

Relaxation as Technic

HARASAKI Michihiko

Faculty of Education, Kochi University

ABSTRACT

The relaxation exists as an experience. But the experience of relaxation itself is always so personal, private and esoteric that it is often almost impossible and meaningless to describe it with words. Compared with it, the technic of relaxation is further public, open and theoretical. Therefor we can say that it is the technic of relaxation that is to be described with words. We can say also that the technic of relaxation makes the experience of relaxation. The technic of relaxation precedes the experience of relaxation. In this paper I try to describe my technic of relaxation. The base of the technic of relaxation is to feel the body. The technic of relaxation is the technic in order to feel the body and to make the body-feeling deeper.

テクニクとしてのリラクセーション

原崎
道彦（高知大学教育学部）

リラクセーションとは何よりも体験だ。リラクセーションにとっては、体験されることがすべてだ。リラクセーションとは体験されることそのものなのだ、と言ってもいい。私たちがリラクセーションをおこなうのは、それを体験するためだし、その体験がなければ、それをリラクセーションと呼ぶことはできない。

が、リラクセーションという体験は、あまりにもとりとめがなさすぎる。あまりにもとりとめがなさすぎるために、それを語ることがためらわれてしまう。それについて語ることにどのような意味があるのか、と思わないわけにゆかないのだ。

たとえば、私は昨日、目をつぶって、手のひらをうえに向けて横たわりながら、右手の指を感じるという時間に時間をかけていた。親指からでなくてもいいのだが、とりあえず親指から感じていった。指の曲がりぐあい、筋肉のようす、関節ひとつひとつのようす、皮膚のようす、などなど。初めのうちは、それらが遠く感じられていた。遠くに隔てられていた。ガラスの板によって隔てられているようだった。が、気がついてみると、いつのまにかそこが、うっそうとしたジャングルになっていた。私が西表島を旅したときに見たようなジャングルだった。手のさきにジャングルが広がっている、のではなく、手がジャングルなのだった。手そのものがジャングルであり、手がジャングルそのものだった。が、それはやはりジャングルではなくて手であるはずだった。手であるからには、五本の指が存在するはずだった。が、そこには指は存在しなかった。存在するのは、うっそうと茂る樹木だけだった。五本の樹木が存在するのでもなかった。うっそうと茂り、からみあう無数の樹木が存在するだけだった。日光をさえぎるように、うっそうと茂っていた。しかしそこには五本の指が存在するはずだった。私の手であるはずだから。私はそこに私の指を探そうとした。が、存在するのは、うっそうと茂る樹木だけだった。私は、せめてどの樹が（たとえば）私の人差し指なのかを確かめようとした。が、存在するのは、樹木でしかない樹木だけであり、私の指ではありえない樹木だけだった。私がどれほど探しても、それらの樹のどれにも（たとえば）私の人差し指である徴を見つけることはできなかった。ある樹が人差し指と感じられることはなかった。どこまでもただの樹だった。私の人差し指とも、どの指とも結びつきようがないただの樹だった。にもかかわらずそれはまがいなく私の手であり、手の指なのだ。こんな感じだ。

もちろん、この体験は、このときだけのものであり、これまでも体験したことがないものだったし、もしかすると、これから、ふたたび体験されることはないかもしれない（そうした二度と繰り返されることのない体験を私はこれまで果てしなく体験

してきた）。また、これはきわだつて印象的な体験であるわけでもない。昨日のことだからよく覚えているが、何日かすれば忘れていくだろう。もちろん、きわだつて印象的な体験も存在する。何年たっても忘れない体験も存在する。今それがおきているかのように、なまなましく思おこせる体験も存在する。しかし、昨日の体験はそうしたものではなかった。すぐに忘れるだろう。つまり、そうした体験を私は日々のリラクセーションのなかで、ふつうにおこなっている（もちろんそれはリラクセーションに親しんだ誰もおくる日常でもある）。

だから、そうした体験について書き記せ、と言われたら、書き記すことには事欠かないだろう。一時間のリラクセーションをおこなえば、パソコンに向かって書き記すのに一時間くらいかかるくらいのが体験されているかもしれない。

が、それを書き記してどうなるのか、という、とまどいを私は感じないわけにゆかない。それは、リラクセーションの世界ってそんなものであるわけネ、とか、リラクセーションにおいてそんなことが体験されたわけネ、と参考にしてもらえるものではないあるかもしれない。しかし、それを読んだ者がそれを体験しようとしても体験されることはないだろうし、それを体験した私自身にしてもそれをふたたび体験することはたぶんないだろう。だとすれば、そうした体験について書き綴ることにはどのような意味があるのだろうか。

もちろん、リラクセーション体験は私たちにとってそれなりに有用なものとしてある。と、書くと、手がジャングルになった体験にどんな有用さがあるのか、と言われてしまいそうだが、実はそれは、とろつとした深いくつろぎをもたう時間だった。その、深いくつろぎが有用さであることになるだろう。深いくつろぎがさらにヒーリングとなることもある。リラクセーションとヒーリングは切っても切り離せない。ヒーリングという結果を求めなくてもそうした結果をもたうこともある。それだから、リラクセーションが私たちにとってどのような有用さをもつものであるかを語ることは意味があるかもしれない。リラクセーションがもたらす有用さを手に入れようとしてリラクセーションへと誘われるものもあるかもしれない。

が、リラクセーションにおいて体験されたことがどれほど詳しく書かれたとしても、それは私たちにその（有用さをともなう）体験をもたらししてくれない。ヒーリングをとまなうリラクセーションは、それなりの深さをもった体験であるのがふつうだ。それだから、その体験について書くこととすれば、たいがいは、手がジャングルになった体験よりも、さらにとりとめがないものになるだろう。その体験がどれほど巧

みに描かれたとしても、というか、巧みに描かれれば描かれるほど、それはファンタジーとしてしか読んでもらえないものにしかならないだろう。さきの私の（手がジャングルになったという）話よりもさらにとりとめのないファンタジーになるだろう。もちろん、それをいくら読んでも、読んだものに、しかるべきリラクセーション体験が生じることはないし、ヒーリングが生じることもない。さきの私の（手がジャングルになったという）話を読んで、深くくつろぎを感じるひともいないように、だ。

語られたリラクセーション体験を読むことは、リラクセーション体験の代わりにはならない。ひとをリラクセーション体験へと導くこともない。せいぜい、リラクセーションにおいてそんなことが体験されたわけネ、といった参考になるくらいだ。もちろん、リラクセーションについて書かれた書物には、リラクセーション体験についての話は欠かせないだろう。私も、リラクセーションとは何よりも体験だ、と書いたばかりだ。私も、そうした書物を読みながら、そんな体験がなされることもあるのか、と思ったことはあった。しかし、そうした体験にかなする記述を読んだことによつて、そうした体験が体験できるようになった、ということ（たぶん）一度もなかった。しかるべき体験をしながら、「これが、あの本の、あそこに書かれていた体験なのか」と思ったことはこれまで何度もあったが、しかるべき体験についての記述を読んだことが、私にそのしかるべき体験をもたらしてくれたことは（たぶん）一度もなかった。だから私も、リラクセーションについて書かれた書物を読んでいて、リラクセーション体験についてのお話が續くと、少ししらせる。「あ、そう」という感じで、読み飛ばすこともある。

では、リラクセーション体験について語ることにあまり意味がないとすれば、リラクセーションについて何を語ればいいのか…。

たとえば、人間にとつてリラクセーションとは何か、それは人間にとつてどのような意味をもつものなのか、とかといったことは、やはりリラクセーションにとつて語られなければならないことであるかもしれない。リラクセーションの深さを体験したものならば、おそらく誰もが、これは何だ、何がおきたのか、と考えないわけにはゆかない。そうしたことを考えずに、リラクセーションを体験することは誰にもできないだろう。あるいは、それなりの時間をリラクセーションについてやすとすれば、それがそれなりの意味をもつものであることが必要だろう。実際にそうしたことについて歴史的にさまざまなことが語られてきたし、私も私が私の授業用に書いた「リラクセーションの哲学」においても、私なりにそうしたお話を試みている。だから私も、そ

うしたことについて語ることに意味がないとは絶対に言わない。リラクセーションに深くかかわつてゆくためにはそれは欠かせないものだとも思う。

しかし、それだから、というべきか、それにもかかわらず、というべきか、私はいつもためらいを感じている。リラクセーション体験のとりとめのなさに引きずられるようにして、リラクセーションについての理論にも、とりとめのないものとなつてゆく可能性がつねに存在している。リラクセーションがどのような意味をもつものなのか、については、どんなことでも語れてしまう、と言つていいほど、あまりにもさまざまなことが語られてしまうのだ。さまざまなことが語れてしまう、ということは、リラクセーションで体験されたことからそれだけ自由に、ということだ。それだから、さまざまなことが語れるのであり、そうでなければ、さまざまなことは語れない。つまり、そのようにして語られたことは、そのようにして語られたぶんだけ、リラクセーションにおいて体験されたことから遊離したものであることになる。

もちろん私はそこでひるんではいけないのかもしれない。語られてきたあまりにさまざまなことを、どこまでも比較し吟味することこそ、私がおこなわなければならぬことなのかもしれない。私にそれがどこまでできるかは別として、少なくとも、私にできるところまでそれを私はおこなわなければならないのかもしれない。私もそのことを否定するつもりはない。それは、リラクセーション体験が意味することについて考えようとするさいに、大なり小なり避けられないことだろう。にもかかわらず私は考えないわけにゆかない。それは何のためになされなければならないのか、と。私は決しておじけづいていいるのではない。それをしたくないから、それをしないですますための理由を考え出そうとしているのではない。それでも問わないわけにゆかないのだ。それは何のためになされなければならないのか、と。

私たちが、なぜそれをおこなうのか、そのことはどのような意味をもつのか、と考えるときというのは、それについて疑いをもつときだ。なぜ彼女を愛するのか、そもそも愛することにどのような意味があるのか、と考えるとき、私は彼女への愛に、わずかであるとしても、疑いを感じている。疑いをもつていなければ、そうしたことを考えようとはしないし、そもそも考えることができない。疑いを晴らすために考えようとしているのだ。同じように、リラクセーションについて、なぜそれをおこなうのか、とか、それははどのような意味をもつものなのか、と考えるとき、私はすでに、リラクセーションというものに疑いをもっていることになる。

笑われるかもしれない。私も自分のことでなければ、「それほどリラクセーションを

信じていることができていて幸せだネ」と皮肉を言ってしまうかもしれない。考えることをやめてどうするのだ、と叱られるかもしれない。私もそう考えて、私なりの「リラクセーションの哲学」を語ってきたし、これからも語ってゆくことになるだろう。が、私はそのことに、やはりためらいを覚えないわけにゆかない。

それは、私が私なりのリラクセーション体験に魅せられていて、それに何の疑いをもつことがないからだけではない。それだけではない。リラクセーションがそもそも、疑うといったことをやめるということであり、したがって、疑うということをするれば、それをしたぶんだけリラクセーションから遠ざかる、というか、リラクセーションがこわれてしまうからなのだ。リラクセーションについて考えることは、リラクセーションをこわしてしまうのだ。リラクセーションを不可能にしてしまうのだ。

それは、たとえに出したばかりの愛についても言えるかもしれない。愛する、ということは、疑わない、ということでもあるからだ。疑いがなければ考えることはなりたたない。だから、愛について考えようとするとき、そのぶんだけに愛はこわれているし、愛について考えれば考えるほど愛はこわれてゆく。なぜ彼女を愛するのか、そもそも愛にどのような意味があるのか、と考えるほど、その愛はこわれてゆく。確かに、そうしたことを考えた結果として、彼女を愛さないではいられない深い理由が見つかるかもしれない。彼女への愛が私の人生にとってもつ深い意味が見いだされるかもしれない。しかし、たとえそうだとしても、そうした理由や意味に頼らざるをえないぶんだけ、彼女への愛はすでにこわれているのだ。愛が私に求めるのは彼女を愛することだけなのだ。

リラクセーション体験が私に求めるのも、私がリラクセーション体験にさらに深く向かうことだけなのだ。それだけなのだ。なぜリラクセーションといったことをおこなわなければならないのか、とか、リラクセーションはどのような意味をもつものなのか、といったことを何も知らなくても、リラクセーション体験は深まってくれるし、その深まりのなかでは、そうした知はまったく余計なものとなる。余計だ、ということとは、なくてもいい、ということではなくて、ないほうがいい、ということだ。さらに言えば、なければならないほどいい、ということであり、まったくにこしたことはない、ということだ。私がときどき「『リラクセーションの哲学』なんていらない」「じゃまなだけだ」「ばかばかしい」「くだらない」「うんざりだ」「そんなものを捨てよう」という衝動におそわれることがあるのは、そのためなのだと思う。が、そうだとすれば、リラクセーションについて何が語られるべきなのかな…。

