月刊ワーQショップ

二〇一八年　九月十四日　発行
創刊号

◆執筆者

［濃］
SONICMOVE
色鉛筆
H
A
ゆか
しい
ニンジャ青年
ゆうさく

［淡］
CRN
ゆき
トム

［総括］
九折

～ごあいさつ～

ここに、鋭意の諸氏が参集し、「月刊ワーQショップ」が刊行されることを、誠にによろこばしく思い、諸氏を代表して皆様方へ、謹んで御礼申し上げたく存じます。二〇一八年、平成の歴史も終焉を迎えつつある昨今ですが、われわれの暮らしは通信のテクノロジーとその端末に囲まれ、利便と共に、これまでになかった電子的な迫害ともいうべきものにおびやかされています。ここ二十年間に起こった電脳に関わる暮らしの躍進は、過去のどの二十年間にも比肩できない目覚ましさであり、まして若年の方におかれては、かつての暮らしがどのようであったかを知り得ないまま、この人類未知の環境へ、ただぽつねんと置かれているのであります。常々、われわれの世に与えられる利便は、利便の代償に、何かしらの血潮や息吹、魂の通ったものを、世から奪い去ってしまうということがありました。自動車の普及は、馬を人のパートナーの地位から追い落としましたし、さらなる利便の移動手段は、われわれから健脚を奪ってゆくでしょう。やがては逍遙の雅致さえも移動の利便が完全に攫っていくのかもしれません。事実、われわれはSNSに代表される電脳的「つながり」の利便に援けられ、その代償に、一期一会たるもののあはれを失いつつあります。われわれの暮らしには、知らず識らず、不便こそが産み出したというものがあったようで、この暮らしに新たな利便を加えられることは、不便の産出物を死滅に追いやる

ことでもあるのでした。このような性質のもと、われわれは互いを、友人同士としながら、それぞれを友人の地位から追放する、もしくは自分自身がその資格から脱落するという憂き目に及んでいます。かかる事態に対抗せんと、われわれ具体化したアンチテーゼを結集し、利便の中にも失ってはならないものがあることを相互に確認しあい、あえて今失われつつあるものを取り出しては、十分以上の錬磨と研鑽を積むことが、真に新たな時代に向き合って生きる態度だと信じ、誠に豊かな未来を開拓せんがため、つどいあってワークショップを開催しております。われわれが声と言葉を持って話し合うことは、電脳を借りてチャット機能を使う以上の、内容物の充実とclarityをもっていなければ、われわれの生きる醍醐味がないのではないでしょうか。電脳に描かれた少女が映像に踊る――ふうに見える――姿に、われわれの立ち姿に顕れる神韻が勝るのでなければ、われわれはいずれ、身をもって電脳幻影の「まね」をさせられるというあわれなことになりそうです。本来、いかなる利便も、われわれの営みの精髄を補助するものにすぎず、いかにきらびやかな補助があったとして、その補助を誇張することで精髄の在るふうを欺瞞することは非道であります。かかる非道は人の道に悖るのみならず、己が本懐を満たさず不毛に疲弊させ、己が心身および魂魄をを荒廃させる結果に行き着きます。そこでわれわれは、あえて旧時代的な「冊子」を作成することで、飾られた利便に惑わされることのない、本来的な営みを具現してみるべきだとし、このたびの本誌刊行へと至ったのでした。かくして本来的な営みに帰参するのであれば、そうした冊子がたちどころにpdfファイルとして頒布しえる等は、有り難き利便以外の何物でもありません。

以下に鋭意諸氏の、ワークショップに関わるレポートが続くのでありますが、各位が熱意を持ち寄って当刊行物を為しあげるのも、ワークの一部に内包されるものです。つきましては、各記事には不備の点、表現や慣用句に不適切なところ、また誤字脱字も散見されますが、それらの不出来も含めて現在のわれわれであるため、あえて校正はせずそのまま掲載してあります。一点だけ、当ワークショップでは一般に「学問」と呼ばれるものを「学門」と表記するため、その点だけは編集時に校正させていただきました。その他は、レイアウト等を除きましては、各位が書き綴ったままのものであります。

当ワークショップでは、参加者各位の環境、それぞれに居住地が遠方などもあり、参加の程度には違いがあります。それについて、本誌ではおおまかに各位の参加程度を「濃」「淡」に分けております。ご高覧いただける際には理解の足しにしていただけると幸いです。

それでは、最後になりましたが、改めて今回の「月刊ワーQショップ」刊行につき、皆様方のただならぬご厚意とご協力を受けてのこと、深く感謝申し上げます。かかる有為の営みが、この現代のささやかな一端として、これからも継続し、繁栄してゆくことを祈念し、幾らかでも人々のよろこびの足しとなりうるよう願いながら、今後とも一層、一同として邁進してゆきたく存じます。今後とも何卒宜しくお願い申し上げます。

平成三〇年　九月十四日

九折空也

身体操作とコミュニケートと存在のワークショップを受けて

SONICMOVE

◆はじめに

唐突ですが、コミュニケーションって難しいと思いませんか？

「上手く自分の気持ちが伝えられない」「大勢の前だとテンパってしまう」

「他人の言っていることが素直に聞けない」「周りと共感できない」

これ、全てわたし自身のことです。

コミュニケーションを難しくしている自分にとっての一番大きな要因、それはずばり「自分」。

言い換えれば「自我」、「吾我」。すなわち自分そのもの、どこまでもいっても自分すぎる自分な自分自身です。

ワークショップを一通り受けた今では、「自我」から発せられる「自分のキモチ」だとか、「強い自意識」的なもの、それは本当にくだらないと思えるようになりました。

わたしがワークで体験したこと

「身体をつなげる、切る」「余韻を聞く」

「横隔膜を使う」「右半身、左半身をそれぞれ使う」

「相手にちゃんと体を向ける」

どれも初めて聞いたときは突拍子もない発想のものでした。けれど、どれも現代の「呪い」から抜け出すための糸口となる重要なことでした。

我々は常日頃「呪い」ともいえる様々なものに縛られています。

僕のように自分のことを自分で縛っていたり、風習や慣習、環境や性別、年齢、時代etc・・・

（「現代の呪い」については九折先生のブログ記事に詳しくあるので参照をオススメ。

※記事内検索で検索したいワードを打つと関連記事が沢山出て来ます。）

押しつぶされそうなほどに膨大化した情報にぎゅうぎゅう囲まれ、

身はどっしりと重く、目はじろじろとしています。

そんな人を道端でよく見かけますし、自分もまさにそうでした。

ワークを受け、学んだことの中で、

「ちゃんと人に向き合うということ」「何かを聞くということ」

この2つが自分にとっては非常に大きかったです。

◆「人とつながる」～ノンフィクション世界（気魄）のワーク～

まずはコミュニケーションとして分かりやすい、人と向き合い「つながる」ワークに関して。

本ワークショップでは「まず人とつながる前に自分をつなげましょーよー。」

と言った感じの内容でした。

ざっくり言ってしまうと、胸を少し吊り上げるようにやや上方に大きく開き、そこから全身につながるように身体を伸ばすのですが、ただ伸ばす。ではなく、どこまでもつながり、伸び続ける。

全身の箇所をつなげた上で、ずっと引っ張り続けるイメージです。

肩が上がったり無駄に力が入ってしまうのではなく、ムラなく、まんべんなく全身をつなげる。

（九折先生曰く、胸骨の中心の点が気魄でありノンフィクションの機能であるということ。

「気魄」についてのブログ記事を読むと更に理解が深まります。オススメ）

自分をつなげられたら、それが相手にもつながっている感じで向かい合ってみる。

このとき、「向き合ってる相手の頭や手、各部分にビターッと合うようにしながら」という言葉がさらに分かりやすいヒントとなりました。

目の前でやってもらうとわかるのですが、その気魄でつないでいる状態で動いてみると、なんか引っ張られたり影響を受ける、といった感じがあります。

自分と相手との間の空間に何があるかは見えないんですがそこには「何かある」何らかの力が働いているなという感じがします。

相手に「伝えよう」とか「つなげよう」と思ったとき、どうしても意識的に前のめりになるイメージが自分にはあったのですが、

そうではなく、自分のつながりを相手にまで作用させるようなイメージです。

気魄というくらいなので「気」的な何か、「エネルギー」的な何かは相手に向かってもちろん出ていますし、出していくべきなのですが、その伝え方がいわゆる「前のめり系」ではなく、自分のつながりを相手にも広がっているような感じで

それも「モヤモヤー」という感じではなく、まんべんなく「ビターッ」です。

○「誠心誠意」のワーク

最近の「誠心誠意」のワークでいうと、この状態で向き合ったまま

相手に対して頭を下げ、「ありがとうございます」や「どうもすみません」を言います。
もちろん気魄は相手に対してまんべんなくビターッとつなげたままです。

これが実は人に向ける「誠心誠意」の態度であり、この身体の在りようがどうやら自身の「心」の形であるようなのです。
卑下するとか平伏することではなく、全身及び気魄をちゃんと相手に向けてるからこその誠心誠意。

つまり相手に対して「言うべきときに言う」ときはちゃんとこれが出来ていればいいわけです。
気魄をもって相手に触れ、言う。
これが一番伝わるので、感情的になってみたり、威張ってみたり、怯えたりする必要もないということです。
この身体の感覚を知っているだけで大分楽になりました。
フィーチャーすべきは感情ではなく、気魄です。

そのように気魄でもって相手に触れることが「つながる」ということになるのですが、これはノンフィクションであり「NO」の機能になります。言い換えると「何もしない・触れるだけ・安心」の機能となります。
この「何もしない」という状態が肝です。気魄が少しでも偏るとこちらが「何かしてしまう」、相手が「何かされる」という関係になってしまうので、基本的には自分の全身をつなげ、相手にもつなげ、「触れるだけで何もしない
という状態が理想です。

○相手に向かい合うということ

自分がこのワークを始めたときの話ですが、最初自分の身体のみで行う「つなぐ・切る」などの身体操作系のワークをやって、それだけならそこそこ自信があり、実際に感覚として成果を得られることもありました。
しかし、このように相手と向かい合って行うワークに関しては自分にとって難易度が各段に跳ね上がりました。

これはまさにコミュニケーションの問題であり、普段からコミュニケーションを苦手としている自分がいざ相手と向かい合ったときに、自分自身のつながりすら忘れてしまう状態であったからです。

実際やる側（気魄で相手に触れる側）に立つと、何しろ気魄自体が目には見えないことなので、相手からのリアクションが得られないと、自信を失い、打ちのめされ、パン祭りと呼ばれる現象になることもしばしば。
（「パン祭り」については九折先生のブログ記事に詳しくあるので参照をオススメ。）

やられる側（気魄で触れられる側）としては、自分の体が「呪い」によって鈍くなっていたり、重くなっていると相手から発せられるものを身体で感じ取ることができなくなっていることがあったり、そもそも相手に「疑い」が生じていたりすると相手を感じることがとても難しい、といったことを実感しました。

「気魄で触れるだけ、何もしない」
日々の生活で意識しながら実践している最中ではありますが、その「触れるだけ」の状態をワークで見せてもらったり、自分で体験しているため

逆に「自分が何かしてしまっている」状態を自分でわかるようになってきました。それが意識的に出てしまっているときもありますし、咄嗟の体の反応でやってしまってるときもあります。またこの人は「何かをするorしたい」人なんだなと他人を見て感じることもあります。
そう考えると、人とのコミュニケーションというのはある程度慎重に行われて丁度よいのかもしれませんね。

◆「世界とつながる」　～フィクション世界（霊魂）のワーク～

身体操作系のワークでは先程述べた「つなぐ」だけでは終わらず、「切る」もあります。
「つなぐ」だけではなく、「切る」。そしてこれがフィクションの機能であり霊魂の分野です。
「つなぐ」は何となくわかるけど、大抵の人はここで「???」となるのではないでしょうか。

この「切る」という感覚が非常にミソで、これを発展していくと
やっとフィクションの世界の入口に立てるようなもので非常に奥深いです。

例えばワークでいうところの、身体操作的な「切る」は体の関節より先の脱力です。
腕であれば肘の関節から先の意識を切るような感じ。
とはいえ完全な脱力というわけではなく神経は通っていて、

動かせはするけれども
そこから先は「切れている」感じ。ある程度つながったまま脱力してる感じですかね。
（パソコンの前で実際やりながら書いてますが、説明が非常に難しい。）

つまりある程度自分の意識を離れた体の部位があり、その体の自意識から「切れている」部位が
メイン部分である本体の言葉や音に勝手に連動してしまうというか、それが「切れている」霊魂としての機能なのです。
「その境目（関節）で、フィクション世界とノンフィクション世界との葛藤が行われている感じ」という表現が自分にはしっくりときました。
肘から先の腕部分にフィクション世界があり、身体側の腕部分にノンフィクション世界があり、どちらも
「うーんそっちには行くまいー」と葛藤しています。先生もおっしゃっていましたが、行う際は無理に腕を引っ張りすぎないよう注意です。

「切れ」てフィクション世界に移行する。これはオカルトでもなんでもなく、我々の周りの「世界」の方に同調するからこその現象と言えます。
フィクション分野の身体操作ワークは、普段から体に対してのアプローチが無いとやや難易度は高めかもしれません。ただ感覚として自分の体で実感できるところまでやれると、他のフィクション系のワークの大きなヒント、材料となります。

○「聞く」ことのワーク

ある程度修練の必要な身体操作系ワークに比べ、「聞く」ということのワークは、フィクション世界へのアプローチとして非常に分かりやすい有用なワークの1つです。
普段例えば、両の手をパンと鳴らしたとして、その音の余韻まで聞くということは中々無いです。
そうやって何かをちゃんと「聞く」ということを普段しているかと言えば、実はそうでもなかったりするのではないでしょうか。

人の話を聞いてる時も、風の音を聞いているときでさえも、それを聞いている「自分」、「自我」的なものが居座ってしまうものです。

結局のところやはり「自分」というものは非常に手ごわいもので、そのため音や声に身をゆだねるということは言葉以上の難しさを帯びてしまっています。
自分の頭で、「自我」を通して聞いているうちはそれは成し得ません。

「じゃあ身、ゆだねちゃいましょーよー。」ってことで編み出されたのが、「横隔膜で聞く」ということ。
横隔膜は当然身体の側に付いているものです。

どうやら先述の余韻を聞くとか、何かを集中して聞いているときというのは、横隔膜の機能が使われていて、しかもゆったりとしているようなのです。（「横隔膜の機能」については九折先生のブログ記事に詳しくあるので参照をオススメ。）

ところが、まず思ったことは「あれ横隔膜ってどこにあるんだっけ？
ということでした。
体の内部のことなんて普段意識しませんよね。
特に横隔膜は肺の下部あたりにあるので、肺はなんとなく意識したとしても横隔膜は普段気にしていませんでした。
なのでまずは自分の横隔膜がどこにあるのか調べることからスタートしてもよいのかもしれません。

普段「聞く」といって、頭で、「自我」で聞いていたところからまさに余韻を聞くように
空調から出る風の音とモーターの回転音を聞き分けるかのように集中し、横隔膜をゆったりさせ、身体の深いところで
聴く。これだけでもずいぶんいつもの「聞く」とは感じが違うはずです。

そうして何かを聞いているときは「自我」である頭の意識より、身体の感覚が使われることで、手ごわい「自意識」から離れられ、人の話を聞いているときも、「その人そのもの」を聞いている感じになり
外の音を聞くときも、その「世界」を聞いているような感じになります。「自分」ということから離れるので自然とそうなります。

○「世界」とつながること

「聞く」ということは、フィクション世界と「つながって」いるということになります。
フィクションの機能は「YES」であり、「命令、世界、動く、

解放」の働きを担っています。

このフィクション世界とのつながりを、人との関係性で実現するには、まず先ほどのノンフィクションの分野である、気魄でつながった上で「何もしない」という点が再び重要なこととして浮かび上がってきます。

自分の全身をつなげ、相手にもつなげ、「触れるだけ、何もしない」。ここまではあくまで「自分と相手がつながっている」という状態です。「わたしとあなたがいる」状態。そこでフィクション世界とつながる（聞く）ことで「この世界に自分と相手（みんな）がいる」状態になります。

「触れるだけ、何もしない」この約束事が成り立っていることが重要で、これが成立すると同時にフィクションの「つながり」も成立できます。

逆に気魄を偏らせ、「何かしている」状態では「聞くことはできない、ということでもあります。ここがミソです。

自分もふとすぐ忘れてしまうところではあるのですが、やはり自分の体がつながっていることが前提です。

自分の身体を偏らせず、整えていくことが、コミュニケーションや世界へのアプローチへ重要な要素の1つであるといえます。

初め「余韻法」や「命令法」など、フィクション世界のワークをやったとき、最初の印象としては「言ってることはわかるけど、これ出来ないでしょw」という感じでした。

しかし、まず音の余韻を聞くことをやってみると、普段よりも全然集中できているということを体験しました。

余韻を逃さず聞こうと思うと自然にそうなるのですが、まずその状態がスタートでとても大事なことのように思えます。

そこから横隔膜へのアクセス体験があり、頭ではなく身体で聞く感覚を体感したことで更に理解が深まりました。

そこから、相手にフィクションの概念である「言葉」や「世界」を見せていく。というワークになるのですが、そこに相手が生じてくるとやはり難易度は跳ね上がります。

しかし、ワークを続けるにつれ、共に練習をしてきたワーク仲間の方々の身体の練度も上がってきていたため、ある程度こういったワークも共感を得られるようになってきていました。

かつ、あまり対面したことのない人と行うと、やはり自分の側が打ちのめされ、パン祭りを引き起こすという変わらぬ弱点も見えてきました。

フィクション世界のワークに関しては特に「体験する」ということが非常に重要だと感じます。

見えないものなのだから、自身の身体でもって体感することが何よりのヒント、そして励みとなります。

◆フィクション世界の「速さ」

「ちゃんと人に向き合うということ」「何かを聞くということ

ノンフィクションとフィクション、気魄と霊魂。

どちらの分野も我々にとってちゃんと育てていかなくてはならない、非常に大切なことです。

どちらも身体操作のワークということはあれど、頭＝自我、意識ではなく、身体＝身体を向ける、横隔膜という身体を使うことを重視しています。（そもそも身体操作ワークですしね笑）

「ちゃんと人に向き合うということ」「何かを聞くということ」

どちらも重要なことではありますが、これらの事は実際にさっさと体得できたほうがよい、基本情報のようなものであり

我々が体得すべきその本質は、フィクションの「速さ」にあります。

先程の「聞く」ことでいえば

「手を叩いたとき、余韻が発生する瞬間、フィクション世界とつながるその刹那」

「心臓（気魄）から横隔膜（霊魂）の機能へ移る、被膜が下がる0.03秒」

そこには果たして何が生じているのか、という学門です。

先に正解をいうと「何でもあり。」が生じています。「なんだそりゃ」かもしれませんが

「何でもあり。」だからフィクションなのです。

ワークでは「空（くう）」と呼んでいます。

そして注目すべきはとにかくその「速さ」です。

この世界には我々の目には見えないところで色んな力が働いています。代表的なものといえば重力ですが

それだけでなく慣性の法則だったり、遠心力だったり、な

んといいますかそれは単に物理的なものなのか、そうではないのか
いろんな力が働いています。（ワークでは「風」と呼んでいます。）

世界に吹いている「風」に乗れたときの「速さ」はとてつもなく速いです。
実際の体の動きとしては予備動作がなく、加速や減速の無い動きということになります。
その「風」にちゃんと乗れるとそういった動きになるわけです。

この動き自体は力んだり、加速して行われてはいないため、上手く乗れれば非常に軽く、かつめちゃめちゃ速い上に楽。という良いことづくめなことしかありません。
しかしこの感覚を得るにはまず自分の従来持っている「速さ」の概念を超えた感覚がまずは必要であり、滞りのない極めてニュートラルな身体でないと、その「風」に身をゆだねることは厳しく、それを何かの分野で応用するとなるとかなり修練が必要になると思われます。

しかしやってみて感じたのは、自分をつなぎ、「聞く」ことができる身体であれば、不可能なことでは無いように思えました。
「世界」とのつながりが持てるかどうかが全ての鍵となる、そんな気がしています。

◆これからの取り組みについて

我々が求めてやまない「愛」
これもフィクション世界の分野の概念になります。そしてやはりそこには「速さ」が生じています。
なので、掴もうとしたときにはもう遅く、注目してみたり、身を重くした状態でゲットできるようなものではないということです。
自分の当面の目標はこの「愛」に至れるかどうか、です。

<<真なるコミュニケーションとは、自分をまずつなげる、相手とつながる、相手を「聞く」。その瞬間の「愛」を生じさせる。>>

自分も未だ多くの「呪い」に縛られていますし、身はとても軽いというわけではなく、朝起きれば「憂鬱だ」となることもあります。
しかし、以前に比べ「思い詰める」というようなことは減ったな、と思います。嬉しいことに以前より「若くなった」とも言われました。
我々は結局のところカルマの集合体みたいなものであり、カルマに引っ張られやすい存在でもあります。
それらに振り回されないだけでも難儀です。むしろ振り回されないのであればそれはかなり上等で価値のあることです。

ワークを受ける前は、九折先生の書く文字上の体験やその概念が、自分のイメージでしか見えていなかったことばかりでしたが、実際に体験したことで様々なことを知り、ヒントを得て、見えてきたことが数えきれないくらいあります。

ですがまだ自分はその入口に立ったばかり。
真なるコミュニケーションを獲得するために、この体験を引っ提げ、多くの人とのコミュニケーションの最前線で実践する。つまり数々の「本番」を越えていかなくては、と思っています。
そしていつか「愛」へと行き着くことを心より欲し、それを願っています。

