

# Working with *Ma*

## *Further Refinement of the Yielding Approach through Time, Space, and Intersubjectivity*

By Hiroyoshi Tahata, Certified Advanced Rolfer™, Rolf Movement® Instructor

Structural Integration, Journal of Dr.Ida.Rolf Institute, March/2018

### Introduction

「イールドの技法」によって、軽い、わずかな触れ方といい間合いによる介在によって、効果的な構造的な変化がもたらされます。

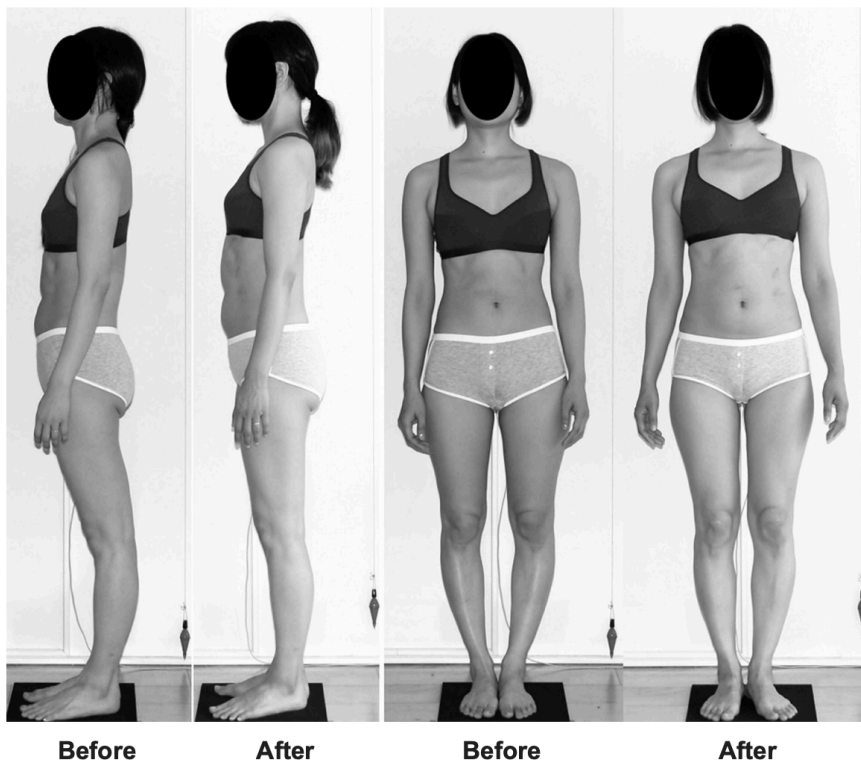


Fig.1: イールドを用いたケーススタディの一例。このクライアントは過伸展傾向の膝とO脚傾向があったが、筋膜解放を行わない10シリーズの結果、身体構造が統合されている。

間 *Ma*と共にワークする

時間、空間、相互主観性を通して、イールド・アプローチを洗練する

（Agneessens and Tahata 2012, McConnell and Tahata 2015）この働きかけによって、Fig.1に示すように、劇的な構造変化が促される場合もあります。

「イールドタッチ」によって、からだの下に「足場」を提供し、それが土台(マッサージ台、床)に対して身体が重さの分だけ自らを委ね、預けることが可能になります。身体が投げ所となる足場を見つけると、身体はその場所に落ち着き始めます。私はこれを「コンディショニング」と呼んでいます。身体が変化するための準備となります。このイールドの技法の

概念は、マニピュレーション、操作して外から変えるという指向性ではなく、受け手の内側から変化を引き出すために、周辺を含む「場」を変容の基盤として重視しています。

コンディショニングを行うと、応答性の高いクライアントによっては、プラクティショナーが意図的に物理的に身体に触れることなく、受け手が必要とするプロセスが自律的に起こることがあります。

この「場」を誘導する際、セッションは「Less is more.(働きかけが少なければ少ない程、得られるものが多い)」という感覚で行われます。これは、すべてのセッションにおいて、私が求めている感覚です。

イールドの技法は、改良・洗練されながら、今なお進化し続けています。この記事では、コンディショニングをさらに促進する「いい間*Ma*」を意識的に用いた方法について、最新の知見を交えてご紹介します。

## *Further Refinement of the Art of Yield* イールドの技法の改良

今回の改良に際して、一部のクライアントがマッサージテーブルに横たわっている状態で、プラクティショナーが立つ位置にとっても敏感であることに気付いたことが、最初のきっかけとなっています。プラクティショナーとクライアントの間の特定の位置関係により、クライアント、またはクライアントとプラクティショナー双方が不快または圧力を感じる位置関係があります。一部のクライアントは、施術者が立っている位置に応じて異なる質を感じ、「近すぎる」、「圧を感じる」、場合によっては「身体のある場所が反応し始めた」、「何かを感じる」などのフィードバックを返してくれます。さまざまな位置関係に応じて、「落ち着いた」、「何かが流れている」などなど。クライアントと自分が比較的相互に安らぎを得ることができる特定の位置関係を見つけることができた場合、クライアントは身体的に触れずに離れた位置で見守るだけでも、クライアントの身体が、マッサージ台に楽に重さを委ねる動き＝イールドが促されたのです。この現象は、間Maに関係していることに気づきました。

### *Ma* 間、間合い

プラクティショナーとして、同じ箇所に執着してずっとワークし続けたり、さらに強い圧を加えるよりも、逆に触れている手を離れた途端、クライアントの身体が反応して構造に変化が生じる経験をしたことがあるかもしれません。プラクティショナーとのセッション中のクライアントとして、プラクティショナーの触れ方が強制的、高圧的、または過度の圧力を加えられると、そうした条件が、クライアントが広がろうとする感覚を許さないことにつながります。

この広がろうとする感覚や反応が起きている場合には、つまりその働きかけ自体がうまくいっているという一つの目安になります。これらの状況のすべてにおいて、間Maが、関わっていることになります。ボディワークの分野における「間Ma」は、働きかけのタイミング、触れるペース、ゆっくりと安全に働きかけること、クライアントとの距離感などを包んでいます。

Maは、空間と時間の両方を含む日本の伝統的な概念です。Ninia Sverdrup (2006) は、特にMaを理解するために東京に在住したアーティストであり、彼女の経験と理解に基づいて素晴らしい説明を残しています。

