

ニュートラル (Neutral)

Oct.2011



島村郁男
Ikuo Shimamura

ICSB (International Institute for Craniosacral Balancing)

【はじめに】

プラクティショナー・ニュートラルというのは、クライアントの健全さを取り戻すための入口となり、かつクライアントと繋がるための有効な手段となっている事に関心を持ちました。

そしてそのためこのニュートラルになることが、何故このようにクライアントの健康と関連があるのかということに興味を覚えました。しかし実際にこのニュートラルになる事は非常に難しく、本当にこの感覚をとらえられたと信じていても、実際にはたびたびそこには至ってはならず、ここから逸脱してしまっていたことが多々ありました。一体ニュートラルというのはどんな状態を言い、それがどのようにクライアントと結びついていくかということも疑問に思っていました。何度セッションを行っても中々そのニュートラルの境地へ達していないのではないかと信じていました。やはりこの状態になる事を学ばないとクライアントとのコミュニケーションが取れませんし、このことがCSBD（クラニオセイクラル・バイオダイナミクス）を習得するのに重要な課題だと思えます。

ということではいかにこのニュートラルに到達するかが最初にぶつかった問題点であり、又重要課題であると考え、このテーマを取上げました。

また、ニュートラルという概念は様々な観点からも考察出来ます。色々と考えてみると大変興味深く感じられました。

日本の武士の時代における古来の兵法の極意やその取り組み方、また禅の思想の中にもある種共通の概念や考えが有ることに気づきました。また、食に関する事についても、気をつけなければいけないことや、身体にとってバランスを整え、健康になることにも法則のようなものが有ることに非常に興味を抱きました。人間関係を整えていく場合も、このニュートラルの概念を意識することで良い結果を生むことも理解出来ると思えます。

ニュートラルという概念は色々な物事の道理や考え方において、それぞれの分野で共通な類似するものが発見出来ました。

【目次】

イントロダクション	1
1章 ニュートラルとはどのような状態でしょうか？	1
1. ニュートラルとは？	1
2. 東洋的(伝統)な観点からの共通点・類似点	2
●兵法の心得	2
●禅	5
3. 食の観点	7
●マクロビオティックの見方	7
2章 ニュートラルの確立	9
1. どのように影響するか	9
●原理	9
2. ニュートラルの確立	11
●耳を傾ける	11
●プラクティショナー・ニュートラル	11
●クライアント・ニュートラル	12
●プラクティショナーとクライアントの境界	13
3章 日常生活におけるニュートラル	14
1. 生活でのニュートラル	14
2. 人間関係におけるニュートラル	15
4章 私の経験と反省	15
1. 技術の向上	15
2. セッションの反省	16
5章 終わりに	16
参考文献	18

イントロダクション（導入部）

プラクティショナー・ニュートラルというのは、クライアントの健全さを取り戻すための入り口となり、かつクライアントと繋がるための有効な手段となっています。

最初にこのニュートラルになることでどのようにクライアントの健康と関わっていくのか、ということがとても大切なことだと思います。つまり CSBD の療法を身につけるにはこのニュートラルということを理解し、習得することが重要な先決だと思います。ニュートラルという概念は、心を静め、落ち着かせるという心の問題は、必ずしもこの CSBD のみならずスポーツの世界や日本古来から伝わっている武道、禅の世界においても、共通する部分があると思います。先日の女子のサッカーチームの「なでしこジャパン」の活躍はまさに奇跡的な逆転劇を行いました。あの時の彼女たちの正にここぞ、という場面での落ち着いたプレーは本当に見ていて感動しました。延長戦で、残り少ない時間でこのままいくと負けてしまう場面でしたが、動揺せずに、逆に冷静で、パス回しも落ち着いてプレーして、逆にアメリカの方がプレッシャーがかかりミスを起こしたようでした。

このときの心境は緊張せずに、心、体とも捉われずに、ニュートラルな状態になり、冷静な判断力が働いて逆転に結びついたのでと思います。このようにスポーツの世界においても、また別の分野においても、ニュートラルな状態を意識して行動することで、本来持っている力が発揮出来ると思います。ニュートラルな状態になるという事は人間本来持っている能力の、原点ではないかと思います。

第1章 ニュートラル（中立）とはどのような状態でしょうか？

1. ニュートラル（中立）とは？

ニュートラル (Neutral) とはどちらにも属さない事、中立、中性、無性と辞典には載っています。中立（ちゅうりつ）とは、対立が存在する際に、そのどちらにも属しないこと、つまり機会的な面、例えば車でいえば、どのミッションにも属さないギア＝ニュートラルの位置を示すことです。国でいえばオーストリア、スイス等永世中立国です。中立というのは色々な事柄や精神的な観点からも中央、中庸、中立などの言葉で表現されています。人間の心の中の状態を説明していくとニュートラルとは中立で、なにも考えずに単に空虚な静止状態を指しているのでしょうか？

心の哲学（Philosophy of mind）の分野では、心的出来事、心の働き、心の性質、意識、というものがあるが、その中で意識とは、自分の今ある状態や、周囲の状況などを正確に認識出来ている状態であり、脳の働きが活性化し、五感に対する刺激を感じ取ることが可

