

野口整体とボディーマインド・センタリングの比較研究

福 本 まあや

1. 研究目的と研究方法

1.1 研究の背景

1970年代にT. Hannaが提唱したソマティクス(somatics)という研究と実践の領域がある。彼はこれを「ソーマーすなわち、一人称の知覚によって内側から知覚された身体一を研究する領域」¹と説明している。領域提唱の背景には、様々なボディワークを一つの潮流として束ね、実践的にまた学術的に研究を深めてゆこうとする意図があったという^{2,3}。Hannaは様々なボディワークや身体の一入称の経験に関する対話の場として*Somatics*誌⁴ (1976-現在)を発刊する。

村川によると、ボディワークという語は米国では元々馴染みが無かった語で、施術者が一方的に治療を行うマッサージ等までも意味する語だったという。そうした何もかもを含む総称から一線を画すためにソマティクスという語が生まれる。「ソマティクスは主体的な「からだ」への気づきを育むという点で、医療というよりは教育」で「患者自身が自らの「からだ」を体験的に感受する感受性を磨くことを重視する」という⁵。この身体への気づきを育むという説明からは、日本のボディワーク、例えば野口整体における活元運動や、操体法、野口体操などもソマティクス領域に含まれるように思われる。しかし近年、この領域を欧米のボディワークに限定する研究⁶が見られる。その根拠を辿る中で筆者は、Hannaの次の記述に着目するようになった。

「大昔からヒンズー教や仏教の伝統から発展した技術は、同じソマティックな経験を通る道を作ってきているとはいえ」「我々自身のやり方で探求しなくてはならないのは我々なのである」⁷。この「我々自身のやり方で」という語は、西洋文化圏にいる欧米人の思考を指すことは前後の文脈から明らかである。Hannaの同僚であったD.H. Johnsonもまた「身体に取り組むアジアの手法は、我々のより未熟な試みと比べ数百年に渡る知的洗練があるにも関わらず、今や経験的な人間の探求であったその源から遠く離れ、本質的には権威主義の社会形式の中に埋め込まれてしまっている」⁸と述べる。Johnsonはここで、アジアの手法に敬意を払いつつも、学習者が指導者に従わざるを得ない権威主義の傾向があると指摘し、それとは異なる発展をソマティクスという領域創始を通して企図している。この権威主義の傾向とは何であろうか。

Johnsonはソマティクス領域内における分裂は、技術の優劣を競う傾向によって各流派のリーダーが弟子を囲い込み閉鎖的になっているためとし、流派を超えた学習者のコミュニティ形成のためには、ソマティクスに共通する原理の強調が必要だと提案する⁹。そしてこの原理とは「“始まり”であり、発見の源泉」、つまり「感受性」だと説明している¹⁰。感受性とは、Hannaの領域説明にある「一人称の知覚によって身体を内側から知覚する」ための感受性と考えられる。

そうすると、あるボディワークがソマティクスかどうかは、欧米で生まれたかどうかではなく、学習者の身体への気づきや感受性を育むことを原理とし重視しているかどうかという点に見ることができよう。

またソマティクスとして展開するには、流派を超えての対話を可能とする研究が必要となってくると考えられる。

*Somatics*誌におけるM. Segalへのインタビュー記事¹¹には1970年前後に彼女が自らの師M. Feldenkraisと共に、野口整体の創始者野口晴哉（1911-1976）と交流した時の様子が述べられている。同誌には野口の英訳書¹²を紹介するHannaの記事¹³も見られる。彼は野口の言葉を引用し、究極的にソマティックだと述べるも、Segalの記事に言及しつつ活元運動の様子を「どんちゃん騒ぎ」と呼ぶなど、野口の思想と方法論が十分に検討されているとは言い難い。

我々日本人にとってさえ野口整体との出会い方は難しく、閉眼し集団で奔放に動く活元運動の様子には、カルト的な印象を受ける者もいるかもしれない。野口の著書の中には、活元運動を宗教団体に教えたことを後悔する記述も見られる（N3: 56-57）。野口整体の方法論そのものに、学習者の盲目的な追従を促すような側面があるのだろうか。

野口整体は我が国においては「理論志向性の高さ」と思想的影響の大きさ、制度的確立および史的資料の豊富さで広く知られ¹⁴、その思想や方法論に関する論文は数多くある。しかし、その学習理論や身体観を国際的な比較の元にさらしソマティクスという視点からその特性を検討する研究は所見の限り見られない。

筆者はJohnsonがその著書¹⁵でソマティクスの例として言及する米国のボディ・マインド・センタリング（Body-Mind Centering, 以下「BMC」と略す）の考案者B. B. Cohen（1943-）が、野口晴哉を自らの師の一人として挙げていることを知るようになった。BMCは体験型解剖学とも呼ばれ、骨格や内臓などから動きを先行させるその実践には、活元運動に通じる身体の動きに対するまなざしがあるようにも思われる。一方で、野口整体の思想の核は「全生」として知られ、BMCでは「知の状態」がそれにあたると考えられる。こうした思想は彼らの方法論や身体の動きの考え方とどのように関係しているのだろうか。

1.2 研究目的

本研究は、野口晴哉の全生思想とCohenの知の状態という思想について、両者の実践法を支える身体と身体の動きの考え方との関係から比較し明らかにすることを目的とする。

尚、野口整体とBMCは治療と教育の両面で発展展開し、膨大な知見と様々な方法論を含む。野口整体には「実践的支柱として活元運動、偷気法、操法があり、理論的支柱として体癖理論、潜在意識教育がある」¹⁶。またBMCは「身体のシステム—骨格、靱帯、筋肉、筋膜、脂肪、皮膚、内臓、内分泌腺、神経、体液；呼吸と言語化；感覚と知覚のダイナミクス；発達の動き（人間の幼児発達と動物界における進化上の発達）；そして接触と再パターニングのアートについての知的学習と経験的な学習を含んでいる」（B1: 2）。そこで本研究では、Cohenが野口との出会いで学んだという活元運動と偷気法に注目し、BMCにおいては内臓から動きを先行させる実践法に注目しながら作業を進めることとする。