◆おわりに

これまでの様々なワークに参加して、個人的に感じてきたこと、そして今も感じていること。
それは、何しろこういった普段生活している自分では到底得られない、従来思いつかなかった発想自体がまず面白く、そしてワークショップ自体が面白く、先生をはじめそこにいる人たちも面白い、ということです。
これは自分にとって大変喜ばしいことでした。
そして、ワークショップは参加するならば成果が出るに越したことはありません。

ですが、成果を出すということもある意味では自分をルールに縛っているものなのかもしれず、明るい目標はあるにせよ、
いい大人たちが夜通し公園で時に笑い時に真剣な眼差しで何かに取り組んでいる。

そのこと自体がとても尊い時間であり、とても優しく、愛に包まれている。

文責　SONICMOVE

＜九折評＞

ワークを、「自分のものにしなくてはならない」という気構えに迫力があってとてもグッド。「読み手」の存在に向けて書けている点もよい。なんかキミはそういうとこオトナだよね。そういうとこイイよ～みんなも見習うべきだよ（オレも）。

これは文芸の話になるけれども、句読点はビターッと記したほうが、のちのち自分のためになる。そのことは、なんというか、フィーリングとセンスを区分することにもなってくるね。フィーリングというのはあいまいなものだけれど、センスというのはシュアーなものだからね。今のところフィーリングで書いていると思われるところ、句読点でビシーッと区切ったほうが、実はセンスは養われていく。それは文芸の話だけど、やがて他のところにも現れてくるかもな。

これからもガンガンまいりましょう。

一瞬の、永遠

色鉛筆

ワークショップで一番初めに突き当たった壁は、ブリッコを封印されたことでした。

お会いしたことのある方は知っていると思いますが、私は筋金入りのブリッコでして、必殺技は、笑顔でごまかすことです。今まで、30年近く、この必殺技で色んな場面でゴリ押してきました。小学校とか中学校ぐらいの時に、女の子の間で「プロフィール帳」なるものがありましたよね。表の面にプリクラ貼って、自分のこと色々書いて、裏の面には「○○な人」みたいな感じで友達の名前をずらーっと書くやつ。「面白い」とか「かしこい」とか「美人」とか。あれ、大体「かわいい」を担当してました。その頃からずーっと、奥底でナチュラルにブリッコを極めてきました。それを全部、突然、無効にされるわけです。たまったものじゃないです。

（あ、なんか微妙かも。いけるかな。へへっ）って感じでワークをやると、「カワイクなってる（＝ごまかしてる、だめ）」と、いつもはブリッコを許して下さる九折先生から、一掃されます。他の人からすると、いや、そんなん別に普通にやれよ、と感じるかもしれません。でも、それが、ブリッコを外した状態で、私は本当にできないんです。キャラとか顔面とかで現代人はお互い接している、というのをあらかじめ頭でわかっていても、本当に自分がそうなんだということに、直面させられます。ある意味、安全装置みたいな感じで、自分を守るために、当たり前のように使っているものなんだと思います。

ただ、つべこべ言っていても仕方ないので、内心パニックになりながらも、捨て身でワークをやることを決意するわけです。クソ度胸です。たまにすごく失敗してめっちゃ死にます。そうしていたら、しばらく経ってふと気づいたのですが、不思議と顔面から力が抜けてくるのです。顔面ではなく、胴体で人と接するということは、こういうことか、とだんだん分かってきます（くるような気がします）。ワークショップのメンバーに対して、いちいち、無駄に愛想よくするのも面倒になってきます（いい意味で）。無理をしなくて良くなり、かなり楽になります。まあ、普通に会社とかにいるときには、ブリッコシャッターは相変わらず強固に閉まっていますが。いつもめっちゃ愛想いいよ。ニコニコ顔面アピールしながら、面倒なこととか進んでやるよ。

そんな具合で、キャラと顔面が強い人は、強制的にそれを外すことから始まります。既にだいぶハードルは高いのですが、ここまで来ても、残念ながらまだ何も始まっていません。ワークをそれなりに生身の状態でできて初めて、他にも気づくことが出てくるのではないかと思います。本文もここからようやく本題に入りますが、私がワークを通して一番衝撃を受けているというか、強く揺さぶられたことは、「『世界』の存在」です。

（ちなみに、実際は遥かにもっとランダムな感じで色々と気づきがあったのですが、書いている本人も分かっていない部分も多々あるので、あたかもハッキリした時系列があったかのような感じで、整理しながら書こうと思います。

道中にパン祭りとかもっと複雑なことも色々ありましたが、ややこしくなるため割愛します。）

わりと現代社会の人間として普通な気もするのですが、私は、数ヶ月前まで、ものすごく物理的な世界に住んでいました。それはそれは、自分がデフォルトで見えてさわれて聞こえるものだけしか、興味がありませんでした。自慢になりますが、5感はなかなかいいのです。若者が迷惑なところでたまらないように設置してある超音波は、全部聞こえます。デートで、誰もいない建物のホールみたいな場所で、「ここうるさいから他のとこで話そう」と何気なく言ったら、明らかに相手は引いていました。エレベータの残り香で「さっき○○さんがいた」と言いあてて、友達をドン引きさせたこともあります。

その延長線上で、ワークも、それこそただのボディワークでした。九折さんはブログで「フィクション」「ノンフィクション」についてだいぶ前から話されていますが、正直あんまり分かっていない状態で参加していました。初日、全身をつないで、腕だけ曲げて「切る」ということをしましたが、まあ普通に曲げていただけですね。どことなく上手くいったような気がした時には、なんかそっちに意識がいかないな、とは漠然と思いましたが、本当にそれだけでした。

そんな状態で色んなワークをしたわけですが、突然「なんかすごく好き！！」というワークに出会うわけです。このワークには特別名前がなく、人にストレスを与えないようにモノを渡す、という内容でした。構造としては、「ノー」の状態から「イエス」の状態にしたところで、相手が動けるようにしてから渡す、ということ。渡される側は「ノー」の状態でモノをぐんと差し出されると、なるほど押し付けられている感じがとてもして、逆に「イエス」状態であれば、こちらも自然と受け取ろうと手が伸び、「渡された感」がすごく残ります。モノは、どうでもいいようなものを使うのですが、慎重にやろうとすると、結果挙動不審になり「麻薬の密輸じゃないんだから」とたびたび突っ込まれました。

そんな中、なぜだか九折さんにモノをもらうと、やたら嬉しくなってくる現象が自分の中で起きました。周りから見ても、ものすごく楽しそうだった、とのことでした。確かに結構キャッキャしていた覚えは身にあるのですが、その時は自分がなんで嬉しくなるのかはサッパリ分かりませんでした。その後、なぜ、あんなに、あのワークが好きなんだろう?と考えていたところ、「フィクション」の存在に行き当たりました。フィクションとノンフィクションは同時に存在しており、「モノをもらう」ことは、ノンフィクション上で物理的なモノ自体をもらっているわけですが、同時に、フィクションの世界でも他に受け取っているものがあるのだと。むしろこっちをメインで受け取って喜んでいたのだと。

『『これ、そのへんに落ちていた木です。キミにと思って』とプレゼントできない人は、バラの花束だってプレゼントできないのだ」と、以前のエントリに九折さん書かれていました。もともとのコンテクストは、渡す側が呪縛から離れなければいけない、ということでしたが、受け取る側も、そのへんに落ちていた木をもらって嬉しくない人が、バラの花束をもらったって本当に嬉しいわけがないですね…。木をもらって嬉しくないけどバラの花束をもらって嬉しいとなっている場合、ノンフィクションの欲望と己のカルマだけにつき動かされているだけだと今となっては思うのですが、「え、そりゃそうでしょ」と、おそらく普通は普通に成立しそうな気もします。九折さんからは何をもらっても素敵なので、空のペットボトルやら、汗拭きシートやら、虫除けやら、いろいろもらって喜んでました。

前よりもだいぶ色々と分かったことが嬉しく、私も当たり前に「フィクション」「ノンフィクション」と言うようになりましたが、本当にこれはふわっとしたものでなく、確実に存在し、体が分かることなのだとも理解しました。説明しづらいのですが、その体感が一番個人的に得られやすいと思ったのは「金魚法」です。ガーっと打ち込んできた相手（呪縛）から突然「切れ」、その真横を抜けて「別世界」へ行く。自分が打ち込む側をやると、さっきまで狙っていた相手がふっと「いなくなる」感覚に面食らいます。さらに、フィクションは、物理的に目には見えませんが、本当に存在しなかったら、空のペットボトルなんてもらっても、これっぽっちも嬉しくないはずです。

そんなこんなで、ワークショップで扱っている初歩的な概念に、少しついてこれるようになったことがやたら楽しくなり、その後、『言葉』とは何だろう」という個人的なフェーズに入りました。ここで大きなヒントとなったのは「余韻法」でした。余韻法の導入として、手を叩いたとき、普通は「パン」と叩いて終わりですが、実はもう一つのやり方があり、「パン」と叩いたあとの余韻を聴く方法も存在する、と説明を聞きました。そして、我々は言葉を発してい

るけれど、もはや自分の言ったことの余韻すら聴いていない、ということでした。ワーク自体には「冬の風」「おせんべい」「夕立」など、無限にバリエーションがあるわけですが、言葉を発し、手を叩き、正しくその言葉の余韻を「聴き」、その中で動くことができると、その言葉の「世界」が出現するのです。

この辺りで「何が『本物の世界』なのかよくわからなくなる」感覚になりました。時間軸に則って起きていることはもちろん現実。目の前にあるんだからこれを否定してしまってはどうしようもないし、確実に記憶に刻まれており、好きに引っ張り出すこともできます。でも、結局「体験」は別のところにあるんですね、きっと。九折さんの体験した話（「花火大会で雨が降った話」、と私が「説明」すると限りなくつまらないのですが）を聴くと、自分も時間軸上その場にいないはずなのに、何かを体験しているのです。そう考えると、結局「世界」はノンフィクションの中に存在しているわけではない、というところに行き着くのです。これが横隔膜に入るということ、だと私は理解しています。

「僕はずっと前から、何か『言葉の素（もと）』みたいなものが肉の身に届いているような気がしていて、それを自分が言語にして出力しているように感じている、ホントかどうかはまったく知らんがね」と九折さん過去におっしゃっていますが、この「言葉の素」というものがものすごく腑に落ちるようになりました。単純に素敵だと思うということは差し引いても、言葉の世界は、いくら言語を聞いていても出現しないように感じたのです。で、「ベンチを指差して『USBメモリ』と言って」（九折さんのブログより、ワークショップ開催ちょっと前のエントリ）みるときに、言語から離れ、「言葉」や「言葉の素」レベルで考えれば、違和感のないことなんだな、と漠然と思いました。その後、「フィクション」←「言葉」←「言葉の素」←「世界」といった具合で、ポンポン、と何かが自分の中で急激に進んだように私は感じたのですが、ここから一気に説明しづらくなります。ゆえに、どうやってオカルティックにならないように説明しようか、なかなか苦しみながら、書いています。

一言で言うと、ある日、なんか、「全てが同じこと」だという感じに包まれました。冬の風も、おせんべいも、夕立も。ある日起きて、九折さんのブログを読んで、突然そう思いました。よくわからないけど突然電車に乗って出かけました。たまたま8月半ばに突然訪れた、すごく涼しい、晴れた日でした。

自分の立っている地でいろんなことが起きたこと。ノンフィクションでは、出来事、人、場所は、時間の流れや、物理的な座標によって完全に隔たれているけど、もっと大きい世界の中ではそれは関係なく、全ては自分も接続しているものであること。子ども時代の大半を海外で過ごしたこともあり、日本史は見て見ぬふりをしてきたのですが、学ぶべきというか、自分もどこかで知っていることなんだということ。昔は山の水が飲むことができ、命をもらい、つながりがあったこと。今はペットボトルの水を飲んで「生」は満たしているが、「命」がないこと。正直、自分も「コンビニに行けば水が買える」「蛇口から水が出てくる」としか実感がなかったし、その考えで特に今まで不都合も自覚の上では起きませんでした。

あと、たまに九折さんが空間の不思議な操作をするとき、今まで何が起こっているのか全くわからなかったことが、「一つ上の次元へと抽象化された事象」が示されているのだろうかと感じるようになりました。事象にはより高い次元があり、上に行くほど統合されていく。逆に、バラバラになると、要素同士のつながりが消滅する分、内容が減る。どう繋がっているのかが分からなくなる。下へ行くほど、より具体的にはなり、「分かりやすい」と感じるかもしれないけど、実は情報が圧倒的に減っている。「パケット情報」とかはその最たるものなのでしょう。

多分、どんどん上の次元へと抽象化していくと、「森羅万象」という無限にたどり着く。ような気がしました。ワークとかの時に世界の「部分を切り取る」と表現すると、厳密に言うと多分ちょっと違って、本当は無限だから部分は存在せず、切り口を入れてしまうと有限になってしまう。継ぎ目が入った途端、部分という概念が現れる。そして切断された部分同士は、どうしても元の関係性は分からなくなってしまう。ただ、そういうことは人間の使える有限の言語や感覚だけでは、とうてい説明しきれないのかもしれない。だから、「季節がドンドンと鳴っている」（九折さんブログより）ことを5感で聴きとろうとしても無駄で、「5感」で聞き取らないといけない。多分、同時に、季節はドンドンとなっておらず、その他全てのことも起こっており、起こるというか存在しており、その中では、一人ひとり、どの個体が生きるとか、死ぬとかは重要ではない。映画「もののけ姫」で言うと、シシガミ様の首をとったのがジコ坊だったとか、返したのがアシタカだとか、それは全てとるにたらないものになる。そんな感じが自分の中で駆け巡っています。

更に、具体性や実感のある情報ばかりを頼りにして過ごし

ていても、長い目で見ると、何も積み重ねることは不可能なのではないか、という気がしてきました。しかも、末端のものを、そのおおもとが見えていない限りは、その前の状態に戻そうと努力しても、情報が足りていないのだからそもそも無理があるのではないか、と改めて思いました。そこそこ前に九折さんのブログにあった「証」の話で、「いろいろな『証（あかし）』が身に現れてくるのだ」とありますが、具体性を伴うものは単なる結果でしかないこともあり、「なぞっても複製されない」という話に通じるものがあるように感じます。結果として現れているものばかり見ていても意味がなく、ワークショップで物理的なマネをしても、本質的に何をしているのかを掴もうとしなければ、結局得られるものはあまりないのだと感じました。

少し個人的な話になり、大学時代、（日本で）家庭教師をしていたのですが、やたら教える側に求められることとして、「噛み砕いて」とか、「わかりやすく」が流行っているというか、正義扱いされていると感じました。それがなんかよくわからなかったし、なんか違うことをしている気がしてなりませんでした。多分どんどん物事がバラバラになっていくのが嫌だったんだろうな、と今思います。もう、今の子どもが習っている多くのことって、ドロっドロに咀嚼されまくっていて、もはや味すらしないのではないのでしょうか。勉強でいちばん面白いところがあるとしたら、世界の何を表しているのか考えたり、他の教科にどうつながっているのか、みたいなところだと思うのですが、事実問題、そんなことを主張するより、自分が頭おかしいんだと認めるのが一番てっとりばやいです。

あと、勉強系の話で思い出したのですが、「（穴埋め問題が得意だから）英語が得意」という発想にピンとこないことが、説明できるようになりました。たまたま英語圏に縁があり、一応いわゆるバイリンガルなので、偉そうに言うと、そんなちっぽけなものではないのではないんじゃなかな、語学は…と、ちょっと思ってしまいます。（ついでにいうと、「英語力」という、よく聞くワードに対しても、なかなかの確率でシャットダウンしています）化学しかり数学しかりですが、誰も完璧にできることが出来るはずのないことに対して「得意」という表現が全体的にイマイチしっくりこなくなりました。自分もかつて、学校の科目に対し「得意」とか思ったことはありましたが、だいぶ上から目線だったことに気づいたので、謝りつつ取り下げます。ごめんなさい。学校の勉強と学門は位置付けが違うとは思いますが、学門は穴埋めではありません。

たまに、読んだこととか、聞いたこととか、全く理解はできていないけど、やたら印象に残ることってあると思います。前に読んで全く分からなかったけど、なんかすごく面白かった本とか、何年も前に聞いて当時は分からなかったけど、突然思い出して合点した話とかあるし、九折さんのブログの話もちらほら、そんな感じで受け取ったのがあります。もしかしたら、そういうのって、全体をぼんやりと眺めることが出来ていたのではないかと、今思います。説明はおろか、何に惹かれているのかわからないけれど、何かを受け取った感触なのかな。極端に難しいっていうことは、まだまるっと何かが分解せずにあって、多分すごく噛みごたえがあるのかな。そうするだけの体力がないだけで。何もないところで感動は生じない。それを受け取った状態で、改めて必要な情報に遭遇する機会があると、なんか一気に目の前の景色が広がる感じがします。

そう言う意味での、ワークショップのさらなる効果としては、「なんか素敵」だと思ってお気に入りしていた記事の素敵さが、前よりも分かったのが嬉しいということです。結局こんなショボイ感じの説明しかできないのが残念なのですが。「愛」と「世界」があったんですね。

＊＊＊

「たぶん理解されようのないことだが、『言葉』といったとき、言語の成分が『言』であって、いわば『何がかいてあるかわからん葉書がドシドシ届く』ということだ、なるべく最上級のハガキにクソみたいな意味不明の文言が書いてあるということ、だからコピーしたら値打ちがゼロになる」（九折さんブログより。2018年6月）

「音波ではない世界そのものの音というのもある、それは鼓膜とは別のメカニズムで、しかし確かに『聞こえる』。」（九折さんブログより。2018年5月）

「めちゃめちゃ広いし、めちゃめちゃ広がる、と思っていただいてよい、なんというか、ペン先で青インクをちょんとつけたとして、実はその紙面の裏側はとてつもなく大きな湖になっており、青インクが広大に拡散してゆくというようなことだ」（九折さんブログより。2018年8月）

＊＊＊

ワークショップを通して、そんな何かを、かすめた瞬間があったように感じます。その状態がずっと続くわけではないのですが。ブラウザのお気に入りに保存しておいて、後から見ても、何がその時見えて感動したのか、分からない時もあります。ただ、ひたすら、毎回新しく、目の前にいる人の世界に巻き込まれていくのは事実です。

（余談ですが、私が卒業した外国の大学では、論文で引用をしすぎるとデータベースを自動的に検索して、警告が表示されるシステムが導入されていました。たくさんコピーしてごめんなさい。）

冒頭にも書きましたが、普段はブリッコシャッターの向こう側から人と接しています。本当の意味でほとんど人も入れないし、自分も出さない人生を生きています。人付き合いもあんまりしたことないし、イマイチこの世の中で生きている実感も乏しいんだろうな、ということは、薄々自分でも気づいていました。そういう意味で、世界とつながるための手がかりが得られたことは、自分の中で、ものすごいブレイクスルーです。今後は「もっと自由にやる」というキーワードが重要な気がしていますが、まだあんまりよく分かっていません。自分の体すら正しくつなげていないんですけれども、確実に正しい方向へは向かっています。（多分。）

最後に、ここで嘘をついていても仕方ないので、まあ本音を言うと、正直、人並みにできることは多いと思っていました。それが最近、分からないこととか、検討がつかないレベルで出来ないことが一気に増えて、すんごーい楽しいです。それが学門の力です。すごく見えるものも増えました。（と思う。）

カワイイは作れるけど、そこまでオススメしません。
どうせなら、学門のほうがいいですよ。

文責：色鉛筆

＜九折評＞

とても鮮度の高い、すてきな書き方が出来ていると思います。もともと画家でもあるし、読む人・見る人へ向けて書くという感覚もある。イイぞ～。

おそらく、元から知性は高かったところに、急に「経験」がたくさん得られてきて、いっきに何かが芽生えてきている感じがします。ぜひそのままいきましょう。あなたが最近になって感じている、「ひょっとして、こういうことでは」ということについて、お察しのとおり、そのとおりで正しいです。そういうことを、人にたくさん話すようになるとさらに吉相でしょう。感覚はグッドで、経験がプアだったので、経験をリッチにしてまいりましょう。ゴーゴー。また手渡し法もみっちりやりましょう。

学門というものを教わって

H

週末の夜、星空のもと、東京都世田谷公園にて、見た目も経歴も様々の大人たちが、ひときわ不思議な雰囲気をまとった大きな男の人のもとに集まり、なにやら話を聴いています。黄緑色のシートを足元に広げた木のベンチ、その周りでみんなして手足を大の字に伸ばして立っていたり、向かい合って頭を下げ合っていたり、円になって何かを話し込んでいたり…夜が明けるまで、ひとつのムードのようなものの中で、延々と、何かいろいろなことをしている様子。このはたから見ると奇妙な集団は、いったい何をしているのか。

◇◇◇

1.

