

## ソマティック・エクスペリエンス®におけるチューニングボード™の使用

ダレル・サンチェス Ph.D.



トラウマ的ストレスのもとで、私たちが見失いがちな主要なリソースのひとつが、「垂直のオリエンテーション（縦方向の姿勢）」を支える能力です。これを印象深く示しているのが、私が観たあるビデオで、戦闘現場から退避する3人の兵士が映っていました。中央の兵士は、両側にいる直立した仲間たちに支えられながら、体を崩したような姿勢でいました。ナレーターは、この中央の兵士が明らかにトラウマを負っており、自力で直立して歩くことができないと述べていました（Van der Kolk, 2014）。つまり彼は、もはや自分の力で垂直性を保った状態から世界に向き合うことができなくなっているのです。

私たちソマティック・エクスペリエンス（SE™）のプラクティショナーは、脅威に直面したときに身体が特定の姿勢をとることを理解しています。交感神経が優位になると、私たちは手足を固め、身をかがめてスタンスを縮め、逃げたり戦ったりする準備をします。副交感神経（とくに背側迷走神経系）が優位になると、私たちは身体を沈ませ、崩れたり胎児のような姿勢になったりして、内臓や胸部などの生命維持に関わる重要な部位を守ろうとし、自分を小さくします。いずれの場合も、私たちは脊椎と神経系が持つ本来の垂直性を放棄しています。これは脅威という状況に対応するには適切ですが、この姿勢が固定化・習慣化されると、自由でバランスの取れた世界への関わりが阻まれてしまいます。

チューニングボードは、「流動的な垂直性を持つ神経系」への回復ができないという問題に対処するソマティックなツールです。この目的のために、SEコミュニティや他のソマティック・セラピー実践者のあいだで、このツールはますます知られ、使用されつつあります。チューニングボードはユニークなバランスボードであり、垂直の姿勢を保ったまま心地よく持続する動きに関わるという課題を、個人に与えます。この動きに基づく課題は、トラウマに特徴的な「フリーズ応答」や「固定化されたパターン」に直接的に働きかけます。足と足首から始まり、身体全体に動きの流れがつながって伝わっていきます。



## 動きがフリーズ応答に向き合う

この「動きとフリーズ応答」という基本的な二項対立を出発点として、チューニングボードはSEワークの目標を支援する複数の方法を提供します。チューニングボードは、中枢神経系および自律神経系の最も深いレベルに届く、**内側を静かに動かすような質感の動き**として導入されます。この動きの流れは、無意識の反射系と随意運動系の両方に影響を与えます。そして、動きと固定化が直接的に交信しはじめると、ひとつの「気づきの課題」が生まれます——それは、「この固定パターンは私たちの身体の中でどのように現れているのか？」という問いです。感覚 (Sensation)、イメージ (Image)、行動 (Behavior)、感情 (Affect)、意味 (Meaning) というSEの「SIBAM」モードにおいて、何が明らかにされているのでしょうか？

SEプラクティショナーに求められるスキルの一部は、クライアントがSIBAMの表現をタイトレーションしながらトラッキングできるように、この気づきのプロセスをサポートすることです。プラクティショナーの支援のもとで、トラウマに関連した構造的固定が、安全な文脈の中で意識に上ってきます。気づきをもたらされると、身体の中でこれまで動きに反応してこなかった領域も、必然的にこの「重力とのダンス」に参加し始めます。この、トラウマに特徴的なフリーズ応答と、深く親密な動きとの出会いの場は、トラウマ解消のプロセスに活用できる無意識の情報に満ちています。SEプラクティショナーは、プレゼンス、運動感覚的共鳴、微細な感知、ミラーリング、そしてタイトレーションのスキルをもってこのプロセスを支援します。

## 運動感覚的共鳴 (Kinesthetic Resonance)



典型的なSEセッションとは異なり、クライアントはチューニングボードの上に立つと、動きの課題に直面します。このことにより、プラクティショナーはより深い共鳴力が求められ、単に椅子に座っているクライアントを相手にするのとは異なるかたちで、より大きなリソースとして関わる必要があります。チューニングボード上で誰かをトラッキングすることは、プラクティショナーにとって、プレゼンス、観察力、自己認識、そして身体化された共感性を引き出します。私はこれを「運動感覚的共鳴」と呼んでいます。

