蒼穹堂治療室 presents

クラニオ研究のエキスパートが送る

クラニオを使った
セルフ・ヒーリング法

「何もしない」ことによる
セルフ・ヒーリング・メソッド

そうきゅうどうちりょうしつ
蒼穹堂治療室
〒340-0017
埼玉県草加市吉町 2-3-10
レジデンス草加 1-B
TEL：048-922-7695

http://sokyudo.sakura.ne.jp

高澤　昌宏

この冊子の著作権は、蒼穹堂治療室および高澤昌宏に属します。

この冊子の全部または一部を、電子データの形でも印刷物の形でも、著作権者の許可なく複製、流用、販売することを禁じます。

この冊子の内容は著作権者により、事前の通告なしに改変

されることがあります。

０．ご挨拶、そしてこの冊子の目的

この小冊子をお読みくださり、ありがとうございます。

私、高澤昌宏は蒼穹堂治療室の院長であり、『クラニオセイクラル・バイオダイナミクスVOL.1』『クラニオセイクラル・リズム』の翻訳者、監修者でもあります。

私がバイオダイナミックなクラニオを勉強し始めた当時は、日本語で読める文献はなく、たまたま手に入れたフランクリン・シルズの『Cranioscal Biodynamics Vol.1, 2』を辞書を引き引き、文字どおり吐きそうになりながら読み、翻訳経験など全くないのに、それを全訳するという無謀なことをやりました。

そしてそれを皮切りに

マイケル・ケーンの『Wisdom in the Body』
チャールズ・リドリーの『Stillness』
ヒュー・ミルンの『The Heart of Listening』

といった海外で高い評価を得ている本を取り寄せ、自分の手で訳しながら、クラニオを独学で身に着けました。

そして、クラニオを自らを練習台として使っていく中で、

できあがっていったのが「クラニオをセルフ・ヒーリングとして使う方法」です。

実は、クラニオを自分で自分に使う方法など、これまで私が読んできた海外のどの文献にも出てきません。彼らにとってクラニオとは、あくまで人に行うもの、人から受けるもの、だからです。
ですから、このセルフ・ヒーリングのメソッドは私の完全なオリジナルであり、実際にセミナーで６～１０万円をお支払いいただいて教えているものです。

ですが、この冊子は、その全てを無料で公開してしまおう、というものです。それはなぜか？

情報は秘匿していても意味がない

からです。

クラニオは世界的に見てもまだまだ発展段階にあり、私がそれをセルフ・ヒーリングに使えることに気づいたように、これまで誰も想像していなかったような大きな可能性に満ちている、と思うのです。

ですから、これを無料公開して広く活用していただくことで、メソッドにさまざまな化学変化が起こり、そこから何らかの形でフィードバックが起こってくるならば、それはお金に換算できない大きな価値を生むことでしょう。

そして、それこそ、この冊子の本当の目的でもあるのです。

１．クラニオによるセルフ・ヒーリングの特徴

あなたは自分の健康維持に関心はありますか？　また、そのために何らかのメソッドを身に着けたいと思いますか？

あるいは、そういったメソッドを学んだことのある方。今でもそれを定期的に行っているでしょうか？

私は治療家をしていることもあって、さまざまなヒーリング・メソッドを学んできましたが、それらは今ほとんど、というか全くやっていません。

やらなくなってしまった理由はさまざまですが、私の場合

・何かの道具を用意しなければならない。
・どこかの場所に行かなければならない。
・それをやるための時間を確保しなければならない。

というのが大きかったように思います。

結局、今も続けているのはキネシオロジーと使ったセルフ・ヒーリングとクラニオを使ったセルフ・ヒーリングの２つだけです。

なぜなら、それらは
・改めて用意するものは何もなく、
・思い立ったら、いつ、どこでもできる
からです。

そしてクラニオを使ったセルフ・ヒーリングには、もう１

つ大きな特徴があります。それは

何もしない

ということです。

何もしなくてもヒーリングになる、のではありません。何もしないからヒーリングになる、のです。そのことについては、後の章で述べていきます。

では、そのクラニオによるセルフ・ヒーリングはどういった問題に使えるのでしょうか？

痛み、不快感といったカラダの問題に対してはもちろん、抑鬱状態や不安感などココロの問題に対しても用いることができます。

そもそもクラニオとはそういうメソッドであり、クラニオによるセルフ・ヒーリングは、それをただ自分自身に対して用いるものだからです。

つまり、クラニオによるセルフ・ヒーリングは、決してクラニオのレベルを落としたものではなく、本来のクラニオを、ただセルフで行えるようにしたものなのです。

２．ところで、そもそもクラニオって何？

長いので、この冊子の中ではクラニオと呼びますが、正式にはクラニオセイクラル・ワーク(craniosacral work)といい、アメリカ人のウィリアム・ガーナー・サザーランド(William Garner Sutherland 1873-1954)にその源流があるとされています。