何も語られなくてもいいのかもしれない。何も語られないほうがいいのかもしれない。深い体験さえあれば、あとは何もいらないのかもしれない。語られれば語られるほど、じゃまなだけなのかもしれない。が、それにもかかわらず、語られたほうがいいことが何かあるとしたならば、それは何なのだろうか。語られてもじゃまにならないこと、それも、いちばんじゃまにならないことがあるとすれば、それはどのようなことなのか。語られることにいちばん意味があるのは、どのようなことなのか…。それはリラクセーションのテクニックにかなうことなのではないか、と私はいま考えている。リラクセーションを深めるテクニックにかなうマニュアルだ。つまり、リラクセーションをおこなうために何をどうすればいいかを細かに書きとめたものだ。

テクニックというと、ひじょうに薄っぺらいものという印象がつきまとう。本質論を欠いた表面的なことという印象がある。非本質的で些末なことという印象がつきまとう。そのとおりかもしれない。そのとおりでかまわない。だが、それだからこそ、それは語られるのだし、語られることに意味があるのだ。リラクセーションの世界そのものはその深さのために、そもそも本質や意味といったことが語れないものとしてあるし、それを無理に語ろうとすれば、それがこわれてしまうようなものとして存在している。それは、いくらことはをつくしても語ることはできないものだし、そのため、語ろうとすればするほどそれはこわれてゆかざるをえない。それだから、リラクセーションにおける、語ることがいちばん可能なこと、そしてその意味で、いちばん語られなければならないことは、リラクセーションにおけるいちばん表層的なこと、つまりリラクセーションのテクニックについてなのだ。それはリラクセーションにおいていちばん語られることができるものであるがゆえに、それを語ることが意味をもつのだ。

が、テクニックをあなどってはならない。テクニックはテクニックにすぎないものではない。テクニックにすぎないものでありえない。そもそも、リラクセーションのためのテクニックが存在しなければ、リラクセーションは不可能なのだ。リラクセーションはリラクセーションのためのテクニックによって可能となる。リラクセーションの深まりも、そのためのしかるべきテクニックによって可能となる。それだから、リラクセーションのテクニックは、リラクセーション体験そのものと切り離すことはできない。リラクセーションにはそのためのテクニックが存在し、リラクセーションのテクニックには、そのテクニックによって可能となるリラクセーションが存在す

る。たとえば、手がジャングルになるという私の体験にも、それを可能とするテクニクが存在している。私はそのテクニクにしたがっただけだ。

リラクセーションはそうしたテクニクの発見とともに始まった、と言っているかもしれない。こんにちリラクセーションと呼ばれているものの歴史はさまざまにさかのぼることができるが、いちばん昔へとさかのぼろうとすれば、やはり古代インドのヨーガにたどりつく。その古代インドでいまから二千年ほど前に編まれたらしい文献『ヨーガ・スートラ』には、ヨーガとは、このころのはたらきを停止することだ、と書かれている。そしてそのためのテクニクとして、楽な姿勢で座り、呼吸をどこまでもゆっくり微かなものにしてゆく、ということが書かれている。が、楽な姿勢で座り、呼吸をどこまでもゆっくり微かなものにしてゆく、ということが、なぜ、このころのはたらきを停止する、ということをもたらしにくれるのか、については何も書かれていない。このことが意味することは明らかだ。つまり、ヨーガのなりたちが、楽な姿勢で座り、呼吸をどこまでもゆっくり微かなものにしていく、という事実に基づいていた、ということがだ。つまり、楽な姿勢で座り、呼吸をどこまでもゆっくり微かなものにしてゆく、というテクニクは、テクニクとして発見されたものだ、ということだ。つまり、このころなるもののメカニズムの分析に基づいて考案されたテクニクではないということだ。このころなるものがかくくしかじかのものであるがゆえに、楽な姿勢で座り、呼吸をどこまでもゆっくり微かなものにするということをしていけば、このころのはたらきは停止するはずだ、というようにして考案されたものではなかったということだ。そうではなくて、楽な姿勢で座り、呼吸をどこまでもゆっくり微かなものにしていくと、このころが（そのはたらきが停止したと感じられるほどに）落ち着いてくる、という事実が発見されたのであり、そこから、このころを落ち着かせるためのテクニクとして、楽な姿勢で座り、呼吸をどこまでもゆっくり微かなものにするということが存在するということが確認されたのだ。

が、さらに言えば、このころが（そのはたらきが停止したと感じられるほどに）落ち着いているという状態そのものが、実は、しかるべきテクニクよって実現されるものにほかならなかった。それは、楽な姿勢で座り、呼吸をどこまでもゆっくり微かなものにするということをテクニクにしてはじめて可能となったものだった。つまり、このころが（そのはたらきが停止したと感じられるほどに）落ち着いている状態は、楽な姿勢で座り、呼吸をどこまでもゆっくり微かなものにするというテクニクが存

在しないうちは、存在しないものだった、ということだ。こう言うてよければ、はじめに、楽な姿勢で座り、呼吸をどこまでもゆっくり微かなものにするというテクニクが存在した。そしてそのテクニクがもたらしてくれるものが、このころが（そのはたらきが停止したと感じられるほどに）落ち着いている状態と言われたのだ。

リラクセーションの世界は、テクニクの発見とともにあらわれたものだった。そしてそのテクニクによって可能となった世界をあらためて説明し意味づけるために、さまざまな理論が語られることになった。『ヨーガ・スートラ』の場合ならば、このころのはたらきを停止するもの、という意味が与えられていた。そしてさらに、このころのはたらきの停止ということには、このころのはたらきがひきおこす苦しみの消滅という意味が与えられていた。まずテクニクがあり、テクニクに基づく体験があり、それに意味が与えられたのだ。そういう順番が存在したはずだ。あくまでもテクニクの発見がスタート地点だった。

しかし、そうであるとしても、意味づけは、たんにあとから添えられたものでしかないものにとどまることはできない。リラクセーションはどのような意味をもつものなのか、といったことをめぐって考えられたことは、ただちにリラクセーションのテクニクそのものに深く影響をあたえないでおかぬ。つまり、リラクセーションを、リラクセーションがもつはずの意味をより深く実現してくれるものへと整える、ということをともしないわけにゆかない。「そもそもリラクセーションはしかじかの意味をもつものなのだから、しかじかのことがなされなければならない」というようにして、だ。それは、リラクセーションのテクニクがテクニクとしてしあげられるために欠かすことができないファクターでもある。リラクセーションのもつ意味について深く考えられたぶんだけ、リラクセーションのテクニクはそうした意味をになわないわけにゆかないし、そうした意味をになうものへと誘導されてゆかざるをえない。

それだから、リラクセーションのテクニクは、どれほどただのテクニクとして語られたとしても、たんなるテクニクにとどまることができない。そこには、リラクセーションがどのような意味をもつものとして考えられているか、ということが、深くよりそわないわけにゆかない。たとえば、テクニクがテクニクとしてのみ語られたとしても、そこにはリラクセーションに与えられた意味が影のように常によりそっている。そうした意味によりそわれないテクニクは存在しない。

いま私が考えているのは、リラクセーションの世界において永らえてゆくのは、そ

のテクニックだけかもしれない、ということである。リラクセーション体験は、その体験がなされた瞬間とともに、あるいは、その体験をおこなった人間とともに消えてゆかざるをえない。体験は、その体験がなされた瞬間だけのものではないし、その体験をおこなった人間だけのものではない。それに比べれば、リラクセーションがもつ意味にかんする理論のほうは、確かに、はるかに永らえるものとしてある。たとえば、私たちがいま手にする『ヨーガ・スートラ』は二千年ほど前に書かれたものだ。しかし、『ヨーガ・スートラ』で述べられている理論が読み継がれてきたのは、こう言つてよければ、しかるべきテクニックによりそうものとしてだったのだ。もう少し正確に言えば、しかるべき体験をもたらしてくれるものとしてのテクニックが存在しなければ、体験は存在しない。体験が存在しなければ、体験を意味づける理論も存在不可能となる。テクニックがつねに意味によりそわれたものとしてあり、意味によりそわれないテクニックが存在しないとしても、意味が存在するのは、テクニックによりそうることによつてなのであり、テクニックによりそうことがなければ意味は存在することができない。

もちろん私たちは、テクニックによつてもたらされる体験がもつ意味について考えるだけでなく、テクニックのなりたちについて考えることもある。つまり、しかじかのテクニックによつてしかじかの体験がもたらされるのはどのようにしてなのか、と。しかじかのテクニックによつてしかじかの体験がもたらされるとき、そこにはどのようなメカニズムが存在しているのか、と。テクニックがテクニックとしてなりたつのは、どのようにしてなのか、と。

しかし、そうした問いが可能となるのも、しかるべきテクニックが存在するからなのであり、しかるべきテクニックによつてしかるべき体験がもたらされるということがあるからだ。しかるべきテクニックによつてしかるべき体験がもたらされるといことがなければ、それはどのようにしてなのか、という問いも意味がなくなる。確かに、テクニックのメカニズムが分析され、テクニックのなりたちが解明され、それにもとづいてテクニックに手が加えられる、ということはあるし、そのようにして新たなテクニックが考案されるということもある。けれども、そうしたことも、しかるべきテクニックの存在を前提としてなされることなのだ。前提となる、しかるべきテクニックが存在しなければ、そうした問いはやはり不可能となる。

前置きが長くなりすぎた。私のリラクセーション・テクニックを記してゆこう。

【カラダを感じる】

リラクセーションのテクニックの基本は、カラダを感じることにだ。それだから、リラクセーションのテクニックとは、カラダを感じるためのテクニックであることになる。カラダを感じるということが深くなされるほどリラクセーションは深まるし、リラクセーションを深めるためには、カラダを感じるということが深くなされなければならない。深くカラダを感じるということをおこなうためには、どのようなことが、どのようになされればいいのかということが、リラクセーションのテクニックのすべてだと言つてもいい。

リラクセーションにおいてなされるのは、カラダを感じるということだけなのだ。カラダを感じるということによつて体験されるものがリラクセーションなのだ。だから、リラクセーションにおいて体験されるのは、カラダの感じなのであり、リラクセーションの世界とは、感じられたカラダの世界なのだ。もちろん、カラダを感じるということが、リラクセーション的な体験をもたらすのはどのようにしてなのか、と問うことは可能だ（私も私の「リラクセーションの哲学」でそれについて私なりに考えた）。しかし、それがどのようにしてであつたとしても、カラダを感じることは、リラクセーション的な体験をもたらすし、それがどのようにしてなのかを知らなくても、カラダを感じるということがリラクセーション的な体験をもたらすことに変わりはないし、さらに言えば、それがどのようにしてなのかを知っていれば、それだけ深いリラクセーション的な体験が可能となるといわけでもない。

リラクセーションは、カラダを感じるということがしかるべき体験をもたらすという事実からスタートするし、その事実に基づいている。リラクセーションの世界のさまざまなとは、カラダを感じるということをどのようにおこなうかのさまざまなのだ。カラダを感じるということがおこなわれさえすればいいのであり、それだから、カラダを感じるということはさまざまにおこなうことができるのであり、そのさまざまなが、リラクセーションの世界のさまざまなとなるのだ。

リラクセーションの世界におけるメジャーな流派と言え、自律訓練法と漸進的弛緩法であるわけけれども、自律訓練法では、カラダの重さや温かさを感じる、というふうにして、カラダを感じるということがなされる。漸進的弛緩法では、いったんちから入ったカラダからちからが抜けてゆくを感じる、というふうにして、カラダを感じるということがなされる。『ヨーガ・スートラ』では、楽な姿勢で座り、呼吸がどこまでもゆっくり微かなものになつてゆききを感じる、というふうにして、カ

ラダを感じる、ということがなされていた。どれにおいてもなされているのは、カラダを感じる、ということなのだ。カラダを感じる、ということがなされているから、リラクセーション体験が可能となるのだ。もちろん、カラダの感じかたは、それらに限られることはない。あたりまえだが、無数というか無限のスタイルが存在する。たとえば、わたしがおこなった、目をつぶって、手のひらをうえに向けて横たわりながら、右手の指のようすを感じる、ということも、カラダの感じるということのひとつのかたちだったのだ。もちろんそれは、左手の指のようすでもよかったし、右足あるいは左足の指のようすでもよかったのだが。

【浸る・ゆだねる】

リラクセーションのテクニクはひじょうにシンプルだ。カラダを感じればいいし、感じさえすればいい。が、そのシンプルなことが実はそれほどやさしくない。やさしいことに聞こえるかもしれないが、それほどやさしくない。ふだん私たちは、それをそれほどおこなっているわけではないからだ。

もちろん私たちは、カラダを感じることぬきには生きてゆくことはできない。私たちがカラダを動かすとき、からならずカラダは感じられていた。カラダが動いているということを感じることなしにカラダを動かすことはできない。かりにカラダが動いていたとしても、動いているカラダが感じられなければ、カラダを動かしているとは言わないだろう。あるいは、カラダを動かさずに、じっとしているときも、じっとしているカラダを感じている。だから私も、私たちはカラダを感じていることをふだんしていない、とは言わない。しかし、私たちはそれをそれほど深くおこなっているわけではない。

