

建設的に意識調整するヒト

第二部

第4章 実例

技術的な進化を書き留めるにあたって、必要にかられて使用する特定の語句の働きを教授する技術においてみて、語句群を私なりに考えなおしてみたら、そこから求められる見解が見えてきて、それが常に適切な表現として私の意図通りになるとは限らず、さらにいえば、それでは堅固できず、実演にあたり正確にやれるものにならないようだ。

読者諸氏は正統な疑問を持たれ、ならどうして私はそれを使うのか、と思われるかもしれない。『人類の最高遺産』を読まれたら記憶に残るであろうし、私の使う言い回しで「ある姿勢で機構的に有利にする (position of mechanical advantage)」としたとき、私の指摘したことがあって、自分がそのようにした理由は、もっとまじな言い回しがすぐに思いつかなかったからであり、私がお断りをしたように、あのときは助けを求めて無数の理系や文系の友人にお尋ねしたものだ。

私が通ったのは同様の経路であったし、そんな観点からの言い回しを下記に続けよう。というのも既にお断りしたように、自分でも語句群には不適切などころがあると思われるからだがしかし、そこで、教師の現わす実演を受けた人ならば、教師が何を意味してそうした語句にしたのか、それが提示され目的にかなうだろう。その言い回しを以下に示す。

1. 短くした脊椎

反論者が正々堂々と言いかねないのは、これが実践的に不可能なことだが、しかし我々の扱うところにそんな**使い方**の脊椎があって、そこにひとつ最も共通した欠陥が出ていて、人類種は今日において、ひとつ過度に湾曲した脊椎をやり、そんな自己の使い方で動作する日常生活を送っていけば、当然、これが原因になってひとつ短くした身長となる。ひとつ実践できる実演があるので、まず一枚の紙を用意していただきたく、そして、それを平らなところでもう一枚の紙の上に置き、ひとつ目の線をその上部の端に沿って引いて、そうしておいて、記録する長さを鉛筆で今度はその紙の下の方に記すとす。次に、上の紙を取って、それをそっと曲げて、それから戻し、一方の端を一本の線に揃え、邪魔せず曲がったままにしておく。そうすると目に見えるし、一方の紙の端は、もう一方の紙の端に引いた線に届かない。

2. 長くなる脊椎

前述に提示したところを見て、仮に、我々が修正するならば、湾曲した脊椎において、我々の向かうのはそれを長くする方になろう。例えば、先の事例に戻ると、仮に我々が取り上げ、曲げた紙を伸ばしてやり、そして元に戻せば、最初の例のようにそこで両方の線に達するだろうし、そうして紹介すると、この実験はひとつ長くなる道筋へ操作される最中のことになろう。

3. 緩む首

相当な混乱が生徒に起きていて、その人の試みに従った指揮で緩めるように、どこかの部位を有機体でそうやろうとすると間違ふ。よく目にする教授法において生徒や教師らは完全に過信しており、仮に、何かの部位が有

機体で過剰な緊張をしているならばそれは緩めることができる、つまり、することで**緩めるような直接的な手段がある**、としている。これはひとつの妄想であり、彼らの側のものであるがしかし、難しいのは彼らに納得してもらうことだ。第一に、もしかして人によっては稀に除去に向かい、特定の緊張の減少が起きたとしても、そこで、ある部分がだらけた部位になって懸念されるか、あるいは別の部位に生じるか、おそらくさらに、ひとつ全般的なだらけが全ての有機体に及ぶであろう。第二に、明らかなことがあり、仮に何らかの部位で有機体が過度に緊張しているならば、その理由があり、生徒さんの企てでしようとしていても、そこでワークする部位か部位群でしばしばワークが全く適していないことによる。

4. 頭が前に行くので上に行く

これはたいへん不適切になるかもしれない、頻繁に混乱する語句として使用され、ある手段として伝達する我々の考えを言葉にしたものであっても、危険をはらんだ指示になり、寄与するどんな生徒に対しても、ある時点で、当該教師が第一に実演して見せて、教師の意味付けを寄与する生徒に対して、その**手段を操作(手技)**において、確実な実体験を含ませるまでは、据え置かれる。

