



散歩中、キツネに遭遇。



滞在先の部屋。



一番最初の『ロルフ・インスティテュート』旧校舎建物。

エコドライブ

自動車を快適かつ燃費よく走らせるには、車本体の性能と整備の重要性に加えて、ドライバーの技術と意識もまた大切な要素である。

同様に、身体も構造が整い、これを楽に動かすことができればパフォーマンスも向上し、活力、すなわち「生体としての燃費」を上げることがができる。ロルフ・インギンは、ボディ側の整備・調整だけでなく、そのドライブ様式とムーブメントを重視して、身体のポテンシャルを最大限に引き出す。言ってみれば、人生を快適なエコドライブにシフトさせるパワフルなメソッドの一つだ。

ロルフ・インギンは、アメリカ・コロラド州ボールダーを拠点とする『ロルフ・インスティテュート (Rolf Institute)』において訓練を受け、公式認定されたロルフ・インギンによって提供される。認定までの養成課程は全3ユニット。ボールダーのみならず、日本においても通算3回目の認定コースが関西で進行中である。

さて、現在私はインストラクターを目指している。この教員養成プログラムの一環として『ロルフ・インスティテュート』の招きにより、今回、授業助手としてクラスに参加するため、ボールダー再訪となった。

10月10日 金曜日

滞在先のジュディさんの家に到着。彼女はロルフ・インギンに部屋を提供してくれるだけでなく、路上生活者だった男性に、彼の愛犬と共に1部屋提供している。アメリカ人のいい人は半端じゃない！ 大統領選を控え、家の前にはオバマ支持のプレートが並び、盛り上がっている。



『ボールダーブックストア』のカフェで朝食。



『トライデント・カフェ』開店 (朝6時30分)。

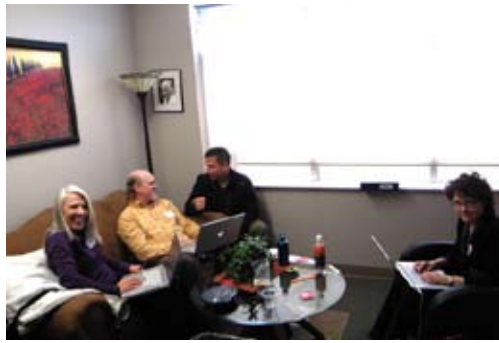


ボールダーのシンボル、フラットアイアン。

ひさしぶりのボールダーは、いかがでしたか？

カラダの構造を整え、パフォーマンスをアップさせるロルフ・インギン。アイダ・ロルフ博士によって確立されたこのメソッドの発祥の地・ボールダーを、公認ロルフ・インギンの田畑浩良さんが訪れました。2008年秋のプログラムに招聘された田畑さん、その毎日をダイアリー的に綴ってくれました。

田畑浩良のロルフ・インギン日記。



講師の控室。



自分が学んだ「ロルフ・インスティテュート」の前校舎。



現在の「ロルフ・インスティテュート」校舎。

ボディワークなど、心身の健康への意識が高い町、それがボールドー。

10月11日 土曜日

朝、『ボールドーブックストア』へ。書店内にはボディワークのコーナーが普通に設けられている。ボールドーは、「石を投げれば、何かのセラピストに当たる」と言われるほど、これらの分野に携わる人々の数も多く、心身の健康への意識が高い土地である。ロルフアーであることが普通に受け入れられているのは居心地がいい。夕方、恩師のレベッカとキャロルと居酒屋『有無（AMU）』で再会。1999年にワシントンDCで彼女たちから学んで以来、ムーブメントにインスパイアされ、今ここにいます。

