

BIP バイオインテグラル・サイコセラピー

小原 仁

(コハラワークス代表、BIPS (バイオインテグラル・サイコセラピー・スクール) ディレクター&トレーナー)

プロローグ

本稿は、2014年7月20日21日に関西大学千里山キャンパス、第一学舎5号館において開催された、関西大学文学研究科身体文化専修・関西大学臨床心理専門職大学院後援、〈身〉の医療研究会主催の第1回研究交流会におけるワークショップの報告である。

BIP バイオインテグラル・サイコセラピーは、歴史的には、心身医学、身体心理療法の父とも言われているウィルヘルム・ライヒ(1897-1957)のヴェジト・セラピー(植物神経=自律神経療法)を出自とするアレクサンダー・ローエン(1910-2008)のバイオエナジェティックス、ゲルダ・ボイソン(1922-2005)のバイオダイナミックス、デイビッド・ボアデラ(1931-)のバイオシンセシス、ジェローム・リス(1938-2012)のバイオシステムミックス、等々、多岐にわたっている身体志向、あるいは、心身一如に定位するサイコセラピーの統合を志向するサイコセラピーである(<http://www.bodypsychotherapy.jp/>)。

内容的には、生命(バイオ)の統合(インテグラル)、身心の統合を志向するサイコセラピーであり、胎児期・周産期心理学、身体心理学、トランスパーソナル心理学を含む身体・深層心理志向のサイコセラピーである。言い換えれば、生物的存在、心理的存在、社会的存在、精神的存在としての人間のホリスティックな諸側面の統合、あるいは〈身〉、〈心〉に加えて〈精神性〉と〈関係性〉あるいは〈社会性〉の次元の統合を志向しているホリスティック・セラピーとも言える。

個人的には、上記諸学派に加えて、ライヒから学んだフリッツ・パールズ(1893-1970)のゲシュタルト・セ

ラピー、最近のマインドフルネス認知療法、ACT、弁証法的行動療法、ボディ・セラピーとしてのロルフイング、トレガリング、クラニオセイクラル・セラピー、タッチ・セラピー等々の統合を試行してきた。

アプローチの概要

バイオインテグラル・サイコセラピーの位置づけ

ケン・ウィルバーの「諸セラピーと意識のスペクトルのレベル」(図1)によれば、ボディサイコセラピーは、「自我」と「身体」の統合がテーマとなる。だが、バイオインテグラル・サイコセラピーの具体的な現実においては、「ペルソナ」と「影」の統合、「超個の帯域」のテーマ、あるいは、スピリチュアルなテーマにも視野を開いている。たとえば、バイオエナジェティックスの創始者であるアレクサンダー・ローエンは、「からだのスピリチュアリティ」という〈からだ〉と〈スピリチュアリティ〉の統合的な概念を提起している。

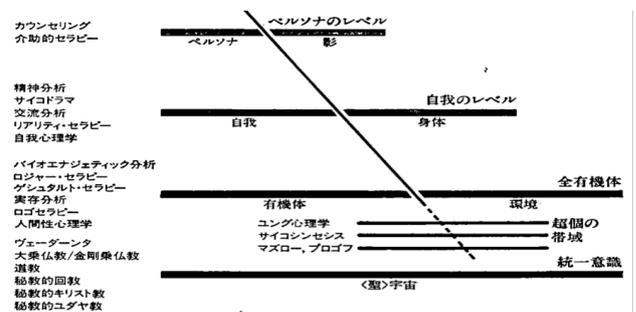


図1 諸セラピーと意識のスペクトルのレベル (Wilber, 1979)

身心の二元性と統一性

バイオインテグラル・サイコセラピーは、ライヒからローエンへの流れを継承し、現実の身心プロセスは、図2のように、身心の二元性と統一性（一元性）の統合的なプロセスとして理解している。

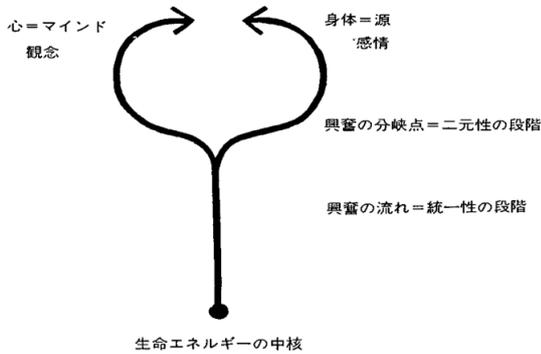


図2 身心の二元性と統一性 (Lowen, 1973)

