

フェニックス・ライジング・ヨガセラピー事例報告

～クライアントにおける心身の融和の可能性～

2016年11月15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

三浦万記子

要約

体の硬さを伴う不快感を抱えた一人の女性のセッション過程を報告する。本事例報告においては、主にクライアントの体に対する意識が、徐々に感情面や心理的領域に広がりを見せ、心身の融和が起きるまでの過程に焦点をあてている。その中で、ヨガポーズを中心とした身体体験とクライアントとのダイアログ、そして、体験を振り返る統合の時間がいかに有効に働きかけるか、また、プラクティショナーによるサポートに於いて、何が有効であったかを考察する。さらに、クライアント自身が真に願う在り方を複合的に理解し、対応策を自主的に見出す過程も含まれる。

はじめに

ここに報告するのは、一人の女性とのセッション過程である。10ヶ月間、計5回セッションを振り返り、クライアントの体の不快感についての反応の変化と、心理的側面、客観的気づきが生じることによる心身の融和のプロセスについて考察する。

事例

・クライアント：Aさん

50代前半、女性。

2016年2月～11月の10ヶ月間、約2ヶ月ごとに計5回のセッションを行った。

5月に父親が他界。

ヨガクラスへの参加経験有り。心理療法の経験なし。整体などの外的な力に頼らず、自分で体を快適にしたいという思いからこのセラピーに興味を持った。整体や漢方などの処方を受けてきた自分の体についての経緯や体の硬さなどの特徴について詳細に説明するクライアントであった。

・セッション場所

すべてクリパル・ジャパンのスタジオ内

・プラクティショナー

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、ヨガ教師、40代後半

・セッションの概要

各セッションは以下の要素により構成されている。

(順番は入れ替わる可能性があり、ボディ・スキャンは、2回目のセッション以降で実施した。)

- 1、 面談:クライアントの状況確認の他に、セッションについての説明や注意点を伝える。
- 2、 エンボディ・ムーブメント:身体に注意を向ける為に、体を動かし身体感覚を促す。
- 3、 ボディ・スキャン:立位で体を観察することで、体、呼吸、心(感情・思考などを含む)の中で起きていることに注意を向ける。
- 4、 意図設定:このセッションで何を得たいか、意図を設定する。
- 5、 ポーズ選択:クライアントの希望や、ボディ・スキャンから得た情報、セッションの経過に伴い、クライアントと相談の上で選択する。
- 6、 ウォームアップ:セッションで選択したポーズに合わせたウォームアップを行う。
- 7、 補助ポーズ:プラクティショナーの補助によって、クライアントがポーズをするのではなく、受動的にその中に身を委ねることができる。多くの場合、心身のエッジ(きつ過ぎず、緩み過ぎないところ)で保つ。プラクティショナーからの問い掛けによってダイアログが行われる。
- 8、 統合:セッションで体験したことを振り返り、それをどのように人生に統合していくかを探る時間となる。セッション中の体験で最も印象のあること(ハイライト)とそれがどのように日常で反映されているか(日常との関連)、そして、クライアントの心の奥深くで真に願うこと(真実)や内面からのガイダンス(知恵)などを探り、最終的に、これからの日常にどう生かしていくかという具体的なアクション・プランに繋げることでセッション

ン全体を統合する。

・セッション経過

セッション事例	注釈
<p>● セッション1回目(2月中旬)</p> <p>補助ポーズ:片足の足上げとボートのポーズ プラクティショナーはクライアントの脚、腸骨に手を置き、足上げから片足を横へ開く位置を補助。</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):ハムストリングが硬い。 P:硬いんですね。その硬いところをそのまま感じていて。</p> <p>P:(間をおいて)今、何が起きていますか? C:いまは脚が戦っています。 P:もう少し聞かせてください。 C:すごく強い緊張感が内側から現れて、自分から伸びようとしているんですけど…</p> <p>C:それが少しづつ和らいできている。 P:(呼吸の誘導後)今、何が起きていますか? C:違うところを緩めようとしている。さっきほどの緊張感 は和らいでいますが、体が伸びたがっている方向が別にあるような感じ。</p>	<p>「今、何が起きていますか?」という幅広い問い掛けを行うことで、クライアントは体、心、感情など様々な領域に気づきを向ける可能性があるが、このクライアントのように、身体感覚から気づき始めることが多い。クライアントの言葉をそのまま復唱して、肯定することで、クライアントをリラックスさせ、そこにいる体験に集中するように促している。</p> <p>「脚が戦っている」という言葉には、さらに詳細に聞かせてもらおうと質問を試みたが、本人の意識は若干逸れたように思われた。</p>