能な状態である。空虚な状態ではなく、あくまで刺激を感じる意識がある状態であり、落ち着きやバランスの取れた状態をいいます。

ニュートラルとは中庸、中立、上下左右に偏らない、心がぶれない、迷わない、不動の心というような言葉で説明できます。プラクティショナー・ファルクラムという言葉がありますが、これはプラクティショナー・ニュートラルの樹立のサポートをしています。ファルクラムというのは中心点、支点、軸、ターニングポイントを意味します。ファルクラムを樹立させるには、ミッドライン（体の中心軸）、大地のファルクラム、ストレートサイネス等といった概念で意識していきます。

さらにこの概念を認識しながらニュートラルへと確立させていく事がクライアントの手助けに繋がっていきます。

◆姿勢はどのようになっているのでしょうか

- ・ 中心軸を真直ぐにする
- ・ 腰を入れる
- ・ 顎はやや引く
- ・ 正面の遠方を見る
- ・ ぐらつかない
- ・ 力まない
- ・ 頭は天を通すよう真直ぐに

◆心のおき方は

- ・ 深呼吸して落ち着かせる
- ・ ゆったりした気持ち
- ・ 緊張しない
- ・ 心は穏やかに
- ・ 考えが出てきても否定しない
- ・ マイナス思考でなくプラス思考で
- ・ 明るく
- ・ 気持ちを広く（狭めずに）

といった事に注意をしていくと良いです。

2. 東洋的(伝統)な観点から

●兵法の心得

宮本武蔵の『五輪書』に「兵法の心持ちよう」のことが記されておりました。

◆ 心の持ちよう

心の持ちようは周囲の状況から影響を受けずに、緊張せずに、心を中心におき、常に自分の中心軸を保ちながら、心と体とも、他に捉われないように注意をすべきです。我々がこのセミナーから学んだニュートラルの意識も同じように、緊張しないで、色々な動作に捉われず、余計な事を考えず、落ち着いた心を持って行うことです。クライアントから表われたものへ余り深入りせず、捉われないようにすることは共通して注意すべきことと思います。心の持ちようは平常のときもセッションのときも同じで、心を広く真直ぐにし緊張せず、偏らないで、中心に置いて、ゆっくりとした流れの中に身を置くことです。また、動作も心に捉われず、充実し、余計な事に注意を向けず、心の中はクリーンに、広く、物事に捉われずに、知的な心を磨いていくことです。心の持ち方については、兵法の心得においても、CSBDの際のニュートラルを感じる場合も双方に以上のような類似点があることに気づきました。



◆ 平常心

心の持ち方は、心を広く真直ぐで、胸の中は空虚にすること、そして、胸の中に何も残さず、それが平常心とあります。平常心こそ、無心であり、繊細なことに拘らず、すっきりした状態である。この平常心で何かをしようとする心を持たないで何度も練習していくと、良くしよう、上手くやろう、という心がなくなって、無心に、行う事が出来る。物事に余り執着せずに、身体や手足がスムーズに動き、平常心になる。

兵法においては技が決まるのは、無心の時であり、修行が未熟な時に上手く行うという気持ちは、ニュートラルの時に注意すべき点、すなわち、クライアントへ接する際に起こりがちな、治してあげたい、良くしたい等という意図を持ってワークするという気持ちと類似する所です。心にわだかまりを持たず、細かいことに拘らず、心を空虚な状態でコンタクトすることで上手に手足が自然に動き、心も平常心、無心となり、このことはニュー

トラルへと移行していくと思います。又何度も練習を積み重ねることで、クライアントへ治癒してあげたい、ミスをしない等の執着する意識も薄れていきます。それが緊張も解けて、リラックスして心の落ち着きが得られて、クライアントのシステムへのリラクゼーションへと繋がっていきます。

◆ 無心

「無の境地とは」とはどんな境地でしょう。

- ・こだわらない・・・、
- ・とらわれない・・・、
- ・迷いも、欲望も、苦悩もない・・・、
- ・自然と同化した絶対境地・・・、
- ・それが人間本来の清浄な心です。

私の日常の経験から、上手くやろうとか、余計な邪心を持って、ことに当たろうとするときは、返って、失敗することが多かった気がします。あまり余計なことを考えずに行った時の方が結果的に良い結果が出る事が多かったです。無心というと、一切、心がないという訳でなく、平常心を保ち、常の心である必要がある。心が高ぶったり、邪心がおきたり、一か所に留まったりすると出来ません。動転し、怒った心では失敗するとあります。

いざ本番、人と対峙する時の重要性は、昔の人が考えだした事と現在においても共通な点があると思いました。セッションを行う際も、何事かを良くしようと思う心もなく、どんな場合も、あまり深く考えずに、無心になって、余計な事に執着したりすることがなく、自然な状態で身体が動いていくときに平常となり良い結果になりました。普段の生活でもセッションにおいても、特別な意識を持たずに、ニュートラルになるよう努め、邪心を起こさずに、心を中心におくようにすることが必要です。

◆ 「観る」と「見る」

我々は一般的に物を見るときに、本当に正しい見方で見ているのか、甚だ疑問に思いません。そのことを考えると、果たして我々が見ていると思っている事が、本当に心から観ているのでしょうか、単に見ているだけで、その見たものをどれだけ心から感じとって、受け取っているのでしょうか？もう一度思い直してみる必要があります。