サザーランドはオステオパシーを学ぶ学生だった頃、自ら「頭蓋は動いている」ということを発見し、それを生涯にわたって探求し続けました。

サザーランドがクラニオを始めた当初は、そのワークは手で頭蓋の動きを調べて異常を探し出し、それを物理的に調整するものでした。

このように、解剖学・生理学に基づいて頭蓋の動きを評価し、それを物理的に調整する、という方向に発展したクラニオを、バイオメカニカルなクラニオ（あるいはバイオメカニクス）と呼ぶことがあります。

ところがある時期から彼は、調整など何も行っていないのに患者が治っていく、それどころか何もしない方が改善が速いことに気づくのです。

しかし、アメリカ人として西洋的合理主義の洗礼を受けてきたサザーランドは、なかなかその事実を受け入れることができず、「薄気味悪い」と言って長い間そうしたことを封印してきたといいます。

彼がそれを一部の弟子たちに教えるようになったのは、晩年になってからでした。そこでサザーランドの教えを受けた弟子たちは、師の到達したワークの本質を老子の言葉を取って「無為の為(doing not doing)」と呼び、メソッドを体系化していきました。

それが、バイオダイナミックなクラニオ（あるいはバイオダイナミクス）と呼ばれるものです。
そして、この冊子で述べるセルフ・ヒーリング・メソッドのベースとなっているのも、このバイオダイナミックなクラニオです。

バイオダイナミックなクラニオには、固有治療プラン(inherent treatment plan)という考え方があります。

私たち一人ひとりには、受胎し、誕生し、今まで生きてきた、その歴史を踏まえて、現在の心身システムの状態を改善させるために最適なプラン（＝固有治療プラン）が既に用意されている、と考えるのです。

ですからバイオダイナミックなクラニオでは、施術者の役割は、検査結果を基に治療方針を考えてそれを行うのではなく、その人の固有治療プランがスムーズに働くようにすることであり、その鍵が「無為の為」、つまり「何もしないことをする」ということなのです。

この部分は深入りすると、それこそ分厚い本1冊分くらいの内容になるため、ここではこれ以上は触れません。
興味のある方は、産学社エンタプライズから刊行されている『クラニオセイクラル・バイオダイナミクスVOL.1』

『同 VOL.2』をお読みください。

３．具体的なセルフ・ヒーリングのメソッド

ここから、クラニオによるセルフ・ヒーリングの具体的な話に入っていきます。

セルフ・ヒーリングは全部で６つのメソッドからなりますが、毎回その全てを行わなければならないわけではありません。例えば、メソッド１だけでも非常に使えるセルフ・ヒーリングのメソッドです。

ですから、どのメソッドを用いるかは、ご自身の状態に合わせて自由に選ぶことができます。

では始めましょう！

〈メソッド１：自己のフィールドへのアクセス〉

自身の肉体＋エネルギー体を大きく柔らかく包み込むような、自己のフィールド（注1）に意識を向ける。

この時、フィールドの境界はあまりカッチリしすぎず、多少あいまいな状態でよい。

そして背骨のライン（注2）が、このフィールドの真ん中にあるようにする。

そうしたら、そのフィールドの中からやって来る感覚を全て受け取り、ただ感じている。

どこかに明確な強い感覚（例えば痛みなど）がある場合も、

意識の一部を他より多少多めにそこに向けるだけで、それ以外の感じにも均等に意識を向ける。

そうして、フィールドの中からやって来る感覚が落ち着いたと感じたら、そこで終了。

（注 1）バイオダイナミクスでは、このフィールドのことを生体場あるいは生命圏(biosphere)と呼ぶ。

（注 2）バイオダイナミクスでは背骨のラインを、生命発生の際に、その線を中心に組織が形成される、中心線(midline)と呼ぶ。

〈メソッド２：自己のフィールドから「対象としての自己」の全体へのアクセス〉

メソッド１と同じように自己のフィールドに意識を向け、１、２分でそのフィールドを落ち着かせる。

そうしたら、自分の意識をそのフィールドごと、肉体＋エネルギー体から離し、その離れた位置からイメージの手で自分の頭に触れながら（注 3）、元の肉体＋エネルギー体に意識を向ける。