5. 広がる背中

この指示にあたるとしても最終のものであるし、欠点群において、よく考え抜いた末にひとつの言い回しにして伝達にあたるひとつの考えであり、そこで、我々の期待する生徒に正確な解釈をしてもらうとしても、ある時点で、これを寄与する教師が実演可能であり、自分の意味するものやってみせることで再調整された生徒の有機体にその結果となる望ましい状況がもたらされるまでは、据え置かれる。

何が実際に生じるかという、そこで引き起こされるとも印象的な変化があり、ある配置になる骨格構造として胸部におかれる、つまり、とりわけ顕著になるのは背面から見た場合の変化であり、同時にそこでひとつ恒常的に拡大された胸郭容量となり、それに伴って著しく増加する胸部の可動域になり、そうすれば、そこに最小の筋肉緊張となる全体機構も含まれる。

6. 身体の支えに腕を用いること

この指示を寄与する生徒には、椅子の背もたれを掴むように座位か立位かでやってもらい、そこで教師は与えられた機会に確保して、ずっと素早く容易に生徒が特定の体験をするように、それを必須要素とするひとつ特定の段階においてワークを進め協調へ導く。様々な詳細まで**手段を吟味すること**になり、そんな使い方を示す腕や身体となるところで、そうして獲得するものを用意周到に筆記するのは不可能であり、なぜなら、対応する要求が各々の生徒にあれば、それは異なるものであり、各々がほんのわずかな段階において進行中だからだ。こうした理由により、「正確な位置」や「姿勢」の見つかるころなどないから、実践的に教授するテクニックを用いて、そんなワークによる再教育を提唱している本書に記述しない。ひとつ正確な位置や姿勢を提示するとひとつに固定した姿勢になるし、ヒトが保持してひとつ固定した位置にいるなら成長不可能である、とそのように、我々は成長を理解している。今日の正確な位置と一週間後の正確な位置と同じであるはずもなく、それというものどんな人でも進歩を続けているからであるし、そんなワークで再教育や協調をする。

7. 広げる腕をやりながら支えて持ち上がった身体にする

ここは過ちに陥りやすく、指示する用語群を書き留めたページ中で最悪になりかねない。第一に、仮に運用がなされても、操作への補助がなければ、ひとつ正反対の指示になるところを目の当たりにするだろうし、皆さん

が広げる腕をやっても、その動作が一般に理解されているものなら身体は下に向かい、持ち上がりはしないだろう。生徒の傾向によってこうした動作をやると、収縮を過度に深層筋でやる上腕部で、ひとつの手順に干渉のあるワークになるところが教師に観察できるだろう。これは予防されなければならない、そこで熟練した教師の働きによって、上記の指示通りに首尾良くこうした結果へ向かうことになるだろう。

具体的な実例へと進もう。

『人類の最高遺産』に、生徒がお願いされて椅子に腰かけるところで従う原理やテクニックを特別に書き留めたいし、動作としては、座ったり立ったりするところになる。生徒が座位を取る際に、胴体の支えは背もたれにより、その椅子に自分が座っているところで、もう一つ別の椅子を自分の前に配置して、その背もたれを自分に向ける。

生徒が次におんねいされて、寄与する以下の予防的な指示がある。

そのやり方で正確な指揮や指導にあたると、生徒のおんねいされる指示で、首をラクにしなから、さらなる指示で、頭が前に行くので上に行きながら、長くなる脊椎になる。

明確に理解されなければならないのは、先述した操作的であったり他のものであったりするワークのなされる関連付けにこのテクニックが存在することであるし、生徒に馴染みのある理論や実践となっていれば、それを第一指示としよう。生徒の寄与する特定の指示は正確で、そんな指示により結果に向かうこともできる。実例において、この段階で、説明を受ける生徒に対して出される指示は単に**予防することである**、つまり、ひとつ投影された願望に**どんな企てもなく、生徒側には運用しようとかうまくやろうとかそんなものがない**。

