

## ■ 原著

### あなたの生活への支援： 呼吸と声を用いたちょっとした支援 「極性を持つ流れの中で」

ザビーネ・リトナー 著  
溝上由紀子・齋藤考由 訳

先日、うちに大きな薬のチェーン店のチラシが入っていました。そこには「気分を良くするヒント：良い音。シャワー中にハミングしたり、クリーム(注：正規商標のボディーローションを使うこと)を塗るときに口ずさんだり、家事をしながら大声で歌うなど、歌うことは緊張を開放し、幸せな気分にし、自分に自信を持たせてくれる。試して御覧なさい、一節ごとに喜びが満ちてきます!」とあり、私はとても驚いたのでした。

現代の研究者たちは、さまざまな領域で熱心に、この魅惑的な歌うことの効用の自然科学的な説明モデルを探しています。しかしながら、彼らがそこでやろうとしていることは、たいへん古くから知られている経験上の智恵を非常に複雑で高価な表現方法で新しく定式化することです。私たちは、この時代にこのような回りくどい方法をとる必要が本当に必要でしょうか。歌うことはこの世の中で最も当たり前のことだと私は考えます。息をすること、食べること、愛することと同じくらい当たり前のことなのです。高価なウェルネスのお勧めなんていらない。商品化戦略なんていらない。科学もいらない。あなたは、(ほとんど)いつだって歌うことができます。歌うことにはお金がかかりません。歌うことは、魂のための精油です。歌うことで、安らぎ、活動的となり、願いや気分によって我々人類を互いに結び合わせます。とりわけ(この点については、例の広告戦略が正しいと思いますが)、歌うことは楽しい。

「音楽と健康」の今号において、私はみなさんを自分の声、呼吸、身体との一步進んだ体験へ、さらに私が「極性を持つ流れの中で」と呼ぶ、健康的な自己支援の練習へとご招待します。それには、15分くらいの時間と邪魔されない空間があれば結構です。できるなら自分の家でとか、夏の夕方の自然のざわめきと鳥の歌声につつまれた自然の中だともっといいでしょう。

**導入 Einstimmung：**心地よくリラックスして、しかもシャキッと座ってください。目を閉じて、しばらくの間あなたの呼吸を観察してみてください。どのようにそれは今、この瞬間、あなたのためにあるでしょうか、何かをしようと思わずには身体の中に流れるがままにしてみて下さい。どのようにそれは滋養を与え、そして同時に、たやすく、素晴らしい浄化しながら、澄んだ

状態で再び解き放つでしょうか。あなたが座っている床を感じて、今いる場所の音響や雑音に耳を傾けてみてください。

この瞬間に、あなたのからだの中のどこかに不快な感じがするところがあるか探してみてください。次の私の問いは、この(不快な)部分を身近に探察するためのお勧めと考えてください。あなたはからだのどの部位に負荷がかかった不快さを感じますか。もしかして首、おなか、肩に、おでこ、あるいはまったく別の場所でしょうか。あなたは、どのようにそれを感じますか。このからだの不快な部位は、まさに今、どんなふうに(あなたの)注意を引いているでしょうか。それは、圧力感や引っ張る感じ、緊張、しびれ、空虚、窮屈さ、それどころか痛みを伴って感じられるかもしれませんね。

その部位は、どのくらい大きいでしょうか、小さいでしょうか。

それは、他のからだの部分と鮮明に区別されるでしょうか、それともその境界は流動的だったり、拡散するように感じられるでしょうか。それはあなたにとってなじみの場所でしょうか、それとも今この部分がそのような情報を出していることにあなたは驚いているでしょうか。あなたは、自分の「内なる目」でそれを見る能够であるでしょうか、もしくはどのようにそれが見えるか想像できますか。

そこは、どのように明るく、あるいはどのように暗いでしょうか。その場所はどんな色彩を持っているでしょうか。その部位に耳を澄ますと、そこはどのように響くでしょうか。(想像上の)「内なる耳」には何が聞こえますか。あなたがそこで聞いたこと、感じたこと、見たことからそれを雑音、音声、響きにしてみて下さい。それはあなたの次の呼気と結びつき、外界に聞こえるようになります。そのようにしてあなたの耳にも同様に、その部分からこみあげて来るこれらの雑音を感じ取ることができます。きしむような音であれ、ガアガア言う音であれ、うなる音であれ、呻くような音であれ、小さい音でも大きな音でも、きたない音でも美しい音でも構わずそのすべてを聞こえるようにしてください。

この自己探察を継続して、内なる注意のスポットライトを全く別の場所つまり、この瞬間もっとも気持ち良い部位に向けてください。あなたの中のこの心地の良い場所にも全く独自のやり方で、注意を向けてみて下さい。もしかしたらそれは暖かく、広がりを持ち、明瞭で、やわらかい、あるいはまったく違うやり方であなたを誘い出すかもしれませんね。それらをどのように感じられますか。ここで再度質問です。どこにその気持ちの良い部分を見いだしますか。