間Maの概念；空の空間、二つの間にあるもの、静寂、休止、空、間隔、距離、タイミングなど。日本社会全体に存在するものですが、それは主に伝統的な芸術に見られます。

ロルフィンクセッションを含む、私たちの世界のすべての現象には空間と時間が存在します。間Maについて、意識して「いい間Ma」の感覚を養うことは、どのような形式のワークであれ(イールドの技法であれ、ロルフィンク・ロルフムーブメントであれ)、私たちのプラクティスをさらに洗練させることにつながります。実際、熟練したプラクティショナーはすでに間Maのセンスがあり、セッションルームの中でクライアントとの間の位置関係や働きかけのペースを調整しています。これは意識的または無意識かもしれません。(一部の人々にとって、この要素は意識的です。例えば、バイオダイナミックス・クレニオセイクラルセラピーで教えられる「空間とコンタクトについての交渉」など。)

いずれにしても、ここで私が強調したいのは、意識的に間Maの概念を取り入れることでセッションの質を高める可能性が大いにあるということです。

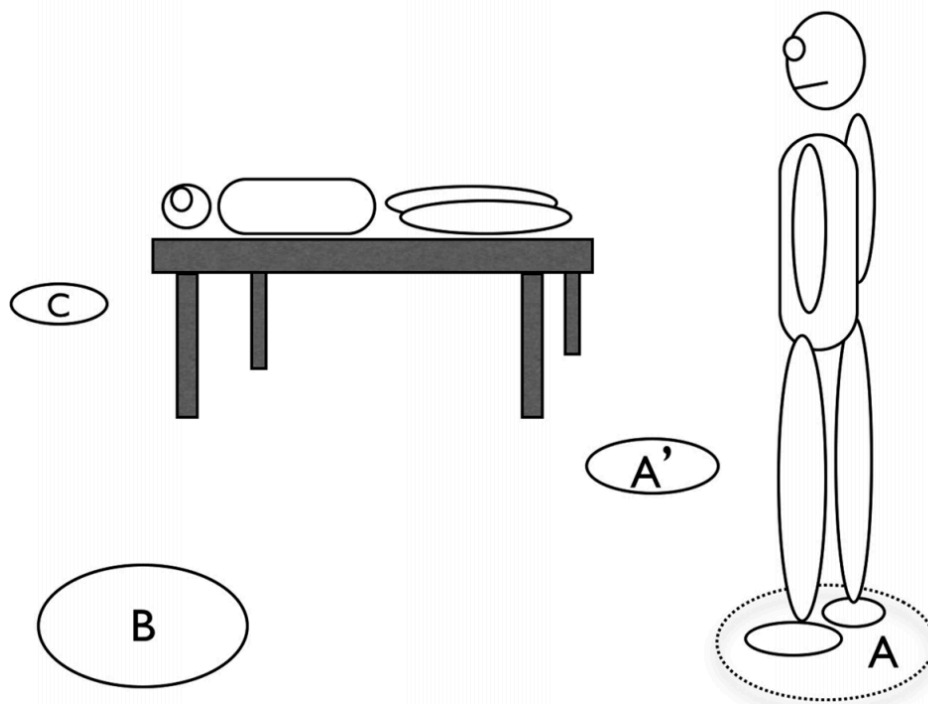


Fig.2 間は、空間における施術者と受け手との間の関係性において、固有のものである。それぞれのセッションにおいて、いい間Maと呼んでいる位置関係にいと、両者が落ち着くことができる。それがコンディショニングと呼んでいる状態を創り出す。この図では、例として、Aの位置に立つことが、いい間であるとすると、対照的に、A'だと近すぎると感じ、Bだと受け手が身体のだこかに少しだけ緊張を感じる。Cの位置関係だと、施術者が何となく気が向かないと感じ、受け手も居心地悪さを感じる。

### *Affinity to Space* 空間との親和性

ロルフィングは、身体と重力との関係を改善しようとする身体教育のプロセスです。地面だけでなく、3次元的な空間への身体の親和性は、人間の統合にとって重要です。事故、怪我、治療によって引き起こされる多くの種類のトラウマは、空間認識に偏りを引き起こす可能性があり、そのような偏りは人間の構造と機能に影響を与える可能性があります。[Hubert Godardは、Caryn McHose (2006) とのインタビューで、脊柱側湾症に関連してこれを指摘しています。]

トラウマ療法であるSomatic Experiencing®またはEMDR™のセッションでは、視覚と空間知覚を組み合わせたことができるため、視覚感覚に働きかけることでこれらの偏りを修正する可能性があります。ただし、空間への知覚に関連している視覚以外の他の原始的な感覚機能を用いて、他のワークの手段として利用できる場合があります。結局、ほとんどのロルフムーブメントプラクティショナーは、「キネスフィア」と呼ばれる身体の周囲の体外境界を知覚することができ、この能力は視覚に頼らずに機能します。視覚を使う使わないに関わらず、クライアントが失われた知覚をどのように取り戻したとしても、それは身体が空間への親和性を改善する手助けになるはずで、こうした変化は、クライアントが過去のトラウマ的な出来事との関係を変えられる可能性があります。

たとえば、クライアントの出生が鉗子による分娩を伴った場合、頭頂部で安全性の欠如を感じる可能性があります。それは成人期まで頭の上の空間の発達または経験に影響を及ぼす可能性があります。外傷のために、頭は頭上の空間にあまり親和性がないと言えます。予防接種などの一般的な医

療処置でさえ、空間に関連して身体に影響を与える可能性があります。私のクライアントの多くは、一般的な注射部位である三角筋の周囲の空間に対する親和性が低いことを観察しています。したがって、この分野での予防接種の経験によっては、ある種の心理的境界が設定されてしまう場合があります。Salehらは、四十肩・五十肩の原因がワクチン接種である可能性を報告しています(2015)。

### *Application of Ma in Somatic Practice*ソマティック・プラクティスにおける間Maの応用

私は数回ワークショップを開いて、物理的に触れずに「いい間Ma」を見つけ、ただ見守るという形式のワークが身体構造にどう影響を与えるか調べました。結論は、プラクティショナーとクライアントの間にはある最適な配置があり、それが「いい間Ma」の関係性を生み出し、それによって双方が安全で居心地よく感じるということです。「いい風水」のようなものだと考えてください。他の位置関係では、クライアントに緊張を引き起こしたり、何らかの圧迫感を与えることがあります。それらの位置関係はセッションを開始するのにあまりいい条件設定とはいえません

