

SINRA

No.76
April
2000
4

〒100-0001 東京都千代田区千代田1-1-1 株式会社マガジンの森
03-5561-1111 FAX 03-5561-1112

ちよつと秘境の
快適リゾート
砂漠のホテルから熱帯雨林のコテージまで
とっておきのリゾート探検レポート
新連載
新里山物語
今森光彦

特集

心と体に
効く
オーガニック
ライフ

美味しくてヘルシーな
「食のニュー・トレンド」
完全ガイド!

N A S A の宇宙飛行士が宇宙から帰ってくるこのマッサージを受け、地球になじめる体にするこゝで注目されている施術法がある。

世界各国の健康法についていろいろ文献を調べている時、こんな情報に目が止まった。「ロルフイング」というこの互慣れぬ施術法はアメリカで開発されたもので、よく読んでみると、アメリカの宇宙飛行士のみならず、1998年の長野冬季オリンピックのフィギュアスケートの銀メダリスト、パラリンピックの金メダリスト、ノルディック複合のスキー選手などがこの施術法を受けていたという。他にもダンサー、オペラ歌手、ピアニスト、陸上競技の選手、大リーグ、ハリウッド女優など、体が資本の人達から、ロルフイングはがっちり支持されているというので、たちまち興味をひかれてしまった。正式には10回のセッションで一つのパッケージとなった統合ワークであるという、この話題のロルフイングとはいったいどんな施術法なのだろうか、さっそく詳細を調べてみることにした。

ロルフイングは、1896年にニューヨークで生まれ、生物化学の研究でコロンビア大学から博士号を授与された女性化学者アイダ・ロルフによって提唱されている。現在では「療法的マッサージとボディワークのための米国立認定委員会」によって認められた教育機関が存在し、ここで認定を受けて、プロとしてこの施術ができる公式ロルフアーは世界に今、約1000人

新連載

21世紀の探検

文 田中章義 写真 上野敦

Text by Masaki Aoyagi Photographs by Ueno Atsushi



ロルフイングの術の動きはとても滑らかで、指圧治療のように揉んだり押さえたりするのではない。

ロルフイング

Rolfing

21世紀を生き抜く
キーワードは「ヒーリング」。
ストレスなどで痛めつけられた体と心を
どのように癒して、心身を健やかに
保ってゆくか——という
自分に合ったリラクセーション探しが
問われることになる。
世界各国で次々に生まれる
「癒しの技術」の新たな潮流を、
気鋭の若手歌人が自らの肉体を
実験台にして探ったスペシャル・レポート!

いるという。日本でも現在数名がこの施術を行っているが、今回複数の専門家と体験してみたのだけれど、ある先生はとにかく痛くて、セッション後も痛みが数日残った。激しい痛みは苦痛と共に心身に緊張を生じさせ、結局はストレスになってしまふ。その他、まだロルフイングの知識が日本で一般的でないのはいいこと、一回のセッションで複数回分の効果が得られるなどと言った偽りの施術をしている人もいるという。そうしたいくつかの情報と体験を通しながらようやくたどりついたのが、今回取り上げる田畑浩良さんだ。

島根大学大学院で生物化学を研究していた彼は、修士課程修了後、林原生物化学研究所で血小板分化の研究に従事。95年には日本生化学会で仲間と共に「ヒト細胞培養と清田米の巨核球増殖因子に関する研究」を発表している。

そんな田畑さんがその後、2年半かけて日本とアメリカを行ったり来たりしながら米国コロラド州でロルフアーの資格を取ったのが1998年のこと。公式認定ロルフアーとなるために解剖学・生理学やロルフイングの基本概念を学んだ後、解剖学200問・生理学50問の出題からなる試験を受けるなど、3つの段階を経て、さらに何度かの論文を受理されてはじめて正式なロルフアーの資格が与えられたのだという。その間のカリキュラムに要する時間は、合計でなんと780時間以上(1)だったのだそうだ。偽ロルフアー

