

天命反転住宅の二重扉

— 天命反転する身体 —

小 室 弘 毅

The double-entry doors of the Reversible Destiny Lofts Mitaka
— The body that reverses the destiny of mortality —

KOMURO Hiroki

Shusaku Arakawa (1936-2010) is a contemporary artist who has actively explored the fundamental notion of reversible destiny with his partner Madeline Gins. Arakawa worked on sculptures and paintings before presenting architectural works since the 1990s. Arakawa thought that it would be possible to actualize a reversible destiny through architecture that invalidates mortality. The reversible destiny lofts Mitaka constructed for residential use represent Arakawa's architectural works. This paper contemplates the double nature of the door of the house. The first is the physical door which anyone can enter. The second is an invisible door that cannot be opened unless appropriately utilized. This paper opines that this second door must be opened for Arakawa's architectural works to approach the realization of his conception of reversible destiny. A key may be found in the directions for use devised by Arakawa and Gins. It is contemplated in this paper that other such keys exist. The authors examine Alexander Lowen's bioenergy theory of bioenergetics and delve into the concept of grounding for clues to another key. It employs this perspective to reflect on a key to open the second door that is different from the stated directions for use.

キーワード：荒川修作 (Shusaku ARAKAWA)、天命反転 (Reversible Destiny)、三鷹天命反転住宅 (the Reversible Destiny Lofts Mitaka)、アレクサンダー・ローエン (Alexander Lowen)、ランディング・サイト (Landing site)、グラウンディング (Grounding)

はじめに

荒川修作（1936-2010）は、パートナーのマドリン・ギンズとともにニューヨークを拠点にし、日本よりもアメリカ、ヨーロッパで評価が高い世界的な現代芸術家である。荒川は、日本にいた1950年代の「棺桶シリーズ」と呼ばれる彫刻作品、ニューヨークに移っての1970年代の図式絵画作品「意味のメカニズム」シリーズ、映画作品、インスタレーション作品を経て、1990年代からは建築作品を発表していく。その建築作品は、《遍在の場・奈義の龍安寺・建築する身体》（奈義町現代美術館、1994年）、《養老天命反転地》（岐阜県養老町、1995年）、《志段味循環型モデル住宅》（愛知県名古屋市の、2005年）《三鷹天命反転住宅》（東京都三鷹市の、2005年）、《バイオスクリープ・ハウス》（アメリカ ニューヨーク州イースト・ハンプトン、2008年）と実現したものだけで5つある¹⁾。荒川は「天命反転 Reversible Destiny」という基本概念を掲げ、その芸術活動を展開し、最終的に建築へとたどり着く。従来の芸術の枠にも建築の枠にも収まりきれないその活動は、荒川を特異な存在にすると同時に、評価を難しくもしている。従来の芸術批評や建築理論の文脈の枠内に収まらないということは評価の判断軸が立てられないことになるからである。

荒川が最終的にたどり着いた建築は、人が死ぬという天命を反転させる「天命反転」を実現するためのものである。そもそも荒川が目指した「天命反転」という概念自体、荒川や共同で活動していたギンズの死とともにその解釈は、荒川は本気で人は死ななくなると思っていたのか、それとも個としての人は死ぬがそうでない人は死なないということなのか、等さまざまになされ、大きく揺れている。とはいえ、建築空間が人に対してなにがしかの影響を与え、荒川がそれを重視したことは間違いない。しかし、人は建築空間の中に入るだけで「天命反転」するわけではない。そうであるならば、荒川の「天命反転」思想は上記の建築作品群が完成した時点で実現しているはずである。現実はそのようになっていないし、当の荒川自身2010年に他界している²⁾。手がかりの一つは、荒川の建築作品に付随する「使用法」である。荒川の建築には使用法があるのである。それをふまえると、適切な使用の仕方をしない限り、天命反転は実現しないと考えられるのである。そこから本稿では、天命反転建築には二つの扉があると考え

1) ここに荒川の死後、2013年ニューヨークにオープンした Dover Street Market New York (by COMME des GARÇONS) 内につくられた Biotopological Scale-Juggling Escalator を含めることもできるだろう。荒川の活動とギンズの活動をどこまで共同のものとするのかは理解がわかれるところであるが、今回は荒川存命中のものとして建築作品は5つとした。

2) この「他界」という表現も死を考えるにあたって重要な手掛かりになるだろう。

る。一つ目は物理的な扉である。これは誰もが入ることができる。二つ目は使用法などを使って適切な使用の仕方しなければ開かない、見えない扉である。荒川の建築作品が、荒川の思想である「天命反転」の実現に近づくためには、この二枚目の扉を開かなければならないのだと考える。この二枚目の扉の存在を象徴するかのようになり、天命反転住宅の302号室の天井にはドアが設置されている。天井に設置されている扉なので、実際には誰も触れることができないし開けることもできない。この二枚目の扉を開ける鍵を探すことが本稿の目的である。