ワークショップで私たちが取り組んでいることは、「信じるところを変えること」であります。

たとえば私たちは、ひと月に何千歩も歩くし、何十、何百

回も「おはよう」の挨拶をしているかもしれません。そのたびに、私たちそれぞれの信じるところの一歩の出し方や、挨拶の出し方で、それをしていることになります。

もしも、その、自分にとっての「当たり前」のやり方が、実はとんでもなく間違っていたとしたら。それとは全然違う思いがけない方法があって、そちらこそが世界の理に沿った正しいやり方であったのだとしたら…

「言葉はフィクションのものであって、お前が言葉だと思って使っているのは『言語』であって言葉じゃないよ。お前は言葉を正しく使えていない。言葉をノンフィクションの道具と勘違いしているな。それでは、話すたびに相手や自分に呪いをかけることになってしまう。たとえ気持ちが善良であったとしても、関係ない。そういうものだ。言葉を扱うのは、お前が思っているのとは全然違う、別の機能を使うんだ。」

「普段、動いていないときは身体を弛緩させてボーっとしていて、動くときに、力をいれて弾みをつけているだろう。そうじゃない。逆だ。止まっているときは、ビタッと、満遍なく全身に力を入れて、動き出すときはスッと抜くんだ。その方が動きが速くなるしラクなんだよ。赤信号の時は全身をＯＮにして止まり、青になったら抜けて動き出す。そういうふうにこの身体はつくられている。逆の原理で無理やり動いていたらダルくなる一方だろ。」

先生である空也様の、きわめて理知的で、やさしく、愉快でスリルに満ちた語り口により、またその御身を使っての実演により、「自分の思い込んでいた誤り・邪法」と、「本当のやり方・理法」がつぎつぎに明かされてゆきます。

それは私にはまるで『世界の本当のことのタネ明かしショー』といった趣に感じられ、そこで明かされる容赦のないタネは、参加者である私たちの目を或る時は輝かせ、また或る時は恐慌に陥らせ、時には私たちのいのちの根幹をゆさぶるようなインパクトを与えながら、目の前の行き詰まりに対して、突破に向かえと背を押す励ましの力となるのでした。

空也様が教えてくださることは、空也様がご自身の道において発見された、この世界についての学門です。ご自身が、全身全霊で、時に死に物狂いで身を投げ込んだ先で掴んでこられた叡智を、ナマの情熱ごと、振る舞ってくださるのです。それも、私たち参加者のレベルに合わせた、分かりやすいワークメニューという形で。

空也様による解き明かしを聴き、声に触れ、情熱を身に受けることは、ホームページ上のブログやコラム作品群を読むことを通してでも、ありうることです。実演を目撃する機会も、パーティなどで、あるでしょう。

ワークショップのみに特殊なのは、『タネ明かし』を聴き、『ショー』に瞠目、感嘆をしたのちに、「さあ、お前もやって、その身で確かめてみなさい」と言われることです。

正しいことを教えてもらって、この世界の理のひとつを新しく知ったなら、本当にその通りであることを、自分の身で実証してみなさい――。

それがこのワークショップでやっていることの肝であって、このことを学門と言うのだそうです。

結局のところ、そこまでしないと、信じるところは変わってくれない！少なくとも私のような者の場合は。

これが、この夏、ワークショップから私が教わった、重大な事実でした。

2.

ワークショップを通して為されようとしていることは、以下のようなもの。

正しい理を教わることで、

←今まで当たり前にしてきたことが、世界の理に反した我流・邪法であったことを知り、

←今まで意識的にせよ無意識的にせよ信じてきたそれを捨てて

←正しい理を信じる者に変わること

このような変化を起こすには、正しいことを教わったら、それを知識として知るのみにとどまらず、それを自ら実証するための手続きに進むことです。そのためのワークです。

（少なくとも私の場合）、そのようにしないと、信じるところは正しいものへ変わってくれないのでした。

どういうことでしょう。

ここから、具体例として、私が空也様に、「人間の身体は右半身と左半身で分かれる」という説（＝以下、「新説：半身・左右説」）を教えていただくという現場を挙げます。

以下のような流れで学門が進みます。

・・・

【第一段階】空也様が正しい理を教えてくださる

○「新説：半身・左右説」

私たちは普段自分の身体を、上半身と下半身で分けるものだと知らず知らずのうちに思い込み、なんとなくそれを当たり前にしています。

しかし、本当は、人間の身体は右半身と左半身で分けるのが正しい捉え方だというのです。

「ラジオ体操で、上半身をねじる運動とかをするだろう。そういった教育と習慣の積み重ねから、われわれは身体を上下に分けるものだと思い込んで、そのせいで自ら身体をバラバラにしているんだ。」

「だいたい、上半身と下半身で分けるとしたら、どこが境目になるんだよ？全然はっきりしていない、ぼんやりした不明の捉え方だろう、上半身と下半身って。」

「魚を、頭側と尾側で分けるか？アジの開きがあの形であるように、人間の身も、左右半身で分かれるのが自然なんだ。」

空也様はこのように解き明かしてくださった上で、実際に右半身と左半身を分けて動かすことで左右に移動したり体の向きを替えるのを見せてくださります。

このようにして正しい理法を教えていただくと、私は驚き、喜びます。

「なるほど、本当だわ！」

しかしこの段階では、私の信じるところが本当に変わるまでに至ってはくれないのでした。

その場では驚くなどのリアクションを返し、意識的には納得をしながらも、身体は依然、上半身と下半身で捉えられているままです。思うところは「新説：半身・左右説」なのに、いざ咄嗟に身体を動かそうとしたら、「旧説：半身・上下説」のままであったりするのです。

これでは、”「新説：半身・左右説」を信じる人”　ではなく、”「新説：半身・左右説」を知ってる人”　です。

そのまま、いただいた教えを丸暗記して持ち帰る…となってしまうのが私の典型的なパターンです。

”知ってる人”どまりで、本当に身体ごと、信じるところが変わらないのであれば、結局のところ、それは教えを情報にしてゲット・消費した、ということです。

それでは、残念だし、何より空也様にあまりに申し訳ないことです。

それに、カルマが増える予感がひしひしあります。

（「空也様が教えてくださる」ということは、情報伝達ではなく、いのちを産み出し与えてくださる、ということだからです。それを情報にしてゲットしてしまうことは、いのちを殺すことになります。これは、してはならないことです。ここのところはまだ私が説明できる身に至っていないと感じますので、本稿においてはここまでにとどめさせていただきます）

自らの信じるところが「新説：半身・左右説」に切り替わってほしいもの。そのためには、「確かに、空也様の教えてくださった通りだ！右半身と左半身で捉えたほうが全身が無理なく動くわ！」と気付かれるところまで、自分の身を新説に飛び込ませてゆく必要があります。

そのためにワークに取り組みます。

【第二段階】教えられた理法を自分の身を以て確かめる

○「新説：半身・左右説」を実証するためのワークに取り組む

自分の身体を右半身・左半身で捉えて、片方の半身だけをひとまとまりに動かすことをします。

右半身を動かすとしたら、右半身だけを軽く上下動させるワークです。

はじめのうちは肘と膝と腰の3点のつながりを意識して、動かします。右半身の肘と膝の間のスペースの、肘と膝の中間の点のあたりに左手を補助としてかざして上下動に参加させてやると、

肘と膝が繋がりやすくなります。

慣れてきたら、右半身全部が一緒に動くようにします。空也様のお身体に触れて確かめさせていただくと、右の腕や足だけでなく、外からは目に見えない右胸や右のお腹などもしっかり動いています。まさに右半身が全部一緒に動いています。一方で左側の胴体はしーんと静かにしています。実際に触れさせていただくと、本当に胴体が左のまとまりと右のまとまりにきれいに分かれていて、びっくりします。

この状態を目指してワークを続けます。

ここにきて、私の場合、日頃から脇とか体側の感覚がはっきりしていなかった、とか、普段から身体がねじれていてお腹の中心が右側に寄っている、とかいったことが発見されてきます。

このワークを続けるにあたってポイントは、「軽く、陽気に」やることです。

空也様の教えてくださる理によると、「動く」は「陽」、「止まる」は「陰」です。

ここでは動く方の右半身を「陽」、動かさない方の左半身を「陰」にして、分けて使うことを目指します。

なので、もし、右半身を動かすことを続けるほど、深刻に、陰気になっていた…ということであれば、

やり方が間違っています。それもまたひとつの発見です。

「右（九折）と左（九折）がいるような感じだ。」

「右半身に言うことをきかせるんじゃないよ、右半身を『聴いて』」

右半身と左半身を分けて使えるようになってくると、ひとまとまりの半身の圧縮と解放を使った前後左右への瞬時の移動や、半身の前後の入れ替えなどができるようになります。静かで速い動きが獲得され、日頃の動作にも余計な力が要らなくなります。身体が、「こちらの方がラク」と学ぶので、普段から、「新説：半身・左右説」の原理に従って身体を使うようになります。

そうなってきた頃には”「新説：半身・左右説」を信じる人”になっています（おそらく）。

理にかなった動きをする身体に一歩近づいた、ということになります。

【参考】私の取り組みの様

この「新説：半身・左右説」実証ワークにおける私の取り組む様子と進捗状況をご紹介します。

はじめは、「半身が自分の思うようにまとまって動いてくれず」、ストレスを覚えるほどでした。

しかしそれは、まさにそうなって当然で、上に述べた通り、「半身を自分の思うようにまとまって動かそう」としているから、動かないのでした。

空也様の教えてくださった原理は、自分が半身を「聴く」ことで動く、というもの。反対に、自分が半身に「言う」ことをしたら、それはＮＯの命令になってしまい、半身は止まります。ここでは、「半身を自分の思うように動かそう」としていたわけなので自分が半身に「言って」います。ＮＯの命令を出しながら動かそうとしたら、それは無理矢理になり、ストレスを覚えて当然なのでした（これが「呪い」であります）。

このようにして、ワークを通して、自分が理とは違うやり方をいかに根深く採用しているかを、ひとつひとつ発見します。そして、気付かれた邪法（ここでは、「言って」動かそうとしてしまうこと）を、教えていただいた理にかなったものに修正してゆきます。

気を取り直して、ワークに取り組みます。

はじめ、肘と膝の上下するタイミングや向きがばらけてしまうものでしたが、その時に、慌ててお手本のまとまった動きを真似ようとするのではなく（それでは恣意的・「言って」いる）、教えていただいた原理「動くは聴く・ＹＥＳ・陽」を実現するための手探りを始めました。トントン、と上下するひとまとまりの右半身を「聴く」という状態を探します。

取り組みを続けるほどに陽気に軽く静かになっていったら当たりで、陰気に深刻に顔がマジになっていったらハズレです。

「右半身！」にこだわって狭くならず、右半身とそれを囲む空間、遠くの景色まで、人つなぎに広く聴く方が軽くなることが分かり、右半身の側を下から上に吹き上げる風のようなものがあると仮定して、それに動かされることをイメージしました。風に乗って上下する右半身を「聴く」ことを試みます。

左半身は重く・私のもの（陰）、右半身は軽く・世界のもの（陽）。ふたつの別々の原理に沿って身体が真っ二つに分かれる感覚を持ちながら続けます。

続けるうちに少しは身体が理に沿い始めたのか、それとも単に慣れたのか、いつの間にか膝と肘の点が繋がって一緒に動いてくれるようになりました。

日常動作においても変化があり、以前は癖だった、身体をねじったりくねらせる動作が消えました。またなぜか難波歩きのような動きを身体がするようになりました。

とはいえ、半身が明瞭に左右で分かれた感覚をもつに至るには、まだまだ遠いです。

手脚に比べると体幹のほうはまだ感覚が出来ておらず、胸やお腹など、胴体の真ん中に近い箇所ほど、左右で分かれて動くようにはなっていません。また、ちょっと気を抜くとすぐ顔がマジになります。

右半身を動かすときは、体幹ごとひとまとまりに動かすことと、より軽く陽気に動かすことが、取り組むうえでの現在のテーマです。

- - -

このような流れで、ひとつのワークへの取り組みは進むのでした。

ここに挙げた例は自らの身体についての学門とワークですが、これはワークショップの長い夜の導入のところのもので、その先に、目の前の人に対して気魄でつながったり、目の前の人を含んだ世界に霊魂でつながったりするところ

の学門とワークが続きます。そしてその先にはもっととんでもない教えが…

これらについてのことは、他の方が寄稿文に書かれているでしょうし、私も来月号以降の寄稿にて、ご紹介できたらと考えております。

ワークの種類は現在７０種類もあり（！）、今後も空也様が産み出すたび増え続ける見込みです。

どのような種類のワークに取り組むにしても、やっていることは、新説を教わり、新説を身で確かめ、「信じるところを変えること」であります。

3.

私がこの夏を通して学んだことの中で、特に大きかったのは、「学門って、なに」というところのものです。

私はワークショップに学びに来ていながら、学ぶことそのものについて大きな誤解をしていたのでした。

「えっ、正しいことを教わって覚えて終わりじゃないの!?」

「いやそれまだ何も始まっていないから。」

腕を力ませない方が強いと教わったのに、いざ目の前の人を持ち上げようとしたら力んでしまう。その状態のことを、これまで私は「学習は済んだ、でも学んだ通りにできない」と捉えていました。しかしそれは誤解で、正しくは、「ここから学びが始まる」のでした。

「信じるところ」が変わるまで、教わったことを、その身で確かめてみる。その試行錯誤の過程で、色々なことに気付き、邪法に捕らわれていた自分の心身に変化が起こってくる。

このことを、学門というのだそうです。

この寄稿文を読んで下さっている方の中には、「え、そんな当たり前のことを、今更…」と呆れる方もいらっしゃると思います。そういった方にとっては、ここで長々と書いているようなことは、あまりにも自明なことで…。このような話にお付き合いさせてすみません汗。

私の場合はワークの内容以前に、ここのところの誤解が根深く、そもそもワークに適切に取り組めないという状態がありました。今、学門とはいかなるものかということを教えていただいて、ようやく周りの人や自分が何をしているのかが朧気ながら見えるようになってきたところです。

教わるということについて。

空也様は、教えというものは実感に反するもので、自分の認識の外にあるものだと、仰りました。

地動説はこの世界の理ですが、それを実感して認識できる人はいません。

ワークショップでのワークは、教えを身で確かめるためのものなので、実感やすでに自分が知っていることを手探りしていたら、絶対にできないし、そもそも取り組みになりません。我流に堕してしまいます。

私はまったくこの我流が強く、そのせいで「言われたままを素直にやってみる」ということが出来ないでいました。

自分の実感や認識の外にある、正解を探ること。それは、雲をつかむようなことです。だからこそ、指導者のガイドにそのまま素直に従って、言われたとおりにすること。それが教えを仰ぐということ。

そのようにして学ばなければならないことが、この頃ようやく分かってきました。

分かったところで、いざ現場となると、なかなか困難で。特に教えがショッキングなものであるほど、実感や手持ちの知識にぱっと飛びついて別のことをしてしまうことがしばしばあるのでした…。

このような逸脱をしでかす度に、学門とはなにか、教わるとはどういうことか、というところの理を支えに、自分は何をしているかを自覚し、すぐに正しい取り組みの中に戻ってこられるように、自力で立て直せるようになることが今の私のひとつのテーマです。

この秋のうちに、学門の場に相応しい学生の態度と、最低限必要な理性を、自分の身に現わせたらと思っています。

4.

人の胴体を「聴く」ということについて。

様々なワークに取り組み続けることで、或る時からふと、人の胴体が「聴こえる」感覚を得るようになりました。

少し離れたところに立っている人が一歩こちらへ踏み出してこようとする瞬間や、身体の向きを変えようとする瞬間に、ふっと自分の横隔膜がその「揺れ」のようなものをキャッチして、同時に動いたりすることが出来るようになりました。

また、自分の肩を押し込もうとしている人の、その押す「勢い」のようなものを、横隔膜でキャッチして、同じだけの力を返すことが、毎回ではないけれど出来るようになりま

した。

人それぞれのもつ胴体の「揺れ」「勢い」のようなものが、少しずつですが横隔膜で聴き取れるようになってきました。人それぞれ、本当に違う胴体の持ち主なのだなぁ、ということが、遅ればせながら、かけがえのない事実として感じられてきました。

このようにして、「聴く」という状態があること、そしてその機能がこの身体に備わっているのだということが、いよいよはっきりと信じられてきました。

すると今度は、「聴けなくなる」という状態があるということもよく分かってきました。

人の胴体が「聴こえる」ようになってきたといっても、現状それは、ワークショップという、空也様が作り出してくださる集中力と信頼の場でしか発揮されません…

それでは常日頃はどうなのかというと、私は自ら注意を散漫にして、軽い（?）パニック状態を作ることで「聴けない」ようにしていました。

また、ワーク中でも、一対多数のワーク（これは参加者と空也様にデスワークと呼ばれています）において、大勢の人の目線にさらされると、即刻でパニックが起こり、なにも「聴けなくなる」のでした。

ふとしたことで人から人へ「聴けない」状態が伝染してしまうこともままあるのだと知りました。

空也様は、人は恐怖心が起こったとき、それを消すためにパニック状態を自ら起こしてしまうものだと教えてくださりました。

私は今のところ、ワーク中でも日常でも、怯えたり脅かされたりするとパニックが生じ、一気に「言いまくる」世界に堕してしまうようです。

これは、恐怖心への対処のし方が間違っているのだということです。では本当は恐怖に対してどのように向き合うのが正しいのか。ここの学門を、これからのテーマのひとつと考えています。

そのために、まずは、恐怖を超克していると見える人のお姿をよく見て、その人のお話をよく聴くところから始めてゆこうとしております。

5.

命について。

このワークショップでの教えの中にたびたび登場する、命というもの。

「聴く」といって、何を「聴く」のかというと、この世界にあるエコー、命（命令）を「聴く」というのです。

私たちの胸の真ん中に、「私」があります。これは吾我であり、「言う」ことをします。

この「私」の点から、遠ざかれば遠ざかるほど、私度（ワタシド）のようなものは減り、命度（イノチド）は上がってゆきます。命度（イノチド）が高いものになるにつれ、そこからはより強力な命（命令）が聴こえてくるというのが原理です。

「私」から、私の半身、私の指先、目の前の人、遠くに見える一本の樹、隣町の浜辺…と遠ざかっていって、遥か彼方、天へ。

天は、私度（ワタシド）が最も低く、命度（イノチド）が最も高い。

この天から聴こえてくる命のことを、天命というのだそうです。

私は今、自分の右半身や、目の前の人の胴体といった、「私」に近いところのものを「聴く」ワークを重ねており、それがすでにとても面白いことですが、この時の「聴く」と、もっと遠いところからの命を受ける際の「聴く」が、身体の機能の上で同じなのだと思うと、さらに夢が広がります。

もしも私たちが恐怖心に克つ方法を見つけ、スリリングな場でもパニックを起こさず「聴き」続けることができるようになり、さらに横隔膜の感度が今よりももっと精密になったとしたら、自分の身体や出会った人からの命に加え、目の前に広がる景色の命や、街の命、天地からの命を聴けるかもしれません。

それは遥かな夢物語かもしれませんが、まさに夢のある夢の物語で、このために学門に向かい、ひとつひとつのワークに取り組んで、夜ごと身もアタマもへとへとにさせてゆくというのは、楽しいことであり、素敵なことであると思っています。

◇◇◇

世田谷公園で夜明けを迎え、すぐ近くのデニーズでの朝食と談笑ののち、自宅にたどり着くと、まるで自分が一週間ほどの合宿を終えて久しぶりに帰宅したような、奇妙な感覚をおぼえます。一晩のはずなのに、もっと長い時があり、とても沢山の出来事があったように感じられるのでした。心身はへとへとで、容赦のない学門に混乱を起してさえいますが、重たくなるような疲れ方はしておらず、爽快です。

ぐっすりと眠って起きると、前日までとは全く違う世界が目の前に広がっています。

ワークショップで、横隔膜で「聴く」ことを教えていただいた翌日には、横隔膜がある世界が。

この世界にエコーがひしめいていると教えていただいた翌日には、どうやらひしめいているという、エコーのある世界が。

ワークを通して自分の心のかたちがねじくれているということをショックと共に知った翌日には、ねじくれた心を持った自分がいるという世界が。

それは前日まで自分が思っていた（誤解していた）世界と違うもので、このことが、目覚める毎にうれしいのでした。

ずっと昔から、心の底では一番知りたかった、一番大好きなものに係っての秘密を、空也様は、知っていらっしゃって、それを全身全霊でもって、教えようと、与えようとしてくださっています。

動機があるわけじゃなく、ただ愛に動かされて。私の想像をはるかに絶するくらい、必死になって。

また、同じ学門に向かう、面白くて真剣な仲間がいます。豊かな場所があります。

そのことが、すでにとてもありがたく、とても大きなことです。よくよく考えたら不思議なことです。

この恵まれた状況に、どのように向き合えばよいのか、本当には分かっておらず、私は今、誤魔化し誤魔化し、目の前のワークに励みつつ、その場をやり過ごしてしまっているところがあります。

きっと本当は、もっと、伝えなきゃいけないことや、向けなきゃいけない態度があるのに。

ここで、みなさんに感謝とか、ヒューマニズムの発想を採るのではなくて…

《愛の中、その最前線で、どう動くのか、どのような者であろうとするのか。》

これもまた、学門でもって追究してゆきたい大切なテーマのひとつです。

ここまでお付き合いくださり、ありがとうございました。

文責：H

＜九折評＞

実に「ワーク」ということの手ごたえが得られてくる、よい書き方ができていると思います。内容も丁寧で正確です。グッド。

Hさんは、特に「相手の勢いを聞く」ということに、確かな能力が芽生えてきています。周囲から頭一つ抜けていますね。そのあたりHさんは、総じて、能力は低くないし、さらに高まってきているのに、やはり我流の出るところが強すぎて、大きく損をしているという感じです。ここまできたら逆に、自分の能力を信じて、我流を取り下げてあげてください。我流を押し出すのはかつて、自分の知識と能力に自信がなかったころの名残だと思います。今はそうではないはずです。

世界金魚のきらめき

A

本当は誰だって愛ある世界を生きたい。

ひとたび手を取れば、自分を愛ある世界に連れていってくれる神様が、あるいは自分を愛を体現できる人間できる人間にしてくれる神様がいれば、誰だって喜んでその手を取るんじゃないだろうか。自分も含め、巷にあふれる不機嫌なひと、高圧的なひと、すべてを諦めたり、世界に背いて戻れないように見えるひとでさえ。

