

2016年4月、私は台湾で2016年国際心身教育シンポジウムに参加し、台湾から日本に到着しました。平澤 昌子がオーガナイズした“Hanna Somatics: Cultivating Somatic Awareness”というボディワーク専門家向けの二日間のワークショップを行うため、東京に来ました。平澤 昌子はカリフォルニア州ソノマ州立大学で、私の大学院の生徒でした。はじめは修士号で、その後はセイブルック大学の博士課程で会い続け、数年間一緒に取り組みました。私はセイブルック大学の設立者です。彼女と取り組むなかで、日本と日本文化に非常に興味を持つようになりました。アメリカの哲学者でありソマティック・エデュケーター、トーマス・ハンナのハンナ・ソマティック・エデュケーションを、可能な限り広く分かち合うことに関心があったので、日本に来てふたつのワークショップとふたつのスピーチをするという約束で、喜んで招待を受けました。比較的短い訪問ではありましたが、美しい寺院や神社、由緒ある建築物を見るための京都旅行など、できるだけ多くの意義のある名所やイベントをMasakoが考えてくれました。

私が東京へ来ることを知って、「ソマティック心理学」の著者でありソマティック・エデュケーターである久保 隆司氏が、日本ソマティック心理学協会（Japan Association of Somatics and Somatic Psychology）による、ボディ・マインド・センタリング（Body-Mind Centering®）の創始者ボニー・ベインブリッジ・コーエン（Bonnie Bainbridge Cohen）との対話に私を招待してくださいました。対話が行われるホールに到着したとき、協会メンバーのエネルギーとプレゼンスを感じて嬉しく感じました。彼らには私が他のソマティック・エデュケーターと体験したエネルギーがありました。それは、なんらかのソマティック・エデュケーションを実践し、変化を体験し、ソマティックに生きている人たちのエネルギーでした。参加者は、ロルフイングやアレキサンダー・テクニク、ソマティック、エクスペリエンス、ファンクショナル・インテグレーション（フェルデンクライス）、禅仏教、ボディ・マインド・センタリングといった様々なソマティックや他の分野から来ていました。

この対話はボニーが最初に話し始めることになっていましたが、彼女は私から始めてほしいと言いました。私が最初に話せば、彼女は私たちの立ち位置を知ったうえで、自由に話すことができるので、良い考えだと思いました。私たちはソマティックの異なる系列、異なる視点から来ています。ソマティクスの傘下には多くの分野があります。それぞれが人間の機能と発達の理解にとって非常に価値ある役割を果たしています。

私はソマティクスとソマティック心理学の違いについて話をしました。私はソマティクスとソマティック心理学の始まりとともにあります。博士号は教育心理学で、修士号はカウンセリングとガイダンスです。免許心理学者ですが、常にソマティックな心理学者です。心理療法家としては、クライアントとのワークに、常にソマティックな原則と実践を採用してきました。ソノマ州立大学心理学部では、約40年ものあいだ「ヨガ心理学」「バイオフィードバック・ソマティクス・ストレスマネジメント」というコースを教えました。1980年代に、オーストラリアのトレーニングでトーマス・ハンナのトレーニングを受けました。過去26年間、ソマティック・リサーチ・トレーニング・ノバト研究所のハンナ・ソマティック・

エデュケーションのディレクターであり、指導者でもあります。私はトーマス・ハンナの未亡人であり彼のパートナーでもあります。

私のソマティクスへのアプローチはトーマス・ハンナのワークからきています。ハンナは元来、モーシェ・フェルデンクライスにトレーニングを受け、ソマティック・ワークに対する独自のアプローチを発展させるまでの15年間、ファンクショナル・インテグレーションを実践しました。ソマティクスへの私のアプローチは、バイオフィードバック／ニューロフィードバックとヨガの長い経験からの知識も得ています。

「ソマティクス」という言葉は、心と身体の手法の分野に名前をつけるために、トーマス・ハンナが作った造語です。彼はこの言葉を使って、自分の雑誌ジャーナルを *Somatics* と名付けました。彼は *soma*(ソマ)という、生きている身体を意味するギリシャ語を使用しました。さらにそれを内側から体験する身体と定義しました。内側から体験する身体には、西洋人が身体を理解するときに体験する心身分離 [フランスの哲学者デカルト (1596-1650) によって協調された] はありません。私は現在40年続いている *Somatics* の編集者です。現在、ソマティクスの傘下には多くのソマティックな手法があり、この言葉は世界中で使われています。ソマティクスは心と身体を意味しますが、一般的には身体的な活動が中心となります。