たとえば、カラダを感じてください、と言われて、はい、わかりました、と、それを始めることができるひとは、ほとんどいない。ほとんどのひとが、何をすればいいのか、どのようにすればいいのか、と戸惑う。何を言われているのがわからず、きよんとする。が、それだからリラクセーションのテクニクが必要なのだ。そのためにリラクセーションのテクニクは存在する。リラクセーションのテクニクとは、カラダを感じるということをおこなうためのテクニクなのだ。カラダを感じるということをおこなうか、のテクニクなのだ。

であるので、カラダを感じるということがどういうことであるのか、そして、どういうことではないのか、については、最小限のアドバイスは必要だろう。つまり、カ

ラダを感じるということは、カラダの感じに「集中」することではなくて、カラダの感じに「浸る」ことであり、そこに自分を「ゆだねる」ことだ、ということだ。

集中して感じる、とか、感じられたものに集中する、と言われることがある。そのようにしてなされる集中も、いちおう、感じるということではある。しかし、集中というときになされているのは、たんに感じるということではない。感じられてはならないものの排除がともなう。感じられていないものをすべて感じようとするのではなく、感じられてはならないものを（より正確に言えば、感じられてはならないものとして感じられているものを）感じないようにしようとすることをともなっている。しかしかかのか感じに集中してください、と言われるとき、それが意味するのは、そのほかのことは感じないようにしましょう、ということなのだ。感じられるべきものだけが感じられなければならないのであり、そのほかのものは感じられてはならないのだ。それだから、集中ということがなされるとき、なされているのは、ただ感じる、ということではない。感じられてはならないものにたいして耳をふさぐ、ということがなされているのだ。

リラクセーションとはカラダを感じることだ、というときの、カラダを感じる、とは、そういうことではない。感じられているものを、えり好みせず、どれも感じる、ということなのだ。感じられなければならないことをあらかじめ決め、感じられてはならないものを拒み、それを感じないようにと身がまえる、というのではなく、その反対のことがなされる。つまり、感じられたものを、何から何まですべて受け入れ、そこに自分を浸し、ゆだねるのだ。たとえば、私たちがお風呂でお湯につかっているとき、お湯をえり好みすることはできない。ちよつと熱すぎても、冷たすぎても、それにつかるしかない。私たちのからだは、お湯にゆだねられている。お湯が熱ければ、からだは暖まるし、お湯が冷たければ、からだは冷える。リラクセーションにおいては、そのように、感じられたものに浸り、そこへ自分をゆだねるのだ。それがリラクセーションにおける、カラダを感じる、ということなのだ。

もちろん、そうした意味で集中ということが言われることもあるかもしれない。集中が、そうした意味でなされているのなら、集中でもかまわない。しかし、おそらく、浸る・ゆだねるということを集中と呼ぶのはただしくない。私たちは、ふだん、あまりにも、集中ということに馴染みすぎている。それだから、浸る・ゆだねるということ、そうした集中ということにひきよせながら、集中ということのひとつのかたちとして理解している、ということなのではないか、と思う*。ともかく、リラク

セッションにおいてカラダを感じようとするとき、集中ということばを口にしたし、思ったりしないにこしたことはない。

＊たとえば、カラダの重さや温かさを感じるということを基本的なテクニックとする自律訓練法においても、「受動的集中」ということが言われる。

「浸る・ゆだねる」は、リラクセーションのためのマントラ（呪文）だと言ってもいい。リラクセーションのために、「浸る・ゆだねる」をマントラのように唱える必要があるのが私たちだ。私たちはふつう、あまりにも集中ということに馴染みすぎた生活を送っているからだ。なされなければならないことをつねにかかえこみ、なされてはならないことがなされないように気をつけながら、なされるべきことだけがなされるようにがんばらなければならない世界だ。なされなければならないことへとつねに集中し、なされてはならないことがつねに排除されていなければならない世界。そういう世界に生きることが馴染んだものにとつて、浸る・ゆだねるとは、なされてはならないことに押しよせられることなのであり、なされてはならないことに浸り、なされてはならないことに自分がゆだねられることであるのだ。だから、浸る・ゆだねるということ自身が、なされてはならないことなのだ。それが、ふだん私たちが生きている世界だ。それだから、私たちは、浸る・ゆだねるということが、かなり苦手だ。たとえば私たちは、カラダに具合の悪さが感じられたとすると、その具合の悪さを感じたくないと思う。その具合の悪さが感じられないようにしたいと思う。拒まれるのは、具合の悪さだけとは限らない。具合の悪さをかかえたカラダそのものが拒まれることさえある。

リラクセーションとはカラダを感じることであるわけだが、リラクセーションのトレーニングとは、カラダを感じるトレーニングであることになる。そして、カラダを感じるトレーニングとは、カラダの感じに浸り、それに自分をゆだねるトレーニングなのだ。リラクセーションは、浸るトレーニング、ゆだねるトレーニングだ、と言ってもいい。

カラダを感じるということ、カラダの感じに浸り、そこに自分をゆだねるということができるかどうか、リラクセーションの最初の（そしてもしかすると最大の）難関となる。リラクセーションの世界に入れない場合、たいていここでつまづいている。その場合、たいがい、カラダにおいて感じられなければならないこと、感じられるはずのことを、あらかじめ決めてしまっている。カラダを感じることはこういうことだ、という思い込みの場合もあるし、こんなことがカラダで感じられるはずだ、という予想である場合もある。あるいは、こんなことを感じてみたい、という願望のこと

もある。それでも、その思い込みどおり、予想どおり、願望どおりに、感じられるはずのことが感じられたら、とりあえずは問題ない。しかし、それが感じられないと焦ることになる。そして、感じられるはずのを感じようと集中する。が、集中すればするほど、カラダを感じるということから遠ざかる。それなのでますます焦って、感じられるべきものへと集中しようとする。そのようにして、リラクセーションの世界からどんどん遠ざかってゆくことになる。カラダはますます感じられなくなる。

しかし、さきほども書いたように、カラダを感じるということがぜんぜんできない、ということはない。むしろいつでもカラダは感じられている。たとえば、あなたはいま手をにぎっていますか、と聞かれたら、いちいち手のようすを目で確かめなくても、手をにぎっているか、いないか、わかる。カラダの感じでわかる。それでいい。いま感じているカラダの感じを感じればいい。手がいまだどんな具合かをいねいに感じ、その感じに浸ってゆけばいい。そしてその感じへと少しずつ自分をゆだねてゆけばいいのだ。

【とりあえずは楽な姿勢で】

どんな姿勢でもカラダを感じることはできる。立っていても、腰かけていても、坐っていても、横たわっていても、カラダを感じることはできる。あるいは、どんな立ちかたをしていても、どんな腰かけかたをしていても、どんな坐りかたをしていても、どんな横たわりかたをしていても、カラダを感じることはできる。それだから、カラダを感じるための姿勢というものは基本的に存在しない。

しかし、辛い姿勢だと、カラダを感じる余裕がなくなる、ということはある。カラダを感じる、ということは、カラダの感じへと浸り、自分をゆだねることであるわけだが、苦しさ、辛さ、キツさには、なかなか浸ることはできないし、自分をゆだねることはむずかしくなる。苦しいほど、辛いほど、キツいほど、むずかしくなる。反対に、ラクであればあるほど、浸ること、ゆだねることはやさしくなる。それなので、いちばんラクな姿勢が、いちばんカラダを感じやすい姿勢であることになる。つまり、横たわるといふ姿勢だ。ぐたー、だらーと横たわった姿勢が、リラクセーションをいちばんおこないやすい姿勢であることになる。

もちろん、横たわった姿勢がいちばんラクな姿勢であるとしても、坐っていること、腰かけていること、立っていることが、辛くてキツイ姿勢だということにはならない。横たわっていることと比べれば楽ではないかもしれないが、とくにカラダにトラブル

リラクセーションのトレーニングはカラダを感じるトレーニングだ。そのトレーニングは、やはり、カラダを感じることがしやすいくラクな姿勢から始めるのが基本になる。しかし、もちろんそれは、ラクな姿勢からスタートする、ということであり、ラクな姿勢がいちばんだ、ということではないし、ラクな姿勢でなければリラクセーションはできない、ということでもない。リラクセーションの目標は、どんな姿勢でどんなことをしていても、カラダを感じることができるようになることであり、どんなときでもリラクセーションができるようになることだ。そのようにしてリラクセーションの世界は果てしなく広がることができる。そのためのトレーニングが、ラクな姿勢からスタートする、ということなのだ。

カラダを感じるということは、基本的に目をつぶっておこなう。目をつぶっていたほうが、カラダの感じに浸るということをおこないやすいからだ。人間がもともとそうしているように生まれついているのか、あるいは、そのようにトレーニングされてきているのか、ともかく目は、考えるということに深く結びついている。もちろん、目で見るということをおこなうとき、目は感じるということをおこなっている。目で見る、とは、目で感じる、ということなのだ。しかし、目で見るということをおこなう

とき、そこには、考えるということが深くまとわりついている。だから、目をつぶっていたほうが、カラダを感じやすくなる。

では、目を開いていたら、カラダを感じることはできなくなるのか、リラクゼーションはできなくなるのか、というと、絶対にそうであるわけではない。目で見る、ということとは、もともと、目で感じる、ということなのだ。目で見ながら、できるかぎり、感じるということだけをおこなえば、目で見るということをおこないながら、感じるということがなされることになる。つまり、目で見る、のではなく、目で感じるのだ。あるいは、見るということをおこなっている目を感じるのだ。見るということには、見ようとするものへ目玉をむける、という目玉の動きがともなう。さらに、見ようとしているものに焦点を合わせるために、目玉の奥行きが調整される。見るということとは、そうした動きをともなう。その動きを感じるのだ。カラダの感じに浸りながら、さらに、見るということにもなう目玉の動きを感じるのだ。

もちろんむずかしい。カラダの感じに浸るということがそれなりにできないと、たぶんできない。けれども、それなりのトレーニングをつめば、できるようになる。たとえば、目玉においても、目をつぶったまま目玉をゆっくり動かし、その動きをいねいに感じる、というトレーニングが必要だ。ともかく、そのようにして、目で見る、というより、目で感じる、目を感じる、ということができるようになると、ものの見えかたがぜんぜん違ってくる。ものが奇妙になまなく見えるようになるのだ。自分のカラダであるようななまなましき。ぬめぬめとことらにまとわりついてくるようななまなましき。世界全体がワイルドな味わいの食べ物になったかのようななまなましき。ケモノたちには世界がこのように見えている、というか、感じられているのか、というような、自分がケモノになったかのようななまなましき。そういう、奇妙なほどなまなましい世界があらわれる。

【ルーズな服装で】

リラクゼーションをおこなうときの服装は、ルーズであるほどいい。カラダを締めつけるようなタイトな服装は、リラクゼーション向きではない。キツく締めつけられるということは、カラダにとってキツイことなのであり、そのぶん、カラダの感じに浸る、ゆだねる、ということがむずかしくなる。それだから服装は、キツくなければいいほどいいし、逆に、ユルければユルいほどいい。つまり、いちばんいいのはハダカであることになる。カラダを感じるということをはダカでおこなうと、感じら

れるものの量がぜんぜんちがってくる。カラダ中が感じられるものであふれる、という感じだ。

【硬めのイスや床で】

ふつう、ふかふかのふとんの上に横たわるほうが、硬いフロアの上に横たわるよりもラクだと考える。硬いイスより柔らかいイスに腰かけるほうがラクだ、と考える。確かにラクかもしれない。そしてラクであるぶんだけリラクゼーション向きかもしれない。しかし、単純にそうとは言えないところがある。

リラクゼーションとはカラダを感じることであるわけけれども、もうすぐ詳しく見るように、横たわってリラクゼーションをおこなうとき、カラダが床にどのように接しているかを感じることはひじょうに重要なファクターになる。坐っておこなう、立つておこなうときも、腰がイスにどのように乗っているか、足の裏が床をどのように踏みしめているかを感じることはひじょうに重要なファクターになる。つまり、そうしたことを感じるためには、床やイスが硬いほうがいいのだ。硬ければ硬いほど、カラダが床やイスにどのように接しているかをシャープに感じられることになり、そのぶん、カラダを感じるということがシャープになされるからであり、カラダの感じが深くなるからだ。もちろん、床が硬くてカラダが痛い、イスが硬くて腰が痛い、ということになれば、リラクゼーションどころではなくなるから、硬ければ硬いほどいいと単純には言えない。けれども、痛くなければ、できるだけ硬いほうがいい。横たわってリラクゼーションをおこなうときならば、ふかふかのマットレスよりも硬めのマットレスのほうがいいし、マットレスよりもカーペットや畳のほうがいいし、カーペットや畳よりも板敷きのほうがいいことになる。

