

オイリュトミー療法

みる力、きく力、はなす力で身を整える

山本 啓子

(オイリュトミー療法士)

1. はじめに

オイリュトミー療法(運動芸術療法)は、ルドルフ・シュタイナーとイタ・ヴェーグマンによって1921年に創始されたアントロポゾフィー医学における治療手段の一つです。

『人間とは体(Leib)と心(魂 Seele)と精神(Geist)が有機的に統合した存在である』

という人間観をもとに、世界各地の医療施設やシュタイナー教育の現場で実践されています。

オイリュトミーのオイ(eu)は美しいという意味であり、これがリュトミー(rythmie=リズム)と合わさり『美しいリズム』すなわち『オイリュトミー』になりました。この美しいリズムは、マイクロコスモスである人間に秩序と調和をもたらす、周期的に繰り返され決して止むことのない動き、生命そのものです。生命の働きの本質は、対極性を柔軟に受けとめて調和すること、そして対極性を超えて新しいものを生み出すことです。オイリュトミー療法では、この対極性に働くリズムの力(生命力)と意識的に関わることで自己治癒力を強めます。この療法の基盤であるアントロポゾフィーのアントロポス(anthropos)は人間を、ソフィア(sophia)は叡智を意味します。アントロポゾフィーは、人間の本質について意識的になることを目的として生まれました。そしてオイリュトミーは動くアントロポゾフィーです。

人間の体は、全体またどの部分を取りあげても対極の働きが常に動的バランスをとる有機体です。例えば、人

間全体を機能面でみますと、頭部には神経感覚系、腹部には代謝系の働きが対極(上一下、静一動、冷一熱、思考一意志、意識一无意識)にあり、それらの中間である胸部においてリズム系(呼吸循環系)が両者のバランスをとります。それぞれの系においても、またどの器官においても対極性と生き生き働くリズムが存在します。生きているものには動き、リズムがあります。その動きは対極性のバランスを崩したり回復したりすることを繰り返します。そしてバランスそのものも常に動いています。

2. ワークショップ

2-1 テーマ

ワークショップでは、『みる力』と『きく力』という対極とそれらを結んで新しく生まれる『はなす力』をオイリュトミーの動きを通して体験することを目指しました。『みる力』は、一つのこと、または全体的に何かに集中する感覚です。『きく力』は、外からの刺激、作用を受けとめたあとで内に広がる感覚です。見る、視る、観る、診る、看る、聴く、聞く、いずれの場合も『みる・きく』両方の意識、感覚が必要です。『みる意識』で集中して緊張し過ぎれば意識は目覚め過ぎて身体も心も固まるでしょう。また、『きく感覚』で弛緩し過ぎれば意識は夢心地を通り越して眠りこんでしまいます。そして、『はなす力』は、話す、放す、離す力であり、その力には対極性を超えて全体をコントロールする精神、自我の力、自分自身が表れます。

ワークショップ前半は、『みる(意識集中)・きく(動

きの体感)・はなす力(気づき)』を、自分自身の体の感覚と向き合う個人ワーク、他者との相互関係から生まれる感覚を体験するペアワーク、自分の中心と全体を同時に感じるグループワークを通して探りました。後半はオイリュトミー療法の症例の中で他者の存在、他者の動きを意識的に『みて』、自分自身の感覚、体と心と精神がつながる身体感覚に落とし込んで『きいて』、そこで自分の中に生まれる感覚に素直になり他者を自分の中に生かすこと、頑なにならず(頭で考えるだけではなく)『はなす』、自分の変化に気づくことを目指しました。『はなす力』は、『みる』と『きく』とを自由に行き来し繰り返すことで強くなります。

2-2 個人ワーク

2-2-1 立つ

足の裏を意識して立つことから始めました。両足を揃え、自分の体の中心を貫く真っ直ぐな線をイメージしながら伸びやかに立つときに足の裏のどこに重心があるか確認します。その位置から体を真っ直ぐにしたまま重心をゆっくりかかとに移動します。もとの位置に戻し、今度は重心をつま先へ移します。3つのポジションをゆっくり繰り返します。

動くとき、腕は体の横で自然に動いていますか？それとも動かさずにいますか？3つのポジションをぐらつくことなく動けますか？無理して動き過ぎることはありませんか？動くときの空間に対する意識は？中心線を常に自分のなかにおいて動きますか？それとも中心線は動かさずに中心からずれる自分を意識しますか？

次に3つのポジションに音をつけました。中心はイー(I)、かかと重心で後ろに傾くときはアー(A)、つま先重心で前に傾くときはオー(O)です。音の響きはそれぞれ自分の中でどのように感じられるかを『きき』ました。

一連の動きのなかで、特にイー(I)の直立のポジションで、現在の自分を見つけることができます。自分が何を感じ、また感じなかったか、刻一刻と変化する自分の今の状態を確認することができます。自分の体に意識を向けようとする、意識的に動こうとするには個人個人の意志の力が必要です。頭で考えながら動いては、動きそのもの、また動きを感受するのにブレーキをかけてしまいます。

2-2-2 母音と子音

母音の響きは感情など内面を表わしています。オイリュトミーの母音はそれぞれ単純な形ですが、療法では、

自分の手足がまっすぐか(A、I、U)、丸みを帯びているか(O)、交差しているか(E)などしっかり感じとり『きく』必要があります。

子音の響きは自然界にある具象的なものを表わします。静的な母音に対して子音のオイリュトミーは動的です。それぞれの子音がもつ地水火風の質を動きの中で感じて外なる自然と一体になります。療法では、動くとき同時に自分自身をその中にイメージする、つまり自分自身を眺めるように動くこと、内的に『みる』ことが重要になります。

