

## Chapter1 (How Life Moves ~意味とボディー・アウェアネスの探求~ より)

### ムーブメント・エデュケーションへの探求 — 知覚、動き、構造、メタファー、イマジネーション

Kevin Frank, 公認アドバンスロールファー

---

#### 知覚

わたしたちの世界は、私たちがそれを感じ、理解し、知覚を築くから存在します。私たちは自分のからだを感じ、そして私たちの環境を感じます。これらのセンセーションから私たちは、私たちの内側と外の世界との地図を築くのです。幼年時代のように私たちがオープンで好奇心を強ければ、センセーションは私たちに刺激します。私たちの注意をひくのです。いったんセンセーションによって刺激されると、私たちは新しい知覚へと呼び起こされ、これは新しいからだの形と動きの衝動を導きます。

この感覚は知覚への入り口です。センセーションは私たちの皮膚や感覚器官や筋肉や内臓から脳への、あて先が不特定のメッセージなのです。これらのメッセージの多くは気付かないうちに届きます。気付かれたメッセージは知覚を構成します。知覚は私たちの感覚で作りに上げる解釈なのです。

動きを学ぶことは、ふれあいの中での試みです。動きの源は完全には形作られません。私たちの環境が私たちに動きを刻み込むわけでもありません。私たちは色々なことを試験的に、ぎこちなく、時には直接的に、気楽に試すのです。そして何をすることがうまくいったかを学ぶのです。そして後にはこれが無意識的になります。

動きはまた、文化や特に私たちが生まれた家族から生ずるものでもあります。私たちは環境の中で他者を知覚し、同じような方法で動こうとするのです。

初めに、動きの学びはセンセーションの流れと知覚の発達によって始まります。どのように自分自身や環境を感じるのかが試してみようという衝動を形作ります。

私の知覚とセンセーションは複雑に結びついています。音、色、または匂いなど、これらのどれでも、未発達のはまだ名前をつけていない感覚の滝を刺激します。未熟で体系化されていない感覚から私たちは感覚のパターンを知り、認識する方法である知覚を急速に発達させます。それぞれの知覚がそれに伴う意味を発展させるでしょう。

もし私が何かを匂い、香りにもあまり敏感でないと、香りのセンセーションはほんのわずかしか現れず、その香りにたった少ししか意識を向けないかもしれません。もし香りが大きな印象を与えるのであれば、または私の面倒を見ている人が新しい香りをかいだ時に興奮を表現したら、その時私の知覚の中で、香りがより力強いフォーカスとなります。私はからだを前傾させるかもしれません。頭を持ち上げ、新しい香りをとらえようとするかもしれません。私の動きの形や方向性、私が適応する姿勢は私の知覚のストーリーを反射するのです。

#### 言語

言語は知覚に作用します。そのように言葉があなたが見たり、聞いたり、味わったり、感じたものを形作るか観察してみましよう。言葉のスタイルは私たちの世界観に大きく影響します。この本はあまり馴染みのない、もしくは強いつな

がりのある言葉を紹介します。言葉には大きな影響を与える力があるので、私たちはあなたに、スローダウンし言葉があなた達に与えている影響に気付く機会を与えようと思います。

## 動き、習慣化、そして変化

学齢に達した子供や多くの大人は一般的に経験や好奇心を思いとどまらせる世界に閉じこもっています。私たちの多くは学びの中でリスクを避け、早く答えを見つけるように教えられます。多くの学びの場において、過程よりもゴールが評価されるのです。

また動きの学びは、どのような生物にとっても切迫感があるのが事実です。鳥、鹿、そして蚊は全て生き残られるようにすばやく動きを学ぶ必要があります。

人間にとって、ゴール・オリエンテーションと生き残るための切迫感は、新しくよりよい動きを学ぶ邪魔をする抑制 (inhibition) の習慣を導きます。これらの習慣を変えるのは難しいことです。結果、多くの人々 (特に現代社会に生きる人々) は健康で効果的な動きの能力を失ってしまっています。イス、車、ソファーでの生活に伴う抑制は肥満と様々な筋骨格系障害へと導きます。

今 (人生のいかなる時でも)、健康と癒しをサポートする手助けができる新しい動きを学ぶことは可能です。この学びは実際にはほぼ“学びなおし”です。特に危険から生き抜く感覚で学んだ事を“一度忘れて学び直そう”とする時、学びなおすことは、挑戦となります。学びなおしは可能です。それは知覚のレベルで起こります。学びなおしは動こうとする準備の中で起こります。その準備とはセンサーションと意味合いとの間に架かる変わりやすい橋です。この橋が知覚なのです。