(Fig.2)。こうした位置関係は、クライアントによっても、クライアントとプラクティショナーとの組合せ、セッションによって、毎回それぞれ異なる固有なものです。

ワークショップでは、プラクティショナーは離れた位置から見守るため、触れるハンズオンワークを行うことは当然できませんが、「いい間合い」を見つけるこの実習は、プラクティショナーとの基本的な関係の根底にあるはずの空間感覚に関連した、ある種の質感があることを示しています。それによって、施術側と受け手が相互に安心して落ち着くことができます。興味深いことに、複数のワークショップで、参加者と私は、Fig.3のクライアントで示されているように、クライアントと施術者の間のちょうどいい間合い、空間的な位置関係によって、離れた位置からクライアントの構造的変化を促進できることを写真によって確認しています。これは、実習において、プラクティショナー役が、身体技法の専門家であるかないかは関係なく、専門家ではない方が施術側になった場合にも、同様の結果を得ています。

「いい間合い」を見つけるには、プラクティショナーの身体的共鳴、内受容、プラクティショナーとクライアントの両方を取り巻く「場」を最大限活用することが求められます。私のワークショップのほとんどの参加者はさまざまな場所に立ってみて、その質的な違いを細かく感じる事ができたので、間Maの変化を感知する能力は本来誰にでも備わっていると考えられます。



Fig.3 :触れずに間合いを取るだけでワークしたときの身体への影響。ワークは、身体技法のビギナー同士で行われ、それにも関わらず、間Maのワークはコアの空間は広がりを見せる効果を持っていた。左のクライアントはロールフィングの経験がなく、右のクライアントは5年前に10シリーズを終了している。

## *Sustainable Change with Ma* 間のワークによる持続可能な変化

前で述べたように、間Maは空間と時間的な側面があります。したがって、次に上記の触れずに、いい間合いの位置関係で見守るワークで得られた結果に、効果の持続があるのか？という問いが当然出てきます。持続性については、他の文献で報告したように（Agneessensおよび、Tahata 2012;田畑2014）、イールドの技法によるワークには、持続的効果があります。ここで、私が興味を持ったことは、プラクティショナーとクライアントの配置だけで、触れることなく間合いととただけのワークでも、ワークの効果に持続性があるかどうか？ということです。ラッキーなことに、ワークショップの4日後にセッションのために訪れてくれた参加者がいたので、その観察が可能だったのです。Fig.4の左側の2つの写真は、ワークショップで生じた変化を示しています。4日後の3枚目の写真は、変化が保持されていることを示しています。このクライアントは、以前に認定ロルファーから基本的な10シリーズ、上級ロルフィンク講師からアドバンスロルフィンクシリーズを受けていました。これまで受けたセッションは、間違いなく彼の身体の反応性をサポートするリソースになっていました。写真は、間Maを使ったワークがそれまでの土台を基に、さらに変化しており、特に彼のコアスペースが拡大したことを示しています。

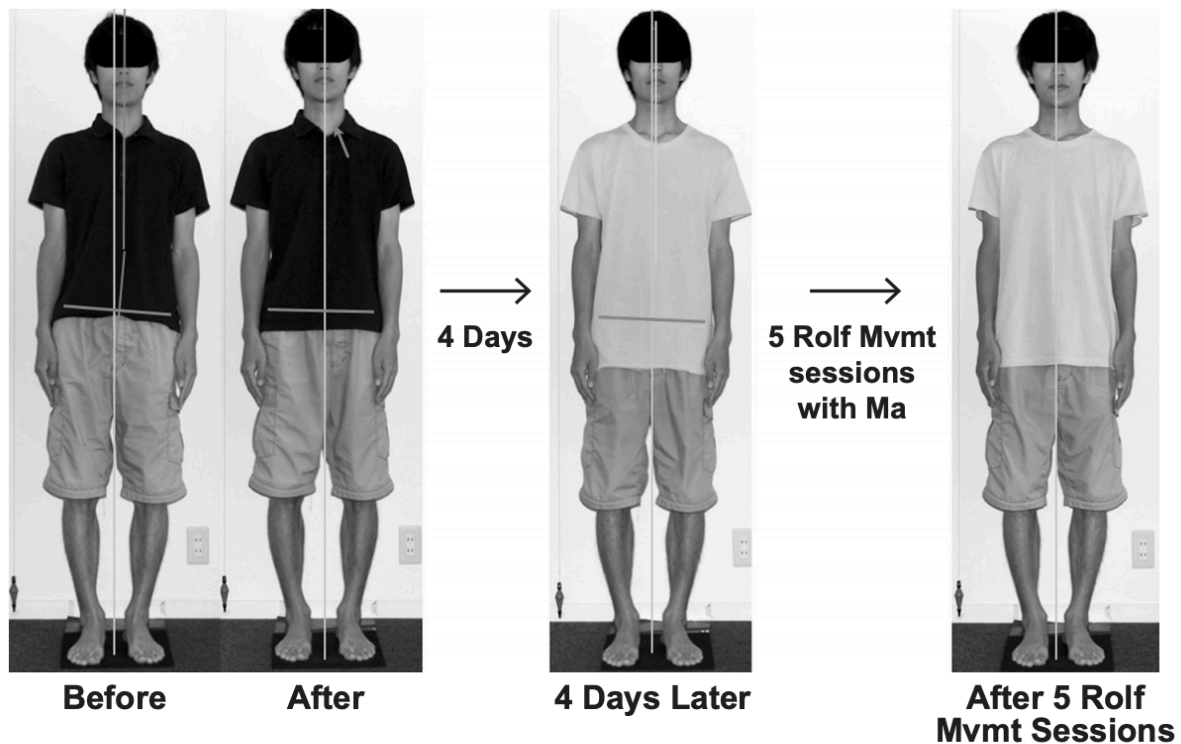


Fig.4 :触れずに間合いを取るだけでワークしたときの影響。クライアントの腹部の領域が、広がり左右のバランスがワーク後とれている。左から3枚目の写真から、4日経過してもその広がり保持されていることがわかる。一番右の写真は、間Maの概念を取り入れたRolf Movement5回シリーズ後の写真。