このときクライアントは、私たちの身体的设计と自然が意図するように、垂直方向に整った姿勢をとっています。この姿勢では、クライアントは360度の環境すべてに完全にオリエンテーションを取りながら、同時に内側の気づきも保つことができます。これは、SEセッションにおける重要な次元と深度を表しているのです。チューニングボードでの時間はタイトレーション可能であり、必ずしもセッション全体にわたって使用する必要はありません。セッションの流れに応じて、短時間でも長時間でも使用できます。

※Kinesthetic Resonanceは、プラクティショナーによって身体的共鳴Somatic Resonanceとして表現される場合がありますが、意味としては同義です。

## エンボディメントを通じて信頼とレジリエンスを育む



垂直性の感覚を失うと同時に、トラウマ体験には「エンボディメント（身体存在の実感）」とのつながりの喪失や、身体に対する信頼の低下が伴います。エンボディメントとは、生きていることを意味し、人間としての身体というかたちをできる限り完全に生き、体験している状態のことです。そして生きているということは、常に動きのある状態であることを含んでいます。

チューニングボードがソマティック・ツールとして提供してくれるもうひとつの恩恵は、このエンボディメントへの信頼を回復することです。誰かがチューニングボードの上に立ち、身体全体で持続的な動きを扱えるようになるという単純な課題を通

して、私たちはそのつながりと信頼の回復が促されていく様子を観察することができます。エンボディメントへの信頼は、トラウマ的ストレスが強い領域を進んでいくうえで必要不可欠なリソースです。

信頼とエンボディメントにおいて回復されていくものの一部が、レジリエンス（回復力）という能力です。レジリエンスは、しばしば柔軟性（flexibility）や筋緊張（tone）という言葉で語られますが、私はここに「弾力性（elasticity）」という言葉を加えたいと思います。これらすべての言葉は、拡がったり縮んだりしながら休息状態に戻れるという自由さを表しています。理想的には、これら3つの状態すべてが常に私たちにとって利用可能であり、いずれも失われるべきではありません。けれども、トラウマ反応や身体の固定化が生じているときには、これらのいくつかが損なわれがちです。

## 呼吸と迷走神経

このような動きを示すごく基本的な例として、呼吸が挙げられます。健全でリソースのある体験においては、横隔膜は自由に収縮し、肺は十分に膨張し、呼吸する身体は次の吸気の前に一瞬休息状態に戻ることができます。呼吸の制限は、トラウマによって「整合されたエンボディメント（身体への実感、身体と一つにまとまること）」が損なわれるもっとも基本的なかたちのひとつです。

チューニングボードの上での持続的な動きに身をゆだねることで、レジリエントな呼吸行動が促されていきます。少しずつ、タイトレーションとペンジュレーションのプロセスを通じて、呼吸のある側面を妨げていた固定パターンがゆるみ、呼吸のトーンが高まってきます。チューニングボードで体験される動きは、呼吸、反射系、前庭系、内臓系、そして脊髄を通じて伝わる持続的な運動を通じて、迷走神経にさまざまなかたちで刺激を与え

ます。脳幹の延髄および橋においては、呼吸中枢、迷走神経核、前庭神経核が互いに密接しています。チューニングボードの上に立っているとき、足と足首の動きは常に続いています。そして私たちは、これらの重要な神経核が位置する脳幹の上部において、この動きが“反映”されていくことを期待するようになります。頭蓋と脊柱が接する部位で起きている固定化が解放されると、迷走神経の重要な機能——心臓や呼吸中枢のモニタリング、恒常性の維持——がサポートされていきます。

## SIBAMの関連づけを支える

SEセッションの中で統合とコヒーレンス（整合性）に向かって進んでいくとき、私たちはクライアントがSIBAM要素同士の関連づけを行っていく様子を目にします。癒しと全体性に向かうプロセスの中で、思考・感情・行動のあいだに関連を築くことは、人間にとって自然に起こる機能です。私たちSEプラクティショナーは、この関連づけのプロセスが、トラウマによる解離によって大きく損なわれていることを理解しています。

チューニングボードを使用して、神経系の深い部分で自然な癒しの動きが生じている状態で垂直の方向性を保つことで、プラクティショナーはソマティック・エクスペリエンスのプロセスと方法論に沿って働くことができます。これは、「整合されたエンボディメント（身体への実感、身体と一つにまとまること）」という状態がもつ意味にとって、きわめて深い意義をもたらします。



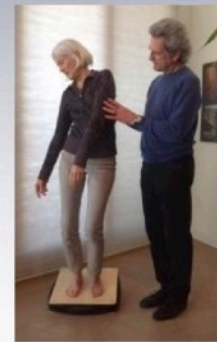
このチューニングボードは、垂直統合やエンボディメント・リソーシング（身体とのつながりを資源として活用すること）——グラウンディング、センタリング、オリエンテーション、バランスといった力——を促進するために、あらゆるソマティック・セラピストが活用することができますが、とりわけソマティック・エクスペリエンス・プラクティショナーの視点、目的、スキルにとってもよく適合しています。



