

Flight of Eagle - SI クライアントの為のセルフケア

Kevin Frank, 公認アドバンスロルファー：著

Kevin Frank は Certified Advanced Rolfer であり、ムーブメント・プラクティショナーである。彼はロルフ・インスティテュートを通じてワークショップを教え、Hubert Godard によって提案された、動きとトニックファンクションや S.I. のモデルについて広範囲に渡り記述している。彼は Caryn McHose と共に、インテグレーションやアウェアネスに知覚的アプローチをするワークショップやクラスを提供している。共に Resources in Movement (www.resourcesinmovement.com) の創設者である。

SI プラクティショナーという背景の中でのエクササイズ

Ida Rolf によって発展された SI は、多数の筋骨格組織を利用して人々をアシストします。例えば、これらだけにはとどまりませんが、背中の安定、対側性歩行そして上肢帯や骨盤帯の障害から解放したりします。SI は主に筋膜や知覚などの固着をリリースすることで作用します。それぞれのプラクティショナーはそのワークに他のメソッドなどをブレンドしていきます。加えて、プラクティショナーはよくクライアントに、コンティニューム、ヨガ、ピラティス、太極拳、心理療法、ソマティック・エクスペリエンスなどのセルフケア・アクティビティーに参加するようすすめます。エクササイズのフォームの中には逆効果なものもありますが、セルフヘルプ・エクササイズは SI セッションで得たものを強化できます。建設的なエクササイズを構成しているものを明らかにする方法は何でしょう？

SI プラクティショナーはクライアントのセルフケア・プログラムを向上するための腰痛のリハビリテーションについて、新しい発見を利用しています。SI 分野は Gracovetsky, Richardson, Lee などによる腰痛の研究から多くのものを得ています。Godard はこの研究を彼の教えに統合し、そして Frank と Newton はこの研究がどのように SI プラクティスに適用するのかについて書き記してきています。この情報は安定性 (stabilization) における欠陥を発見し修正することで、クライアントが健全な機能をより完全に取り戻すことを可能にします。Godard のトニックファンクションモデルはこの観点を合体させます。さらに Godard は、SI クライアントを助けるための知覚スキルは安定機能を回復すると考えているのです。

この記事は、SI の英知とトニック・ファンクションのアプローチが寄せ集められた、クライアントの為の 1 つのエクササイズによる解決法を説明します。このアプローチはクライアントに知覚スキルを使うことによる安定性システムの“スイッチを入れる”ことを教えます。その時クライアントは感覚経験 (sense impression) とオリエンテーションを戦略的に使うことでコーディネーションが向上するという発見をすることができます。

SI の利点のパッケージ

SI は一般的には、10 から 10 以上のセッションのシリーズによって行われます。10 シリーズは身体構造 (筋膜) の戦略的リリースをもたらします。また、知覚情報にも伝えます。長くゆっくりとしたタッチはクライアントのボディー・マップに語りかけるのです。クライアントがより区別化された構造を感じるようになるにつれ、その人は区別化された動きも表せられるのです。例えば、骨は重さや関節があり空間を支配するので、骨を感じることはボディー・マ

ップの向上を手助けします。骨は方向性の知覚だと定義できます。動きのコーディネーションは重さ、アーティキュレーション、空間、そして方向性に注目することで向上します。

クライアントにとっては、これで十分なこともあります。動きとつながる 10 シリーズでは多くのクライアントにウェル・ビーイングにおいての持続する向上を提供します。しかし、他の人にとっては健康で動機づけられても、腰痛、股関節痛、肩の硬さが繰り返されるかもしれません。前述したようなエクササイズは、このようなクライアントにとっての本質的なリソースになり得ます。

しかし、まだ疑問は続きます。もし誰かがコア・スタビリゼーションをリハビリし、慢性的な腰や股関節や肩の痛みを取り除けるエクササイズを発明したら、それはどのようなものなのでしょう。エクササイズを通じてどのような質を得たいのでしょうか。

理想的なエクササイズは、タスクに挑戦する力を向上するだけでなく、歩行のような日常の動きに SI ワークを統合します。そして特別な器具なしで、どこでもできるべきです。クライアントが成功を経験でき楽しめる可能性があるものでなくてはなりません。努力が軽減しながら力を得る新しい感覚である新しいセンセーションを提供すべきで、また体全体を包括的に作用すべきです。

