

# ホールボディ・フォーカシング物語

## THE WHOLEBODY FOCUSING STORY

Kevin McEvenue and Glenn Fleisch

ケヴィン・マッケヴェニュー & グレン・フライシュ

翻訳 初鹿野ひろみ

このレポートは二部構成です。第一部では私(ケヴィン)がアレクサンダー・テクニークとフォーカシングという、二つの専門分野を結びつけた体験をお話します。私がホールボディ・フォーカシングと呼んでいるものは、この両者を統合したもので、28年以上を経てだんだんに姿を表し絶えず進化し続けてきたものです。このレポートでは、フォーカシングの重要な要素がいかにアレクサンダー・テクニークの体験を変化させ、また一方ではアレクサンダー・テクニークの原則、つまり姿勢をどのように使って身体に働きかけるのかという原理が、フォーカシング体験をととても特別なやり方で、いかに豊かなものにしてくれたのかについてお話したいと思います。

## 第一部

### からだの知恵を目覚めさせる-「気づき」のエッジにいること

私はまさにひとつの過程を経てたどりつくエッジのところにいます。それは自分自身や他者との長年にわたるセッションから進展してきた状態です。そこで私は今このような身体のあり方に自分自身をつなげると何が起きるのかを観察しています。私はからだに呼びかけて、ある特定の動きをからだ自体の知恵にしたがって行うように伝えます。つまりいつもながらの動き方(パターン)を脇に置いてということです。それは往々にして無意識で非機能的なものです。例えば何らかの動作を行うのに、本来は努力する必要がない

ところで、からだは大変な努力をして準備をしていることに気がつきます。おそらくからだ自体の知恵にしたがえば、もっとよいやり方で動く体験をさせてくれるでしょう。実際にこんな風にして、私はホールボディ・フォーカシングの最初の基本要素を紹介しています。

両脚で立って地に足が着き今ここにいるという感じをもちながら、私はからだの知恵に呼びかけて、脇にある両腕がそれ自体の知恵にしたがって上がるようにと伝え、自分は細心の注意を払って、その動作を起こそうとするどんな所作をも控えるようにします。またこのような呼びかけに対して、からだは返してくる応答にはどのようなものでも無条件に受け入れようと一歩離れて待ちます。このエクササイズの本質は、「わたし」という感覚と私の中にある応答し、しかもその応答の仕方は新鮮で馴染みがないけれどもまさにぴたりとくる感じがする、そういう「わたしの中の何か」との間の身体的なつながり感を呼び覚ますことにあります。同時にこのエクササイズを行うことは、コントロールの問題全体に向き合うことでもあり、「する」と「しない」の瀬戸際のところで、何かをしようとする衝動にあらがう機会を得て、「しない」ことによるパワーを探究することになります。このプロセスにおいては、しばしばコントロールを手放すことへの恐れが持ち上がります。ただ生きていくためにコントロールして何かをしようとする努力は、その多くが生存本能に関わる部分からやってきます。

いろいろなことが出てきます。元々の私の意図とは何の関係もないように見える様々な考えやからだの感覚といったものです。しかも私はやって来るものをそのまま判断せずに受け入れます。それはいつもの頭の中のおしゃべり、正しくやっているかいないかというおなじみの恐れ、動きを起こしたくなる気持ち、あるいは自分が何もしなければきっと何も起きないだろうという不安の気持ちかもしれません。それから徐々に何か起きていくことに気がつきます。しかもそれは意図をもっているようです。動きのようなものかもしれないし、何も生じていないということかもしれません(が、それも何かではあります)。動きがあればそれがどこで起きているのかに気がつきます。私は立っているので、おそらくバランスを保つための立直り反射がはじまり少し揺らいでいるでしょう。この揺れにゆるやかに気づきを向けると、動きが大きくなり、からだの他の部分でも動きがはじまるかもしれません。ひょっとしたらからだは自ずとリアライメント(姿勢改善の調整)をしているだけなのかもしれませんが、起きていることは目的をもっているように思えます。例えばその動きは、意図した動作が現れるためには、まず起きる必要がある何かに