教師は繰り返し指示をして、手技を伴いながら、生徒の身体を静かに前に向かうように、股関節から動かす。

重要なことをここに記しておく、不完全な協調にある人の傾向は**短くなる身長**となったり**引き下げた頭を後ろにやったり**するところに出やすく、こうした動作で前方へ向かうことが多い。それ故に、ある時点で生徒が思い出して、こうした潜在意識的な傾向で短くしているところに着目して、新しく指揮する指示によって対抗しながらこうした潜在意識的な傾向をなくすまではそのまま据え置かれるほど、生徒の古い習慣はそれほどまでに手強いし、最初の接触を教師に受けながら身体を前方に動かすところで、たとえこの接触がとても軽いのでその程度では動かない材木なら厚さ3センチ弱で長さ幅は生徒の胴体と同じくらいのものであるとしても、後者(生徒の胴体)が動き始めるなら、前に向かう割合は、いかなれば75%が潜在的な反応によるものでこれは古い習慣であり、25%のみが意識的な反応になり、こちらは新しく指揮と指導のなされた指示に従っているだろう。こうした後者を見積もると、大半の事例で自由すぎるくらいになるだろうというのも、まるでひとつの法則のように、微かなタッチで解放に向かえば、古い知覚的な行為に関連した潜在意識における生徒の概念で「前方への動き」をしていたところが開かれるからであるし、こうした存在にあるひとつの「結果」を、生徒が、たとえあらゆる警告により正反対になると聞かされていても、既に決意する拠り所にしてしまうと、つまり、生徒の支配された考えにより「前方への動き」(生徒の「結果」)をすると、新しく意識的に指揮する指示はどこにも投影されないだろう。それどころか、古い潜在意識で指揮する指示に関連して悪習慣が出て、信頼に値しない感覚的評価が君臨し、そうなる指示をしながら、首をラクにして頭が前に行くので上に行

くようにするところで確保して必要な伸長をするにあたり、生徒が実際にやっているのは、自分の頭を後ろに投げ出し固めた首にする傾向から、縮めた脊椎を過度に湾曲させることになり、そうして従う古い固定された習慣とともに前方への動きをするだろう。こうした特徴的な間違いに伴って、多かれ少なかれひとつ過度で不正確な緊張を脚やその他の部位でやる有機体になるのもまたひとつ固めた股関節のせいであるし、欠陥だらけの使い方をする部位が積み重なってひとつの浪費となり、エネルギーは枯渇し、あらゆる形式で道を逸れ、必要な進化は立ち行かない。

これが起こるときに教師は指摘しなければならず、生徒は完全な理解をしているわけではない、つまり、どんな要求が自分になされているかあまりわかっていないのだから、教師は何度も配置代えて、全体的な位置関係を生徒に示してあげなければならないし、それを可能な限り多くの観点からやって、ある時点で教師に確信できるほど生徒が理解して、第一の指示群を生徒が依頼されるとそこで**予防的な**指示群を出すようになるまでそのまま続けて、そこで生徒が寄与して、こうした予防的な指示（抑制して、古い誤った指揮による行為をやらないでいること）をやるようになれば、そこから進めて寄与する新しい指示により、**自分の脊椎を保ちながら可能な限り最大長**（縮ませないこと）に持っていき、その一方で、身体を前方に動かすにあたり、股関節から容易に満足いくようにやり、干渉なしに、全般に相対的な位置関係にある胴体（角度の問題は除いて）を、まるで扉の動きのように、それが蝶番で動いているかのようにする。

教師はそれから刷新した要請を生徒に出し、生徒は指示を出し、それと同時に教師は手技で指令を出し、生徒は実際の行為のために動作し、こうした指示群によりお互いに中和する。時には提案として、生徒が、自分の要請で教師に自分の身体を前方へ動かしてもらおうと同時に、自分で自分に指示か指揮を出すことになるかもしれない。

ある時点で教師が満足しているなら、生徒の寄与するしかるべき注目度で指揮的な指示をしてこうした地点まで達したからであるし、そこで手にしたひとつのしかるべき評価でそうした相対的な価値を測り、第一・第二のように次々と要素にする、これを言い換えると、ある時点でもうひとつ、正確な知覚体験があれば、為すことが可能になる教師の手助けがあり、そのやり方に再調整や再教育があるので、そこでそれを有効に反復練習すれば生徒はやれるようになるし、踏み出す一步はさらなる進化へ向かう。