ここでは、そのフィールドを自分の意識が乗るコックピット（操縦席）のように使い、元の肉体＋エネルギー体に感じられるものを、そのコックピットに仮想的に映し出すようにすることがポイント。

つまり、感じられる痛みも不快感も、それは私の中にあるリアルな感じであるが、今はそれをダイレクトに感じているのではなく、元の肉体＋エネルギー体から離れた自己の

フィールドにバーチャルに映し出されたものを感じているだけにするのである。

それを感じる際は、どの感じにもできるだけ均等に意識を向けるのは、メソッド１の時と同じ。

そうして、元の肉体＋エネルギー体からフィールドの中に映し出される感覚が落ち着いたと感じたら、そこで終了。

（注 3）本物の手で物理的に頭に触れる必要はない。私自身の経験では、イメージの手で触れることをすると、それをしない時より、自己のフィールドに映し出される情報が格段に増える。

〈メソッド３：自己のフィールドから「対象としての自己」の局所へのアクセス〉

メソッド１と同じように自己のフィールドに意識を向け、１、２分でそのフィールドを落ち着かせるたら、自分の意識をそのフィールドごと、肉体＋エネルギー体から離す。

メソッド２は、ここから元の自分の肉体＋エネルギー体の全体に意識を向けたが、メソッド３では局所に意識を向ける。

そのために、フィールドの中で自分の外後頭隆起に意識を向け（注 4）、更にその意識をそのまま心臓まで下ろしてきて（注 5）、イメージの手で相手の頭に触れながら、心臓から元の自分の肉体＋エネルギー体の自分で決めた局所に意識を向けるようにする。

本当に必要な部分に意識が正確に向かうと、「はまった」

感じがあるのでわかる。

「はまった」感じがあったら、そのままそこに意識を向けて、そこからやって来る感覚を全て無条件に受け取る。この時もメソッド２と同じように、それらの感覚が自分のフィールドに仮想的に映し出されるようにする。

途中、最初に意識を向けた範囲が何かの力で押し広げられるように感じることがある。その時は、ただそれにまかせて、意識を向ける範囲を広げる。

（注 4）外後頭隆起に意識を向けることによって、一瞬で変性意識状態に入ることができる。

（注 5）ここでは「意識を心臓に留める」というチャールズ・リドリーのバイオダイナミクスの考え方に従っている。

＊　＊　＊

メソッド１～３を行い、意識を向けたところからやって来る感覚を全て受け取り、ただ感じているだけで、心身はかなりのところまで回復しますが、それだけでは十分でないこともあります。

メソッド１～３で、やって来る感覚をしばらく受け取っていても落ち着いてこない場合、次のメソッド４～５を用います。

〈メソッド４：静止への誘導〉

メソッド１～３を行って、意識を向けている部分に対して、心の中で「静止に入りますか？」と提案する。

静止(stillness)とは、体の中の潮流にも例えられる周期的なリズムを持った動き（注 6）を一旦停止して、再起動すること。

この提案が受け入れられると、周期的なリズムを持った動きが一時的に止まり、そこで体の自己修復が行われるとされる。

ただし、提案しても、あなたのシステムがそれを適切と判断しなければ、静止には入らない。
提案は繰り返し行うことができるが、ここで行うのはあくまで「提案」であって、「強要」「強制」ではないことに注意しよう。

なお、バイオダイナミクスでは静止を 7 階層まで重ねることができる。
静止の提案が受け入れられシステムが停止しても、それが十分でない／浅いような感じがするなら、重ねて静止を提案してもよい。

一旦停止したシステムが再起動したら、またやって来る感覚を受け取り、それが静止に誘導する前より落ち着いているなら、そこで終了。

（注 6）そうした動きのことをクラニオでは潮流運動(tide motion)と呼ぶ。潮流運動にはさまざまな種類があり、それらを総称して第 1 次呼吸(primary respiration)という。

〈メソッド５：停滞支点の処理〉

メソッド１～３を行って、意識を向けている部分からやって来る感覚に不快なものがあって、なかなか消えない等があるならば、心の中で「それを作り出していくものは何ですか？」と問いかけする。

