



生体システム論か
ら見た運動論序説

kurimotokyouti

1. 序に変えて とにかく電子書籍作ってみよう！

オトコもすなる電子書籍とやらを取り敢えず作ってみようと思った。で、今の関心が生命論を発想を活かした、運動、体練の理論の構築であったので、それをこの小冊子として、DROPする。

2. 生体システム論

私は、中学の頃の奇妙な生物の先生の記憶がある。大量な暗記事項が詰め込まれた自作プリントを、これでもかと作成していた熱心な先生だったが、人格的には、少し奇矯な面もあり、皆には好かれている先生ではなかった。しかし、何故か今もその時学んだ知識や関心が、自分の中で、生きているのは、やはり、何かしらの共感、親しみを持っていたのであろう、あんまり意識はしていなかったが。内胚葉とか、原腸陥入とか、普通の人は？なことも、勉強し直したら、すぐ勘が戻る。ありがたいことである。学恩に感謝。

さて、武術、ヨーガなどの体練モノの本は大量に持っているのだが、ただ伝統のモノをそのまま、やるのは能がない。私の行っている体練は、師もいない永遠のアマチュアリズムのシロモノにすぎない。であるからには、何か独自の取り組みがあってもよからう。

そこで生物学の知見を、再学習し、それをヒントに自由に体練メソッドを考えてみようではないかと。まあアマチュアリズムの独自性の主張である。

生物学には発生学というモノがある。発生学とは精子と卵子が受精により、受精卵を形成し、細胞がどの様に成長していくかなど、細胞の発生、生育の過程を研究する学問である。それがどうした？であるが、生物学には『個体発生は系統発生を繰り返す』という生物学者ヘッケルの反復説と言われるモノがある。この説は、当時のドイツ政治が時代的に、科学との奇妙な結合を熱望する特殊な状況であった事とあいまって、長年タブー視される傾向があり、その科学性と政治性が混合して論じられ、純粹に科学的な決着が付いていないスッキリしない状況が続いてきた。グールドによる大著『個体発生と系統発生』はこの状況を、科学的に否定し去る事を目的に、提出された。

しかし、その目論見とは逆に、その後、分子生物学、実験生物学上の新発見が相次ぎ、反復説が無視し得なくなっていく。それはHoxクラスター遺伝子等と名付けられた遺伝子群の発見であり、この遺伝子群は、ショウジョウバエから人間まで、動物の体制の発生に共通で用いられている、遺伝子群である。

ツールキット遺伝子群とも、呼ばれ、個体発生と系統発生は、動物で共通の機構を広く利用しているはずで、そのツールの遺伝子探しが重要である、という研究の方向性は強まっている。

この科学的な知見は、自分の中には、古代魚から爬虫類まで、存在する、畳み込まれていると、詩的表現では(私に中で)変換されるのであった。

自己の中の動物と共通の基本的な構造や習性を知ること、利用することは、マコトに理にかなった事となるのである。

3. 生体システムからみた最適な運動論

・理論的背景

3 胚葉の区分 一 内肺葉は内を形成二 外肺葉は神経系、脳を形成 三 中胚葉は骨と筋肉を形成

・動物34門のうち30門が3胚葉性（内肺葉、中胚葉、外肺葉）の動物であり、3胚葉性動物の特質は、前後軸と背腹軸が明確化している。34門の1門が脊索動物である。高度化して、脊椎動物となる。

動物に特徴的な発生の機構は、内臓、神経、筋、骨の分化であり、体軸の形成である。動物にとって、最も基本的な運動は体軸を起点とした運動である。そこで、動物の最も原始的な形態である、鞭毛生物の自由運動を、動物に固有の理想運動、基本運動と位置づけ、以下のメソッドを考案した。

鞭毛運動を理想運動とする運動法則の定式化

- ・運動の第一法則 鞭毛運動
- ・運動の第二法則 鞭毛運動を、重力下の3次元フィールドで、自由に展開する
- ・運動の第三法則 動きの基本軸を頭頂から尾骨までとする。第二軸、第三軸を手脚とする。運動は中心軸に対する、巻き込み運動となる。

意念のあり方

意識モデルとしては、頭の神経核と背骨が連続した鞭毛のようにイメージする。自己の身体をイメージの中では、最古の原生生物たる鞭毛生物に変容させる。つまり一つの精子であってもいい。基本運動は背骨から頭頂へ至る鞭毛運動、波うちの運動、蛇の動きである。脚と手はその基本軸に絡みつくような、振り子のような、でんでん太鼓の動き。中国武術におけるスワイショウ。

動きを波動として、鞭的に打ち出す。動きがシステマっぽくなる事も頭におく。

精子が自由運動をランダムにブラウン運動として行っているイメージ。脚の第二、第三鞭毛の起点は、腹とイメージする。尾骨が勝手に動いちゃう感じで、脳のストッパーを解除して、鞭毛生物のつもりで、盲目的に動かす。背骨が基本、鞭毛、手脚は付属鞭毛とじて認知する。

ほぐし・ゆるめについて

高岡理論の四足歩行の勧め、またジムナスティカナチュラル系のメソッドの動きを真似た感じで四足歩行状態で基本のほぐし、緩めを行う。十分ほぐしてから直立運動へ展開する。正座しての、鞭毛運動もよい。ヨーガ的に動いても良い。

・アドバンスト ほぐし・ゆるめ

生物の初期条件たる水という境界条件を再現する。羊水的なイメージをしても良い。重力下での3次元鞭毛展開と、水の中での、鞭毛展開は、動きが原理が、違う。水中の動きが基本である。詳細は適宜、感覚しつつ、つかんでいく。最終的には、3次元直立歩行に、最適化する。脚にスムーズに意念の回路を、情報を流していく、地道にやる。

・その他、音楽

民俗音楽系、そしてダンス系でもよい。カリ、シラット、ワイクーを意識しても良い。イスラミックも合うかもしれない。野口翁はクラシックを用いた、工夫の余地がある。

4. その他 課題

排泄論、エネルギーを捨てること

システムのエネルギー排泄論が次の焦点。どう効率的に取り入れるかでなく、どう効率的に排泄できるか。高エントロピーである熱、吸収されたあとの食物。入れる論より、捨てる論を突破口に。

よりよい排泄とは何か。腎機能は水の排泄に関わる。肺は熱の排泄にも関わりを持つ。勿論、酸素と二酸化炭素の交換。脳の熱の排泄、空冷化作用も重要。

人間の生体システムを超えて、地球のエネルギー循環システムも参照。それは熱力学で明らかに。熱放散は、身体コントロール、道教系、ヨーガ系にメソッドはある。今後の課題。恒温動物としての意味、機能を十分知って、意識により拡張する。

筋肉論。筋肉の動きとストレッチ理論

股関節周りの筋肉の知識、連携、繋がり、伸びると縮む、そしてそのストレッチの理論。身体体錬メソッドの重ね合わせを行う。

筋肉と食事の関係、食事による回復理論。

食事 藻は基本的植物 緑藻類 具体的には わかめ、のり、昆布

知識の意味論

科学的に説明して安心感を得る、世界観を安定させる欲望から調べない。知識体系同士を重ね合わせる。どちらが、どちらを吸収包括する関係にはない。あくまで違うものが同期するイメージ、離れつつも。

5. 参考文献

シリーズ進化学4 発生と進化 佐藤矩行 野地澄晴 倉谷滋 長谷部光泰 岩波書店

内臓が生みだす心 西原克成 NHK BOOKS

生命とは何かとシュレディンガー 岩波文庫

脳の中の水分子 意識が創られるときに中田力 紀伊國屋書店