あらゆる段階で、ワークにおける必須事項として、生徒のやるべき反復練習における自分の指示を開始点からやりなおすことになるというのも、こうした初期の指示で構成され、**手段を吟味すること**になれば、もう一步向こうへ上手く進めるかもしれないからだ。自分自身に寄与する指示として、生徒は毎回必ず第一の指示から始めなければならないし、その後で第二の指示へ、その後で次のものへ、と順々にするしかない。

生徒のやらなければならないのは何度も繰り返す指示であるし、首をラクにして、頭を前へ行くので上へやりながら、そのとき同時に教師の手技で確保するそうした配置が胴体があれば、そんな背中はいうなれば広くなる方へ行く。こうした指示は反復されるべきであり、生徒が何度も**継続する**一方で、教師は取り上げる生徒の右腕に手技を及ぼしながら動かしてそれを前方へ持っていき、ある時点で、生徒の片手が最上部の横棒に触れるところまで椅子の背もたれでやる。生徒はその時に要請を繰り返すべきであるし、そんな指示の記述はこの段落の冒頭にあるものになり、その後、生徒が自分の腕の重さを完全に引き取ることになるのも、教師が手を離せば支えがなくなるからだ。

細心の注意を払った観察をしなければならず、生徒が干渉していないことを、機構において胴体で努力がなされ腕の重さを引き受けるところで調べる。ここに干渉の生じうる様々なやり方があるがしかし、常に暗示されることは、生徒が忘れてしまい、自分で指示を出さず、そこで舞い戻って何かの潜在意識的な習慣をやることだ。ここで必須となるのはひとつ**協調した使い方**をする腕であるし、唯一のやり方を生徒が確保できるとしても、こうして第一に寄与する必要な予防的指示があり、それから、反復練習する一連の新しい指示の寄与を教師に任せて、そこで動く腕を**連結した**使い方にして、その他の部位も繋がった身体にすることになる。

仮に生徒が干渉しておらず、機構における胴体の努力で引き受ける腕の重量をうまく扱えたならば、**生徒になされるべき次の要請**があり、**掴もうとする最上部の横棒が椅子の背もたれにあるので、それを静かにしっかりと、維持する四本指をできるだけまっすぐに、おおよそぴったり置く素材の前方部がある、つまり椅子最上部の横棒であり、そうして椅子に接触しながら、親指もまた維持してできるだけまっすぐに、求められるところでしかるべき義務を果たすように置く背面部が椅子最上部の横棒にあり、それに伴って手首は曲線を描いて、わずかに内側かつ左側へ向かう（生徒の右腕の場合）**。教師はもちろんできるかぎり補助して、生徒にこうした手の動きをしてみよう。

しかしながらあまりに数多くの事例が挙がっており、仮に生徒が失敗し、継続的に寄与する指示がなく、そのせいで干渉を伴う機構に胴体を置いて、動作する腕を椅子に向けるところとなれば、**生徒は要請されもう一度やり直さなければならないし、それこそまさに初めの一步であり、進化へ向かうにはこうして継続されなければならない、ある時点で、ひとつ満足いく結果が確保されるまでは、おあずけだ。この原理を適用するように、あらゆる事例でそのようになされなければならない**、こうしたワークが再教育と再調整になる。ここで気づくべきなのは、連続してこうしたワークのなされる間にも、ひとつの道筋における建築は続いていて、それが根本的で知覚的な建築物になりひとつ全般的な基盤にあることだが、しかし限定した基盤には置かないことだ。おそらくこれをもっと明確にするにあたり、我々の用いるたとえ話をレンガ作りの建築物にすると、その道筋での懸念に伴って、こうした根本的で知覚的な建築物があり、その道筋に求められるのは指揮する指示の使用であり、まるで同様な道筋として、通常の建築物に求められるのはレンガの使用である。

生徒はそれから**依頼されて繰り返し指示を出さねばならないし、首をラクにして、頭を前へ行くので上に行くようにやり、そこで教師も繰り返し先述した努力で確立へ向かい、状況として胴体や脊椎で必須となるように、満足いく腕のワークをやり、同時に、教師は繰り返し生徒の左腕が進化するように、たった今行為した右手のようにやり、その結果、生徒の掴もうとする椅子の背もたれにおいて、左手も同様のやり方で保持にあたり、それを右手でやったのと同じにするし、教師の寄与するこのような補助でこうして動けば、教師が必要と思うような光の下で、生徒は実体験するだろう。**