が、ここで大切なのは、リラクゼーションがすすむにつれて、感じられる床の硬さが変わってくる、ということだ。リラクゼーションがすすむにつれて、板敷きの床がふかふかに感じられることさえある。もちろん、実際には床がふかふかになることはない。床は硬いままだ。やわらかくなったのは、カラダのほうなのだ。リラクセスすることによってカラダからこわばりがなくなり、ゆるんでやわらかくなったのである。そしてそのことがカラダが床にふわっと横たわることができるようになったわけなのだ。逆に言えば、床がふわふわに感じられた、ということは、それだけカラダがリラクセスしてふわふわになっている、ということの意味する。そしてそうした

カラダのふわふわを感じるためには、硬い床でなければならぬ。硬い床でなければ、カラダが床やイスにどのように接しているかをシャープに感じることができないからだ。カラダが床やイスにどのように接しているかをシャープに感じることがなされ、カラダを感じることがシャープになされたことが、リラクセーションの深まりとなったのであり、リラクセーションのその深まりが、床がふわふわに感じられるという体験をもたらしたのである。やわらかい床ではそうしたことはおきかない。

が、硬めのイスや床のほうがいい理由はもうひとつある。これは、イスのうえに坐ったり、床のうえに立つておこなうリラクセーションに関係することなのだ。硬いイスや床のほうがカラダのバランスをとりやすいということだ。たとえば、足下がものすごくふわふわだったとしよう。地面を踏みしめるということができないため、私たちは立っていることさえむずかしくなるかもしれない。つまり、立つことさえむずかしい、立っているだけでキツイということになる。そのため、カラダの感じに浸る、ゆだねるところではなくなるのだ。逆に、地面が硬ければ硬いほど、地面をしつかり踏みしめることができる、しつかり立つことができるし、それだけ、立つということがラクになり、カラダの感じに浸る、ゆだねる余裕も出てくることになる。

【靴は脱ごう】

靴は脱いだほうがいい。靴は足を締めつけるものだから、ということのほかにも、もうひとつ理由がある。手のひらとともに足の裏は、カラダを感じることをもっともしやすいところであり、とくに、立つておこなうリラクセーションでは、足の裏がどのように床を踏みしめているかを感じることがとても重要になるのだが、靴を脱いでいると、足の裏がどのように床を踏みしめているかをとて感じやすくなるのだ。そのためだけでも、靴を脱ぐかいがある。

さらに、ヒールが高い靴の場合、カラダの重心がそれだけにゆくことになり、カラダのバランスをとることが、それだけむずかしくなる。バランスをとることがむずかしいということは、カラダにとってそれだけキツイことであり、したがって、カラダを感じることがそれだけむずかしくなり、リラクセーションがそれだけむずかしくなるということになる。

くりかえしになるけれども、もちろん、ヒールの高い靴とかをはいていたら、リラクセーションができなくなる、ということではない。はだしのときよりもむずかしくなる、ということだ。つまり、リラクセーションのトレーニングは、靴を脱いででは

しておこなうところからスタートしたほうがいい、ということだ。そして、リラクセーションのトレーニングは、高いヒールの靴とかをはいていてもリラクセスできるようになることをめざす、ということだ。

【できるだけ快適な環境で】

リラクセーションの基本は、カラダを感じることであり、感じる、とは、浸る・ゆだねる、ということであるわけだが、そのためには、感じたくないもの、つまり、浸りたくないもの・自分をゆだねたくないものが、できるだけ少ないほうがいい。感じたくないものがあれば、そのぶんだけ、感じるということはおこないにくくなるからだ。

たとえば、部屋の暑さや寒さ。あるいは、うるささ。熱くてイヤだ、寒くてイヤだ、うるさくてイヤだ、というとき、カラダは感じることを拒みはじめている。イヤなものを感じようとはしないからだ。すでに、浸る・ゆだねるどころではない。それだから、リラクセーションをおこなうのは、できるかぎり、暑くなく、寒くなく、うるさくなく、いいことになる。暑さや寒さやうるさがなければいほど、リラクセーションはラクにおこなえることになる。

が、やはりくりかえしになるけれども、暑かったり寒かったりうるさかったりするところでは、リラクセーションはできない、ということではない。むずかしくなる、ということだ。つまり、リラクセーションのトレーニングは、できるだけ、暑くも寒くもうるさくもないところでおこなうことからスタートしたほうがいい、ということだ。そしてリラクセーションのトレーニングは、暑くても寒くてもうるさくてもリラクセスできるようにすることをめざす、ということだ。感じる、浸る・ゆだねるということがむずかしいシチュエーションでも、感じる、浸る・ゆだねるということがしつかりできるようになる、ということだ。

実際、暑くもなく寒くもなくうるさくもないところというのは、それほど存在しない。というか、ほとんど存在しない。暑かったり寒かったりすれば、エアコンをつければよいようなものだが、そうすると今度はエアコンの作動音がうるさかったりするのだ。暑いので窓を開けると、そとのものの音が聞こえて、やはりじやまになったりする。風の音、自動車の音、あるいは、そとを歩く人間のしゃべり声、犬のほえ声など。そとからの音がまったく存在しなくても、部屋のなかにいつしよにいる人間が音をたてることもある。あるいは、携帯が鳴ったり、時計がちくちくしたり、冷蔵庫からモ

ーターの音が響いたり。ともかく、いつどこにいても、じやまになりそうなものは何か存在する。それだから、暑さや寒さやうるささなど、じやまになりそうなものが何かひとつでも存在していたら、もうリラクゼーションができなくなる、ということであれば、リラクゼーションそのものが限りなく不可能になる。とはいえ、気になるものは、やはり気になるし、じやまに感じられるものは、やはり、じやまに感じられる。ではそのときはどうしたらいいのか…。それについてはのちほど書くことにしよう。

【カラダの感じかた・カラダを動かさずにカラダを感じる場合】

カラダの感じかたは、おおざっぱに、カラダを動かさずにおこなうリラクゼーションの場合と、カラダを動かしておこなうリラクゼーションの場合にわけることができる。カラダを動かさずにおこなうリラクゼーションでは、じつとしているカラダを感じることであり、カラダを動かしておこなうリラクゼーションでは、じつとなわれるのは、動いているカラダを感じることで、が、じつとしているカラダを感じることは、動いているカラダを感じることにとても基本となる。じつとしているカラダを否定して、動いているカラダが存在するのではなくて、じつとしているカラダに動きが加わったものが、動いているカラダだからだ。つまり、動いているカラダとして感じられるものは、じつとしているカラダとして感じられたものの否定なのではなく、じつとしているカラダとして感じられるものに、動きを感じることが加わったものであるのだ。

それだから、じつとしているカラダを感じることは、カラダを感じることの基本となるわけだが、さらに、その、じつとしているカラダを感じるということの基本となるのが、カラダの重さがどのように支えられているかを感じるということだ。なぜそれが基本なのかと言うと、立つにしろ、腰かけるにしろ、坐るにせよ、どれも、カラダの重さのひとつの支えかたにほかならないからだ。立つとは、腰かけるとは、坐るとはどういうことなのかと言えば、カラダの重さをひとつのやりかたで支えるということにほかならないのだ。それだから、立つているカラダ、腰かけているカラダ、坐っているカラダを感じるということは、そこにおいてカラダの重さを支えるということがどのようなことになっているかを感じるということにほかならないのだ。確かに、横たわるといふことにおいては、カラダの重さを支えるということが何もなされていない。しかし、横たわるといふことは、カラダの重さを支えるということは何もしないということなのだ。それだから、横たわるカラダを感じるとは、カラダの重さをささ

えるということが何もなされていないということを感じるといふことにほかならない。

カラダの重さがどのように支えられているかを感じるということは、もう少し具体的に言えば、カラダのどこがどのように床やイスに接していて、そこにカラダの重さがどのようにかかっているかを感じるということだ。立っただけでも、イスに腰かけていても、坐っただけでも、横たわっただけでも、カラダはつねに重力によって下に引っぱられていて、そしてその重さが、カラダが床やイスに接しているところにかかっている。いちいち説明はいらないと思うけれども、たとえば立っている場合ならば、カラダは足の裏で床に接していて、そこにカラダの重さがかかっている。つまり、そのようすを感じることが、立つというところをおこなっているカラダを感じるということの基本となるのだ。

が、もう少し詳しく言えば、床やイスに接しているところで支えられているカラダの重さというのは、実は、カラダのそれぞれの部分の重さの積み重ねの結果でもある。立っているのならば、あたまの重さが首にかかり、あたまの首の重さが肩にかかり…というふうに積み重なり、最後に、カラダ全体の重さが足の裏にかかることになる。カラダの重さを支えるということは、重さのそうした積み重ねとなされる。そして、カラダのそうしたようすを感じることが、立っているカラダを感じるということの基本となる。人間のカラダは複雑なかたちをしているから、カラダのどこにどのような重さがかかり、それらがどのように積み重なっているかだけでも、感じきれないほど感じられることはある。それだけでも、十分すぎるくらいなのだが、もちろん、カラダにおいて感じられることは、まだまだある。

たとえば、カラダのかたちを感じるということ。たとえば、手の指は、ちからがはいっていないければ、ふつう、ゆるやかに曲がっている。ちからがはいり、ぴんとのびることもあるし、逆に、にぎられることもある。指のそうしたようすを感じるということだ。

あるいは、カラダとカラダとがどのように接しているかの感じ。たとえば、腰かけて手のひらを太ももの上に置いているならば、手のひらが太もものにどのように接し、太ももが手のひらにどのように接しているかを感じることができる。あぐらをくんで坐っているならば、脚と脚がどこでどのように接しているかを感じることができる。

あるいは、カラダの温かさや冷たさ。もちろん、カラダ全体が均一に温かかったり冷たかったりすることはない。カラダの温かさや冷たさは、どこがどのように温かい

のか、冷たいのか、というふうに感じられる。

あるいは、着ている服がカラダのどこにどのように接しているかを感じる。

あるいは、カラダの表面を流れてゆく空気の存在を感じる。

あるいは、その空気の暖かさや冷たさを感じる。

もちろん、私たちがカラダをどれほどじつとさせていても、カラダがつねに続けないわけにゆかない動きもある。心臓の動きと呼吸にともなう胴体の動きだ。心臓の動きと、それにもないカラダ中をめぐる血液の流れも、私たちにさまざまなことを感じさせてくれるものとしてあるけれども、呼吸の動きが感じさせてくれるものはさらに大きくて深い。呼吸の動きは胴体の全体をつかってなされる動きであり、しかもその動きは胴体のすみずみにまで及ぶからだ。たんに胴体がふくらんだり、しぼんだりするだけではない。それは胴体の内部におさまっている内臓全体の動きもともなう。空気の出入りにもない肺がしぼんだり、ふくらんだりをくりかえすというだけでなく、横隔膜の下におさまっている内臓も、横隔膜の動きにあわせて、まるごと下に押し上げられたり、上にもどったりをくりかえす。呼吸の動きを感じるといことは、そうした動きのすべてを感じるということの意味する。それだから呼吸は、私たちがカラダを感じるということをおこなうための、かつこのきつかけとなる。

たとえば、『ヨーガ・スートラ』において指示されていたのは、ラクな姿勢で坐り、呼吸をゆつくり微かなものにしてゆく、ということだったけれども、呼吸をゆつくり微かなものにしてゆこうとするには、呼吸のようすを感じる、ということをもとなわれないわけにゆかない。もちろん、呼吸が重要視されるのは『ヨーガ・スートラ』に限られない。リラクセーションの世界に存在する無数の流派で、呼吸のことに触れないものは存在しないと言っているくらい、呼吸は重要視されている。そこでは、『ヨーガ・スートラ』がそうであるように、さまざまな呼吸法が指示されることもある。しかし、リラクセーション的に言えば、そうしたさまざまな呼吸法は、呼吸にともなうカラダの動きをさまざまに感じるためのものなのだ。さまざまな呼吸法とは、カラダのさまざまな感じかたを意味するものであり、カラダのさまざまな感じかたを可能にしてくれるものとしてある。もちろん、呼吸をおこなうことと、呼吸をおこなうこととしているカラダを感じることは切り離せないものとしてある。呼吸をおこなうことなしには、呼吸をおこなっているカラダを感じることはできないからだ。しかしそれでも、呼吸法がもたらすメリットとは、おこなわれた呼吸そのものによってもたらされるものというよりも、呼吸をおこなっているカラダを感じることによってもたらされるもの

のなのだ。それだから、呼吸にさいして何より大切なのは、しかるべき呼吸法にしたがったしかるべき呼吸をおこなうことよりも、呼吸するカラダを感じることなのだ。もちろん、しかるべき呼吸をおこなうことに意味がないというのではない。しかるべき呼吸をおこなうことに意味が出てくるのは、そのしかるべき呼吸をおこなっているカラダを深く感じるということがともなうことによつてなのだ、ということだ。

【カラダの感じかた…カラダを動かしながらカラダを感じる場合】

呼吸は、私たちが意識しておこなおうとしなくてもカラダがかつてにおこつてくれるものとしてあるが、もちろん、私たちは意識的に呼吸のしかたをコントロールすることもできる。したがって、呼吸はすでに半分、カラダを動かしておこなうリラクセーションに属するものであるわけなのだが、その、カラダを動かしながらおこなうリラクセーションにおけるカラダの感じかたの基本は、ふたつだ。

