

フェニックス・ライジング・ヨガセラピー事例報告

～その効果と可能性を示す個人セッションの紹介～

2016年12月17日

フェニックス・ライジング・ヨガセラピー養成コース 研修生
柏木 文

1. フェニックス・ライジング・ヨガセラピーとは

情報化社会に移行してから、私たちは様々な情報や選択肢にアクセスできるようになった。そこから利便性や多様性といった恩恵を受け取る一方、私たちは意思決定や行動においても大きな影響を受けている。その結果、自分自身との根源的なつながりや、体からの本質的な要求を感じにくいという人が増え、これまで以上に心身への癒しを求める傾向にある。

それを物語る一つが、昨今のマインドフルネスへの関心の高まりだ。今という瞬間に気づきを集中させ、ありのままを受け入れるというマインドフルネスは、ヨガが伝統的に伝えてきたものでもある。そのため、ヨガについても、単なる身体のエクササイズではなく、心身の調和をもたらす効果的なアプローチであることがより認知されるようになってきた。

フェニックス・ライジング・ヨガセラピー(PRYT)¹は、身体と心、精神の調和をめざすヨガに、気づきを促す対話(ダイアログ)を取り入れたワークである。「セラピー(therapy)」という用語は、治療や療法と訳され、そこには「治す」という意味があるが、PRYTはクライアントの身体や心の症状を診断したり、治すことを目的としていない。マインドフルネスと同様、身体感覚や思考、感情などに対する気づきを促し、あるがままの自分を体験的に理解したり、統合することを意図としている。クライアントが自らの気づきに基づき必要な行動を選択することで、それに伴って心身の症状に変化が起きる可能性は十分にあるが、PRYTでは、それらの変化はクライアント自身が主体的に望むからこそ実現すると捉える。

¹ PRYTは、オーストラリア出身のマイケル・リー(Michael Lee)によって、1980年代後半に創始された。マイケルは、教育学と心理学を専攻した後、1984年より米国のクリパルセンターにてヨガの指導と研究に従事。PRYTは彼の長年の知見と体験に基づき誕生し、現在、米国を中心に注目されている。著書に「フェニックス・ライジング・ヨガセラピー：体から魂への架橋」がある。

2. フェニックス・ライジング・ヨガセラピーの特徴

1) クライアント主体の実践

古代から伝わるヨガの伝統では、私たち一人ひとりには、自らの内に知恵を宿しているとされている。その知恵に従うことで身体・心・精神の調和が実現されるが、私たちの多くは、内にある知恵の存在に気づいていなかったり、またアクセスすることが難しくなっている。ヨガとは、身体や呼吸を入りに、内なる知恵へのアクセスを妨げているものを取り除き、再びアクセスしようとする試みでもある。

ヨガの哲学を基盤とする PRYT においても、すべての人には内なる知恵があり、その人にとって必要な変化を起こす力は、その人自身の中にすでに宿っていると捉える。クライアントとなる人を主体として、彼らが内なる知恵につながり、そこから自らの行動やあり方を選択することを勇気づけること、自分への信頼を取り戻すサポートをすることが PRYT の目指すものである。

クライアント主体の実践は、クライアントが今、自分の身体で起きていることに気づくことから始まる。身体に生じる感覚に気づくことは、自己認識や自分とのつながりを感じる入り口になることが、現代の神経科学でも明らかにされているが、それはクライアントの人生と関連する可能性も高く、統合のプロセスを始めるのにふさわしい入り口となる。

2) 気づきを促すエッジ体験

PRYT では、身体にフォーカスするためのツールとして、ヨガのポーズを用いる。ポーズによって伸展や圧縮が起こる部位は異なり、刺激を受けて生じる感覚や感情も様々である。クライアントの主体性を尊重しながらポーズを選択した後、「エッジ」と呼ばれる領域でポーズを体験することが、気づきを深める鍵となる。

エッジとは、身体的にきつ過ぎず、緩み過ぎもしないが、はっきりとした感覚が生じる領域のことをいう。適度な刺激がもたらされ、感覚が生じるため、身体に意識を集中しやすくなる。心理的に強い感情が湧くこともあるが、それに巻き込まれず、心身に起きていることをある程度落ち着いて観察できる状態であることが必要となる。

エッジに留まると、普段の生活では意識していなかった感覚や感情、思考の存在に注意が向きやすくなり、気づきも促されやすい。そのため、PRYT のプラクティショナーの重要な役割の一つは、クライアントがエッジに留まり、そこでの体験に集中できるようサポートすることになる。一般的にヨガのポーズは一人で行われるが、PRYT の個人セッションではプラクティショナーがポーズを物理的に補助する。安心して委ねられる環境をつくることで、クライアントはポーズを「すること」ではなく、エッジ体験に「いること」に集中することができる。また、エッジに留まることで生じる心身の弛みや