単に自分の執着心から見ているのではないか、自分が興味あることや、好きなこと、関心が有ることに対しては注意深く見ますが、それは正しい見方とは言えないでしょう。クライアントとのセッションにおいてその外観や動作を見るのではなく、心の中の動きを感じとって見ていく必要があります。心の目で観ることが肝要です。「観」は観るであり、「見」も見るだが、同じみるでもその見方が異なる。「見」というのは目元で見ることで、「観の目」は心で観ること、一般に我々が観るのは「見」の目で見ると言っています。

我々の目や耳は自分の好きな事は良く見え、良く聞こえる。それは自分の執着から見て
いるからです。ニュートラル状態で、クライアントへ耳を傾ける時も、見るということは、
心を傾けて、観ることを心掛けるべきです。そうすることでクライアントの心の内側や、
体のなかの真実が見えてきます。『心は臍下丹田にあり、この丹田で相手の気の動きを聞
く。当然目で見ることではなく、内側の丹田で見る。内なる心で相手の動きを感じて見るの
が観である』（宮本武蔵「五輪」・水之巻 103Pより参照）



● 禅

禅の修行において、心を整えて、そして精神を集中統一することが必要とあります。CSBD
のセッションにおいてもプラクティショナーが心を整えて、注意を集中させて、クライア
ントの有るがままの状態を正しく受け取る事が肝要です。

セッションを行う時に色々な考えが浮かんでくるのが有りますが、次から次へと浮か
んでくる心を一旦静めてから、もう一度行くと良いです。コンタクトする際に感じたもの
をそのまま素直に受け止めることです。自分にとって都合良く、こう有るべきなどと、本
来起こっている事実を、自身の意図へと曲解しないように注意すべきです。禅というのは
「静かに考える」或いは「考えを静かにする」こととあります。禅とは心を統一し、我々
の僅かに気づいている心が転々と動くのを静めることです。

「正受」とは「正しく受ける」こと、つまり赤を見れば赤と正しく受けとる事。白をみ
れば白になりきり、赤を見れば、赤になりきることとある。セッションの時にも禅と同じ
く心を静かに整えてクライアントのあるがままの真実を正しく受け取るよう努めることが
必要です。

◆ 呼吸と姿勢について

呼吸をする際、姿勢を正すことは人間本来の基本です。姿勢が良くなるのに比例し、心の落ち着きを得ます。良い姿勢は、心のバランスが保たれます。「心・呼吸・身体」は各々分離しておらず、総合的に調和されるのが座禅の本来の姿とあります。

身体の姿勢が正されれば、精神も呼吸も自ずと正しくなる訳です。身体を歪めたり、姿勢を正しくせずに、精神や呼吸だけが正しくなるという訳では有りません。肉体の歪みを正しくする事が、行いを正しくする心の修行にもなります。姿勢を正しくし、呼吸もゆっくり行うことで、心も調和し正しいニュートラルな状態に近づいていきます。この事はクラニオセイクラル・セラピーというミッドラインの樹立と共通点があります。つまり姿勢を正し、ミッドラインを意識し、ゆっくりと静かな呼吸を行うことで、正しいニュートラルへと繋がっていきます。

心と体を調節し、調和させるものが呼吸です。息を正しくして呼吸を整えることは禅に限らず全ての芸道においても共通して心を安定する秘訣です。また深呼吸をすることによって、新たに新鮮な気持ちで、心の落ち着きが生まれ、新たに何かを行うときの再出発が出来ます。

◆ 無念無想ということ

セッションの際に雑念がでてくる場合はその想いを継続させたり、育てたり、次々と連想を起こす事がいけません。例えば電車の音が聞こえてきた場合、それをそのまま左の耳から右の耳へと聞き流しておけば良いものを、その電車に乗った時のことや、その他の雑念を自ら育てていくことは良く有りません。そして執着せずに、起きてくる想いを止めるか、或いは止めないまでも、その想いに関らないことです。例えば或るものを思い浮かべた時に、そのものに執着せずに、その対象と一体となれば、自ずとそのものから離れられます。

クライアントと接している時も、時折以上のような様々な考えや雑念が思い浮かぶ事がありますが、そのような時、次々と雑念が連想されていく場合、その考えや雑念を育てていくことが返って良くない結果を生む場合があります。自分が日常のセッションで注意して行っていることは、雑念などが起きた場合は、もう一度我に返り、ミッドラインや、グランディング、肉体とタイダルボディーを意識します。このことを意識すると、落ち着いて雑念から離れて、連想ゲームは消えていきます、そして、やがてニュートラルな状態に移行していきます。