まず、動いているカラダの動きを感じることがある。カラダを動かしながら、その動きをカラダで感じるということであり、カラダを感じるためにカラダを動かすということだ。もちろん、さきにも書いたように、私たちはカラダを感じるということにぬきにはカラダを動かすことはできない。カラダを動かしているとき、つねに、動いているカラダが感じられている。それだから、カラダを動かしているとき、あえてカラダを感じようとしなくても、つねにカラダを感じていることになる。しかし、ふつうは、カラダの感じに浸る・ゆだねる、ということはおこなわない。カラダにおいてなされるべきことがなされたかを確認するためだけにカラダを感じる。たとえば、ものをつかむとき、つかまれるべきものが、しかるべきつかまれかたでつかまれているか、ということを確認するということに限られる。それを確かめるということしかなされない。そのためだけにカラダを感じる。それ以上のこと、つまり、ものをつかむということをしているカラダを深く感じるながら、その感じへと浸る・ゆだねるということをおこなうためだけに、ものをつかむということをおこなうこと。それが、カラダを感じるためにカラダを動かすということなのだ。

したがって、そのさいに、カラダを感じるということをおこなえるためには、カラダはできるだけ自由に動かせるようにしておいたほうがいい。たとえば、イスに腰かけたり床に座ってリラクセーションをおこなう場合、できるかぎり寄りかからな

いようにする。寄りかかると、その姿勢でカラダが固定されてしまい、カラダの動きが自由でなくなり、そのぶん、カラダを感じるということが自由にできなくなるからだ。立っているならば、何にも寄りかからず、何にもつかまらないのいいことになる。

さて。基本のもうひとつは、カラダにちからが入ったり、カラダからちからが抜けたりするのを感じるということだ。厳密に言えば、これは、カラダの動きを感じるということと異なることではないかもしれない。たとえば、手でものをにぎるとき、手にはちからが入るし、ものを放すとき、ちからは抜ける。ちからを入れずにものをにぎることはできないし、ちからを抜かずにものを放すことはできない。カラダを動かすということと、カラダにちからが入るといことは、つねに寄りそって存在する。しかし、カラダの感じかたとしてはやはり異なる。私たちもふだん、カラダがどのような動いているかを感じることと、カラダへのちからの入りかたを感じることは、別のこととしておこなっている。からだをどう動かすか、ということとは別に「カラダのちからを抜こう」と言ったりする。それなので、カラダのどこにどのようなちからが入っているかを感じることだけで、ひとつの完結したリラクゼーションの世界をわたちづくることもできる。

たとえば、自律訓練法とならんでリラクゼーションのもっともメジャーな流派である漸進的弛緩法は、そうした内容のものとなっている。いったんちからを入れたカラダからちからを抜きながら、ちからが抜けてゆくようすをひたすら感じてゆく、ということだけを、カラダのすみずみでおこなってゆくのだ。ともかく、さきにも書いたように、私たちのカラダはひじょうに複雑な存在だから、そのぶん、カラダの感じかたは無限に存在する。カラダの感じかたを、いったんちからを入れたカラダからちからを抜きながら、ちからが抜けてゆくようすを感じる、ということへと限定したとしても、感じられることに不足するということはまったくない。それどころか、感じられることはあいかわらず無限だ。

【微かな刺激を深く感じる】

カラダを感じるということをおこなうとき、もっとも大切なのが、微かな刺激を深く感じる、ということだ。強い刺激とは、カラダにとってキツイ刺激であり、そのぶん、カラダは感じることを拒みはじめるからだ。カラダを動かさずにおこなうリラクゼーションの場合、カラダはじつとしていっているわけなので、刺激はキツイものになりよ

うがない。刺激がキツイものになることができるのは、カラダを動かしておこなうリラクゼーションの場合だ。カラダの動きや、カラダに入れるちからは、そうしようと思えば、いくらでもキツイものとすることができる。つまり、そうせずに、カラダの動きや、カラダに入れるちからをできるだけ微かなものとしながら、その微かな刺激に深く浸る・ゆだねることが大切なのだ。微かであればあるほど、それをカラダが拒むことはなくなり、浸る・ゆだねることがそれが深く可能となる。私たちはつい、強い刺激であればあるほど、大きな効果をもたらしてくれる、と考えてしまう。しかしリラクゼーションにおいては、完全に反対なのだ。強い刺激であればあるほどリラクゼーション効果は低くなるし、微かな刺激であればあるほど、リラクゼーション効果は高まるのだ。

カラダを動かしておこなうリラクゼーションの場合、刺激を微かなものにするためにまず必要なのは、カラダに無理がかかるようなことはしないことだ。少しでも、痛い、苦しい、辛い、と感じられる動きは絶対に禁物だ。痛い、苦しい、辛い、と感じられたら、反射的にカラダをそれを拒みはじめるし、浸る・ゆだねるところではなくなる。それだから、カラダを感じるための動きは、どう感じても、絶対に痛いはずがない、苦しいはずがない、辛いはずがないというものでなければならぬ。こんなラクなことをして何になるのか、と思ってしまうほど、ラクな動きでなければならぬし、ラクな動きであればあるほどいいことになる。動かしがいがないほどラクな動きがいいことになる。

そしてそのうえで大切なのは、動きをできるだけ小さなものとするのだ。どう感じても、絶対に痛いはずがない、苦しいはずがない、辛いはずがないラクな動きであっても、その動きをさらにできるだけ小さなものとするのだ。こんなにわずかな動きで何になるのか、と思わないわけにゆかないほど、動きを小さなものとするのだ。動いたような気はするけれども、動いていないかもしれない、というような微かな動きでもかまわない。それだから、まったく動いていなくてもかまわない。動きゼロの状態が、もっとも小さな動き、もっとも微かな動きであることになる。

が、浸るための刺激を微かにするための方法は、動きをできるかぎり小さなものにするということだけではない。小さな動きを、さらに、できるだけゆっくりとしたものにするのだ。つまり長い時間をかけるということだ。こんな小さな動きにここまで時間をかけていいのか、と思わないではいられないくらい時間をかけるのだ。まるで時間の流れがとまりかけているかのように、ひたすら、とろとろ、たらたらおこな

うのだ。時間をかけるほど、刺激はどこまでも微かなものとなってゆく。

浸るための刺激を微かにするための方法は、まだほかにある。これは、これはカラダを動かしておこなうリラクセーションだけでなく、カラダを動かさずにおこなうリラクセーションにもかかわることなのだけれども、感じる範囲をどんどん狭めてゆくということだ。カラダの全体ではなく、腕に限定し、さらに手に限定し、さらに人差し指に限定し、さらにその関節のひとつに限定し、その関節のひとつの個所に限定する、というふうに、だ。カラダを感じるということをおこなうところが狭く限定されればされるほど、当然だが、感じられる刺激はへってゆき、微かなものとなってゆく。カラダを感じるということをおこなうところを狭く限定すればするほど、それはどんどん狭くなり、面積ゼロにむかってゆくことになる。しかしゼロにはならない。

それは、リラクセーションがすすむにつれて、感覚の昂進とでも言うべきことがおきてくるからだ。リラクセーションとはカラダを感じることであり、リラクセーションのトレーニングとは、カラダを感じることをのトレーニングだった。それだから、そのトレーニングがすすむにつれて、カラダを感じるということが深くなされてゆくことになる。つまり、カラダの感覚の感度が上がり、感覚が研ぎすまされてゆくことになる。

それはふたつのレベルですすんでゆく。まず、すでに感じられていることのクリアさがどこまでもアップしてゆく、というレベルだ。ぼやつとあいまいに感じられていたものが、どこまでもシャープに感じられてくるようになる。ピントずれていたものにピントが合いはじめ、感じられていたもののリアルさがどんどん増してゆく、という感じだ。たとえば、手の指を感じていた私におきたのも、最初はそういうことだった。手の指のひとつひとつのようすのディテールが、どんどんまなましく感じられてくるのだ。が、まだそれは感覚の深まりの最初でしかない。感じるということが深まるにつれて、さらにシャープさがアップしてゆくと、感じられているものが拡大されてゆくようになる。今まで小さくてよく見えなかったものが、拡大され大きくなり、大きなものとして感じられるようになってくるのだ。手の指を感じていた私におきたのも、そうしたことがあった。わずか数センチのものであるはずの指が、うつそうとした巨大なジャングルとして感じられたのだ。そのとき私はおこなわなかったけれども、もしそのとき私が指をそつと動かすというようにしていたら、そのジャングルが大きくゆれ動くのが感じられることになったはずだ。

それだから、感じられるものが拡大されてゆくにともない、感じるためのものはま

すまず小さいものでよくなつてゆく。五本の指である必要はなく、一本の指でよくなり、さらに、一本の指である必要はなく、その指のひとつの個所でよくなり、さらに、その個所もますます狭いものでよくなつてゆく……というふうに。それは、狭い世界にはまりこんでゆく、ということではなくて、世界に存在するものがどこまでも拡大してゆく、ということとして体験される。さきほどまでは小さかったものが、いつのまにか大きくなつていって、その大きくなったものに周りをかこまれている、という感じだ。それだから、感じるものをどんどん狭めていっても、それがゼロになることはない。それをゼロにむけてどんどん狭めているつもりでも、それが同時にどんどん大きくなってゆくからだ。いくらゼロにちかづいても、ゼロにちかづいたぶんだけ大きく広がるのだ。

が、まだこれは最初のレベルでしかない。感じるということが深くなされてゆくにつれて、感じられているものがどんどん拡大されてゆくだけではなく、それまで感じられていなかったものが感じられるようになるのだ。ちょうど、マイクロスコープでものを見ていると、これまで見えなかったものがどんどん大きく見えるようになるだけでなく、これまで見えていなかったものが新たに見えるようになるように。たとえば、手の指を感じていた私におきたのは、手の指が巨大なジャングルに感じられる、ということだった。

これはすでに、微かな刺激を深く感じるということに収まらないことかもしれない。私の指が私にどれほどジャングルとして感じられたとしても、私の指がジャングルであるはずがないからだ。私がおこなっていたのは、指を感じるということから離れて、イメージに浸るということであつたのかもしれない。しかし、そのときの私にとつて、私の指は確かにジャングルだったのであり、ジャングルは確かに私の指だったのだ。「それでもそれがジャングルであるはずがない」というならば、ジャングルとは、私が私の指に感じたものをことばで表すためのメタファーだった、と理解してもらつてもいい。もちろん、私にとつてそれは、ジャングルと言えどジャングルのようなものかもしれないといったものではなく、触ろうとすれば触ることができるような、あまりにもまなましいジャングルだったのだけれども。

【あらわれてきたものをさらに深く感じる】

リラクセーションとはカラダを感じることであったが、カラダを感じるとは、そのような世界へと向かうことなのだ。そのような世界に深く沈んでゆくことが、カラダを

感じるということにはほかならない。が、カラダを感じるということはそこでは終わらない。カラダを感じるとは、カラダにおいて感じられたものへと浸り、そこに自分をゆだねることだったが、さらに、そのことによってあらわれてくる深い世界へと浸り、自分をゆだねてゆくのだ。カラダを感じることによってあらわれてきた深い世界もまた、感じられたカラダにほかならない。あらわれたジャングルが私の指だったように。それだから私たちは、感じられたカラダとしての世界へあらためて深く浸り、そこへ深く自分をゆだねなければならぬのだ。浸りゆだねるということによってあらわれてきたものに、さらに浸りゆだねるのだ。そのようにして、深い世界はその深さをさらにましてゆき、カラダはさらに深く感じられてゆき、私たちはさらに深く浸りゆだねることになる。

そこに果ては存在しない。果てのさらにむこうが、つねに存在する。感じられたものは、感じられることによって、さらに深いものへと変容してゆく。もちろん、その、さらに深いものも、感じられることによって、さらにさらに深いものへと変容してゆく。そこには、たどりつかれるべきものは存在しない。カラダを感じるということをおこなう、そのときそのときの、感じるものの果てしのない深まりだけが存在する。その深まりへと果てしなく自分をゆだねてゆくこと。それが、カラダを感じることにしてのリラクセーションにほかならない。

【「いつものあれ」を探さない】

私たちのカラダはつねに変化している。朝と晩でちがうし、その日に何をしたかでもちがう。季節によってもカラダはちがう。それだから、カラダにおいて感じられるものも、つねにちがう。朝と晩でちがう、その日に何をしたかでちがう、季節によつてちがう。しかしそれでも、その人間としてのクセのようなものがある。カラダの感じかたのクセだ。つまり、カラダのどこで何を感じるか、何が感じやすいかのパターンのようなものだ。カラダを深く感じてゆくということを、カラダのどこでどのようにすすめてゆくかのパターンだ。そしてリラクセーションに長い時間をかけるほど、自分のカラダのそうしたパターンに気づかないわけにゆかないし、そのパターンができてゆくほど、そのパターンにしたがったカラダの感じをおこなおうとする。そのようにして、リラクセーションにおいても、いつしか、「いつものあそこ」で「いつものあれ」を感じようとする習慣のようなものができてしまう。