向けての動きなのかもしれません。もしかすると両足が目覚めて大地とつながり、それから脚とお尻が目覚めていることを感じる必要があるのかもしれませんが、そのことによって両腕が何かを行うのに必要なサポートを感じられるということかもしれません。あるいは私の望んでいたこと以上に必要な何かがあって、そこに向けられた動きなのかもしれません。

どういふ場合であれ、何か起きています。からだは内側から生き生きとしてきます。なぜなら私が、意識に上って来るものを喜んで迎え入れる態度を保ちながら、からだの知恵にそのようにはたらきかけたからです。実際、これが私の本当に求めているものです。つまり内側からのからだの目覚め、すなわち意識をはたらかせること、それが一番に意図したことなのです。ふたたび、私は内側から方向性をもって生じてくるこのような動きの意志と、からだ自体がはたらきかけているように思える意図の力を感じ取ります。そして私は途上で起きてくる一つ一つのステップに同意を与えます。また両足で立ちながら「わたし」という感覚と、「わたしの異なる部分部分が起こさせたいと思っていること」との間につながりができるように誘いかけます。そして私がそのように促すと、もっといろいろなことが起きてきます。

本当に驚くばかりのことに気がつきます。私に起きている体験は、「ホールボディ・フォーカシング」を定義する典型的なものです。出てくることは新鮮で真新しく、全く予期しなかったものに思えます。私のからだは生き生き楽々と、まるでそれ自体が知性をもちながら、からだ全体で完璧にこの活動に従事しているかのようです。しかもまさにそれでよしという感じがします。このような状況で起きている全く新たな体験と起こりうる新たな体験とを感じ取ります。このような体験から学んだことは、からだのどの一部分においてもひとつの機能に根本的な変化をもたらすためには、からだ全体がダイナミックに関わり合うことが必要だということです。もうひとつ気がついたことは、リアライメントによって姿勢が改善されると、自分のことをどう思い感じるかということもダイナミックに変化し、それ故に私をめぐる人生が変わるということです。実際のところ、アレックス・マウンダー（長年にわたるアレクサンダー・テクニクの教師、現在はフォーカサー）は自分の経験から、体の姿勢、リアライメント、そして筋肉の張りは、感情と認識に関わる新たな洞察力の確かな支えとしてはたらくことを示唆しています。想像ではありますが、今この私のからだで体験していることは、アレクサンダーが自分の発見したことでとても興奮した、そのことにどこか近いのではないかと思います。つまり彼の感じたことはとても重要だったので、全世界にそれを知らせたいと思った、その

ような感じですが。アレクサンダーの言葉を借りるなら、「この仕事はあなたが望む以上に、さらによい人にあなたをしてくれる。」(1932年)

『ホールボディ・フォーカシング』という言葉は、私にとってどんな意味をもっているのだろうか？

この言葉を自分に投げかけると、注意がシフトしてからだ全体を知覚するようになります。それはしばしば両足が床に着いている感じとか、からだの部分で周囲とつながり支えられていると感じられるところからはじまります。私はからだを打ち解けてからだ自体に開いてくるように必要なだけ時間をとります。からだはどこにあって、どんな具合でいるのか、そしてどんな風に周囲から支えられているのかと。すると私はもっと地に足が着き、自分が今ここにいるという感じをますます感じはじめます。同時に特定の部分が前面に出てきて注意を促します。地にしっかりと足が着いていることと、何かを求めてからだの部分がどうにか前面に出てくることの間には、自然のプロセスがあるようです。私はこのようなからだの部分を歓迎し、無条件に肯定的な態度で、その部分があるがまま私の意識のなかにあるよう誘います。

ホールボディ・フォーカシングの体験には四つの基本要素がある。

下記は実際にフォーカシングのスキルであるだけでなく、健康な生活を送るためのスキルでもあります。

- 1) からだの知恵を目覚めさせる能力。全体としてこのような目覚めは、しばしばからだの内側から、自発的に起きてくる動きとして体験される。またその動きは知性を持ち、それ自体の意志をもっているようでもある。
- 2) 地に足がつき今ここにいるという、自分のからだ全体に気づくことができる能力。それは課題や問題とは区別された、自分自身の本質であり、何かと共にいるための準備となる。

