姿勢を
向上させることができます。

私達は、私達の持つ元々のデザインに沿った 動き
と 在り方 を通して脳への情報を向上させる。

私達は、私達が作られた目的を実行する...

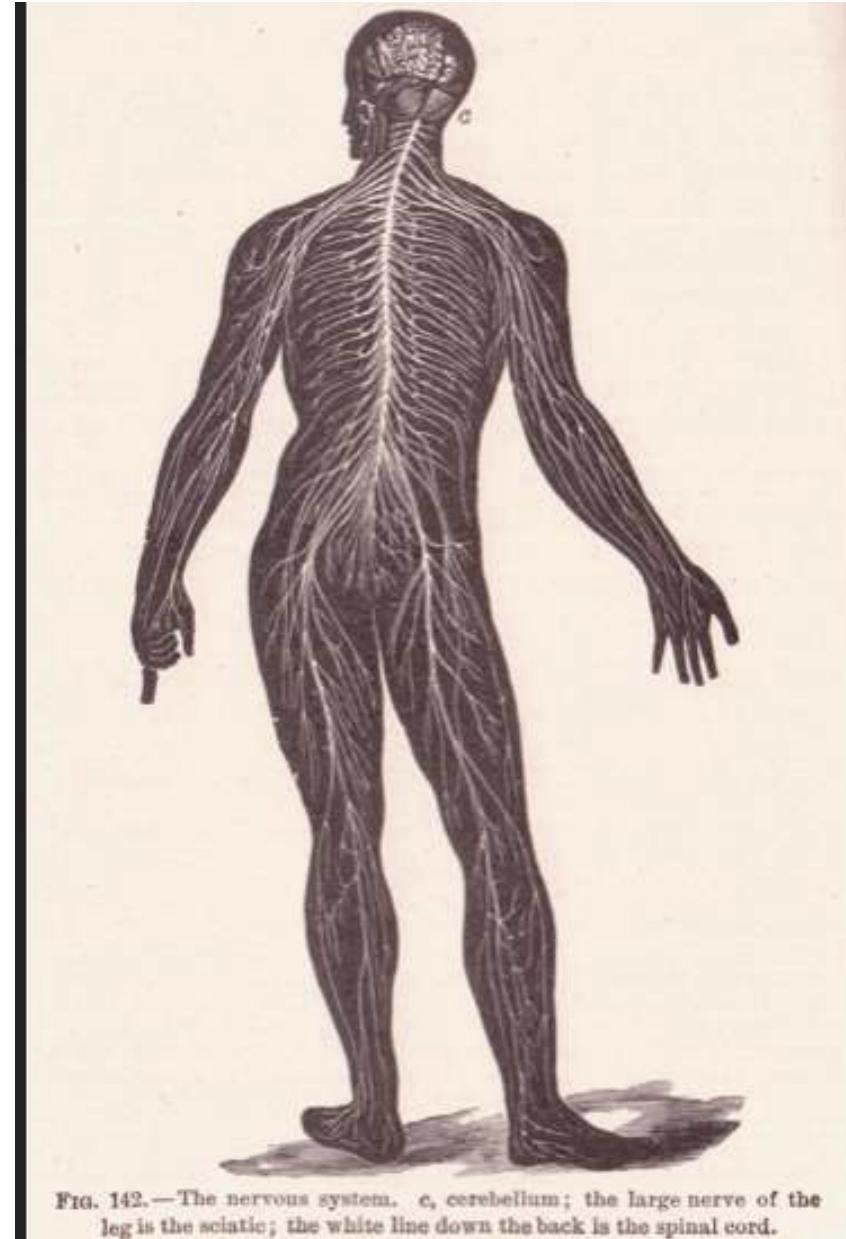


FIG. 142.—The nervous system. c, cerebellum; the large nerve of the leg is the sciatic; the white line down the back is the spinal cord.

と私は言ったのですが...

与えられたデマンドへの特化した適合
身体は、身体の行うことに適合する

使わなければ失われる=実行して手に入れる、あるいは実行しない...