もちろん、その習慣どおりに、カラダを感じるということへとすんなり入ってゆけ

れば、とりあえず問題はない。が、いつもそうとばかり限らない。カラダがいつもとはちがう、カラダの感じられかたがいつもとちがうと、「いつものあれ」を感じることはできなくなる。そのため、「いつものあれ」を探しだすことになる、そこでおこなわれているのはすでに、カラダを感じることはなくなっている。感じられていることは、「いつものあれ」とはちがうものとして拒まれていくからだ。

が、カラダを感じることに「いつものあれ」をめざしてなされるようになると、たといいつもどおりに「いつものあれ」が見つかったとしても、「いつものあれ」を感じることはかなされないということになる。つまり、「いつものあれ」を感じたところで、カラダを感じるということが止んでしまうことになるのだ。カラダにおいて感じられるものは無限の広がりをもつ。感じられるものが限定されることはない。それだから、感じられるものを「いつものあれ」へと限定するということは、カラダを感じるということをはとんど止めたのに等しいことなのだ。

それだから、「いつものあれ」を期待すること、「いつものあれ」を探すことを、できるだけやめなければならない。カラダを感じるということは、いつもゼロから出発しなければならないのだ。感じられるべきものを期待してしまつたら、そのぶんだけ、カラダを感じるということから遠ざかることになる。リラクセーションにおいて、「最初はいまカラダの感覚に浸れたけれども、だんだんうまくいかなかった」ということは、実は、よくある。その場合、ほぼ間違いなく、「いつものあれ」探しにおちいっている。「いつものあれ」探しをすればするほど、それが見つかつても見つからなくても、リラクセーションから遠ざかつてゆく。

が、感じられるべきものを期待するということを私たちがおこなってしまうのは、感じられかたに習慣ができあがることによってだけとは限らない。たとえば、目がくらむような深さの体験をしたとき。たいてい私たちは、またあの体験をしたい、と思う。そしてそうした体験を期待し、次のリラクセーションのとき、それを探しはじめ。 「あのときのあれ」探した。だが、そのとき私たちは、すでにカラダを感じるということを止めている。もちろん、カラダを感じることが止んでいるから、深いリラクセーション体験がおきることはないし、当然だが、期待した体験が生じることもない。そのことに焦りでもしたら、リラクセーションは完全にストップすることになる。そこに存在するのは、焦りだけがうずまき世界だ。

くりかえそう。カラダを感じるということは、いつもゼロから出発しなければならない。リラクセーションは、カラダを感じるということが今はじめてなされているか

のように、いつもゼロから出発しなければならない。

【感じられるのをいつまでもまつ】

カラダの感じに浸ろうとして、すぐに浸れるとは限らない。すぐに浸れることもあるが、なかなか浸れないこともある。なかなか浸れないと、つい私たちは焦ってしまふ。「まだか」と思ってしまう。が、そのような焦りにおちいつたとき、カラダを感じることはすでにストップしている。感じられるべきものが感じられないものとしてカラダは拒否されている。だから、「まだか」と焦れば焦るほど、カラダを感じることは遠のく。だから私たちはさらに焦ってしまうのだが、それでも、焦れば焦った分だけ、カラダを感じることは遠のく。

私の経験で言えば、少なくとも一〇分はまつべきだろう。一〇分のあいだ、感じられるものをカラダに探していたら、何かは見つかる。見つかったら、あとは、その感じに浸り、自分をゆだねていけばいいだけだ。が、「もう五分まった。あと五分だ」という感じでは、まったことにならない。五分間、あるいは一〇分間、焦っただけだ。まつからには、いつまでもまつつもりでまたなければならぬ。もちろん、私たちにその時間が与えられていないこともある。時間が一〇分しかないこともある。五分しかないこともある。が、その一〇分あるいは五分を、感じられるものがあらわれるまで一〇年でも一〇〇年でもまつ、という気持ちですごくさなくてはならない。もちろん、一〇〇〇〇年でもいいし、一〇〇〇〇〇年でもいい。永遠にまつ、でもいい。もちろん、感じられるものがあらわれるのが早ければ早いほどいいとは限らない。たいてい、またされる時間が長いほど、感じられるものは深くて大きいものとなる。またされる時間が長いほど、深くて大きいものがすがたをあらわす。深くて大きなものが感じられるのには、それなりの時間がかかるのだ。それだから、どれほどまたされても、焦ってはならない。「深くて大きなものがすがたをあらわそうとしているのだ」と思つて、それがおとずれるのを、いつまでもまつつもりでまたなければならぬ。もちろん、それがおとずれる前に、与えられた時間が終わることもある。しかし、それだからといって、まつことに費やした時間がむだになったわけではない。時間をかけてまった分だけ、それは近づいているのだ。もちろん、あとどれだけまたなければならぬのかはわからない。それでもまつしかないのだ。私の場合、私の死のときまでまち続けてもおとずれてくれそうもないものがココロの奥底の彼方に微かに予感されることがある。が、リラクセーションの世界が果てしなくなるのは、そうした

ものをまち続けるときなのだ。私はそれのおとずれを時間の限りまち続けるだろう。

【感じられなさを感じる】

リラクセーションとはカラダを感じることであった。が、ときには、何も感じられない、ということがあふ。カラダのどこでも何も感じないということはないとしても、カラダのある個所を感じようとしたときに、何も感じられないということはないわけではない。とくに、カラダを感じるということがまだそれほど深くできないならば、カラダのどこでも何かを感じることができるといふわけにはいかない。

が、焦ってはならない。焦ったらリラクセーションは終わる。実は、焦る必要はぜんぜんないのだ。何も感じられないときも、カラダを感じるということとはしかるべくなされているからだ。何も感じていないということがどうしてわかるのかといえ、感じるによつてなのだ。つまり、何も感じていないということが感じられていることによつてなのだ。そうでなければ、私たちは、感じるものが何もない、ということではない。ちようど、何も見えない、ということが、見るということをおこなうことによつているのと同じだ。見るということをおこなうていなければ、何も見えないと言ふことはできない。それだから、何も感じられないということも、感じるということにもとづいている。つまり、感じられるものが何もないという感じにもとづいているのだ。それだから、そのときは、感じられるもののなさを感じればよいのだ。感じられるものが何もないからつぽさだ。どれほど感じられるものがなく、どれほどからつぽなのかを感じればよいのだ。だから、どれほどからつぽでも焦らなくていい。からつぽさがすでに感じられている。それを感じればよいのだ。

が、からつぽさがからつぽさのままにとどまることはない。からつぽさを感じるということもカラダを感じるということであり、それをおして、カラダを感じるということはおのずと深まってゆく。そして、それにもない、からつぽさの中から、感じられるものがゆつくりとすがたをあらわしてくる。やがて少しずつ、それがからつぽさを満たしだす。だから、感じられるものが何もなくても少しも慌てる必要はない。からつぽさを深く感じればよい。どれほどからつぽなのかを感じればよいのだ。

【感じることをじやまされている自分を感じる】

さきに、リラクセーションはできるだけ快適な環境でおこなうにこしたことはないけれども、快適な環境というのはそうあるわけではない、と書いた。実際に、どんな

快適そうな環境でも、カラダを感じることをじやましそうなものを探せば、かならず、いくらでも見つかる。

それは、まず、そこからやってくる。暑さや寒さ、さまざまな音や匂い、などなど。いま私は家でパソコンにむかっている。かなり静かだ。が、じやまになりそうなものを探せば、いくらでも見つかる。時計のちくたく。庭の虫の声。もう少し遠いところから聞こえてくる鳥のさえずり。そとを通りすぎる、さお竹屋。台所にいる家族が夕食の準備のために金属のボールで何かをかしやかしや混ぜる音……。それらの音も、カラダを感じることをじやます音として気にしようとすれば、気にすることが出来る。もちろん、気にしなければ（というか、気にしなければ）それまでなのだが、気になりだせば、いくらでも気になってくる。カラダを感じることが深くなされてゆくにつれて感覚が研ぎすまされてゆくということもあり、じやまになりそうなものとして気にし出したら、気になるものは無数にあらわれてくる。そんなときどうすればいいのか？

しつこくなるけれども、リラクゼーションとはカラダを感じることであり、カラダを感じるということだった。カラダを感じるということができれば、リラクゼーションははじまるのだった。そこで問題は、そとの音とかが気になってカラダを感じることができないでいる自分を、どのようにして、カラダを感じることにへとむかわせるか、ということになる。リラクゼーションのテクニックのいちばんテクニカルなところになるけれども、それほど複雑ではない。そとの音とかが気になってカラダを感じるということができないでいる自分をカラダで感じるようにすればいいのだ。音を気にしている自分、音が気になってしかたのない自分をカラダで感じるのだ。もう少し詳しく言えば、気にするということがカラダのどのような感覚なのかを感じるということであり、気にするということがカラダのどのようなことを感じるということであり、気にするということをしているときのカラダのようすを感じることだ。気になる、というのは、それなりの不快感としてある。その不快感をいいねいに感じるのだ。気になる音を不快なものとして感じるのではなく、音にどのような不快感を感じているのかをいいねいに感じるのだ。

あるいは、テクニックとしてはもう少しレベルが高くなり、そのぶんむずかしくなるが、音そのものをカラダで感じる、という手もある。この音がじやまになってカラダを感じることができない、と考えるのではなくて、その音そのものをカラダで感じるのだ。あたりまえといえばあたりまえのことだが、私たちはカラダで音を聞いてい

る。カラダ存在なければ、あるいは、そのカラダに故障があれば、音を聞くことはできなくなる。私たちはカラダで音を聞いているのだ。その意味で、音もまたカラダの感覚なのだ。つまり、カラダの感覚として音を聞くということだ。音を聞くということをしているカラダを感じる、と言ってもいい。そのようなしかたで音を聞くということができれば、音を聞くということはカラダを感じるということそのものにほかならなくなるし、それだから、音が気になってカラダを感じることができないということとはなくなる。音が深くカラダの感覚として感じられるようになるからだ。音を聞くことがそのままカラダを感じることになるからだ。

話が、気になる音の場合に限られてしまったけれども、カラダを感じることをじやまされている自分を感じるようにする、という基本は、暑さや寒さの場合もいっしょだ。暑がつている自分、寒がつている自分を感じるのだ。自分がどのように暑がつているのか、暑さをいやがつているのかを、ていねいに感じるようにすればいい。

が、カラダを感じることをじやましそうなものが、そこから聞こえてくる音とか、暑さ寒さとかのように、そこからやってくる場合は、まだコントロールしやすい。いざとなれば、音がまったくない環境を整えることは不可能ではないし、暑くも寒くもないように室温をコントロールすることもできるからだ。だが、やつかいになるのは、カラダを感じるということをややまするものが、うちからあらわれてくるときなのだ。リラクゼーションにかかわるものならばたぶん誰もが経験することだが、ときどき、カラダを感じるものがつらくなったり、いやになったりすることがある。カラダがそれを拒みはじめる。カラダを感じるということを、カラダがさせてくれないのだ。カラダが、ぜんぜんその気にならず、それどころかそれをやめさせようとすることだ。それをやめて、何かほかのことをしたがるのであり、にもかかわらず、カラダを感じるということが続けようとすると、「いつまでこんなことをするのか」と、いらついてくる。ふだん私たちはカラダを感じるということをしていない。必要最小限しかカラダを感じていない。カラダの声に耳をかたむけることなく、カラダをこき使っている。カラダは必要最小限しか感じてはならず、そして、そのようにして最大限にこき使われなければならないものとして存在している。そういうカラダのありかたがカラダにしみついているために、感じられることにとまどうのであり、感じられることを拒みさえするのだ。カラダがこき使われるものとしてあるということは、感じられることがないものとしてあるということであり、カラダがそうしたものとしてある限り、カラダがカラダであるためには、感じられてはならないのだ。そのようにしてカラダ

は、感じられることにとまどい、それを拒むのだ。

では、どうすればいいのか。カラダに、感じられることを命令すればいいのか……が、それでは、カラダを感じることはならない。感じられることを命令されたとき、カラダは、感じられることを拒むものとしてあるということを否定されており、そこでなされているのは、カラダを拒むことであり、カラダを感じるということはすでに不可能になっている。むしろ、命令されればされるほど、カラダはかたくなに、感じられることを拒みだすだろう。では、どうすればいいのか……。さきほどといっしよだ。感じられることを拒んでいるカラダを感じればいいのだ。感じられることをカラダがどのように拒んでいるかを感じるのだ。たとえば、いらいらがどのようないらいらのかを、ていねいに感じるのだ。そもそも、感じられることをカラダが拒んでいるということがわかるのは、カラダを感じるによってなのだ。つまり、カラダのいらいらとかを感じることによってなのだ。それだから、カラダのそのようなすを感じればいいのだ。感じられることにとまどい、感じられることを拒んでいるようなすを感じればいいのだ。