1.3 研究方法

本研究は文献研究とし、野口については1968-1977年に出版された著書（N1; N2; N3; N4）を、Cohenについては1979年より定期刊行物等に掲載されてきた記事を含む著書（B1）を用いる。これらの文献はいずれも、I. Ginotの指摘する内発的なディスコース¹⁷に位置づけられる。従ってそこに見られる著述は基本的には学習者の実践を促すための説明として捉え、時に論理的な矛盾を含み得るものとして認識する。読者へのアピールゆえに発せられたと筆者が判断する極端な言い回しや逸話については議論せず、実践についての論理的な説明に注目する。また著述を読解する上で、筆者は野口整体およびBMCのクラス

への参与観察および指導者へのインタビューを行い¹⁸、その記録や経験を参考にする。

論の進め方としては、まず本研究における用語の語義を確認し、参与観察の記録を元に実践の様子を紹介する。続いて、考案者の経歴と各体系が確立した背景や系譜、考案者の著述の前提となっていた当初の学習者集団の特性について理解を深める。その上で、実践の目的と身体および身体の動きの考え方について明らかにし比較考察を行う。

1.4 用語説明

- (1) 活元運動 活元運動とは、野口の著書に含まれる用例より、①野口整体に含まれる方法論の名称、②その方法を実際に行うと生じてくる身体の動き、また③日常生活の中で不随意に生じる身体の動きを指しても用いられていることが分かる。本研究では方法論の名称として活元運動という語を用いるが、その他の場合には適宜説明語を加えながら、使い分けて用いる。
- (2) 愉気法 愉気法とは、野口整体における方法論の一つである。野口整体で説明される「気」を用いて、手で触れている人または意識を向けている人の裡にある「気」に働きかけ、その働きを正常な状態に戻す行為と筆者は理解している。働きかける行為が「愉気」でありそこで生じる反応は「気の感応」という語で説明される。
- (3) 錐体外路系 野口は活元運動を「錐体外路系を訓練する方法」とであると説明している。錐体外路系とは錐体路以外の運動性神経路の総称であり、「すなわち小脳、視床の諸核、網様体、前庭神経核、および若干の皮質野である。これらの領域は広義の錐体外路系としてひとまとめにされている」¹⁹。錐体路は大脳皮質の運動信号を伝える、つまり随意的動きをもたらす神経路である。錐体外路系はそれに随伴する姿勢統御に関わる平衡応答、随伴的な筋の働き、無意識的に行われる共同運動、熟練し習慣化された機械的な諸運動などを制御している。この制御機構は自動的であって、意識されることはないが、すべての随意運動を支えている²⁰。

1.5 野口整体とBMCの体系の構造と学習の流れ

東京本部道場及び整体指導室富山支部での活元会への筆者自身の参与観察より、活元運動の学習にはおおそ次の流れが確認される。1 クラスは2-3時間ほどの長さである。始まりに指導者の1時間前後の長い講話があり、その後に活元運動の実践がある。実践の前に、経験者によるデモンストレーションが行われる場合もある。活元運動には3つの誘導動作がある (N1: 49-60, N2: 113-123, N3: 61-63)。正座で鳩尾に手を当て前屈しながら息を吐く動作、左右に背骨をひねる捻転動作、そして延髄に力を込めて抜く動作である。その後は「ただぼかんとしていると、自然に身体が動いてくる」と説明される。説明後、全員一斉に活元運動の実践に入る。実践中は交響曲や協奏曲など西洋古典音楽が流れる。30分から40分程続いた後、活元相互運動を行う。運動の終わりは指導者の合図で一斉に息をそろえ動きが静まるのを待ち、その後、合掌行気法や閉眼で腹部に手をあて呼吸に意識を向けるなどの活動が続く。

BMCの学習プロセスは「視覚化」「体性化(somatisation)」「身体化(embodiment)」²¹と説明されている(BI: 157)。この区分は単にクラスの構成のみを指すものではないが参考になる。次に示すのはBMC「神経系コース」(全7日間)への参与観察に基づく学習の流れである。

クラスの始まりは、説明から始まることもあれば、楽な姿勢をとり身体の内側を観察する時間から始まることもある。参加者が2～数人で組み一方が掌で他方の前腕などに触れる「細胞の呼吸」²²と呼ばれる導入の活動が行われることもある。野口整体の愉気法に似るが触れる部位の指定は無い。接触部位に気づきを

向けることで、その知覚が徐々に繊細になるプロセスを体験することが主たる狙いと筆者は理解している。続いて、そのクラスで学ぶ神経系についてテキストと解剖図を元に、神経細胞の形状や体内局在、機能の説明が行われる。つまり視覚化のプロセスである。次に、ハンズオンワークや特定の運動パターンの反復実践、また探求的な動きの実践²³があり、これが体性化のプロセスと捉えられる。これに続いて描画や心理劇、学ばれた神経系での動きのクオリティだという音楽で即興的に踊ったり、その解剖学的な形状を集団で実演したりする活動が行われる。これらは再パターンニングの促進と考えられる。身体化のプロセスは再パターンニングの後、自律性の高い動きとして習慣化してゆく中で生じるという (B2; Lehnburg 2011)。

2. 結果と考察

2.1 考案者の略歴と実践法考案の背景

(1) 野口晴哉の場合

野口の経歴は表1のように確認される。彼は天性の繊細な手の持ち主で、12歳の時傷病者に対し本能的に触手を施したところ病状が回復したという。自らの能力を自覚し自己鍛錬と読書を通して研鑽し、1926年15歳の時に東京入谷に自らの道場を開き治療家として活動を開始する。当時より愉気と活元運動という方法を行い、全生思想を掲げるが、治療として行われ、技術を有する治療家と患者という関係性だったという²⁴。明治末から昭和初期は、日本全国に靈療術家によって民間治療が活発に行われていた時期である。前川によると、愉気法に一見似ている「触手療法」とか「手かざし」と呼ばれる技法、また活元運動に似たものとして「靈動」や「自発（動）功」と呼ばれるものがあり、野口の方法は必ずしも新規的なものではなかったという。ただ「疾病は生命にとっての活元運動」とする野口独特の病氣観や治療観が、当時の「衛生」「医術」「体育」の概念と真っ向から対決するものであり、戦後に他の療術家とは異なる道を進んだ理由であるという²⁵。活元運動は当初、専門家による誘導を要する専門技術だったが、戦後、野口は一般市民が自力で全生を追求する方法としての開発に取り組む²⁶。愉気法についても治療家をめざす者ではなく一般の人にむけての指導を中心としてゆく。その理由として野口は、治療家側が研鑽を積み重ねるほど「人はだんだん生きることにならずに不熱心になり、自分の体を人任せにして、他人の力ばかりを頼って生きることになる」(N3: 4) としている。また気を用いた治療法は、治療時間対効果が不規則で職業として形式化することが難しいと同時に、彼の元に集まる治療家をめざす者の多くが、病人が減ることを望まない精神性にあった (N2: 70) という記述が見られる。