三鷹天命反転住宅 302号室の天井の扉（筆者撮影）

三鷹天命反転住宅の二重扉の二枚目を開く鍵として、まず挙げられるのが荒川+ギンズが作成した使用法である³⁾。小室（2020）では、そのことを荒川のキーワードである「バランスを失う」こととつなげて、養老天命反転地、三鷹天命反転住宅等の天命反転建築群に付随する「使用法」の使用の仕方について考察している。それに対して本稿では、フロイトの精神分析の系譜を継ぐヴィルヘルム・ライヒとその弟子のアレクサンダー・ローエンの生体エネルギー理論をその手掛かりとして、建築という身体の外側の環境ではなく、身体の内側に目を向けていく。ローエンは、人の身心のあり方をエネルギー論的に見ている。その視点を借りて、使用法の使用とは異なった二枚目の扉を開く鍵について考えていく。第1章では、天命反転住宅の入り口＝一枚目の扉について考察し、その後河本（2005）の「天命反転は二度到来する」という論考を検討する。そのうえで荒川の重要概念であり本稿に関係する「ランディング・サイト」について検討する。第2章では、ローエンとその生体エネルギー理論を検討し、ローエンの重要概念である「グラウンディング」について考察する。第3章では、それらを踏まえ、天命反転住宅の二重扉の二つ目の扉を開ける鍵を探していく。

3) 荒川とギンズは共同で活動していたため、その作品は基本的には荒川+ギンズと表記される。英語での著作は Madeline Gins and Arakawa と表記され、その日本語訳本では荒川修作+マドリン・ギンズと表記されている。英語のものでも展覧会図録等では Arakawa and Madeline Gins と表記されており、インタビューや対談ではなく著作としての発表は主に詩人であるマドリンの手によるもの、それ以外は主として荒川の手によるものと考えた方がよさそうである。共同で活動していた荒川+ギンズのそれぞれの役割や2人の思想の異同については、今後の解明が待たれる課題である。本稿では、特に荒川がその制作に携わっていた天命反転住宅を主たる対象とするため、基本的には荒川と表記し、著作からの引用等テキストの表記のみ荒川+ギンズとすることにしている。

1 天命反転住宅の二重扉

(1) 「居ても立っても居られない」

筆者はこれまで、荒川の建築作品である奈義の龍安寺、バイオスクリープ・ハウスに複数回訪れ、また養老天命反転地と三鷹天命反転住宅ではそこに訪れ、体験したり宿泊したりするだけでなく、自らワークを開発し、ワークショップを開催してきた⁴⁾。そして、2013年からコロナ禍以前の2019年までのほぼ毎年、三鷹天命反転住宅でゼミ生や卒業生を連れて宿泊合宿を行ってきた。年に1、2回、長い時で1週間、短い時で4日間の合宿を行い、そこで学生たちと生活することで、自らの身体の体験と学生たちの身体の様子を観察を通して荒川+ギンズの天命反転思想について考察してきた。それをもとに、以下のように記述している。

筆者は、合宿の、そしてワークショップの主催者として、これまで多くの三鷹天命反転住宅の来訪者を見てきたが、はじめて三鷹天命反転住宅303号室に足を踏み入れる人たちの反応は、大きく2つに分かれる。1つは、入るやいなや靴下を脱ぎだし、床を触り、ボールによじ登り、球体の部屋で転がりながら声を出すというパターン。もう1つは、動くのではなく観察しようとするパターンである。前者のからだのあり方を見てみると、これまで見たことのないものに出会うことによって、好奇心が一気に花開き、エネルギーが全身にいきわたることで、いてもたってもいられなくなり、動き出していることがわかる。一方で後者のからだのあり方を見てみると、見たことのないものに出会うことによって警戒心が高まり、からだのエネルギーは観察のための目や頭に集中し、少し浮足立つようになる。それゆえ、傍から見ている者にとってはそれが、その人が居心地悪そうにしているように映る。本人の感覚としても身の置き場がないといった感じだろう。どこにいたらいいかかわからないのである。それゆえ、通常感覚としては303号室の唯一の座るための居場所であるキッチンまわりのテーブル前に座るようになる。そして、あらためて部屋全体を見渡して、観察をするのである。いてもたってもいられなくなって動き出すパターンと、いてもたってもいられなくなって座るパターン。この違いはどこから来るのであろうか（小室、2020、43）。

ここでは天命反転建築に足を踏み入れたときの感覚と反応を、体験者の身体を観察して、そ

4) 養老天命反転地並びに三鷹天命反転住宅でのワークショップに関しては、小室（2019）を参照。

れをエネルギー論的な観点から考察している。そこから見えてきたのは、からだのエネルギーが全身にいきわたるパターンと、頭や目に集中するパターンにわかれるということである。そしてここではその両方を「いてもたってもいられない」身心未分の感覚=状態ととらえている。

