

キコウタンチンコウニオケルシンリテキヘンヨウニ カンスルリンショウシンリガクテキケンキュウ

濱野, 清志
Kyushu University Institute of Health Science

<https://doi.org/10.15017/677>

出版情報 : 健康科学. 20, pp.169-172, 1998-03-16. Institute of Health Science, Kyushu University
バージョン :
権利関係 :



— 研究資料 —

気功站樁功における心理的変容に関する臨床心理学的研究

濱野清志

A Study on the Psychological Transformation in Qi-gong Practice

Kiyoshi HAMANO

はじめに

気功とは、調身、調息、調心の三調、すなわち身体と呼吸と精神の安定を目指した中国に古くから伝わる自己鍛錬法の総称である。ひとことで気功といっても各家各派の特色によりさまざまな気功の方法があり、身体の動かし方や呼吸の仕方、イメージの使い方など多様なスタイルが生み出されている。

いずれにせよ、気功はそれを実践するものが自身の身体感覚を通じて気を感じ、気を体験的に理解していくなかで、それぞれの気功の目的にそった自己の鍛錬を進めていくものである。その場合、気を体験するには、一定の身体の動きを通じて、これまであまり意識して経験してこなかったある種の感覚体験を気功によって身体に生み出し、それを気というイメージによって主体的に自身の意識内に位置づけるといった一連の作業をおこなっていく。そして、そのようにして得られた気の体験が、また新しい導きの糸となって新たな気の体験を生む、ということになっていくのである。

そういった一定の身体の動きの中でも、どの気功にも共通して求められるもっとも基本的な姿勢に「立つ」ということがある。ここで取り上げる站樁功というのは、気功における鍛錬の中心になるものである。ある一定の姿勢をとり、無理なりきみをできるかぎり減らしてその姿勢を維持する。その中でも無極站樁功、もしくは自然站樁功と呼ばれるものは、まさにただ立つだけというものである。もちろん、ただ立つだけでも、姿勢に一定の要求があり、単に「朝礼で立つ」「何かを待って立つ」という「立つ」こととは少し異

なっている。

無極站樁功という場合の無極とは、この宇宙のまったくの始まりということ、西欧流にいうならば、コスモスの生じる以前のカオスの状態ということができる。易経に「太極者無極而生、陰陽之母（太極は無極より生まれ、陰陽の母なり）」とあるように、無極がすべての始まりである。太極拳の熟達者である馮志強老師はこの無極の姿勢について、次のように述べている。

「できる限り安静で空気のきれいな環境を選び、自然に立つ。全身を十分にリラックスさせ、雑念を排除する。心を安定させ静かな状態にしていく。心身ともに虚静、つまり何者にもとらわれず、静かで透明、自分を包む空間と同化した状態へと徐々に移行していく。空空洞洞—「無極」の境地である。

このようにして立ち尽くす。立ち尽くすなかで、「動」が起こるのを待つ。これはまったく自然に任せるプロセスであり、静が一定の深みに達したとき「静極まれば動を生ず」—無極の中に原初の「動」が生まれる。この「動」がすなわち太極の動である…」（馮志強, 1997, p. 9）

このように無極の状態を保ち続けると自然と身体の奥底から気がうごめき始めるというわけである。実際、気功のトレーニングの中で、この無極站樁功を30分、1時間と続けることができると心身が内奥から開かれ、天地自然の気の流れに乗って自身の身体内を気が動く感じを楽しむことができる。

しかしでは、いったいただ立つということだけをしているとは言っても、その間の心の動きは一般にどのようになっているのか、あるいは気功をまったく知ら

ない者がただ立つことをした場合、そこに何か違いがあるのか、そしてまたそのことを生理的な指標から確認することができるのか、そういった調査を進めていくことが本研究の目的である。

ここでは、その一部として、気功をまったく知らないものが「立つ」作業を行ったときに感じることで、気功をある程度練習している者が同じことを行ったときのそれぞれの身体感覚についての表現を、それぞれ元資料として提示し、その比較検討を簡単に行ってみることにする。調査の詳細については、他誌に投稿するので、ここではそれに触れない。

言語報告資料

ここで提示する言語報告資料は、次のような手続きによって得たものである。場所は筆者の研究室であり、一人ひとり個別に調査していった。筆者は被験者の斜め前方に被験者に対して座り、記録をとっている。