私たちが避けたいエクササイズはどんなものでしょう。努力や緊張を強調するエクササイズは有益ではありません。例えば、もしおなかを“安定”するように教えられたら、この言葉は努力する方向性を強めてしまいます。これは腹直筋や骨盤後方などの背中の健康と安定を減少させる不適切な採用を導いてしまいます。対称的に、助けになるエクササイズはクライアントに空間、重さ、四肢の感覚経験にクライアントを方向付けます。短く言うと、助けになるエクササイズは慣習的な感覚での身体的強さではなく、知覚の強化にフォーカスするのです。

4 年ほど前、私はかなり役に立つと判明した動きのシーケンスを伝えられました。最初、私はその価値を完全には理解できませんでした。私の初めての経験は感激させられるものではなかったのです。それを生徒に教えている時、生徒はあまり興奮していませんでした。にもかかわらず、私はそのエクササイズを繰り返し、自分が行うことも教えることも、練習し続けました。私がそうした 1 つの理由は、私のパートナーが、そのシーケンスをしていた時喜びを経験したと私に伝えていたからです。私はもし彼女がそれをするを楽しんでいるのであれば、私は何かを多分見逃しているのだらうと理解しました。最近、SI クライアントにこのエクササイズを教える過程がポジティブな結果をもたらしました。そしてこのことが、私に動きをより入念に学ぶ価値を見つけさせる手助けとなったのです。

Flight of Eagle

Hubert Godard がアメリカでのクラスで教え始めた頃、一般的に太陽礼拝と呼ばれるヨガのシーケンスを使っていました。彼はポーズのシリーズよりも動きの流れを可能にすることを強調しました。太陽礼拝は、重さや空間オリエンテーション、そして手足から背骨へのつながりについて学ぶ、役に立ちました。

後に、多くの生徒にとって太陽礼拝は難しかった為、それを教えるのを止め、Godard は“Flight of Eagle”と呼ぶ動きのシーケンスを紹介したのです。それ以後彼はこれを多くのクラスで教えてきています。Flight of Eagle は太陽

礼拝より簡単でした。大きな可動域や高い柔軟性を必要としなかったのです。それに加え、Flight of Eagle は 10 セッションの Protokol で大切になる知覚と安定性の点に対応することで SI の人々を手助けします。

Flight of Eagle を学ぶ

まず、あなたの手をおくベンチや低いテーブルを用意しましょう。浴槽の縁でも大丈夫です。空港やモールにある低めのレールや壁でも構いません。また落ちている木や岩でも行うことができます。

最初に四つ足のスタンスで始めます。床に置いた足は肩幅にします。手はベンチまたはそれに相当するものに置きます。足は股関節の真下に一直線上に置きます。脚はまっすぐ。腕は真っ直ぐで、手は頭から約 30cm 先に置きます。図 1 を見てください。

* 図 1: 両方向の矢印(\leftrightarrow)は、手足が、押していると同時にセンセーションを受け入れていることを示す。
片方向の矢印(\rightarrow)は、感じようとしている空間への方向のベクトルを示す。

あなたがしようとしている事の背景に気付くことから動きを始めます。重さへ方向付けするのに時間をとりましょう。あなたの体のどこに重さがかかり、感じるか感知してみましょう。空間へのオリエンテーションやまわりの空間を感じられる自分自身の状況に気づきましょう。毎回このエクササイズを始める時、この“プリ・ムーブメント”は効率的な動きを組織する手助けをする感覚チャンネルを活気づけます。

Flight of Eagle を始めるにあたり、足と手での感覚経験を見つけ受け取りましょう。手足を通じて受けとるために、触れているものの質、大きさ、温度などを受け入れましょう。感覚経験を受け入れることで、体はその状況に、より深く気付き始めます。気付いたセンセーションの流れは体を動きのフローへと方向付けます。