## *How to Work with Ma* 間を意識的に使う方法

この項では、間Maを使用するための指標をいくつか示します。最初は、間Maを感じることに居心地がいいか？居心地よくないか？ ハンズオンせずに、受け手の身体構造に、いい間合いの効果があるかどうか、観察してみてください。その探求の後、間Maの概念をイールドのタッチに組み入れることについて、検討します。

### *Exploring Ma in Its Purity* 触れることなく、純粋な間Maを探求する

この最初の実習では、一緒にワークするパートナーが必要です。1人は施術側で、もう1人はクライアントの役割を担います。次に、役割を交替して、それぞれが施術と受け手の両方を通して、間Maを体験するようにします。

1. プラクティショナー役は、どの立ち位置が適しているか探索しますが、クライアントとの関係にある最初の快適と感じる位置を見つけます。指標となるのは、安全な感覚と共にあなたの肚を意識しやすい立ち位置で、あなたの肚が自然にその場に広がりを感じるところで、抵抗を感じない最初の場所を見つけてください。

2. 他にも快適な場所を見つけるために周囲を少し歩き回ってみてください。心地良さがなく落ち着かない場所にも気づいておいてください。それぞれの立ち位置で、その間合いに応じてクライアントがどのように感じるかをクライアントからフィードバックをもらいます。身体的な感覚をベースに、居心地のいい場所があれば、何となく落ち着かない場所を発見するかもしれません。距離、安全性、または安全性の欠如、解決済みまたは未解決など

3. 施術者として自分自身の感覚とクライアントからのフィードバックを参考にして最も快適と感じ、落ち着くところ「位置 A」を見つけます。その位置Aに落ち着いてみましょう。

4. この場所Aにとどまり、ハンズオンしたり、何かの合図を出さずに、クライアントの身体が反応するのを待ちます。内的感覚を言語化できる場合、クライアントからフィードバックをもらってください。（例：ビリビリするような感覚とか、伸びてきたとか、呼吸が楽になってきた、など）何が起きているのか、受け手がコメントがもらえなくても、プラクティショナーは、呼吸のパターンが変わったり、微細な動きが伝わったり、組織のモティリティの動きや、関節の再配置や、何か他の現象を捉えることができます。

5. いい間Maから見守り、一通りの反応のプロセスが落ち着いたら、最初に見つけた他の立ち位置(少し抵抗があるところや、落ち着かない場所)まで移動してみて、それぞれの位置でクライアント役から、どう印象が変わっているかフィードバックをもらってください。大抵の場合、最初の印象より、寛容になって、抵抗感が減っていることが多いです。

6. そして、最初の位置 Aまで最後に戻ってみて、再びそこに留まり、何かのプロセスが落ち着いて完了するのを待ってみてください。(完了のタイミングはプラクティショナーの身体的共鳴とクライアント役からのフィードバックを基にして決めます。)

### **Exploring Ma with Yielding** イールドを用いて間Maを探求する

イールドに関する最初の記事 (Agneessens and Tahata 2012) は、その働きかけのガイドラインを示しました。イールドタッチの基本については、そちらを参照して頂ければ、イールドのアプローチの感覚が得られるので、ここでは、間Maの概念をそこに加えて説明します。

イールドに関する初期のワークでは、クライアントの体全体に「コンディショニング」と呼ぶ、身体全体が落ち着くのを促す働きかけをしました。プラクティショナーとしての自分は、多くの場合、何か強く感じるわけではないのだけれども、「何となく気持ちが向かない」と感じることに、特に注意を払うことはありませんでした。私の感覚は、次の場所に働きかけるまで「待つ」タイミングや、クライアントの身体周辺の場が、空間内のさまざまなベクトルとある種の親和性がでてきて、もう少し近づいてもいい、と許可してくれるような感覚がでてくるまで、待ちそのままのタイミングに、さらに同調できるようになりました。

間Maと共に、プラクティショナーの介入の原則は、肚で感じた身体の共鳴に従って、部屋の特定の位置に自分自身を配置することです。この身体を通して感じられるキネスフェリック(身体で捉えられる体外空間的)な感覚は、視覚定位(視覚情報から身体の姿勢を決めたり周囲に適応する反応)に基づく感覚ではありません。あなたは目を閉じて違いを感じ取ることができます。この間Maの感覚は、働きかける順番を理解するのに役立ちます。適切な間Maを保つことは、快適な感覚を持ち続けることを意味します。同じ場所に留まったり、触れることに何か抵抗があると感じるときは、次の場所に移るタイミングか、或いはそこにそのタイミングでは働きかけない方がいいという手がかりになるかもしれません。これらのガイドされる感覚に「任せる」ことにより、働きかける順序が決まります。さらに、いい間合いは常に受け手と施術者の間に合意された快適さが相互に存在する感覚によって決められるので、間Maのセンスを持ち続けるということは、プラクティショナーは、クライアントに変化を無理強いすることはありません。

ワークショップの経験から、私はプラクティショナー役とクライアント役の組合せによって、いい間合いとなる関係性 - 両者の位置関係は、それぞれ異なることを発見しました。私たちは皆、それぞれが異なる知覚システムとキネスフィア(身体感覚に基づいた体外空間)を持つユニークな存在です。そのため、プラクティショナーとクライアントとの間の間Maによる位置関係は、その時その時に独自のものです、ゆらいでいるはずで

優れた応答性を示すクライアントやすでに周囲との空間に親和性が高いクライアントとワークする場合には、間Maにことさら注意を払う必要はありません。あなたはすでにノッていて、ある種のゾーンの中に入っているかもしれません。ただ、セッションを開始する際に、特定のクライアントに対して何か難しいものを感じたなら、間Maを意識すること(または見直す)ことは、突破口を開くことになるかもしれません。同様に、時間の要素を考慮してください。主要な制限とわかっているエリアに近づくことにある種の抵抗を感じる時、そのタイミングだと、間Maから得られる感覚は、そのエリアが変化する準備ができていないことを教えてくれているのかもしれませんが。あなたの内的感覚でこれを感じとり方として、そのエリアに働きかけることに対する、何となく気が向かない、躊躇するという感覚がそれかもしれません。