例えば、腰痛は、私たちの筋骨格系との健康的で流動的なコンサートにおいて、動く能力を失った結果としておこるよくある問題です。

腰痛は筋肉同士が衝突したり、関節を締めすぎたり、神経を圧迫する筋収縮を伴います。心象やセンサーションに戻ることを基礎とした知覚の再組織化は、それらのコアの筋肉が再び流れるようなコーディネーションの中で動きかけることを可能にします。

進化論のストーリーは、腰、肩や首の痛みのような現代社会の疾病の下に眠る動きをシフトする可能性を提供します。

多くの動きのシステムやボディーワークはそのような疾病を対処します。私たち自身のトレーニングは、アイダ・ロルフのワークより詳細である Hubert Godard のワークの一部から得ています。

ロルフはからだに平衡を生む fascia の最組織化を使う方法である SI を発展させました。

Godard は SI にトニック・ファンクションの彼の理論を付け加えました。トニック・ファンクションはオリエンテーションと動きのための体の準備を説明するモデルです。どのように私たちが重さや空間に方向付けるのか、方向付けている

間私たちのからだはどのように動く準備をしているのか、どのように私たちは自分のプリ・ムーブメントを変えるために知覚をシフトしているのか、など、これらは腰痛や多くの筋骨格系問題に、持続する改善をつくる要因なのです。からだの中での重さの感覚を通じてのオリエンテーションと空間へのオリエンテーションは私たちに健康な動きを取り戻させてくれるのです。

## 動きの 4 つの構造とそれらと変化との関係性

動きを学ぶ私たちのアプローチにおいて、私たちは、身体、知覚、コーディネーション、そして意味合いという 4 種の構造を考えます。

この本では、私たちは主に最後の 3 つにフォーカスします。なぜなら身体構造は他の 3 つの構成の中のどのシフトによっても影響され、最終的に長期間に渡り私たちの成功を計るものとなるからです。

トニック・ファンクション理論はまたこれら 4 つの構造をパラメーターとして利用することで動きを予測する様々な特徴を観察し説明できると言っています。私たちの残存は動きの予測に左右されます。構造はそれを可能にします。構造のこれらの特徴を考える能力は動きにおける健全な介入をサポートする手助けができます。私たちはレベルの高い観察の発展はこの感覚で始まると発見しました。

もし私たちが人間の動きを変えたいと願うのであれば、私たちは簡単に変わるようにはデザインされていない構造に、変化を刺激できるくらい十分に賢くなくてははいけません。もし動きの戦略がとても変わりやすいと、人生がそれに頼っている時、良いことは何なのでしょう？動きの中での順応性は良いですが、でたらめに簡単にシフトされてしまう構造は、慣性的な神経症や簡単に肩脱臼する症状と共に生きている人が証明するように、次から次へと事故や災難へ導かれます。どのように私たちは動きの構造に対し好意的に影響を与えられるのでしょうか？動きの構造とは何なのでしょう？

## 身体的構造

身体的構造は長期に渡りゆっくりと変化するからだの身体的要素を含みます。これには骨、筋肉、筋膜、内臓、神経などのサイズや形を含みます。あなたの身体的構造は部分的には遺伝の結果であることもあります。また同時に環境による産物であり、そして知覚し、コーディネーションそして意味をなす為に学ぶ方法です。言い換えると、身体的構造は他の 3 つの構造から引き出されるのです。もし、私たちが筋骨格的健康での持続する変化を作りたいと願うのなら、これがすなわち、これらの他の構造を考えることが大切である理由です。

私たちは身体的構造を次のように説明できるかもしれません。もしあなたが直立したら、ふとした瞬間にあなたの姿勢はある程度予測できる独特の“構造”を説明します。あなたの足は特定の方向に向き、あなたの膝は屈曲したり伸展したり回旋し、あなたのおしりは違う方向に傾き…ということが頭部までずっと続きます。

もし私たちが軟組織の質やトーンを考察するのであれば、私たちは軟組織がかなり調和する形を想定する手助けをする方法を計画し始めることができます。同様に私たちは全ての骨の角度や位置がわかります。身体的構造はボディ・セラピストが構造について話す時ほとんどの人が使うものなのです。