そうしてみると、ここにあるように、どの他の段階におけるワークでも同様に、ある生徒に必要な手助けを通り一遍やるだけにはならない。ある生徒に必要な手助けはある部位で行われる動作になり、次に必要な手助けは他の部位になり、というように続く。事例によっては必然的に、教師の寄与する生徒

にかなりの手助けをして、左腕を前に持ってくるし、そこでは同じやり方で、教師が生徒の右腕を前に持ってきたあとかもしれない。こうした全ての案件において、決定する裁量は教師のものでなければならない。統率に成功するためには、**正確な実体験となる感覚的評価として、それに続けて寄与するものが正確に指揮したり指導したりする指示にならないといけない。反復練習したこうした道筋により、生徒がひとつの段階に達すると、そこで生徒は頼りを自分自身に置いて確実にやれるようになる。**

この時点で、生徒の依頼されるべきことは、よく考えて別の手段を吟味することであるし、その人が可能になったから達したこの段階におけるワークをやるには、繰り返し口頭で指揮や指導にあたる指示を厳密に順序通りに出し、そうした寄与を受けてきた生徒は教師に委ね、第一、第二、第三、と順々に確定要素とする。こうしたやり方において、教師に可能になる検査があり、生徒は正確なのかあるいはその逆なのかをこの関連に置く。その一方で、**生徒は繰り返す指示により、そのまま協調した状況を続けなければならないが、その状況が確保されるのはそうした行為で進化する間である。**

ある時点で教師が満足していたら、生徒がうまくこの点まで来たことになるし、教師は続けて寄与し、生徒にさらなる指導的な指示を出し、さらに続けて手助けをし、生徒がそうした指示で実際の効果を得られるように完成へ向けて進化する。

以下に新しく指揮する指示を載せる。

生徒の依頼されることは、(以下)

- (1) 続けて保持する最上部が椅子にあり、維持する指をおおよそまっすぐに、指の第一関節から指先までそして、親指も他の指もぴったり最上部につけて、そうやって、椅子を先述したように用いる。
- (2) 許した手首にして、左腕で手首の曲がり方は内側へ右側に、右腕で手首の曲がり方は内側へ左側に向ける。
- (3) 許した肘にして、左腕で肘の曲がり方は外側へ左側に、右腕で肘の曲がり方は外側へ右側に向ける。

目的は、生徒の掴む横棒が椅子にあって、そこで維持する指や手首の位置を上記で示したようにするところにある、そこに可能性として、生徒の反復練習するあらゆる指揮的な指示があろうし、それを前もって寄与されている生徒がいて、それを生徒は既に口頭で何度も教師に告げているだろう。

教師の目的はさてここで寄与することであり、生徒の実体験に必要なものをひとつ穏やかに、前腕を引いて指から離れる方へやりながら、この結果へ向けて、教師は手に取る生徒の肘に指揮して、肘を外側にわずかに下方に持っていく、それからこれに続けて寄与する知覚体験を要求に従って、指揮する上腕部(肘より上)でお互いを遠ざける(右腕を右に、左腕を左に向ける)ようにやり、こうしたやり方にすれば、生徒の支える胴体に自身の両腕を伴うことになる。

生徒は次の依頼により継続して支持し、胴体をこうしたやり方で継続しながら復唱する指示を出し、その一方で教師がそのように調整する胴体となると、容量の大きい「重量挙げ」筋肉群のある背中が働きに加わり、協調するようになった他の部位が有機体にもたらされ、こうした使い方に呼吸機構が置かれ、そうした機能でそのうち全開に向かい、特定の段階における発展に達し、日ごとに良くなるだろう。成功裡にこうした部位の進化が生じると、ひとつ変化した状況が背中に起きて、それを描写すると、一般の観察者はひとつ「広くなった背中」と云うだろう。

こうした指示とは**手段を吟味すること**であり、そのような使い方をする機構がもたらされたのであれば、その関連で、ひとつ満足いくように再調整された背中になり、それが要因となって浮かんだ肋骨の動きは自由になり、