どのように手足が地面の方向へと押しているかに気づきましょう。また、坐骨が空へとリフトしていく方向を感じましょう。膝が、膝の前にある空間を感じていることに気づきましょう。手足や坐骨の方向性は保ちながらも、膝が前方へと動き始めるまで空間の前方へと膝の感覚を拡大できるよう許容していきましょう。図 2 を見てください。坐骨を空へとリーチする感覚を拡大して、膝が伸びるまで足は地面へと意識していきましょう。膝は前方への方向性を感じ続けた状態です。他の感覚を拡大するにつれ、方向性の感覚が失われる必要はありません。

* 図 2: 膝は前方向へと行く。片方向矢印は、足で地面を押し続けている間も、坐骨が空の方向へとリーチする感覚をはっきりとさせ続けているのを示す。同様に、頭と尾骨から出ている矢印は、これらの間の 2 つの反対方向への感覚を明確にしている。

触れている物の表面と手足の感覚をリフレッシュし、自分のまわりにある空間のホール・プレゼンス (whole presence) の中で体が体自身でしっかりしたアクティベーションを感じるまで坐骨を空間にリーチしています。目を柔らかくし、周りに見えるものを受け入れることを可能にしましょう。地面とのコンタクトを踵からつま先へとわずかに移動し、手がベンチをより押せるように促しましょう。そして、足から手へと体重を前方へと移し続けます。ここでもまだ坐骨の空へのリーチを感じています。頭は全ての方向を感じ、空間の中で生きています。体は持ち上がり、つま先と手によってサポートされます。図 3 を見てください。

* 図 3: 踵がリフトし、胸が引きあがり、手へと移動する為に、坐骨の空方向への方向性と、つま先で床を押し方向性は重要である。

体重はこの時ほぼ手にのっています。ひょっとしたらですが、自分自身の力ではなく何か“他の”力によって胸がリフトされているように感じるかもしれません。ベンチの上の手の感覚をレフレッシュし、指と手の平で最大限の皮膚のコンタクトをしてベンチを押しましょう。手で押すことは背骨を後方へと押し、脊椎をリリースし、背面にそれが現れるべきです。手でのプッシュはまた、つま先から床への圧を拡大させるでしょう。手足を一緒に押すことは、背骨にまるで凸状の表面を押ししているように曲がったバネのように感じさせるでしょう。図 4 を見てください。

* 図 4: 手と足指は押ししているのを感じ、背骨はリフトされ空へと押される。

背骨をしなつたバネのように感じましょう。手足と、ベンチや床と手足とのコンタクトを感じましょう。空間への広い感覚を感じましょう。もう少し手で押していくにつれ、体重を足へと伝え、背中を足全体の長さと同幅の上に寄せましょう。手足のコンタクトと空間への膝と坐骨の方向性を築いていく過程を繰り返します。坐骨の方向性を空へと拡大することで体重をつま先の上へと引き上げましょう。リフトし、手へと前方へ行った時、床に触れないように膝を床にドロップさせます。図 5 のような姿勢で終わるでしょう。

* 図 5: 手と足指を感じ、押し、そして次は背骨が背骨の前側を伸ばせるように背骨にサポートを与えている。

あなたは手足でサポートされていますが、ゆるく前方に凸した吊り皮のようにつるされるのを可能にします。そして、あなたの手の感覚経験を再び活性化します。感覚経験をレフレッシュすればするほど、感覚経験の力を感じ、見る瞬間となるのです。

手でベンチを感じる新鮮な印象と共に、手の表面が活性化しコンタクトするように、手の皮膚で強くベンチを押しします。あなたの指先をくつきり感じ、それから順に圧を指の遠方へと伝えます。背骨からシークエンスを始めるにつれ、指の感覚を頸椎に関係付けられるか注意してみましょう。つま先を床に押し、脊椎を環椎から始まり上から下へとそれぞれの脊椎のアーティキュレーションを可能にしましょう。手足が地面に沈んでいくにつれ、脊椎 1 つ 1 つは空の感覚に気付くようにし、空へとリフトされます。図 6、7、8 を見てください。

* 図 6: 頸椎部分を空方向へとリフトする為に指でベンチを押し始める。足指も同様に、床を感じながら押ししていく。

* 図 7: 他の脊椎をアーティキュレートしリフトできるように、指と手の圧を使い続ける。

* 図 8: ここで、背骨をリフトするために手と足指を関係付け続けている。

踵まで荷重をかけられるようになった足へ区別化された背骨を運んでいくようにあなたの手を可能にしましょう。その時ようやく Flight of Eagle の基礎の形を荒削りのできるようになった状態です。その形はあなたに体の安定性システムについて学ぶ状況を提供するのです。