3. 食の観点から

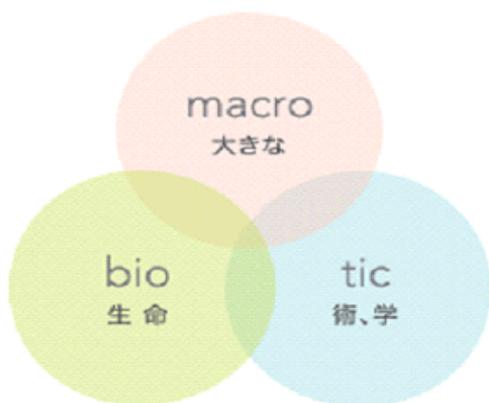
●マクロビオティックの見方

<マクロビオティックってなんだろう？>

マクロビオティックとは「マクロ（大きな）」と「ビオ（生命）」そして「ティック（術、法）」を合わせた造語で、「偉大な生命」「健康による長寿」などの意味を持ちます。

この語源はギリシャ語の「マクロビオス」から来ており、発祥は日本です。

ストイックなイメージではなく、穀物や野菜、海藻などを中心とする日本の伝統食をベースとした食事を摂ることで、自然と調和をとり、健康な暮らしを実現する考え方です。



◆ 陰と陽とは

この3月に東北災害が発生しました。そして福島原子力発電所から放射性物質が飛散し、人への被曝が心配されています。この放射性物質は身体を冷やす極陰性です。陰性の性質は「冷やす」、「ゆるめる」、「溶かす」働きなどで、広がって行く拡散や遠心性で、これに対し陽性とは「温める」、「しめる」、「固める」働きがあり、縮んでいく収縮や求心性を持っています。この陰陽の観点から放射線を見ていくと、放射線によってより大量の活性酸素が発生し、身体を冷やし、陰性へ傾き、機能の低下を招きます。人間は元々、陰陽のバランスが適切に保たれている事で健康なのです。

マクロビオティックでは、物に限らず、全ての事柄や現象を陰と陽で考えるとあります。そして完全な陰性や陽性、或いは中性というものには存在せず、必ず陰と陽の両方の性質を兼ね備えています。食生活においては、陰と陽のバランスを考慮しながら、摂取していくことで健康へと繋がっていきませんが、このバランス思考は、偏った食べものを摂取せず、常に陰陽の中心におく考えであり、これも CSBD のニュートラルの考えにも応用出来ます。ニュートラルにおいてもバランスを考え、偏りを無くし、心を中庸（中位）に置くことが基本になります。

人間が健康になったり幸福になったり、或いは病気になるのも、不幸になるのも、陰陽のバランスを整えることが大切になってきますので、このことを念頭に入れて食生活を考えていく必要があると思います。この食生活において陰陽のバランス感覚を大切にすることが、健康の維持と密接な関係があります。

【表 1.】

マクロビオティックにおける陰陽の考え方一覧表

陰	中庸	陽
遠心力		求心力
膨張、拡散、分散		収縮、融合、同化
分離、分解		集合、編成
大地からのエネルギー		宇宙からのエネルギー
上昇エネルギー		下降エネルギー
女性		男性
熱帯	温帯	寒帯
砂糖、熱帯産果物	玄米、雑穀、小松菜	牛肉、豚肉、鶏肉
油、白米、ジュース	キャベツ、玉ねぎ	魚、卵、チーズ
クリーム、香辛料	白菜、大根、人参	ベークした粉類
アルコール、化学	海藻類、小豆、大豆	塩 等
調味料、等	番茶、ゴマ塩、等	

(マクロビオティック入門・39Pより参照)

このような食生活以外の人間の身体的、肉体的な面においても、いずれかに偏らずにニュートラル（中央）の位置に置くことで、バランスをとっています。この食物に限らず全ての事柄や現象においてもニュートラル状態を保って、バランスをとる事は重要なファクターであり共通・類似している気がします。

『病気というのは、実は自然が、我々を自然に合うよう調節して、不必要なものをとれば、体外へ排泄します。自己中心的な考え方を捨てて、食事を自然に適したマクロビオティック食に改め、大食を避け、病気を防ぎ、精神を発達させる事が出来る。』

(マクロビオティック入門・89Pより参照)

第2章 ニュートラルの確立

1. どのように影響するか

●原理

量子物理学からの説明によると「全ての素粒子は相互関係にあり、それぞれがお互いに影響しあっている」ということが確認されています。「観察者は、観察するものに影響を与える」ということは「例え量子の一部が宇宙の反対側に置かれていても、一つの素粒子が動くと、別の素粒子もそれに応じて反応する。」つまり我々は誰かにコンタクトするときはお互いに影響を与えあうという見解をもたらします。そのため、クライアントに触れるときは、如何にニュートラルになるかを学んでいく必要があると思います。

そうすることで、クライアントのシステムが、我々の存在に反応することなく、「実際にそこにある真実」を見せてくれます。プラクティショナーは身体をリラックスさせて、自分の感覚をただ有るがままと感ずることで、自然とニュートラルへと入っていくこととなります。心がリラックスし、物事を有るがままにすると、知覚を閉じ込めていた停滞したエネルギーが解放されて自由になります。そして、ニュートラルが、次のステップである治癒力のプロセスへと移行させていくのです。

◆今、ここ、われ、

この「今・ここ・われ」もクラニオのセミナーで言われている、プラクティショナーが、クライアントの変化に向き合うため、「この場にいる」という能力を養う事の重要性を説いています。我々の働きかけは、広い意味で知覚することです。耳を傾けていくための技術は実際の働きかけの中心となります。本当にこの場所にいることと、プロセスを感じながら意識的に働き掛けることは、同様に重要な事です。

Dr. ジム・ジェラスは「働きかけの核心は、知覚すること」と言っています。クライアントと接して、プラクティショナーはこの場に留まり、知覚し観察を繰り返すことで、部分的なものでなく全体性を感じとります。クライアントは身体・心・内臓等と分割できません。そして知性や、直感ではなく、本能的なものがプラクティショナーに伝わってきます。