ハンナがフェルデンクライスのアプローチに付加したのは、パンディキュレーションと呼ばれるものです。パンディキュレーションは通常、脊椎動物の多シナプス性の反射です。ハンナのワークでは、ソマティック・エクササイズのように自分で行うか、プラクティショナーの助けを借りて行うか、どちらかの意識的なパンディキュレーションです。自分で行う場合は、重力がプラクティショナーとなります。

ハンナのコンセプトには他に次のようなものがあります。一人称対三人称。脳のコントロールレベルを変えることによる変化。自己責任、自己統制、自己への気づきのクオリティ。自由への解放。プロセスとしての身体。センサリーモーターアムネジア。(一時的な)姿勢の特徴。西洋文化においては、他人や自分自身に言及するとき、三人称をよく使います。一人称は自分についての知覚を意味します。三人称は他人についての知覚を意味します。ソマティクスでは、自分自身／身体についてのその人の一人称の知覚でワークします。ソマティクスのプラクティショナーは人に“対して”ではなく、むしろその人“と一緒に”ワークします。ハンナ・ソマティクスはその人の脳のコントロールレベルを、随意的運動皮質に変えるのを促します。筋肉をリラックスさせることができるのはモーターシステムのなかでその部分だけです。プラクティショナーあるいはクライアントは筋肉を伸ばすことによって機械的に筋肉をリラックスさせるのではなくむしろ、脳を使って筋肉への出力を変えるよう促します。筋肉を伸ばすと伸張反射を起こし、結果として筋肉は再収縮します。ハンナ・ソマティクスでは、クライアント自身がソマティック・プラクティショナーになるので、クライアントが自己統制し、責任を持ちます。ハンナ・ソマティクスはこの世界における身体と自己の解放を促します。ハンナ・ソマティクスは身体を変化の可能な生きているプロセス

と考えます。センサリーモーターアムネジア (SMA) は事故やトラウマ、習慣などによって起こります。SMAによって気づきや容易に動くことのできる能力が損なわれます。トーマス・ハンナは三つの姿勢の特徴を表しました。この三つの特徴は赤信号、青信号、トラウマ姿勢です。赤信号は前かがみの姿勢、青信号は後ろに反った姿勢、トラウマは横に傾いた姿勢です (この姿勢には回転があることもあります)。

ソマティック心理学は心から始まり身体に作用する心身療法を示す用語です。Somatic Psychology: Body, Mind and Meaning (2004)の著者リンダ・ハートレイ (Linda Hartley) は「ソマティック心理学はサイコセラピーとソマティック療法の間を取り持つ架け橋となるものです。心理的な示唆と身体的な表現や症状の意味を扱います。」と述べています。よく知られたソマティック心理のアプローチには、ピーター・リヴァイン (Peter Levine) によって開発されたソマティック・エクスペリエンスがありますし、他にもあります。私のソマティック心理学に対するアプローチは、バイオフィードバック/ニューロフィードバックトレーニング、ソマティック・ヨガ、ソマティック・ワーク (エクササイズや手技療法)、そして、こうしたワークから生まれる問題の心理的探究です。人間性心理学の基盤もあります。私はまた、心理的プロセスにあまり介入せず、クライアントの身体的反応の気づきに焦点をあてた、純粋なソマティックなワークも行います。それは非常に身体的に理解するという意味でマインドフルです。

ハンナ・ソマティクスいくつかの原則をシェアした後で、私はグループにソマティック・エクササイズを少しガイドしました。ソマティック・エクササイズは、実際にはエクササイズではありません。気づきとともにムーブメントを行い、ひとつの筋肉群を意識的に収縮させ、それからゆっくりとその筋肉の収縮を減らしながら、ニュートラルな状態に戻します。数回繰り返すと、筋収縮の新しい静止レベルが確立します。私たちは首と肩の筋肉にワークし、膝、大腿四頭筋、他の筋肉もワークしました。それぞれのムーブメントの後で、そのムーブメントから生まれる感覚に意識を向けました。感覚に気づくことで、心と身体つながりや統合が起こります。筋肉の収縮の違いをすぐに感じるすることができます。こうしたソマティック・エクササイズやハンナ・ソマティクスの「キャット・ストレッチ (Cat Stretch)」は、日々の活動のなかで容易に心地よく動けるようにしてくれます。また、老化による影響を逆行させ、スポーツやアートや日常生活においてパフォーマンススキルの向上も可能にします。

西洋のソマティクスは禅道、柔道、太極拳、ヨガ、他の技法や原則の恩恵を受けてきました。今、西洋のソマティクスがアジアに戻り、現代世代を鼓舞しています。例えば、私が東京にいるとき、山伏であるという男性と話をしました。彼は日本ソマティック心理学協会のイベント後の夕食会に出席していました。彼は私に、現代では失われた気づきを日本に取り戻すのを助けるべくソマティクスを行っていると教えてくれました。