それから傾向として、発達しながら最大の胸腔内能力へ向かい、確立しながら最も効率的な使い方をする呼吸機構に向かい、眠っている間も目覚めている間も同様にそんな動きをするだろう。

私の見解として当を得るようにここに書き留める、つまり、いくつか邪魔をする状況が私の教育経験にあったのでそれをわかるように著して、多かれ少なかれ事例としてどの生徒もやろうとすると、協調にあたりこの段階における動作で起こしやすいことを示す。筋肉緊張について、例えばその働きで、そんな使い方をする指や腕においてほぼ常にひとつ有害で不要なことがある。とても頻繁に、こうして緊張しすぎた腕の筋肉があり、実際に妨害された生徒は自分で使っている指なのに、何かしら最も有利になるように椅子を掴むことができない。私の知る事例にはさらに、指をまるで実際に遠ざけるかのようにして横棒に絡んでいるのに、生徒は気づいてさえいないというものがあった。こうした過度の緊張がとりわけ顕著な事例として、収縮する筋肉を腕部における上腕二頭筋あたりや、同様に胸筋あたりをきつくして腹側でやっているものがあるけれども、そこで、満足いく状態の感覚的評価にあれば、そうした筋肉はそのまま残され多かれ少なかれ弛緩したままそんな動きがなされ、大部分の仕事をする筋肉群は反対側、つまり背側の関連する腕や背中（主に広背筋関連）にある。こうしたことをこのように主要因とした動作をするならば、要因群の成すことは二つ挙げられ、最大の動きになる呼吸の道筋を最小の努力でやること、それから、増大した胸腔容量を支える由来として広くなる肋骨周辺のアーチ（増大した生命容量）にすることだろう。

他にも邪魔する状況があり、そこで生じやすいものは生徒の第一の試みで静かに引く腕をやるところだ。生徒の試みでこれをやろうとすると、ひとつの指か別の指か全ての指か、どれかが屈曲して手首の曲線は外側に向かい、そうなる**まさしく正反対の動作が示唆され、指示通りつまり望み通りにはならない。こうした失敗を運用するような指示を出してしまう責任は主に事実に戻せられ、生徒の感覚的評価が重要な責任や適正な筋肉緊張を担っているところで、悲しいかな、それが不適切である。**

こうして誘導された我々は直接ひとつの考察に至り、手段として我々の採用したところにあるひとつ新しい信頼できる感覚的評価により発達可能になり、生徒は**手段を吟味すること**で行為をこうして進化して、そこに伴う**最小の筋肉緊張**でやれるようになるだろう。こうした関連で、読者は注目をとりわけ下記のところに向けるだろう。

仮に、生徒の運用する動作で前腕を引きながら注意を払って広くなる上腕にするとして、その一方で継続して気づきを持ち、要素群に第一の重要性を置き、保持にあたる指をまっすぐに、手首の曲線を内側にやるならば、**最小の緊張で果たされるだろう**。そこで即座に生徒が干渉すると、つまり、配置する指や手首が邪魔される（手首の傾向として曲線が外側に向かい、内側に行かなくなる）と、ここで示唆されるように、この局面で**最小の筋肉緊張はどこかへ行ったのだろう**。

記憶しておくべきことがここにあり、生徒の位置をこうした動作において理想的な位置にするのも、手や手首を観察するためであることだ。それ故に、生徒が観察を注意深くやっていたら、どんな傾向にせよ不正確な動きが上記で描写したように出てくるところを阻止できるし、そうしたものがそれ自体を現わそうともすぐ対応できる。しかしここに再び、我々の手にするおびただし実例の一角があり、そこでヒトは立ち往生して、することを自分の知る自らやれるような（この例では、両手を観察すること、すなわち「手段を吟味すること」）やり方に置かず、かつ、おそらく好んで依存して、その代わりに旧

式のでたらめな手法で「正しくやろう」として指導の由来を感じにおくし、そのうえ、こうした事実があるにもかかわらずやり続け、あらゆる経験において、そこで生徒が取りあげた「感じ」にひとつ指導を委ね、自分で見つけるものを信頼に値せずかつさらに妄想的にする。