でも、実際はそうした欲望に都合のいいだけの神様はいない。もしいたとしても24時間営業で自分のそばにいてくれるわけではない。一瞬の邂逅の後、余韻くらい残してはくれるけれど、残りの時間はどうしたって自分で動いて愛のある世界を目指すことになる。このことが今の私たちの身には、それはそれはとてつもなく手ごわいもので、だから挫折する人だっているのかもしれない。

けれどこの手ごわさに、マジの身一つで突撃していく。それがワークショップだ。

ワークショップではいくつかの、学門的方法が示される。内容は一旦割愛するが、「金魚法」「命令法」「余韻法」あたりが主要どころで「命令法」を細分化すると「露骨法」「手命法」などがあり、その他「マスター状態」からの「ナイスボス法」が派生してきたりする。これらは「ノンフィクション側」と「フィクション側」に分かれ、全く異なる作用を起こす。最近は「誠心誠意」というワークが盛り上がりを見せ、きっとこれからもどんどん増える予感がある。

これだけあれば、人によって得手不得手もさまざま、目指すところもさまざまだが、私において一番大事なことはこれらが「学門」だということだ。

「学門」と、それに相反する「実感」に対する誤解。これが明らかにされたことは、私においてワークショップで最も目からうろこの一大事件だった。私はいま、この「学門」を正しく「学門」と捉え、「実感」をあてにした従来のやりかたからどうにか脱却しようとしている。

みなさんは考えたことがあるだろうか?自分の「実感」が、「学門」においてはまるで無意味だなんてことを。

私は合気道（※筋トレ系≠武産合気）の門をたたき、ゴリゴリに、そういうなればまさにゴリラ的に養成されてきたタイプのファイターであるため、まずは身体的な話になってしまうが、たとえば絶対に動かさないよう、全力で腕を押さえているのにするする動かれてしまったり、一瞬にしてつかんでいた感触がなくなり吹っ飛ばされたりする。これを最初に目の当たりにしたとき、意味が分からなさすぎて笑うしかなかった。2回目に体験したとき、あまりに実感と違うので笑うしかなかった。3回目に、4回目に、それは何回体験しても笑うしかない。私の実感においてはあるはずもないことが次々と実現されていくのだ。どうして??わからない。

私の世界にこんなことはなかった。だって本気の全力で押さえているのだから。あるはずがない、押さえている側が押さえている場所がわからなくなるなんてことは！

ここで大切なことは私がどう思おうが、人は正しく動けば動くのだし、相手の力に反発しなければ、腕を掴んだ感触は失われるという「学門」があるということだ。私の「実感」とは別に。

むしろ実感をあてにして理解しようとしている間は、何も見えないまま何もできないまま終わることになる。私の「実感」と異なる状況を「実感」を用いて理解するのは不可能だ。いつだって「学門」は私の外側にある。

だがこの実感の離れがたさたるや…。我がことながらあきれ返るレベルだ。

ワークショップの中で「金魚法」というワークがある。これは自分にまっすぐ向かってくる（しかもこちらの顔面に手を伸ばすような形でわざとプレッシャーをかけてくる）相手をまるで金魚のようにひと動作でかわすというものだ。しかもなるべく、わずかな動き、静かな動きで。

最初これがとても難しかった。まず、眼前の相手が自分の顔めがけて手を伸ばしてくるなどという異例の状況に戸惑う。相手が自分に近づくにつれ、自分の中に焦りのようなものが勝手にまき起こり、この時点ですでに動けなくなる。それでも伸ばされてくるその手を避けようとすると、無理矢理に動くことになるのだが、こうなるともう気持ちとパワーで動くしかない。相手を気にしないぞとマインドを強化し（あるいは完全に無視して）地面を蹴り上げ加速し振り切る。そうすると、おお！なんとか避けられ……ていない！！なんとびっくり。相手からすれば私の動きは丸見えであり、追いかけることができるというのだ。えええ。こんなにパワーを出したのに??私速くなかった??

でもこれは逆に私が手を伸ばす側になるとよくわかる。相手が私と同じような状況にある場合は、相手の動きはよく見え

る。

この「金魚法」で呈された学門は、主に3つ。

まず1つは人は自分に何か迫ってきた何ものかを、即座に実感して執着し、囚われ、しかもなぜか自らのど真ん中で受けとりに行ってしまう構造があるということだ。伸ばされた手は「手！」と即座に認識され、なぜか勝手に最大関心事に据え置かれる。しかもこの執着状況ではいくら気持ちで気にしないふうを装っても、私の意識が最大関心事である「手」と接続し続けてしまっているため、相手から見ればその意識がバレバレで、自分がなにをしようとしているか容易にとらえられてしまう。

もう1つは、この執着を切り離すためには、シンプルに手以外のものに接続し、中心事に据えることが必要ということだ。脳みその切り替え力は要るけれど、気持ちや実感やパワーは必要ない。手が向かってくるのに付き合わず、直前で相手の奥に広がる世界を見に行くのだ。こうなると必然的に相手との接続が切れ、相手は私の感触を失う。

最後の1つは、「この世界を見にいく」を満足になすには、全身が一つになってつながり、ひとまとまりとして動かなければならないということだ。そしてこの余計な挙動がないことが速さを生む。ひとまとまりでない場合、まず横に動くだけで複数動作が必要になり、また身どこかに偏りがうまれ、それが意識の偏りとして捨てきれない執着へとつながり、必然として動きは重く遅くなっていく。

このように「金魚法」というのは実に理知的なメソッドであるが、実感に頼りきり、というかそれしか知らなかったワークショップの初期段階では大変に難儀なワークだった。パワー系ファイターとしてはどうしても相手に意識が向かって行ってしまい、反応しそのこわばりを捨てきれない。また、そもそも身がひとつながりになるという状態がわからない。そうするとさらに焦りがうまれ、悪循環となる。顔に手を伸ばされれば、害されているような感じがするし、それが近づけば脅威を排除すべしという気も起ってくる。それを抑えて動こうとすれば、体をばらばらに振り回すことになり、結果動きは遅く、それをやめようとあれこれ考えても結局うごけないままなのだ。

けれど、何度かワークをしていくうちに、ふと気づいた。私はまた実感でこの学門に迫ろうとしているのではないかと。もっといえば実感でこの学門の是非を検証しようとしているのではないかと。実感できない金魚法、わからない金魚法を疑ううちは、私は私の世界から抜け出ることはできない。金魚法のない世界を生きるしかないのだ。

まぁそれに気づいてもやっぱりすぐにはできないのだけれど。

しかし、それでもあれやこれやとワークをしているうちに、まず一つながりになるという身体操作がおぼろげに体現できはじめた。すると動きやすさが格段にあがったのだ。そうなってくると動き出しも以前より余裕をもつことができた。そして焦りが少ない分、生理的に起こっていた「手」への注目度も下がった。「金魚法」でやらんとしていることにわずかながらでも近づけた手ごたえがあった。もし私があのまま実感で金魚法を疑っていたらきっと今でも何もできないままだったに違いない。

思えば私は今までずっと実感を頼りに生きてきたように思う。自分の快不快やテンションの高まりが行動を左右したし、説明をうけるなら、自分の実感に落とし込めるほうがより理解できた。自分がわかる範囲での状況認識がすべてで、私がわからないものは無いかのごとくに過ごしてきたといえる。実際、それで生活には事足りるのかもしれない。でもそうした場合、私は私の実感が及ぶ世界としか触れ合えない。そしてその個人が実感できる世界など、ごくごくわずかなものでしかない。

しかも最近、自分のこの「実感」というのは単に自分の「事情」ということに過ぎないということがわかってきた。私の事情、あなたの事情、誰かの事情、それは生存するには必要不可欠だけれど、それと世界は全く関係なく存在している。伸ばされた手を脅威と感じるのは単に私の事情として、そう捉えてさっさと脅威を排除する方向で動いた方が生命保存に有利という判断がされたというだけに過ぎない。

人間の事情、生き物としての事情は畢竟「生命の維持」「他への優越」「種の保存」ということであり、それを超えて世界と接続するには「学門」しかない。

「学門」とはかくも明晰でゆるぎなく、凡百に世界を与えてくれるものなのか。

そもそも「学門」に対しても誤解があった。私においての学門というと、数学であれば数式や論理、語学であれば語彙や文法、社会であれば年号や歴史的事件といった覚えるべきことをどうにか目いっぱい覚え、テストでそれが使用可能かを検証するという形であったように思う。が、よくよく見ればこれは知識・記憶でしかない。

大化の改新や六方最密構造や枕草子や三角関数をただひたすらに記憶し、ストックし、適宜アウトプットすることで私は何かになりうるのだろうか。

そう考えていくと、知識だけでは何にもならないという気配がひしひしとするし、それ以上に何にもなってきていないと

いう圧倒的現実がある。そもそも、自分が置かれている状況に対して、必要で的確な知識をデータベースから出力するなんてことは、いまや常時自分の傍らにあるスマホで一発解決だろう。であれば、「学門」とは？

ワークショップで行われる「学門」は、すべて、①私たちが「まとも」にできないものの取り出しと、②それに対する状況打破の知恵の授かり、③そしてその体現への挑戦ということに尽きる。まともにできないものとは、まさに私たちの身の埒外に広がるものであり、まさに「世界」そのものだ。そしてポンコツなわが身をどうにかしてその世界に接続させていく。

つまり「学門」とは、世界そのものの体現と、またその世界へのアプローチという、世界指向性のあらゆる行いなのだ。「金魚法」やその他ワークの理法だけではない。誰もが知る「万有引力」や「特殊相対性理論」も単なる知識ではない。先人が発見してくれた世界そのものであると同時に、正しく世界にアプローチする方法だ。もちろんこれらのすべては私の実感とはまるで無関係に存在している。私が全然わからなくたってお構いなしだ。まぁ、もしわかっていたらゴリラな合気道ではなくて、物理学の門をたたいていかもしれないな。

さて、ここまで実に「実感」「学門」をキーワードとしてあれこれ話をこねくり回してきたが、気づけばまだ「金魚法」しか説明できていない。

しかも驚くべきことに、この「金魚法」、実にワークの初期段階から学門として授けられており、最近ではみんななんだかんだで、この学門をつかんできているため、現在ワークショップはより進んだ段階で世界に迫るものとなっている。

次の段階となると「命令法」「余韻法」にあるような、気魄のノンフィクション（胸から全身がつながり、まんべんなく言うことで自分だけでなく相手とも何もしない状態でつながる）と霊魂のフィクション（横隔膜で人や世界のエコーを聞き、先端から世界の命をうけて動く）を自在に使い分け、正しく人や世界と接続するというワークがある。これは単なる身体操作ではない。やはりここでも吾我から離れなければ、実感をあてにまったく別のことをしてしまうのだ。う～んこれも大変に難しい…などと嘆息する暇はない。

なんと今やワークは、この段階をも超え始めた。ワーク参加者が圧倒的な神霊力をもつ導師（グル）の元、紆余曲折、怒涛のパン祭りを経て「命令法」「余韻法」のカケラを手にし始めたからだ。

だから最近のワークはより直接的に「言葉」の獲得に向かい始めた。これも正直とてつもなく手ごわく、やってみると即地獄入りということも往々にしてあるから恐ろしい。

ああ、眩暈がする。私はまだ今まで出てきたワークのどれもまだ「まとも」にできる領域にはないのに「言葉」とは。三点倒立ができないやつにシライ3をキめろというに等しい無理難題だ。

でも、そんな眩暈に私は幸福を感じている。私の外側にはこんなにもたくさんの世界の兆しがあり、それに対してやることが明確にある。しかも「学門」として正しいとわかっているということは実に励まされるところがあり、朝日は背を押し、ご飯はおいしく、通勤の道すがらでさえエコーを聞ける瞬間がごくまれにある。どうやら本当に世界に愛はあるようだ。

ワークショップはつまるところ、九折さんという導き手によって「愛ある世界」を垣間見せてもらいながらその「手ごわさ」に打ちのめされつつ、けれど世界は確実に存在することに励まされ、「学門によって」それに接続できるようにヒィヒィいう、というものだと思う。そしてこのヒィヒィいう箇所、ヒィヒィいいたい箇所が個々によって違ったりするから面白い。ワークショップに参加すればするほど、一緒にワークする人たちが十人十色に存在し、輝いているのが見えてくる。しんどい場面もあるが、みんな結局は楽しそうで、それぞれ自分の事情を超える瞬間がたまらなく嬉しいのだと思う。

朝5時の世田谷公園の朝日が毎回胸を打つように、光というのはそれだけで心にくる。

この夏は毎週金曜から日曜のスケジュール帳がワークショップで埋め尽くされるというある種異常事態だったが、2日間が終われば毎週それこそ異常な清々しさとに包まれていた。朝日がきらめき、噴水がきらめき、デニーズなんかもきらめいて、今までと違った輪郭が立ち現われてくるようだ。これはワークショップが始まる前は得られなかったものだ。

僥倖なことにこのワークショップ、もう少しだけ続けてもらえるらしい。今もってすべてのワークは手ごわいけれど、こうした「学門」が与えられているということがすでに得がたき幸福であって、私がそれに報いるにはただひたすらに、粛々とポンコツの身を進めるのみなのだった。

文責：A

＜九折評＞

あれ、意外に文才あるな……。コレでイイよ、キミはどうしてこれだけの能力がありながら、ふだんオタオタ慌てているんだ。文章は、正確だし、美もあるし、何より肚の強さが

ある。わりと得意分野じゃない？　というぐらいグッドだ。
　こういったものが、要求されるまで出てこないという、出し惜しみがよくない。自分からガンガン前に出るように。「控えめ」という徳性は^^前に出る奴にとって有益^^ということをお忘れなく。金魚法もまたみっちりやりましょう。

『ワークショップでの学びと現状報告』

ゆか

　毎週金曜日と土曜日の１９時から世田谷公園で開催されている、「Quali's 身体操作とコミュニケートと存在のワークショップ　～世界のボトムを見せたりまっせ教室～」では、現在、九折さんのご指導のもと、多種多様なワークをもって、「呪縛から離れて、『言葉』の獲得に到達する」ことに取り組んでいます。
　毎回、夜の１９時から朝の５時まで休憩なしのノンストップでワークが進み、空が明るくなった頃に一旦「まとめ」に入って、そこからメンバーの半数ぐらいが、引き続き九折さんにくっついて世田谷公園の向かいにあるデニーズに移動、そこで早朝の食事とは思えないほどガッツリとしたハンバーグ定食などをバクバク食べつつ、さらに教わりながら学門を考究して、朝の１１時頃にようやく解散するという計１６時間程の流れを、なんと毎週２日連続で行う前代未聞のワークショップは、今年の６月末に始まり、現在で約２カ月、総計でおよそ３５２時間（！）が経過しました。総計３５２時間、ひたすらに取り組ませていただいた、現時点での全体の進捗状況は、「呪縛から離れ、『言葉』の獲得への入り口に立つための端緒は（なんとなくも含め）おそらく全員が掴んでおり、実際に入り口に立っているであろう方もいらっしゃる」状態で、私個人の進捗状況としては、「呪縛から離れた身体操作については、入り口の部分は少しだけ出来るようになって、『言葉』の獲得に関しては、入り口に入るための糸口がほんの少し掴めたかもしれない」といったところです。

　ワークショップでは、主に、身体に備わる２つの機能を完全に統御し、素早く使い分けるためのワークを行っています。１つは「ノンフィクション（言う／ノー／アクション／実／気魄）」の機能、もう１つは「フィクション（聞く／イエス／エコー／虚／霊魂）」の機能です。
　２つの機能について、ノンフィクションは心臓（胸の中央、両乳首の中点あたり）が、フィクションは横隔膜が担当しており、両機能とも、自分、相手の全身、そして世界につながることに使用します。ノンフィクション側で「相手に触れるだけで、まんべんなく偏らず、何もしない」状態のつながりを完璧に保ったとき、同時にフィクション側で「自分と相手の全身と世界を聞く」という状態が発生し、それにより、「あなた」と「わたし」だった関係は世界とひとつながりになって、ただ一緒に世界を見る、という現象が起こります。
　ワークショップの主題である「言葉」についても、先に書いた状態を作り出せた時に、「ただ一緒に言葉を見る」という形で獲得がなされ、本ワークショップはそれを目標としている・・・のですが、これが中々、私のようなもんには、一筋縄ではいかないのです。
　頭では分かっていても、ルールや思い込み等によって身体が呪縛されている現状では、そもそもその状態を作り出すことが出来ないため、なんとか呪縛から離れるべく、目下学門とワークに取り組んでいます。

先に書いた通り、ワークショップの目的である「『言葉』の獲得」に関して、今はまだその入り口付近に到達したばかりの段階ですが、ワークショップが始まった夏の初めには「何が何やらさっぱり分からん」だったものが、秋に入った今「なんとなく分かる、というかちょっとだけ出来る」にまで至ったわけです。

ここに至る過程は、毎度、仰天と爆笑と、起こっていることを受け止めきれないが故のパニックに伴うパン祭りの連続で、そこには毎回、学門とワークによる理の学びと、それによる長年の思い込みからの離脱がありました。

まず、身体には、長年それしかないと思い込んでいた「自分が対象に向かって動く（言う）」という機能とは別に、「対象によって自分が動かされる（聞く）」という機能があると知ったことが、大きな離脱でした。

私などは特に、長年「自分が言う」状態、自分で自分の動きを決定するということに慣れ親しんできたため、「聞く」場合でも「自分が聞く」こと、自分がどうやって聞くか（どういう動きをとるか）ということばかりに着目してしまいがちです。しかし、例えば、台所に立って大根を切るとき、包丁を入れる角度や切る力の強さは、自分であれこれ考えて決めているわけではありません、対象である大根がどんな形をしていてどのくらいの硬さなのかによって自動的に決められています。このとき、人は「大根に言って」はおらず、「大根を聞いて」います。

「言う」とき、その主体は「私」であり「私が言う」という状態になるのですが、「聞く」とき、その主体は「私」ではなく、「私ではない別の主体が言うのを聞く」状態になります。「私」ではない別の主体に向かうことによって、自分の動作が決定されるのです。自分が言うことに相手を使うのではなく、相手を聞くことで、相手に自分が使われるという現象が起きるのです。

相手には元々、相手のやりたい事や、勢いがあります。しかし、自分が相手に「言っている」とき、元々あった相手のやりたい事や、勢いは殺されてしまい、相手には、自分が「言う」ことで起こした作用だけが届いてしまいます。相手はその作用に対して反射的に反発してしまうので、そこに諍いが生じます。しかし、相手を「聞いている」とき、相手のやりたい事や、勢いはそのまま保存されます。相手のやりたい事や、勢いによって自分が動かされるため、相手も相手の勢いそのまま、やりたい事ができたことになり、そのとき諍いは生じません。

「言葉」についても同様で、「自分が言葉を言う」とき、「言葉」は「自分」の理解した意味によってバラバラに分割されてしまいます。元々あった言葉の性質は殺され、「言葉」ではなく自分が使う道具としての「言語」になり、それは呪いとして相手に作用します。しかし「言葉を聞く」とき、自分が言葉を道具として使うのではなく、言葉によって自分が使われるということが起こります。自分が、言葉の性質をそのまま入力して、人が可視化できる状態に変換するためのただの装置になったように、「言葉」は「言葉」のまま保存され、相手も自分と一緒に、ただ「言葉」を見ます。このとき、人は呪縛から離れ、「言葉」を獲得することができます。

ワークショップには、相手の勢いを聞くワークとして「釣り合い法」といいものがあります。まず、相手に自分の腕を持ってもらい、そのまま相手の好きな強さでグイーっと押し込んでもらいます。自分は相手の押し込む勢いを聞いて、持たれている腕の勢いをちょうどそれに釣り合わせます。正確に聞いて完璧に釣り合うことができると、持たれている箇所の感覚が完全になじんで消えてしまい、相手と自分の境目が分からなくなるというワークです。

やり始めた当初は「さっぱり分からん」だったのですが、取り組みを続けた結果、現在は（出来ているかはさておき）「本当に、相手には相手の勢いがあって、人によってその勢いは違うんだ」ということが分かってきました。その状態で色んな人と組み合って続けたところ、これまで、相手を「この人はこういう『性格』の人」と認識していたものが、「この人はこういう『勢い』の人」という認識の仕方が混ざるようになってきました。

実際に勢いを聞こうとすると、まだまだ、「相手の勢いを聞くぞ」と「言う」自分が出てきてしまい上手くはいかないのですが、今では内心「人と向き合うときは『性格』を読むより『勢い』を聞く方がよっぽど誠実だし、あてになるよなぁ」と感じています。

なお、「言葉」については、「相手の勢い」よりも意味に捕らわれやすいため、どうしても意識が反応してしまい「言う！！」が前面に出てきてしまいます。この意識の反応をやめることは未ださっぱりできず、「言葉」の獲得にはまだ遠いです。

引き続き、「聞く」についての、理と長年の思い込みからの離脱について。「聞く」とき、自分は「私」ではない別の主体を聞いているわけですが、では、どこまでが「私」で、どこからが「別の主体」なのでしょうか。これまでずっと、自分の身体が「私」で、そこから外側が「別の主体」だと考えていたのですが、例えば、指先から徐々に身体が消えていったとして、腕が全部消えたとしても「私」は変わらず残ります。そのままどんどん消えていったとして、どこまで消えた時に「私」が無くなるのか、境目ははっきりとわかりませんし、もしかすると、身体が全部消えても「私」は残るのかもしれません。また、自分の身体が「私」だとして、試しに、右手を顔の高さまで持ち上げて、手のひら