野口は一般の人々への指導を中心とする中で、活元運動の自己誘導法を確立し、1956年に体育団体として社団法人整体協会を設立する。1968年には2人組で行う活元相互運動を確立し、同時に多様な諸概念を「整体」という単一概念に置換えた²⁸という。

(2) B. B. Cohenの場合

Cohenの経歴は表2のように確認される。彼女は「私のリアリティの基盤は、日々を感覚的に見ること、人は違って当たり前ということ、奇跡的なことへの期待である」(B1: 158) と述べ、サーカス団で幼少期を過ごしたことをその理由に挙げている。天性の敏感な手を有し (B2)、様々なことを学ぶ前から人の動きのパターンを見分けることに優れていたと述べている (B1: 8)。大学卒業後、作業療法士として勤務しながらダンスや多様な身体技法と療法の理論と実践を学ぶ。彼女がBMCの系譜に挙げる方法論は数多く、学習時期が確認されるものだけでもヨガ、神経発達学的治療法であるボバース法、そして活元運動がある。

表 1. 野口晴哉の略歴²⁷

1911	9月東京・上野に9人兄弟の次男として生まれる
	幼少時、ジフテリアを患い言葉を話すのに不自由する
1923	12歳の時、傷病者に対し本能的に触手を施したところ病状が快復、以後これを天職と自覚し古今東西の医学書を読み、健康法を独自に探求して、全生論の基盤を築く
1926	15歳の時、治療家として入谷に道場を開く
1926	愉気と活元運動を主体とする野口法に基づく「自然健康保持会」を設立
1927	個人指導と併行して野口法講習会、活元運動講習会が始まる
1928	日暮里に道場を移す
1934	下落合に道場を移す
1943	整体操法制定委員会設立、治療理念の確立及び諸療術の体系化を図る
1945	新潟に疎開、寺を借りて整体操法を行う。母親の為の育児講座を開催
1947	整体操法の指導者養成機関として「整体操法協会」を設立
1953	体癖論の基礎確立
1954	体癖論に基づく体癖別整体操法を発表
1956	「整体操法協会」を「整体協会」に改名
1956	体癖論に基づいた整体体操を発表
1956	自然健康の理念に、治療ではなく、体力発揚を目的とした整体法を取り入れ「社団法人整体協会」を設立。同協会会長に就任。
1963	12月、瀬田本部道場開館
1964	潜在意識教育法講座始まる
1967	全国各地で活元会が開かれるようになる
1970	8月第1回活元運動東京大会開催（於：駒沢体育館 参加3000名）
1971	5月第2回活元運動東京大会開催、11月第3回活元運動東京大会開催
1976	6月死去

彼女が師とするリストにはさらに30以上の人物名が挙がる（B1: 190-191）。そこにM.E.Toddの系譜にあるA.BernardとB.Clarkより「神経-筋系の再教育システム」「接触と解剖学的なイメージの使用を通して、西洋的な骨格図をいかに身体化するかを学んだ」とある。Toddに始まるイデオキネシスと呼ばれる方法論は、解剖図や骨格模型を学び、次にそのイメージを一人称の知覚として動きに投射し、習慣化された非効率的な運動パターンを再パターンニング（再教育）するという学習の流れがある。BMCクラスにおける「視覚化」「体性化」「身体化」という学習プロセスは、この方法論に通じると考えられる。また師のリストには、ラバン／バーテニエフ法の考案者であるI. Bartenieffの名も見られ、「いかにして身体は動くのかという深遠な問いでもって私を刺激してくれた」とある。Bartenieffもまた作業療法士であり、小児麻痺の患者の動きをラバン動作分析法に基づき観察しダンスをとりいれながら治療を続け、そこから人間の動きにおける原初的な運動パターンを見出し実践法を確立している²⁹。その運動パターンと神経発達初期のパターンについての理論を、Cohenは「申し分なく拡張し強化している」³⁰と評価されている。

それでは彼女は野口からは何を学んだのだろうか。師のリストには「野口晴哉、整体と呼ばれる日本の治療体系の創始者。活元運動、Life-Force Movementと呼ばれるテクニックを教えてくれた。それは、その人の無意識的な動き（automatic movement）を目覚めさせることで不随意な神経系を訓練するものである」とある。インタビューの中でCohenは来日中、野口との出会いを通してエネルギーを感じる

表2. B.B.Cohen略歴³¹

1943	出生
1958	16歳の時、解剖学を徹底的に学ぶことと、脳性麻痺の子供と踊ることの探求を始める
?	オハイオ州立大学で舞踊学を学ぶ
1963-68	大学卒業後、作業療法士のインターンとなり、治療にダンスを用いる以降、病院に療法士として勤務
1963-82	同時にダンスや多様な身体技法と療法の理論と実践を学ぶ
1967	インド出身の理学療法士でヨガのRamiraに出会い、ニューヨークの自宅でヨガを数か月学ぶ
1968-69	オランダに移転 アムステル大学の精神医療研究病院でムーブメントとボディワークに取り組む 英国にてBobath夫妻に神経発達学を学び、神経発達療法士の資格取得
1970	Len Cohenと結婚し、来日
1970-73	作業療法士・理学療法士の学校設立にむけての指導とサポート 野口晴哉に活元運動を学ぶ
1973	米国に戻る。ニューヨークにBMCスクールを設立。当初は筋・骨格系が中心だった
1976	内臓が動きに及ぼす影響について探求しようと決める
1977	マサチューセッツ州アムハーストに移転、同市にBMCスクールを移転
1982	この頃までに、カリキュラム全体（主要な器官、発達プロセス、知覚、声）を確立 カリキュラム全体を修了した者に、プラクティショナーと指導者の公認資格を発行
1985	ボディ・マインド・センタリング協会(BMCA)を設立
2009	カリフォルニア州エルソプランテに移転、同市にBMCスクールを移転
2011	現在に至る

