

## Chapter 2 (How Life Moves ～意味とボディー・アウェアネスの探求～ より)

オリエンテーション — 天と地の子

**Kevin Frank**, 公認アドバンスロールファー

---

動物のからだの様々な領域への旅を始めるにつれて、最初に世界のより初期の基礎となる瞬間に立ち止まっていきましょう。

動物のからだや他のからだが存在する前に、重量と空間の極が存在しました。宇宙は質量の集まりです。質量は重量を授けます。宇宙はほぼ空間です。宇宙は圧縮と圧力であり、拡張と広大さの場でもあります。

宇宙における小さな存在として、私たちは質量を持ちます。私たちには重さがあります。私たちは同時に、ほとんどが空間である宇宙の一部であり、すなわち私たちもまた空間なのです。これは私たちが一般的に気づき、私たちの意識へと触れることを可能にするものではありません。重量や空間という言葉に対して、あなたは何を連想しますか？あなたのからだの反応はどうでしょう？

重量と空間、あなたはどちらに興味を持ちますか？湧き上がってくるフェルト・センスはどうですか？フェルト・センスとは、いかなる瞬間でも私たちのからだの感覚全体として現れる知覚による感覚を意味します。動くこと、描くこと、または音を出すことが、重量や空間のフェルト・センスを表現します。

あなたに何が起こるでしょう？ここに私たちが一緒にワークした生徒によるレポートがあります。

“空間と言われた途端、私は穏やかさを感じて、時間やここにどれ位の間いるのだろうかという不安が少なくなるのに気づきました。胸とお腹にスムーズなセンセーションを感じました。中心から現れる色のついたスパイラルの絵を描きました。”

“重さという言葉を考えるのは好きではありませんでした。でも、どちらにしても、私はそのことについて自然に考えてしまっていました。イライラするセンセーションに気づきました。それは感情だったと思います。そのセンセーションは、ふくらはぎやお腹やのどで燃えているような、痒いような感じでした。その時、私は動いて、重さのセンセーションを感じるまで飛んだり跳ねたりしていました。その感覚はとても楽しかったです。”

この惑星で育ち、陸で生きてきた私たち全ては、重量と空間の両者の子なのです。私たちの生態は重さと空間の感覚に関係しています。この重量と空間への関係性を私たちは重力オリエンテーションと呼びます。このオリエンテーションを実践する私たちの中にあるこのシステムは私たちの重力反応システムです。

重力オリエンテーションは他の4つの構造(身体、知覚、コーディネーション、意味合い)が築かれた上にある基礎なのです。オリエンテーションは知覚が気付ける受け皿になるものを得ることを可能にします。重力について学ぶことによって、私たちの動きのパターンやそれと関係する人生の下に存在する構造に劇的な変化を与えるほど力を与えられます。私たちには重量と空間があります。私たちそれぞれが重量と空間の周りに異なるように体系づけ、それは私たちが他者との関係の中で動く方法に影響します。

重力オリエンテーションについて学ぶ方法は、意図的にそれをシフトするいくつかの方法を見つけることで始まります。その時、私たちは私たちが常に重力の両側面によって保たれていることに気づき始めることができるのです。私たちは天と地の間で保たれているのです。

ここで重力の両側面を感じる手助けになる3つのエクササイズを紹介します。最初はグループエクササイズです。

### グループエクササイズ： 中心から放射する四肢

まずグループを2つに分けます。1つのグループは上下に飛び跳ね始めてから、一度動きを休み、また飛び跳ね始めます。もう1つのグループはそれを見ています。そこで、あなたがアース(Earth。地球)ジャンパーとムーン(Moon。月)ジャンパーに気付けるかみてみましょう。アースジャンパーは上に飛び上がる為に、まず地へと向かいます。そして彼らは主に脚と足へと重量と質量を拡大させていくことから始めます。ムーンジャンパーは彼らが飛び上がることができる空間へのわくわくした感覚を持ち合わせることから始めます。それについて考えずにジャンプした後で、もう1つのオプションに挑戦できるか試してみましょう。その2つのオプションはどう感じましたか？重量や質量の経験は何かありましたか？空間の感覚を拡張するという意味が何なのか気づきましたか？どちらの方がより難しかったり簡単だったりしましたか？

### エクササイズ： アース・ボディー／スカイ・ボディー

このエクササイズは、外で行うことも、シンプルにイメージーションで行うこともできます。地面に寝転んで地球の動きに同調したり、空や雲の動きに同調したりした時にことを覚えていますか？あなたが地球であるという感覚を感じさせる重量の感覚を感じられますか？自転し、雲などが通り過ぎていくのを可能にしている地球をあなた自身として感じることはできますか？対照的に、雲を眺め、空間や雲の感覚と共にいることはできますか？ぷかぷかと浮き、ただよい、広がっていく雲のようにあなた自身を感じられますか？その時、あなたの地球の側面と空や雲の側面を同時に気付くことはできますか？どちらがより感じやすかったですか？

### エクササイズ： 内側のスペース／外側のスペース

あなたの両手の平をしっかりと合わせましょう。そして、手を力強く擦り合わせます。手が温まってきたら動きを止め、何に気付くかみてみましょう。特にどんなセンセーションに気付きましたか？もしセンセーションに動きが含まれるのであれば、それはあなたの手の内側ですか？それとも手と手の間ですか？もし内側に感じるのであれば、内側だけでなく、両手の間にも感じられますか？もしくはその逆は可能ですか？意識をどちらにも持っていくことはできますか？

あなたは今、重量と空間オリエンテーションの間のシフトを練習しました。手の内側という感覚はこの例では重量オリエンテーションとつながります。手と手の間という感覚は空間へのオリエンテーションです。

他の可能性はあるでしょうか？はい、あります。この例では、もし違う可能性に気付けたのなら、内側と外側のコントラストにつながりを作れるかみてみましょう。

## 重力オリエンテーションと知覚

あなたの感覚の本質や動きを手の内側から手と手の間へとシフトしたのと同様に、私たちは重量オリエンテーションから空間オリエンテーションへと私たちのどんな感覚をもシフトできるのです。私たちは世界を見ていくこともできるし、世界が私たちの目に触れてきていると感じることもできます。これら2つの異なる気づきの方法は私たちの知覚構造の一部であるとわかるでしょう。

私たちは重力オリエンテーションを知覚や動きの背景であると考えます。重力オリエンテーションは動きの全ての要素に統合されています。私たちはリフトしたり、もたれたり、伸ばしたり、他者に出会うために私たち独自の重量や空間への特有のオリエンテーションに左右されます。私たちは無意識に、そして習慣的にそれを使います。私たちのオリエンテーションの感覚と楽しむこと、オリエンテーションの可能なシフトに気づき始めることは、私たちが違うように動くことを手助けし、関係性の問題に対しての新しい解決策を見つける手助けさえできるかもしれません。

重力オリエンテーションは私たちに動きの下にある構造の中のどれかとワークするための最小共通分母を見つける手助けをします。私たちが発展を続けていくにつれ、あなたは重力オリエンテーションがワークの基礎的要素としてあらわれるのを見るでしょう。