を顔と向い合せ、そのまま手のひらが外側を向くのに合わせて顔も外側を向け、手のひらがまた顔に向かい合うのに合わせて顔も元の位置に戻ってくる、という動きを、手のひらと顔の動きがぴったりシンクロするようにやってみます。すると、これが思った以上にうまくいかず、バラバラの動きになってしまいます。そうすると、実は自分の身体全部が「私」だというのは思い込みで、右手も顔も「聞く」対象であり、別の主体なのではないか、ということに思い当ってきます。自分の中心に行けばいくほど、そこには「私」がありますが、自分の中心点から離れれば離れるほど、そこは「私」ではなくなっていきます。「私」というものは、自分の中心の極小点にまで小さくなり、そこから離れたところはすべて、自分の身体でさえ「別の主体」であって、聞くべき対象だったということが、思い込みからの大きな離脱でした。

自分の中の極小点にある「私」を中心にして、半径が広がるにつれて聞く対象は大きくなっていきます。最初は自分の身体、次に相手の身体、次に世界、果てまで行くと、天になります。それらの聞く対象によって、自分が動かされるので、そこには「命（命令）」があります。「聞く」べき命に対して、自分が「言う」と命を殺してしまいます。命を殺さないように聞くことで、それとつながることができるのですが、自分の中心から離れるほどその命を聞くのが難しくなっていきます。現状、私には天命はもちろん聞けず、世界の命も聞けず、相手の命もあまりよく聞けないので、ワークショップでは、まず、自分の中心から一番近い自分の身体の命を聞くことから取り組んでいます。

具体的には、主に自分の手の命を聞く「手命法」というワークで、方法は先に書いた、自分の手のひらの命に自分の顔が動かされるというものです。ひたすら自分の手のひらを聞いていると、確かに、自分で動き方を決めているわけではなく、手のひらの勢いの感触のようなものによって顔が動かされていることが分かり、恐らくそれが「手の命を聞いている」という状態なのだと思います。

ワークショップでは、そこから聞く命の範囲を広げていき、「釣り合い法」等で自分以外の人の身体の命を聞いたり、その他の諸々のワークで世界や言葉の命を聞こうとしたりしているのですが、自分の身体が、世界や言葉や自分以外の人の身体と同じ、聞く対象なんだとしたら、世界と言葉と自分以外の人と自分の境目など恐らくないのだろうと、今は感じています。

次に、身体操作についての理と、思い込みからの離脱について。

言葉や世界や相手の身体をフィクション（霊魂）のつながりの中で「聞く」ためには、まず、ノンフィクション（気魄）のつながりを「触れるだけで、まんべんなく偏らず、何もしない」状態にする必要があります。わずかでも偏ると「何かする・される」状態になってしまい、安心してフィクション側の営為を始めることができません。しかし、現代の我々の身体は、自覚の有る無しに関わらず、何かしらの「ルール」や「思い込み」という呪いに縛られており、それによって常時どこか偏りが生じています。例えば、「歩き出すときは、脚にグッと力を入れて地面を蹴ると、速い動きになるような気がする」、「身体を半分に分けるとしたら『上半身』と『下半身』で分かれると思う」などです。

ワークショップでは、身体を呪縛から解放された「偏らず、何もしない」状態にするために、「身体をひとまとまりにする」ワークをしています。こう書くと、何やらそういう身体の動かし方のルールを教わっているように聞こえてしまうかもしれないのですが、逆です、ルールをやめることをしています。

具体的に、身体をひとまとまりにするには「全身を伸ばしてつながる」という状態を取ります。踵から膝の上、膝の下から股関節、股関節から仙骨、仙骨から背骨を通って胸の中央（両乳首の中点あたり）、胸の中央から肩、肩から肘、肘から中指までを順に伸ばしていくと、漢字の「大」の字のような形になり、これで全身がつながってひとまとまりになります。このとき、誰かが横から腕を持ってその人をグイグイ押した場合、ひとまとまりになっていなければ、きちんとつながっていない箇所で身体がグニャっと崩れてしまいますが、全身がちゃんとつながって、ひとまとまりになっていれば、腕を押す力が全身のつながりを通って踵まで抜けていき、押した側は、まるで地面に生えた木を押しているような強度を感じます。これで、ひとまず「まんべんなく偏らず、何もしない」状態にはなりますが、この形のままでは日常生活が送れないので、つながった状態は崩さないまま、そっと両腕を降ろし脚を閉じます。

例えば、歩き出すときは、先のひとまとまりの状態から、スッと力を抜くことで「偏らず、なにもしない」まま歩き出すことができます。実感としては、脚にグッと力を入れて地面を蹴ることで歩き出すことができ、また、その方が速いような気がするのですが、実は、脚にグッと力を入れると身体がこわばって逆に動けなくなっており、無理やり地面を蹴ることで動いているのです。ここですでに偏りが生じており「何かしている」状態になっています。また、身体がひとまとまりなら一動作で済む動きが、バラバラの状態だと、まず地面を蹴った脚が伸びる、もう片方の脚が前に出る、その後上半身がついてくる、それから身体を真っすぐに起こす、と複数の動作が必要になり、その分遅くなっています。

また、例えば、身体を半分に分けるとしたら、実感としては何となく「上半身」と「下半身」で分かれるような気

がするのですが、ではどこがその境目かと言われると、なんとなく「腰かなぁ」と曖昧です。実は、背骨を境目に「右半身」「左半身」で分ける方が正解で、実際に身体をひとまとまりにして使う場合、「上半身」「下半身」として動かすと、特に股関節から仙骨のつながりを保つことができずバラバラになってしまいますが、「右半身」「左半身」として動かすと、つながりがバラけてしまう箇所がなく、ひとまとまりを保つことができます。

こうした呪縛から離れた身体操作のワークへの取り組みを続けた結果、現在は日常動作をする時も、あまり腕や脚だけのパーツで動くということがなくなりました。それぞれ「パーツ」という感じはもうあまりせず、ひとつの「身体」にまとまってきた感覚です。また「全身を伸ばしてつながる」で、うまくつながることができたときは、顔面にもやもやと溜まっていた意識が全身にスッと抜けていき、それと同時に、感覚が３６０。広範囲に広がります。恐らくこのとき「まんべんなく偏らず、何もしない」状態になっており、「聞く」という態勢に入ることができているのだと思います。現時点で、呪縛から離れた身体操作について、入り口の部分は少しだけできるようになったようです。

次に、「マスター状態」についての理と、思い込みからの離脱について。

ワークショップで行う様々なワークのひとつに、「命令法」があります。命令を出す側は「相手に触れるだけで、偏らず何もしない」状態を保ったまま相手を聞き、相手の横隔膜と自分の横隔膜を同調させて、例えば「息を吸わせる」などの命令を通すワークです。このとき、命令を出す側は、自分と相手の間を中心にするのではなく、自分が中心となり相手と世界の間に立つことが重要になります。

マストがまっすぐ立ち、きちんと帆が張られている船のことを、船の用語で「マスター」といいます。マストは偏りなく船に立ち、そこに張られた帆で風を受けることで船を運んでいきます。そのとき、マストは何もしておらず、ただ、「船の中心」に立っています。ワークショップでは、相手に触れるだけで偏らず何もしないさまを「マスト」に、命を受ける横隔膜を「帆」に見立て、その状態になる人を「マスター」と呼び、特に「自分が中心」となり相手と世界の間に立つことを「マスター状態」と呼びます。（同時に、命令を受ける側の人を「プレイヤー」と呼びます。）

船のマストと同様、例えば、従業員に対して命令を出す飲食店の「マスター」は、お客さんと従業員、両者に対して責任を持ち、両者の声を聞きながらその中心に立っています。また、オーケストラに命令を出す指揮者も、オーケストラと観客の中心に立ちます。これまでは、いつも目の前のプレイヤーのことばかり気にして、自然とプレイヤーと輪を作って調和する状態になろうとしていたのですが、「マスター」は、輪から離れ、自分が中心になることで初めて「マスター状態」になり、そうして機能するのだということが、思い込みからの離脱でした。

「マスター状態」については、それを引き受ける気概も必要であり、現時点ではまだ「マスター状態」で何かを為すということはできていないのですが、ワークショップで「自分が中心になる」状態を探っていくうちに、「空間の中に、私と他の人たちがいる」という感覚がわかるようになってきました。例えば、バスに乗っているときは、部屋の中に他の人といるときなど、これまで視覚や気配で存在を捉えていたものが、それとはまた別の感覚として「いるなぁ」と感じるようになってきています。

最後に、「言葉」についての、思い込みからの離脱について。

既に書いた通り、現時点で「言葉」の獲得はまだ遠い先の話なのですが、その獲得の入り口に入るための糸口が掴めたかもしれない、という思い込みからの離脱がありました。これについては、まだ理知的に書くことはできず、私自身はっきりとはわかっていません。

これまで、「物体」が先にあり、それがあるから「言葉（名前）」がある、という思い込みがありました。例えば、コップという物体があるから「コップ」という言葉があり、物体であるコップと言葉のコップは一体であり切り離して考えることはできない、という具合です。しかし、どうやら「言葉」に対して物体は関係がなく、「コップ」という言葉の「性質」のようなものだけがあり、それは「世界」と同じものでできているというのが正しいようです。

ワークショップの中で、「観測不能法」というワークがあります。まず、マスターが、手に何かを握っている形にして観測不能の状態を作り、その中に、例えば「サイコロ」等、言葉を入れます。握ったままの手をプレイヤーに見せ「この中に『サイコロ』が入っているよ」という意味で、「サイコロ」、「サイコロ」と声に出して指し示します。「サイコロ」、「サイコロ」と示しながら、マスター自身も「この中にはサイコロが入っている」という感覚になったときに、パッと手を開きます。そうすると、マスターと一緒にプレイヤーも、そこにフィクション上の「サイコロ」を観測する、というものです。このとき、もちろん実物のサイコロが出現するわけではないのですが、不思議なことに、確かに、「サイコロ」の「性質」のようなものが急に世界の中から立ち現われ、観測されるのです。

どうやら「世界」の中には、無数の「言葉の性質」のようなものがひしめいていて、霊魂はそこにつながり、その「言葉の性質」に使われるという形でマスト状態の身体が話したり書いたりするというのが、正当な状態のようです。

ワークショップが始まっておよそ2カ月が経過し、「言葉」の獲得へ向けての進みゆきは今後ますます加速していくと思いますが、その進みゆきに際し現在すでに現れており、今後も障壁となるであろう困難が「我の肥大」です。「我」は格やプライドと関係しており「実感」や「偏る」「言う」を得意にしています。

どうやら「我」は、自分が何もせずにただ「聞く」ということが猛烈に気に入らないらしく、実感に反する現象が起こったり、格やプライドに障ることがあると、一気に肥大してパニックを起こします。これが、ワークショップ用語でいうところの「パン祭り」状態で、幼児性万能感を保つための一種の逃避行動です。こうなってしまうと、自分の意志やキモチがどうであれ「一切何も聞かない！１００％言う！」になってしまい、治まるまで、何かを「聞く」ということはできなくなります。

しかし、ワークショップ初期の頃に比べると、現在、私個人が開催するパン祭りの規模は少しずつですが小さくなりつつあります。まず、「我」の得意とする「実感」を全面採用しようとする動きが、学門を与党にすることで大幅にカットされました。学門は、常に実感に反するからです。また、身体がひとまとまりになってきたことから、「まんべんなく偏らず、何もしない」状態に近づき、少しだけ、「我」による「偏り」から離れることができるようになりました。

これから「言葉」の獲得に向かうにあたり、「聞く」を抜きにして進むことはできません。「我」を極小に収めるために、物事を学門として理知的に捉えつつ、同時に呪縛から離れた身体操作で身を修めて「聞く」態勢を整えていくことが、今、自分に取り得る最も現実的な方法だと考えます。

文責：ゆか

＜九折評＞

たいへん苦心して書いた痕跡があり、ちゃんと読み手に向けて「わかるように」と書かれた努力が、きちんと報われていてグッド。そして、唐突に確信を持って語られるパン祭りも、その確信ぶりにギャップがあって大グッドだ笑。パン祭りについて、「専門家の方かな」と窺わせるほどだ。

ワークについての理解は正しく、特に「マスター状態」について、自らこうして書き記したことで、より理解が深くなり、この先の取り組みに質実が増すかと思う。また一対多の命令法をやりましょうね。デスワークだけどね（パン祭り不可避）。

「言葉」の獲得は、マスター状態の獲得の後かな。まあ、まだまだ先は長いのであります。

ワークショップを通して起こった変化
～参加してみたい方へ～

しい

九折先生のワークショップに参加したことのない方へ向けて、少しでも「ワークショップはこんなだよ」と伝わるようなものを提示したいと思う。ワークショップには2018年6月ごろから約3ヵ月間、だいたい毎週参加させてもらってきた。2年前にも九折先生はワークショップを行っていたが、私は当時遠方に住んでおり、1度だけの参加だった。そのたった1度のワークショップは記憶に鮮明に残るものであった。2年前もワークショップ報告なるものが毎週ブログで更新されており、「ブログの文章だけだと訳が分からないけど、いいな～」と羨ましく思ったものである。そのため今回のワークショップが開催されるにあたり、出来るだけ参加しようと意気込んでいたのだ。この3か月を通して、自分に劇的な変化があったことをまずお伝えし、何故それが起こったのか考察したい。

1つめは徹夜が当たり前になった。今回の参加にあたって、まず自分の体力と精神力の限界を知ろうと思っていた（言葉にするとすごく体育会系的だが…とにかく身体を使いまくったらどこまで動けるのか、自分がどういう精神状態になるか未知数で、そんなことしたことも考えたことも

なかったため、試してみたいと思ったのだ）。以前は、九折先生のパーティーも朝を迎えることなく深夜で帰っている状態で、夜通し野外で起きて過ごすことは考えられないことだった。しかし、現在はワークショップで徹夜を重ねるごとに元気になってしまっている。2つめ、何故か別に望んでないミュージカル劇団に所属しはじめ、やったことのない演技やダンスをするようになった。九折先生のワークショップでは、「つなぐ」「切る」「マスター状態」「余韻法」といった九折先生独自の言葉のワークを行うのだが、これらのワークを日中でも活かせるところがないかな?と探すようになった。元々歌うことには親しんできたためミュージカル劇団という選択になったと思うのだが、演劇・ダンスに関して自分がするとは思いもせず、自分にとって価値が上位のものでもなかった。しかし、ワークを始めて、フィクションの世界や身体を動かすこと（動けること）の重要性をひしひしと感じることになった。なんとなく必要に迫られるような気がして、劇団の体験を受けた際に、芸能の基礎練習として「つなぐ（緊張）」「切る（弛緩）」が行われており、「九折先生のワークってマジのマジだ…!!」と面白く感じたため、そのまま所属することになった。3つめ、歌うことや言葉を使うことに関する価値観が変わり、不必要に落ち込まなくなった。この点は出来ない時もあるため、完璧に変わったとは言い切れないのだが、最低限「自分が歌いたいから歌う」「言いたいから言う」のはハズレだと分かるようになった。歌や言葉は自分のものではなく、目の前の相手や自分達の周囲から受けて生じるものということだ。自分にとって言葉に関するワークは至難なのだが、それが出来ないからと言って出来ない自分に落ち込むことはなくなった。おそらく、ワークショップという学門を進める場において、自分よりも「出来ている九折先生」「出来ている他の参加者」が上位ということがわかるようになったからだろう。自力でなんとかしようとしなくてよく、関係性や周囲のことが広く見えるようになったのが大きな変化だ。

次に、以上のような変化が、どのようなワークを通して起こったか挙げていく。九折先生の提示するワークは、（1）一人で行う身体的なワーク、（2）二人・複数人で行う身体的なワーク、（3）複数人で行う言葉のワークがある。私は（1）（2）（3）の順で難易度が上がると思っている。ワークを大まかに種類別すると以下のようになる。

（1）「つなぐ」と「切る」（「気魄」と「霊魂」）、「右半身・左半身」、「誠心誠意」の身体的な練習
（2）「金魚法」、「命令法」、「マスター状態」、「誠心誠意」
（3）「余韻法」（エコーを聞く・エコーの中に入る・言葉がフィクションになる）

（1）～（3）はすべて繋がっており、（2）や（3）が出来なかったり息詰まると（いわゆるパン祭り）、端っこへ行って（1）のワークに立ち返ったり、ボーっとしたり休憩したりということをしている。九折先生のワークショップで面白いところは、毎週九折先生のレベルが上がっているため、ワークの内容やそれにあてはまるワークの名称が新しく与えられるということだ。目指すところは大きく1つなのだが、そこに至るためのワークの種類が毎週増えていくため、すべてを拾い上げることはできないが、ここでは自分がよく取り組んでいる内容を記すことが出来たらよいと思っている。

進捗状況を報告すると、現在は（2）や（3）の内容が多くなってきており、今ワークショップで最もホットなのは（2）の「誠心誠意」のワークと、（3）の「観測不能」をつかった「余韻法」なのだが、これらはレベルが高いためトライ&エラーをしては（2）「命令法」や（1）「つなぐ」「切る」に戻っている。

（1）「つなぐ」「切る」はいわゆる「緊張」と「弛緩（脱力）」である。ワークショップではまず、自分の身体を隅から隅まで・自由自在に・滑らかに・素早く操作することが重要視されている。そのために、自分の身体をひとまとまりに捉えられること（「つなぐ」）、自分の思った身体の部位で脱力できること（「切る」）が必要になる。具体的に、最初に行ったのは自分の右肘から先だけ「切る」ということだった。自分の胸・心臓の辺りから手足の末端まで意識を巡らせて「つなぐ」、自分の思う所の部位より末端を「切る」ことで意識から外し、意識に依らないまま切った身体を動かすというものだ。「つなぐ」よりも「切る」が難しいのだが、画期的だったのが「つなぐ」ということに意識を集中し続けることで「切る」が生じるということだった。これに慣れると、仕事中でも「つなぐ」を行い続けることが出来、胸の位置が常に高いところにある状態になる（女性にとってはバストアップも期待できるかもしれない）。不思議なのだが、自分の身体を操作し、胸が落ちない状態をキープしていると元気でいられるようだ。

（2）「命令法」「マスター状態」について。私は「マスター状態」を身につけたいと思っているのだが今の段階で出来ていない。「マスター状態」とは、例えば人前に立って話をしたり、歌や踊りのパフォーマンスをしたりする際に、自分自身がその場全体の監督になり、パフォーマー（自分自身を含む）と観客を分けることだ。つまり、複数の人に対して「動いていいよ」「動くな」という命令を同時にすることになる（しかもその命令とは、自分から出るものではなくて、世界から聞いたものだというから、未知すぎて途方もなく難しい）。

その命令を行えるようにするには「命令法」のワークが重要になってくる。「命令法」のワークの1つに、進行方向を同じくして立っている相手の肩に手を触れて、手を離した瞬間に相手をフワッと前へ進ませるというものがある(同じ「命令法」にもレベル差があり、九折先生は命令が伝わるスピードを爆発の速さまで高めたり、手で触れることを必要とせず命令できたりする。私が取り組んでいるのは初歩の初歩だ)。ワークショップに参加し始めたばかりのころは、どうすれば人がフワッと進むのか検討もつかなかったが、現在は大分成功率が上がってきている。コツは「つなぐ」「切る」だ。触れている間は「つなぐ」を用いることで相手を止め、自分自身の力をふっと抜いて「切る」ことにより、相手の足がフワッと動く仕組みになっている。この時、自分自身の足もフワッと動けるような状態で、やっと相手に命令を通すことができる。(→自分で書いていてもわかりにくい文だと思う、説明するのは難しい…。)さらに分かりにくい言葉を使ってしまうのだが、ワークショップを重ねるにつれ、「つなぐ」「切る」という言葉は「気魄」と「霊魂」という言葉に変わっていった。相手に触れて、自分の胸から全身へ気を巡らせて、相手の胸へつなぐ=「気魄」の状態から、ふっと力を抜いて胸から横隔膜へと何かを下すと「霊魂」の状態になり、相手を動かす命令となる仕組みだ。難しいことを無理やり書いてしまったが、「気魄」「霊魂」などの言葉以前に、最初は人の肩に「触れる」ということすら満足に出来なかった。「触れる」でなく、「掴む」という状態になりやすかった。「掴む」でもなく「乗せる」でもなく、「触れる」とは、指先から掌全体がまんべんなく気が通っているということだ。「触れる」において「全くアカン」状態から、九折先生より「及第点」と言われるまで底上げしてもらったのは、一緒にワークに取り組んでいる人達のおかげだ(Yさんは私の「触れる」に付き合ってくれ、逐一「今、掴んでる」「指先が力んでる」と関西弁で教えてくれた)。一緒に取り組んでいる人達がいるというのもワークショップの醍醐味だと思う。ワークショップの内容は段階が進むにつれ、相手や他者あって成立させるものになっており、ワークショップ中に進んだこと、見えたあれやこれやは一緒にいた人達のおかげだとハッキリ思い出せるのだ。

そして現在人気の(2)「誠心誠意」と(3)「余韻法」について。これらは「気魄」と「霊魂」という視点から考えると両極端なワークのように感じている。「誠心誠意」は「気魄」を最も使うもの、「余韻法」は「霊魂」の側でないと成立しないものだ。「誠心誠意」は向かい合った相手へ向けて胸を繋ぎ続けながら身体を前に傾けていく動きである。やってみるとかなりキツイ。前かがみになると胸が落ちたり、前方へ力がかかって足がつっぱったり、バランスを取ろうとするとお尻が突き出てしまったりする。正しく成立した時に、相手へむける「眼差し」が本当に届く状態になる。「気魄」で相手と繋がり続けることはかなり精神力を使うようだ。画期的だった九折先生の教えは「この身体そのものが“こころ”なんですな」ということだ。どんなに内心で相手へ感謝や尊敬を念じて頭を下げたとしても、身体に表れていないと、それらが相手に届くことにはならないということがわかり、自分の身がどのような形であるべきか道筋が見えて、明るくなれる教えだった。

