

生き物としては4本脚の方が

圧倒的に安定していて、

2本脚で立つということとは

全く不自然な気がするのですが、私達はそちらを選んだんですね。

それにより移動手段と切り離れた

“手”というものを文字通り手に入れました。

そこがひとつ、他の生き物たちとの大きな違いになるのだとは思いますが。

もうひとつ、これは私の勝手な妄想ですが、

人は自然界の王である植物になろうとして、地面と平行だった動物から

別れることを決意し、地面に垂直に生きようとしたのではないか。

地球の覇者になろうとした意識が

2本脚で立つということに

現れているのでは？

と感ずることがあります。

もしくは善、

神としての植物の裏面としての**悪**としての役割なのかもしれませんが。

私は人の本来の役割は執事だと考えています。

今はちよいと出しゃばりすぎてますけどね。

まあ、そんなことは置いといて。

2本脚で立ち上がるということは

不自然ではありませんが、しかしこれは水中生物を除く生き物の中で

最も効率の良い在り方とも言えます。

他の動物たちより人が

圧倒的に筋力が弱いというのは、

そもそも筋力を必要としない在り方をしているせいかもしれません。

直立するのも動くのも、重力に対する

バランスの取り方で賄うことができます。

人の筋力はまったく
制御の為だけのものになっていきます。

そんな人の姿勢として最も楽なのは、
やはり一直線になっていて、
つまりそれは立つか寝るか。

生きていっているということは、
循環しているということ、
筋力を使わずに立つ、
あるいは寝ている時というのは
充分に循環が行われます。

一方で「座る」という格好は
最も負担の大きい状態となります。

何が負担なのかというと、
最も大きいポンプである下肢が
働きを失ってしまうことで、
循環が阻害されることにあります。

エコノミークラス症候群というの
が頭著ですが、座っている時に
脚は存在意義を失っている、

それだけに留まらず、
邪魔者にさえなっていますよね。

日本には長らく椅子が定着しませんでした。

“腰掛ける”ことは日常的に
あったと思われませんが、何故か
椅子は明治以降でないと普及しません。

亜細亜は全般的に椅子より
地べたに座ることの方が多
いようですが。

中国はここでも別なんですけどね。

中国は亜細亜じゃないんだろうな。

閑話休題。

「座る」というのは身体にかなりな負担を与える格好なのですが、今は多くの方が長時間座ることを余儀なくされています。

学校で一日中座らせられてる、なんてのも本来は子供の発育に影響をもたらしめていると思いますけどね。

大人でさえ、一日中机に齧り付いて仕事をするので、ヤレ「腰が痛い」だの「肩が」「首が」って言うてるんですから、成長過程の子供の身体にとって良い格好であるはずがありません。

座り続けることで腰が痛くなる原因というのは循環が阻害されていることに尽きます。

上述しましたように、脚が機能していませんので、ポンプ作用が働いていません。

そこへ持つてきて背もたれに寄り掛かったりしますと、ただでさえ循環が悪い処に持つてきて腰への負担を増やすことになりまして、身体の構造を分かっているものからすれば、腰を痛めつけようとしている以外の何物でもない。

寄り掛かってる状態は、一見楽なようでその実は、寄り掛からずにその傾いだ状態で在ると同じ負担が弱まっています。掛かり続けているんです。

重力は常に等しく一定にかかり続けています。

沖縄の祭りで旗頭というのがあります。

装飾をした長い棒を持つもので、
一人前の証のような側面を持つんですが、
これなんかを見てても分かるように、
垂直であれば持てるものが、
僅かに傾ぐだけでその重さは
何倍にも膨れ上がり、
耐えきれなくなるんですね。

重力に対して垂直であるか、
傾いでいるかでは
身体への負担は何倍も変わるといふこと。

寄り掛かるといふのは、
背もたれに負担を分けてはいますが、
それでも垂直で在る時よりも
大きな負担はかかり続けているんですね。

その負担は腰に集中します。

負担が掛かっているということは、
そこに力が入っているということ、
力が入っていているということは
循環が滞っているということですから、
腰が痛くならないワケがない。

なので、
自分の身体くらい自分で支えましょう、
というのが基本中の基本となります。

その上で、予防法はやっぱり「動け」です。
とくに足先を動かしたい。

“貧乏揺すり”は身体が
循環の不足によって酸素だとか栄養が
廻ってきかないぞ、老廃物が溜まってるぞ、
という状態を改善させる為の反応です。

ですから“貧乏揺すり”が
「身体に良い」といふのは半分正しくて、
半分は間違っています。

正しい身体の反応ではありませんが、
そうせざるを得なくなるまで
身体を追い込んでしまうというのが間違い。

対処法としては、箱でも何でも良いので
足元に置いておくことをオススメします。

それに足を乗せたり降ろしたり、
それだけで全然変わります。

後は“座り続けられない”ということも
大切なので、絶対に必要なものを
立って歩かなければ取れない位置に
置いておく、
ということをしていただくのも有効です。

立て込んだりしてくると

「足を動かさなければ」
とかいう意識は吹っ飛んでしまいます。

そういう時こそ動きたいのに。

だからこそ意志に任せては駄目で、
そうせざるを得ない状況を

設定してしまうことで、
強制的に動かなければならないように
仕向けるということが大切になります。

カウチポテト族というのがありますね。

手の届く範囲に必要なものを全て揃えて
動かずに済むように準備をする、

というのはつまり、
一番身体に良くないということです。

ドラマなどを鑑賞するだけなら

それも良いかもしれませんが、

仕事や学習などの場合、循環が滞ることは
頭が働かないということに直結します。

机に齧り付く程に捗らなくなるんです。

循環をさせることは

腰痛を予防するだけでなく、

効率を良くすることにも
繋がってくるんですね。