## 知覚構造

知覚構造は区別化するのが身体的構造ほど簡単ではありません。もしあなたが何を感じているかレポートするように尋ねたら、あなたのレポートはあなたの知覚の習慣を反映するでしょう。例えば、あなたが遠くで音が聞こえたことをすぐにレポートするかもしれません。今度はあなたの首と肩に気付かせるかもしれません。私たちはあなたの傾向、知覚習慣をあなたのレポートを聞き、また注意深く見ることで描くことができます。これはあなたの知覚構造を説明し始めるのです。

知覚構造は私たちに人生が効率的になるように、感覚知のメッセージの流れを組織化する手助けをします。私たちは入ってくるセンセーションをうまく扱っていくために何度にも渡りからだの反応を介入しなくてはなりません。

しかし、私たちが創造する知覚はただの創造物なのです。それは、実世界の選りすぐりの再建である私たちの心の創造物なのです。ひょっとするとあなたはすでに潜在性と知覚的变化の価値を感じられるのかもしれませんが。

## コーディネイティブ構造

コーディネイティブ構造は動きのもう1つの基礎的積み木です。コーディネイティブ構造において、私たちは、体が動きのサブルーティーンをつくる方法を見つめます。私たちは、それらを繰り返すことなく、多くの日常的なタスクのためにサブルーティーンを用います。これらサブルーティーンのそれぞれは、からだ知っている筋リクルートメントのコンビネーションによって構成され働きます。

あなたが靴紐を結ぶ時、あなたはコーディネイティブ構造を表現します。靴紐を結ぶために、あなたの指と紐によって奏でられるダンスにおいて、特定の学んだ動きのシーケンスを使います。親しい友人や親戚が、あなたの手が靴紐を結ぼうとしている映像を見れば、その人はその動きがあなたのものであるとすぐに認識するでしょう。動きのパターンは指紋のようなものであり、あなた独特のものなのです。また最初の50回を過ぎると、このタスクをやるにあたり何も考えなくてもいいことに気づくでしょう。十分なりハーサル後は、靴紐を結ぶという複雑さは多くの脳の力を必要としないのです。それはなぜなら、その時、サブルーティーンが十分習慣になっているからです。

## 意味合いの構造

意味合いの構造は、あなたの知覚(特にあなた自身とまわりの環境の知覚について。つまり、自身と他者)の跡を保つ手助けをするストーリーです。意味合いは、あなたが知覚にどう反応すればいいかを知り、次の動きの始まりをすぐに誘発するストーリーに関係付ける知覚を保ちます。

あなたは、あなたの動きと姿勢に影響する意味合いの構造を持っています。もしあなたが図書館もしくは森、または教会などに入ったら、それぞれの場所があなたに作用します。あなたの姿勢と動きはわずかに、もしくははっきりとシフトするでしょう。それらは、これらの場所があなたの人生の中で何を意味するかというストーリーに関連付けられるでしょう。それぞれの場所はあなたの意味を作成する部分に触れるでしょう。逆に、ある姿勢を推測することは、あなたの体の形に関連付ける意味を呼び起こせます。例えば、片膝をつくことは教会を思い起こさせるかもしれません。

通常これらの意味は予測可能であり、習慣的です。しかし、繰り返しますが、意味合いが変わっていくにつれ、動きは変化し始めます。

新しいからだの知覚を発見することは人の動きの質をシフトし、機能を向上するパワフルな方法です。センセーションに目をむけること、前もって考えることで立ち止まること、アウェアネスのストーリーのないエピソードは、機能(機能を付随したゴールと共にある動き)から動きを自由にします。シンプルな好奇心の気持ちに入っていくたり参加したりすることは、からだの習慣をリリースするように認め許します。もし動きの質がシフトし変化するようであれば、このワークは動きや知覚やコーディネーションや意味合いをつくることなどの習慣を解放するためのワークでなくてはなりません。

これら全ての構造は人が動きを準備する時に何が起こるか予想する素質です。この本では私たちは知覚、コーディネイティブ、そして意味合いの、3つの構造の下にある動きをシフトできる革新的なエクササイズを提供します。

## 構造の変化をサポートするメタファーとストーリーの使用

メタファーは知覚、コーディネーション、そして意味合いに情報提供をする手助けができます。メタファーとは、私たちは類似したものの理解に役立つイメージやアイデアの使用を意味します。それは、人々とコミュニケーションをとる効果的な方法であり、多種のボディーワークの中で見られる直接的マニピュレーションの補足的なものです。

ストーリーはメタファーによって作られています。私たちはみな私たちの生きる方法を伝えるたとえ話や民話の利用に馴染みがあります。人や動物それぞれが私たちの経験のいくつかの要素を象徴しているのです。私たちはみな、動き方に関するストーリーを持ち、その動きそのものは私たちの過去の経験からくるメタファーによって築かれます。