天性の能力を自覚し、その可能性（非接触の愉気）を知り、その能力を磨く訓練法（活元運動）を得たと述べている。そして、活元運動を数年間続けるうちに、その動きが自律神経系よりも深いレベルで生じる動きと考え、様々な身体の器官や細胞から動きを先行させることを始めたという（B2）。

Cohenは帰国後、自らの学校を設立する。治療者から教育者への転換の理由は「とても意識的な決定であった」としたうえで、彼女は病院が患者治療者の両者ともに心身の苦痛があふれ、「誰もが最善を行おうとしながら迷宮に囚われている」と感じたという。そして自分が学んできたことを一般の人々に接近可能なものになるように「身体の原理を文化に持ち込みたいと考えた」（B1: 8）、また「ダンサーやその他、動きに関心を抱く大人に適用することに注意の全てを向けようと決めた」（B1: 9）とも述べている。1970年代という時期は、米国東海岸の若い舞踊家らがボディワークを盛んに学び始める時期である。彼女の著書（B1）を構成する記事の多くは、即興ダンスのコミュニティの情報共有の場となっている定期刊行物 *Contact Quarterly* 誌³²に掲載されたものである。

このように見てくると、野口とCohenは方法論確立の時期や文化背景は異なるが、ともに治療から出発しながらも、身体の動きに焦点をおいた実践法を発展させ、自ら学び身体を調整することを願う人々への指導に展開していることが分かる。ただ、野口が方法論を確立した際に対象としたのは、民間医療の伝統文化が色濃く残る社会において健康を願う人々や、子どもを持つ母親などの一般人だったと捉えられ

る。一方でCohenに学び、またその著述を読んだ者の多くは、自らの身体や動きそのものに関心を持っていた舞踊家や一般人と捉えられる。

2.2 実践の原理と目的、そして身体のかえ方

(1) 野口の場合

野口整体における思想の核は全生として知られている。「私のいう全生とは、その瞬間々々に全生命を発揮するという意味なのであります」(N3: 24) と野口は述べている。この思想を先行研究者らは「自己の絶対的肯定」「自由闊達な「生」の積極肯定」³³、「徹底した肯定性の哲学」「病を得てそれを活かすこと」「感受性を開拓し、生きる領域を広げてゆくこと」³⁴などと説明をしてきている。全生とは生命活動に絶対的な信頼を置き、科学や医学の知識がなくとも、生命そのものが自ずから調整能力を有するとする考え方と捉えられる。その調整能力を高める実践が、訓練としての活元運動であり愉気法だと位置づけられる。

意識して活元運動をやるのは、活元運動が必要に応じて敏感に出るような体にするための訓練なのです。(N3: 54)

ここに見られる「必要に応じて」出る活元運動とは、日常生活で不随意に生じる動きである。野口は「意識しないで動いてしまう体の動きはたくさんあります。それが、いわゆる錐体外路系による動きであって、われわれ人間生活には、この錐体外路系による運動が、きわめて重大な働きをもっているのです」(N2: 95) と述べる。彼は錐体外路系による動きとして、欠伸やクシャミ、発熱や嘔吐、発汗までもを挙げ、それらが適切に敏感に生じることが健康を保つことになると説明する。同時に、随意性の高い動きにも錐体外路系が随伴することに言及し、「活元運動は全ての技術³⁵を上達させることのためにも使えるのです」(N3: 70) と述べている。

ところで、生命そのものが自ずから調整する能力を有するというのに、訓練としての活元運動を行う必要は何故あるのだろうか。野口は、

人間というのは(…)どんなに環境が変わろうと、条件が変わろうと、それに適応する術を体もっている。(…)病気ではないのです。その再適応過程なのです。(…)じっと観ていれば経過して行くのです。

それを、知識のために怯え(…)持っている力を発揮出来ない。あるいは、人に頼って、自分の力を発揮出来ないのです。(N3: 42)³⁶

と述べている。ここに見られる「知識」とは、健康に関する様々な情報、先入観、思い込みであることが前後の文脈から分かる。それによって「怯え」、他人に「頼り」、経過すなわち自然治癒することを待てない人々の意識の働きが、生命の力発揮を妨げているという説明であることが分かる³⁷。また、人間は意識が発達しすぎているから「意識をいったん閉じて活元運動を練習」(N1: 48) するという説明も見られる。この意識をいったん閉じるという考え方が実践時の意識のあり方の説明に現れる。「活元運動も相互運動も、行うときに一番大切なことは、やり方ではありません。「天心」であること、が根本です。(…)知識ではない、生命の智慧にまかせ切った無心だけが、相互運動を成し得る」(N2:124-125) と説明されている。

ところで、同じく自律的な局面へのアプローチ法をもつ欧米のソマティクス、例えばイデオキネシス³⁸

やアレクサンダー・テクニーク³⁹においても、個人の骨格や姿勢についての間違っただ先入観が問題として指摘される。その根底には我々が動こうとした時に意識、つまり大脳皮質からの指令を受けて皮質下で形成されるという神経―筋パターン（運動パターンという場合もある）が非効率的なものとなっているという説明がある。それは既に過去の経験によって形成され皮質下に蓄積されているため、例えばその動きが望ましいものではないと分かっているにもかかわらず習慣化しているため容易には修正され得ない。そこでそれを正すために、まず解剖学や身体の構造を知識として学び、そのイメージを一人称の知覚として身体の部位に投射し、快の感覚を手掛かりに効率的な動きを得ようとする。動きは随意性が高いものとして習得され、日常生活の中で徐々にそれが自律性の高い動きとして落ち着いてゆく。こうして新たに学ばれた動きは錐体路系から徐々に錐体外路系の動きになってゆくという説明が成り立つため、始めから錐体外路系を鍛えるという活元運動の考え方は、これらとは異なることが分かる。野口には運動パターンという概念はあるのだろうか。彼は身体の動きをどのように眺め、その源泉を何に見ていたのだろうか。