この2つのパターンの違いは、天命反転住宅とのかかわり方の違いになってくる。体験型の学習が抱える問題にも通じることであるが、同じような場を体験したとしても、人によってその効果や得るものは全く異なってくる。どれほど素晴らしい場を提供したとしても、それを経験する者のかかわり方が適切でなければ、その場の意味は半減してしまう。天命反転住宅という場も同様で、その場に行けばそれだけで何かが起こるわけではなく、その場とのかかわり方が重要となってくる。

荒川+ギンズの名著『建築する身体』の翻訳者である河本英夫は、以下のように述べている。

荒川さんの作品に触れるときには、何が語られ表現されているかを意味として取ろうとすると、ほとんどのことを取り落としてしまう。語られ表現された内容や意味ではなく、作品のなかで経験を動かすことが必要である。経験を動かすと、そのさなかで体験したことそれ自体が、わかるとは別の領域で脳の組織化を進めてしまう。(河本, 2005, 54)

「意味として取ろうとすると、ほとんどのことを取り落としてしまう」、「わかるとは別の領域で脳の組織化を進めてしまう」と、荒川作品への対峙の仕方を「意味としてとる=わかる」のとは別の仕方で脳の組織化が進められるのだという。河本は、荒川作品とのかかわり方においては、意味として取るのではなく、経験を動かすという仕方を重視するのである。先ほどの筆者の観察の2つのパターンにそれを当てはめてみると、頭や目にエネルギーが集中して座るのが「意味として取る=わかる」という形でかかわるパターン、それに対して全身にエネルギーが回り動き出してしまうのが、「経験を動かす」という形でかかわるパターンだと言えるだろう。この河本の言う「経験を動かす」という仕方が二重扉の二枚目を開く手がかりとなる。しかしまず一枚目の扉を開くところから見よう。

(2) 一つ目の扉

荒川+ギンズが作成した三鷹天命反転住宅の使用法のうち、部屋に入る際のもは以下のようである。

- 住戸に入る時には、まずあらゆる方向から来る音に耳を傾け、それからドアをノックします。その後も、またあらゆる方向からくる音に耳をすませましょう。
- 入り口から中に入っていく時には、ゆっくりと入ることだけが大事です。
- 入り口が、通気道であるばかりでなく、扉そのものであることも忘れないでください。濃度が全く異なっていたとしても、気道を通して入ってくるものはすべて、住戸内を循環する大気の一部なのです。だから、あなたと一緒に入り口に吸い込まれなかったものにはすべて別れを告げ、また中に入る前に廊下であなたを取り巻いていたものや、街を歩きまわっていた時に、あなたの周りに渦巻いていたものの大半にも、さよならを言しましょう。
- 扉から入る時には、一步踏み出す前に目を閉じてください。そして体内の様々な場所の温度ばかりではなく、住戸内のあらゆる場所の温度にも意識を集中させてみましょう。時には、この最初の一通りの所作を終えたらすぐ、180度向きを変え、すばやく外へ出て、出たところでまた180度向きを変え、すみやかにまた入るということをやってみましょう。
- 2～3歳の子どもでもあり、100歳の老人でもあるという者として、この住戸に入ってみましょう。
- この住戸に入る時は、これから自分の免疫システムに入るのだと堅く信じ込んでみましょう。

32 ある使用法のうちの6つが入るときのこと当てられている。三鷹天命反転住宅は、その敷地に入った瞬間から、壁面の14色と球体の部屋の丸みとが目に入りそれらに囲まれることで、日常とは異なる感覚に陥る。しかし、それでも各部屋までの通路は平らであり、ショートステイ用の3階の部屋に行くまでには外の景色も見えることから、そこまで大きな影響は受けない。感覚が大きく変わるのは部屋に入ってからである。床は凸凹で傾斜がついており、14色の色彩に完全に囲まれることになる。日常から非日常への境目が入り口にあるのである。それが天命反転住宅の一つ目の扉である。物理的な扉ではあるが、人に与えるその影響の大きさから、荒川+ギンズはかなり慎重になっていることが、使用法の数からもその内容からもうかがわれる。

使用法について丁寧に見ていこう。

一つ目の使用法は音に関するものである。部屋に入る前から音に意識を向けるよう指示されている。そして、「あらゆる方向から」と音のする方向への意識づけもなされている。三鷹天

命反転住宅は、球体の部屋が特に音に関しては特徴的であるが、部屋全体も人の話し声がどこから聞こえてくるのかわからなくなる時がある。遠くで話している人の声が近くに聞こえたり、部屋全体に音が反響したりするのである。

二つ目の使用法は「ゆっくりと入る」ことが促されているが、それだけが大事なことだと強調されている。ゆっくり入ることによって、感覚の変化に気づきやすくなる。それをねらっているのだろう。荒川は建築家の丸山洋志によるインタビューの中で、丸山の三鷹天命反転住宅に行ってみてびっくりしたという話を受け、以下のように述べている。