そして、その問いかけに対して新たに自己のフィールドに映し出される感覚があれば、それをただ受け取る。

これは停滞支点(inertial fulcrum)を処理するためのものである。

バイオダイナミクスでは、肉体的、精神的に何らかの衝撃を受けると、システムには自然な状態ならあるはずのない力がつけ加えられる、と考える。

そうした力に対して、システムはそれが広がらないように、その周囲を自らの持つ生体エネルギー（注 7）でバリアーのように被い、その力が自然に消えるのを待つ。

しかし、つけ加えられた力が強かったり、簡単に解けないようなものだったりすると、その力とそれを封じ込めたバリアーが全体として固定化してしまうことがある。それを停滞支点と呼ぶ。

上の問いかけは、その停滞支点ができている場所を問うためのもので、その場所に停滞支点ができているということを意識することによって、停滞支点は自動的に処理されて消え去るのである。

なお、停滞支点は１個とは限らないので、一般に上の問い

かけによって現れる感覚は１つではないし、１箇所でもない。

その感覚を無条件に全て受け取り、それによって意識を向けている部分からやって来る感覚が全体として落ち着いたと思われたら、そこで終了。

（注 7）クラニオでは、その生体エネルギーをポーテンシー(potency)と呼ぶ。ポーテンシーは、東洋医学でいう気やプラーナと同様のものと考えられる。

＊　＊　＊

ここまでのメソッド１～５でクラニオによるセルフ・ヒーリングは十分すぎるほどですが、もう一つ、これは他者に対して行うクラニオとしても、どの文献にも出てこない全くオリジナルのメソッドが６です。

メソッド１～３が肉体＋エネルギー体の全部あるいは一部という空間情報を取り込むものであったのに対し、このメソッド６は、過去のある時点から現在に至るまでの変化を時間情報として取り込むというものです。

〈メソッド６：時間情報の取り込み〉

あらかじめ過去のどの時点からの情報を取り込むかを決める。
キネシオロジーなどが使えるのであれば、筋反射テストを用いて決める方法もある。それが使えないなら、自分で任意に決めてもよい。

時間単位は分、時間、日、週、月、年、世代、…など。

メソッド２の最初のように、自己のフィールドを確立したら、自分の意識をそのフィールドごと、肉体＋エネルギー体から離し、その離れた位置からイメージの手で自分の頭に触れながら、元の肉体＋エネルギー体に対して心の中で「〇〇から現在までの変化を見せてください」と求める。

この〇〇の中に、先に決めた過去のある時点が入る。例えば「１時間前から現在までの…」「25 年前から現在までの…」となる。

そして、やって来る感覚を自己のフィールドの中に仮想的に映し出すようにして、その全てをただ感じる。

ここでやって来る感覚は、あくまで「〇〇から現在まで」肉体＋エネルギー体が内部的に感じてきた変化であって、外部から観察した変化ではないことに注意。
そのため、どちらかというと何かを象徴的に表しているようなものであることが多い。

そして、感覚としてやって来るものが終わり、落ち着いたと感じたら、そこで終了。
しばらくしても落ち着いた感じがなければ、メソッド４～５を用いてもよい。

４．これを行うに当たっての注意点

・姿勢や場所は特に限定しません。
最初のうちは静かな場所で、寝た姿勢や座った姿勢で行うことをオススメしますが、慣れてくれば電車の中で立ったままでも問題なく行うことができます。

・自己のフィールドを確立したら、感覚を自ら探しに行くのではなく、向こうから自然にやって来るのを待つことが大切です。
最初のうちは何も感覚がやって来ない（と感じる）ことがあるかもしれませんが、そのことで焦ったり落胆することはありません。もし何も感じられないなら、その「何も感じない」という感じを楽しむくらいでいいのです。

・このメソッドは医療に代わるものではありません。
セルフ・ヒーリングはあくまで日常の中で自身の心身を調律するためのものです。心身に異常を感じたら、早めに医療機関を受診されることをオススメします。

５．もっと知りたい方へ

蒼穹堂治療室ではクラニオによるセルフ・ヒーリングのセミナーを開催しています。セミナー情報については、蒼穹堂治療室の HP に掲載しています。

また、一定数以上の参加者がいるようでしたら、出張セミナーについても、ご相談に応じます。蒼穹堂治療室の HP から電話、メールなどでご連絡ください。

HP の URL は以下のとおりです。

http:sokyudo.sakura.ne.jp