繰り返しますが、これはプラクティショナーとクライアント、および場についての興味溢れる弁証です。プラクティショナーが異なれば、開始する立ち位置は異なるでしょうし、働きかけ自体も異なるでしょう。これらはすべて、働きかけの順序にも、そして各々のプラクティショナーのユニークさとも深く関連しています。私たちは、知覚のシステムも異なれば、相手が違くとクライアントとの場の感じ方も異なるわけですから、他の誰かと同じようにワークする必要なんてないのです。

## A Case Study

### ロルフィング教員 リサ・フェアマンとのワーク

次に、間Maが、何かをもたらすのかを理解するために、実施例を観てみましょう。私は、2017年のロルフ・インスティテュートの教員会議で、同僚であるロルフィング講師のリサ・フェアマンにワークのデモを行いました。デモに結果を何ら期待することなく、同僚に間Maの概念を紹介したいという思いだけでした。というのも、この間Maを探求することは、私達のワークに普遍性のある現象で、クライアントとの関係性を扱う上でも、或いは型に囚われない働きかけ(上級トレーニングで目指している内容)とも関係しているからです。間Maと共にワークするということは、非直線形のモデル、反応のプロセスは、身体の要求に応じて起こる、ということです。間Maが必要とされないなら、何も起きません。私のワークのスタンスは、単にその状態で身体全体が起こすプロセスに委ねるということです。自分の身体を、いい間Maがとれる場所に身を置き、作戦を練ったり分析や期待を持たずに、ただ待つということでした。

リサのコメントをシェアする前に、彼女の背景についての情報をお知らせします。私自身、ワーク前の時点でそれらの情報は持たずにデモしました。メールでやり取りして、後から知ったのです。いい間合いによってもたらされる場の中では、生命体としての根源的知性(organic intelligence)が機能することを確認できるように、お伝えしておきます。



Fig.5 : 間Maのワークが身体構造に与える影響。セッション前後の写真から、クライアントの身体がワークによってリフトされていることがわかる。セッション後、彼女の顔は、彼女曰く、喜びを表している。右の写真は、セッション中の様子を示している。



約11年前、リサは脊髄損傷事故を起こしました。すべての腰椎椎間板がヘルニアになり、リサのL5-S1椎間板が壊れて脊髄に移行しました。歩いたり、座ったり、5分以上立つことができなかつたそうです。リサは、脊髄から粉々になった椎間板を取り除く手術を受けるまで、1ヶ月間右足が使えず、外科手術によって、脊髄を閉塞するディスク片を取り除くために、椎体L3およびL4の右側の約3/4インチの骨を除去し、くっついてしまった右側の小関節面と椎間板の一部を除去。この医療介入によって、脊髄に沿った神経学的な流れが戻り、その後、脚を部分的に動かせるようになり、再び歩くことを学び始めました。しかしながら、手術の影響で、新たな不安定性と、元と異なる脊柱のフラットなカーブになりました。手術後の3年間で、リサは感情と強さを取り戻しましたが、右足の3つの別々の箇所を3回骨折をしました。

以下リサの感想です。

私は、2017年のRolf Instituteの教員会議でHiro(田畑)のデモクライアントになる機会を得たことに感謝します。これは私にとっては勇気ある行動でした - グループの前でこのように自分自身をシェアする - 私は教員ではない一人の存在です。Hiroが持ちこんだワークを理解し経験しようとする好奇心は、抑えきれないものでした。私は身体の感覚を探求したいと思っていました。このセッションは私にとって、とても深いロルフイング体験の1つであると位置付けられています。

Hiroの質問に続き、セッションのはじめに私がグループの前に立っていたときに私が気づいたことについてコメントしましたが、私の右の股関節の深いところで際、長い間立った不快感があって、私の左側と左の脚により荷重を感じました。歩きに関しては、右側よも、左側の方が軽くて、流動的で、腸骨の前後の動きあると気がついていました。私の右側には“(馬のように)ぱかぱか”動いて、腰には痛みがありました。

マッサージテーブルに仰向けに横たわっている間、目はやわらかく閉じ、次第に穏やか になって、意識がはっきりしていました。豊かに広がった意識は、私の肉体、私の存在感の広がり、そして新しいタイプのやり取りを包含していました。私は自分の細胞に入って内部で感じるような穏やかな好奇心あったことを覚えています。私は細胞間の空間と質感に触れたのです。私の腹膜の左側には一時不快感がありました。細かくいうと、内側の内臓と腹膜、腹膜の内側と外側の内臓のつながったところに。いくらか時間が経過し、私が次に覚えていることは、腰椎3番から5番までの私の右側の脊髄と硬膜菅の関連領域に強烈なつながりがあることに注意が注がれました。私の注意を強烈に誘ったのは、非常に洗練された「触診」を受けているような感覚でした。精妙な「触診(触れていないにも関わらず)」とは、これまで経験したことのないような精度、明瞭さ、洗練されたクオリティを持っていました。私は、心地よさと安らぎをもたらされたような感覚とそこに至る集中的な過程の感覚を思い出します。私が仰向けになっている間、物理的に短く一度だけ私の足に触れたことを覚えています。

私がセッション中に私に2度目に実際に触れたタイミングは、セッションの終わり近くで、私の足がテーブル上に来るように私の膝を曲げるように頼んだときでした。Hiroは私の足の配置を調整し、その後私の足の底に触れました。その後、左内臓側から、L3の周りの流れと脊椎を通して、そして骨盤を通して、そして右脚に流れ込むように、対角線上を流れる驚くべき触覚が、脚全体に流れ落ちました。私の腰部は、それがより自然なカーブに戻り、癒され、待ち望んだ変化で、とても楽になりました。私は自然の流れの中で川のようにより滑らかを感じました。私は非常に全体的に統合されていました。

立って見て、Hiroは私が気づいたことを私に尋ねました…。私は私が言ったことを完全に覚えていないけれど...私は、私の右の腸骨、腰椎のカーブが増えて、地球へのより明確なつながり、よりオープンな、より多くの前脚の動きを感じるといったような気がします。私にとって最も重要なことは、"Joy - 喜び"の顕著な感覚でした。私はダンスしたいと思ったことを覚えています。 - 私の喜びの表情。そう！ダンス！喜びの感覚は、深く、深く、優しいものでした。私の中や私の周りの喜びの感覚でした。身体的、精神的、感情的なつながりとそれを自分にあるという感覚。これは非常に深遠なセッションでした。本当にありがとうございます。