この後、「外から力がかかると、無意識に反発するように自分の方から力を出す癖がある」とクライアントが説明し始める。それに対してプラクティショナーは、「大丈夫ですよ。そのことに気づいていて」と伝え、別のポジション(捻り)へ移る。

ポジションが変わってから、クライアントは一点に集中せず、足を伸ばし終わったら、今度は「腕も伸ばしたい」と自分の伸ばしたいところに意識が向く。しばらくは、クライアントの言葉を復唱したり、呼吸を促すが、最終的に本人の望みを生かす形で、腕を伸ばせるボートのポーズに入る。

セッション後のクライアントのコメント:心身ともに落ち着いた。もっと体をケアするものかと思ったが、「ここを伸ばしたい」といってもそうされないんですね。心理的精神的要素が強いことがわかった。

● セッション2回目(5月初旬)

面談:

P:前回のセッションから今まで、どうでしたか?

C:精神面はわかりませんが、春になってきたからか、体がだんだんほぐれてきましたが、まだ取りたいこわばりを取りきれない。どうにかしたい。

補助ポーズ:横向きで反るポーズ(足を前後に開き、片手で後ろの足を掴む)

P:今、何が起きていますか?

C:右の脇の辺りを開きたい感じが出てきました

P:(復唱)いいです。右の脇の辺りを開きたい感じについて、もう少し聞かせてください。

C:お腹から肩にかけてこわばっているのをほぐしたい。

P:今は、こわばりがあるんですね。その強張りについてもう少し聞かせてください。

C:でもそれに気づいていなかった。

体の反応について説明することで、クライアントの意識が体から離れてしまった。

体に意識を戻すために、ポーズの変更を選択。

外的な力に対して自力を発揮したいという気持ちがクライアントの中に高まっていること見受けられる。プラクティショナーは、その要求に過剰に反応することなく、呼吸を促し、復唱と問い掛けを繰り返した後に、クライアントの内側から開きたいという要求に応じて別のポーズに移る。

1回目のセッションで、クライアントは、マッサージなどのボディワークとこのセラピーとの違いを認識している。心理的要素としては、落ち着いたという点を述べた。

クライアントには心理的、精神的変化は起きておらず、注意が体のこわばりに向いているので、そのことを受け入れた上でセッションを始めた。

前回より、強い感覚が生じるエッジの分かり易いポーズを提案。

1回目と同じように「こわばりをほぐしたい」というよ反応もあったが、そのまま、その感覚を変えないようにダイアログで勇気付けている。それに

P:それに気づいていなかったんですね。

P:(しばらくして) 今、何が起きていますか？

C:呼吸が苦しい。

P:もう少し聞かせてください。

C:開放感と重苦しさがせめぎあっている。

P:そのままでもいいですから、そこにいて、呼吸して

C:先ほどよりせめぎ合いは楽になってきた。肩のところに芯が残っている。

セッション後のクライアントのコメント:初めてエッジがわかりました。思ってもみなかった痛みが体にあった。

● セッション3回目(7月中旬)

面談:日常生活はどうかと聞いたところ、仕事を始めたとのこと。また、5月に父親が他界し、ゴタゴタしていたのが次第に落ち着いてきた。雨が降ると、体が重く動けなくなるとのこと。クライアントは淡々と話している。

補助ポーズ:仰向けの捻り

ポーズ中、腹部の硬さにフォーカスが集まる。クライアントからのゴムのような分厚いものを無理やり引っ張られている感じというコメントに対し、呼吸を促しながらダイアログを続けることで、その感覚を十分に味わうサポートをする。

統合:セッション中のクライアントの体験で一番のハイライトは「腹部の硬さ」だったので、それが何を象徴しているかと聞くと、「今まで無意識に蓄積してきたもの」

よって、クライアントがそこで起きていることに、注意を向けていくプロセスがわかる。

エッジとは、身体的、あるいは心理的に、きつ過ぎず、緩み過ぎないところを指し、ヨガのポーズを用いてそのエッジに留まるようプラクティショナーは勇気付けた。エッジでは集中力が高まり、このクライアントは普段は気づかずにいた痛みがあることに気づいたと述べている。