新連載

21世紀のヒーリング探検 ① 文 田中章義 写真 上野敦

ロルフイング *Rolfing*

21世紀を生き抜く

キーワードは「ヒーリング」。

ストレスなどで痛めつけられた体と心を

どのように癒して、心身を健やかに

保ってゆくか———という

自分に合ったリラックス術探しが

問われることになる。

世界各国で次々に生まれる

「癒しの技術」の新たな潮流を、

気鋭の若手歌人が自らの肉体を

実験台にして探ったスペシャル・レポート！

「NASAの宇宙飛行士が宇宙から帰ってくるとこのマッサージを受け、地球になじめる体にすることで注目されている施術法がある」

世界各国の健康法についていろいろ文献を調べている時、こんな情報に目が止まった。「ロルフイング」という耳慣れぬ施術法はアメリカで開発されたもので、よく読んでみると、アメリカの宇宙飛行士のみならず、1998年の長野冬季オリンピックのフィギュアスケートの銀メダリスト、パラリンピックの金メダリスト、ノルディック複合のスキー選手などが、この施術法を受けていたという。他にもダンサー、オペラ歌手、ピアニスト、陸上競技の選手、大リーガー、ハリウッド女優など、体が資本の人達から、ロルフイングはがっちり支持されているというので、たちまち興味をひかれてしまった。正式には10回のセッションで一つのパッケージとなった統合ワークであるという、この話題のロルフイングとはいったいどんな施術法なのだろうか。さっそく詳細を調べてみることにした。

ロルフイングは、1896年にニューヨークで生まれ、生物化学の研究でコロンビア大学から博士号を授与された女性化学者アイダ・ロルフによって提唱されている。現在では「療法的マッサージとボディワークのための米国国立認定委員会」によって認められた教育機関が存在し、ここで認定を受けて、プロとしてこの施術ができる公式ロルファーは世界に今、約1000人いるという。日本でも現在数名がこの施術の行っていて、今回複数の専門家を体験してみたのだけれど、ある先生はとにかく痛くて、セッション後も痛みが数日残った。激しい痛みは苦痛と共に心身に緊張を生じさせ、結局はストレスになってしまう。その他、まだ日本で一般的でないことをいいことに1回のセッションで複数回分の

効果が得られるなどと言った偽りの施術をしている人もいるという。そうしたいくつかの情報と体験を通しながら、ようやくたどりついたのが、今回取り上げる田畑浩良さんだった。

島根大学大学院で生物化学を研究していた彼は、修士課程修了後、林原生物化学研究所で血小板分化の研究に従事。'95年には日本生化学会で仲間と共に「ヒト細胞培養上清由来の巨核球増幅因子に関する研究」を発表している。

そんな田畑さんがその後、2年半かけて日本とアメリカを行ったり来たりしながら米国コロラド州でロルファーの資格を取ったのが1998年のこと。公式認定ロルファーとなるために解剖学・生理学やロルフィングの基本概念を学んだ後、解剖学200問・生理学50問の出題からなる試験を受けるなど、3つの段階を経て、さらに何度かの論文を受審されてはじめて正式なロルファーの資格が与えられたのだという。そのカリキュラムに要する時間は、合計でなんと780時間以上(!)だったそうだ。偽ロルファーではない、公式な認定ロルファーの数が世界的需要に比べて決して多くないわけがこれで納得できるのではないだろうか。

そんな彼は今、東京の自由が丘でBodywork Space「TUNE」という施術院を構えている。1回に費やす時間はカウンセリングを含めて約90分。1回目は胸部・肋骨から肩周辺、2回目は足先から脚、というように、本格的にロルフィングを受けようとすると毎回それぞれに目的とアプローチ場所があって、最終的には内臓まで含めた全体の統合を目的としているのだそうだ。といった能書きはこのくらいにしておいて、まず何より実際に体験取材した様子をレポートしてみたい。

東横線の自由が丘駅から歩いて、5、6分のところに田畑さんの拠点はある。個性的なレンガ造りのマンションの3階にあるこの施術院は、イルカのポスターなど青色を基調とした室内の中央にベッドが置かれ、その横に等身大の人体骨格を型どった模型が置かれている。この模型を使いながらロルフィングとはどんな施術なのか、萎縮してしまった筋膜を自由にしてバランスを取り戻すことは体にどんな意味があるのか、といったことを最初に田畑さんが解説してくれる。身体をテントに例えた話がわかりやすかった。身体がテントなら、骨は固いポール部分に相当するそうで、ポールだけをまっすぐにしたり一つのロープだけを修正してもテントはうまく立たない。全体のロープのバランスを整えることが大切だ。そしてロルフィングとは、この全体のロープのバランスを整えていく作業なのだという。そんな説明をしながら田畑さんは実際に患者に承諾をとった写真映像のサンプルをコンピューター画面上で見せてくれた。(このコンピューター画面はホームページで常時紹介されているので興味のあるかたはのぞいてみてはいかがだろう)。患者がパンツ姿で直立しているだけのシンプルな写真ながら、施術前と後では確かに体の中心線が変わっていることがわかる。最初にこれを見たときには、サンプル用の極端な例なのだと思っていたのだけれど後ほど自分が試してみて、1回の施術でこのサンプルと同じように自分の体の中心線もすっかりかわってしまっていることに驚いてしまった。