三鷹の住居の中へ入っていった時、あなたのからだの動きや行為によって、ものすごいスピードで出現するいろいろな現象を体験させられ、それで、あなたは驚いたのでしょうかね（笑）。その室内の環境と、あなたの身体の行為から発生する現象が「外在化」を共同で始め、その体験から、あなたの感覚や知覚を変えながら、大変な数の“気配”が、バイオトポロジカル（生物 | 位相的）に生まれ、動きだすのです。（荒川、丸山、2005, 25）

住居内に入ると、ものすごいスピードで出現するいろいろな現象を体験させられるのだという。それに気づくためには、ゆっくりと入ることが必要とされるのである。

三つ目は、一つ目の扉である入り口が、通気道であると同時に扉そのものであることに意識を向けさせている。ここでの扉とは住戸内と外部とを隔てるものである。荒川+ギンズは、自分たちの独自の概念である「切り閉じ cleaving」を念頭に置いているのだろう。切り閉じとは、荒川+ギンズの造語で「切り裂く」と「くつつく」という相反する行為が同時に生じることを指す⁵⁾。入り口は入るものであると同時に拒むものでもあるのである。荒川+ギンズは、もちこまれたものは住戸内を循環する大気となるという。そのくらい、もちこむものの影響は大きいということである。それゆえ、それまでの日常生活のなかで身に着けた慣習や思考といったものをいったん置いて部屋の中に入るようにという指示である。そこには、先に見た「意味としてとる=わかる」というあり方も含まれているだろう。

四つ目は、目を閉じ、自分の身体と住戸内の温度の両方に意識を集中させよという指示である。さらには出たり入ったりして、温度を感じることをくり返せという。体内の温度と住戸内の温度とはそれぞれに独立しつつも影響しあっている。天命反転住宅という全く新しい環境に入ることによって、体温は当然変化する。それを直接感じることもできるだろうし、それが難

5) 「切り閉じ」に関しては稲垣（2019）を参照。

しい場合は住戸内の温度を感じることで、逆に自分の体温を感じることもできる。自分自身の意識や感覚の変化ではなく、生理的な身体の変化が真っ先に起こる。それに対して意識を向けるようにという指示である。

五つ目は、少しイメージの操作が入る。子どもでもあり、老人でもある者として入れという指示である。注意すべきは子どもとして入ったり老人として入ったりするということではないところである。子どもであり老人でもある者という想定が必要になってくる。そして当然それは単なる想像の産物として、そういったふりをしろということではなく、実際に子どもであり老人でもある身体として住戸に入れという指示である。ほとんどスフィックスの仕掛けた謎である。

六つ目は、この住戸を自分の免疫システムだと堅く信じ込めという指示である。ここでは、二つのことが必要とされる。一つは免疫システムとはどのようなものなのかという知識、もう一つはそれがこの住戸であると思いつむ堅い信念。例えば荒川は先ほどのインタビューの中で、「私は、免疫とは記憶のことだと思いますよ」（荒川、丸山、2005, 28）とも述べている。これ一つとってもそう簡単にできるものではないことがわかる。しかし荒川+ギンズは、この住戸に入るにあたって、当たり前のようにそれを要求してくる。なぜならこれらの使用法が第二の扉の鍵であるからである。

(3) 「天命反転は二度到来する」

先に見たように河本は、「荒川さんの作品に触れるときには、何が語られ表現されているかを意味として取ろうとすると、ほとんどのことを取り落としてしまう」と述べ、「語られ表現された内容や意味ではなく、作品のなかで経験を動かすことが必要」だとする（河本、2005, 54）。そうすることによって、「体験したことそれじたいが、わかるとは別の領域で脳の組織化を進めてしまう」（河本、2005, 54）のだという。別の箇所でも河本は以下のように述べる。

床を歩くさいに、平面を歩く場合と異なる足の裏の感覚が生じる。このとき、自分の身体に小さな差異を感じ取ったら、その場で佇んで、起きた小さな差異を再度イメージしてほしい。あるいは言語表現に自信があるなら、それを詩的に言語化してみしてほしい。だが、反省をしてはいけない。変わっていく自分が何であるかを考えてはいけないのである。考えるのではなく、感じ取るのである（河本、2005, 55-56）。

天命反転住宅の床を歩いて、普段とは異なる差異を感じ取ったら、イメージしたり詩的に言語

化したりするよう促している。しかしその直後に、反省したり考えたりしてはいけないという。イメージしたり言語化したりするのは、考えるためではなく、感じ取るためなのだというのである。河本はくり返し、荒川の作品に対して「意味として取る＝わかる」ようなアプローチをしてはいけないと警鐘を鳴らす。そんなことをしなくても、「土踏まずを含めた足の裏の感覚は、数日後に間違いなく神経の変化となって現れる」（河本，2005, 56）のだという。河本はそれを「感覚運動や小脳に出現する変化」とし、「これらは気がついた時には、どこか変わってしまっている変化であり、ここが自己の産出的形成運動（オートポイエーシス）の局面である」（河本，2005, 56）とする。さらに、身体に感じ取った差異を、その場でイメージしたり、言語化することは、「補足運動野や側頭連合野に働きかけている」ことになり、「これらは主として、自己の調整能力にかかわっており、調整能力の幅を従来とは比較にならないほど広く活用するためのエクササイズである」（河本，2005, 56）とする。これを受けて河本は以下のように述べる。