知覚において、より全体として捉えることに注意することが肝要です。実際にセッションで注意すべき事は、メカニカルのように部分的にアプローチするのではなく全体としてどのように現れてくるのかを確認することです。耳を傾けて、全体を捉えることで、クライアントとのコミュニケーションが出来てきます。この気づきの中に、クライアントの治癒過程、パターンや不快感を発見出来ます。従ってヘルスは人間本来の身体の中に持っているものであり、そのヘルスを全体として感じ取り、自然に導き出すことが大切なことです。

◆ 静止

身体は本来の姿、感覚をあるがままにすることで、身体が静止状態となり、リラックスして、何かで閉ざされていたポテンシーが活発になって健康へと向かっていきます。静止状態へ持っていく事が、大切なワークです。静止は本来活動を始めるスタートであり、重要な中心的プロセスです、これらは色々な可能性を秘めた中心です。この時に身体がリラックスし、この止まっていたポテンシーが活動し始めて、身体の全体を再度出発させる原点に戻り、その後ヘルスへと向かっていく。『身体の本来有るべき姿へ、感覚をそのままに、有るがままにしたときに、静止へとリラックスし、ポテンシーが自由になり、健康な動きへと変移する。リラックスして自分自身をありのままにすると、再び身体が健康へと移行する。自分の体を静止の状態にすることがワークの本質です。』（スティルネス・31Pより参照）

過去のセッションにおいて実際に何回かこの静止状態に入っていくことを確認しました、そうすると、クライアントは落ち着いていき、身体の中で新たな変化が起きていることに気が付きます。セッション中にクライアントが静止状態となり、身体の中がクリーンになったと感じましたが、その後、クライアントからのコメントで、「身体全体がすっきりした」と言われ、私と同じ感覚をクライアントも持っていました。

◆ プラクティショナー支点

プラクティショナー支点というのはプラクティショナーがニュートラルな状態に保つためのファルクラムという概念で、支点、中心点という、静かな静止点を指します。ミッドラインを意識し、身体と精神の支点として、方向感覚を確認します。クライアントへの距離を見ながら、ミッドラインを意識し、クライアントとの距離感、方向感覚や境界線を確認していきます。

またこのファルクラムを意識し、距離や方向性を確認することは、不安を感じた場合のサポートとなり、クライアントとの関係を良くします。そしてはっきりとした境界が確認できます。このような距離感や方向感覚が確立出来ると、クライアントの内側にどのような変化が起きているのかを認識し、それに対して対応が出来るようになります。いつもセッションでこの支点を意識しながら、ミッドラインが確立出来る、クライアントを意図的に個人的な判断でなく、客観的な視点で見ることが出来るようになります。そしてセッションの際は必ずこの支点を意識して、接していき、何度も練習を重ねていくと良い結果に繋がっていきます。

◆ ニュートラル

自分自身を意識的にリラックスさせるのではなく、自然に任せて、その時を待つ姿勢が良いです。自分の感覚を特別なものに変えようとか、悪い所を治そうという試みを行おうとすると、返ってリラックス出来なくなる。自分自身の全てを受け入れて、自分のいやな所を

取り去りたいと思うのではなく、ありのままの自分を受け入れることが静止状態を導きます。無理に自分自身をもっとリラックスさせようと思うと、返って自然で無くなってしまいます。意識的に自己をコントロールしようとせずに、身体がリラックスして、自然な状態に向かっていくと、ニュートラルに行き着きます。注意点は、自分自らが無理にリラックスさせようとせずに、リラクゼーションがきたら、その感覚をそっと自然のままにさせておくことです。

実際に何度かセッションを行っても、本当に有るがままの状態に持っていく事はやはり難しく感じられます。コンタクトして直ぐにリラックス出来て、自然な状態に入ることが出来る場合と、又、相当時間を掛けないと、中々その状態に入れない場合とがあります。深呼吸し、身体のを抜いて、何度かトライしていくと、リラックス出来て、ニュートラルな状態へ入っていきます。

2. ニュートラルの確立

●耳を傾ける

クラニオセイクラル・ワークはそのベースとなるのは、耳を傾けることで、静けさや、謙虚さ、敬意を持って、何の要求もせずに、中立で働きかけます。クライアントの健全さに耳を傾けることから始めます。そうすると次第にシステムが落ち着き始め、そのプロセスを感じて、更に耳を傾けていきます。プラクティショナーが意図を持たずに、治してあげようとか、上手くやろうとか、余計な邪心を持たずに、謙虚な気持で、尊厳さをもって接することで、自ずとクライアントが持っているものが自然に姿を現わしてくるでしょう。心を落ち着けて、システムに耳を傾けていきます。

そこにあるものをニュートラルな状態で受け取り、ただ観察していくと、システムは自然に落ち着いてきて、内側から本来の自然の姿を現してきます。そしてクライアントへの働きかけの基礎となる信頼関係を築く事が出来ます。それがクライアントへの健全さやヘルスへの手助けとなり得ますので、この耳を傾けることから始めていく事が必要です。

●プラクティショナー・ニュートラル

プラクティショナー・ニュートラルというのは、クライアントへコンタクトする時のプラクティショナーの状態を言います。中立（ニュートラル）を心がけて、システムのあるがままの状態を把握することで、バランスの良い状態でコンタクトし、クライアントの自然な有るがままの状態を知るサポートをします。基本的にこの中立な状態を保ちながらワークしていきます。

この自分のニュートラルの状態を保持しながら、それを意識して、コンタクトしていきます。ニュートラルを保つことはプラクティショナーの大切な要素で、静かに耳を傾けていくことが、結果的に治癒過程のベースとなっていきます。「観察者は、観察するものに