クライアントから初めて個人的な情報を聞いたが、本人にとっては大きな出来事でもあり、淡々とした本人の話し方から、それ以上問い掛けることは控え、ただ聞くだけで面談を終えている。

前回、エッジを理解したクライアントは、ポーズに留まりやすくなった。

十分な身体体験の後、「それが自分にとって何を象徴するか」と問われたことで、クライアントは迷わず、「今まで無意識に蓄積してきたもの」という

と答え、さらに詳しく質問すると「固まってしまっている
ので、辛くはない」と答える。

● セッション4回目(9月初旬)

面談:前回のセッションでの体験を振り返ってもらう。

クライアントの中では解決したつもりだったが、無
意識下に溜まっている。取り去りたいとは思っていな
いが、固まっているのを和らげたいという。

そこで、クライアントのプロセスを肯定し、勇気づけ、こ
のセッションの持つ可能性として、今起きていることに
そのまま注意を向けるよう促す。

ボディ・スキャンの中で、クライアントは「お腹が暗い」
ことに気づき、そこに「何があるのだろうか?」という思い
が浮かぶ。

補助ポーズ:魚のポーズと捻り(片側)

仰向けで体の下にボルスターを入れ胸を開く。強い身
体感覚がなくとも、体の感覚にフォーカスすることが可
能となる。

ダイアログを繰り返したが、クライアントは体の硬さや
つっぱり感などを次々に注意が移っていて、一箇所に
留まることがない。そこで、「そこにいるとどんな感じ
ですか?」と聞くと、クライアントは「不快ではないが気持
ちよくもない」、「ここを通過しないと次に行けない、プ
ロセスの一過程」だと答える。

答えを自分の中から出してきた。そこには、身体
のみならず心理面にも意識が及んでいることが示
唆されており、さらにそこから、「固まってしまっ
ているから辛い」というこれまでとは違った独自の
視点がでてきた。

フェニックス・ライジング・ヨガセラピーではクライ
アントの意識を問題解決ではなく、現実、今、何が
起きているのかに気づきを向けることで、そのプロ
セスに留まることをサポートする。

多くのクライアントにとっては馴染みのないあり方
であるため、クライアントがどういうところにいるの
かを確認してもらったり、そこで起きていることを肯
定したり、受容したりすることで、クライアントをリラ
ックスさせ、さらに主体的にセッションに向き合わ
せる力づけとしている。

穏やかなエッジに留まり、経過を体験する余裕が
クライアントに育ち始めている。

「不快ではないが気持ちよくもない」、「ここを通過
しないと次に行けない」という言葉に、それ以上の
問い掛けはしなかった。プラクティショナーとしては
「お腹の暗さ」の方に重要性を感じていたからだ。
しかし、このクライアントの重要な心のあり方は、
この言葉の裏にこそあったのではないかと思われ
る。これに関しては、後日メンターから指摘があっ
て気付かされた。

統合:クライアントのセッションでのハイライトは、「肩の身体的きつさと、精神的暗さの二層構造」で、それは「気分のいいものではないが、お付き合いしていかなければとも思っている」とクライアントはコメントしている。さらにこのハイライトが日常生活とどのように関連しているかと尋ねると、「子どもの頃、体が弱かったことや、肩に無理をさせていながらも、全くケアしなかったことが思い出される」と答える。

そこから内面の知恵に注意を向けてもらおうと、「そのままでもいい」と言われているような、涙が出るような気持ちになるとのこと。

さらに、クライアントに心の奥では何を願っているのかと尋ねると、「自然体でいたい」と答える。そして、その願いを実現するために「自分には合わないと思ったことでもやってみよう」というコメントがあり、さらにそこから実際にできるアクションとして「アロマを試す」という行動プランが出てくる。

● セッション5回目(11月中旬)

ボディ・スキャンで胸の奥がもやもやすることに気づき、「そこに何かがあるのか、見てみたい」というセッションへの意図が明確になる。

補助ポーズ:コブラとフェニックス・ライジング

統合:

ハイライト:ポーズ内で感じていた「明るさ」「開放感」が、ポーズを終えたところで「高揚感」「落ち着き」を伴い最も強くなった。

ハイライトの体験に対し、「そこにいるとどんな感じですか」と尋ねると、クライアントから「安心する」との答えがあ

体と心との体験が、二層に見えるという体験は、このクライアントの意識が身体にのみに留まらず、心理的な部分に気づきの領域が広がっていることを示す。

不快なものに対して、強い反応を示していたクライアントだが、本人の内面からは「そのままでもいい」という許可を与えられた感じがして、涙ぐみ、心理的な安らぎを得ている。