コンセントリックとエキセントリックの動きの相違

このエクササイズを2つの方法で試してみてください。“コンセントリック”バージョンを感じる為には、わざと腹壁を収縮し、‘強く安定すること’を意識的に考えながら動きを行ってください。これは動きの出現において、意識的に硬さへと導く中心の筋肉がリクルートされる方向へと体が収縮されるので、よりコンセントリックなスタイルになります。少し休憩してから歩いてみましょう。それから最初に説明したように、手足の地面とのコンタクト、坐骨と膝は方向性の感覚を見つけ、体全体で空間の中にある生気を感じる方法で動いていきます。感覚経験は動きの中で体に長さを出す力を与えます。体は中心から離れ、伸びていくように見えるので、長さを強調する動きはエキセントリックと呼ばれます。

この2つの方法を交互にしてみましょう。その違いが感じられるまで行ってみましょう。もしあなたが自分の体の中でその2つのエクササイズの相反する反応を感じたら、コアの安定性のメカニズムへの洞察力を得るでしょう。安定性を考えることは、安定性の形を提供しますが、それは順応力の欠如である硬さと短さというもので引き連れてきます。手足で感覚経験とつながったり、重さや空間オリエンテーションを感じることは、効率的で順応性のある安定性を呼び起こします。体は強さを感じると同時に努力からの驚異的な自由を感じるでしょう。

Flight of Eagle、胸の順応力

Flight of Eagle は、背骨が柔軟性と強さを同時に保ったまま、屈曲と伸展、前屈と後屈ができるのだと私たちに教えてくれます。私たちの背骨は慣習的な感覚でおこる腹部の収縮がなくても、前弯から、より後弯へと変化します。お腹はリフトしたり、へこんだりし、背中のカーブは凹から凸へと変わるかもしれませんが、しかし、私たちは腹壁で何かをしようと考えているわけではないのです。腹直筋のおのずと現す膨らみは現れません。肋骨弓も下に引っ張られませんが、体は手足から安定性の為の合図を感じるの、腹壁の一番深層にある腹横筋が収縮するよう誘発するのです。実際には、手足は“体幹よ！力強く床とベンチを押せるように私をサポートしてくれ！そしてそうすることで空間の中での体にパワーを与えてくれ！”と言っているのです。

前弯は、社会との自発的なコンタクトを通じて自然に調整されます。しかし、背骨の安定性は後にくる背中痛みによって邪魔されます。その時、自分自身を安定する体の自然の能力は回復されなくてははいけません。Flight of Eagle は自然な安定力を蘇らせる方法なのです。

Flight of Eagle はまた、私たちに体幹が肩の安定筋(前鋸筋)によっても安定されることを教えます。前鋸筋は体の安定性システムの一部なのです。肩甲骨は前鋸筋の収縮と菱形筋の伸びの動きを通じて肋骨の上で前方へと移動します。Flight of Eagle のエクササイズでは、前鋸筋は体幹(そして背骨)を空間へと押し、床へとドロップする時に再び体幹をとらえる為にきわめて大切です。手の感覚経験は前鋸筋の導引を刺激します。前鋸筋を誘発する時、腹横筋や多裂筋のような他の安定筋を誘発しやすくします。内在的な肩や胸上方の安定性を刺激することは、安定性システムの他の部分を刺激しやすくするのです。

クライアントの体験

私のクライアントの多くは Flight of Eagle を学んでいます。そして、その結果にとっても驚かされます。クライアントの一人のレポートがどのように SI の過程の中で知覚ベースのエクササイズが役割を果たしているのかを示すのに役立ちました。

クライアントの名を「ボブ」としましょう。ボブは急性の腰痛と障害とのエピソードで助けを求めてやってきました。彼とのワークをはじめ、彼に典型的な筋膜と動きによる SI ワークの効果はありましたが、それは彼が日常生活に戻るには十分ではありませんでした。私はボブとは 15 年間に渡り、様々な機会にワークをしてきていました。彼は SI ワークが好きだったのです。そして彼はその中でもトニック・ファンクションのキューがとりわけ役に立つと発見していました。例えば、背骨に二方向性を感じる事だけで、自転車のリズムが余分な努力なく増すと伝えてくれました。