影響を与える」という原理がありますので、このことはクライアントへ触れるときはプラクティショナーがどのような気持ちで接していくかという事が重要なポイントになってきます。プラクティショナーの個人的な思い、こうして欲しい等の気持や、要望をクライアントへ投影してしまうことがあります。個人的私見や希望や判断がセッション中に投影されることは、治癒過程の妨げになります。プラクティショナーはニュートラルの状態です。クライアントへアプローチすべきです。クライアントに対して何も求めず、要求せず、私見で判断したり、期待せずにコンタクトすることが必要です。ただ耳を傾け、認識し、ヘルスへと進めていく事が良いです。

プラクティショナーは変化を望んだり、求めたり、何かを追い求めたり、期待してしまいがちです。多分、プラクティショナーとして、治してあげたい、満足のいく結果を出したいというように、何かを期待しながらセッションを行っていることが返って災いしていると思います。それは治癒してあげたいといった気持からくるのかもしれませんが、結果的に治癒過程を妨げることになります。

クラニオセクラー・バイオダイナミクスセラピーではニュートラルな状態で接する事が大切とされています。クライアントではなくプラクティショナー自身がニュートラルな気持ちを持たないといけない？これは私が今まで色々な事を学んできたことと異なり、予想とは反していました。このようなニュートラルな意識を持たずに色々な治療を行っていました。以前に習っていた療法では、クライアントへ治療してあげる際には、治してあげようという意図を持って行うことで、結果的にクライアントの治癒につながっていくと教えられました。

常にクライアントを治してやろうとか、苦痛を取り除いてあげよう、といった気持ちで接していましたが、それはクラニオの療法とは異なり肉体的・物理的なコンタクトでしたので、アプローチが異なっていたのではないかと思います。このCSBDはニュートラルな気持で接することが返ってクライアントの身体の落ち着きや治癒へと発展させる上で重要な事です。

●クライアント・ニュートラル

セッションの始めに、プラクティショナーがニュートラルになる事が大切ですが、また、クライアントのシステムが内側で落ち着くために、十分な時間が必要です。最初は少し距離をおいてコンタクトします。プラクティショナーが何の介入もせずに、静止の状態の中で、落ち着いて、安心できる状態になるまで待ちます。そして、クライアントとの間で安心出来る良い関係へと進んでいくとニュートラルが始まります。そしてそれが最終的にヘルスへと繋がっていきます。

警戒心やストレスがなくなり、十分にリラックスし、プラクティショナーとの信頼関係がより良くなる事でクライアント・ニュートラルへ進んでいきます。この落ち着きは、システムに全体性をもたらす、バラバラの状態から、一体化した状態へと変化していきます。

この変化とともに、ニュートラルな状態が起こり、ポテンシーや液、組織は一体化していきます。このニュートラルな状態はシステムが治癒過程へきたということです。また液のポテンシーがある場所から、別の所へ移っていくのが感じられるかも知れません。その際にさらにスティルネスへと進んでいく事もあります。治癒過程は、知覚を狭めずに、謙虚な気持で、起きてくる現象に静かに耳を傾け、観察していくことから展開していきま

す。

プラクティショナーの側からの立場で言及しますと、セッションしている際に、時折りクライアントが中々落ち着きがなく、ゆったりとセッションを受けている様子が見受けられない場合があります。自分ではニュートラルになっている積りでも、実際にはそうっていない事があります。セッションを進めていても、中々ニュートラルにならないのは何故だろうと、心配になったり、不安になって、早く修正しないとイケない等と、焦りが生じて、セッションの終わるまで上手くいかないことがありました。このような時は自分自身に戻り、最初からプロセスをやり直し、落ち着かせ、ミッドラインを再確認し、肉体とタイダルボディーを思い浮かべ、そのボディーを遠くへ意識させることを何度か行う事を試み、良い結果につながりました。

●プラクティショナーとクライアントの境界

スティルネスは知覚の大事な要素です。この中で耳を傾けると、クライアントのシステムが我々に語りかけてきます。この静けさは、単に静けさだけでなく、その中に生き生きとした活気を感じます。コンタクトのこつは「何もしない」「何も考える事をしない」ことでしょう。

システムのヘルスをただ感じる必要があります。この時、クライアントの状態を想像とか私見で判断を行わずに、現れてくる感覚をそのままに感じる事、現れている事をただ頭の中を流れているように感じていく事です。プラクティショナーが、コンタクトの中で、クライアントの境界を感じる場合があります。プラクティショナーが感じる事と、クライアント自身が感じるプロセスの境界は曖昧な部分があります。自分が感じているのは本当に自分の感覚か、それは私の意識なのか、それともクライアントの意識なのか？プラクティショナーはニュートラルになりきることに専念し、そしてやがては治癒を起こすべく、クライアントとの境界を感じとります。ときには、プラクティショナーとクライアントの間の境界線が、解りにくくなります。それによってクライアントは、不安を感じる事があります。