ダレル・サンチェス (Ph.D.) は、ライセンスを持つプロフェッショナル・カウンセラーであり、トラウマセラピストでもあります。彼のバックグラウンドには、ムーブメントセラピー、ソマティック・エクスペリエンス®、ダンス、創造性研究、ロルフィング®、その他のソマティック系モダリティが含まれています。サンチェス博士は、創造性、身体の記憶、チューニングボード™、そして垂直統合およびリソーシングに関する論文を発表しています。彼は45年間にわたり、心と身体の統合の芸術に基づく創造性とセラピーの手法を実践し、教えてきました。

”チューニングボードは決して完全に静止することがないため、個々の人は、こわばりやバラバラな感覚、長く持ち続けてきたパターンを動きの中で手放しながら、相対的な安定を見出し、それに静かに同調していくことが求められるのです。”

ダレル・サンチェスPh.D



**GET YOUR CLIENTS INTO  
THEIR BODIES**



**UNLOCK HIDDEN  
INFORMATION**

*“It is a brilliant invention that enriches every kind of somatic work, particularly SE. To directly learn with Darrell about the many-faceted possibilities of using the Tuning Board is an exquisite opportunity to deepen your own clinical skills.” D r. Peter Levine, Ph.D*

[www.tuningboard.org](http://www.tuningboard.org)

”チューニングボード®は、あらゆる種類のソマティックなワーク、特にSomatic Experiencing®の質や価値を高める素晴らしい発明です。チューニングボードを使用する多面的な可能性についてダレルサンチェスから直接学ぶことは、あなた自身の臨床スキルを深める絶好の機会です。”  
ピーター・レヴィーンPh.D

## ダレル・サンチェス博士来日ワークショップ2025

2025年10月11～13日東京にてサンチェス博士を招聘してワークショップが開催されます。米国と欧州を中心に開催されている人気の Body in Tuneのクラス開催が、ついに日本でも実現します。

詳細／お申し込み：<https://rolfing.com/2025/01/21/tuning-boardws2025/>

## **Using the Original Tuning Board™ in Somatic Experiencing®**

*By Darrell Sanchez, Ph.D.*

One of the primary resources we tend to lose track of under traumatic stress is our ability to support our vertical orientation. A poignant illustration of this was a video I watched that depicted three soldiers leaving a combat scene. The soldier in the middle, supported by his upright comrades on either side, is crumpled into a slumped posture. The narrator comments that the soldier in the middle is noticeably traumatized and unable to walk upright (Van der Kolk, 2014). In other words, he is no longer able on his own to orient to the world from a state of verticality.

*Somatic Psychotherapy Today Volume 10(2) Summer 2020*

We know as Somatic Experiencing (SE™) practitioners that when confronted with threat our bodies assume certain postures in response. When we go sympathetic, we tend to brace our limbs, crouch and shorten our stance as we prepare to run or fight. When we go parasympathetic, we take on a posture of going down toward collapse or fetal so as to protect our vital areas and to make ourselves small. In both cases, we have relinquished the full vertical orientation of our spines and nervous systems. This is appropriate when meeting the threatening circumstance. It does not serve us when fixed and habituated postures create an orientation to the world that does not allow us to be free and balanced.

The Tuning Board is a somatic tool that addresses this problem of a non-resilient ability to return to a fluid vertical nervous system. It is increasingly known and used for this purpose in the SE community as well as among other somatic therapy practitioners. A unique balance board device, the Tuning Board gives the individual the task of relating to a comforting constant motion while the spine is in a state of vertical orientation. This movement-related task directly confronts the immobilization or fixation patterns that tend to be so characteristic of trauma, as a connected flow of movement transmits through the body from the feet and ankles upward.

### **Movement Confronting Immobility**

Beginning with this basic dichotomy of movement confronting immobility, there are multiple ways in which the Tuning Board can support the goals of SE work. The Tuning Board introduces movement as a resource in the form of a very intimate and caressing type of movement felt at the deepest levels of the central and autonomic nervous systems. This flow of movement affects both the non-conscious reflex system and voluntary motor systems. As the movement and the fixation come into direct communication, an awareness task arises: how are these fixations presenting themselves in our embodiment? What is being revealed in regards to the sensation, image, behavior, affect, and meaning (SE's SIBAM) modes of expression?