人格の三層構造

ライヒからローエンへの流れの中で、「人格の三層構造」の仮説がたてられている。図3のように、中心に〈コア〉が想定されている。コアは、〈ハート〉であり、〈愛〉すなわち、「愛する感情」、「愛される感情」が生じる〈核〉であるとされている。

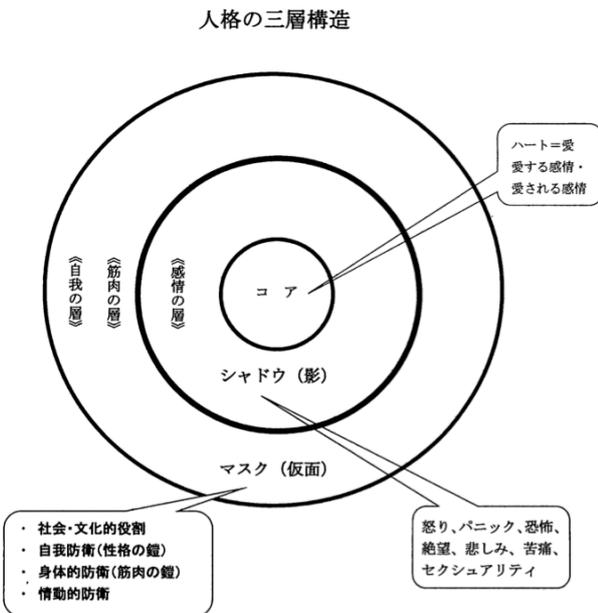


図3 人格の三層構造 (Reich(1926)、Lowen(1975)、Weinhold & Elliott(1979) を参考に小原が作成)

コアのエネルギーがブロックされるとき、怒り、悲しみ、恐怖などの感情が生じ、それらの感情はネガティブなものとなされ、〈マスク (仮面)〉によって〈シャドウ (影)〉に閉じ込められる。マスクは、否定、不信、非難、投影、正当化等々の自我による防衛の層であり、性格防衛である〈性格の鎧〉の層を形成する。他方、自我は身体的には骨格筋に対応していると考えられているので、骨格筋の慢性的筋緊張によって〈筋肉の鎧〉の層を形成する。

セラピーは、マスク=鎧を解除し、シャドウを解放し、コアのエネルギーが解放され、ついで、マスク・シャドウ・コアは自由において統合される。

当日の実技の様様

上記した荒削りの理論的な説明の後、シャドウの解放にとって重要な筋肉の鎧と呼吸のブロックに関するワークを行った。具体的には、筋肉の鎧のチェック（脱力のチェック）、筋肉の自律性解放のワーク、呼吸の解放のワークの若干を体験していただいた。

四肢と首の脱力のチェック

骨格筋の慢性的筋緊張が持続し、筋肉の鎧が形成されると、随意筋である骨格筋が不随意化する傾向がある。不随意化すると、文字通り、自分の意志で随意に脱力することが困難になる。二人でペアになり、以下の要領でチェックしていただいた。

1. 腕の脱力のチェック

チェックされる人は、立った姿勢で両腕を脱力する。チェックする人は、一方の腕をゆっくりと上下に動かしながら脱力できているかどうかチェックする。手首の関節、肘関節、肩関節もチェックする。完了したら、他方の腕もチェックする。

2. 脚の脱力のチェック

チェックされる人は、仰向けに横になり、両脚を脱力する。チェックする人は、一方の膝の裏に手を入れ、ゆっくりと持ち上げる。膝が緊張していれば、踵が持ち上がり、床から離れる。ついで、一方の手を踵に添え、他方の手で膝裏を支え、膝を体幹に向けてゆっくりと持ち上げ、静止位置での股関節の脱力をチェックする。ついで、ゆっくりと回転させたり、前後に動かしたり、左右に動かしたりしながら脱力をチェックする。

3. 首の脱力のチェック

チェックされる人は、仰向けに横になり、首を脱力する。チェックする人は、後頭部に両手を入れ、ゆっくりと持ち上げたり降ろしたりする。ついで、左右にゆっくりと回転させながらチェックする。時々回転のスピードを変えてみたり、回転を変化させながらチェックする。