「余韻法」は複数人で集まって、レジャーシートに輪になって座って行っている。一人が例えば「三日月」という言葉を言い、拍子を打ち、その拍子の音の中に入った状態で上を見上げると、まるで本当に「三日月を見上げている」ように見えるというもので、フィクションを作り出す言葉のワークだ。(ちなみに一般の劇団の台本読みにも、この拍子打ち(キュー出し)が使われており、「九折先生のワークってマジのマジだ…!!(2回目)」と驚いた。)このワークをすると私はたくさんの壁に当たってしまう。まず拍子を打った瞬間に「霊魂」状態に身体が切替わらなくて、どこかしら力んでいる。次に拍子を打った後の「(世界を)聞く」ということがわかっていない。ということで、「余韻法」が成立しないことがよくある。そこで九折先生が提示してくださったのが「観測不能」を取り入れることだ。拍子を打たずに掌を握り、言葉を言って皆に握った手を示してから(これが「観測不能」の状態)、手を開いて言葉の世界を作ると、なぜか皆で同じ言葉の世界を見れるというものだ。この仕組みは「空」が関係しているそうなのだが、わかっておらず上手く説明できないので割愛する。「余韻法」は参加者が輪になって順番に言葉を出していくことが多いのだが、人それぞれの個性が出るところでもあり、ワークショップを重ねる毎にその人らしさが出やすくなっていて、笑いが起こり、雰囲気が明るくなっている。個々の参加者が選ぶ言葉は、なにかしら親しんできたり、愛していたりするもので、その世界が言葉によって立ち上がっていると皆が喜ばしくなるようだ。ここで与えられた価値観は、言葉は自分から出るものではなく、その時集まった人や周囲から生じるものだということだ。この点はひたすら不思議で仕組みを説明できないのだが、言葉にとって人が持つ吾我の思念は関係なく、思念が出てくるとしたら身体が即硬直するか、言葉が呪いとなるかなので、最低限そのハズレ具合は分かるようになった。現在のワークショップでは「誠心誠意」と「余韻法」が取り組まれることが多いのだが、(1)〜(3)を通して、新しいワークに取り組みつつ、前のワークに立ち返ったりしているうちに、どんどんワークの精度が上がって、各参加者のできることが増えたからこそ取り組めるものなのだと思う(だからといって、初参加者が臆するような雰囲気は全くないので安心してほしい)。

以上のようなワークをしていくうちに、最初に述べたように、①徹夜が出来るようになったり、②したくもなかった劇団に所属するようになったり、③不必要に落ち込まなくなったりしている。それらの理由を考えると、①については、「つなぐ」「切る」によって自分の身体を統制できる部分が増えて、身体がまとまりやすくなり、自力でなんとかしようとすることが減ったから、睡眠時間が減っても元気でいられているのだと思う。②については、「マスター状態」や「余韻法」のワークに取り組むことにより、自分がフィクションから縁遠くいたことに痛感し、自分が持っていた価値観以上に他人が作り上げるものに価値を置けるようになったからだろう。③については、ワークショップ全体を通して、自分の出来なさ加減よりも学門という仕組みが見えてくるほうが大切で、できればワークショップの参加者と一緒にその瞬間を迎えたい、ということがわかるようになったからだろう。今後も、ひとつひとつのワークの精度を上げる度にまた新たな課題が見つかって、パン祭りになるか、夜空がすごく広く見えるかどちらかが起こるのだろう。夜にワークショップが行われている世田谷公園へ向かう道を、毎回怖気づいたりワクワクしたりしながら歩いているのだが、今週もそんな感じで参加するのだろうなと思う。

文責：しい

<九折評>

ワークの内容について、冷静に捉えられていてグッド。そして副作用的に得られる体調改善等の報告についてもグッドだ。意外に当人は忘れやすい。そういえば、なぜか知らないがこのワークショップって、みんなそろって「お通じがよくなった」って言うよな。それだけでもスバラシイわな。

ワークの理解は正しいが、ワークのヤバさについて感得が足りないかもしれない。九折さんのワークはマジのマジである。ということは、どこかでフツーを超えて取り組まないとモノにならない。「なぜできないか」を考え、「これができるということは」というヤバさについて考えていきましょう。

ワークショップで取り組んでいることと、現在の進捗状況等

ニンジャ青年

（1）本ワークで取り組んでいること

僕が本ワークで取り組んでいることは「なめらかに」動くことです。

ここで「なめらかに」動くということがどのような動きであるか説明します。例えば、歩くことを想像してみてください。僕は、姿勢よく歩くために、身体に力をいれて胸を反り、腿を上にあげて、足の裏で地面を掴み、地面を蹴って歩きます。この歩き方は歩いているだけなのに、ぐっ、ぐっと全身に力が入り、身体が上下にブレます。これに対して「なめらか」は、地面を蹴って反発した力を利用するのではなく、力を抜いて地面を蹴らずに体重でスッ、スッと歩くことをいいます。この状態は歩いていても体が上下にブレません。

どうして僕は「なめらかに」動きたいのでしょうか。僕は、（ニンジャのように）「かっこよく」歩きたいのです。「かっこよく」歩くために全身に力をいれて地面を蹴って姿勢よく歩いていました。しかし、ワーク前の僕の歩き方は、歩くたびに肩に力がはいったり、胸を反りすぎたり、全身が力んで僕自身に不穏な緊張感が漂います。そして、僕自身、歩いているだけなのにとても疲れるのです。ところが、九折さんは、

力んだ様子が全くなく、リラックスしているのに堂々と歩いていらっしゃるのです。さらに横に移動するときにもスッと移動なさって（ニンジャのように）とても速いのです。まさに「なめらかに」動いてらっしゃってリラックスした状態で堂々としていて「かっこいい」のです。これが僕の「なめらかに」動きたいという理由です。

（2）「なめらかに」動く方法

本ワークショップでは気魄と霊魂の観点から以下のように説明されます（ここで留意していただきたいのは、本ワークショップでは、「なめらかに」動くことを主題にしているわけではないということです。そのため、以下の説明では、必ずしも「なめらかに」動くことに限定しません）。

1：胸、両肩、両肘、腰、両膝、両かかとのそれぞれの点をもって全身をつなぐ（気魄の機能）

2：つないだ箇所を切ること（抜く）と動く（霊魂の機能）

まず、1について。これは全身をまんべんなく伸ばすことで、各点がつながります。具体的には、足を肩幅に開き、両手を大の字に広げた状態で胸をやや上、腰をやや下の方向に向け全身を万遍なく伸ばします。これは、主体である私がつなぐので、気魄の機能となります。この機能の身体における場所は胸の真ん中より少し心臓よりの1点です。ここで大切なことは全身をまんべんなく伸ばすということと、股関節の存在を意識することです。全身をまんべんなく伸ばすことで、胸、両肩、両肘、腰がつながりやすくなります。そして、私たちは普段、股関節の存在をあまり意識していませんが、股関節（足の付け根のあたり）を開いたり閉じたりすることで、その存在を意識することができ、腰と両膝の点は股関節を開くとつなぎやすいです。そして全身がまんべんなくつながると、気魄の機能により相手が向かいにいるときには相手ともつながります。これはとても不思議な機能です。

次に2について。つないだ箇所を切るというのは、全身がつながった状態から肘の部分だけを全身のつながりから切ったり、あるいは、全身のつながりから膝の部分などを切ったりすることです。霊魂の機能という面から説明すると、気魄の機能で全身がつながった状態から肘のつながりを切ると、肘から指先にかけては、気魄（私）から切り離されることになるので、前腕を霊魂の機能で聞くということになります。この機能は横隔膜に存在します。つまり、肘のつながりを切ることで前腕が気魄（私）から切り離れることになるので、力で前腕を動かすのではなく、前腕によって横隔膜が動くという現象が起きます。とても不思議ですが、横隔膜には聞くという機能があり、前腕によって横隔膜が動かされるという現象があります。この機能により、相手が向かいにいるときには相手の横隔膜を聞くということができます（他人の横隔膜と自分の横隔膜が同調する機能があるともいえます）。さらに、横隔膜は自分から離れて世界を聞くこともできます。このことは、初めから皆が皆、横隔膜の機能により世界が聞けるということではありません。体を柔らかくして横隔膜で聞くということを稽古していくと、その範囲が私の胸の1点から肩、肘、腕と身体の外に向かって同心円状に少しずつ広がっていき、目の前の相手、世界が聞こえるようになるということです。この稽古の方法の1つに「手命法」があります。これは、まず、自分の身体の全身をまんべんなくつなげ、次に横隔膜がすっと落ちるように柔らかく（腹式呼吸のように）した上で、前腕あたりを聞くようにして指先から前腕にかけて肘を曲げます。成功すると、前腕が物体のようになり、自分で前腕を動かしているという感覚でなく、前腕によって動かされるようになります。失敗すると、自分でただ前腕を曲げているだけという感覚になります。

この気魄と霊魂の機能を使い分け全身を「つなぐ、切る」ということを的確に行うことで「なめらかに」動くことができるようになります。ここで気をつけなければならないことは、歩きを止めるときには、全身をビタッとまんべんなくつなぎ、動き出すときに必要な限りにおいて必要な個所を切るということです。つまり、信号などで止まるときには力を抜いて（例えば身体を傾いた状態にして）「だらっ」として、歩き始めるときに力をいれて地面を蹴って進むということでは、「なめらかに」動くということができないということです。ここに僕の大きな誤解がありました。

（3）現在の僕の進捗状況について

まず、全身を万遍なくつなぐという点についてはある程度、掴み始めています。検証には、全身をつないだ状態で他の人に横から前腕を押してもらうこと方法があります。つなぐことに成功すると、押した人の感触として、全身をつないでいる人が非常に重く（地面に根が張っていてびくともしない）、また、全身をつないでいる人の右前腕を横から押したら反対側の左足のかかとを感じます。失敗すると、例えば右肩がつながっていない場合は、右前腕から押すとつないでいる人の右肩があがり、腕の力だけで支える状態になるので、つないでいる人の全身がぐらつきます。僕は全身をつないだ状態で横から押してもらうと、胸と肩のつなぎや、腰と膝のつなぎが弱まることがあるものの、全身のつながりで押された力を耐えることができます。ここで大事なことは、右前腕を押されたときに、右半身だけで対応しようとしないことです。つまり、右前腕を押されると右半身の力で押された力に対抗としますが、左半身を含めた全身のつながりを忘れないことです。そうすれば、全身の力を十分に発揮できます。

次に、つないだ箇所を切るという点については、道のりはとても遠いと感じています。霊魂の機能たる横隔膜の存在については把握することができ、他人と同調する機能があるということの認識を得ることはできました。しかし、肘を抜いて前腕を横隔膜で聞くことや膝を抜くということができません。これは今までの動きの癖や思い込みが大きく作用してい

ると思われます。例えば、僕は地面を足でしっかり掴んで踏み込むようにして歩いていたので、地面を蹴るという思い込みが足にあります。また、肘も棒を持ったら握るといったような思い込みをもっています。さらに、自分の身体を上半身と下半身というように捉えているために、右半身、左半身をまるっとそれぞれをひとまとまりにして動くということもできていません。これらの思い込みが解消されないとつないだ箇所を切るということができるようにはならないと考えています。

第2　これまで取り組んできて分かったことや身に起こってきたことについて

（1）これまでの取り組みで分かったこと

身体の機能として気魄の機能と霊魂の機能というものがあるということが分かりました。そして、今までの自分が身体を誤って使ってきたかということを把握できるようになりました。今までの僕は身体を動かすといった場合に、身体の感覚よりも意識の感覚（顔が力む感覚）が強く、無理に力を出していました。例えば右腕を掴まれたら右腕を意識して力をいれるように。それが強い力を出す方法だと思っていました。しかし、強い力を出すには、気魄の機能によって全身をつなげば良いのです。右腕を掴まれたとしても緊張により顔を力ませ右腕に力をいれるのではなく、むしろ、右腕ではなく左腕を含めた全身をつなぐことに意識を向けると強くなります。このとき、顔は力みません（顔ではなく、全身をつなぐことに意識が向いているため）。

（2）身体に起こってきたこと

身体のつながりに意識を向けることを掴んでから全身の安定感というものを得ることができました（見た目はすっきりしたようです）。自分の身体が今どのような状態にあるのか（バラバラなのか、つながっているのか）ということに意識を向けるようになり、その結果、思念することが減ったように感じています。いままで適当に動かしていた身体を「身体の機能

という面から動かすことで、自分の身体の状態について検証作業ができるようになったということだと思います。

第3　取り組むことでどんな困難が目前に現れてきたか

1つ目は、僕は、横隔膜で自分や相手を聞くという霊魂の機能を働かせることの困難と向きあっています。横隔膜よって聞くということになりますが、何を聞く（あるいは聞こえる）のかということが大きな問題となっています。「聞く」というわけですから何か対象があるはずで、その対象は自分の気魄からでるものではなく、神羅万象の世界（魂・ソウル）に存在するはずです。しかし、現在の自分は自分の肘すらも思うように聞けていないという状況です。ここから先は、自分ではない主体の存在が自分の横隔膜に流れ込むという現象があるということを認めないことには先に進めないのではないかと感じています。そしてそれが「空（くう）」という概念であり、その下位概念である「光

という概念であることが示されています。これを確実に掴んでいくことが今後の僕に必要となってくることです。

2つ目は、僕が主題にしている「なめらかに」動くということだけでなく、霊魂の機能を働かせフィクションの能力を獲得することの困難です。この困難を克服するためには、必要に迫られる状況にいるということが必要となってきます。能力は能力そのものとして存在するのではなく、何かを作るために目的があってその能力が必要となるからこそ獲得しうるからです。

第4　この先はどうなりうると考えられるか

僕は、全身をつなぐということについて、気魄の機能の面から検証作業を繰り返してある程度把握することができました。このことは、教わったことを学門の下に正しく積み重ねれば結果があらわれることを示します。現時点で自分の想像できない能力であっても、正しい学門を積み重ねることで（目的をもって前線に立ち続け何かを産み出しつづけることということは不可欠）獲得しうるはずです。ですから、私以外の主体の働き（空、光）を霊魂の機能で捉えることで私以外の力（空、光）によって、身体を動かすという能力も獲得しうると考えます。さらには、ワークでは、フィクションの働きにより言葉があらわれるというところまで示されていますが言葉があらわれるということについて僕は、いまだ語る術をもたないので、今後のお話しとなります。今後をお楽しみにしてください。

ここまでお読みいただきありがとうございます。読者の方に何か届くものがあればと祈るばかりです。そして、九折さんと世田谷公園、ワークショップメンバーに深謝申し上げます。今後ともよろしくお願いします。

＜九折評＞

理解の正確さに合わせて、当初からずっと「滑らかに動きたい」という、自分の指針・目標が一貫しているのがグッドだ。確かに、滑らかに動けるようになれば、それだけで十分な価値がある。いったん身についたものは一生モノなわけだしな。

が、ここで見るかぎり、やはり「読み手にどう伝わるか」という観点がなく、「間違ってはいない内容」が、伝わらないまま列記されてしまっている。ワークショップ参加者はともかく、参加したことのない人はこれではまったくわからないだろう。この先は他者の視点（受け手の視点）をもってゴーゴーだ。相手の視点が取れていないとニンジャにはなれんからな。

WSレポート（6～9月編）

ゆうさく

読者の皆さんこんにちは、私はワークショップ参加者のゆうさくです。今回は6月から9月までワークショップについて、短い形ですが皆さんに報告出来ればと思います。

・そもそもワークショップとは？

何をしているかざっくりまとめると、19時から翌朝5時くらいまで世田谷公園でワークショップが行われ、余裕があればその後近くのファミレスで昼過ぎまで学門を発展し続けています。このワークショップの大きな特徴は、楽しくなかった回がないことです。これは、全体をとりまとめる九折さんのおかげでもあるのですが、同時に、このワークショップで学べることが今最も自分に必要なものだという直感が、参加者の中にあるからだと思います。

・ワークショップで己の身に何が起きたの？

6月から9月まで定期的にワークショップに参加してきた自分にとって、段々と世田谷公園に「帰宅する」感覚になりつつあります（金・土に帰宅し、月～木に外出）。特に、レジャーシートの上で行われる通称「お勉強タイム」は、特にホーム感があります。ワークショップ当初は、自分が何のためにワークをやっているのか不安だったため、ワークに対する参加者のリアクションが知れるこの時間はとても貴重でした。その上、九折さんがみんなを目指すべき学門へ向かわせるために貴重な話をしてくださるので、毎回楽しみなのです。

・今後どうなっていくか、どうしていきたいかについて

あくまでも「学門」を深めていきたいです。「このワークショップはどこまでも学門に根差しているんだな」と、ワークショップに参加し続けていて痛感します。九折さんの提唱する、「魂魄」「アクションとエコー」といった言葉の意味するところが、当初はうまく理解出来ずにいましたが、後にそれらが徹底した理論のもとに成り立っていることに気づき始めました。

・おわりに

最近はワークショップの最中によく、「あぁ、いろんな人がいるんだなぁ」ということを感じています（あほみたいですが）。全く接点のなかった誰かと、こんなに深く関わるというのは、改めて考えても不思議なことです。もしかしたら、大学のサークル仲間や会社の同僚よりも密に関わっているのではないでしょうか？ 先日などは、（おそらく午前3時頃）レジャーシートの上に九折さんを囲んで参加者みんなで座っているだけで、とてつもなく穏やかな空気が流れたので、穏やかでありつつも内心驚いていました（九折さんも「このエエ空気の中でどんなワークをすればいいんだろうな」と若干困惑した風でした）。ここまで来ると、我々はとても貴重な体験をしているのだと自覚せざるを得なくなります。今後はこの体験から得た知見を、より明瞭な言葉で皆さんにお伝えするつもりです。

文責：ゆうさく

＜九折評＞

うむ、キレーに力尽きた具合がグッド笑。皮肉ではなく、余計な付け足しで分量を稼がず、現在の自分の実力を、ありがままに示した点、これが非常にグッドだ。募集要項を遥かに下回る分量で「これが限界です」と、堂々と折れることは案外かんたんではない。しかも朝まで徹夜したんだろ。それでいいんだよ、インチキがないのはすばらしいことだ。

おそらく、自分の内側に、書くべきことを探したことによって、分量が足らず力尽きたものだと拝察する。書くべきことは、読む人の存在ありきだから、読む人の立場から書くべきことを探すという道筋がある。むしろそちらがメインだ。その視点を見つけられるようにがんばっていきましょう。お前さんはまだ若いからな。

※以下、「淡」の部に移ります

秋葉原でずっとワルツをやり続ける

CRN

私は、ある事情により現在身体が弱っており、本年度の教室について現時点で合計参加回数が二度、いずれも終電前に帰宅しているきわめて「淡」な参加者のひとりであります。滞在時間の長い「濃」メンバーの方々と意図的に違ったアプローチを採用したため、みなさんの参考になるかと考え、このたびレポートを寄稿させていただきました。

・方法

滞在時間が短いため、教室参加中は空也様のお話しの「原理」を聞き取り、空也様の実演なさる「本物」をよく見て脳にその感じを覚えてもらうことに主軸を置きました。正当な手順を踏めば、つぎにやることといえば現地での演習時間不足を補うために自宅で練習することになりますが、指導なしに長時間続けると我流に陥るリスクがあると考えたため、ここでは別のアプローチをとり、空也様がブログに書かれた「複雑に手を使う」ことを演習に代えました。

その具体的内容として、以前よりプレイしていたアーケードゲームが二作品、このままではジャンルの偏りが大きいためバランスを取るためにクラシックピアノの練習、また個人的な実験としてノートに手書きでものを書くことを採用しました。ゲームのタイトルはパズルゲームの「テトリス・ザ・グランドマスター2（以後「テトリス」）」、そして縦スクロールシューティングゲームの「ケツイ～絆地獄たち～（以後「ケツイ」）」です。本稿では、空也様の説かれる「原理」を、私がどのようにゲームとピアノに応用しているか報告するためのものです。

・原理

私がお邪魔した回は、「横隔膜」を使って動こう、人を動かしてみよう、という内容でした。その原理はこうです。

・人にはものを「言う」状態と、「聞く」状態とがある。

・「言う」状態とは、「気（魄）」を使って全身を「繋ぎ」、横隔膜を「固める（正確な言葉を忘れてしまいました、ごめんなさい）」ことである。これはノンフィクションの状態であり、「NO」である。

・「聞く」状態とは、「霊（魂）」を使って身体を「完全に※」自我から「切り」離し、横隔膜を「ゆるめる（これも正確な言葉を失念）」ことである。これはフィクションの状態であり、「YES」である。

・「横隔膜」は「聞く」ための器官である。

（「横隔膜」を操作することで（結果として）二つのスタンスの間をスイッチできる）

（※この「完全に」というのがミソで、現代人は無知ゆえ切り方・つなぎ方が中途半端なため、他者とのコミュニケーション等に不具合を生じる）

実技の内容については、おそらく他の参加者の方がレポートしてくださると思うのでページ数の都合から省略し、この「原理」を、私がどのようにしてテトリスやピアノに応用しているかについてご報告差し上げます。

・応用：呼吸－横隔膜の関係

初心者がゲームセンターの筐体の前に座っていると、緊張し、横隔膜がガチガチに「NO!」になるものです。横隔膜がNOになると「言う」状態になるため、ゲームからものを「聞く」ことができなくなり、結果としてパニックを引き起こしてゲームどころではならなくなります。