（…）動くことのすべては要求の現れに他ならぬ。一切の体の動きの背後に構造以前の要求がある。
（N4: 41）

野口は人の動きの違いを骨格構造や筋肉量の違いに見ることは無く、「裡の要求の現れ」として捉え、エネルギー集散が様々な要因によってもたらすアンバランスな状態からの回復を行うものとして人間の動きを見ていることが分かる。

ここに見られる構造以前の要求とは、「それ〔体〕を構成している物質のことではなく、その物質を保つはたらきのこと」（N4: 38）すなわち「裡の凝集力」（N4: 36）と説明されている。これは別の文献では「氣」を指していることが分かる。彼はこうした考えを、人間の発生の瞬間、すなわち精子、そして胎児の次元に立ち戻って説明する。そしてこの凝集力には「エネルギー集散を繰り返す」（N4: 39）特徴があり、「このエネルギーの波こそ、生体構造の秘密」であり「心の現象以前の生理的要求こそ、行動の実体というべきである」（N4: 39）と彼は述べている。そのため、人間の身体のあらゆる動きを、裡なる凝集力、すなわち「氣」が発生させている体内におけるエネルギー集散現象として第一に見ている。

彼はまた次のように述べている。

健康とはエネルギー集散の調和した状態であり、自発的にいつもその調和状態を保っていることなのであるから、人間が生きている限り平衡要求は生じ、その現象として人間は動いているのである。
（N4: 44）

このように、人間の動きを眺め、彼は人の動きの特性が重心移動に現れることを発見し、そこから人の体構造の分類整理を行い、体癖理論を構築する。その理由について「生活指導や整体指導をするのに、そういう個人の特性を知っていないとやってゆけないので、そういうことで分類していた」（N1: 97）という説明が見られる。もちろん著書に挙げることで、指導者のみならず一般の人々もこの考え方を学ぶことを想定しているだろう。そうすると人の行動の根本を性格や情動の現れとして見るのではなく、自律的局面での理由に帰し、対人理解を円滑にするという効果も考えられる。同時に、学習者が自らの動きや行為を観察することで身体に対する客観的態度を養い、無用な不安を予防する狙いもあったかもしれない。とはいえ、体癖理論における「癖」とは、欧米のソマティクスにおいて再教育されるべき習慣的な動きの考え

方とは異なる。誰もが個別に有する身体の動きや行動の傾向として捉えられていて、癖そのものは構造以前の要求によるものである。そのためエネルギーの平衡を保つ実践や訓練法はあるが、癖そのものを修正、再教育する対象として眺めているのではないと捉えられる。

ところで野口は、多くの著書を通してその実践法や身体構造について、自らの治療と観察経験および解剖学的知識を用いながら解説している。このことは「知識など必要ない」という言説と一見、矛盾している。この点についての理解には、全生思想が生命への絶対的信頼であっても野生回帰ではないとする小林の論が参考になる。彼は、野口は「いわゆる文化と自然の対立を対立として受け止めた上で、文化を活かすべき時を知り、自然に還るべき時を知り（…）すべてを活かしきる生き方をさしている」⁴⁰と説明している。ここでいう文化とは知識の蓄積、またそれに基づく意識の働きであり、自然とは身体における自律の局面の営みとも読み取ることができる。時を知らせるものは、野口や指導者の教えであり、活元運動や愉気法の実践を通して培われる個々人の感受性であると考察できる。

(2) Cohenの場合

CohenはBMCとは何かについて次のように紹介している。

BMCにおける“センタリング”とは、平衡化（balancing）のプロセスであり、到着地点ではない。この平衡化は対話に基づくものであり、対話は経験に基づくものである。(B1:1)

この平衡化は、これに続く文章より身心間の平衡化であることが分かり、それが対話に基づくということから、身体と心の局面での対話がBMCの実践と捉えられる。この対話とはどういうことだろうか。Cohenの次の説明を読み解くことにしたい。

ボディ・マインド・センタリングと私が名づけた私の学習と研究の方法は、身体の細胞の生命（life）の中に自身を発見することであり、各組織のタイプを区別することであり、自分の細胞を私の全存在という文脈において統合することであり、自分の気づきを無意識にまで解放することであり、またこのプロセスを他の人と共有することであって来た。(B1: 158)

ここに見られる「身体の細胞」とは体細胞そのものを意味する。Cohenは他の箇所「細胞は多様で、それらの間にはコミュニケーションがある」と述べ、構造的に類似した細胞は「コミュニティを形成」し組織（tissue）として機能し、それらは器官を形成し、「全て一緒になって、細胞はその人全体にとって共通に良いことのために協力する」(B1: 159) と説明している。これは解剖学的な人体組織の説明に見えるが、細胞同士がコミュニケーションし、協力するという説明が独特であるように思われる⁴¹。前掲引用文にある「細胞の生命の中に自身を発見する」とは、例えば学習の流れの項に挙げた「細胞呼吸」の実践で経験される。動きのない肉の塊と思われる部位であっても、触れることで、そこに微細な動きがあることを感じることができる。そのためここで発見する主体は意識の側であろう。野口の場合はこれを気の集注と説明するところであるが、Cohenはこれを酸素や老廃物の出し入れを行う細胞レベルの生命の営みの動きと説明する。「各組織のタイプを区別する」とあるが、区別する主体は意識の側と考えられることから、意識（皮質）と末梢部位のコミュニケーションとも言い換えられるだろう。BMCでは、例えば内臓系を学ぶ時には、それぞれの臓器の形状や特性や局在を学んだうえで、臓器に向かって呼吸をすること