緊張、震えといったエネルギー作用は、クライアントの心身の深層に押し込められていた感覚や感情を表出させる力となる。

ヨガのポーズをツールとしたり、エッジという領域で体験を深めることは PRYT の大きな特徴であるが、それらは必ずしも必須条件となるわけではない。身体の可動域に制約があるクライアントや、寝たきりの状態のクライアントであっても、ボディスキャンをはじめとするツールを使うことで PRYT の実践は可能となる。

3) 気づきを意識化し、日常と統合する

PRYT では、クライアントの体験を意識化するために、「ダイアログ(対話)」という手法を用いる。それはクライアントにとって気づきを言語化する作業となり、自分の世界観を認識する機会となる。

ダイアログの核となるのが、プラクティショナーがクライアントに対して行う「今、何が起きていますか(What's happening now?)」という問いかけだ。クライアントが補助ポーズを体験している際などに用いることが多いものだが、オープンクエスションの形をとることで、あらゆる体験(身体感覚、心の中の思考や感情、イメージや記憶など)を言葉にする機会となる。また、その気づきをより深めるために、クローズドクエスションの形で「それについてもう少し教えてください(Tell me more.)」という問いかけも併用し、体験のエッセンスとなるものを探っていく。

さらにダイアログでは、クライアントの言葉をプラクティショナーがフィードバック(Feed it back: 復唱)していく。これにより、クライアントには自ら発した言葉だけでなく、プラクティショナーがフィードバックした言葉も聞き取るというプロセスが生じる。そのことで、クライアントは自らに起きていることに気づき、それを受容するというプロセスに入りやすくなる。

PRYT の個人セッションは、補助ポーズで体験するプロセスと、その体験を統合するプロセスから構成される。統合においては、セッションのハイライト体験と日常生活の関連性に目を向けてから、クライアントの内なる知恵にアクセスすることで、身体・心・精神といった人間のあらゆる領域の包括的な統合を意図している。クライアントは自分という存在の全体像に触れ、それを受け入れることで、「自分自身や社会との関わりにおいて、どうありたいのか、何を望むのか」という自分の真実へと近づくことが可能になる。PRYT では、統合の最終プロセスとして、真実に基づく行動を選択することを勇気づける。それにより、クライアントが自らの力で必要な変化を起こすことが可能になる。

こうしたクライアント主体の実践を行うには、クライアントを支えるプラクティショナーのあり方も重要となる。PRYT のプラクティショナーには、クライアントとのあらゆるダイアログ、コンタクトにおいて、カール・ロジャースが掲げた「無条件の肯定的関心」の実践が求められる。そのプラクティショナーのあり方が、時にクライアントが自分自身を受容することの励ましともなり得る。

PRYT では、自らを受容するというプロセスがあってはじめて、クライアントが必要な変化を起こす選択をすることが可能になると考える。そのため、クライアントが自分の身体とマインドの言葉を傾聴し、自分の世界観を受容することを励ますことがワークの核となる。

3. セッション事例

PRYTトレーニング中のプラクティス・セッションから、一人のクライアントの事例を紹介し、PRYTの個人セッションの全体像を伝えるとともに、その効果と可能性について考察したい。

1) クライアントについて

Aさんは40代の女性で、夫と共に2人の子どもを育てながら、会社経営者としても働く多忙な生活を送っている。2014年頃から定期的にヨガと瞑想を実践しているが、「心と身体をつながりをもっと感じたい」とセッションの体験を希望した。

Aさんとのセッションは、2016年5月から12月に渡って計11回、実施された。その過程は、大きく2つの段階に分けることができる。最初は、Aさんが現在、抱えている不安を自分が安心できる範囲で体験し、認識する段階で、初回から6回目のセッションがこれにあたる。次は「エッジ」と意識的に関わる段階で、7回目以降のセッションが該当する。それぞれの段階から1つのセッションを取り上げ、最終セッションと合わせて、3つのセッションの記録を、解説とともに時系列で紹介する。

2) 実施会場

クリパル・ジャパン内のスタジオ

3) セッション記録

初回セッション

[面談～ウォームアップ]

面談では、「心と身体をつながりをもっと感じたい」というAさんの動機について聞かせてもらった。Aさんは、人間関係において、あまり安心感がないという。自分がおかしなことを言っていないか、その場にふさわしい振る舞いをしているのかという心配が胸にある。周囲からは自由に振る舞っているように見られがちだが、自分自身は安心できていないため、そのギャップが大きいと感じている。また、感情的にパニックになって、自分はだめなんだと取り乱すことがあり、そうした自分に悲しくなることがあるという。身体面では、緊張しやすく、気づくと背中が凝っていたり、肩が縮こまっていたりするのに気づくが、力の抜き方が分からないという。