この現象はアーケードゲームに限らず、家庭用ゲームやスマホゲームでも同様です。自機の前に敵が出てくるとパニックになり、わけもわからず攻撃ボタンを連打するのは初心者の定番パターンです。

（蛇足：さらに掘り下げると、人がこうなってしまう理由としてバトルのカルマ、生きものの仕組みなどがあげられますが、空也様のブログをよくお読みになれば想像できると思いますのでここでは割愛します）

（蛇足：この現象はゲームに限られず、たとえば人と話す、というような場面でも同様です。目の前に他人が現れるとパニックになり、話が聞けなくなり、わけもわからずセリフを連発してみたり、人を攻撃してみたりするのは現代でよく見る光景です）

ここで私は、ゲームの腕前以前に「ゲーム機の前でパニックにならないようにすること」が先決であると考え、その解決策として「ゲーム中に呼吸を乱さないこと」を自分に課しました。

なぜ呼吸なのか？

上述のとおり、横隔膜を操作することにより人は「言う」、

「聞く」状態の間をスイッチできます。ですがなんの訓練もしていない素人が横隔膜を意図的に動かすのは原則として不可能なので、たとえば教室では「深呼吸をすることで副次的に横隔膜を動かしてみよう」と指導がありました。

以前より私は空也様ご自身や外国の読み物に影響を受け、いつの間にか呼吸数が少ない身体になっていました。一度試しに計測してみると1分間に7回でした。ですがプレイ中の自分を注意深く観察してみると、やはりピースの落下速度があがったり、画面が敵に埋め尽くされると呼吸が乱れ、呼吸数も上がり、それ以外に肩に不要な力が入ってせりあがる、アーケードスティクをガチガチに握りしめる、などパニック様の症状が観察されました。

その発見から数ヶ月間、ゲームセンターに通い、神霊力がありそうなスーパープレイヤーの方々のお姿を拝察し(画面よりご本人の胴体を含めて総合的に見ている)、ケツイとテトリスにたくさんお金を捧げ、家でも環境を整えて単純試行回数を稼ぐことで、あら熱を取る程度の改善はみられましたが、次の発見を得るまでおおむね停滞していました。

・応用：厳密なリラックス状態＝「聞く」状態説

この「どうしてもパニックになってしまう」状態の打破に最も有効だったのがピアノです。

私は小学生のころ、バイオリンの検定試験の科目として必要なのでピアノをいちおう習っております。さほど熱心にやっておりませんし、母親が元ピアノ講師のため家に楽譜が山ほどあり、「とりあえず腰をおろせばすぐに楽器を弾き始められる」という利便性から、たまに初級者向けの練習曲をつま弾く程度でしたが、今回「複雑に手を使う」ことの一環としておかげさまで新たに命を得ました。

私が小学生だった頃からの二十年弱でクラシックの練習法になんらかの発展があったんじゃなかろうか？　と考え、調べたところ、とある米国人の物理学者の方がお考えになったピアノ練習理論にたどりつきました。(Chaun C. Chang博士の「Fundamentals of Piano Practice」。インターネット上に無料で全文公開されています)

長くなるので全体の話は省きますが、博士は「リラックスして弾くこと」を非常に重視します。博士のおっしゃる「リラックス」の判別法は、「手に重力を感じられるか否か」です。

これは物理の話です。以前に空也様の実演をご覧になった方もいらっしゃるかと存じますが、片方の手首をつかんで持ち上げ、そこから手を離したとき、リラックスしていない状態だと手が「ぽーっと」ゆっくり落ちます。かたやリラックスしていると、ズドン、とびっくりするほど速く落ち、「重い！」と感じられます。この違いは、リラックスしていないと、ほぼ無意識のうちに腕の筋肉に力を入れて落下を緩衝してしまうからで、かたやリラックスしていると余分な力が加わらないため、5キロの質量の物体が、地球の重力により重さを得る現象が正確に再現されるわけです。これと同じ現象が、当然ながらピアノのキーを押さえる指先、手でも発生しています。リラックスしているとこの重力という自然現象を「聞く」ことができ、パニックによりリラックスが解除されると「聞」けなくなります。

この原理を知ってから博士の説に倣ってピアノをやり続けるうちに、いくつか恩恵がありました。少しはリラックスしてピアノを弾けるようになり、おそらく手の精密さがあがったのでしょう、テトリス、ケツイともに基本的な操作精度が向上しております。感覚的な表現で恐縮ですが、ケツイでいうと、数ヶ月前には「ぼんやりした敵の塊」に見えていたものが、今では「ここととここの間の隙間、ちょっと気をつけて抜こう」と見えます。

もともと「バカな手ではない」と空也様がおっしゃってくださるくらいの基本性能はありましたが、おそらくその性能ではケツイの3/5面、テトリスのマスターモードでは300/999レベル、テトリスのデスモードでは1行も積めずに終わり、が限界だったのだろうと今では見えます。現在ではケツイの4/5面突入安定（3面中ボスの1UPもだいたい取れる)、テトリスは400～500/999レベル（マスターモードで200位まで下入れあり)、100～200/999レベル（デスモード）です。いちおう記録としてここに書いておきます。

こういった手の操作精度向上に加え、リラックスの技法への糸口が見えてきました。まだ体系化できていませんが、具体的なやり方として「ピアノを弾くのではなく、動画で聴いた先生方の演奏のまねをするんだと発想する」こと、またケツイでは「いまからショパン先生のあの曲を弾くんだと思ってボタンに手を置く」こと（※なぜかテトリスではこれが効かない)、また横隔膜が特にガチガチになったと感じたら以前からやっていた低呼吸数の呼吸法に加え、「手首を持って落としてみることで重力の感じを思い出す」、などです。これをやっても感じを回復できないということはパニックになっているということなので、手にパニックの癖がつかないよう、こういうときは即座に練習を中止します。

・今後の課題

教室の本格再開前に、一度インフォーマルな場で空也様が「切る」、「繋ぐ」の説明をしてくださって以来、これがどのようにゲームの現場に応用できるか考えておりますが、まだ結論が出ません。

最初のうちは「全身を繋ぐ」ことで「ノンフィクションとして弾を避ける」のがいいのではないかと考えておりま

したが、前述した「いまからショパン先生のあの曲を弾くんだと思ってボタンに手を置く」法やリラックスの技法が経験上効果的であることから、「音楽＝フィクションとして」全身を完全に切り、横隔膜を極限まで柔らかくして世界を聞き、無我の境地に達する（究極的には解脱する）方法のほうがよいのではないか、と最近は考えはじめています。

また、このお話は空也様ご本人に直接伺う機会がなかったので読み取りが誤っていたら恐縮ですが、第三の方法として、状態間の遷移の瞬間に生じる「産霊」の爆発力が使えるのではないかという説も検討しております。

文責：CRN

＜九折評＞

ちらっと参加してくれただけなのにバッチリ理解してくれてサンクス。そして内容もバリエーションが利いててとてもグッドだ。そう、ワークって、ワークショップ内だけで使えても何の意味もないからな。

トピックの表示が適切かつ、誘引力があり、実に面白く読める。さすが。

シューティングゲームの鬼畜面は、神霊力がないと突破できないので、行を修めて突破されたし。ちなみに、おれはムリだ。おれは落ち着き払って弾幕を食らう由、おれはさすが解脱者である。弾を撃ってくる敵が悪い。

「〇望」のワークショップ

ゆき

本レポートは、参加回数1回という少ない回数ではありますが、私がワークショップの中で得たものと、その後心身にどのような変化が起こったかという報告になります。

はじめに、本レポート中には「フィクション」「ノンフィクション」「世界」「カルマ」といった、九折さんの記事ではおなじみの単語が登場しますが、ここでは単語の解説は控えさせていただきます。それらはぜひ九折さんの記事を読み込んでいただいた方が、正しく捉えられるかと思います。

8/17(金)19:00～、世田谷公園にて、九折さんから全く新しいワークをご教授いただいたこの日は、「希望と絶望を色濃く感じた1日」となりました。

「希望」というのは、このワークが精神論でもなくオカルトでもなく高い意識などでもなく、非常に具体的で地に足の着いた身体操作方法であり、つまりこの具体的なことを積み重ねていけば、いずれ世界と繋がることができる実現性があるのだということです。

一方「絶望」というのは、このワークは相手を「聞く」、世界を「聞く」、命を「聞く」ことが重要な要素であり、しかし自分の吾我が現状とても大きく育ってしまっているために全然「聞けない」という事実をつきつけられたことです。

しかし、その事実に落ち込んでいても何が進むでもないため、落ち込みは3分で切り上げ、あとはひたすらワークを重ねるのみだなと考えます。

本レポート中に「NOの状態」と「YESの状態」という単語が頻出するため、先に単語について解説します。

まず「NOの状態」とは、顔面や肩など身体の部分的に力が入らないよう、偏りがないよう全身に満遍なく意識を向け、胸の中心で全身の意識を統制してキープした状態のこととします。

そこから、フッと統制の中心を横隔膜に下げ、視野などの感覚が周囲全体に広がった状態を「YESの状態」とします。

YESやNOについてもできれば、九折さんの記事を読み込んでいただくことをおすすめします。

[1. ワークショップでの取り組みと進捗状況]

私は今回の1回しかワークショップに参加していないため、ワークの具体的なやり方の説明については、ワークをやり込んでいる諸先輩方にお任せしたいと思います。しかし、やはり実際にホンモノを見た方がてっとり早いですので、やってみたい方はぜひこの秋、世田谷公園までいらしてください。

さてその1回の取り組みと進捗状況は次の通りです。

1- 1. 伸ばすとつながる（基本の準備体操）

身体を大の字に開き、腕を身体から遠い方へ伸ばして、胸は天を仰ぐようにし、胸の中心から仙骨までをまっすぐつなぎます。

身体の部分部分がバラバラに動いていたものを、まずひと

つながりにするワークです。
上半身のつながりは少しだけ掴めるようになりましたが、股関節から下につなげることができず、下半身がふらついてしまいます。
これは、九折さんによると「上半身・下半身」という身体の区切り方で思い込んでいるせいであるとのことなので、「右半身・左半身」という区切り方を掴むために、「右半身と左半身を別々に動かす」ワークを行うこととしました。
しかし長年染みついた「上半身・下半身」の思い込みが抜けず、未だ「右半身・左半身」の獲得には至っていません。
　この「伸ばすとつながる」は、ワークショップ後も毎日仕事の休憩時間等に数回実施しています。
特に、お客様と会話する前、仲間と打合せする前、飲み会の前など、人と関わる前には準備体操として行っています。
理由は、感情が落ち着き、声にトゲなく無理なく出やすくなるためです。

1- 2. 命令法

　後ろ向きに立っている相手の肩に手をのせ、何もしないで触れるだけ、の状態で、NOの状態からYESの状態に遷移させます。
そして向こうの景色（場所）をよく聞いて、向こうに行ってOK、という命令を送ります。
きちんと送れた場合、相手は向こうの場所へ自然と踏み出すことができます。
YESの状態で命令することを掴むワークです。
どうしても向こうの場所を聞くことができない私は、パートナーから、「NOでないのは感じるけど、どこに行ったらいいのかわからなくてモヤっと気持ち悪い感じがする」とのレポートを受けました。なかなか掴めていない段階です。

1- 3. 対面歩法（露骨法）

　相手と向かい合い、一方ずつが、NOの状態からYESの状態に遷移させて1歩前（または1歩後ろ）に進みます。
正しくYESの状態になっていれば、相手は「あ、動かなきゃ」という自意識なしにこちらと同時に動きます。
目に見えて相手が進んだり進まなかったりするため、「できた」「できてない」が明白になりやすい方法ではないかと思います。
YESの状態で命令することを掴むワークです。
こちらも 1- 2 同様、「NOでないのは感じるけど、一歩足が出ない」とのレポートを受けました。
原因は恐らく、自分自身が 1- 1 で股関節から下をつなげられていないため、まず自分が自分の足にYESを伝えられていないためではないかと推察します。
　この「露骨法」は、諸先輩方に倣い、横断歩道にて赤信号で止まっているNOの状態から、青信号でYESの状態に遷移させて動く、という方法を行っています。

1- 4. 手渡し法

　相手と向かい合い、手に持った物（当日はコーヒー缶ボトルでした）を渡します。ただし、いきなり渡すのではなく、NOの状態で物を持った手をリラックスして下げておき、YESの状態に遷移させるというものです。
正しくYESの状態になっていれば、自分と相手の手が同時にフッと動き、とても静かに手渡されます。
「できてない」ことの方が多かったですが、しかし「相手の永遠の命」というお話を聞いた後に何度もやるうち、吾我がやや縮小していく感じがしました。
また、九折さんにやっていただくと、はっきりと「YESの状態で命令が届いた」のがわかります。
　この「手渡し法」は、お店のレジでの支払いや商品受け取り時、自販機から商品を手に取る時などに行っています。

1- 5. 余韻法

　手のひらをパンッと打ち鳴らしたその動作を止めず加速させずスーッと引かせていく、その余韻の中で短い物語のワンシーンを言葉で再現します。
パンッの動作がノンフィクションの「アクション」で、直後のスーッがフィクションの「余韻」です。
そのノンフィクションとフィクションの境界を明示的に超えるワークです。
超えることができた余韻の中で発せられた言葉は物語となり、その場に居る者たちをフィクションの中へ連れて行きます。
しかし私は何度やっても余韻を受けることができず、自分のキャラがしゃべっている、という状態になってしまいました。
これもまた、吾我が話そうとするばかりで聞くことができないことに起因していると考えます。

[2. ワークショップでの取り組みでわかったことと身に起こったこと]

　ワークショップでの取り組みは、単なる体の運動ではなく、身をもって学門をするというものでした。
学門を修めると、これまで日常でなぜだかわからずに感情的に振り回されていた出来事が、冷静かつ客観的に見える

ようになった気がします。
例えば次のようなことです。

・どうして今自分はイラッときたのだろう？
　⇒顔面に力が入った状態つまり意識が幅を利かせている状態で、かつ自分の偏ったカルマが反応する話題を投げ込まれたから、キモチが騒いだのだ。
　⇒顔面の力を抜き、意識の偏りをなくせば、カルマが反応せずイラッとこない。
・どうしてこんなに悲しく不安になるのだろう？
　⇒全身のつながりが切れていてバラバラで、胸も縮こまっており、「自分」からの「信号」を聞けていない＝自信がないからだ。
　⇒全身をつなげて胸を開き、自信を聞けばよいのだ。
・どうしてあの人はいつもバトルを起こすのだろう？
　⇒常に他人への意識を切ることができず正面からぶつかりに行っている、かつカルマ地雷ポイントが多いのだろうなと捉える。
　⇒バトルの矛先がこちらを向いても、その人から意識を切って向きを1ミリ横にずらすことでぶつからずにバトルを回避できる。

この結果として、身に起こってきたことは、
・イライラしなくなった
・夫婦喧嘩が減った
・子供の情緒が安定してきて、ものごとに挑戦する姿勢がみえるようになった
などです。
自分の感情の起伏に振り回されにくくなったわけですが、その方法が「前向きな思い」や「クヨクヨせずに嫌なことは忘れちゃおう」といった「気の持ちよう」でないところが、やはり学門であり具体的な方法であると感じます。

感情面以外では、身体的な変化もあります。
・お通じが良くなった
　⇒これまで身体が「切れて」いたところで詰まっていたものが、「まっすぐつながる」ことにより通りやすくなったのでは。
・デスクワークをしても疲れにくく、徹夜も可能。ただし、左肩が凝るため、未だに左肩に何らかの思いこみの偏りがあるのだと推察。
・椅子への座り方が無理なくスッとできるようになった
　⇒これまではドスンと座らないよう座らないようと意識して太もも辺りに力を入れていたが、胴体から動くようにしたためか無理な力技でなくなった。
・立って歩くと、背が伸びたような、視点が高いような気がする
　⇒伸ばしてつなげたため、これまでくちゃっと縮こまっていた身体が伸びたのでは。
・カラオケにて上下音域が1音ずつ広がった
・音楽の聞こえ方が変わり、シンプルに感動するようになった
　⇒横隔膜が受ける能力をほんの少し発揮しだしたため？

[3. これまで誤解していたこととその是正]

3- 1. 思い込み＝呪いにより身体を動かしていたこと。例えば、腕を動かす時は腕に、足を動かす時は足に力を入れるものだと思い込んで動かしていた。
　⇒思い込みから解放して動かすように是正中。
　⇒身体の部分部分だけで動かすととても多くの力が必要であり、いちいち億劫さがつきまとっていたが、身体をつなげて胴体から動かすと、楽であり速いということがわかった。

3- 2. 言葉は人に向けるものだと思って発していた。しかし言葉を人に向けると呪いになる。だからしょっちゅうバトルが起きていたのか、と気づいた。
　⇒言葉は世界に向けるもの。世界が未だ見えていない自分には、今世界に向けることができた、と確信を持って言える場面がないが、それでも最近、言葉がトリガーとなってのバトルが始まらなくなってきた体感はある。他人にあまり「カチンとくる」を引き起こさせなくなったようだ。

[4. 見えてきた困難と今後の予想]

　「学ぶ」とは、「まねる」の変化形「まねぶ」から派生したと言われていますが、まず先生である九折さんの所作を横隔膜で受け止めて聞くということをしないでは、そっくりと「まねぶ」ことができず、身につく速度がとても遅いであろうという困難を見ました。
かといって、ワークも何も行わないでは、現状死に体の横隔膜は回復しないであろうと思われるため、とにかくワークを重ね学門を深めるしかない、そのうちもし光明が見えれば幸運であると考えます。

　以上が、ワークショップにまつわるレポートになります。ここまでお読みいただき誠にありがとうございました。
イライラせずに過ごせることはプラスでしかないので、お読みいただいた皆さまにもぜひこれらを獲得いただき、ノーイライラハッピーライフが訪れることを願っております。

文責：ゆき

[おまけ．パーティ仙台開催へのご協力のお願い]

パーティに参加してみたいけど…、東京まで行くのは遠い、交通費が気になる、という仙台周辺にお住まいの皆さまに朗報です。
九折さんによる「Quali's Party」とはまったく別個になりますが、現在、パーティ仙台開催をもくろみ中です。
九折さんのコラムやブログを愛しつい読み始めると止まらない方、長年九折さんのファンだったけどなかなか東京まで行くチャンスがなかった方など、ここ杜の都仙台でパーティを開いてみませんか？

私が九折さんのパーティに参加したのはつい最近のことであり、まだ2回しか参加していない新参者ではありますが、ホンマモンの九折さんにお会いしたところうっかり触発されてしまいました。
その理由は、九折さんからの「世田谷で朝5時までやってるやつは俺たちしかいない」の言葉を受け、「それなら仙台で朝5時までやってるやつらを生み出してみてもいいんじゃない？」という声がわいたためです。
正直まだノープランではありますが、開催するとなれば勿論粛々と楽しいパーティを目指します。命は常に最前線にある、皆さまぜひ最前線へ赴きましょう。

もし希望者が3名以上集まった際には開催いたします。
愛ある皆さまがこの指にとまっていただけることを切に願っております。
ただし、仙台開催に九折さんはいらっしゃいませんので、ホンマモンの九折さんにお会いしたい方はぜひ東京へ！東京は思ったより近いですよ！それに、ワークショップには人生で一度は参加してみることをおすすめいたします。
（ご希望の方は九折さんのパーティ申込みフォームまたは拍手またはメールにて、「仙台開催希望！」とご記入ください。）

以下、ここに九折さんの言葉を引用させていただきます。

「な、よく周りを見てみ、朝まで飲んで話しているなんてやつ、実際にはほとんどいないだろ」。
「ここ渋谷だよ、本当はおれみたいな初老の人間が朝まで遊ぶ場所じゃないの、ヘンなんだよ、本当は百人の大学生がここで話し込んでいるべきなんだよ」

「ここは東京、世田谷区の世田谷公園だ、日本の代表的な住宅地だよ、それでも夕方から朝の5時までこんなバカなことをやっているのはわれわれだけだろう？　何十回やってもわれわれだけだよ、他のグループを見かけたことはない」
「おれみたいなオッサンがこんなことをしていて、他の若い人々は何をやっているのか、もっとバカげたグループが、この公園に五つも六つもあっておかしくないんだ、本来そのほうが"まとも"だとおれは信じている」

<九折評>

たいへん適切なレポートでグッド。必要十分の情報が濃密にくるので迫力がある。夫婦喧嘩が沈静されたなら何より……そして圧倒的なパーティの独自開催@仙台への強い意気込み、うーん、おれより気合い入っているな。仙台はイイところだとウワサでは聞いている。
遠距離からのご参加だったけれども、その後、役に立っているようで何より。「やわらか～く」を、どうぞお忘れなく。
このように、当ワークショップでは、ちゃんとワークショップらしく、お持ち帰りできるメニューも取りそろえております。本来ワークショップってそういうものだよね。

魂を込めた営みをするために

トム

世の中の大半のワークショップと名の付くものは、健康志向、かつ安全なものである。例えば身体を伸ばして可動域を広げたり、皆で健康につながる動作を体得しようというものだ。かつて、私自身も人の身体の構造に興味があった時期があり、人づてに東洋医学的なアプローチの整体のワークショップに行っていた時期があった。身体の中には気が流れる経絡という道が存在し、その道のつまりを調整・解消する手法が実践されていた。血液が凝固すると体に支障が出るように、流れている気も詰まったり、経絡そのものに障害があると、気が重くなって体調を壊したり風邪をひいたりと日常生活にも支障が出る。健康という観点ではとても有効な実践の場ではあったと思う。

（ちなみに風邪ひいたな、と思った時に効く対処療法としては、首の後ろで下を向くと背骨が出っ張る骨<第一胸椎>にドライヤーの温風を10分程度当ててやると治りが早くなる）