10月12日 日曜日

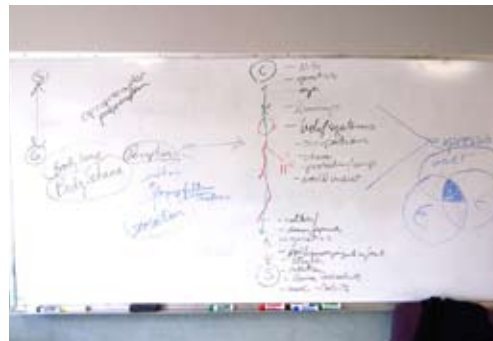
早朝7時、お気に入りの『トライデント・カフェ』へ。年配の紳士がくつろぎ、Macを広げ、仕事をする人々。ネット環境はすこぶるよく、ほとんどのカフェでフリーアクセスできる。今日は自分の知らない移転後の『ロルフ・インスティテュート』を訪れ、講師同士のミーティング。

10月13日 月曜日

初日。「ユニット2」第1週は、ロルフインディングのプリンシプルズ。創始者が亡くなった後、カリキュラムを発展させるために「ロルフインディングとは何か？」という問いに答えるべくまとめられたのが、プリンシプルズ。つまりロルフインディングとは、
 ①全体論的に捉え、②支える力を充実させ、③適応する力と④空間的広がりとの調和を引き出し、⑤完了する、これが根本方針である。生



滞在先のワンちゃんに好かれる。



レベッカの講義の板書。



かつてよく登った前校舎裏のレッドロックス。

photographs & text by Hiroyoshi Tahata



タッチのクオリティを探索する実習。



ボールダーにはとにかくリスが多い。



ヨガ、瞑想実践者を含む国際色豊かなクラス。

誰の目からも違いが明らかだ。
残りをたたみ掛けるようにワークし、最後は頭部上方への空間的知覚を広げると、首がおもしろいように伸び、生徒からも“Wow!”の歓声が上がります。講師陣のバックアップと学ぶ側の

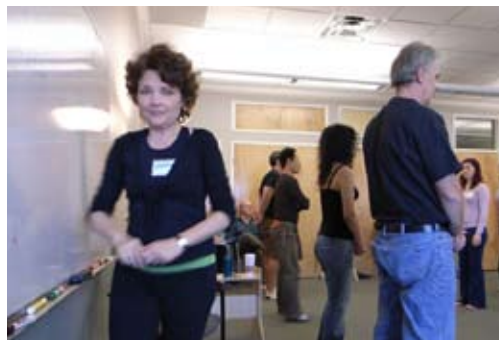
朝、先生方が、私がデモに集中しやすくするためのミーティングを開いてくれる。心から私をサポートしようとする雰囲気は何よりうれしい。デモは呼吸のセッション。身体全体が呼吸するため、連続性を引き出すようにワーク開始。生徒も積極的に観察する姿勢に変わり、場が引き締まる。ワーク中の実況は苦手だし、通常はしないが、頭に浮かぶ単語をとにかく並べる。ワークした側の身体半分が見事に伸張し、

10月15日 水曜日

2日目、足のサポートのデモ。しかし、デモ後の変化が微妙すぎた。説明不足もあり、クラスがどんよりした空気に包まれる。冴えない結果だった。疲れたので早めに寝て明日に備える。

10月14日 火曜日

徒はこの方針を、ムーブメントを通して体験的に学ぶのだ。
午前中の自己紹介、講義に続いて、午後はいよいよ私の出番。デモンストレーションはこれまでのプラクティスの積み重ねが反映する、ライブな公開セッション。まず身体が変化しやすい場を提供する「イールディングワーク」のデモ。モデルに志願してくれた生徒の応答もよく、彼の動きと表情の変化は明確だった。感想はたどたどしだったが、何かが彼に“触れた”のがわかる。クラス全体でその感覚を共感。ワークする側の状態が受け手に伝達することを示すデモも成功。初日を終え、ほっとする。