面談後、Aさんには数分、立位の状態で身体を動かし、注意を向ける時間をもってもらう。その後、座った状態で全身のボディスキャンを行った。その上で、今回のセッションのための意図を確認す

ると、「胸から肩にかけて緩める方法を知りたい、その緩める感覚を覚えたい」と話した。これまでのAさんのコメントを受けて、肩を後ろに引いて胸を開く補助ポーズを実践することにする。

補助ポーズに入る前に、ウォームアップを行う。手のひらと膝をマットについた状態で背中を丸めたり、反らしたりする動きを繰り返し、腰や背中を緩めてもらった。

[補助ポーズ]

ダイアログの流れ	解説
<p>Aさん(クライアント)には、仰向けになり、両肘と前腕で床を押し下げながら胸を上方へ引き上げるポジションに入ってもらおう。今回は、首の下にブランケットを置いてサポートにすると同時に、胸の後ろに回したストラップをプラクティショナーが上に引き上げて、胸を開く補助を行った。</p> <p>P(プラクティショナー):今、何が起きていますか？ C(クライアント):胸が開くと呼吸がしやすい。この格好をしていると腰を伸ばしたくなります。</p> <p>しばらくポーズを体験し、ダイアログを行うなかで、Aさんからリクエストがあり、ポーズを変更。仰向けの状態で背中にボルスターを置き、膝を折曲げたポジションに移行する。</p> <p>P:今、何が起きていますか？ C:緊張している感じもあるが、伸ばしたい所を伸ばしている気持ちよさがあります。</p> <p>P:今は、何が起きていますか？ C:もうちょっと深い呼吸ができないかと思っている。 P:どの辺りに呼吸を感じているんですか？ C:胸の上の辺り。 P:そこにもう少し深い呼吸が入ってこないかと思っているんですね。</p> <p>P:今、何が起きていますか？ C:この辺(手で胸の辺りを示す)に詰まっているものがあるような感じがする。それがちょっと緩むと、泣きそうな悲しい感じになる。もっと流してあげたい。 P:流してあげたいとは？ C:不安とかを流す。押し込んだり、知らない振りや我慢をしていたけれど、流せばあっても大丈夫だなと。どうやったら呼吸が流れるかなと。</p>	<p>このポジションは、ヨガでは「魚のポーズ」と呼ばれる伝統的なポーズとなる。</p> <p>ポーズのリリースや変更は、クライアント主体で行う。</p> <p>ここでクライアントが体験している胸の不安や悲しみは、日常生活で感じているものの再体験となっている。加えて、「知らない振りや我慢していた」が、それらを流したいという気づきが伴っている。また、クライアントは、そこに呼吸の流れが関連していることにも触れている。</p>

[統合]

補助ポーズの後、セッションでの体験を統合するプロセスに入った。Aさんのセッションでのハイライトは、「自分が開きたいところ・気になっているところに、理想的なポーズにいけたこと」で、そのことに「びっくりしている」という。「ここを開きたい、ここを緩めたい。ボルスターをずらしたりしているうちに、身体はこの場所がいいと知っていた。身体を信頼していいんだなと思った」という。今回のAさんの意図は、「胸から肩にかけて緩める方法を知りたい、その緩める感覚を覚えたい」というものだったが、「身体は自分のことを知っている」と気づいたことは、それに応える十分な体験となったかもしれない。

ハイライトと、Aさんの日常とのつながりについて尋ねると、「寝る時の姿勢など、なかなか落ち着かず、微調整が必要。そのことが人に迷惑をかけると思っていて、自分の欠点だと受け止めていた」ことが分かった。

セッションでの体験や気づきを踏まえて、これからどうありたいかと尋ねると、「人の目が気になって、怖いと思っていたが、それに捕われずにいたい。等身大の自分をジャッジしないでほしい」という願いがあることを話してくれた。

初回～6回目のセッション

初回セッションを終えて、Aさんが自分の言動が周囲に受け入れられるか不安を抱えており、等身大の自分を許容したい・許容されたいと願っていることが分かった。その後、6回目までのセッションにおいても、Aさんの希望により胸にフォーカスするポーズを実践することが多く、そこで胸に悲しみや不安を感じる体験をしていた。さらに、過去や現在に感じている不安が、未来にも起きるのではないかと不安に感じるという体験も度々起きていた。Aさんは、自身が抱える不安を「呼吸が自由にできない」「心身が緊張する」という形で体験していて、特に呼吸の状態が自分自身の安心感と関連していることに気づいていく。このため、Aさんは自分に必要なことは「本来の呼吸をすること」と認識するようになった。