そしてそのようにして、カラダを感じるということが始められるとき、カラダはす
でに感じられるものとなっており、カラダは、感じられることにとまどい、それを拒
むということをやめている。少しずつカラダのなかに、感じられるものがふくらみ、
広がってゆく。あとはそれをいねいに感じてゆけばいい。

リラクセーションとはカラダを感じることであった。リラクセーションのテクニクとはカラダを感じることをのテクニクなのだ。そのテクニクにとつていちばん重要なのが、感じられないカラダを、感じられるカラダへとみちびく、ということだ。つまり、感じられないカラダを感じる、あるいは、感じられることを拒むカラダを感じる、というようにして、感じられないカラダを、感じられるカラダへと反転させることだ。それがリラクセーションのテクニクの大部分をしめると言ってもいいし、リラクセーションのトレーニングとはそうした反転のトレーニングなのだと言ってもいい。もう少し広げたいいかたをすれば、これは、リラクセーションができないでいることそのものを、リラクセーションのきつかけとする、ということであり、したがって、リラクセーションの不可能性をリラクセーションの可能性へと反転させることであり、そのようにしてリラクセーションの可能性をどこまでも拡大することでもある。

ともかく、カラダを感じるといふことへもちこめばいいのだ。もちろんことはそう

単純にはこぶとは限らない。カラダを感じることをカラダが拒んでいるとする。まずおこなわなければならないのは、感じられることを拒んでいるカラダを感じるからだ。が、実はそれがそう簡単ではない。カラダはもともと、感じられることを拒んでいるからだ。それだから、カラダが、感じられることをどのように拒んでいるかを感じられることを拒んでくこともある。が、それならば、感じられることをそのように二重に拒んでいるカラダを感じればいいのか。感じられることを拒んでいるし、さらに、感じられることを拒んでいるのを感じられることをも拒んでもいる、そうしたカラダを感じればいいのか。

そのようにして、リラクセーションの不可能性をリラクセーションの可能性へと反転させることができれば、理論的には、どのようなシチュエーションにおいてもリラクセーションは可能であることになる。不可能性が不可能性のまま可能性へと反転し、不可能性がそのまま可能性となるからだ。こう言ってよければ、不可能であればあるほどリラクセーションは可能となるのだ。リラクセーションのトレーニングとはそうした反転のテクニクをみがくトレーニングなのであり、そしてそのテクニクなしには、果てしなく深いリラクセーションは不可能だろう。そのテクニクこそは、果てしなく深いリラクセーションを可能にしてくれるものなのだ。

それだから、カラダを感じることがうまくいかないといつてあきらめてはならない。カラダを感じることがうまくいかないときこそは、リラクセーションのテクニクをみがく恰好のチャンスなのだ。私の感覚で言えば、感じられるものがカラダになかなか見つからないときは、ココロをそのカラダのなかにふわっと浮かばせ、ただよわせながら、ココロが何かに反応するのをそととまつ。反応がおきたならば、そこへとココロを浸してゆけばいい。もちろん、ココロに何の反応がおきないこともある。が、焦ってはダメだ。反応がおきなければ、反応のなさへとココロを浸していればいい。反応のなさも反応なのだ、と自分に言い聞かせながら。もちろん、焦ってしまつたら、しかたがない。焦ってはダメだ、と思つたら、ますます焦ってくる。もうそのときは、焦りそのものを深く感じてゆけばいい…。こうしたことが、その日その日、そのときそのときのカラダの状況のなかで、どれだけ自由におこなえるようになるかというのが、リラクセーションのテクニクの深まりなのだ。

【具合の悪さそのものを感じる】

リラクセーションとはカラダを感じることであった。それだから、カラダを感じるこ

とができれば、すでにリラクセーションは始まっていることになる。あとは、その（カラダの）感じをどこまでも深めてゆけばいいだけだ。が、そのようにして、カラダを感じ、その感じに浸るということが始まってからおきる問題がある。ほんとうは、問題と言ってはよくないのだけれども、リラクセーションを深めてゆくさいに、とりわけテクニックが求められるシーンであることはまちがいない。

それは、リラクセーションをおこなっていて具合が悪くなるときだ。具合の悪くなりがたはさまざまだ。たとえば頭痛、肩こり、吐き気、腹痛、激しい疲労感。古傷が痛みだすこともあるし、あるいは、そうした具合の悪さとは少しズレるが、悲しみなどの感情がこみあげてくることもある。リラクセスした状態といえ、こちよくてきもちがよい状態であるはずなのに、それと反対のことがおきているわけであり、私たちは動揺しないわけにゆいかない。

まず、次のことを確かめておかなければならない。それは、リラクセーションにおいてなされたことが、そうした具合の悪さの原因ではない、ということだ。リラクセーションにおいてなされるのは、カラダを感じるだけだ。確かに、カラダを感じるということをおこなうためにカラダを動かすことはある。けれども、すでに書いたように、それはできるだけゆつくりとした小さな動きでしかない。それが具合の悪さの原因となるということは、ありえないのだ。具合の悪さをひきおこすような負担になりようがないのだ。日常生活において私たちはそれよりもはるかにキツイこととしてゐる。もしリラクセーションにおいておこなわれることが、そのキツさによってカラダやココロにダメージをあたえるとすれば、私たちは日常生活からそれをはるかにうわまわるダメージを受けることになるし、タダではすまなくなるだろう。生きることそのものが危うくなりかねないだろう。

では、リラクセーションにともなう具合の悪さは、何なのか。それは、リラクセーションをおこなう前から、もともとカラダやココロがかかえていた具合の悪さなのだ。ただしそれが具合の悪さと感じられなかっただけなのだ。それが、リラクセーションの深まりとともに、感じられるようになった、ということなのだ。リラクセーションとはカラダを感じることであり、それだから、すでに書いたように、リラクセーションのトレーニングとはカラダを感じるトレーニングであり、そのトレーニングによって、感じかたが研ぎすまされてゆかないわけにゆかないのであり、その結果として、それまで感じられていなかったことが感じられるようになるということが、おきてくるのだ。リラクセーションにおいて具合が悪くなったときに生じ

ているのも、そうしたことにほかならない。つまり、カラダやココロがもともとかかえていた具合の悪さが、感じられるようになった、ということなのだ。

では、そのときどうすればいいのか。が、そのときも、リラクセーションがカラダを感じることであるということに少しも変わりはない。つまり、そのときも、カラダを感じるということがなされなければならない。つまり、具合の悪さをかかえたカラダを感じなければならない。というか、カラダがかかえる具合の悪さそのものを感じなければならない。「カラダが具合が悪いということは、すでにそのように感じられているということであり、あらためて何を感じなければならないのか」と、ふつうは思う。が、私たちは、カラダに具合の悪さをかかえたとき、その具合の悪さを感じるということを、ふつう、それほどおこなうわけではない。確かに具合の悪さは感じられている。そうでなければ、具合が悪いとは言わない。具合が悪いということは、具合の悪さを感じられているということにほかならない。が、具合の悪さは具合の悪さとして感じられたとたんに、感じられるべきものではなくなる。感じられないにこそしたことがないものとなり、感じたくないものとなり、取りのぞかれるべきもの、コントロールされるべきものとなる。リラクセーションにおいてなされる感じることとは、浸る・ゆだねるということだった。しかし、私たちは、具合の悪さに直面したとき、それに浸り、それに自分をゆだねようとは、まずしない。その逆をする。そこから自分を引き離し、それを拒み、それを消してしまおうとする。が、リラクセーションにおいてなされなければならないのは、具合の悪さそのものに深く浸り、それに深く自分をゆだねることなのだ。

しかし、それをおこなうことにたいして私たちは当然ためらいを感じる。具合の悪さに自分をゆだねることは、自分を危うくすることなのではないか、と考える。あるいは、具合の悪さに浸り自分をゆだねることによって具合の悪さがますますひどくなるのではないか、具合の悪さに飲み込まれてしまうのではないか、と考える。が、具合の悪さに浸りゆだねることによって生じるのは、それとは反対のことなのだ。浸りゆだねることによって、具合の悪さがゆるみ、やわらぐのだ。私の感じかたで言えば、私は具合の悪さの内部へむかって自分をゆつくりと浸してゆく。少しづつ自分をそこに浸してゆき、最後は、自分をそのなかにすっぽり収めてしまう。あたまでっぺんからつま先まで、すっかりそのなかに収まってしまふのだ。が、具合の悪さのなかに具合の悪さは存在しない。具合の悪さが存在するのは外側であって、内側は不思議と穏やかに安らいでゐる。その世界に私はすっぽりと収まっていて、もう具合の悪さ

は感じられない…。

カラダを感じるということが、どのようにして、そうした結果をもたらすのかについては、さまざまな説明が可能かもしれない。私も私なりに説明することはできるが、今しているのはテクニクの話だ。テクニクの話には、なぜ、はいらない。そうなるからそうなるのだ、というのがテクニクの話なのだ。なぜ、ということがまるつきりわからなくても、テクニクはテクニクとしてなりたつ。そして、最初に書いたように、そうしたテクニクの存在によってリラクセーションの世界はなりたってきたし、今もなりたっている。もちろん、なぜ、と問うことに意味がないということではない。そうではなくて、なぜ、という問いそのものが、そうなるからそうなる、という事実をもとになりたっているということなのだ。発見され、経験をつみかさねながら、少しずつ洗練されていったテクニクの存在こそは、リラクセーションのアルファでありオメガだと言ってもいい。なぜ、と問うことに意味があるとすれば、それは、その問いが、リラクセーションのテクニクを研ぎすませることにつながるからなのだ。もしそうでなかったならば、なぜ、と問うことには、やはり意味はない。それでも、リラクセーションとはカラダを感じることで、ということのかかわりで、こう言うことはできるかもしれない。具合の悪さが具合の悪さであるのは、それが感じられるべきでないものであり、浸りゆだねるべきでないものであることによつてなのであり、したがって、それが感じられ、そこに浸りゆだねられるとき、それは具合の悪さであることができなくなるのだ、と。それが具合の悪さであるから、感じ、浸りゆだねることができないのではなくて、そうではなくて、感じ、浸りゆだねることができないから、それは、具合の悪さなのだ、と。

【具合が悪くないところでカラダを感じる】

が、もちろん、具合の悪さそのものを深く感じ、そこに浸り自分をゆだねることはむずかしい。浸りゆだねれば、具合の悪さがひいてくれるはずだと思っても、やはり私たちは自動的・反射的に、具合の悪さに身がまえ、それを拒もうとする。拒んではいけない、と思っても、拒んでしまう。拒んではいけない、と思えば思うほど、それに抵抗するかのように、あるいはその思いによって逆にあおられたかのように、ますます激しく拒んでしまう。

リラクセーションのテクニクとはそうしたときのためのものでもるわけだけれども、そうしたときにどのようにすればいいかは、さきほど【感じることをじやまされ

ている自分を感じる】で書いたとおりだ。つまり、浸りゆだねることを拒んでいる自分を感じるようにすればいいのだ。あるいは、拒んではいけない、という思いによつてあおられ、拒むということをやめます激しくおこなっている自分を感じるようにすればいいのだ。大切なことなのでくりかえすと、拒んでいる自分を感じる、ということ、拒むということはちがう。拒むということをおこなっているから、それをおこなっている自分を感じるができるのだとしても、やはりふたつのことは異なる。拒むということは感じることでない。感じたくないから拒むのだ。もちろん、感じたくなくて拒んでいるものを感じることはむずかしい（むずかしくなければ、拒まずに感じるができる）。それなので、拒むということはとりあえずそのままにしておきながら、拒むということがどのような感じているのかを感じるのだ。拒むということが（カラダの）どのような感じとしてなされているのかを感じるのだ。

が、実はそれはそれでむずかしい。拒むということ、拒むということがどのような感じているのかを感じるということとは、ほとんど隣り合わせのことだからだ。拒むということをおこなっているから、それをおこなっている自分を感じるができる、ということがあるからだ。そのため私たちは、拒むということがどのような感じているのかを感じようとしながら、ついつい、拒むということをおこなってしまう。

そのときは、もう少しやさしいことをするほかない。つまり、具合の悪くないところでカラダを感じるということをおこなう、ということだ。カラダの全体が均一に具合が悪いということは、まずない。たとえカラダ中が具合が悪い、というときでも、具合の悪さにはかたよりがあり、カラダのどこかに具合の悪さの中心があり、そこから遠ざかれば、それだけ具合の悪さはうすらぐことになる。そのようにして、具合の悪いところからいちばん遠そうところで、カラダを感じるということをおこなうのだ。それはどこでもいい。具合の悪さといちばん無関係そうで、カラダを感じるということがいちばんおこないやすそうところで、カラダを感じるのだ。