一連の手続きは、まず立つことに取り掛かるための前提として椅子に座して背中をもたれないで自然に背筋を伸ばし、軽く目を閉じリラックスすることを2分ほど求めた。その後で立ち上がり、足は肩幅よりやや狭く、爪先を並行にして立ち、「目を閉じてそのまましばらく静かに立っていてください」と教示して3分間を過ごした。その後開眼して「今立っていた間に、自分の身体の動きや変化についてどのようなことでも気づいたことを教えてください。また、心の動きについても、どうだったか気づいたことを教えてください」と伝え、報告を受けた。

その後、「もう一度同じことをしてもらいますが、今度はできるだけ自分の身体の内側の動きや外側の動き、さらには心の動きを静かに眺め観察することを行ってください。後で同じように報告してもらいます。時間はほぼ同じくらいの時間です。では目を閉じて静かにしてください」と教示した。そして3分後「目を開けてください」という合図とともに、その間に気づいたことの報告を受けた。

気功経験者に対しては、以上の教示の際「今から自然站椿功をおこなってもらいます」という文言をつけ加えている。したがって、経験者はいつもの自分の練習に照らした立ち方やイメージづくりを自然とおこなっている。

この手続きを行うにあたって、その前後に身体感覚に関する質問紙を行い、身体感覚の意識的な変化を把握した。また、身体意識、自己意識に関する質問紙も最初におこない、個々人の身体意識や自己意識のあり

方の違いが言語報告に何らかの影響を持つのか検討した。また、生理指標として心拍数を測定しつつこの一連の調査をおこなったが、この部分に関しては研究方法の進め方に問題点があり、今回の研究では心拍数に関しては取り扱わないこととした。

さて、以下に言語報告に関して、気功をまったく知らない者と気功をある程度練習している経験者からそれぞれ一名ずつの言語報告資料をここに提示する。

a) 気功を知らない被験者Aさん (18才女子学生)

【1回目の報告】

「足が疲れてるのがよく分かる。あと、けっこうフラフラしよる、とかいうのがあって。サイレンが鳴ってきて、わあ、家やないやろか、というのがあって。でも友だちが寝てるからまあ大丈夫やろう、というのがあって。あと、けっこう疲れてるなあって思って。あと、どんなこと言ったらいいんですか？(どんなことでも。ずっと立っていて最初からの変化なんかはどうですか?) 最初に気づいたのが、わあ、フラフラしてる、というのだったんですよ。その後、ずっと何でこんなにフラフラしよるんやろうというの考えよって。それで、ああ眠たい、とか。あと、けっこうああ気持ちいいとか思って、友だちのこととか浮かんできて…その間も足はきついんですよ、ふくらはぎの辺が。いかん、体力落ちてきたとか思って。先生なにさせよるんやろ、と思ったり、けっこう時間経つし、まだ立ってるのかなあ、とか。そんな感じです。」

【2回目の報告】

「最初、今度ちょっと考えながらしよったからかも分からんけど、足が、さっきよりはちょっとはしっかりしてるや、と思って、まだフラフラしてはいますけど。まあ、意識しすぎたりするけど。その後、虫の声とかが聞こえてきて、ああ、聞こえてるとか思って、で、何かさっきよりはフラフラしてなくて、前半の最初の方に少し10秒かそのくらい、それまでは足の方ばかりやったけど、この辺の首筋から足の下の方に一回、ちょっとちゃんとつながったという感じがしたんです。棒が入ったというか。そして、そのときが一番身体が安定して立っている感じがしたんですけど。でも、それは最初の方で、だんだんと消えて、後はとにかくあんまり足の不安定な感覚がなくなって、また友だちのこととか考えて、そして最後の方すっごい気持ちよくなってたんですよ。何か、寝そうな感じ。ああ気持ちいいとか思って。そしたら今度は眠たくなって、この辺だけ寝て、何か胸から上が寝てるんですよ。あ

あ気持ちいいという感じで。寝がけの授業中ちょっとコクツとなるって感じの、虫の音聴いていたら、はい終わりますって感じ」

b) 気功経験者Bさん (60歳男性)

【1回目の報告】

「特に考えることはなかったんですけど、まあ一応、息を細く長く吐いて、吸うときもゆっくり吸おうと呼吸の方に気を付けとりました。なんていいですか、あと特に考えることはなかったんですけど、身体をまえるしろにやってみて、一番まん中で、いいなという感じと、頭のとっぺんを上へ引き上げられる感じとが、基本的に教わったことをです、頭の中で、そういうことを思いながらやりました。