ボブとの最初の 2 セッションは、四肢からのサポートを築くことと、背骨の動きを末端につなげていくことでした。私はテーブルを壁際に置き、常に足から動きをスタートさせる機会をつくりました。

また、仰向け、うつ伏せ、立位での腹横筋リクルートメントを、足と脚でテーブルを押すことを利用して誘発することを教えました。彼の四肢からの基礎的な安定性を学んだ後、私は彼に Flight of Eagle を教えました。彼が初めてエクササイズに挑戦した時、彼が感じた手の活力と彼の肩の心地よさに驚いていました。Flight of Eagle を何週間か練習した後、彼はこのようなコメントを残しています。

“Flight of Eagle” のある部分は、私が腰から（無理なく）曲げることができるのを意味します。ハムストリングにフォーカスを当てずともそこが伸ばせるのは素晴らしいです。時々、人はどこに自分の肩をおいて、どこに体を置くかわからなくなります。このエクササイズは、それをケアします。これは背骨を‘ガイドされている’ような、背骨が脚とつながるような感覚です。きっと再び若くなったように感じるでしょう。年老いた人がいる場所よりも、からだの全てがあるべき場所にあるような感じです。（彼は腰痛や老いによる猫背の姿勢を真似ていました）。背骨が前方や後方に行く時、それはまるで背骨を‘きれいに’しているように感じます。ふいごの様に、背骨の前側が膨らんで風を吹き出し、次に背骨の後ろ側が膨らんで風を吹き出すような感じです。全てが一掃されます。両手足と共に感覚を保つことは自信を持って体重を移動することを可能にします。あるポジションに入っていくのにはいかにほとんど何もしなくていいかという感覚があります。”

安定性アクティビティーは、システムの原動力です。私たちはこのシステムがどのように入り、入る時にどう感じるのかを知っている必要があります。システムのスイッチを入れることは、周りの環境、地面と空、取手と木の枝、動物、人、植物や水などとの感覚的関わりの自然な結果です。私たちのまわりの世界との感覚的つながり (sensory engagement) とオリエンテーションは、からだの安定性システムを刺激します。これが、トニック・ファンクションのモデルで明確にされた Dr. Rolf から受け継いだものの側面です。

Flight of Eagle, パート 2

最初のシーケンスに少し自信がついてきたら、その後にはまだ続きの動きがあります。

基本スタンスから始めましょう。足は地面に、手はベンチに置きます。片足をベンチの方へと、もう片方はあなたの後方へと動かし、後ろ脚は完全に伸ばした状態で、つま先は床に、かかとは浮いています。伸ばした脚と同じ側の手を上部前方に伸ばします。手を斜め上に伸ばすにつれ、かかとも後方にリーチしましょう。その間中、手足はそれぞれ床やベンチに置いたまま、体重と安定性を保ちます。このように、体の片側は二方向にリーチすることで体の前側は深く伸ばされています。図 9 を見ましょう。

体重を軸脚側の足と手に、あなたのスタンスを移動します。後ろ脚を真っ直ぐのまま、空中へと上げていきます。後ろの伸びた脚と伸ばした手と腕が一直線上にあります。あなたは対側性の動きの中にいます。ベンチにある手と床に置かれた足によってあなたはサポートされています。また、それだけでなく、あなたの後ろに伸びる、伸ばされた脚と踵、そして空間へとリーチしている腕です。頭は空間にリーチしているもう 1 つの肢です。空間と地面の間にあるベクトルの配列によってサポートされているのです。サポートとは、からだのコンディショニングが効果的でありながらも努力が全くもしくはほとんど感じないことを意味します。サポートは、空間へと続く方向性感覚や地面に触れている手足への荷重感覚から引き出します。

頭、胴、伸ばした腕脚を同じ側へと顔を回旋します。図 10 の絵のようになるでしょう。その時、サポートを反対側の手へと移動し、胴、頭、脚へ顔を反対方向へと回旋します。図 11 を見てください。あなたの体は同側性のポーズです。