★ 脱力ができない場合は、E. ジェイコブソン (E. Jacobson : 1897-1978) が考案したプログレッシブ・リラクセーション (漸進的弛緩法 : progressive relaxation) を練習していただく。あるいは、マッスルエナジーテクニック (MET) で改善する場合もある。

もちろん、筋肉の鎧の背後に抑圧された情動や動きが隠れている場合は、リラックスした状態は持続しないので、抑圧されている情動や動きの解放、すなわちシャドウ・ワークをする必要がある。いわゆる、対症療法から根治療法へシフトし、鎧化の必要性を解除することである。

自律性解放のワーク

1. 立った姿勢で目を閉じる。身体感覚を頼りに足を横に広げ、肩幅に調整する。ついで、両足が平行になるように調整する。調整できたと感じたら、足の幅が肩幅になっているか、平行になっているか、目を開けてチェックする。(身体感覚とのつながりを確認するために、まずは目を閉じて視覚を遮断することが大切である。)
2. 目を閉じ、両脚に均等に体重がのっているかどうかチェックする。よくわからない場合は、一旦どちらかの足に体重を移し、ゆっくりと他方に移していきながらバランス・ポイントを探る。体重が不均等にのっていれば体のどこかに筋緊張が生じ、生体エネルギーの流れはブロックされる。
3. 足の裏全体に均等に体重がのっているかどうかチェックし、足の裏全体で体重を支えるように調整する。これも上記同様、体重が不均等にのっていれば体のどこかに筋緊張が生じ、生体エネルギーの流れはブロックされる。
4. 膝関節の緊張をチェックし、緩める。よくわからない場合は、一旦膝関節の緊張-弛緩を3回ぐらい繰り返す。膝関節が緊張していると、下半身へのエネルギーの流れがブロックされ、グラウンディングが

妨げられる。

5. 頭の重さが背骨の上にきちんとのっているかどうかチェックする。よくわからない場合は、頭を前後左右にゆっくりと傾けながらチェックする。頭の重さがバランスよく背骨にのっているとき首の筋肉の緊張が最も少ない。
6. 肩 (僧帽筋) の緊張のチェックと脱力をする。多くの人が無意識に肩を緊張させているので、肩の緊張-弛緩を3回ぐらい繰り返す、すっかり脱力する。
7. お腹の脱力をする。息を吸いながらお腹が背中にくっつくぐらい凹めて緊張感を感じ取り、息を吐きながら脱力し、脱力した感じを味わう。お腹の脱力は難しいので、緊張-弛緩を3回ぐらい繰り返す、すっかり脱力する。
8. 上記のリラックスした直立姿勢の状態、ゆっくりと膝を曲げていく。曲げる角度は、上半身を垂直に保てる場所まで。その位置からゆっくりと伸ばしていく。1mm、1mm の変化に気づくぐらいゆっくりと屈曲・伸展することがポイント。

膝を曲げていっている時は、重力にゆだねる感じで、大地に向かって降りていっているわけだが、それはあなたにとってどんな感じなのか、じっくりと味わってみる。

膝をのばしていっている時は、重力に抗して天に向かって上がっていっているわけだが、それはあなたにとってどんな感じなのか、じっくりと味わってみる。

体力に合わせて、3~5回ぐらい屈曲・伸展してみる。人によっては、この段階で、脚に微妙なバイブレーションを感じる場合もある。バイブレーションが起きてきたら止めようとしなくてそのままである。エネルギーの自律的な解放、つまり〈自律性解放〉が起きてきているのである。

9. 両足を 30~40cm 離して立ち、親指側を狭くして、カタカナのハの字のような形にする。膝を少し曲げ、垂らした両腕の指先が床に着くぐらい前屈する。両手に体重をかけてはいけない。全体重は足にかかるようにする。首の力はすっかり抜く。顎を緩め、口で深く呼吸をする。呼吸が止まらないように気をつける。体重は拇指球 (親指の付け根) にかかるようにする。

脚の裏側の膝窩筋が張ってくるまで、ゆっくりと膝を伸ばす。膝を完全に伸ばしきらないようにする。この姿勢を1分間ほど保つ。バイブレーション

が起きてきたら、止めようとししないでそのままである。〈自律性解放〉が起きてきているのである。

起きてこなければ、ゆっくりと少し膝を曲げてみて、またもとの位置まで膝を戻す。膝の屈曲・伸展を数回繰り返してみる。ゆっくりとすることが大切である。バイブレーションが起きてきたら、その位置にとどまり、バイブレーションに身をゆだねる。