セッションの数ヶ月後、私はワークを続け、体現し、進化させていきます。私は“膝を曲がって仰向けに横たわっている、Hiroは私の足に触れている…つながりと腰のカーブの移動の流れ”をもう一度感じてみる。私はさらにそれによってもたらされた活力を感じています。私は新しい腰椎のカーブの状態を今でもよるこんで受け入れ続けています。私は喜び、諦め、許すことを思い出します。この数ヶ月にわたって、私は、ある一定したシステムのやる気のなさ(constant systemic static)が減っていることに気付きました。私はより安らぎを感じます。人々の目の前にいて、もっと見えやす

くなっている感じます。私は私のプラクティス、そして一般的に私の人生に「間Ma」の概念を持ち込んでいます。そして私は不思議なことに、「私たちがRolfing Structural Integrationと呼んでいる仕事は何なのか？と自分に興味深く問いかけています。

くり返しになりますが、感謝しています、私の心の中にこの経験を持ち続けることにします。

注釈：私は自分自身の中から、そして家族、友人、そして地域社会から多くのサポートとスキルを持っています。Hiroから観ると、私は今かなりよく歩いていることが分かるでしょう。私は身体とのつながりを目覚めさせる方法を見つけ出し、動きを容易にし、喜びを覚えていきます。私達のセッションが、私の身体や精神に繋がりを感ぜさせてくれるようになりました。

私はセッション中やセッション後に経験した感情（身体的、靈的、感情的なつながりと帰属感、そして深く深い喜びと平和感）が私が数年前に水難事故で経験した、臨死体験或いは蘇生体験といかに似ているかをシェアしたいと思えます。そのとき私がもがいても、水の中に閉じ込めたロープから自分を解放することはできませんでした。その時私は、自由で流動的であると感じました。私は、私と周りとのつながりの感覚を感じました。私たちの間MaのRolfingセッションには、異なるやり方ではありますが、臨死体験と基本的に深い喜びと容易さを経験するという共通性があるかもしれません。おそらく私は、間Ma - 休止、空間、関係 - について、理解し始めたばかりです。

リサとのセッションは、間Maと共にワークすることの多くの可能性を示してくれました。それは私の考えていた以上に変容を促進する潜在力を持っていました。私は、ワーク前に彼女が受けていた医療的処置の経歴についての情報を全く知らなかったにも関わらず、腰椎3番から5番にかけての問題の箇所が、セッション中に”触れられた”のです。間Maと共にワークすることで得られた彼女の深遠な体験は、私達に多くを教えてくれています。未だに神秘的ですが。

### ***Yielding with Ma Titrated Accelerated Work***

インテンシブ(短期集中)なワークを可能にするMaと共に行うイールドディング

いい間Maを用いると、過剰だったり或いは早過ぎるリスクを回避して、より従来の10シリーズのペースよりも従来より間を空けずに終了できる可能性があるかもしれません。なぜなら、間Maとワークすることは、外部から変化を強要することがないからです。さらに、全体が一体となって協調した状態(coherency)の中で、身体側の自発的な組織化を促すことが可能です。ある意味、すでに無理なく反応を適切な量と適度なタイミングで反応を進めるやり方(Titration)がワーク自体に組み込まれていることになります。

私は、すでに幾度となくイールドを用いたRolf Movement認定ワークショップを開いています。そこで、参加生は、連日第4~7セッションを受けます。クラスによって10日間で8セッションを受けることもあります。参加生は、消化しきれない過剰な状態になることなく、受けとった働きかけに対して、必要な適応能力を持っていました。対照的に、私が筋筋膜解放のテクニックを使っていた初期の頃は、あるクライアントに対して日を置かずにセッションしたときに、私の介入に組織が抵抗したことがありました。このことから、標準的なロルフィンシリーズの場合は、週2回から2週に1回の割合で進めることが推奨されている理由を理解しました。クライアントは、身体が受け取った介入の情報を消化して統合するための時間が必要なのです。一方、あまり間を空けすぎると、あるクライアントに対しては、余計なストレスをかけることになるかもしれません。もし、短期集中のシリーズに対して、その人が十分な適応性を持っているなら、例えば、怪我をしたスポーツ選手のケースなど、怪我に苦しむ時間やリハビリ期間を短くする可能性が出てきます。イールドと間Maに則った上での集中型スケジュールは、その種のクライアントへの選択肢になるかもしれません。