自分の骨盤を片側からもう片側へと回旋している間、ベンチの上に両手を乗せたままにしておくと、片脚で立っているのがよりシンプルに簡単になります。より少ない身体的要求を通じ、知覚を持続させるチャレンジはそのまま、その形は同様に効果的です。

ボブは後にこうもリポートしています。

“自分の周りの様々な方向の中の空間で‘スパイダーマン’のような浮遊感を感じる時、どれほど体が落ち着くのか、とても驚きます。毎回動く時、本当に地面に触れているという場所から始めなくてははいけません。それがこの方法で動くことをカブけるのです。”

この男性は 40 代後半で、とても活発だったにも関わらず 7 歳の頃から腰痛を患っていました。彼の人生は陸上競技を中心に動いていました。大学時代、彼はハンマー投げの選手でした。そして、過去 15 年から 20 年間建築と石工の仕事をしています。また彼は本格的なバイカーです。彼はとても大きく、彼の筋膜は手技に少しづつしか反応しないようでした。Flight of Eagle と安定性の予備練習と共に利用することで、彼は新しい方法で彼の背中をリハビリしていたのです。後に彼はこんなに背中を強く感じることはなかったとリポートしていました。彼はこう続けます。

“以前、私は自分の足指に手を伸ばすために体を前屈させるのに、膝を曲げていましたが、今はそれをする必要はありません。リラックスしているように感じるので。背後に空気があり、まるで腰にメンソールの何かがあるかのようにすっとした気持ちの良いセンサーションを感じます。”

私のボブの観察には次のことが含まれました。Flight of Eagle は、ボブの歩行を変えました。彼が歩く時、彼の胴上部と肩は今までより大きな可動域と表層筋の柔らかさと共に胴下部と自然に逆回旋するようになりました。つま先でのプッシュオフとランディングは、より明確になり、ランディングはよりよい膝の伸展と相まって一瞬の時間の隔たりを表すようになりました。股関節の伸展も増しました。これらの目印は、様々な筋膜や知覚のインターベンションによる産物です。このケースでは、ボブが Flight of Eagle を行うことはインターベンションでした。進歩が他の SI インターベンションよりもすごかったのです。それに加え、自己発見と自己強化はボブがこのアプローチから利益を得るために鍵となる要因であったと思います。

ストラクチャル・インテグレーションのゴール

Ida Rolf は、SI はテクニックというよりもゴールであると主張していました。誰でも人間の自己の生命的潜在性に話しかける方法であれば何でも、このゴールを達成できます。しかし、SI は熟達する為に様々な 10 セッションのプロトコルがあります。SI プロトコルは SI のゴールを定義していません。

機能的変化とクライアントの経験という点において、SI のゴールは何なのでしょう？どのような言葉が Ida Rolf のビジョンの本質を捉えるのでしょうか？ Jeff Maitland は SI が引き出そうとするダイナミックなスパンを説明する為に‘パレントニック’‘相反するものの調和’という言葉を作りました。パレントナスのアイディアは人間生態と動きは自発的に時には驚くべきことに重力に反応しているのであると私たちに思い出させます。

トニック・ファンクション理論は動きと重力反応のつながりを明確にします。重力オリエンテーションを考えることによって始まる SI の為の機能的モデルです。統合された動きは重量と空間への最適なオリエンテーションと共に始まりません。向上されたオリエンテーションは前弯やコアの安定性の調整と対側性の歩行の向上をサポートします。向上されたオリエンテーションはまた、努力感の減少と共に、日常生活における強さと効率を結果として生じさせます。Flight of Eagle はこれらのゴールをサポートし SI プログラムを強化できるエクササイズです。

脚注

- i 私は、でこぼこのゴム製ドアマットを床の足の下に、スリップパッドをベンチに置くことでクライアントが足を感じたり手での感覚経験を感じたり見たりするのに役立つと発見しました。
- ii 対側性とは、なぜなら、通常歩行では後ろの脚と同じ側の腕が前に来るからです。
- iii 同側性とは、なぜなら、通常歩行とは違い、前にある脚と同じ側の腕が前にくるからです。