# 札幌ダンスムーブメント・セラピー研究所

# ボディラーニング・セラピーの基礎：はじめての身体心理療法入門

## 導入：あなたの「からだ」は、あなた以上に多くのことを知っている

不安なとき、息が浅くなっていませんか？ 緊張すると、無意識に肩に力が入っていませんか？ 私たちの「こころ」の状態は、言葉にするよりも先に、そして正直に「からだ」に現れます。**身体心理療法** とは、このような心と身体の密接なつながりに着目し、心の悩みを言葉だけでなく、身体の感覚や動きを通して理解し、癒していくアプローチです。それは、頭で理解するだけでなく、身体で「感じとる」ことを通じて、自分自身を深く発見していく学びの旅でもあります。本稿では、身体心理療法の基本的な考え方を、初心者の方にもわかりやすく解説します。特に、この分野の原点であるW・ライヒの「筋肉の鎧」という概念から、日本で独自に発展したユニークな身体アプローチまで、その核心に迫ります。それではまず、この分野がどのように始まったのか、その起源を探ってみましょう。

## 1. 身体心理療法の起源：「筋肉の鎧」とは何か？

### 1.1 W・ライヒの発見

身体心理療法の源流は、20世紀前半、精神分析の創始者ジークムント・フロイトの弟子であった **ヴィルヘルム・ライヒ** に遡ります。当時の精神分析は、夢分析や自由連想法といった「言語」による分析へと向かい、心の苦しみが刻み込まれる「身体」という側面を次第に無視するようになりました。ライヒは、この流れに疑問を抱き、クライエントの身体に現れる現象を注意深く観察する中で、「筋肉の鎧（ヨロイ muscle armor)」という画期的な概念を発見します。

- **心的外傷（トラウマ）の身体化**　苦痛や恐怖といった体験は、単なる心の問題として記憶されるだけでなく、身体を硬直させ、まるで鎧のように固めてしまう現象であること。
- **防衛反応としての固着**　不安から逃れるために無意識に行う「息を詰める」といった反応が、 **唇、口、顎、喉、肩、胸部、腹部** といった部位の筋肉の慢性的な固着（フィクセイション）を引き起こすこと。
- **感情の抑圧**　この鎧化によって呼吸は浅くなり、感情そのものを感じにくくさせる。つまり、感情を抑圧するための身体的なメカニズムとして機能していること。ライヒは、心理的な防衛が身体に「肉化」する、つまり物理的な実体として現れることを見抜きました。これは、心の問題を身体の問題として捉え直す、革新的な視点の幕開けでした。

### 1.2 身体が記憶を呼び覚ます：A・ローウェンの体験談

「筋肉の鎧」が、いかに深く過去の記憶と結びついているか。それを劇的に示したのが、ライヒの弟子であった **アレクサンダー・ローウェン** の体験談です。これは、身体が過去を記憶し、特定の動作が記憶の扉を開く鍵となる「状態依存記憶（state dependent memory)」**の原理を鮮やかに示しています。ローウェンの体験は、まるで心の考古学のように、層になった記憶を掘り起こす旅でした。ライヒとの最初のセッションで呼吸法を実践して**

いると、突然、自分のものではないような叫び声が喉からほとばしりました。彼はただ驚くばかりでした。別のセッションでは、呼吸に身を委ねているうちに、無意識に両手のこぶしでベッドを叩き始めていました。その「叩く」という身体動作が引き金となり、すっかり忘れていた幼少期の記憶―父に仕返しで叩き返している自分と、かつて 父から平手打ちをされた というトラウマ体験―が鮮明に蘇ったのです。しかし、物語はここで終わりませんでした。さらに後のセッションで、彼はあるビジョンを見ます。それは、乳児だった自分を、母が非常に怒った表情で見下ろしている顔でした。その冷たく硬い表情に凍りついた彼は、泣くことも叫ぶこともできなかったのです。その瞬間、ローウェンは悟りました。「あのときにあげることができなかった叫び声が、ライヒとの最初のセッションで出たのだ」と。喉にずっと引っかかっていた叫び声が、数十年を経て解放されたのでした。この一連の体験は、「身体は過去の経験を層状に記憶しており、喉の収縮や拳を握る動作といった特定の身体状態が、その記憶の扉を開く鍵になりうる」という、身体心理療法の根幹をなす原理を雄弁に物語っています。このように、個人の体験が身体に鎧を作る一方で、私たちの身体は社会との関係の中でも、無意識のうちに緊張を強いられています。

## 2. 社会が作る緊張：「親切な腕」の不自由さ

### 2.1 あなたは腕の力を抜けますか？

演劇人であった竹内敏晴は、他者との関係性の中で生じる無意識の緊張、「社会性緊張（socially induced tension)」を発見しました。それは、次のようなごく単純なエクササイズで誰にでも確認できます。

**【腕のぶら下がりエクササイズ】**

1. 二人が組になり、一方が腕の力をだらんと抜いて立ちます。
2. もう一人が、相手の腕をゆっくりと持ち上げていき、そっと放します。一見、簡単そうに見えますが、これは驚くべき事実を明らかにします。研究者・葛西が20年以上にわたり、延べ一万人以上 と試した結果、ほとんどの人が腕の力を完全に抜くことができず、持ち上げられる際に無意識に力を入れたり、相手を手伝って自ら腕を上げてしまったりするのです。