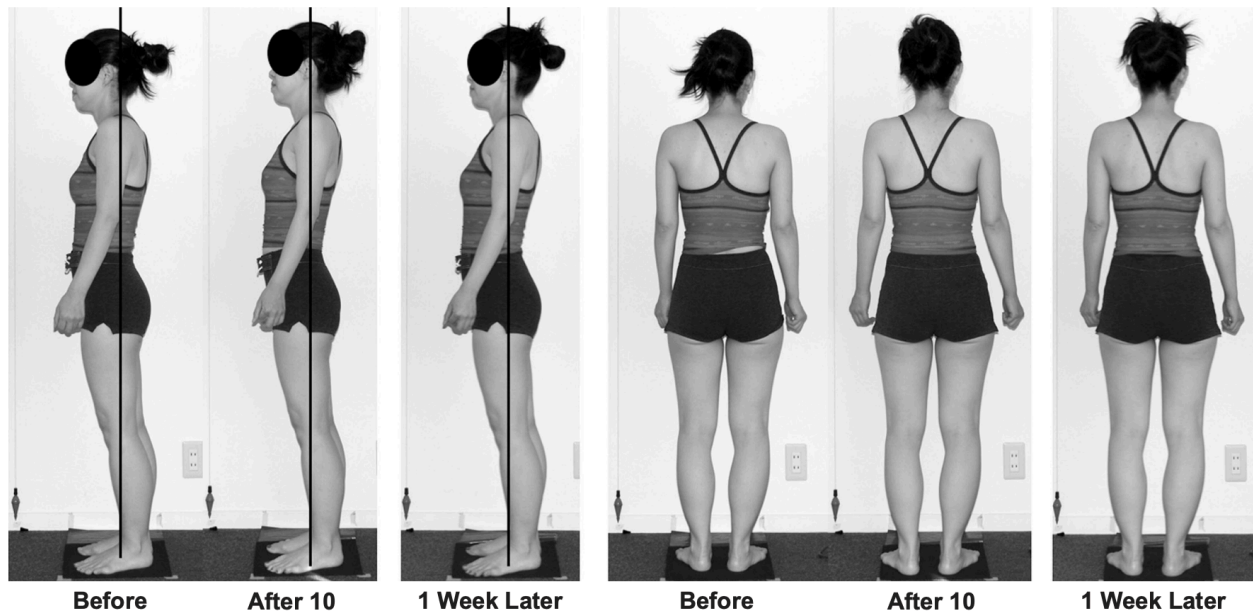


Fig.6: イールドと間Maを全編用いた、6週間で10回を終えたインテンシブシリーズの持続的変化。

Fig.6のクライアントですが、妊娠に早く備えたいという希望があってできるだけ早期に10シリーズを終了したいというリクエストがありました。彼女のこれまでの出産経験は辛いもので、車の事故でむち打ちを経験しています。20年間慢性的な首の痛みと上部から下部にかけての腰の痛みに苦しめられてきました。そこで、集中的なスケジュールで進めることにしたのです。第1回目のセッション -5日空けて、2~5回目まで連日、2日オフで 6~10回まで5日連日セッションという日程でした。この進め方だと2週間ちょっとで10シリーズを終えたこととなります。筋筋膜リリースは用いず、イールドと間Maによる働きかけで行いました。

結果、彼女の頸椎は圧縮から解放されました。彼女の感想は、10シリーズによって、ほとんどの痛みはなくなり、特に首が楽に。スケジュールに関しては、いずれにしても濃すぎもせず詰め込みすぎたという印象はなかったそうです。一週間後にオフィスを訪れたが、頭部はより中心線に沿って配置されて、持続性のある変化だったといえる。彼女が来たのは、日々の日課にしている瞑想中に肩が自発動が起こるという理由でした。彼女の身体がより応答性が高まっているという見方もできます。私は肚を意識して、ネガティブな感覚より、リソースの感覚を探そう彼女にアドバイスしました。そのことは、彼女が肩と首に対して少し残っている違和感を不安に感じないようにすること、肩の自発的動が収まる手助けになった。このケースから、働きかけがイールドと間Maの文脈で行われれば、シリーズを従来よりも短期集中で行うことが可能になるという私の見通しを後押ししてくれているように見えます。Somatic Experiencingも同じように連日セッションする場合があるように、タイトレーション(反応を無理なく適度に進めるやり方)が、セッションに組み込まれていれば、集中的なシリーズは可能のようです。適切さがあれば、早急に回復を望む怪我を抱えるアスリートや、遠方から通うクライアントにとって、集中シリーズは恩恵のある進め方になりうるのです。

このインテンシブなシリーズをする上で気をつける要素の一つとして、クライアントが自分の知覚の拡張と収縮のバランスを取ることが必要になるかもしれないということです。間Maと共にワークすると、クライアントが周りの空間に感覚が行きやすい傾向がある(感覚を外に向ける傾向>身体に向けやすい傾向)なら、空間に対する感覚についてちょうどいい広がり(パレントニック・ハーモニー)を持ち続けるために、コンテインメント(身体の感覚が外に漏れないように内側に保つこと)する必要が生じるかもしれません。プラクティショナーにとっては、内受容と外受容の両方、或いは知覚のバランスのいい広がり(知覚のパレントニシティと呼ん

でもいいかもしれません)を含む、動的な感覚として活用することが大切です。これは、施術者の周辺から、集約点としても肚に向かう方向と、反対に肚から3次元的な空間に広がる方向、つまりコンテインメント(収斂)と拡張(発散)によって、強化されます。

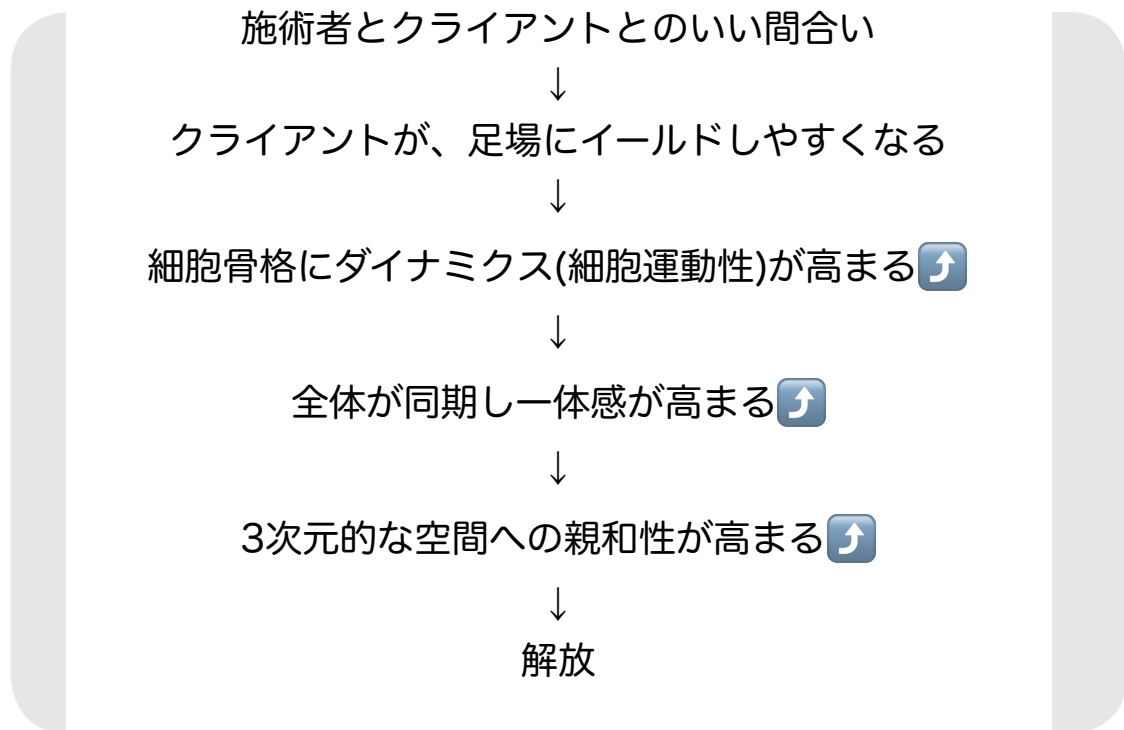


Fig.7: いい間合いでイールドのワークすると、一連のイールドイングの反応プロセスが促されるという仮説。いい間合いは安全に変容する場の条件を創り出す。

### **Hypothesis for the Ma + Yield Process** 間Ma+イールドのプロセスの仮説

いままで観てきたケーススタディを例にとると、いい間Maは、安全な状況を創り出し、身体の応答性を上げ、そして構造変化を促すことが示唆されます。私の仮説ですが、いい間合いはイールドの技法に加わることで、Fig.7で示したようになります。下への矢印方向は、基本的な流れを示しており、元に戻る上への矢印方向は、それぞれの段階で起こりうる増強を示しています。この動きは一方通行ではなく、常に相互に関連し合っています。イールドの構成要因(足場、モチリリティなどなど)についての検討は、2012年のアグニッセンストとの共著論文を参照ください。