統合のダイアログでは、他者を信頼できないがために、相手をコントロールしようとしがちで、そうした自分のあり方が間違っているのではないかと不安や悲しみを感じることもあること、また、人から羨ましがられたり、傷つけることを恐れ、人と同じであろうとする傾向があり、それゆえに胸を開くことや深い呼吸をすることに躊躇いがあったという。しかし、他者の視線や思いを気にし過ぎることに疲れているとも話していた。

7回目のセッション

[面談]

過去6回のセッションを振り返ると、Aさんのエッジとの関わり方に傾向があることが見えてきた。PRYTではプラクティショナーがポーズを補助することが多いため、エッジを緩めたり、ポーズを離

れたりする動きも、プラクティショナーがサポートして行うことが多い。しかし A さんは、エッジを緩めたり、ポーズを離れることをプラクティショナーにリクエストすることなく、自ら身体を動かして実行することが多かった。

7 回目のセッションの面談で、こうした傾向について「プラクティショナー側から見えたこと」として、A さんに伝えたところ、本人は気づいておらず、無意識に行っていたことが分かった。そこで、ポーズのエッジに留まる時間をより長くもつこと、エッジを離れたいと感じた時を注意深く見ることで、新たな気づきを受け取る可能性が広がるかもしれないと提案したところ、A さんもそれに同意し、今回のセッションでは、エッジに留まることに意図的に取り組むことになった。

[意図設定～補助ポーズ～統合]

ダイアログの流れ	解説
<p>P(プラクティショナー):自分の中で、気持ちが安心するところに注意を向けていきます。それから、今日のセッションの意図を体に問いかけていきます。Aさんは、このセッションを通してどんな時間を過ごしていきたいのか。何を得たいと感じているのか。それを自分の体に問いかけてみてください。何か体から伝わってきたら教えてください。</p> <p>C(クライアント): (しばらく沈黙) わからないですね。</p> <p>P: 今、Aさんの中で何が起きていますか？</p> <p>C: このセッションで何が得たいか聞こうとしているんですけど、聞く対象物が見つからない。自分の中で安心できる場所ってどこだっけ、というところでつまずいた。</p> <p>P: 体で感じていることとして、今日この時間をどういう風に過ごしたいですか。</p> <p>C: その曇りを、安心する場所を見えなくしている曇りをとれたらいいなという感じです。</p> <p>P: 何かそこに障害になるものが内側にはあるんですね。</p> <p>C: はい、モヤモヤとした悩みというか、そういう感じで、自分が安心している場所とそのつながりの間にあるモヤモヤしたものがあがる感じがします。</p> <p>P: つながりとの間にあるモヤモヤしたものが取り払えたらと思うんですね。そのモヤモヤした感じは体の中ではどの辺りに感じますか？</p>	<p>意図設定は、クライアント主体のワークの出発点となる。内にある静けさや穏やかさなどの質に注意を向けるよう促すことが多いが、今回は「安心するところ」という言葉を用いており、クライアントはその言葉に反応していた。</p> <p>クライアントの意図は、「安心する場所を見えなくしている曇り」である「モヤモヤした感じ」がとれたらいいというものだった。その抽象的な感覚に焦点を当てやすくするため、感覚が起きている部位を確認した。また、そこにフ</p>