10. 両足を約 45 cm 離して立つ。足の指は心もち内側に向ける。両こぶしを手の甲が上向きになるようにして、腰に当てる。踵を床から離さず、膝を曲げる。両こぶしで腰を支えながら弓なりに後ろにそる。

体重は足の親指に残しておく。お腹で深く息をする。弓なりの姿勢を維持しながら、肩、胸、お腹、腰、... 体に意識をめぐらせ、息を吐くたびに不必要な緊張は手離していく。苦しくなるとのどが絞まってきたら、「アー」という声を出す。

バイブレーションが起きてきたら、その姿勢を維持し、ほぼ 1 分間ぐらいバイブレーションに身をゆだねる。ついで、ゆっくりと背骨を一本一本立てるような感じで、元の直立姿勢に戻り、一息つく。

11. もう一度 9. の姿勢に戻り、ほぼ 1 分間ぐらいバイブレーションに身をゆだねたのち、元の直立姿勢に戻る。今のからだの感じと気分を十分に味わう。
12. 仰向けに横になり、両脚を上げる。膝は少し曲げておく。足首を曲げて、踵を上に向けてゆっくりと押し上げる。天井を押し上げるような感じ。お尻は床につけたまま。脚にバイブレーションが来るような適度な緊張を探る。バイブレーションがやってきたら、ほぼ 1 分間持続させる。呼吸が次第に深くなってくる。
13. 仰向けに横になり、両足を 50 cm 前後に離し、足の裏を床に平らにつける。足の裏を床にぴったりつけたままで、顎を緩め、深い呼吸をしながら、両膝をゆっくりと外側に動かす。限界まで開いたら、ゆっくりと膝を狭めていく。膝がかすかに触れるところまで狭めていく。

これを数回繰り返すと内転筋と股関節にバイブレーションが起きてくる。バイブレーションが起きてきたら、しばらく持続する。呼吸を忘れないようにする。

14. 内転筋と股関節にバイブレーションが起きてきたら、足の裏で床を心もち押す。腰がすっかりリラックスしていれば、脚のバイブレーションは止まり、骨盤が自律的に前後に回転運動を起こす。呼吸を忘

れないように、しばらくバイブレーションに身をゆだねる。

- ★ 腰に筋緊張があり、骨盤の自律運動が起きなければ、腰の筋緊張を緩める骨盤の解放運動を練習していただきます。「腰痛は怒りである」と言われるぐらい、腰の筋肉は怒りや攻撃的なエネルギーをブロックするようですが、セクシュアリティや悲しみがブロックされている場合もあります。

呼吸のチェックと解放

1. 一人が仰向けに横になり、自然呼吸をする。パートナーは、呼吸に伴う動きを観察する。胸が動かない、お腹が動かない、逆腹式になっている、等々あるので注意深く観察する。

ついで、1 分間の呼吸回数を数える。後で、呼吸回数、お腹や胸の動きなどをフィードバックしてあげる。呼吸回数が、1 分に 15 回以上あれば呼吸の抑制によるブロックが疑われる。

2. 一人が仰向けに横になり、パートナーは、横になっている人の胸に手を当て、吐く息に合わせて圧を加える。横になっている人は、胸を圧迫している手を押し上げるように息を吸い、パートナーは抵抗をかける。3 回目に息を吸うとき、息を吸いきる直前に、パートナーは手を放す。

ついで、パートナーは、両手で肋骨の 6~10 番あたりに側面から手を添え、絞り込む感じで、上記と同様に 3 回圧を加え、放す。ついで、腹部に手を当て、同様に 3 回圧を加え、放す。

終わったら、呼吸を確認してもらう。楽に呼吸できるようになっているはずだ。もちろん、鎧化の必要性が残っている限り、再びもとに戻るのも、ついで、シャドウの解放のワークに進むと効果的である。

3. 楽な姿勢で座る。まず、呼吸に伴って動いている胸の〈前後の動き〉に注意を集中し、その動きが、一息ごとに大きくなっているのをイメージする。1 分ぐらいそのイメージにとどまる。