- 3) 注目して欲しい何かのフェルトセンスが、からだに現れてくることができるようになること。それは地に足を着けて今ここにいる状態が保たれることにより、安全であることが感じられるがゆえに可能となる。コンテナ(入れ物)としてのまるごとの自分という感覚があり、さらに注目して欲しい何かを感じ取る時点から、従来のフォーカシングでは、「質問して受け取る」ステップがはじまる。
- 4) 地に足が着き今ここにいるという器(コンテナ)の役を果たす感覚と、注意を求めるフェルトセンスの両方を、等しく肯定的な態度で持続する能力は、それぞれが重要であることを強調する。A か B かではなく両方共に大事という態度は、人生において私たちを前進させてくれる。

ここで強調したいのは、ホールボディ・フォーカシングが従来のフォーカシング体験ですでに示されている6つのステップの、ある側面に重点を置くフォーカシングだということです。

- ホールボディ・フォーカシング(WBF)では、地に足をつけて今ここにいるというグラウンディング・プレゼンスを大切にし、その場から私たちは意識的に注意を必要としているものに気づくようになります。
- WBF はまた内側からの動きにスペースを与え、それをハンドル(つかんで離さないための何か)として捉え、馴染み深くて居心地のよいところから、新しく不慣れなゆえにしばしば居心地のよくないところへと私達を動かします。
- WBF はからだの姿勢が果たす役割に目を留め、いかに姿勢が私たちの考え方や感じ方、慣れた状況と不慣れな状況に対する対応の仕方に関わってくるのかということを重視します。
- WBF はグラウンディング・プレゼンス(「わたし」であり私を越える感覚)の重要性を強調します。それは注意を必要とする部分にとって安全なコンテナ(器)となります。
- 最後に WBF はこのグラウンディング・プレゼンスと、注意を求めているものの両者の質を等しく肯定的な態度で持ち続けることの重要性を強調します。

## ホールボディ・フォーカシングの体験

私が今どこにいるかという、YMCA で日課のトレーニングを行っているところです。乗っている自転車は1時間に500カロリーを燃焼するようにプログラムされ、さまざまな強度でこぐように要求してきます。私はすでにグラウンディングして今ここにいると感じています。両脚／足が要求されたスピードに乗って動けるようにスペースを与え、楽しくエクササイズに励むのに任せます。私は傍観しながらそれに付き合っています。時折要求が増すと、専念してもっと一生懸命にこがなければという気分になります。しかしこれが合図となって私はいっそう身を引き、からだがそれ自体のやり方を見つけ出すように見守ります。すると、からだ全体がもっと動きに関わるようになり、要求されたこともほとんど努力なしでこなして再び楽しめる状態になります。このプロセスがホールボディ・フォーカシングの実践におけるアレクサンダー・テクニークの特徴です！

そこで私は今自分がいるところからスタートすることにしました。一旦そのように選択すると頭に浮かびまたからだでも感じ取れることは、しばらく私が取り組んでいるある問題です。それはまだ痛みと混乱を伴う子供の頃の話です。この話と初めて取り組んだ時に気がついたことは、どれほどこの混乱した感覚が新しい状況に対応する際、著しい影響を与えているのかということでした。例えば皆さんが「お元気ですか？」と声をかけて下さったとします。こんなに単純な質問なのに、しばしば私のからは固まり、頭は真っ白になって、何と答えてよいのか分からなくなります。何かボソボソと私は言うでしょうが、自分が感じていることとは何のつながりもありません。実際に感じていることはパニックなのですから。