プラクティショナーがクライアントとの境界線を感じると、クライアントはプラクティショナーのコンタクトを信頼し、良い方向へと向かうことが期待出来ます。

第3章 日常生活におけるニュートラル

1. 生活でのニュートラル

普段生活している時にふとこのニュートラルな意識を持つ事が、何か心配事や、人間関係においてのトラブルが発生した時に役に立つのかもしれませんが。私事で恐縮ですが、昨年セミナー6受講の際に、個人的な事で事件が発生しました。それは親戚とのトラブルでしたが、過去において一度も経験したことがない大事件でした。全く予想もしていない、信頼していた人が起こしたとても考えられないことでした。このショックをどのように、対処すれば良いか毎日悩み、厳しい日を過ごしました。で、一体どうすれば良いのか、誰と相談したら良いのか、とても悩みました。

取りあえず、兄や専門の第3者に相談したりして、解決の糸口をみつけていきました。この時の兄の忠告、アドバイス等はニュートラル（中立）で正当な意見であり、とても参考になり助かりました。

その時はゆっくり落ち着いて考える時間的余裕がない状況でしたので、多分兄のアドバイスがなければ一人でベストな解決策を見つけるのは難しかったかも知れません。このアドバイスのおかげで気持ちが整理出来て、心を落ち着かせることが出来ました。セミナー中は集中することが大変でした。事件ははっきりと解った時は可なり動揺し、セッション中もその動揺している心の内が現れてしまい、パートナーへご迷惑を掛けたことがありました。自分ではこの事は極力考えずに集中している積りでしたが、心の中の思いが隠しきれなかったようです。このような時にこそ、心の平静を保ち、心を乱さずに、平常心を持ち、ニュートラルな状態にならないといけないと自分に云い聞かせてセッションに臨みました。

今考えてみれば理屈では分かっている、当時はとても大切な、セミナー6の最終章の時期であり、この機会を逃したら、もうチャンスはこないという思いが焦りを生み、ニュートラルな状態になる事は難しかったです。しかし、セミナーの内容やセッションの練習中、何としても、今まで3年も頑張ってきた事を思い起こしながら、食らいついていく気持で、あきらめずに何とかこの局面を乗り越えていこうと言う思いが強く、無事終わることが出来ました。今となってはとても達成感もあり、大変良い思い出になりました。

人生にはこのような特別な状態の時も、又平凡な日常生活においても、常に色々な状況に遭遇しますので、セッションを行っている時と同じように、ことあるごとに平常心を保つ習慣を身につけていかねばならないと思います。東洋的伝統的な観点からも言及いたしましたが、どんなときも、セッション中も、日常生活においても、ふと我に振り返ってみて、自分の心の持ち方や気持ちが平静で、偏らずに、ニュートラルな状態で、人と接することを心がけていく必要があります。

2. 人間関係におけるニュートラル

あるサイトで「人生は、人間関係だ」と言っています。人間関係無しには、我々は存在し得ません。この人間関係が整っていると、我々と他者との間で、純粹意識から放たれる愛のエネルギーが流れているそうです。人間関係が整っていないと、高まるエネルギーポテンシャルがかえって悪い作用を与えます。「他者に対してこうして欲しい、こうなって欲しい」、という強い欲望が多く、それが満たされないと心の不満、葛藤が原因で周りに不調和を生み出す。この欲望（渴望）が起こるのは、心が常に充足されていないためです。

このことがスピリチュアルなサイトに記載されていましたが、人間関係を改善することの重要性が述べられていましたが、その中でニュートラルや冷静な平常心を保つ方へも応用できると思い記述しました。それは「有難うございます」という感謝の気持を、他者と関わっている時だけでなく、常に心の中で繰り返し思ってみると、人間関係を改善するのに大変役立つと思います。

常に、「有難うございます」等と心の中で感謝の気持を思い、心の中で唱えることで、人間関係も改善されて、常に平常の心を身につける事が出来るようになると思います。私自身の経験ですが、本来は感情が起きた瞬間にこの事を思い浮かべると良いのですが、「あ、そうだな今この瞬間に念じるのか」と過去に、思ったことが何度かありました。

実際には、すぐその瞬間に思うことが難しく、後になって気が付き、反省する機会が多いのが、現実でした。また、心の内をいつまでも怒りや不満の感情に捉われずに、執着心をなくして、ニュートラルな状態を持ち続ければ、きっと人間関係も改善されて、良いエネルギーが発信されると思います。

以前私はどちらかというと、人との付き合いが不得手でした。多分、気が短く、自分の感情をストレートに表面に出してしまう性格でしたので、自分の気持ち、感情を抑え、上手くコントロールが出来ず、人付き合いは余り得意ではなかったのですが、年齢とともに人と話すことや、多くの人接することや、一緒に飲んだりすることも気にならず、むしろ人付き合いの機会を自らつくり、それをう楽しむようになっていきます。

多分人と接するときには相手の事を気使ったり、思いやったり、又自然に感情のコントロールを行いながら、付き合えるようになってきたからだと思います。

心の中の喜怒哀楽に捉われずにニュートラルな状態を保ち、かつ相手を思いやる気持ちを持つ事で、人間関係が上手くいき、楽しい人生を送る事が出来ると思います。

第4章 私の経験と反省

1. 技術の向上

よくスポーツジムへ行きますが、温泉付きのため、終わったあとで、必ず温泉で、30分以上ゆっくりします。その際に、良く利用するのが、岩盤浴で、横になって、温かいお

湯が背中に流れていてとてもリラックス出来ます。そこで、時には長い時間ニュートラルの練習をして、その時に今度は上手くいったとか、今回は余り納得いかなかった等と、自分で判定するようにしています。余り捉われて集中し過ぎても良くない結果が出ますし、本当にリラックス出来て心も体もほぐれて、顔つきが変化する時もあります。これはセッションの時にどう応用したら良いのか、私の練習場として、活用しています。毎日セッションを行っている訳ではないため、コンタクトした後には出来るだけ早い段階でニュートラルの状態になるよう普段から練習をしていなければいけないと思います。