### 2.2 「身体の反乱」と「脱社会化」の必要性

相手を手伝ってしまう腕を、竹内は「親切な腕」 と呼びました。これは、本人の意志とは無関係に、身体が社会的な相手の意向に沿おうとしてしまう、一種の 「身体の反乱」です。この社会性緊張は、私たちが教育や躾（しつけ）を通して社会規範（フロイトの言う「超自我」）を内面化し、それが「からだ」のレベルにまで染みついた「社会化された身体」の現れなのです。ここから導き出される結論は、真のリラクセイションに到達するためには、単に筋肉を緩めるだけでなく、社会的な役割によって硬直した身体を解き放つ「身体の脱社会化」というプロセスが不可欠である、ということです。社会性緊張からの解放を目指す上で、日本で生まれたユニークな身体アプローチが大きなヒントを与えてくれます。

## 3. 身体を解き放つ日本の叡智

ボディラーニング・セラピーは、欧米の身体心理学だけでなく、日本で育まれた三つの卓越した身体的アプローチから大きな影響を受けています。それらは、欧米的な「構造物」としての身体観とは一線を画す、豊かな身体観を提示してくれます。

| アプローチ名 | 創始者 | 中核となる考え方 | 身体心理療法への貢献 |

| **野口体操** | 野口三千三 | **液体的身体観** ：「からだ」は骨や筋肉が浮かぶ「皮袋」であるという視点。意識的な制御を放棄し、「重さ」を感じることで真の脱力を得る。 | 意識的な制御を超えた、深いリラクセイションと身体感覚の獲得。 |

| **暗黒舞踏** | 土方巽 | **はぐれた身体の祝祭** ：社会的役割から脱落した、ありのままの身体を取り戻す。痙攣や発作的動作など、社会的に忌避される動きに無意識の深みを見出す。 | 抑圧された無意識を身体動作で表現し、安全な「場」で解放する手法。 |

| **竹内レッスン** | 竹内敏晴 | **社会性緊張の発見** ：「腕のぶら下がり」などを通じ、二者関係で生じる無意識の緊張を明らかにする。 | リラクセイションには「身体の脱社会化」が必要であるという視点の提供。 |

これらのアプローチは、意識的に「力を抜こう」とするのではなく、身体の重みに身を委ねたり、社会的な役割から自由になったりすることで、心身を解き放つ道を示しています。この日本的な叡智は、身体心理療法に深い奥行きを与えています。これら東西の叡智を統合し、実践的な心理療法として体系化されたのが、ボディラーニング・セラピーです。

## 4. ボディラーニング・セラピー（BLT）とは？

ボディラーニング・セラピー（BLT） **とは、意識されない内的世界が身体に反映されることを前提とし、** 「体で験（ため）し、確かめる」という体験的な学習を通じて自己発見へと至る身体的心理療法です。BLTのプロセスは、主に以下の3つの局面で構成されます。

1. **からだあそび** 心と身体、そして他者との関係を「あたためる」ための、自在で創造的な準備段階です。ここでは予想もしない展開の中で新鮮な発見や驚き、そして時には大爆笑が起こることもあり、安全で受容的な場が育まれていきます。
2. **リラクセイション** 日常の速度や意識を緩め、社会性緊張を解き放ち、心身を深くリセットする段階です。深い安らぎの中で、普段は気づかない身体の微細な感覚に耳を傾け、鎧の内側にある本当の自分自身とつながる準備をします。
3. **対峙（Confrontation）** 安全な場が十分に確保された上で、自己の本来的な問題に、 **勇気を持って** 身体を通して向き合う段階です。それは、分離されていた自己の一部を統合し、より全体的な自分へと向かう挑戦のときでもあります。BLTは、単なる指導（ティーチング）や、共感的な理解（カウンセリング）に留まりません。身体を通じたリアルな「体験」を伴うことによって、認知や行動の根本的な「変容」を促す、きわめて実践的なセラピーなのです。

最後に、この学びの旅が私たちをどこへ連れて行ってくれるのか、その全体像を美しい比喩で締めくくりましょう。

## おわりに：自分らしい花を咲かせるために

この入門を通して見てきたように、私たちの心と身体の旅は、無意識のうちにまとってしまった二種類の鎧を解きほぐしていくプロセスに他なりません。一つは、過去のトラウマから心を守るために作られた個人的な「筋肉の鎧」 **。もう一つは、社会に適応するために身につけた関係性の** 「社会性緊張」というヨロイです。これらの鎧を少しずつ脱ぎ捨て、自分自身の身体感覚を取り戻していくプロセスは、ボディラーニング・セラピーの中で、感動的なサイクルとして体験されます。このプロセスは、「冬の硬い地面（鎧）を耕し、豊かな土壌（安心）を作り、そこに新しい生命の種（気づき）を蒔いて、自分らしい花を咲かせる（自己実現）」という農耕のサイクルに例えることができます。あなたの「からだ」は、あなたがより自由に、あなたらしく生きるための、かけがえのない知恵の宝庫です。この記事が、あなた自身の「こころ」と「からだ」の対話を始める、ささやかなきっかけとなれば幸いです。

札幌ダンスムーブメントセラピー研究所

～ボディラーニング～