Part of the skill for the SE practitioner is to support that process of opening awareness that is happening by helping the client to track SIBAM expressions in a titrated way. With the practitioner's support, trauma-related structural fixations come into awareness in a safe context. With awareness comes transformation, as areas of the body previously less responsive to the movement inevitably begin to participate in this "dance with gravity." This meeting place of deep intimate movement with the characteristic immobilization of trauma is rich in unconscious information that can be tapped in a process of trauma resolution. SE practitioners support this process with their presence, kinesthetic resonance, micro-sensing, mirroring and titration skills.

### **Kinesthetic Resonance**

Unlike a typical SE session, the client is now standing up and faced with a movement task. That requires the practitioner to be more resonant, and to become more of a resource for the person, who is no longer just sitting in a comfortable chair. Tracking someone on the Tuning Board elicits greater presence, observation skills, self-awareness, and embodied empathy in the practitioner. I call this kinesthetic resonance. The person is now vertically oriented as our design and nature intend. In this position, the individual is able to orient fully to the 360 degrees of the environment while being supported in maintaining an internal awareness. This

represents an important dimension and level of working an SE session. The time on the Tuning Board can be titrated; it doesn't have to be the whole session. The practitioner can use it for shorter or longer periods, depending on how the session evolves.

### **Building Confidence and Resiliency through Embodiment**

Along with our loss of a sense of verticality, a loss of connection with and confidence in our own "embodiment" accompanies the trauma experience. To be embodied means to be alive and to inhabit and experience our human form as fully as possible. Being alive always implies movement. Another benefit of the Tuning Board as a somatic tool is to restore confidence in embodiment. We can observe this increase in connection and confidence in the simple task of someone learning to stand on the Tuning Board and manage the constant movement through their body. Confidence in embodiment is a necessary resource in traversing traumatically stressed territory.

Part of what we're restoring in terms of confidence and embodiment is the capacity for resiliency. Resiliency is often spoken of in terms of flexibility and tone. To that, I like to add the term "elasticity." All of these terms evoke the freedom to expand and contract, and to come to a resting state. Ideally, all three of those states are available and none of them are lost to us. In trauma responses or fixations, we tend to lose one or more of them.

### **Breath and the Vagus**

A very basic example of how that works is with breathing. In healthy resourced experience, the diaphragm is free to contract, the lungs are free to expand, and the breathing body is allowed to return to a resting instant before the next inhalation. Breathing restrictions are another fundamental way in which trauma compromises coherent embodiment. Standing on the Tuning Board with this constant movement encourages resilient breathing behavior. Little by little, through titration and pendulation, the fixations blocking some aspect of the breath begin to let go restoring greater breathing tone.

The movement experienced on the Tuning Board likewise stimulates the vagus nerve in multiple ways: through the breath, through reflexes, through the vestibular system, the viscera and from the constant motion that is moving through the spinal cord. The respiratory centers of the brain, the vagus nerve and nuclei and the vestibular nuclei are all in close proximity in the medulla and the pons of the brainstem. Standing on the Tuning Board, the movement of the feet and ankles is constant. We are eventually looking for a mirroring of that motion up at the brainstem where those important nuclei are located. Freeing fixations in this area at the top of the spine where it meets the cranium supports important functions of the vagus nerve, which is continually monitoring the heart and respiration centers and overall homeostasis.

### **Supporting SIBAM Associations**

In the course of an SE session, as things progress toward integration and coherence, we witness our clients making associations between the SIBAM elements. Making associations between our thoughts, our feelings, and our actions in the process of healing and wholeness is a naturally occurring function in we humans. We know as SE practitioners that this association process is highly compromised in traumatic dissociations. Using the Tuning Board for vertical orientation in a state of natural healing movement deep in the nervous system, a practitioner can be working the somatic experiencing process and methods. This has profound implications for the meaning of coherent embodiment.

Although this tool can be used by any somatic therapist to promote vertical integration and embodiment resourcing such as grounding, centering, orienting and balance, it is especially compatible with the perspective, goals and skills of Somatic Experiencing practitioners.

Darrell Sanchez, Ph.D. is a licensed professional counselor and trauma therapist with a background in movement therapy, somatic experiencing, dance, creativity studies, structural integration, and other somatic modalities. Dr. Sanchez has published articles on creativity, the body's memory, Roling structural integration, the Tuning Board, and vertical integration and resourcing. He has been practicing and teaching creativity and therapeutic modalities based on the art of integration of mind and body for forty-five years.