<p>C:胸の下辺り。下着のせいかもしれないが、締め付けられるような感じ。</p> <p>P:その辺りにもしフォーカスするとしたら、どんなポジションがよさそうですか？</p> <p>C:やっぱり開きたい。あと首が今日、気になる。痛いなと思うので、首も胸もどちらかという開きたい。</p> <p>P:首も後ろに倒したい、のど元を開きたい感じがあるんですか？</p> <p>C:はい。</p> <p>P:もしそこを開いていくのがよければ、以前一度行った魚のポーズに近いような感じ？</p> <p>C:そうですね。そういう感じがいい。</p>	<p>オーカスするために適切な体のポジションについても、クライアント自身に尋ねている。</p>
<p>ウォームアップを行ってから補助ポーズ(魚のポーズ)に入る。今回は、クライアントが仰向けになった状態で、胸の下にボルスター(厚みのあるクッション状のもの)を入れて、胸の位置を高くした。頭や首の下にブランケットを入れて、喉が適度に開かれた状態になるようサポートする。</p> <p>補助ポーズに入ってしまったら、クライアントはリラックスして、眠気が出てきたことや意識が消えそうになることなどを話した。その状態を肯定し、ポーズを体験し続けてもらう。</p> <p>P:今、何が起きていますか？</p> <p>C:今は鼻がかゆいけど、掻こうかどうしようかと考えています。</p> <p>P:かゆみに対して、どうしようかなと思っている。</p> <p>C:掻いちゃうのは楽なんですけど。ヴィパッサナ(瞑想)をやる友達は、掻くのもほっとくって言うのを今、思い出しました。</p> <p>P:それって、鼻を掻くことについて、Aさん自身も何か感じるんですか。</p> <p>C:はい、鼻を今、掻くのはさっきの話のエッジに通じるというか、すぐに何か手段をとるので、心地よいように自分を守るというか。ぱっと対策をとっちゃうのと通じます。</p> <p>(中略)</p> <p>C:さっきまでこのポーズは楽すぎてエッジにならないんじゃないかと思っていたけれど、ずっと同じ姿勢をと</p>	<p>クライアントの身体はボルスターやブランケット、床に支えられているため、今回、プラクティショナーは積極的な補助は行っていない。時折、クライアントの頭部や胸部などに軽く手を添えて、身体への注意や気づきを促すサポートを行っている。</p> <p>補助ポーズに入ったら、クライアントには身体をサポートしているものに委ねるよう励ます。安心して、委ねていられる環境にいると身体が受け取ることで、心身の深層部もゆるみ、身体の感覚や感情などに気づきやすくなる。</p> <p>ここでクライアントは、いま体験している「鼻のかゆみ」との関わり方が、面談で話したポーズのエッジとの関わり方と関連していることを認識している。</p> <p>この時点で、ポーズでの体験はクライアント</p>

<p>っていると、ちょっと動きたくなくなってきました。</p> <p>P: ずっと同じ場所にいると動きたくなくなってきました。それをどこで感じるんですか。</p> <p>C: 脚とか手。</p> <p>P: どんな風に動かしたい感じなんですか。</p> <p>C: 何でもいいんですけど、違うポーズ。それと一緒に、私じっとしてられないというか、普段でもいろんなかたちとる。じっとしているのが昔から苦手。体質的に体が忙しいんです。</p> <p>P: 今のこのポジションにとどまっているということと、Aさんの普段のあり方はリンクしてくるんですね。</p> <p>C: はい。普通の人よりはじっとしてられないという自覚がある。</p> <p>P: じっとしているってどういう感じですか。</p> <p>C: 不自由な感じですね。私にとっては。意識している訳じゃないけれど、体から湧きあがっているものに身を委ねていると、とにかくじっとしていないですね。</p> <p>P: その時々体に求めてくるもの、体に湧いてくるものに正直に動いていると、常に動いている感じになるんですね。</p> <p>C: 常に心地いい場所、座り方、姿勢を忙しく探している自覚が普段の生活であるなと思います。</p> <p>P: 心地よさを常に探しているんですね。</p> <p>その後もしばらく、ポーズの体験とダイアログが続く。</p>	<p>にとってエッジとなってきた。これ以降のダイアログは、エッジに留まることで生じる心身の反応に気づくサポートをすることを意図して行っている。</p> <p>ここでエッジでの体験と日常とがリンクしていることを確認する。そこには、クライアントの「心地よさを求める」というあり方があった。</p>
<p>補助ポーズを終えた後、統合の時間をもった。</p> <p>P: Aさんにとっての一番のハイライトは何だったでしょうか。</p> <p>C: 今日、面談で提案されたこと、意識してエッジに留まることをやってみようとして試したこと。</p> <p>P: 試してみた結果はどうでしたか。</p> <p>C: 試してみて、できちゃうんですね。不安に思っても、ちょっと掻きたいと思っても通り過ぎる。見過ごすというか、それに対してアクションをとらないことはできるんだなと感じました。</p> <p>P: 何かしたいという衝動に気づいて、それをすぐ選択しないで様子を見るということを試して…</p> <p>C: (笑う) 私すっごい普段の生活でそれが苦手。すぐ</p>	<p>統合のプロセスは、セッションでの体験のハイライトを確認することから始まる。クライアントにとってハイライトとなる体験は、日常生活と何かしら関連があることが多い。ポーズの中での体験と日常生活での体験に架け橋をかけることが、統合の一つの目的となる。</p>