2-3 ペアワーク

2-3-1 子音のM

オイリュトミーには、その目に見える動きと同時に動きによって生じる逆向きの見えない流れがあります。Mの動きにはその両方があり、自分の中にある『みる・きく』対極のバランスをとります。バランスをとることができれば、自分自身の中に全体性を感じ取ることができます。

手の平を胸の前で合わせ、その状態のまま左右にゆっくりと動かします。押しつ押しされつの程よい抵抗を感じながら動きます。これをペアで相手と手を合わせて行います。双方がお互いを感じながら動く、相手が差し出す手に自分の手を完璧に任せて置くことができるか、相手がゆっくり動きだしても任せた状態をキープできるか、動きを通して自分の体の緊張に気付きます。

2-3-2 空間認知

人は動くとき、自分をとりまく空間と関係します。まず立った状態で、自分の上下、左右、前後を確認しました。腕をそのまま真っ直ぐにして肩幅で下から上、もとの位置に戻して左右に徐々に広げながら上へ、また戻してから腕を床と水平になるまで上げ、その高さで前から後へ、また前へ戻してから下ろします。できるだけゆっくり動き続けます。意識してゆっくり動くには自分をコントロールする意志の力が必要です。ここでも『みる・きく』両方のバランスを求めます。自分のまわりの空間を意識するだけだと動きの感受は薄くなり、自分の内的感覚に意識を向け過ぎるとまわりの空間が無くなります。

自分の中でバランスをとるために人の手を借ります。動く人は肩甲骨のあたりに手を当ててもらいます。触られることで、空間を意識すると同時に動いている自分も感じられます。ここではどのように触れるか、触れら

れるかも大切になります。動く人に対する触れる側の意識は、その手の力加減などで伝わります。また、触れる人は、自分の手に伝わる相手の動きによって自分の内側が動くのを感じとります。

2-4 グループワーク

2-4-1 空間認知と呼吸

ワークショップを行った部屋は奥行きに対して幅が狭く、参加者が輪になると当然楕円です。個人のワークはその状態から始め、ペアワークはそれぞれ十分なスペースを確保しました。呼吸のワークのために楕円から円になるとグループとしての意識が変化します。自分がグループの一員である感覚が明確になります。円は共通の中心がある安定した形です。肩が触れ合うまで近づいた状態で、個人ワークで体験した重心移動のイーアーオー（IAO）をしました。それから呼吸の動きに入りました。円を少しずつ大きくしてはまた戻り最大限まで広がりました。腕は自然に開いては閉じます。円を小さくしたり大きくしたりして動くとき空間が呼吸します。ひとりひとりが意識的に動く（I）、隣を感じながら（A）、全体を感じながら動く（O）、そのように意識的に動くとき、自分を中心とした空間と、グループ全体の中心とその周りの動く空間とを同時に感じます。人はそれぞれ異なる大きさのパーソナルスペースをもっています。意識して動き、そのとき自分の内に起こってくる感覚に目を向けることで、自分と自分の周りとの繋がりを実感できます。

2-5 症例

症例については、まず患者さんを神経感覚系、リズム系、代謝系の3分節で『みる』ことから始めました。対極にある神経感覚系と代謝系のどちらが優位か、また中間にあるリズム系の働きはどうか。対極のバランスが崩れることで起こる体でる症状についてなど。そして、神経感覚系優位ではあるが代謝系の働きも弱くはなく、リズム系の働きは弱い、そのような患者さんの特徴的な動きを自分に置き換えるとどんな感じがするのか、自分の体の内なる声を『きき』ました。動かなくても動くときどんな感じがするかをイメージすると、自分の体のより深い感覚が刺激され、日常生活でより目覚めた感覚をもてるようになります。

オイリュトミー療法では意識して動くことが大切です。動きにはその人の現在が現れますが、その動きに善し悪しはありません。療法士は教師ではないので正しい動きを教えるのではなく、その人が自分自身の体を意識

できるように（みる力）、自分自身の感覚を受けとめられるように（きく力）、新しい自分、本来の自分に気付くことができるように（はなす力）動きのプログラムをつくりたいです。意識的に動くことで何を感じるかは個人差がありますが、その感覚は、動きを繰り返すことによって少しずつ明確になります。また初めのうちは何も感じないこともあります。感じないことを意識することも大切です。オイリュトミー療法で動くこと、感じることに意識を向け続けると、動きを通して人は自ら変わっていきます。その変化は日常生活にも反映されます。

3. 終わりに

人は誰しも日常生活で人と向き合い、人と関わり合いながら生きています。自分自身と意識的に向き合うことで生まれる感覚『みる力・きく力』、そして、その対極をコントロールする自分自身、自我の力である『はなす力』は、社会生活のなかで柔軟に生きていく力の源です。療法士は、患者さんを変えることはできませんが、自分自身を意識的に変え続けていくことはできます。自分が変わることによって、患者さんが自らの力で変わる可能性は広がります。オイリュトミー療法は運動療法ですが、体を自由に動かすことができない人達とのセッションでも、この『みる力・きく力・はなす力』はより深いところで生きています。

人間よ、自らを認識せよ。

そうすれば、おまえは世界となる。

人間よ、世界を認識せよ。

そうすれば、世界はおまえ自身となる。

ルドルフ・シュタイナー

参考文献

Steiner, R. (1921). *Heileurythmie*. (シュタイナー, R. 石川 公子・中谷 三恵子・金子 由美子 (訳) (2014). オイリュトミー療法講義 涼風書林)

編集・制作協力：特定非営利活動法人 ratik

<http://ratik.org>