それでは今、楽々と自転車をこぎながら、動きのなかにグラウンディングして今ここにいる感じのなかで、私はこの問題をどのようにからだで感じるでしょうか？両目が見開いていることに気がつきます。それからこの物語があらためて感じられると、目は閉じたくなります。目が閉じた今は、胸には深い悲しみの念、頭と目の奥に痛みを覚えます。あの最初の状況に戻っていくような感じですが、今度は悪い夢を見ているようです。私は何か悪い夢を見ているようなフェルトセンスと、自転車に乗っていかにからだに落ち着いた感じがするかという両方の感覚を受け入れます。

突然また目が見開きます。目は警戒しているようでも、はっきり見ているようでもありません。額の端には痛みが感じられます。私は二つのことにスペースを与えます。頭の痛みと、動きを楽しみながら、両脚で楽々とペダルを踏みつつ動いている自分自身という両方のフェルトセンスです。突然胸の心

臓の辺りで何かが目覚めるのを感じます。それは開いて拡大するような感覚です。胸の上部全体が引き上がります。姿勢がもっと真っ直ぐになって、頭がそれ自体をリアライメントして微調整します。これが良い感じで、自分でも驚きます。それは何らかの方法で、額のこの痛みとつながっているようです！再び私は両方を抱え、今度はからだに落ち着いて今ここにいる感じと額の痛みの感覚の両方を、胸が開き姿勢が立ち直る感じと共に維持します。額の痛みが楽になるように思われ、私はその全体を歓迎します。

今度は首の後ろに、馴染みのある慢性的な緊張感、ボキボキするような感じがしはじめます。私はこの部分があるべくままそこにあることを歓迎し、必要なゆとりを取ってもっとそれ自体になるよう促します。両肩が息づいて動き始め、両腕が自ずと上がっていきます。その全てがゆらぎなく感じられ、肩、上腕、手が「もう、いい加減にしておくれよ」と言わんばかりの陽気な動きをします。あらためて驚くのですが、首の痛みと頭の痛み、そして今この上半身から現れてくる断固とした素晴らしいダンスの間につながりがあること、またこの全てが下半身の力強い動きによって支えられているということです。ここで注目して欲しいのは、姿勢のリアライメントと筋肉の張りの変化が、ここで次々に展開している自己への新たな目覚めの過程に、重要な役割を果たしているということです。

自分の異なる部分が互いに関連し合いながら繋がっていることに気がつきつつ、しばらくこのプロセスに付き合っていけるだろうと確認します。それはちょうど生き生きとして気分のよい部分が、窮屈で痛々しく押しつぶされたように感じている部分を支えているかのようです。お話ししましたが、この全てがカロリーを燃焼しながらグラウンディングして今ここにいるという状況の中で次々と展開していることなのです！私はただ状況全体と共にいることがきっかけとなって、このつらい部分が何とか可能性を再考し始めたのではないかと思います。自分がしていることへの楽しさ、楽々と自転車をこいでいること、同時にその他の部分ともこのような受容と思いやりの気持ちをもって共にいたいと思う私の意欲が、これらの部分を刺激して、説明の必要がないある種の癒しのなかでもっと十全に自己を現すよう促しているかのようです。

これがホールボディ・フォーカシングです。私の目は開き、目覚めたまなざしで前とは少し違う風にはっきりと見えています。私の目はもっと全体で支えられながら外界にあるものに気づく役割を果たしているようです。私も自分に自信を得て前より肯定的に感じています。例の問題にあらためて戻ると、そ

の全てが繋がっている事に気がつきます。あたかも自分の一部が自己のあるべき場所へと戻る道を見出したかのようです。

## ホールボディ・フォーカシングとフォーカシング

からだ全体で行うフォーカシングは、フォーカシングのプロセスに何を付け加え、あるいはどんな変化をもたらすのでしょうか？従来のフォーカシングの6つのステップと何が違ったのでしょうか？アレクサンダー・テクニークの経験がこの探究でどのような助けとなったのでしょうか？