ついで、〈左右の動き〉に注意を集中し、その動きが、一息ごとに大きくなっているのをイメージする。1 分ぐらいそのイメージにとどまる。

ついで、〈上下の動き〉に注意を集中し、その動きが、一息ごとに大きくなっているのをイメージする。1 分ぐらいそのイメージにとどまる。

呼吸に伴う胸の動きを感じながら呼吸を試みる。呼吸に伴う前後、左右、上下の動きが拡大されているだろう。

4. 仰向けに横になり、膝を立て、両足は平行にして、床に平らにつくようにおく。自然呼吸を1分間ぐらい感じる。ついで、呼気を少し長くする。呼気が長くなるとどんな変化が起きるか注意深く感じ、観察する。ついで、息を吐き切り、最大限に吸い込む。最大呼吸をしながら骨盤の動きを感じ、観察する。呼吸に連動する骨盤の動きに気づいた人は、その動きを誇張し、1分から1分半続ける。

骨盤の動きに気づかない人、あるいは骨盤が動かない人は、息を吸い込みながら、背中下部を弓なりに曲げ、ブリッジを作り、尾てい骨で床を押し。お腹は、できるだけ上方に突き出す。

次に息を吐きながら、足で軽く床を押しするようにしてゆっくりと骨盤を上げ、前方に動かしていく。この時、腹筋は緩めたまま。

次に再び息を吸いながら、背中下部を弓なりにして、尾てい骨で床を押しながら、骨盤を後ろに動かしていく。ゆっくりと呼吸をしながら、1分から1分半ぐらい続ける。

エピローグ

ワークショップから5カ月たってしまった今、おぼろげな記憶を頼りに原稿を作成したので、資料と説明に過不足があるかと思われます。

また、ボディサイコセラピーについてご存知ない方のために、今回のワークの位置づけにとって最低限と思われるウィルバーの「意識のスペクトル」、ライヒ、ローエンの「身心の二元性と統一性」、「人格の3層構造」は若干の説明を付けて本文中に書きましたが、その他の資料に関しては割愛しましたので、最後に若干触れておきます。

今回のワークは、ローエンのワーク・システムでは、最もベースにある「バイブレーションと運動性」、「グラウンディング」、「呼吸」に関するものであり、彼が、VIBRANT HEALTH というように、身心の健康の基本にあるものとみなされているものです。これをベースに、「性感」、「自己表現と自己制御」、「触れていること (Being in touch)」、「性格分析」、「からだのスピリチュアリティ」等々が展開されていきます (図4)。

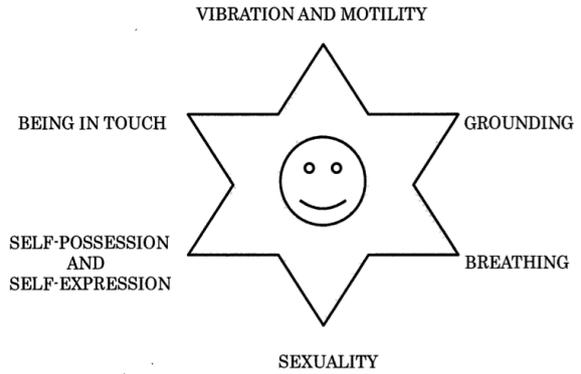


図4 バイオエナジェティックスの基本エクササイズ (Lowen & Lowen(1977) を参考に小原が作成)

バイオダイナミクスでは、ワークの三層仮説である〈サイコロジカルな層〉、〈筋肉層〉、〈自律神経 (vegetative) 層〉における筋肉と自律神経の層に対応するワークと言えるでしょう (図5)。

Emotional vasomotor cycle

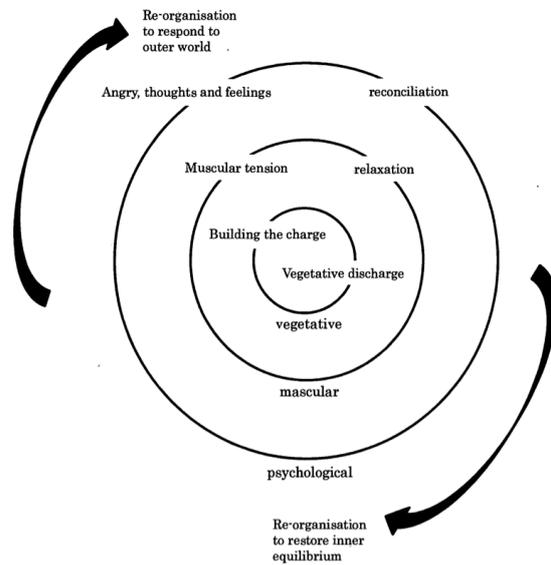


図5 バイオダイナミクスの三層のワーク・レベル (Southwell et al.(1988) を参考に小原が作成)