ふだんやるときは靴脱いでしますんで、ちょっと足の感じが違って。それぐらいですね。」

【2回目の報告】

「何も考えない、と思ったらかえって難しいと思いましたんで、気がずっと頭から前を通って足に、呼吸に合わせて吸うときに後ろを上へあがって、吐くときに前を降ろしたり、そういう気持ちをずっともち、合わせて呼吸をしましたね。手の方の何ていうんですか、気が回ってきたという感覚があったんで、右から回って、左に回して、また呼吸に合わせてまた左から右に戻したりですね、そういうことをやりました。後は特に、お腹の中とか、身体の中がどんな感じというのはまったくなくて、ただ気をこう回すやつと、手の感覚だけは、手がこう回ってきたなというのが分かるんですが。(それはどんな) やはりこう自分でわっとしますし、すぐ感覚が出ますですね。

(足の方はどうですか) 足はちょっとやはり、足の地面についとる分ていうんですか、足の、その辺りが、じんじんとするというほどじゃないんですけど、何か感覚的に感じるっちゃうですかね。(それはやはり気感という感じですね) はい。」

考 察

考えてみれば、自然に立つといっても、「立つ」という動作そのものがすでに重力に反した動きであり、自然に逆らった姿勢ということさえできる。そこで自然に生じてくる反応は、身体を支えようとする筋肉の動きへの気づき、じっと立つことは実は無理のあることで自然に身体が揺らぎながら自分の姿勢を保っているということへの気づきなどがその代表的なものである。両腕は腕組みをしたり、指組みをしたりといった

余分な動きをとらないように自然に降ろして立つように指示したが、そこから自然に生じる反応は手の指先方向への重力を意識する、ということもある。

そういった自然な反応がAさんの表現の中によく読みとることができる。また、心は周囲の音に引きずられていろいろな連想がわいていたり、何もしていないことによる時間感覚への焦点化や立っている自分をふと外側から見つめてしまう自分などが浮かんでは消えていて、非常に活発に働いていることが分かる。

Aさんの体験の2回目の報告から示唆されることは、フラフラするという意識体験はフラフラしない体験を生み出す背景となる可能性があるということである。ほんの10秒ほどだが、身体にしっかりとした棒が入って首筋から足先までつながったという感じがすると述べていることは、そのように安定して立つことを教示したわけではないにもかかわらず表現されているわけであり、自然と自分の身体の動きに注目を続けること自体が、重力という自然な力に対して自己を定位していこうとする動きを生み出している、ということができる。

また、その状況をどのように理解しつつじっとしているかによって、Aさんのように心地よい体験につながることもある。気功は自然に生じる可能性のあるこの心地よさに焦点を当てて、その方向に体験を方向付けるという作用を持っているといえる。

Aさんの体験と比較して、Bさんの体験はすでにはじめから自己の身体内の感覚に焦点が当てられた報告となっている。その分、身体が揺れることや足が疲れることなどはそれほど強く注意を引いていないことが分かる。気功なら気功という身体や精神にむかってある一定のまなざしを向けるトレーニングをすることとは、注意の方向を普段意識することのないより細部の身体感覚に差し向け、その細部に見える微妙な変化を観察し味わうことで心身の統一感が生まれてくる、ということなのである。したがって、むしろ一般にただ立つという作業にしても、そこに自然に生じる体験に対する感受性は、一部では低下し、一部では昂進するといったことが起こると思われる。

引用・参考文献

- Hamano, Kiyoshi (1987a) Ki: A Key Concept For Japanese Interpersonal Relationships. *Psychologia* Vol.30, 1987, 101-112
- 濱野清志 (1987b) 性格表現用語に使われる「気」の研究 *心理学研究*第58号第5号 295-301

- 濱野清志 (1987c) 個人の主体性と気 CEL 大阪
ガス・エネルギー文化研究所第4号 54-56
- 濱野清志 (1996) 「気」の臨床心理学的研究 その1
—「気」イメージの意義と広がりについて考える—
— カウンセリング学論集 (九州大学六本松地区)
第10輯 37-62
- 濱野清志 (1997a) 「気」の臨床心理学的研究 その2
— 気功練習中の身体感覚— カウンセリング学論
集 (九州大学六本松地区) 第11輯 26-36
- 濱野清志 (1997b) 気功と心理臨床— 身体性アイデン
ティティの形成— 心理臨床 第10巻1号 31-35
(星和書店)
- 濱野清志 (1998) 「貴」の臨床心理学的研究 その3
右手で考える: 「気」のアイデンティティ カウ
ンセリング学論集 (九州大学六本松地区) 第11輯
印刷中
- 馮志強 (1997) 陳式心意混元太極拳 (日本馮志強太
極拳研究会監修) ベースボール・マガジン社