や、臓器から呼吸を先行させることを行う。また軽く振動する動きがその臓器に与える影響を体験し、またその臓器から振動を先行させることを経験することで、各組織のタイプの区別は行われる (B1: 31)。ここでいう「先行」とは系譜で確認したようにBartenieffの語彙にあるものである。ラバン／バーテニエフ法では、「筋肉の作用による動作のチェーン⁴²⁾は、先行の瞬間に定められ、そのフレーズを完了するために残りが続く」⁴³⁾とされている。つまり先行とは最初に動き出す部位のことである⁴⁴⁾。ただBartenieffは外側から観察可能な筋肉や骨格に先行点を見ていたのに対して、Cohenはそれを全身の器官そして細胞レベルに拡大している⁴⁵⁾。それが内臓や体液にまで展開した点について、彼女はヨガや日本での経験の影響だと言及している (B1: 11)。Cohenが細胞レベルへのアプローチを始めたきっかけが活元運動の経験だったことは、系譜の項で述べた通りである。

このようにして、身体の組織や器官を内側から知覚して判別し、対象とする部位から動きを先行して全身の動きにつなぐ経験は「内部の細胞の動きと、空間における動きという外側の表現を提携させること」(B1: 1) と説明される。これは前掲の引用にある「私の全存在という文脈において統合すること」を意味すると考えられる。

この統合や提携は何に向かうのだろうか。彼女は、「この提携がより良いものとなればなるほど、我々はより効率的に、自身を機能させ、意図を成し遂げることができる」(B1: 1) と述べる。身体についての理解が深まれば、意図した動きがより無駄なく効率的に明快に具現され得るということだろう。そして次のように続ける。

しかしながら、提携それ自体がゴールではない。(…) この提携は知の状態 (a state of knowing) を創り出す (B1: 1)

ここに見られる「知の状態」がBMCの学習の最大の目的として捉えることができる。この語は、学習プロセスの最終段階である身体化の説明にも次のように見られる。

身体化とは、その人自身の細胞への気づきである。それは直接的な経験である。(…) この瞬間において、脳は最後に知る立場にある。完全な知 (complete knowing) というものがある。平安な会得がある。(B1: 157)

これがBMCにおける学習のプロセスの最終段階であり、そこに完全な知があるという。例えば交感神経優位の過緊張状態に際しては、知の状態にあるなら副交感神経を刺激する呼吸や動きが自ずと生じ、その動きによって交感神経系の過剰が調整されると説明できよう。つまり調整能力の優れた賢い身体になるということだろう。「脳が最後に知る立場にある」とはどういうことだろうか。これについてはCohenの細胞の学習についての次の論を理解することが参考となると思われる。

伝統的に、我々の文化では、学習とは神経系の機能だと考えられている。神経系は学習の一つの局面でしかないというのが私の経験だ—それは第一に記録のシステムであり、従って“知る”ための最後のシステムである。(B1: 161)

神経系が中枢に記録し保管することは、末梢からの刺激の入力段階ではなく、それに応答して何らかの

出力信号が発せられ、さらにそれが適切な応答となったか失敗となったかの照合が生じる時である。その照合が生じて初めて学習が為され新たな知が蓄積されるということと理解できる。ただ「神経系は、現在の経験を記録し、それを他の事前に蓄えられていた経験と統合し、その経過（history）の文脈の中でそれを解釈し、それを記憶にとどめる」(B1: 161) ため、事前に蓄えられていた経験が、常に新たな経験に影響し続けることになる。そうすると、過去の経験から問題無いと判断されたり、また刺激の慢性化によって感覚神経に鈍化が生じている部位からの信号は認識されないことになる。そのため、彼女は「獲得されるべき新しい経験の為に、神経系コントロールの解放は、古い習慣がもはや結果を方向づけることなく、新しい細胞の経験がそこにあるものとして入ってくるができるようになるために、必要である」(B1: 161) と考える。ここに見られる神経系コントロールとは、皮質が先行する随意的動きを指すと考えられる。その解放とは、ただ細胞の動きを知覚し動きをそこから生じさせることであり、そうすることで皮質に新たな信号が届けられ、新たな学習が生じるとする考えとして読み取ることができる。

BMCにおける、ある部位で呼吸を行うようにして、その部位の動きを全身の動きにつなげるという説明は、活元運動の実践中の説明「動いているところに息を吸い込むようにする」(N1:53; N2: 118) に通じる。ただBMCの学習においては、その動きを先行する器官や組織の特性についての学習があり、動きを先行させる部位に対する気づきの明確なフォーカスが求められている。Cohenは実践時の心の状態について次のように述べている。

我々は既に知っていることを手放す—それがいかに輝かしく、便利で、支えとなって、または挑戦的なものであったにしても。

この心が開いた状態において、我々は細胞それ自体から現在の瞬間におけるオリジナルな経験を知覚し先行する。(B1: 161)

「知っていることを手放す」という表現は、活元運動における天心に近いが、「心が開いた状態」という説明は、そこで経験される動きを受け入れ、それを記憶として刻み込む—神経系が記録を行う—ことを前提とした実践ゆえのことと考えられる。過去の運動パターンの選択とならないように身体各部位の動作チェーンを生み出し、再パターンニングを生じさせることは、イデオキネシスにおいてもラバン／パーテニエフ法にも見られる。細胞に動きを先行させるとは言っても、その部位から生じる動きが新たに神経系に記録されるプロセスであるということは、皮質との信号のやりとりのある錐体路系の動きが経験されていると考えられる。

活元運動では、そこで経験される動きはただ経過してゆくものであり、その動きのパターンやクオリティを蓄えるという考えは確認されない。筆者の経験では突発的な動きが生じたり、意図的に行うことは難しい反射的な動きの連続が経験された。一方で、BMCでは、そうした身体の各器官を先行させた動きのクオリティは、器官の特性を反映するものとされ、その多様なクオリティの動きの経験そのものが「動きと心のクオリティの範囲が増すことにつながる」(B1: 11) と説明される。

BMCでは学習するという側面が重視され、身体が賢くも万能であるという表現は所見の限り見られない。新たな困難な環境に直面した時に、細胞間の提携が不十分であれば、特定の細胞は不活発となり、「問題がある部位の細胞はもがいている」(B1:161) と説明される。通常は随意に動かすことの無いような身体の自律的局面における問題にさえ、意識を向けることで細胞間の提携をもたらし、その解決に至ることができるというCohenの考え方が捉えられる。