<p>しないと気が済まないのです。</p> <p>P: 普段はすぐ対応しないと気が済まないんですね。</p> <p>C: そうですね。すぐしないと、そのまま忘れそうという不安がある。</p> <p>P: それを忘れる不安が、すぐしようとさせるんですね。</p> <p>C: お客さんからのメールも、忘れるのが怖いからすぐ返信しちゃっている。忘れちゃう不安と、どんどん忙しくなって忘れちゃうかもしれないという不安。</p> <p>P: 不安が A さんを急がせるんですね。</p> <p>C: どっちかといえば、感じたままに反応する。ちょっと落ち着いて、鼻を搔かないででいようという対応はしないなと思いました。</p> <p>P: 今日セッションの中で体験したことは、A さんが普段、無意識なのか意識的なかやっている行動とは違ったんですね。</p> <p>C: はい、逆のことを体験しました。</p> <p>P: 普段と違う体験は、A さんにとってどんな意味がありますか？</p> <p>C: どちらがいいとか悪いとかじゃなく、そういう選択肢もあるということが分かります。</p> <p>P: 選択肢が他にもあると気づいたんですね。</p> <p>C: 動く方が自分にとっては快適で普通なんだと、それが自分なんだと思いついていたところもあって。</p>	<p>「何かしたい」という衝動に対する対応が、セッションと日常とでは逆だったという点で、両者は関連していることを確認した。</p> <p>ハイライトと日常との関連が、クライアントにとってどのような意味をもつのかをクリアにすること、セッションの体験と日常生活に共通する自分自身のあり方に気づくことが、統合のステップを進める鍵となる。</p>
<p>P: 今日のその気づきは、日常に役に立ったり、何か変化をもたらすものになりますか？</p> <p>C: 役に立つと言えば、違う選択肢もあるということ。そのまま保留にする選択肢もあって、通り過ぎると変わるということ。</p> <p>P: 起きていることにスペースをもって向き合ってもいいかなと感じるんですね。</p> <p>(中略)</p> <p>P: 今日のセッションで気づいたこと、得たことをどんな風に日常に持って帰りたいですか。</p> <p>C: 気になる痛みやかゆみに、どうしたんだろうと何かしようとしちゃうし、それがいいと思っている。すぐに対策を講じることをいいと思っている面もあって、そうす</p>	<p>自分のあり方に対する気づきが、日常生活にもたらす可能性について意識を向けるよう促している。</p> <p>クライアントが普段とは異なる選択肢の可能性を認めたことを受けて、それを具体的に日常生活で実践することに意識を向けてもらっている。</p>

<p>べきだと思えるものもあるけれど、ちょっとスペースを与えて、もう少し時間が経ったらどう変わるんだろうという目で、点で見ないでスペースの中にある変わるものとして見て、そう、固定したものとして見ないで、変化しているものとして見るということですね。</p> <p>P:それによってAさんの中に何が起きるんですか。そうすることで変化することがあるんですか。</p> <p>C:変化するものとして見るというのは、それが自分にとってよく変化するのか、悪く変化するのかは分からないけれど、固定したものではなく、変化するものとして見るっていうのは、なんだろう、それがありのままというか、そういう感覚ですね。そのものを見ている感覚になる。</p> <p>P:それはありのままを見るというあり方を実践することになる。</p> <p>C:そうですね。</p> <p>(中略)</p> <p>C:今考えると、セッション始めに言った意図、自分の安心できる場所が見えないっていうのも、今は見えなくても、見えなさも曇ったり晴れたり常に変わっているものだというのがあるままですね。常に晴れている訳でもなく、常に曇っている訳でもない。</p> <p>P:そういう風に自分の意図を見ることができて、どんな感じがします？最初の時と自分の中のモヤモヤする感じは変わっているということですよ。</p> <p>C:そうですね。取り除かなきゃというものではなく、今はモヤモヤがいろんな状況や自分の感じ方ですごく雲が濃くなっている状態だけど、いつまでもそうじゃないんだと。余裕、スペースですよ。</p> <p>P:それはAさんにスペースを与えてくれる。それってどんな感じですか。</p> <p>C:今回のケースは、自分に対する安心感につながります。いつもモヤモヤしている訳じゃない。安心感につながっている時もあるんだなって。</p>	<p>さらに、普段とは異なる選択をすることによって、クライアントの中に起きる変化の可能性に注意を向けられた。それにより、新しい選択がもたらすものがクライアントにとって納得できるものかを確認してもらっている。</p> <p>ここでセッション冒頭の意図に話を戻したのはクライアント自身だった。セッションでの体験を通して得た気づき、その時のありのままの自己を受け入れるという実践が、この瞬間になされている。</p> <p>クライアントは、心地よい感覚から離れると、不安から急いで反応的に対応する傾向があった。ここでは、起きている状態がなんであれ、余裕(スペース)をもって向き合うことで安心感につながるという気づきが起きている。</p>
--	--

8回～10回目のセッション

8回目以降のセッションも、意識的にエッジと関わることを意図して行われた。あるセッションでは、補助ポーズの中で呼吸の存在が自分より大きなものを感じられ、自分が呼吸をコントロールするより、呼吸を信頼して委ねた方が深い呼吸ができるのかもしれないという気づきがあったという。それは、別のセッションでは、他者との関係性に対する気づきとして現れ、「自分が何かしなくては」と思