天命反転住宅は、二重に活用できる。あるいは天命反転は二度生じる。一方では、感覚、知覚、身体を形成するような形成運動を否認しないものとし、他方では、それぞれの経験場面で生じたことを、調整能力の拡張として活用するのである（河本，2005, 56）。

否認のない形成運動と、調整能力の拡張として活用することとで、天命反転は二度生じるのだというのである。一つは自然に起こってしまうものであり、もう一つはイメージしたり言語化したりすることによって調整能力を拡張していくというある意味人工的なものである。こう見ると河本は、天命反転建築と使用法とを分けて考えているようにも見える。天命反転建築と使用法とをセットで捉える筆者の立ち位置とは異なる点である。

河本はこの論を以下のように締めている。

天命反転住宅は、感覚の動く人、感覚の動きやすい人にとっては、自己産出的形成運動のまたとない場所として、感覚ではなく情感や身体感覚の動きやすい人にとっては、調整能力のまたとない拡張の機会として働くことがわかる。そして多くの人にとっては、天命反転は二度到来するのである（河本，2005, 57）。

河本は「感覚の動く人」にとっては、自己産出的形成運動のための場所として機能し、「情感や身体感覚の動きやすい人」にとっては、調整能力の拡張機会となるという。河本は「感覚」

と「情感や身体感覚」を区別して語り、どちらが優位になっているかによって天命反転住宅の影響は異なってくるとするのである。

(4) 「降り立つ場／ランディング・サイト」

河本は、荒川の構想のなかで、「飛び切り重要なコンセプトの一つ」が、「ランディング」であるとし（河本，2005, 56）、以下のように述べる。

それは基本的に知覚の場面で設定され、物を見ることが同時に「ここ」という位置を占める行為であることを示すキータームである。あまりにも根本的なコンセプトであるために、どこが凄いかわからないほどである。環境情報を知覚することが、行為につながっていく際に、知覚することが同時に場所を占める行為であることによって、ランディングは、環境情報の知覚と行為との蝶番になっている。この蝶番の位置から、空間が形成され、色彩や形が構成されたために、世界に類を見ない荒川さんのアートが出現してきたのであり、天命反転の居住空間が形成されてきた。（河本，2005, 56-57）

河本は、ランディングを「環境情報の知覚と行為との蝶番」と表現する。物を見るという視覚情報の知覚が同時に位置を占める行為であるというのである。

荒川+ギンズは「降り立つ場／ランディング・サイト (landing site)」という概念を「知覚するランディング・サイト (perceptual landing site)」、「イメージ化するランディング・サイト (imaging landing site)」、「次元化するランディング・サイト (dimensionalising landing site)」の3つに区分する。荒川+ギンズはテーブルの角を見ることを例にその違いを語っている。テーブルの角を直接見たときに、「視覚が降りるテーブルの角は、1つの知覚の降り立つ場」であるという。これが「知覚するランディング・サイト」である。「イメージ化するランディング・サイト」に関しては、以下のように述べられている。

私はテーブルの角だけではなく、その全体を見ているのである。つまり、私が見ているのは「テーブル」であって、「角」ではない。テーブルの残りは、イメージの降り立つ場と呼ばれるべきもので形作られている。直接の知覚によって確かめられたことはなく、現在も確かめられてはいないが存在している－「ひと」の知覚世界のそのような領域が、イメージの降り立つ場なのである（荒川+ギンズ，1995, 20）。

さらに、「次元化するランディング・サイト」は、1995年の時点では「建築するランディング・サイト」と呼ばれ、以下のように語られている。

知覚の降り立つ場（直接的知覚）によって描かれ、イメージの降り立つ場の助けて場所を持ったテーブルは、その知覚者にとっては、部屋の中の他のあらゆるものと区別された位置をもつ。これが、建築の降り立つ場という名の、相対的な位置づけや、だいたいの位置測定のために使われる降り立つ場である（荒川+ギンズ, 1995, 21）。

テーブルの角を視覚によって直接見ることが「知覚するランディング・サイト」であり、今見ているその角が直接の視覚の外にあるテーブルであることを知るのが「イメージ化するランディング・サイト」である。さらにそのテーブルが世界全体のどこに位置付けられているのかを知るのが「次元化するランディング・サイト」である。荒川+ギンズは、私たちはこの3つのランディング・サイトによって世界を知覚しているという。

美術批評家の馬場駿吉は「“landing site”とは〈死なないために〉生命を外在化させる〈降り立つ場〉でもある」（馬場, 2005, 42）と理解する。そして哲学者の三村尚彦は以下のように述べる。