3. まとめ

本研究では、米国のBMCの考案者Cohenが日本の野口全体の活元運動を系譜の一つとしている点に注目しながら、両者の系譜を踏まえた上で、実践の原理、目的、身体へのまなざしにおける比較を行った。その結果、両者はともに感受性の強い手を先天的に有し、Cohenは野口と出会うことでその能力を確信し、それを洗練する術を得て、細胞から動きを先行するという方法論に至ったと捉えられた。野口とCohenの実践は身体が自らの平衡化を生じさせる実践を行うという点で共通している。野口の場合は全生を狙いとし、それを妨げている要因を発達しすぎた意識や間違った先入観に見出し、実践においては天心が強調される。一方Cohenは知の状態を狙いとし、人は胎児の時より学習を重ねてきているという立場に立ち、さらなる学習を通じて賢い身体を目指していると捉えられる。BMCにおける器官や細胞から動きを先行させる再パターンニングは、その先行部位についての十分な知識が前提とされ、体性化のプロセスでは心が開いた状態が強調される。学習者の既得の知識や経験が新たな学習の妨げとなるとする説明は野口に重なるが、心が開いた状態としながら判断を留保しつつ知覚に集中するという学習法が確認される。

野口は活元運動を錐体外路系の訓練と述べているように、より自律的局面の能力の拡大を狙いとし、Cohenは通常は自律的である局面にさえも意識を向けることでその調整が可能であると考えている点で、意識の領域の拡大を狙いしていると考察される⁴⁶。

ところで野口整体の方法論には、BMCに比して学習者に盲目的な追従を促す傾向があると言えるだろうか。活元運動が自律的局面における能力の拡大を狙いとする点や意識作用が学習の妨げとなるという考え方は、その傾向を助長する一因となっていると言えるかもしれない。しかし治療家への依存を嫌う精神性がその出発点にあることを考えるならば、指導者自身の心得そのものに委ねられているとも言えるだろう。それぞれの指導者教育の方針の比較については今後の課題としたい。

出典略記号

N1= 野口晴哉2002a (1968)『整体入門』東京：筑摩書房。

N2= 野口晴哉2002b (1976)『健康生活の原理—活元運動のすすめ—』(23版) 東京：全生社。

N3= 野口晴哉2007 (1977)『整体法の基礎』(17版) 東京：全生社。

N4= 野口晴哉2009a (1971)『体癖—』(20版) 東京：全生社。

B1= COHEN, B. B. 2008 (1993) *Sensing, Feeling, and Action: The Experiential Anatomy of Body-Mind Centering* ® (2nd ed.), Northampton: Contact Editions.

B2= COHEN, B. B. 2010 筆者によるインタビュー, (ビデオカメラ撮影の後書写), Oakland, 9月15日。

註釈

1. HANNA, T. 1986 “What is Somatics?”, *Somatics*, 5(4): 4.
2. JOHNSON, D. H. 1997 *Groundworks: Narratives of Embodiment*, Berkley: North Atlantic Books, p. 9.
3. Johnsonの指摘に加えて、領域横断的な見地から「生きる身体」を問うことや、現象学やダーウィニズムの影響がある。福本2013「T. Hannaのソマティック学習の原理に関する一考察—ボディワーク比較分析のための視点抽出の試み—」『体育・スポーツ哲学研究』35(2), pp. 85-86参照。
4. 正式名称は、*Somatics: Magazine-Journal of the Bodily Arts and Sciences*.

5. 村川, 治彦 2014「ソマトイクスの理論と実践: 一人称科学の可能性」in 清水論・吉田美和子・遠藤卓郎編『ボ
ディワークと身心統合』東京: 創文企画, p.27.
6. Ginotは科学的合理的な説明がなされる西洋のボディワークの認識論的議論を展開するなかで「ソマトイクス
というカテゴリーを、近年の西洋のテクニクに限定して用いる」としている (Ginot 2010: 12) Eddyは、
ソマトイクスの系譜には、西洋のボディワーク考案者らの活動に加えて、西洋における実存主義や現象学の
成長があって、それをハナがソマトイック教育 (somatic education) と名付けたとしている (Eddy 2009: 6)。
7. HANNA, T 1985 (1970) *Bodies in Revolt: A Primer Somatic Thinking (2nd ed)*, Novato: Freeperson
Press, pp.221-222.
8. JOHNSON, D. H. 1986-87 "Principle Versus Techniques: towards the Unity of the Somatics Field",
Somatics, 6(1): 8.
9. Johnson 1986-87: 4.
10. Johnsonは、この原理としての感受性が理解されるにはあまりに長い期間を要するため、ソマトイクスの内部
においても「不当に扱われている」と指摘する (Johnson 1986-87: 5)。つまり、欧米のボディワーク考案者ら
もまた、自らの感受性を洗練させることによって得た技術や知見のみを伝える傾向があったと考えられる。
11. SEGAL, M. 1985-86 "An Interview with Mia Segal", *Somatics*, 5(3): 8-20.
12. NOGUCHI, H. 1984 *Order, Spontaneity and The Body*, Tokyo: Zensei.
13. HANNA, T. Book Review: Order, Spontaneity and The Body, *Somatics*, 6(1): 42-43.
14. 田野尻, 哲郎 2009 「野口整体の史の変容—近現代日本伝統医学の倫理生成過程」『医学哲学医学倫理』 27: 1.
15. JOHNSON, D. H. (ed.) 1997 *Groundworks: Narratives of Embodiment*, Berkley: North Atlantic Books.
16. 田野尻 2009: 6.
17. GINOT, I. 2010 "From Shusterman's Somaesthetics to a Radical Epistemology of Somatics", *Dance
Research Journal*, 42(1): 13-15. Ginotは欧米のボディワークにおける内発的なディスコースについて認識論
的に分析考察を行い、そこに5つの傾向を指摘している。1) 科学理論を引用した実践原理の説明、2) 権
威となる人物の言及、3) 考案の経緯における思想や方法の妥当性を醸し出す伝記の説明、4) 通常の医療
が見放した患者を治療した事例紹介、5) 日常的で具体的な問題を抱える個人を取り上げる例え話である。
そして「ソマトイクスの実践で用いられる科学に関するディスコースは、従事しているワークにおける科学
的な価値を必ずしも保証するものではない (…ソマトイクスの内側にある科学の機能は、信じることを涵
養することである」としている。
18. 行った実地調査は次の通り。野口裕之氏の指導による活元運動及び愉気法のクラスへの参与観察 (2011年、
本部道場にて、東京)。山田一氏の指導による活元運動及び愉気法のクラスへの参与観察 (2012年4月
-2015年3月、野口整体教室富山支部にて、富山)。山田一氏へのインタビュー (2013年1月30日、同富
山支部にて、富山)。M. Bigos氏他の指導によるBMC「神経コース」(2010年1月15~22日、BMCスクール、
NC州ダーラム)。Cohen氏の指導によるBMC「体液&ヨガコース」(2010年9月14~16日、セイクレッド・ス
ペース、CA州パークレー)。Cohen氏へのインタビュー (2010年9月15日、同)。B. Lehnburg氏へのイン
タビュー (2009年9月、2010年9月、NC州ダーラム; 2011年10月、NC州ブラウンズサミット)
19. カール, W. (越智, 淳三訳) 1984『分冊 解剖学アトラスⅢ』東京: 文光堂, p.282.
20. カール, 1984, p.284.
21. この訳語はsomatizationを、視覚化で得られたイメージを身体の動きとして投射し経験することであると筆者
は考え、体性神経系の段階として体性化としている。またembodimentを、学習が完了し自律的局面に定
着した段階と言う意味で身体化と訳している。BMCの有資格者である吉田は、somatizationを身体化と訳し、
embodimentを具現化・具体化と説明している。吉田, 美和子「資料 Body-Mind Centering® (BMC®) ワー
クショップ」in 清水論・吉田美和子・遠藤卓郎編, p.129.
22. Cohenは「細胞の呼吸」を導入部に行う理由として、「細胞の呼吸から始めることで、私は、自分がどこに
いて誰であるのか、相手がどこにいて誰であるのか、そしてどのようにしてその空間とその時間で会うのか
を知ることができる」(B1: 162) と述べている。