実際の施術は、仰向けになったりうつぶせになったりしつつ、患者はただ田畑さんの指先が体や筋膜に触れていくのをひたすら感じていればいい。趣味で「能」をやっているという田畑さんの動きはとても滑らかで、指圧治療のように揉んだり押せたりするのではなく、筋膜の線にそって、ちょうど少なくなったハミガキ粉のチューブを押し出すようなイメージの施術をしてくれるのだった。一度柔らかいボールを出されて、両方の手の薬指と小指でそれを握ることを指示された以外は私ほとにかく寝ていただけだった。下取材で受けたあの「ロルフィング＝痛い」というイメージまでもが、いつしかのどかにほぐされていく。本来このロルフィングは乳幼児から老人まで誰もが安心して受けられるのだそうで、田畑さんは1979年に亡くなった創始者アイダ・ロルフが乳幼児の笑顔を引き出しながら施術している写真を見せてくれたりもした。ロルフィングに限らず、どんな施術でもやはりやる人のテクニックと人間性が如実に反映されるのだろう。「痛くて侵略的なワークは私自身が嫌いなんです」と語る彼は

、「触れられて安心できて気持ちいいか」「真摯な姿勢でワークにのぞんでいるか」「タッチのクオリティはいいか」「必要なことをきちんと説明し同意をとりながら進めているか」など、自らプラクティショナー（施術者）を選ぶコツをホームページで紹介している。

彼の指先にはそうした人柄がにじみでているようだった。実際に体験してみても37歳の彼の指が、私には繊細な女性の手のように優しく感じられて驚いた。マッサージのジャンルを問わず、本物のプロは皆、自分の指先の体温までも患者の心身に届けようとしてくれるのではないだろうか。

約90分のセッションのうち、実際の施術は大体60分ほどだった。つい眠ってしまいそうな意識の中で終了を知らせる田畑さんの声を聞き、もう終わりなんだ、と残念に思ったことを覚えている。あまりにもあっという間に感じられて、私はこれで自分の何かが変わるとはとても信じられなかった。

ところが先程も書いたように、終わって再び撮った写真を施術前と比較して見ると確かに体の中心線が変わっている。日頃自分ではまっすぐ立っているつもりだったのに、実はこんなに体の線がずれていたなんて、今まで全く気がつかなかった。

創始者アイダ・ロルフはヨガやオステオパシー、ホメオパシーといった療法を研究しているうちに、ただ単に部分ごとの症状を取り除くのでは結局症状とのイタチごっこに陥ることを実感し、とにかく人間の体がより根源的に満足のいく状態を生化学者の視点で探ろうとしたのだという。彼女に言わせると本当のセラピストはロルファーではなくむしろ「重力」なのだそうだ。

この「人間の体がより満足のいく状態」へと筋膜のバランスをとることによって、引退を考えていたスポーツ選手の寿命が伸び、バレエダンサーがよりスムーズな動きをおこせるようになり、さらにはたくさんのオリンピックメダリストを生み出すこととなっているわけだ。

田畑さんは言う。「日本のプロスポーツ選手はすぐ手術を考える。けれども体にメスを入れる前にとりあえずロルフィングという技術があることを知って試してほしい」と。そしてさらに、「このロルフィングはクイックマッサージのような手軽さを売り物にしたものではないので、そこをまず認識してしっかり通える準備をしてから来てもらえると嬉しいです」と語る。

「ロルフィング」に関しては、リラクゼーションというよりは腰痛や機能障害など体の治したい部分が明確な人たちに特にオススメな施術法だと言えるだろう。「日本でロルフィングが特別なものではなく日常となるような未来をつくっていきたい」と語る彼のトップランナーとしての自覚を、私は今確かに信じてみようと思っている。

DATA

TUNE

住所: 東京都目黒区自由が丘1-3-22

アーバンビルサカス11, 3F

電話: 03-5701-6079

URL: <http://plaza2.mbn.or.jp/~herolf/>

料金: 1セッション(約90分) 13000円

ただし13歳以下は無料。

Tanaka Akiyoshi

1970年静岡県生まれ。

大学1年の時に短歌の芥川賞といわれる

角川短歌賞(第36回)を受賞。

短歌の創作活動のほか、人物ルポ、エッセイ、

ミュージシャンへの歌詞提供など幅広い分野で

活躍している。主な著書に

「ふたりをつなぐもの」(角川書店)、「約束」(学研)。

「主役」(サンクチュアリ出版)など。