そのさい、具合の悪さから逃げているのではないか、といった余分なことは考えなくていい。逃げてはならない、立ち向かわなければならぬ、ということこそは、拒むことにほかならないからだ。カラダを感じるということは、カラダに立ち向かうことではない。カラダに自分を浸しゆだねることであり、カラダを受け入れることなのだ。それだから、それがカラダのどこでなされなければならないということはない。それができるところでそれをおこなえばいいし、それをおこないたいところで、それをおこなえばいい。ともかくそのようにしてカラダを感じることが始まれば、

カラダを感じるということは、そこから少しずつでもひろがってゆく。私の感じかたで言えば、カラダを感じるということをおこなっているところに、私のカラダが少しずつ吸い込まれてゆく。あるいは、カラダを感じるということをおこなっているところに存在するカラダの感じが、カラダを少しずつおおってゆく、という感じであることもあるし、カラダのその感じへとカラダが静かにゆっくり沈んでゆく、という感じであることもある。そしてそれがすすむにつれて、やがて、カラダがかかえる具合の悪さも、そこに吸い込まれ、あるいはそれによっておおわれて、あるいはそこに静かに沈んでゆくことになる。

もちろん、それはそれで、そうやさしいことではない。そう簡単にはことはすまない。私たちはそう単純な存在ではないし、したがって、私たちがかかえる具合の悪さもそう単純なものではない。具合の悪さがやわらいでゆくということも、少しずつ、かなりややこしい道筋をとりながらなされてゆく。その、ややこしい道筋というのは、ひとそれぞれだし、そのときそのときでも、それぞれだ。ひとことと言えば、カラダを感じるということの深まりということになる。それは、【あらわれてきたものをさらに深く感じる】のところで書いたように、感じられたものが、感じられることによって、さらに深いものへと変容し、その、さらに深いものも、感じられることによって、さらにさらに深いものへと変容してゆく、という、たどりつくべきところをもたない、果てしない道筋だ。もちろん、具合の悪さがやわらぐということとは、とても大切なことではあるけれども、けっしてそれが、深まりの最終地点というわけではない。むしろ、具合の悪さがやわらぐということは、そうした、たどりつくべきところをもたない、果てしない道筋におけるひとつのできごととしておとずれる。それだから私たちがおこなわなければならないのは、カラダをどこまでも深く感じてゆくということだけなのだ。

確かに私たちは、具合の悪さをかかえたとき、その具合の悪さを何とかしようとして、カラダを感じるということを始められるかもしれない。私はそれを否定しないし、私もそのようにしてカラダを感じるということをおこなうことがある。けれども、私の経験から言うと、具合の悪さがやわらいでくれるのは、カラダの感じの深まりのなかで、いつしか、自分が具合の悪さを何とかしようとしてカラダを感じるということを始めたとということが忘れられるときなのだ。自分が具合の悪さを何とかしようとしてカラダを感じるということを始めたということがいつしか忘れられていて、気がつくと、具合の悪さが存在しなくなっているのだ。まるで、最初から存在していなかった

かのように存在しないのだ。こう言ってよければ、具合の悪さを何とかしようとしているうちは、カラダを感じるということがなされていない。カラダは、具合の悪さをかかえた、拒まれるべきものとして存在したままだ。カラダを感じるということが深くなされるときというのは、具合の悪さを何とかしようというきもち（『かまえ』）もやわらぎ、フェイド・アウトしているときなのだ。

もちろんそれは、具合の悪さを何とかしようとしてはダメだ、ということではない。ダメだ、と思ったら、それこそそこで、カラダを感じるということは終わってしまう。確かに私も、具合の悪さを何とかしようというきもちにとりつかれて、カラダを感じるということがさっぱりできない、ということがあつた。が、そのときにおこなわなければならないのは、そうした自分を、ダメだ、と否定することではなくて、具合の悪さを何とかしようというきもちにとりつかれ、カラダを感じるということがさっぱりできずに、あせっている自分そのものを感じるということなのだ。

具合の悪さがやわらいでゆくということが、かなりややこしい道筋をとりながらなされてゆく、ということには、もちろんそうしたこともふくまれる。だから少しもあわてる必要はない。具合の悪さを何とかしようというきもちにとりつかれ、カラダを感じるということがさっぱりできない自分を感ぜればいいだけなのだ。まだそんなことしかできていない、とあわてる必要はない。カラダを感じるということに、「まだそんなことしか」ということはない。「まだそんなことしか」と思ったら、カラダを感じるということとはなされていかない。つまり、いま感じられていることが「そんなこと」として拒まれている。感じられていることは、どんなささいなものでもいい。感じられていることを大切にするのだ。あたかもそれが、かけがえない大切なものであるかのように、大切に受け入れるのだ。が、ほんとうは、「どんなささいな」ということも言うべきではない。「かのように」と言うべきでもない。「ささいな」と思ったら、それがささいなものではないぶんだけ拒まれているし、「かのように」というのは、そうではないことを意味する。それだから、カラダを感じるということにおいては、ささい、ということとは存在しない。ささいな感じというものは存在しない。「かのように」ということもない。感じられているものすべてがそのままかけがえないものであり、カラダを感じるということをおこなっているすべての瞬間がそのままかけがえないものなのだ。リラクゼーションがめざすのは、カラダのそうした感じかたであるし、カラダがそのように感じられる瞬間なのだ。感じられたカラダが、あるいは、カラダを感じるということがなされている瞬間が、そのままかけ

がえのないものとして体験されるときをすごすことなのだ。

【どのくらいの時間をかけるか？】

どのくらい時間をかけるか、一日に何度おこなえばいいのか、毎日おこなうべきなのか、ということも考えなければならぬかもしれない。が、そこに決まったルールは存在しない。カラダとココロが感じられることを望むだけカラダとココロを感じればいい、という、ルールならざるルールが、最終的なルールだ。もちろん、毎日、朝とか寝る前とかに二〇分をかける、というようなルールをさだめることにはさしたって問題ない。何ごともそのようにしてスタートするのもかもしれない。あるいは、そうしたルールにしたがつてリラクセーションをおこなっているうちに、いつしかリラクセーションが習慣となり、その時間が来ると、カラダのほうからリラクセーションを求めてくる、ということもおきるようになるかもしれない。そうなれば、リラクセーションはすでに一日の生活リズムの一部分となっていることになる。

が、にもかかわらず、カラダとココロが望むままにおこなう、という自由さを忘れてはいけないと思う。たとえば、カラダとココロがそれを望んでいないのに、無理に時間をかけるようになる、ということになるとまずい。もちろん、すでに書いたように、カラダを感じることに乗り気になれないでいる自分を感じる、というようにして、カラダを感じることに入り込めたならば、何も問題はない。まずいのは、カラダを感じるということをおこなう気になつぱりなれないまま、ひたすら二〇分ならば二〇分というようなノルマの時間がすぎるのをまつ、ということになることだ。そんなことでも、カラダを感じるということのきっかけになることは、もしかするとないこととはないのかもしれないが、その可能性はかぎりなくわずかだ。むしろ、カラダのなかで、今おこなっていることへの反発がふくらむだけだ。そしてそうした時間を長くすごせばすごすほど、やがて、意味がないからやめる、とか、つまらないからやめる、ということにならざるをえなくなる。

そういうことにならないとしても、それなりの時間をかけることをノルマとすると私たちは、たとえば、これだけ時間をかけたのにリラクセスできなかった、とか、リラクセスするためにもう何分かければいいのか、といったことを、ついつい考えてしまう。が、リラクセーションのはじまりにはそれなりの時間が必要であることが事実だとしても、何分おこなえばリラクセーションの世界に入ることができる、ということはない。一分後であっても、カラダを感じるといことがはじまっていれば、す

でにそこはリラクセーションの世界だ。カラダを感じるといことがはじまっていなければ、そうした時間をそのままどれほどすごしたとしても、リラクセーションははじまってくれない。むしろ「まだか」と思うほど、リラクセーションは遠ざかってゆく。「まだか」ということは、いま感じられているものを拒んでいるということだからだ。

すでに書いたことの（何度目かの）繰り返しになるけれども、感じられない、ということ私たちが確かめるのは、感じるることによってなのだ。それだから、感じられない、というとき、実はすでに、感じられないということが感じられている。カラダを感じるためには、そのことに気づくだけでいいのだ。が、「まだか」と考えたしたとたんに、感じられるべきものは未来へと向かつて遠ざけられてゆく。いま感じられているものは、感じられるはずのものならざるものとして拒まれてしまうのである、それだから、そうした時間をどれだけすごしたとしても、感じるということとははじまってくれない。

もちろん私が言いたいのは、リラクセーションを日々のノルマとすべきではない、ということではない。テクニクの習得はノルマをとまなうのがふつうだ。私もここでトレーニングということばをつかってきたけれども、トレーニングこそはノルマとして課されるものにほかならない。が、二〇分ならば二〇分という時間をすごすということじたいがノルマとなり、あるいは、しかじかの体験にいたるということじたいがノルマとなると、リラクセーションの世界から遠ざかってゆくことになる。そのときそこでなされているのはもはや、カラダを感じるということではなくなっているからだ。

ひとをリラクセーションの世界へみちびいてくれるのは、ほんの小さな一歩だ。実は、あまりにささやかすぎるために、そんなことをして何になるのか、という疑いをよびおこしてしまうほど、小さな一歩だ。つまり、カラダを感じる、ということだ。むしろ、もう少し大げさなことのほうが、ひとにとつて魅力的に写るかもしれない。もう少ししつらいこと、たいへんなこと、むずかしそうなことであれば、何かをもたらしてくれそうだと、という期待をいだかせやすいのかもしれない。が、それにもかかわらず、リラクセーションの基本とはカラダを感じることでしかない。リラクセーションの世界とは、その一歩がもたらしてくるものであり、リラクセーションの世界の深さとは、その一歩の深さであり、リラクセーションのむずかしさとは、その小さな一歩を踏みだすことの難しさであり、リラクセーションのテクニクとは、ただその

小さな一歩のためのテクニックなのだ。

【眠くなったら眠る】

リラクセーションをしていて眠くなることがある。かなりしょっちゅうある。それは、カラダとココロは眠りたがっていたのに、緊張によって無理におきていた、ということであり、その緊張がゆるんだために、カラダとココロが眠りにおちいついた、ということだ。だから、リラクセーションをして眠くなったということは、リラクセーションができていたということ意味する。もちろん、リラクセーションをしていて眠くならないこともある。そのときは、カラダとココロが眠りたがっていないので眠くならないか、カラダとココロは眠りたがっているのだが、リラクセーションがうまくいっていないために眠くならないかのどちらかであることになる。リラクセーション的な世界に深くひたれながらも眠くならない、というときは前者の場合だし、リラクセーション的な世界に深くひたることもできないし、眠くもならない、ということは後者の可能性がある。ともかく、カラダとココロが眠りたがっているときにリラクセーションできれば、からならず眠くなる。リラクセーションをしていて眠くなるということは、カラダとココロが眠りたがっていて、しかもリラクセーションがうまくできている、ということの意味する。それだから、眠くなったら、眠ればいい。無理におきている必要はない。それはリラクセーションに反することでもある。むしろ眠るべきなのだ。

それなので、あえて書けば、警策（けいさく・きようさく）によって肩や背中を叩くことによって目を覚まさせるという坐禅の世界でおこなわれていることは、まちがいだ。警策には、リラクセーションからの微妙だけれども決定的な逸脱があると思う。ひとを力づくでリラクセーションにみちびくことはできないし、力づくになればなるほどリラクセーションから遠ざかる。叩かれた痛みによって無理に目を覚まさせるということは、眠りを求めているカラダとココロの声を無視し否定するということであり、カラダを感じるということをおこなわないということなのだ。

確かに、ひとつのおこないが制度化されるとはそうしたことなのかもしれない。眠むければ寝てください、では制度が制度としてなりたない。制度が制度としてなりたつためには、目覚めているべきときには誰もが目覚めていなければならぬし、そこから逸脱するものにはいては、その逸脱をただすための強制が必要となる。が、そうしたことがなされればなされるほど、それがリラクセーションから遠ざかってゆ

くことは確実な事実だ。

もちろん私としても、眠ることなく行（ぎょう）をおこなう時間を設けることそのものを否定するつもりはない。しかし、目を覚まししているべきときに目を覚ましていることができないのは、眠るべきときにしかるべき眠りをとることができないからなのだ。眠る時間が足りないとか、眠りが浅いとか。考えられなければならないのは、そちらのほうなのだ。眠るべきときにしかるべき眠りをとるための工夫なのだ。そしてリラクセーションは、眠るべきときにしかるべき眠りをとるための工夫でもあるのだ。眠るべきときにしかるべき眠りをとることができないのは、眠りたがっているカラダとココロが無視されているからだからだ。カラダとココロの声に深く耳を傾けることによって私たちは、眠るべきときにしかるべき眠りをとることができるようになるのであり、私たちが眠るべきときにしかるべき眠りをとることができるようになるのは、そのようにしてのみななのだ。リラクセーションが眠りと目覚めにかかわる行となるとすれば、それは、私たちがどのように眠り、どのように、目覚めているべきなのかを、カラダとココロの声に耳を傾けることによって確かめようとするおこないとしてであると思う。