「自然体でいたい」と言うクライアントの本心に近い真実が導き出された後、自分には合わないと思って止めていたアロマセラピーを再開しようという積極的な行動プランが出てきた。

意図設定から、身体的な感覚の奥で何かが起きていることに気づいており、内面に向けた関心が高まっていることがわかる。

クライアントの話が理解できない時、当初プラクティショナーは自分で考えて理解しようとしていた

<p>り、さらに、「それは A さんにとって何ですか？」と尋ねると、クライアントは「多様性。1つの見方ではなく、いろいろな方向から物を見ることによる自由」と答える。</p> <p>ハイライトの「安心感、多様性、自由」に対する気づきは、クライアントの日常でも意識し始めているとのコメントがあったので、さらに内面の知恵に注意を促すと「静か、そのままがいい」というメッセージを受け取っている。</p> <p>さらに尋ねると、「周りの環境が枠となって自分を締め付けていると思っていたが、自分が自分を枠の中に縛り付けている」「枠から自由になりたい」と、心の奥で真に願うクライアントにとっての真実を伝えてくれた。</p> <p>そのクライアントの真実に基づくアクションとして「呼吸が硬くなっている時に気づく」という行動プランが出てくる。</p> <p>セッション後、クライアントは非常に表情が和らぎ、このセッションを受け続けることで、「体が硬いと思っていたのは、実際は心の問題であったことに気づきました」というコメントがあった。</p>	<p>が、ここでは、「それは何なのか？」とクライアントに確認することで、より深く理解できるようになっている。プラクティショナー自身もクライアントが答えを知っていると信頼できるようになったからだ。</p> <p>ハイライトでのクライアントの体験のエッセンスを明確にすることで、その後のプロセスもスムーズに進んだ印象がある。</p> <p>この統合では、クライアントが自分自身と繋がり、多面的に今の自分に必要なことに気づくプロセスが起きた。行動プランも、クライアントにとっては具体的なものである。</p>
--	--

考察・結論

セッション1回目、2回目は、クライアントは体のことに注意が集中しており、外部からの刺激に対して強く反応する様子が見られる。このヨガセラピーでは、起きていることを肯定し、そこにいるように促すダイアログによる声掛けにより、徐々に「そのままそこにいる」ことの意味を理解し始めている。フェニックス・ライジング・ヨガセラピーでは、プラクティショナーからのサポートを受けることでクライアントはヨガのポーズの中で容易に身体的なエッジに至ることができる。そこでは、心が集中して思考が静まり易くなる。比較的強い感覚の起きるポーズ(2回目の横向きで反るポーズ)でエッジを理解したことから、セッションの様子に変化が起き始めた。

セッション3回目以降、クライアントがエッジ体験にフォーカスできるようになると、徐々に、心理的、精神的領域にクライアントの意識が広がった。「(腹部の硬さが)無意識に蓄積してきたものを象徴している」という発言は、明らかに身体感覚を通して心の領域に意識を広げている証拠と言える。

結論として、ヨガのポーズを使って身体体験に気づきを向けるためには、エッジに留まることと、そこでのダイアログが有効であった。そして、十分に体験を深めれば、「それは何を象徴しますか?」「それは A さんにとって何ですか?」という抽象的な問いをきっかけに、クライアントが自然に、自分の内と繋がり、本人の特有な世界観やあり方に気づく機会になったことを示す事例と言える。

また、プラクティショナーの身体的、またダイアログにおける心理的、精神的サポートが、クライアントが現実に自分に起きていることを心身両面において理解する助けとなっており、心身の融合によってクライアントは、自分自身の新しい可能性と、それに必要な具体的なアクションを自らの内から導き出している事例であるとも言える。

プラクティショナーが自分自身の心の反応や憶測を挟まず、純粹にクライアントに寄り添い、対応する姿勢が、このセッションをより有効なものにすると言える。

謝辞

このクライアントとのセッションのほとんどは、養成コースのディレクターであり、メンターであった三浦敏郎氏への課題レポートや面談において、状況報告と相談を続けてきたものである。研修生として私が、認識できる点以外について、新たに注意を向け、振り返ることができたのは、メンターの指摘があったからこそであった。メンターのプラクティショナーとしての深い経験と知恵、そして、メンターとしての多大な努力とサポートに心から感謝する。