「ランディング」という概念をより明確に言い換えるならば、それは、人となる有機体が身体的な行為によってさまざまな場所を人間の世界として意味づけることなのである。人は世界という場に降り立つ（着地する）。そしてそこで人間としての活動を継続していくのである。サイト sites は、場所・領域・フィールドのことであり、何らかの意味をもった場・活動空間となる（三村, 2017, 83）

三村は、荒川の「人となる有機体（Organism that persons）」という概念から、ランディングを有機体はその身体的行為によって場所をその有機体の世界として意味づけることと理解する。人となる有機体はその身体的行為によって自身を人間とすると同時に世界を人間の世界として意味づけるというのである。

ここまで、天命反転住宅と、有機体と環境との関係についての概念であるランディングについて見てきた。次に、身体の内側を流れる生命エネルギーという概念について、ローエンの論を検討していく。

2 バイオエナジェティクス

(1) アレクサンダー・ローエンとバイオエナジェティクス

バイオエナジェティクスは、ウィルヘルム・ライヒ（1897-1957）の弟子の一人であるアレクサンダー・ローエン（1910-2008）がライヒの『性格分析』第3部「精神分析からオルゴン物理学へ」を継承し、発展させた身体志向の心理療法である。ライヒは、現代社会において多くの人は生命のありのままの発現を脅威と感じ、それを無意識のうちに妨げようとする心的反応である「感情的疫病（emotional plague）」に侵され、それにより反生命的な文化をつくりあげているとする。ライヒは感情的疫病が現代人の性格構造を深く規定すると同時に、社会生活のなかで制度化されていると考える（Reich, 1987, 504-539）。そしてライヒは、自身が「筋肉の鎧（muscular armor）」（Reich, 1987, 377-398）と呼ぶものに着目した。筋肉の鎧とは、生命の発露である衝動や感情表現を抑える中で身体に構造化された慢性的な筋緊張のことであり、それが無意識化したものである。ライヒはネガティブな感情は随意筋を緊張させることによって身体の内側に押しとどめられると考えた。ライヒは、その筋肉の鎧に働きかける方法を開発し、心理療法における身体志向のアプローチの道を切り開いた。身体心理療法の父とも呼ばれる所以である。

弟子のローエンは筋肉の鎧を「ブロック（block）」と呼び、ライヒのこの考えを継承する。バイオエナジェティクスは、人間とその健康を生命エネルギー論的視点でとらえる。生命エネルギーが全身をくまなく自由に流れている状態が、健康で生気のある状態であるとするのである。そしてそれは、生命エネルギーの現れとしての衝動や感情が、たとえどんなものであろうとも当人に感じとられ、表現することができる状態であるとするのである。これに対して不健康な状態とは、からだが硬く、動きが少なく、エネルギーが減少し、衝動や感情が抑えられた状態である。生命エネルギーの流れ、感情表現、生きた身体はつねに不可分な統合体として機能していると考えるのである。ローエンは以下のように述べる⁶⁾。

バイオエナジェティクスとは、人が自分の身体との一体感を取り戻し、身体の働きの可能性を最大限に享受するのを助けるセラピー・テクニクである。こうした身体の重視

6) フロイト-ライヒの流れを汲むローエンにおいて、セクシュアリティ、性の問題は重要な意味を持つ。荒川が語る天命反転という死（不死）の問題を考える時に、性や生殖という問題は避けて通ることはできないだろう。あるいはエリクソンの「生殖性」や「世代継承性」とも訳される Generativity という概念と重ねて考えてみることも可能であろう。今後の課題としたい。

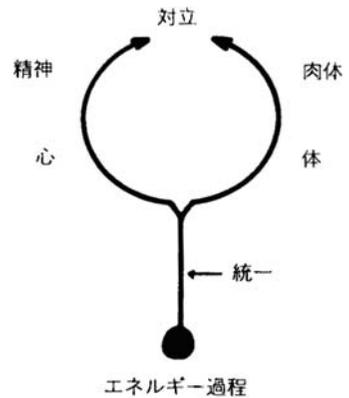
は、身体の基本的な機能の一つであるセクシュアリティを含んでいる。だが、それはまた、呼吸、運動、感情、自己表現といったより基本的機能をも包含している。十分な呼吸をしていない人は、身体の営みを縮小している。自由に動いていない人は、身体の営みを制限している。存分に感じていない人は、身体の営みをせばめている。そして、自己表現がぎこちない人は、身体の営みにたがをはめている（ローエン, 1994 a (1975), 38)。

ローエンは、不健康な人は、「身体の営み」を縮小し、制限し、せばめ、たがをはめているのだという。荒川との関連で言えば、この、縮小され、制限され、せばめられ、たがをはめられた「身体の営み」という状態では、三鷹天命反転住宅などの天命反転建築に入ったとしても、さらにはたとえ使用法と実践したとしても、十全な体験にはならないと本稿では考えるということである。ローエンにおける不健康な状態とは、人が自分の身体との一体感を失い、身体の働きの可能性を縮小させている状態のことである。それを回復させるのがバイオエナジェティクスというセラピー技法であり、健康な状態において人は、身体との一体感を持ち、さらにはその身体は自身の可能性を最大限に発揮するのである。そのような状態においてようやく天命反転住宅の二重扉の二枚目は開くと考えられるのである。