神経生理学や脳生理学に一つの基礎を置くバイオシステムにおいては、三脳 (人間脳=大脳新皮質、動物脳=大脳辺縁系、植物脳=旧皮質) の統合という観点からいえば、自律神経の中核である植物脳の解放のワークと位置付けられるでしょう (図6)。

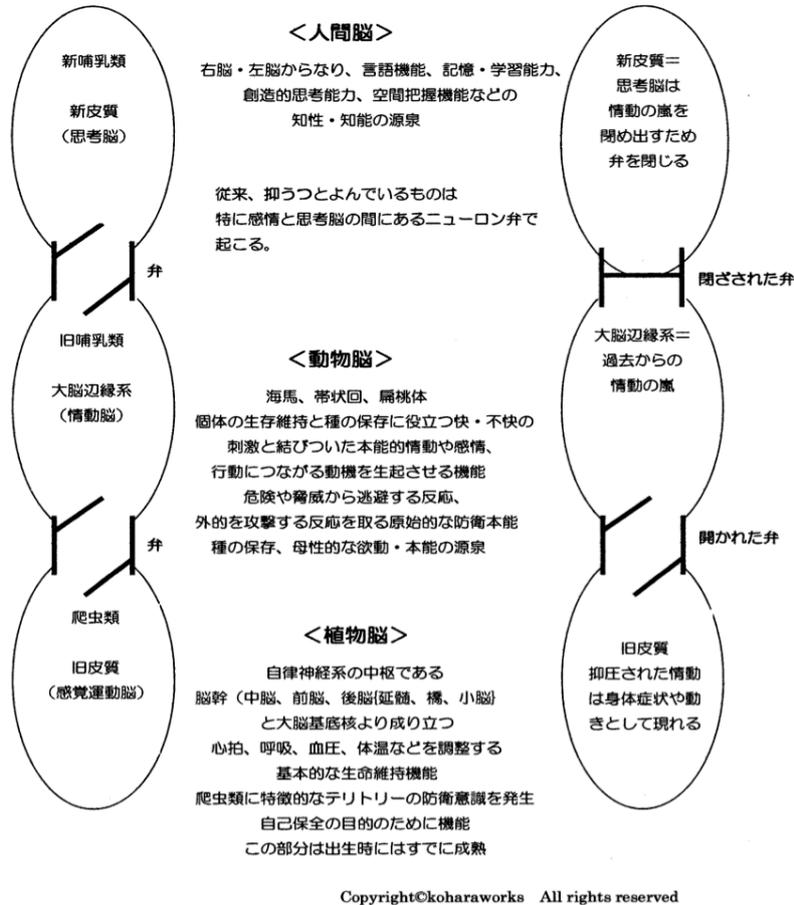


図6 ポール・マクリーンの脳の三層構造仮説 (Bradshaw(1990)を参考に小原が作成)

胎生学を一つの基礎に置くバイオシンセシスにおいては、三胚葉(外胚葉、内胚葉、中胚葉)の鎧化の解放と統合というパースペクティブのなかで、中胚葉の鎧化の解放のワークと位置付けられるでしょう(図7)。

文献

Bradshaw, J. (1990). *Homecoming*. Bantam Books.
 (ブラッドショー J. 新里里春(監訳)(1993). *インナーチャイルド——本当のあなたを取り戻す方法——* NHK 出版 p.123)

Lowen, A. (1973). *Depression and The Body: The Biological Basis of Faith and Reality*. Penguin Books. (ローエン, A. 中川吉晴・国永史子(訳)(1995). *うつと身体——〈からだ〉の声を聴け——* 春秋社 p.350)