「身体操作とコミュニケートと存在のワークショップ」に参加し始めた頃の動機は、身体への興味の延長でもあった。世田谷公園に着くまでは。実のワークは、己の身体を操作できるようにすることから始まり、胴体を通じて他者と気心を通わせて繋がり、他者に存在を認識させるところまでいき…アレ?となる。健康とかそういう類のものは一体どうなったんだよ、と。そして初歩の己の身体を操作するという部分でさえ、実際には驚くほどできない。なのに、当のワークショップの先生はどんどん応用的な技を実演して行き、生徒を完全に置き去りにするのだ。生徒置き去り型のワークショップ。（そんなワークショップは聞いたことがない。）巷に溢れているワークが、教習所で教官が横にいてくれて安全運転しようという図式に対し、当のワークショップは異国のオフロードを100キロ越えで走るからついて来い、ついて来れたら出来るようになるよ、という凄まじく厳しい場でもあるのだ。しかしなぜ、それが夜の世田谷公園で行われているのかは、マジメに考えてはダメなのだろうが、永遠の謎である。

そして特筆すべき点は、身体操作系のワークショップとしては多分世界で唯一、フィクションを扱っているということである。文学や芸術をやろうという方面からのアプローチではなく、目の前の相手の胴体と通じるという方向からである。色々な種類のワークが有り、正直ほぼ毎週アップデートされていくので正直追いつけないのだが、共通して根底にあるのは"遊び"なのだと思った。それはふざけるということではなく、意識から解放されて動けるようになるという意味でだ。それぞれのワークにおける、一連の動作はまっすぐ、ひと調子で、止まらないことが要求される。長年の習慣の癖もあり、"こう動きたいという意識"がつい先行してしまう。その意識の偏りが動作をバラバラにしてしまう。これは当の本人がしんどいと感じることに止まらず、人に「こうせよ！」と意識を直に向けて何かをさせようとしても、結果的にストレスを与えてしまう。意識と意識のぶつかり合いは人を衝突させる。

人と衝突せずに人に語りかける、人と衝突せずに人に自分の存在を感じてもらう、世間のお約束の外でやるということの難しさを感じながら徹底的にワークでは朝までやるのだが、ふとした瞬間に脳がフィクションを感じ取ることがある。

ある夜中の世田谷公園で、私はある船の船員の一人になっていた。奏でられている旋律に合わせて、持ち場に付き、合図に合わせて碇をあげるように動くのだ。意識で合図に間に合わせようとすると、タイミング的に出遅れるので何としても意識を置き去りにして、ひと調子で動かなければならなかった。意識を置き去りにして脳が直接感じ取れるようでなければならなかった。ここしかない！という瞬間に必死になって入り、その瞬間その場にいた船員の息と動きがピタリと合った。横を見ると他の船員とも、胴体を並べて、同じ彼方を見て立っていた！もちろん、ここは世田谷公園で船の上でもないのだから、碇も無いし、船も無いのだ。全てフィクション上での出来事だ。だけど、あの碇を上げる瞬間は船の甲板に確かにいたという存在と手応えがある。フィクションの世界は人の脳に直接届くということを実感したのだった。

ハッとある時の光景を思い出した。まだ肌寒い時期だった頃、あえて看板を出さない寿司屋に入ったことがあった。入店して早々”大将”と親しみを込めて客から呼ばれていたカウンターの中の親方をみて、今夜のにぎりは全て"大将"に委ねようとおまかせを頼んだ。初めの内はあまり気づかなかったのだが、大将の寿司は異常に美味い。ネタが新鮮とか、そういうレベルのものじゃない。今になって振り返ってみると、握られた寿司が大将の胴体の中心からまっすぐ、ひと調子で目の前の皿に、確かに置かれていたのであ

る。それも、こちらの話の間合いを見計らって、ここだというタイミングで次行きますよ、といった調子でくる。具体的に何が美味いとかはもうどうでも良くなっていて、とにかくネタとシャリが境目なく一体となっている。その一体としたものを胴体に入れるともう手が止まらず、早く大将の握る次の寿司を食べて見たいという心になってしまうのだ。本当にまっすぐ胴体の中心から差し出される寿司は、美味さのレベルが違った。技術だけではない料理人の魂（ソウル）がそこには乗っかっており、ネタはひかり輝いていた。

その時の光景が言葉の通り”脳裏”に焼き付いている。大将はきっとフィクションの中でも寿司を握っていたんだ！だから大将の寿司を食べたいといって、"大将の寿司を食べる人"になる為に皆集まって来るんだということを直覚した。

何ということだ、何というレベルの高さだ。今まで美味しいと感じたけど、味だけではない何かがここには"存在"するなという店やマスターが居たけど、ワークショップを経て、いよいよその仕組みが少し分かって来た。同時に裏側で滅茶苦茶に厳しく鍛え、そして遊んで来た人たちの営みがどれほど貴重なものであったことかが分かった。技術だけでは到達できない地点、フィクションが同時に成立するものが、人の心を打つ技を成すのだろう。

今はフィクションどころか、己の身体もまだ満足に動かせるとは言えない状態だ。でも目指すべき方向は見えた。

営みにフィクションを持たせること。フィクションとは物語であり、音楽であるということ。

料理人の作る食べ物に関わらず何であれ、魂の入った技に直面すると感動してしまう。

日々の営みの中で"フィクション"を成立させているか？”と問うことは大きな手がかりとなる。

<九折評>

当ワークショップのえげつなさについて、率直な表現が出ているところがグッド。読み手にも大ウケであろう。そういうとこイイよ～。当ワークショップが、例外的に「フィクション」を扱っているあたり、読み手にうまく伝わる感じで助かります。

レポートにあるとおり、何かしら幽玄の域まで到達したものを獲得しようと思うのであれば、人並みはずれて遊んでいることが必須の要件。遊びましょう。フィクションとノンフィクションの境目が壊れるまで遊んだとき、非現実的な能力に触れられます（手に入るかどうかは別だがなあ）。

ワークショップにいらっしゃいませ

九折

ワークショップ参加者の方々に、寄稿を依頼して、締め切りまでは十日間の猶予を与えたのだが、これだけの分量だと、それなりにタイトだったらしい。中にはギブアップする人もやはり出た。

だが僕の場合は、これを九〇分でやらねばならない。今このときの話だ。印刷して、ワークショップに持って行こうと思っているから、印刷時間も入れると、きっかり九〇分しかない。

ムリでしょ、と言いたくなるのだが、僕はいつも、こういうことにしか値打ちがないと感じてきた。世の中には、ムリなことと可能なことがあって、可能なことは前もって可能なのだから、あまりやっても値打ちがない。ムリなことをやってのけたほうが、ムリが可能になったのだから値打ちがある。

まるでブラック企業の理念みたいだが、まあいい。僕は僕自身に対し、もともと可能なことをやらせようとは思わない。それと同時に、ムリなことをやめさせようとも思わない。逆だ。可能なことはやめさせて、ムリなことをやらせようとしている。

もちろん、ムリなことはムリなのだが、そこで、

「命があってもムリか？」

という問いかけが残されている。

いくつかの聖典には、永遠の命がどうたらこうたらと書

かれていたりするが、その永遠の命とやらがあったとしても、やはりムリはムリなのだろうか。

そんなことは知らん、といって、いつもこういう、「ムリでしょ」ということにばかり踏み出してきた。

僕は、ワークショップの先生（役）でありながら、自分自身はどこかのワークショップに行ったことはないし、どこかの道場に通ったこともない。何かのレッスンに通ったことさえないのだ。

そんなもの、今はyoutubeがあるのだから、「youtubeを一回見たらできる」と、僕は言い張っている。なぜそう言い張るかというと、そうとでも言い張らなければ何も面白くないからだ。普通の能力を普通に持っているだけではつまらない。

人間に普通の能力しかないと言い張るのは人間に対する侮辱であり冒涜だ。

僕は、人間には無限の可能性があると信じているので、その無限の可能性を根拠に、「youtubeを一回見たらできる」と言い張っている。

もちろん、実際には、こっそり何百回も見ていたりするが……

まあすべてのことは、できてしまえば文句はない、ということがある。できてしまえば、その後にややこしい問答はないものだ。だから、できるようになってから考えればいい。先に考えるのは時間の無駄だ。考える前に、人がどうやっているのかを見て、「こうだな」と看取したら、そのままやってしまえばいい。一発で出来るのが、もちろん一番効率がいい。一発で出来るようにはならないだろうか。「一発では出来ないよ」と言うなら、一回目、それを見ることは無意味になるだろう。そういう眠たいことをしているといくらでも時間が無駄になってしまう。二の矢を持つな古人も言っている。

僕は常々言うのだが、脳みそじたいは臓器の一つであって、胃袋や腎臓と同じだから、特別誰が優れているということはないし、特別誰が劣っているということもない。器質的に損傷していないかぎりは、臓器としての機能は似たり寄ったりのものだ。

だから、何事につけ僕は、そのことが人間の脳みそに可能か、不可能か、ということを考える。僕は、僕自身に「できる」という自信を持ったことはない。僕が何かをできるようになるかどうかは、脳みその性能の問題であって、僕の思い込みの問題ではない。そしてもともと脳みその性能というのは、赤子が母国語を習得することのように、われわれの想像をはるかに上回って高いものだ。

そして、脳みその能力としてそれが「可能」である場合、僕はただそれを、「可能」としか感じない。むろん、僕が脳みその使い方を誤れば、脳みそは本来の性能を発揮しないのだろうが、それにしても、それはやはり不可能だったわけではなく、僕のやり方がトンチキだっただけだ。脳みそに罪はなく、脳みそに低性能はない。われわれの臓器は、たとえば、お酒を飲むにしても、ヘタクソな飲み方をするとすぐに悪酔いしたりするし、胃袋というのも、すでに満腹状態では「もう入らないよ」ということになるのだが、それは臓器の使い方が悪いのであって、そういう誤った使い方をすると、脳みそもすぐに悪酔いをし、体調が悪くなったり、まったく栄養を消化吸収しなくなったりする。

脳みその使い方といっても、手や足とは違って、外側からは見えないので、どのような使い方が正しいのかはよくわからない。

正しい使い方は、第一に、「快」という状態で得られる。脳みそが正しく使われているとき、われわれの心身は「快」であって、しかも「静か」であり、「よく見えている」という状態で、心身に「ぬくもり」があり、知性にはえもいえぬ「光」が見えていたりする。つまり、脳みそがよろこんでいる状態だ。脳みそがよろこんでいるとき、脳みそが正しく使われているのだと経験的に言える。

「快」といっても、ただ高級なベッドで寝転んでいるとき、それが「快」だからといって、脳みそが正しく使われているというわけではない。その証拠に、高級なベッドで寝転んでいるといっても、一〇時間もそれを続けているのは苦痛だ。眠っているならともかく、目を覚ましたままベッドの上に一〇時間も寝そべっていると、さすがに退屈で気が滅入るだろう。それは脳みそが正しく使われていないということだ。

僕は今、フラッフラだが、これは脳みそに作業を続けさせすぎなのであって、使い方が誤っているのではない。使い方を誤っていれば、もっと早くに疲れ果てているだろう。

脳みそを、使いすぎでフラッフラで、それでも目の前のこれを、「なんとかしろ」という、そうなってくるとも、脳みその最大能力を引き出すしかなく、そのためには脳みそに負担なんか掛けていられないのだ。脳みそを、正しく、最善に使いこなすしかない。

脳みそがよろこんでいる状態、それも、最善で光を見ているというような状態は、どのようにして得られてくるのだろうか。それはけっきょく、「命」がある状態がそれだ、と言うしかない。「命」がある状態で、脳みそは最善を得、最大のよろこびを得る。脳みそは、命のあることをよろこび、命のないことを厭悪するのだ。

だから、命のないことをやらされるとき、われわれは脳みそに作業を強制するしかない。その強制がダメージになるので、われわれはことさらモチベーションを必要としたり、慰めや補いに薬物を必要としたりする。「命」があることに向き合うならば、われわれはそんな脳みそイジメをする必要がない。

われわれは誰しも、生きているのだが、生きているということと、「命がある」ということはまったく別だ。猛烈に不機嫌な顔をしたオバサマが、外ではいい顔をして、実はパチンコ屋に入り浸り、テレビを見ながら派手な有名人をけなして、内心では夫への嫌悪を呪ってみたりする、そういうことだけをして過ごした三十年間には「命」がない。命がないことが、悪いということではないが、ただ「命」はないのだ。生きてはいるが命はない。このようなオバサマの脳みそが、朝からよろこびと輝きに満ちるということはありえない。オバサマが急遽、そこから独力で学門に目覚めるということはほぼ不可能だろう。オバサマはテレビを見たりパチンコに行ったりで忙しくしているが、それはあくまでヒマだからそういうことに忙しいのであり、人はどうしても人生の後半、学門を得なかった場合は、最後まで「退屈」ということに苦しめられる。われわれは衣食住を与えられたら、とりあえず「生きていく」ことはできるのだが、そうして生きていたからといって「命」があるわけではないのだ。命がないなら、脳みそはすべてのことを厭悪しているわけで、このことを退屈という。この退屈の中、人は死を恐れる一方で、速くこの生が終わってほしいという、矛盾した願望も持ち始めるものだ。

youtubeで見たすべてが、ことごとく一発で脳みそに入るのならば、われわれは「退屈」という状態を持たない。命ある中を生きるというのはそういうことだ。重ね重ね、僕は僕の能力について話しているのではなく、脳みそという臓器そのものの、性能について話している。脳みそは、その最大のよろこびを得ているとき、本来の性能を発揮する。僕の言っていることは、わけがわからないだろうか。もし、僕が言っていることに共感できないならば、あなたはやがて、命がないまま生きているオバサマに、ばっちり共感できるようになってしまうだろう。

ワークショップでは、第一に、全身を「つなぐ」、全身を「一つにまとめる」ということを教えている。なぜかというと、そのことで動作が格段に速くなるからだ。速くなる上にラクになる。全身がひとつにまとまるということは、全身を動かすのに一動作で済むようになるということだからだ。全身が各箇所に分離してしまい、バラバラになっているとき、身を起こして振り向くというような動作だけで、七動作も八動作もかかってしまう。こうなると、もうどう急いでも「遅い」のだ。そして遅いということは、間に合っていないということで、間に合っていないとき、人は必ず急ぐし焦る。この、急いだり焦ったりすることが、自分自身を疲れさせている。急いでいる人は間に合っていないのだ。逆に、すべてが速い人ほど、すべてのことに間に合うので、表面上はゆったりしている。世の中にはごくまれに、ゆったりしているのに人並み以上の仕事をこなしているという人があるが、その人の本質は、やはりとてつもなく「速い」のだ。速いからこそ、すべてに「間に合って」おり、十分に間に合っているからこそ、表面上はゆったりして見える。僕は人の家で料理をしたりすると、「もうできたの？」とびっくりされることが多いが、それは急いで作っているから速いのではなく、動作行程が少ないから速いのだ。第一に、この速さが当たり前の土台にならないといけないから、全身を「つなぐ」、全身を「一つにまとめる」ということを教えている。

全身を一つにまとめたとして、そのまま、動けないようでは役に立たない。全身を一つにまとめて、何かしらの作業を、「ひとつ」の動作で終わらせたいのだが、そのこともどうしたらよいかというと、けっきょくは「命」による。もちろん、ワークショップではこんな粗雑な教え方はしない。突き詰めるところで言えば、「ひとつ」の動作は、命によって産み出されるということだ。その動作に命があると言ってもよいし、命ある動作を産み出そうとするとき、それは「ひとつ」の動作でなくてはならないという言い方もできる。たとえばペアダンスで考えたとき、男と女がバラバラに動いているのでは、ペアを組んでいる意味がない。男と女が「ひとつ」になって動作しないではペアダンスにならない。そうして「ひとつ」になった動作が生じるとき、その動作には命があるし、またそうした動作は、「命」に触れることでしか産み出されてこないということだ。

具体的なことは、ワークショップに来てもらえばわかる。実際に来て、実際に見てもらうまで、絶対わからないことがあるので、わざわざワークショップを開催しているわけだ。説明で済むものなら僕は決して実際の場など設けなかっただろう。実際に見てもらうと、ほとんどのことがほとんどの人にとって、「はじめて」だと思う。「こんな感覚があるのか」「こんな現象があるのか」「こんな動き方ができるのか」「こんな速さがあるのか」「こんな精密さがあるのか」「こんな脱力があるのか」「こんな力が引き出せるのか」。ここまでのレポートにあったように、それは見ているだけでもパン祭りになりかねないぐらい、インパクトのあるものだ。知っているもののインパクトではなく知らないものインパクトだ。「ひとつ」になるということにしたって、たとえば腕をガッと掴みにきてもらったとき、その掴みにきた勢いを聞いて、完全に同調する（共同作業にする）という技術があるが、いきなりそれをやられた人は、ガッと僕に掴みかかった瞬間、「うわっ！？」と悲鳴をあげたことがあった。「いきなり自分の身体が倍の大きさになった」。そこまで派手なやり方でなくても、たとえばあなたが手を差し出して、僕がその指先に僕の指先を乗せて、その接点の皮膜を「動かさない」ようにすると、両者の身体はいっそ気持ち悪いぐらい一体化する。はじめてやられた人はきっと、「うわ、なにこれ」「きもちわる～」と感じるのじゃ

なかろうか。そのとき僕は、その接点を指さして、「ここに『命』がある」と言う。そのことは、はじめ何を言っているのかわけがわからない。だが次第にわかってくる。なぜかその「きもちわる〜」という遊びは、いつまでやっていても、やめたくならない。後日には「前回の、あれがやりたい」と言い出すようになる。何かが活性化していて、気づくと、目の前の初対面の人が、なぜかちゃんと知り合った親しい人であるような気がしてくる。気がしてくるのではなく、「親しい」というのはそういう意味なのだ。互いに「ひとつ」の命に触れたことがあるということが「親しい」ということで、このことなしに何年の時間が過ぎても人は親しくなれない。そして、そこには「命」があるので、脳みそがよろこんでおり、脳みそがよろこんだその体験は、一回だけであってもその先ずっと忘れることがない。一発で出来るかどうかは、身体がそこまで育っているかどうかによるが、そんなケチくさいことを言わずに、誰もが「一発で出来るわい」という気概を持っているほうがよいだろう。そういうバカげた気概のほうが、脳みそはよろこぶものだ。

「生きている」ということはノンフィクションであり、「命」というのはフィクションだ。どういうこと？　と問われても、今書き話した、その通りの意味だ。われわれが勝手に、「命」をノンフィクションのように捉えているから、混乱が起こるだけであって、「命」はもともと単純に「生きている」という意味を指してはいない。命令・使命・天命という言い方があるが、どれも「生」という語には置き換わらない。命令は英語で言うと「オーダー」だが、秩序や順序、列の並びも「オーダー」という。フランスの国旗はトリコロールといって青・白・赤の三色が並んでいるが、ノンフィクション的にはそういった物の並びは意味を持たない。イヌ、サル、キジがどう並んでいても、それを捕食しようとするハゲワシには意味がないことだろう。トリコロールが青・白・赤のオーダーで並んでいることがただちに「フランス」を存在せしめるという、その現象自体はフィクションだ。オーダーはそれ自体がフィクションであって、そのフィクションの中に「命」がある。人が哺乳類としてただ「生きていく」だけなら、トリコロールの国旗は要らない。国旗などなくても哺乳類は生きていけるが、われわれからそうしたオーダーを取り除いた場合、また命が一つ減ることになるだろう。

僕がこうして、「月刊ワーQショップ」なるものの、記事を書き進めたとして、このことは、哺乳類の僕が生きることにはわずかも足しにならない。だがそのようにして、「生きる」ということ以外のすべてを排除していったら、われわれは本当にただ生きるだけであって、何のために生きるのか、まったく「命」がない生を過ごすことになるだろう。命のない人、また命を見失った人は、それでも生きてゆかねばならず、生きていくのは大変なことだから、娯楽や癒しや、依存や中毒なども孕んで、それでも命のない中を、なんとか生きてゆかねばならない。それは、身につまされることだが、冷静に見ればただの不毛だ。同じ生きるならば、明確な己の「命」があるほうがよいのであって、だから僕は「ムリでしょ」と言われるようなことについても、

「命があってもムリか？」

と問い返すことにしている。

ちょうど九〇分が経とうとしている。

ワークショップでは第一に、全身を「一つにまとめる」ことを教えている。なぜなら、速さが必要だからだ。急いでも焦っても、人の動作は速くならず、速くしようと思えばもう、動作を複数にせず一動作にするしかない。一動作なら速い。一動作は七動作の七倍早く動作が終わる。

それぐらい速くないと、「命」に間に合わないのだ。命という現象は、あっという間に飛び去ってしまうから。われわれはふだん、物事を意識・認識して、行動・動作しているが、そうして意識・認識したものは、すでに命が飛び去ったあとのもので、言ってみれば死骸だ。この死骸をいくらつついても、もう命は残っていないので、脳みそはよろこばない。脳みそがよろこばないということは、自分もよろこばないし、他の誰かもよろこばないということだ。僕が自分自身よろこべず、あなたをよろこばせることもできないのだとしたら、僕は何のために「生きて」いるのだろう。僕自身よろこび、あなたもついでによろこばせる、というのが、僕の命ではないだろうか。この命のために僕は生きるのであって、命なしに生きるつもりはないし、生きるということは命をごまかすということでもない。僕自身よろこび、あなたもついでによろこばせるとなったら、九〇分もあれば十分だった。

という、速さと命の獲得ができるので、ワークショップにいらっしゃいませ。

文責：九折

＜九折評＞

取り組みがギリギリすぎ。