私たちはグローバルな文化交流の時代にいます。文化がソマティクスの実践と革新を展開します。その実践と革新は他の文化と分かち合われます。実践は変化を経て、元の文化に

新たに適応します。こうした文化交流がますます急速に起こっています。こうした文化交流の長期の影響を想像すると素晴らしいです。

私は日本での時間に恍惚となりました。このトリップのことを考え続けています - 私の心は見たり聞いたり感じたりしたことすべてをプロセスし続けています。神道や禅仏教、そして日本人の自然への感謝についてもっと勉強したいと思っています。私の日本文化観は私のソマティクス観と融合し続けています。私たちはみな似たような地を探究し、自分たちが発見する異なる側面をシェアし合うのだと感じています。

日本の体験を統合するのにかなりの時間がかかっています。非常に変容的でした。日本文化におけるソマティクスの反映を見て、非常に多くのことを多様なレベルで学びました。それは私のソマティクス観とその価値を深めました - それは私の世界観を深めました。将来に戻ることを楽しみにしております。

In April 2016 I arrived in Japan from Taiwan, where I participated in the 2016 International Somatic Movement Education Symposium. I came to Tokyo to conduct a two-day workshop for bodywork professionals called “Hanna Somatics: Cultivating Somatic Awareness,” organized by Masako Hirasawa. Masako Hirasawa is a former graduate student of mine at Sonoma State University, California. We worked together for several years: first, for her master’s degree, and then, I continued to meet with her during her doctoral work at Saybrook University. I am the founding director of Saybrook University. During the time I worked with Masako, I became increasingly interested in Japan and Japanese culture. Because of my interest in sharing Hanna Somatic Education[®], developed by the American philosopher and somatic educator Thomas Hanna, as widely as possible, I was delighted to be invited by Masako to come to Japan for two workshops and two speaking engagements. It was a relatively short visit, but Masako included as

many significant sights and events as possible, such as a trip to Kyoto to see the beautiful temples, shrines, and classic architecture.

Knowing I was going to be in Tokyo, Takashi Kubo, *author of Somatic Psychology : Towards body-mind integration and a meaningful life* (2011) and somatic educator in Tokyo, invited me to join Bonnie Bainbridge Cohen, the creator of Body-Mind Centering[®], for an evening dialogue sponsored by the Japan Association of Somatics and Somatic Psychology. When I arrived at the hall where the dialogue would take place, I was pleased to sense the energy and presence of the members of the society. They had the energy I have experienced with other somatic educators: people who have been practicing some form of somatic education, experiencing the changes that are created, and living their lives somatically. The participants came from a variety of somatic disciplines and other fields, for example, Rolfing[®], Alexander Technique, Somatic Experiencing, Functional Integration[®] (Feldenkrais), Zen Buddhism, Body-Mind Centering[®], and others.

Bonnie wanted me to begin the dialogue, although it was originally planned that she would go first. I think my going first was a good idea because then she could present freely, knowing where we both stood. We come from different somatics lineages, different perspectives. Somatics has many disciplines under its umbrella. They each have very

valuable contributions to make to understanding human functioning and development.

I spoke about my understanding of the difference between somatics and somatic psychology. I have been with the field of somatics and somatic psychology from the beginning. My doctorate is in educational psychology; my master's degree is in counseling and guidance. I am a licensed psychologist, but I have always been a somatically oriented psychologist. As a psychotherapist, my work with clients has always used somatic principles and practices. I taught the "Psychology of Yoga" and "Biofeedback, Somatics, and Stress Management" courses for Sonoma State University's Psychology Department for nearly 40 years. I am also a somatic educator. I was trained by Thomas Hanna in his Australian training in the early 1980s. I have been director and a faculty member for the Novato Institute for Somatic Research and Training's Hanna Somatic Education[®] training for the past 26 years. I am his widow and his partner.

My approach to somatics comes from the work of Thomas Hanna. Hanna originally trained with Moshe Feldenkrais and practiced Functional Integration[®] for about 15 years before he evolved his own approach to somatic work. My approach to somatics is also informed by my long-time experience with biofeedback/neurofeedback and yoga.

The word *somatics* was coined by Thomas Hanna to label the field of the mind-body disciplines. He also used this word to name his magazine-journal *Somatics*. He used

the Greek word *soma*, meaning the living body. He further defined it as the body experienced from within. The body experienced from within does not have the mind-body split (fostered by René Descartes, the French philosopher, 1596-1650) that Westerners experience when perceiving the body. I am now the editor of *Somatics*, which is 40 years old. Currently, there are many somatic disciplines under the somatics umbrella and it is a term used throughout the world. Somatics includes the mind and body, but typically centers in activities of the body.