- もし自分自身の身体にデマンドを与えないのなら、なぜ“良い”姿勢が必要なのか？
- もし脳に何も情報が送り込まれないのなら、なぜ身体は美しい姿勢で効率的に動くことができるのか？
- もしあなたが身体に何も要求しないのなら、身体はあなたが要求することを与えるでしょう=何もしない、ということを。



私達の姿勢は情報の タペストリーである

- 私達の習慣
- 私達の思考
- 私達の感覚／感情
- 私達の反射的な強さ
- 私達の気づき

これら全てのことが共にダンスを踊ることでひとりの人を形成する。



[This Photo](#) by Unknown Author is licensed under [CC BY](#)

ムーブメントが 基礎である

あなたがいかに動くかは全てに
影響する

- 思考
- 感覚／感情
- 習慣
- 気づき
- 反射的な強さ
- 姿勢





人間の動きの 3つの柱

1. 横隔膜をしっかりと使った呼吸
2. 前庭系の活性
3. 歩行パターン／または中心線を
交差する動きを行う



横隔膜をしつかり使った呼吸

横隔膜は、ただ呼吸にのみ関わる筋肉ではない。

横隔膜は、主要な脊椎安定筋である。

横隔膜は、その他の脊椎安定筋群と協調する。

脳に”安全”な情報を与え、身体に送り出す情報を向上させる。

呼吸のデザイン

舌は口蓋につける

鼻から呼吸をする（鼻呼吸するよう
にデザインされている）

”腹式呼吸” – 肺を下から上まで満たす





呼吸は舌から始まる

舌は、神経系への情報を完結する、あるいは案内する…

舌は神経学的に横隔膜と前庭系に関連している。

舌は口蓋につける。

姿勢と動きの十分な表現は、ここから始まる。

鼻は常に知っている

生命誕生後の最初の3ヶ月間は鼻呼吸：鼻からの700万回の呼吸…

鼻呼吸は、腹腔内圧の増幅を通して脊椎により安定性をもたらす。





頭のコントロールを通して 前庭系を活性

「頭のコントロールを習得することは、バランス、姿勢、コーディネーションの基礎となる。」

– Sally Goddard Blythe, *The Well Balanced Child*

前庭系は、情報の交差点システムである。全ての情報は前庭系を介して脳へと送られる。

立ち直り反射：頭を水平線上に維持する

身体は頭の動きについていくようにデザインされている。



頭のコントロールは
舌から始まる

舌をどこに保つかは重要！

開いた舌や下垂した舌を持つ人は、口呼吸
と頭部前突姿勢になりがち。

身体は 頭についていく

目と頭が身体をリードする。

目、頭、身体

身体の全ての筋肉は、頭と首の動きにつながっている。





歩行のパターンを実行する

クローリングとロッキング、四つ這いの姿勢が脊椎の弯曲をセットする。

クローリングとロッキングは、身体が動けるように、肩と股関節を安定させる方法を指導してくれる。

歩行パターンは、安定性と可動性の間のダンスである。





十分な歩行の表現は舌から始まる

舌の位置付けは動きのパワーと効率性を向上させる。

脊椎の弯曲を覚えていますか？

歩行中の頭は水平線上にあるべき！

私達はいかにして姿勢を最適化／ あるいはリストアするのか？

忘れないで。入力が出力を決定付け、身体は常に
に行っていることに適合することを。

出力を向上させるために、私達は脳に最も完結
した最良の情報を提供しなければならない。

私達は、適合を促進し維持するために、その情
報を頻繁に提供しなければならない。



Show up!

あなたが子供の時に行ったことと同じ...

毎日、好奇心と喜びを通して頻繁に動くこと。

自分自身のデザインに沿って、人間の動きの3つの柱を通して動くこと。

自分自身の基礎に戻って、いかに呼吸をし、頭をコントロールし、クロールし、歩くかを思い出すこと。

そして、いかにスマイルするかを忘れないこと。





経験は偉大なる教師である。

シンプルな 姿勢の リストレーション ルーティン

呼吸	横隔膜呼吸 x 朝に 5分間 – 意図的に
実行	目と頭のうなづきを行う x 2 分間
実行	目と頭の回旋を行う x 2 分間
ロック又は クロール	ロック又はクロール x 3 分間
スマイル	可能な限り頻繁にスマイル。不安や心配を手放す。
リピート	毎日1回、あるいは2回繰り返して、結果を加速する。

ご質問は？



ティムについて、オリジナルストレングスについてもっと知るためには...

OriginalStrength.net

OriginalStrengthInstitute.com

著書は Amazon.com から

OSのビデオは Youtube: 字幕付きは Kinetikos から