### **Key Points for This Work** このワークの鍵となるもの

先程の間Maのワークの実際のやり方に話を戻しますが、ステップ3で、最も心地よく感じる立ち位置を、施術者側の感覚と受け手側のフィードバックを参考に決める過程、この作業はこのワークにとって最も肝になる重要素です。ほとんどのロルファーは、間違いやすく、ワークの手応えがある強い反応を見つげるところに行きがちで、最初抵抗に対して「向かっていく」かもしれませんが、このステップ3から始め、いい間Maとなるような立ち位置を見つけ、そこに落ち着くことに、しっかり時間をとることをお勧めします。この作業が、コンディショニングの状態を創り出し、クライアントと共にお互い落ち着くことで、ジグソーパズルがうまくはまるための重要なピースになるのです。

あなたが、最もいい「間あい」を見つける時、近すぎたり、遠すぎることもなく、興奮するでもなく退屈になってしまうわけでもない、そんな状態に委ね落ち着いていきます。

それはちょうど、禅寺の竜安寺の有名な石庭にある岩が、それぞれの位置に絶妙に配置されているのと似ています。いい間、或いは絶妙な配置というのは、風水に似ていて、家の中や周囲の構成要素の配置がエネルギーの流れにとって、決定的な意味を持つことを思い出させてくれます。

もう一つ重要なことは、施術者が可能な限りリラックスしていることです。それができないとすると、そこが、落ち着くための正しい位置ではないということです。それぞれの位置に最適な時間があります。時間もまた間Maの構成要素であることを忘れないように。実習において、最適な間Maの立ち位置にいて、その後で、他のベストではないと感じた場所に移動したときに、感じが違うかどうか、試してみてください。他の場所は、2、3番目のそれ程悪くない立ち位置だったり、気が進まない位置だったりします。別の位置に移動できそうなタイミングがやってきたら、それは次の働きかけを受け容れるタイミングでもあり、その空間の場が変化して、そこに気が向かない感じは変わっているはずです。だから、施術者として、待つ必要があるのです。あなたが次に移る前に、次の介入にもっと寛容になるための場になるまでは。

間の感覚に慣れるまでは、クライアントに、その都度どう感じるのか聞いてみることをお勧めします。最初の立ち位置をどこにするかで、セッションの流れや文脈が決まるでしょう。クライアントのフィードバック以外には、あなたの身体がそこに何となく向かおうとしない場所がいくつかあることに気づくかもしれません。立ち位置によって、クライアントの様々な感じ方について尋ねることによって、フィードバックをもらうことができます。施術者とクライアントの両方が、いい間合いだと感じられるちょうどいい場所を見つけてみて下さい。

## **Conclusion** 結論

ボディワークを専門としない人々を対象としたワークショップの経験から、ほとんどの人々には、間Maを感じ取る能力がそもそも備わっていて、どの場所が最適かを認識することができます。経験的にですが、このことは、受け手となった場合に、間に応答します。このことは、いい間の条件下で起こることは、ほとんどの環境で再現性があるを示しています。恐らくですが、間を感じるということのは、捕食者の位置を特定する能力(直接的な生存に直結)に関係する、原初的な生物学的な感覚に由来しています。生命体が、どこに定着するかということは、生と死を分けることになり得ます。

間は、様々なやり方で私達の生活にすでに存在しています。探してみてください、目に見える形もあるし見えない形でも。日本の文化の中には、武道や華道の中にもそれを見つけることができます。空間の中での動き、美の感覚、様々な分野の生き方が、自分達の知覚、キネスフィア、他者や環境との相互作用によって、左右され影響を受けています。

ボディワークに間Maを応用するなら、肚を通しての身体的共鳴による感覚に注意を向けます。それは、コンディショニングを誘導する特定の立ち位置と、介入の順序を決める位置とタイミングを感じ取る感覚をガイドしてくれます。私は、個々のプラクティショナーが、様々なクライアントに柔軟に対応する、いい間を創り出すことが可能となる、いい間合いの感覚を見つけることを信じています。あなたが、自分の(主観的な)内的感覚と、相互主観的な場の両方を探求したいと思うなら、間のコンセプトはあなたのプラクティスに有益なものとなるでしょう。間と共にワークするという事は、時間と空間の中に調和を感じながら、互いに「棲み分け・共存すること」を探し求めることです。

### *Acknowledgements* 謝辞

多くの個人的なやりとりから、この間のワークに至るインスピレーションを頂きました。空間についての私の感覚は、Carol Agneessens先生との研究から培われたものです。2016年のクラスでモデルクライアントとなってくれた林晃生さんへのデモンストレーションが、私をさらに間について深めるヒラメキになりました。身がまま全体の創始者である片山洋次郎先生は、コラボレーションのワークショップを通じて、空間の動的感覚を探求するきっかけを与えてくれました。Kathy McCornellは、Sverdrupが書いた「間Ma」についての記事を教えてくれ、彼女自身の論文、「直感と意図」は、私にこの論文を書き始めるよう誘ってくれました。ロルフィンク講師のリサには特に貴重な体験文を寄せてくれて、感謝しています。

補足：

イールドが促されるような条件設定をコンディショニングと呼んでいます。これは、細胞培養の際に、細胞が酵素処理などで少し弱った状態から再生して再び増えるようにするため、馴化培地(conditioned medium)を10%程度新鮮な培地に加えると、細胞がよく育つという現象があります。イールドにおけるコンディショニングは、この馴化という言葉からとっています。