クライアント自身が、最初のうち、セッションを行っているとき何も感じる事がなかったのですが、半年以上セッションを重ねていくうちに、可也色々な身体の中の動きを感じる事が多くなってきました。その動きを終了後確認すると、私の感じたことと同じ事を感じている事が多くなり、多少とも向上しつつあるのではないかと思います。

2. セッションの反省

セッションを行っている時に、終了した後で、「何か頭が締め付けられた」とか、「頭痛がした」などと言われることがありました。あとで考えてみると確かにそのときは別の事を考えたり、悩みがあって、そのことをふと考えていた事があって、「はっ！とした」ことが何回かありました。また、クライアントへ自分の期待していたことを無理に求めたりしたこともありました。そういう期待感をもってセッションした時は、やはりクライアントからは良いコメントは貰えませんでした。先日も最後のポジションで足に触れていましたが、触れられてから直ぐ、脚が硬直して痺れた等と言われたことがあり、その時も多分自分の思いに執着していた可能性があります。セッション中に、自分の思い込みや、自分の想定している期待を描いてしまう事も多々ありますが、その時はそのことが解らずにセッションをしています。後あと良く考えてみると、クライアントの真の姿を捉えていなかったのではないかと思います。

過去のセッションを振り返って見ると、何度も自分自身で納得してしまったり、思い込んでしまったり、というような経験をしていた場合もあります。これからもやはり多くセッション経験を積み重ねて多くの事を学ばなければいけないと思っています。自分ではこれで良いと思っても、真のニュートラルな状態にはなっていない場合も、多々有ったかと思っています。そのたびに反省して、また次回へ修正していきたいと思っています。

第5章 終わりに

このクラニオセイクラル・バイオダイナミクスにおけるニュートラルということがクライアントに与える影響や、その重要性を勉強しましたが、更に治療以外の分野においても、共通すること、類似することが沢山有ることが解りました。またニュートラルとい

うのは学問や、日常生活や、この治療の世界でも、考え方や、捉え方、法則の場、空間、ポジションなどへも応用して考えることが出来る概念だと思います。

武術、禅の世界、食生活、健康について、あるいは人間関係においても、考え方、捉え方、意図、心の持ちよう、心の置き方、など様々なことにおいて共通点がありました。武道では心の持ち方を広く中心に置くこと、平常心を心掛けること、邪心を起こさず、捉われないう心を持つこと等の大切さが書かれておりました。また禅の世界では雑念を取り払うことや心を静めること、自己と対象を一つになるよう、精神を統一し、呼吸を整えて調和することが記されていました。

食生活においては陰陽のバランスを考えて食すこと、毎日の食べものをどのように選択するかということが、人の心へも影響してしまうので大変重要であること、陰陽の全体の中で、中心に置いて物を考えていくということ、偏りをなくしてバランスを取ろうとしていくことの重要性を説いていました。人間関係においても、上手に係っていくことは、常にニュートラルな平静な気持をもって、心の不満や葛藤を起こさないように努めることが調和を生み、ひいては争いのない平和な生活を営んでいく事が出来ると思います。

以上のどれも、その概念がそれぞれ、決してマイナスでなくプラスの方向に向いているように思われます。そして、とても大切なことではありますが、普段の生活では、余り意識されずに、見過ごされがちな事です。またそのニュートラルの概念に繋がる事はきっと健康へと繋がっていくと思います。このことを理解しながら、日常生活へ実行していくことは、それ程容易いことではないと思いますが、常にこのことを忘れずにクラニオセイクラル・バイオダイナミクスのワークの時も忘れずに行い、また実生活においても、このニュートラルな考え方を取り入れながら、実践していくことで、これからの人生に大きな夢も広がり、素晴らしい人生が開けていくと思います。

以上

【参考文献】

NO. 著者名	書名	出版年・場所	出版社
1. 大森曹玄	「参禅入門」	1986・日本	(株)講談社
2. 久司道夫	「マクロビオティック入門」	1997・日本	(株)かんき出版
3. 高橋たか子	「意識と存在の謎」	1996・日本	講談社現代新書
4. Charles Ridley	「スティルネス」	2007・日本	エンタプライズ出版
5. 宮本武蔵	「五輪書」	1986・日本	(株)講談社
Web site			
6. p.15	http://deeksha777.blog88.fc2.com/blog-entry-50.html (誰にでも出来る人間関係改善法ブログ「黄金時代へ」2009年)		
図の引用			
7. 表紙	http://gazoo.com/g-blog/kuruton/89485/Article.aspx/ (「建仁寺・京都」ブログ「take care」2008年)		
8. p.3	http://coco.to/movie/1284/all (映画「宮本武蔵／双剣に馳せる夢」2009年日本 ポニーキャニオン)		
9. P.5	http://rocky-custom-label.at.webry.info/200906/article_8.html (DVD ラベル アートミュージアム「禅 ZEN」2009年 表紙・12)		
10. P.7	http://www.chayam.co.jp/macrobioitic/ (CHAYA macrobotics マクロビオティックの基本)		