い込んでいたり、執着する傾向があるが、他者は自分をサポートしてくれる存在として信頼することで、安心したいという願いがあることも意識化されていく。

最終(11回目)のセッション

[面談]

Aさんとの最後のプラクティス・セッションとなるため、これまでのセッションを統合する機会としてほしいと思い、今回のセッションから何を持ち帰りたいのか、改めて意図をもって臨むことを提案した。Aさんの意図は、「自分自身でいることに、身体のレベルで安心したい。必要ない恐れや不安から解放されたい」というものだった。

また、過去のセッションを振り返ると、直近の4回は胸や喉を開くポジションのポーズを選択することが多かったことも伝えた。今回も同様の選択をすることもできるし、今まであまりフォーカスしてこなかった身体の部位や領域に注意を向けたり、自分が好ましいとは思わないポーズを選択することで、自分を新しい角度から見ることもできると伝えた。Aさんは後者に興味をもったことから、Aさんが「つらいので好きではない」というポーズ(パルシュヴァ・ヴィラバトラ: 横向きの戦士のポーズ)を実践することになった。

[補助ポーズ]

今回のポーズは、両脚を一直線状に前後に広げ、前脚の膝を曲げた状態から、左右の腕も脚と同じ方向に前後に、肩の高さに保って伸ばすポジションとなる。Aさんは、このポーズは脚がつらいので好きではないと話したため、下半身にフォーカスしやすいよう、両腕を下から支える補助を行い、上半身は比較的リラックスできる状態となるようにした。

この補助ポーズの中で、Aさんは左右の脚で異なる体験をしていた。負荷が大きいと感じる右脚と、それほど負荷を感じない左脚との間でダイアログする時間をもったところ、最初はつらかった感覚が変化し、その感覚が一定してきたことで、長く保てないと思っていたポーズにもう少し留まれるという安心感をもてたという。また、右脚につらさを感じているとき、肩が意味もなく、役に立つ訳もないのに緊張しているのが面白いとも話した。

[統合:前半]

Aさんは、今、起きている感覚がこの先どう変わっていくか分かれば安心し、分からないと不安や恐怖が起きることを改めて発見する。先のことは分からないけれど、冷静に予測し、準備する自分もいて、一方で感情的に動揺し、パニックになる自分もいる。後者の感情に巻き込まれると、冷静な自分も含めて、自分全体を批判してしまう。そうした自分の傾向に気づいた上で、Aさんにとっての真実は何か、Aさんはどうありたいのかについて統合するプロセスに進んだ。

ダイアログの流れ	解説
<p>C:(自分には)何か1つだめだと、全部否定してしまうところがある。どんなにうまくいってなくても、だめでも、許しを自分で自分に与えている部分を育てたいとか、磨きたいとか。</p> <p>(中略)</p> <p>P:自分のことを自分で許す体験は、今までの人生で一度もないですか？</p> <p>C:あります。</p> <p>P:そのとき、どんな感じがしました？</p> <p>C:「自分でも分からない大きな理由があるから、これをしている」という許し方をしている。それは理由があるからという許し方。無条件で許していない。自分を自分で批判するクセがあるのを認識していて、どうしたら条件なしで自分を許せるんだろう。</p> <p>P:周りの人が許してくれる時は、条件や理由があるからそうしてくれていると感じていますか？</p> <p>C:理由があるからだと思っていました。私が何かしたから、役に立ったからだ。だから、何も用がないのに、淡々とソファに座っている人を見ると羨ましい。</p> <p>P:特別な理由もないのに行動できるのは羨ましいんですね。</p> <p>C:落ち着いていられる人を見ると羨ましい。何も発言もせず、何をしているか分からないけどそこにいる。私にはできないことだから。</p> <p>P:特別な理由がなくてもそこにいることを許されている、受け入れられている。それをAさんは本当は望んでいるんですね。</p> <p>C:そうですね。</p> <p>P:例えばこの瞬間、自分を無条件で許していると想像できますか？それが今、実現していると仮定したとき、内側で感じるものがありますか？</p> <p>C:嬉しいです。ぱっと思い浮かんだのは、そこに月があるように、星や木がただそこにあるという感覚になる</p>	<p>ここでクライアントの自分との関わり方が、対人関係にも現れていることがクリアになった。</p> <p>クライアントの言葉をフィードバックすると同時に、クライアントの真実、願いは何であるかを明確にしようとしている。</p> <p>その真実が単なる理念や概念ではなく、クライアントが本心から望んでいるものなのかを確認するために、また、真実に基づくアクションへと導くために、クライアントに身体の中で感じてもらう時間を作っている。</p>