(2) 生命エネルギー論的視点

ライヒは身心の関係を、エネルギー概念を用いて結びつけ、身体と心が1つの統一的なエネルギー過程の2つの側面であるとして、身心が統一的なものであると同時に対立的なものでもあるという原理を公式化した。ローエンはそれを右のような弁証法的概念図を用いて説明する。

図の下部にある、最深部の丸印が「コア」になる。そこから発生したエネルギーは、中層までは「統一 (Unity)」の状態にあり、そこから「心 (Psyche)」と「体 (Soma)」に分かれ、さらに表層ではそれらが「精神 (Mind)」と「肉体 (Body)」になり、そこで対立が起こると考えるのである。



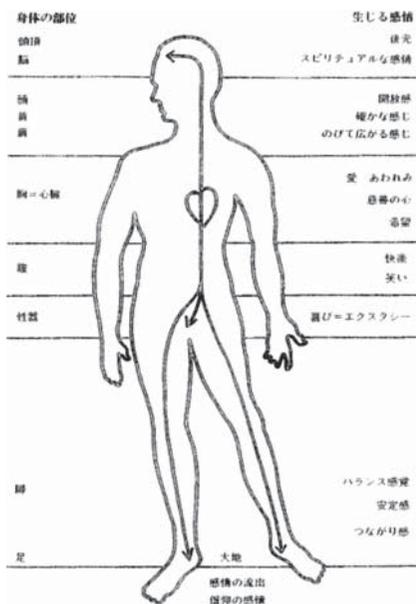
(ローエン, 1994 (1990), 43)

ローエンとライヒは、身心相関論的立場と同時に身心一如の立場に立つのである。

ローエンは、健康についても生命エネルギー論的視点でとらえる。ローエンは、生命エネルギーが全身を滞りなく流れていて、生き生きと活力に満ちた状態を健康な状態であるとする。また身心相関論的かつ身心一元論的立場から心の健康は身体が生き生きしていることに反映さ

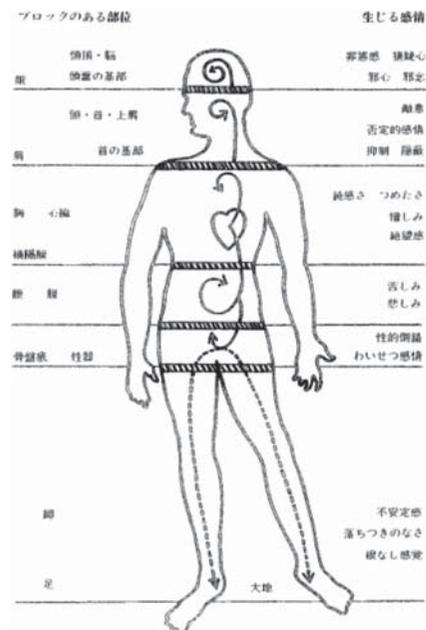
れ、それは目の輝き、皮膚の色や体温、自由で自然な表情、身体に充満した活気、「グレイスフル」な動作などによって客観的に観察されるという。一方不健康とは、慢性的な筋緊張によって、衝動や感情が抑えられ、生命エネルギーの流れが滞り、エネルギーが低下した状態のこととされる。「ブロック」と呼ばれる慢性的な筋緊張により、外界との「つながり」が断たれ、それによって身体的自己との「つながり」が失われ、さらには身体感覚までも失われるという。抑うつや病の根底には、その身体感覚の喪失があるというのである。それゆえ、バイオエナジェティクスにおけるセラピーの目標は、「つながり」をとりもどし、身体に「グレイスフル」な動きを回復させるところになる。

ここから天命反転住宅の二重扉について考えると、「居ても立っても居られない」状態における動き回るパターンは、もともと生命エネルギーが全身を滞りなく流れており、それが天命反転住宅の環境によって促進されたことによるものと考えられることができるだろう。そしてそれは、その人に外界との「つながり」が、そして身体的自己との「つながり」があったからだと言えるだろう。一方で、「ブロック」により生命エネルギーの流れが止められ、それが身体的自己との「つながり」を失わせ、外界との「つながり」が断たれた場合、天命反転住宅の環境は大きな影響を与えないということになると考えられるだろう。



心臓からはじまる感情の流れ

(ローエン, 2009 (1972), 363)



慢性的筋緊張による感情の流れの中断

(ローエン, 2009 (1972), 364)