ストーリーを語ることは知識を伝授し、イマジネーションを呼びかける最も古い形です。私の過去(歴史)についての、またはあなたが興味を持つストーリーをあなたに話し始めると、すぐにあなたは心の中で映像を作ります。それらの映像はあなたに人生のいくつかの側面を伝えます。この映像は、私があなたに伝えたことに対するあなたのメタファーなのです。あなたのイマジネーションの中で、あなたはアクティブになります。その時イマジネーションは新しいセンセーション、知覚、そしてひょっとしたら新しい動きを発見する為に使われるでしょう。

ストーリーの中には他者にかかわるより簡単なものもあります。トリックはそれぞれの人にとって安全かつ可能なスタートポイントを見つけることかもしれません。あなたの過去のいくつかの話に触れることなく、何か新しいことを教えるのは、可能ではありますが、難しいものです。ストーリーとメタファーは動きを教え、構造をシフトする手助けをする為のパワフルなツールです。

進化のストーリーはこの本の中のエクササイズの為のメタファーです。科学は化石時代の形態と現代の形態を比較し、適応性と発達についてのストーリーを組み立てます。進化のストーリーの中にあるものは、私たちとたくさんの生物学的特徴を共有する生物です。これらの生物は私たち自身のセンセーションと動きの探求の為のメタファーとして使われます。進化と自然は知覚への入り口です。私たちが誰で何であるかという部分である生物学に触れるので進化のストーリーは私たちに影響します。様々な動物(生物とよばれるものから複雑な哺乳類まで)の形は全て私たち

に話しかけ、触れます。なぜなら、彼らはよく知ったものだからです。私たちに先立ち、私たち自身の進化と共に連続して発展した生物の機能や形の多くと同様、私たちは私たちの中に1つの細胞を持っています。

例えば、ヒドラの体は私たち人間の消化系のメタファーであり、ヒドラは現代の動物です。結局、それがヒドラは何であるか、すなわち、湖の底に自ら根付かせる筒状の管の形をした消化系。私たちは私たちの中にヒドラのような私たちの部分を感じる可能性があります。ヒドラの絵を見て、そしてそれがどんな感じがするのか想像すると、私たちはヒドラをより抽象的でないものにする感覚経験を得られます。これは私たちの消化系をより興味深く感じさせ、違う方法で動き始めるきっかけになります。

私が自分のからだをゆっくりヒドラとの静かな共鳴で動き始めるにつれ、私は新しい動き方を見つけます。ヒドラの中のフローと空間の知覚は私に動き方、癒し方、適応の仕方を学びなおさせてくれます。

私が想像する動きである、生き物のストーリーは、私自身の動きのメタファーになれます。これは、文字からの解釈ではなく探求と創造なのです。

個体発生論は系統発生論を繰り返しません。人間の胎生学的発展は生物学的発展を反映しません。その討論は後にまわしますが、地球上の生き物の歴史は、生き残りと繁殖を試み環境に適応しようとするこつとつながる解剖学的変化の歴史なのです。解剖学的変化は動きを変えました。環境での変化は生物に適応するという挑戦を与えました。私たちは幼児から成人へと人間が成長するのを見る時、同様なストーリーを見ます。ムーブメントクラスは新しい状況と動きの挑戦を経験し順応する機会を提供します。

進化のストーリーは私たちに環境と相互作用した生物学的形状を提供し、動き、知覚と意味合いと共に広い探求のための背景を与えます。

## ムーブメント・エデュケーション

ムーブメントクラスの生徒として、ムーブメントクラスの講師として、私たち全てがこの世界でどう動くか重要なシフトをつくることができます。私たちは何がなぜ効果があるかについていくつかの提案を差し出し、どのようにあなたが学ぶか発見する機会を与えます。

ムーブメントスタディーは探求を通じることで最も多く起こります。私たちは探求を“この動きの中での私にとっての真実は何だろう”という質問をし、そしてその時“他には何がこの動きの中で真実なのだろう？”という質問をすることを含む2つのステップの過程として定義します。特に、イマジネーション、センセーション、知覚、コーディネーションそして動きの中で経験し関係するにつれ、これらの質問をしていきます。私たちはあなたを自分のからだに経験させ一番大切な教師であるよう招きます。

もし人間の習慣の境界から自由になれるのであれば、私たちは“新しい”動きの可能性、制限からの自由、考えやからだや感情や動きにおける創造性の喜びは自然な動物体の領域であるという基礎から私たちは主張します。