



ECArTE Conference Krakow 2017

Body Learning Practises in Dance Movement Psychotherapy for Highly Body Sensitive People

身体的に敏感な人に向けたダンスムーブメント・セラピーにおける
ボディ・ラーニングの実践

Professor Toshiharu Kasai

Faculty of Humanities, Department of Clinical Psychology,
Sapporo Gakuin University, Japan

Aron and Aron (1997) developed the scale for a Highly Sensitive Person (HSP) in the series of personality research. Whereas, the opposite concept of insensitivity has been discussed in the various specific areas such as autistic spectrum disorder, hypochondriasis, somatoform disorder, delusion, cenesthopathy, and so on.

However, from the DMP point of view, it would be important to identify a highly Body-Sensitive Person (BSP) who are able to catch bodily sensations precisely and delicately without any developmental, neurotic or psychiatric distortions. The highly body-sensitive people are simply sensitive to small physical stimuli, but have a risk of being misunderstood as having a mental problem mentioned above. Morita therapy, one of the most famous traditional approaches for neurosis in Japan, mainly deals with a neurotically body-sensitive person, so-called Morita neurosis, who are obsessed with body-related neurotic ideas, but are not accurate physically about what is going on his/her real body. In the transition from the traditional and pathological point of view to the DMP viewpoint, we are able to judge if the person belongs to the BSP category with the high body-sensitivity or not while checking the possibility of traditional

neurosis. The author has developed Body Learning approach based upon Noguchi Taiso gymnastics and butoh dance training. Body Learning approach gives a clue to check this issue by offering practical bodily exercises about the human body: Arm-standing exercise (ECArTE, 2009) was an example based upon the weight of the arm while enhancing body awareness and the sense of physical reality, as in the Pre-Therapy (Prouty, 1976) leading psychiatric patients to the physical reality through psychological contact. In the workshop, several exercises will be introduced for distinguishing one's own physical body reality from mental or conceptualized ideas about the body. (287 words)

アーロン・アーロン(1997)は一連のパーソナリティ研究において、「高度に敏感な人間」(HSP)についての心理尺度を発展させた。その一方、敏感ではないという反対概念が自閉症スペクトラム障害、心気症、身体表現性障害、幻覚、セネストパシーなどの様々な特定領域において議論されている。しかし、ダンスムーブメント・サイコセラピーDMPの観点からは、そうした発達の、神経症的、精神病理的な歪曲をもたずに、身体感覚を正確かつ繊細に受容できる「身体感覚に高度に敏感な人間」(BSP)を識別することが重要であろう。「身体感覚に高度に敏感な人間」は小さな物理刺激に対して単に敏感なのだが、上記の心理的問題をもつと誤解される危険性をはらむ。神経症に対して日本で最も高名で伝統的なアプローチである森田療法は、主に神経症的に身体感覚に過敏な者、すなわち身体に関連する神経症的な思いに囚われる森田神経症を取り扱う。そうした伝統的で病理的な見方から DMP の視点への推移において、前者の可能性を検討しながら、対象者が身体感覚に高度に敏感な BSP に属するか否かを判断することができる。筆者は、野口体操や舞踏の訓練に基づいてボディ・ラーニングと呼ぶアプローチを展開してきた。それは、身体についての実践的な身体訓練を提示することによって、対象者が BSP か否かを検討するための手がかりを与える。例えば、腕の立ち上げ(ECArTE, 2009)とはこの一例であり、プリ・セラピー(Prouty, 1976)が精神科領域の患者に心理的接触と現実との接触を導くのと同様に、腕の重さに基づいた感覚とともに身体的現実感覚を高める。ワークショップでは、身体についての心理的ないし概念化された思いを、自身の物理的身体から区別するためのエクササイズが紹介される。