<p>のはすごく嬉しい。</p> <p>P:今みたいなフィーリングって、どんなことをするともう一度思い出すことができそうですか？</p> <p>C:今、呼吸が滞りなくできている。そういう時って、そこにいることを説明しなくていい。理由がなくてもそこにいる、月とか星とかの存在を感じてみる。月になった気分というか、ただ自分がここにあるだけなんだと思いつくものは、普段の生活の中にも結構あります。</p> <p>P:実際、生活の中でできると思えることはありますか？</p> <p>C:自分には、相手が自分の期待通りのことをやっていなくても、人がいるってことでの安心感がある。子どもの頃、家に帰るとおじいさんとおばあちゃんがいた。おじいちゃんはテレビを見ているだけで、家のことは何もしないのに安心感があつたので、人の存在ってあるだけで安心感があるということをもっと感じようと思えます。自分がここにいていいのかなとよく思うことなんですけど、「この人がここにいてくれてありがたい」という、存在自体をありがたいと思うよう心がけてみようかな。</p>	<p>必要な時に自分の真実に触れることができるよう、真実を思い出すきっかけとなり得るものについて確認している。</p> <p>現実の生活の中で、自分の真実に触れる機会を作れるか、また、その真実に基づいて行動できるか、アクションプランについて確認しようとしている。ここでは、「存在に感謝する」という内面での行動が、真実に基づいた小さな実践として、クライアントが望む生き方へと導く力になり得る可能性がある。</p>
---	---

4) セッション全体の考察

Aさんとのセッションは、彼女が抱えているテーマのエッセンスにゆっくりと近づいていったこともあり、11回に渡った。

先に触れた通り、その過程は、大きく2つの段階に分けることができる。最初の段階は、Aさんにとっては身体の声を聞くような時間となった。それは、自分が抱えている不安を「呼吸が自由にできない」「心身が緊張する」というかたちで体験として認識したり、他者の視線や思いを気にし過ぎて疲れていると気づく時間であり、本当はありのままにいたいという自分の真実とつながる時間になった。そこには、初回セッションで「身体は自分の求めているものを知っている。身体は信頼できる存在だ」と体験的に理解できたことが大きな影響を与えているように思われる。

次の段階で「エッジ」と意識的に関わるなかで、Aさんは反射的に選んでいる行動パターンがあることに気づく。心地よい感覚から離れると、不安から急いで反発的に対応する傾向があったが、エッジに留まるなかで、物事は変化していくと体験的に理解したことで、Aさんは選択肢は他にもあると気づく。その気づきが、Aさんの求めている安心感をもたらした。エッジでの体験は、思い込みや固定概念を覆すほどの大きな気づきをもたらす可能性があることが分かる。

最終回のセッションでは、条件付けがないと受容や肯定ができないというテーマが浮き彫りになった。それは A さんの願いの裏返しで、A さんにとっての真実とは、「存在を無条件で受け容れてもらいたい」ということだと分かった。真実から導き出された A さんのアクションプランは、「相手の存在そのものに感謝したい」という普遍的なものであったが、それはセッションでの継続的な体験を通して、A さんに何らかの変革が起こったからこそその結果ではないだろうか。A さんは、身体や呼吸をもっと信頼していいのかもしれないと気づき、起きていることをありのままに受け容れるというプロセスを体験したことで、「存在を信頼する」ことの意味を身体で実感し、納得したからこそ、先のアクションプランにつながったように思われる。最終セッション後、A さんから「誰かの存在そのものに感謝する、ということは、表面的な言葉以上に、少し自分のものになっている気がします。」というコメントがあったのは、それを裏付けているように感じられる。

4. フェニックス・ライジング・ヨガセラピーの可能性

現代社会では、健康な人と、そうでない人は医療診断により区分されるが、健康と診断された人であっても、心身の不調や不安を抱える人は多い。そこに、診断や治療という概念をもたない PRYT の存在意義があるように思われる。

私たちの身体は、素直に耳を傾けると、実に多くのことを伝えてくれる。身体を感じ、そこで起きていることをすべて受容することは、自分の存在全体を受容することになる。また、内なる知恵とつながりながら人生を歩む選択をすることは、生きる上での大きな力となる。

だからこそ、身体を通して、存在や知恵、力とのつながりを回復させようとする PRYT は、社会生活を送る上で大きな支障はないものの、生きている実感が乏しいと感じる人々のサポートや癒しとなり得るだろう。また、あらゆる困難な状況や心身の症状を抱える人にも、癒しをもたらす可能性を秘めている。