Lowen, A. (1975). *Bioenergetics*. New York: Coward,

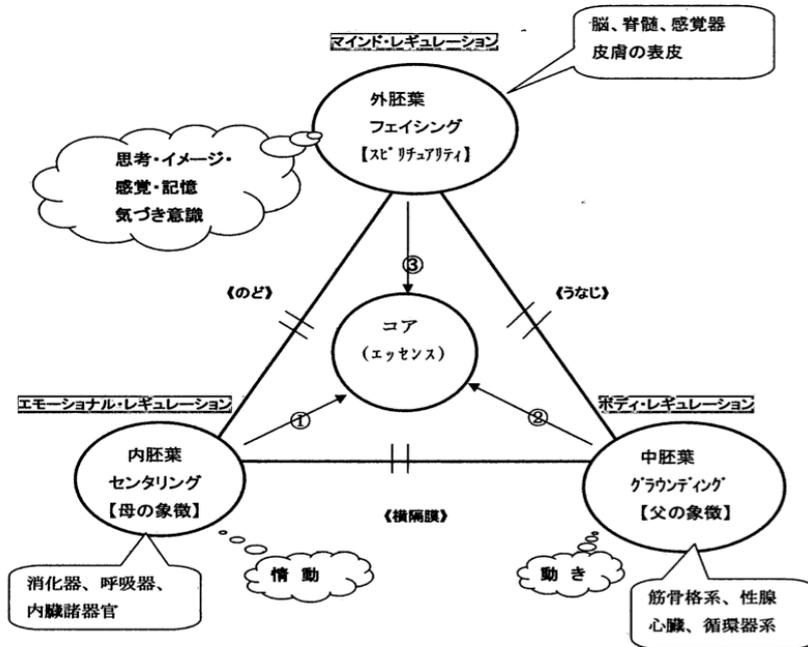
McCann & Geoghegan. (ローエン, A. 菅靖彦・国永史子(訳)(1994). *バイオエナジェティックス——原理と実践——* 春秋社 p.143)

Lowen, A., & Lowen, L. (1977). *The Way to Vibrant Health: A Manual of Bioenergetic Exercises*. New York: Harper & Row. (ローエン, A.・ローエン, L. 石川中・野田雄三(訳)(1985). *バイオエナジェティックス——心身の健康体操——* 思索社)

Reich W. (1926). *Die Funktion des Orgasmus*. Internationaler Psychoanalytischer Verlag. (*The Function of the Orgasm: Sex-Economic Problems of Biological Energy.*) (ライヒ, W. 渡辺武達(訳)(1973). W. ライヒ著作集 1 オルガスムの機能 太平出版社 p.391)

Southwell C., & staff of the Gerda Boyesen International Institute (1988). *The Gerda Boyesen Method: Biodynamic Therapy*. J. Rowan, & W. Dryden(Eds.). *Innovative Therapy in Britain*

胎生学的パースペクティヴとワーク・チャート



<インナー・グラウンディング>

コア(エッセンス)は、<トランスパーソナル・セルフ>とも言われ、内なる強さと滋養の源で、身体的・心理的・精神的な癒しの原点で、インナー・グラウンドである。このインナー・グラウンドにグラウンディングする、いわゆるインナー・グラウンディングには以下の三つの道がある(図の①②③に対応)。

- ① 腹の道(way of the belly)＝深い情動の浄化のプロセス<内胚葉> (変換 transmutation)
- ② 心臓の道(way of the heart)＝日常生活の中で内なる本質的な部分を表現する
 <中胚葉> (変容 transformation)
- ③ 「気づきの道」(way of the awareness)＝自己同一性感覚を流動化し、透過性のある状態にする
 <外胚葉> (超越 transcendence)

Copyright© Koharaworks All Rights Reserved

図 7 バイオシンセシスの胎生学的パースペクティヴとワークチャート
 (http://www.biosynthesis.org/index.html を参考に小原が作成)

(Psychotherapy in Britain Series), Open University Press, p185.

出版社 p.25)

Weinhold, B. K., & Elliot, L. C. (1979). *Transpersonal communication: How to establish contact with yourself and others*. Prentice-Hall. (ウェインホルド, B. K.・エリオット, L. C. 手塚郁恵(訳) (1996). *ホリスティック・コミュニケーション——自分・他人・いのちとのかかわりあい——* 春秋社 pp.21-22)

編集・制作協力：特定非営利活動法人 ratik

http://ratik.org



Wilber, K. (1979). *No Boundary: Eastern and Western Approaches to Personal Growth*. Los Angeles: Center Publications. (ウィルバー, K. 吉福伸逸(訳) (1986). *無境界——自己成長のセラピー論——* 平河