今示されているからだのこの部位というのは、あなたが信頼を置ける場所でしょうか、びっくりするような場所でしょうか。この部位は大きいでしょうか

か、小さいでしょうか。それは、他のからだの部分と鮮明に区別されるでしょうか、それともその境界は流動的だったり、拡散するように感じられるでしょうか。あなたは、自分の「内なる目」でそれを見ることができるでしょうか、もしくはどのように見えるか思い描くことができるでしょうか？

そこは、どのように明るいでしょうか、暗いでしょうか。その場所はどんな色彩を持っているでしょうか。その部位に耳を澄ますと、そこはどのように響くでしょうか。「内なる耳」には何が聞こえますか。あなたがそこで聞いたり、感じたり、見たりしたものから、同様に雑音、音、響きにしてみて下さい。それは次に息を吐く際に結びつき、外側に聞こえるようになると、そのようにしてあなたの外側の耳にもこの響きが感知されます。同時に、おそらくはじまりは微細で、やがてだんだんと力強く出てきて、あなたの有機体に生じてくるであろう気持ちの良い振動に注意を向けてください。そのすべてを聞こえるようにして、それを味わい、この心地よい響きを「湯あみして」ください。（あなたの中に居る、批判的で評価をする音楽教師には静かにしてもらい、一時休暇に送りだしてください。）

三歩目として、この二つの極、つまり不快な部位と快適な部位の間に結びつきを作り出してください。そして、どんなふうにあなたの中の両方の部位が互いにコンタクトするのか、楽しみにして、そのままさらに響かせてください。吸気一呼気が、あちらに行ったりこちらに来たりするのを支えてくれるでしょう。ひょっとしたら、あなたの想像力の助けを借りて、二つの部位のあいだにその二つを結び付けるように、小川、せせらぎ、流れというものが生じたり、糸が張られたり、光線が生じたりするかもしれないし、全く別のこと�이 생じるかもしれません。どのようにこれらがたやすく生じるかをシンプルにそれを観察し、さらにそれを響かせるようにしてください。それがあなたにとって心地よい限り続けてください。

**終結 Ausklang：**あなたがもう十分だと感じたら、その音を聴きとられず、その音を次第に弱め、その音を、再び聞こえない領域へと、余韻を残しながら戻していくってください。音が静かになったこの瞬間に何が起こるかについて注意を向けてください。そして、何が変化したか感じ取ってください。点数をつけたり値ぶみしたりせずに、どんな小さな変化でも記録するようにしてください。今、何が違っていますか。

再び、足の下の床の周辺の響きを感じ取ってください。寝転んで、気持ち良くからだを伸ばしてください。そして、あなたが健康な自己探察を始めた場所に戻ってきてください。あなたは、この練習すべて関わることで、この練習がどんなに緊張を取り除き、負担から解放するように作用するかに驚くかもしれません。しかも、大した時間もかけずにね。

もしかすると皆さんには、この練習のはじめになぜ不快な知覚を前面に強調するのか、いぶかしく思うかもしれません。中国の哲学者である老子が既に紀元前6世紀に次のようにパラドックス(今回我々は、それを「両極性の流れ」として演じました)で表現しています<sup>註1)</sup>。

押し縮めたいならば、  
まず正しく押し広げねばならない。  
弱めたいならば、  
まず正しく強くされねばならない。  
根絶やしにしたいならば、  
まず正しく花開かせねばならない。  
手に入れたいならば、  
まずそれを正しく与えねばならない。  
これを、目に見えぬものの顯然という。

皆さんに、目に見えぬものの顯然と聴き取れるようになる楽しみを得られますように、心から(aus voller Kehle 声を振り絞って)お祈り申し上げます。

ここより、ザビーネ・リトナー

註1)引用元と考えられる「老子」の第36章には以下のようにあります。「微明」の意味については、「老子」の原意とドイツ語訳には違いがあります。しかしここでは、「快」を得ようとすれば、まず「不快」に注目が必要という主張に添って受け取っておきましょう。(齋藤)

之を歛(ちぢ)めんと将欲(ほつ)すれば、必ず固(しばら)く之を張る。

之を弱めんと将欲すれば、必ず固く之を強くす。

之を廢せんと将欲すれば、必ず固く之を興(おこ)す。

之を奪わんと将欲すれば、必ず固く之を与う。

是を微明(びめい)と謂う。柔弱は剛強に勝つ。

魚は淵より脱(のが)るべからず。国の利器は以て人に示すべからず。

解釈:

あることやあるものを縮めさせたり、少なくさせたいと思うのなら、まず張りつめておきなさい。弱めたいと思うなら、まず強めておきなさい。衰えさせようと思うなら、まず勢いをつけなさい。すなわち、奪いとろうというなら、まずは与えておくべきなのだ。これが「微明」(びめい)ということだ。こうして、柔らかなものが剛いものに、弱いものが強いものに勝つ。魚は深い水の底にいるほうがいい。国家の最も鋭い武器も何人(なんぴと)にも見せぬほうがいい。

訳者註：本稿は、Sabine Rittner さんが日本への置き土産として残された原稿の中の一つです。音によるフォーカシングの技法と言っても良い内容かもしれません。九臨音のために残されたというわけではありませんが、せっかくですので本巻に掲載することに致しました。（齋藤）