制限箇所を言い当てるグループでの実習。



自家製ビールが飲めるお店でビザランチ。



マッサージテーブル上での実習風景。

the diary of Hiroyoshi Tahata for Rolfing



講師のキャロル(左)とレベッカ(右)。



創設者、アイダ・ロルフ博士。



田畑が講義中のクラスの様子。

受け手の輝きが開花するプロセス、そこに立ち会えるから、ロルファーはやめられない。

集中力が強力なサポートとなって、デモを成功に導いてくれた。その後も生徒全員が充実したセッションを展開していた。

10月16日 木曜日

今日のデモは、空間的広がりを引き出すワーク。デモの内容は、完全に任せられていて、私が何をするか、ほかの先生が楽しみに見守ってくれているため、自由でやりがいがある。デモ後は受け手もその変化に驚いているようだった。深い何かに触れ、受け手の輝きが開花する姿の様子は、いつ見ても感動させられる。そこに立ち会えるから、ロルファーはやめられない。クラス後、久しぶりに『ロルフ・インスティテュート』の旧校舎近くのレッドロック・ストレイルへ。

10月17日 金曜日

最終日。キーノートを用いて、過去のセッション前後の変化を写真データで示す。質問も多く、ムーブメントへの関心が高まっているのを感じた。そして、クラスはいい感じでクローズ。それぞれにハグをして別れを惜しむ。ある生徒は、「クラス開始前には、ムーブメントには全く興味がなかったが、今自分の興味がそこに向かっている」と言ってくれた。

クラスを終えて

密度の濃い、エキサイティングで充実した日々だった。言葉の問題も思ったより苦ではなかった。講師陣の全面的なサポートや、生徒の熱心さ、互いを尊重し合う環境、家族のバックアップ、それらが大きな「ムーブメント」となり、いろんな困難さを押し流してしまっただけ。実に不思議ですばらしいクラス体験だった。



クラス終了後、ハワイ島に立ち寄る。



生徒間で行うセッションの実習風景。



恩師のジョン・マーティン^{※9}と。

たはた・ひろよし●ロルファー。1963年栃木県生まれ。島根大学農学部農芸化学科卒業。同大学農学研究科農芸化学専攻・修士課程修了。(株)林原生物化学研究所の研究員として勤務後、米国コロラド州のロルフ・インスティテュートより公認ロルファーとして認定される。以後、ロルフの施術を開始。1999年 Rolf Movement Practitioner認定、2002年には、Certified Advanced Rolferとして認定される。

- ※1 ロルフリング(Rolfing®)は、米国 The Rolf Institute の登録商標です。
- ※2 認定までの課程を説明すると、最初のユニット1では身体についての基本的な仕組みと手技の基礎、ユニット2では第1週にロルフリングのプリンシプルの体験学習、翌週から基本10シリーズを生徒間で交換しつつ、施術側と受け手側を体験する。ユニット3では外部からのモデルに対しての実践が中心の内容となる。自動車教習に例えるなら、ユニット1は学科中心、ユニット2は仮免まで、ユニット3は路上教習～免許取得。解剖・生理学の試験に合格し、監督下での実技に問題がなければ、めでたくロルファーとして公式認定される。
- ※3 日本支部の日本ロルフリング協会の公式サイト <http://www.rolfing.or.jp/> を参照。トレーニング情報やロルファー一覧が掲載されている。
- ※4 いくつか種類があり、ロルフムーブメントを教えるインストラクターを目指している。
- ※5 ちなみに私の英語力はマイナスの意味ですごい。自分のユニット1が終わってクラスメートに「よくお前はそんなに英語が話せなくて修了できたな」と褒められた!? ほど。
- ※6 プリンシプルスは、ロルフリングの原理・原則、根本方針、本質、理念のいずれかの意味。
- ※7 垂直方向の層が印象的で、上まで登るとボールダーを一望できる。素晴らしい眺めは健在だ。2007年に亡くなったクラスメートのことやトレーニング中を思い出、感慨にふける。
- ※8 米国各州、チリ、オーストラリア、スペイン、アイルランドからの生徒も含む22名が参加。日本からは長島務さんと山崎唯さんも参加。
- ※9 田畑のユニット1と3の先生。2001年、日本初のユニット1の講師として来日。2006年、『The Oprah Winfrey Show』に出演し、ロルフリングを紹介。今最も有名なロルファーの一人。