23. 例えば腕神経叢の場合は2人組で一方が仰臥し、他方が頭部側に座し相手の両肩に手を置き、両者は腕神経叢に意識を向け呼吸を続けるなどである。触れて呼吸を行うこともまた、彼女の言う動きを先行することになるとCohenは説明する。
24. 田野尻 2009: 7.
25. 前川, 理子 1999「五章 気:野口晴哉と「全生」思想」in 田邊信太郎・島藺進・弓山達也編『癒しを生きた人々—近代知のオルタナティブ—』東京:専修大学出版局, pp. 225-241.
26. 田野尻 2009: 6.
27. 社団法人整体協会HP内「野口晴哉と社団法人整体協会50年の歩み」(<http://www.seitai.org/pdf/50year.pdf>, 最終閲覧日2018年9月27日)を元に筆者作成。
28. 田野尻 2009: 7-8.
29. BARTENIEFF, I. 1980 "Introduction", *Body movement: coping with the environment*, New York: Gordon and Breach, Science Publishers, Inc.
30. HACKNEY, P. 2002 *Making Connections: Total Body Integration through Bartenieff Fundamentals*, New York: Routledge, p. 8.
31. Cohen 1997; B1: 28; B2を元に筆者が作成。COHEN, B "Body-Mind Centering", in *Johnson* 1997: 15-26.
32. この雑誌はコンタクト・インプロヴィゼーションという1972年に米国で始まった即興ダンス形式の情報共有の場として1975年に発刊された季刊誌で、現在は年2回発行されている。BMCの他にもイデオキネシスやリリースワーク等のボディワークに関する記事が見られる。
33. 前川 1999: 237.
34. 小林, 幹雄1995「野口整体における気の研究」『別冊宝島220気で治る本』東京:宝島社, pp.102-103.
35. ピアノの演奏、歌の姿勢、お茶の立ち方、剣道の打ち込み等の改善上達が例として挙げられている。
36. これは整体指導者を目指す人々に対して発せられている言葉で、学習者(患者)がそういう傾向にあると同時に指導者自らがそういう傾向を持たないようにと戒める言葉として捉えられる。
37. 他に、社会における分業体制と技術の発達が人間の身体の偏り傾向を助長してから整体体操を行う必要がある(N1: 97)という説明もある。
38. TODD, M. E. 1997 (1937) *The Thinking Body*, London: Dance Book Ltd.
39. コナブルら(片桐, ユズル・小山, 千栄訳) 1997『アレクサンダー・テクニークの学び方』東京:誠信書房.
40. 小林, 1995, p.103.
41. 近年では、内臓器官が様々な酵素やホルモンを発生し、神経系を介さずに細胞レベルでコミュニケーションが生じているという理論が紹介されているため、Cohenの説明はそうした理論に則っているとも考えられる。
42. この動作のチェーンとは、例えば立位から歩行を開始する瞬間に頭部が先行する場合には、重心バランスが前方に、それを持ち直す形で最終的に片足が一步前に出るという動作となつてつながる。
43. Hackney, 2002, p. 47.
44. このプロセスは単にそこに息を吸い込むようにするとか、接触に集注するということにも当てはまる。ただ筆者が参与観察の中で、複数の指導者にこの「先行する」という意味を確認した中では、その部位から動かすというフィジカルな説明が得られたのみであった。更なる検討が必要となる点である。
45. 実際にそれが可能かどうか筆者には分かり得ないが、触れるという行為には、その表面のみならず内部に触れるという選択判別機能は確かにあるだろう。前腕に触れる場合に、皮膚に触れるばかりでなく、皮下脂肪、筋組織、骨のそれぞれに焦点を変え感じ分けることができる。
46. この学習による意識領域の拡大という考え方はHannaの理論に重なる。Hannaは「人間の意識は、結局、人間が自由であるための手段である。この理由のために、それ[意識]が学習された機能であるということを覚えておくことは重要である。それはさらに学習することで常に拡張し得るのだ」(1986: 7, 斜体字は原典まま、[]内は筆者による)と述べている。

付記: 本研究は科研費受給研究(課題番号: 15K01519)の成果の一部である。