What Hanna added to the Feldenkrais approach was what he called pandiculation. Ordinarily, pandiculation is a polysynaptic reflex that all vertebrates experience. In Hanna's work, it is a voluntary pandiculation either done by yourself as in the somatic exercises or performed with the aid of a practitioner. When done by yourself, gravity is your practitioner.

Other concepts that Hanna outlined include: first- vs. third-person perception; how it works by changing levels of brain control; the qualities of being self-responsible, self-regulating, and self-aware; freedom; the body as a process; Sensory-motor amnesia (SMA); and characteristic postures (temporary). In Western culture, we frequently use the third-person perception when referring to others and ourselves. First-person refers to your perception of yourself; third-person perception refers to your perception of others. In

somatics we work with the person's first-person perception of his or her self/body. The somatics practitioner works *with* the person rather than *on* the person. Hanna Somatics encourages the person to change levels of brain control to the voluntary motor cortex, which is the only part of the motor system that can relax the muscles. The practitioner encourages the person to use the brain to change the output to the muscles rather than the practitioner or the client mechanically making the muscle relax, such as by stretching the muscle. Stretching the muscle triggers the stretch reflex, which results in the muscle re-contracting. In Hanna Somatics, the client becomes his or her own somatics practitioner so that the client is self-regulating and self-responsible. Hanna Somatics encourages freedom for the body and the self in the world. Hanna Somatics considers the body to be a living process capable of change. Sensory-motor amnesia results from accidents, trauma, repetitive use, and so forth. With SMA, awareness and capacity to move easily become compromised. Thomas Hanna outlined three characteristic postures that people begin to maintain. The three postures are the red light, green light, and trauma postures. Red light is a forward-bending posture, green light is an arched backward posture, and trauma is a side-bending posture (there may also be a rotation with this posture).

Somatic Psychology is a term that refers to mind-body practices that originate with the mind and affect the body. Linda Hartley, author of *Somatic Psychology: Body,*

Mind and Meaning (2004), says that “somatic psychology offers a bridge, an interface between psychotherapy and somatic therapy; it addresses the psychological implications and meaning of bodily expressions and symptoms.” A well-known somatic psychology approach is Somatic Experiencing, developed by Peter Levine, and there are others. My approach to somatic psychology includes biofeedback/neurofeedback training, somatic yoga, somatic work (exercises and hands-on work), and psychological explorations of the material generated during the work. It has a humanistic psychology foundation. I also work with clients doing purely somatic work, which does not include much in the way of psychological processing, but focuses on the client’s awareness of his or her body responses. It is mindful in a very physiologically knowledgeable way.

After sharing some of the principles of Hanna Somatics, I guided the group through some somatic exercises. They are not really exercises. The person is invited to voluntarily contract a muscle group through movement with awareness and then to slowly de-contract the muscle group, returning to neutral. After several repetitions, the person has established a new resting level of the muscle contraction. We worked with the muscles of the neck and shoulders and we also worked with the muscles of the thighs, the quadriceps, and other muscles. After each of the movements, we paid attention to the sensations that were produced by the movement. Being aware of the sensations makes the

mind-body connection or integration. It is possible to feel the difference in muscle contraction immediately. Somatic exercises, such as these and the Hanna Somatics “Cat Stretch,” enable the person to move easily and comfortably through life activities. They also enable the person to reverse some of the effects of aging and enhance skilled performance in sports and the arts and everyday living.

Western somatics has benefited from the principles and practices of Asia by way of Zen practices, judo, tai chi, yoga, and other traditions. Now Western somatics has been brought back to Asia to inspire the current generation. For example, when I was in Tokyo I spoke with a man who said he was a mountain monk. He was attending a dinner following the Japan Association of Somatics and Somatic Psychology meeting. He told me that he was using somatics to help bring back to Japan some of the awareness that has been lost in contemporary times.

We are in a period of global cultural exchange. Cultures evolve somatics practices and innovations. They are shared with other cultures. The practices go through changes and are then adopted freshly by the original culture. This cultural exchange is happening faster and faster. The long-term effects of these cultural exchanges are wonderful to imagine.

I was entranced by my time in Japan. I have been continuing to think about the

trip; my mind continues to process all I saw and heard and felt. I have wanted to read more about Shinto, Zen Buddhism, and the Japanese appreciation of nature. My sense of Japanese culture continues to blend with my sense of somatics. I feel we are all exploring a similar terrain and sharing the different aspects that we discover.

It has taken me quite a while to integrate my Japanese experience. It was very transformatory. I learned so much on many levels as I observed the reflection of somatics in the Japanese culture. That has deepened my sense of somatics and its value; it has deepened my sense of the world. I look forward to returning in the future.