アレクサンダー・テクニークから二つの重要なことがフォーカシングの体験にもたらされました。一つは内側からの動きをハンドルとして導入したことであり、それによって姿を表したいと思っている部分がどのように現れてくるのかということに多大な影響を与えていると思います。二つ目は姿勢の役割です。どのように姿勢が変化し、からだがりアライメントして筋肉の張りが変わったかということは、ある状況に関する自分の考え方や感じ方に影響を及ぼすばかりでなく、新しい感情や明察力を確実に支える上でも非常に重要な役割を果たしています。さらに言えば、フォーカシング・プロセスの一部がホールボディ・フォーカシングのなかでもっと明瞭に開花してきていることです。例えば、グラウンディング・プレゼンス（地に足を着けて今ここにいること）の役割が大きくなりました。安全な器（コンテナ）としてのグラウンディング・プレゼンスと、気づいてもらいたがっている問題との間に直接の関係があります。自分が周りから支えられて、からだまるごとグラウンディングすればするほど、注意を必要としている部分と共に、もっと楽に安全にすることができます。内側からの動きは、フォーカサーが言葉以前のプロセスと心地よくいられるようにしてくれます。しかも意味や理解という別のレベルをもたらす言葉が、必要とされる以前の状態を、まさにそれでよしと感じさせてくれるのです。

**ホールボディ・フォーカシングの生の体験--あの混乱を覚えるつらい感覚に話を戻したいと思います。何が起きたのでしょうか？**

フェルトセンスとして混乱の痛みが現れてくると同時に、私はグラウンディング・プレゼンスがいつもの、この混乱して固まってしまう体験の器として機能していたことに気がつきました。私がしたこと目を留めて下さい：

● 内側からの動きは歓迎され、からだを全く新しい自己の体験へと向か

わすにつれ、注意を向ける私をある種の手が抱えていました。

● からだまるごとの感覚を動きのなかに生き生きと留め維持したいと思いつつも、同時に私の注意を必要とする部分と共に過ごしました。往来する自然な流れが、エッジのところでは安全な距離感を保つ必要から、両者の間で交わされていたように思います。

● 何らかの理由により、無条件に肯定的な態度で、その何かと共にいることができないと分かった時には、私は「私の中の何か」が、ある意味で一緒にいられないと分かっている私のこの部分と、共にいられるということを知っています。

● たとえどのようなことが次々と現れてきても、常にからだ全体がそこに関わっていました。そしてそのことが安全なスペースをつくり出し、私の一部が活気づいて癒えはじめるとか、他の私の部分と繋がるように思えます。そしてこの段階過程では、まだ言葉や意味をそこに見出す場ではないように思えます。例えば私の両脚／足とお尻は忙しく動きを楽しみながらもとても安全で満足している風でした。この動きが上半身を自由にしたので、他に起きている事に注意が向けられたように思います。私は体幹の下方から力強いサポートと、上方へと流れてくるパワフルな生命エネルギーを感じる事ができました。

● この肉体的にサポートされているという実感が、痛ましいながら生き生きしている、この他のからだの部分で起きていることと共に、ひたすら一緒にいることを楽にしてくれたように思います。からだにさらに調整されてくると、ますますつらい部分の連鎖が浮上してくることに気がつきました。それは筋肉組織そのものから、さらなるリアライメントとサポートを要求しているようでした。

ホールボディ・フォーカシングは私の日常生活の質をいろいろな面で高めてくれました。

● 「する」と「しない」の間で、両方の恩恵を失う事なく、いかに移行するかを学びました。

● 気持ちの上では分かっていることですが、身体的な感覚から察知できることは、私が基本的に人生を肯定しているより大きな現実の一部であるばかりでなく、私もこのより大きな現実と共に自分の人生の旅を支えることができるのだということです。

● 私は自分の中の居心地の悪さや不完全な感じも、全体になるためには自然  
で必要不可欠なことであると受け入れ、そこに私の人生が前に進むための、  
必要なエネルギーと知恵があることを学びました。

● 自分自身の感覚にもっとグラウンディングすればするほど、他者にもっとオープンで受容的になり、お互いの相違が双方の人生の互惠となる可能性を秘めていると見ることができる自分に気がつきます。

以 上 （PART II は近日中に掲載予定）