さらにローエンの論を具体的に見ていこう。前ページの図は、心臓（いわゆる「ハート」）からはじまる信頼や信仰の感情の流れと、慢性的な筋緊張による「ブロック」によってそれが滞り、病理へと変化することを表したものである。左が健康な人で滞りなく感情のエネルギーが流れている様子。右が「ブロック」によって滞った感情のエネルギーがネガティブなものになった様子である。心臓（ハート）からはじまる感情の流れは、上に向かって頭の方に流れ、また一方では下に向かって足へと流れていく。感情が頭に向かって流れると「スピリチュアルな質をおび、崇高な感情のたかまりをおぼえ」、感情が下に向かって流れると「官能的あるいは肉欲的な質をおびる」（ローエン、2009（1972）、359）。このように人間の生命は2つの極の間で脈動しているとローエンは捉える。右図のように、たとえば腰や腹で感情の流れがブロックされると、健康であれば本来そこにあるはずの「快樂」や「笑い」は「苦しみ」や「悲しみ」になる。そして、心臓からの感情の流れが足を通して大地に流れなければ、「バランス感覚」や「安定感」「つながり感」といった感情は、「不安定感」や「落ち着きのなさ」「根なし感覚」となるとされる。

ここで特に重要なのが横隔膜である。横隔膜の部分に「ブロック」がある場合、身体は中央で分断され、2つの極は対立する2つの陣営になる。それゆえ、バイオエナジェティックスでは呼吸、それも自然で自発的で不随意な深い呼吸を重視するのである。横隔膜の「ブロック」を解除するための鍵が呼吸なのである。そう考えると、荒川+ギンズの作成した養老天命反転地の使用法の「中に入ってバランスを失うような気がしたら、自分の名前を叫んでみる。他人の名前でもよい」における「叫んでみる」という指示は重要なものになってくる。口先で「つぶやく」のではなく、「叫ぶ」という全身体的行為は、大きな呼吸を導く。叫ぶことによって横隔膜や喉の「ブロック」が解除される可能性が高くなるのである。横隔膜の「ブロック」により上半身と下半身が分裂し、乖離すると、統一された全体を知覚することができなくなる。そうすると身体との一体感は失われ、外界との「つながり」は断ち切られることになる。必然天命反転住宅という環境の影響も受けにくくなるのである。流れを妨げたりゆがめたりする「ブロック」や筋肉の緊張がないとき、人は「自分自身を1つの統一体として、また連続体として体験する」（ローエン、2009（1972）、365）とローエンは述べる。ここで言われている連続とは当然、外界との「つながり」を指す。荒川+ギンズなら「切り閉じ（cleaving）」と言うところであろう。「ブロック」がなく身心全体にエネルギーが滞りなく流れている時に人は自分自身と「つながり」、外の環境とも「つながる」。ローエンはそれを健康と呼ぶのである。

このようにエネルギーの流れという観点からローエンが特に重視したのが、「大地とのつな

がり」であった。大地と「つながる」ことによって、人は自分の立ち位置を知り、自分が何者であるかを知ることになるという。そこからローエンは、バイオエナジェティクスの重要概念であり、ワークの第一目的である「グラウンディング」を生み出すのである。

(3) グラウンディング

ローエンは、グラウンディングを「バイオエナジェティクス・ワークでの第一目的」(ローエン, 1994 (1975), 34) とする。「グラウンディングがないというのは、有機体レベルでは、病理の指標とみなされる」(ローエン, 2009 (1972), 65)。ローエンにおけるグラウンディングとは、心理面における比喩的な意味だけでなく、エネルギー論的に、身体感覚として実感でき、また外部から観察できる事実でもある。ローエンはグラウンディングについて、「地に足をつける」「大地に根づく」「固い地盤に人を下す」「地面との感情的ないしエネルギー的な接触を確立する」「自分が何者であるか知っている」「現実に触れている」「身体、セクシュアリティとつながっている」「喜び、安心感とつながっている」「肚がすわっている」「人々とつながっている」と、さまざまな形で語っている。以下に詳しく列挙してみよう。

足と地面との接触の感覚 (ローエン, 1985 (1977), 12)

人を「押し下げ」、重心を低くし、地球に近づいたという感覚を与えます (ローエン, 1985 (1977), 12)

グラウンディングは、まず身体的に足と地面や地球との接触感覚を意味する。ローエンは、生命エネルギー論的立場をとる。そこからグラウンディングは、以下のように性的な感覚も含めてポジティブな感情もネガティブな感情も強い興奮も弱い興奮も十全に享受する能力であるとされる。

地球に根つき、からだと一体になり、自己の性感に気づき、喜びに目覚めることにつながります (ローエン, 1985 (1977), 12)

グラウンディングのとれている人は強い興奮も支えることができ、それを喜びや超越体験として享受する (ローエン, 1994 b (1990), 152)

そしてローエンは、身心相関論かつ身心一如の立場をとるため、グラウンディングは身体面だけでなく、以下のように心理面の安定感をもたらすものだとする。

グラウディングの質は内面の安定感を決定する（ローエン, 1994 b (1990), 155)

心理面の安定感からさらにすすんで、グラウンディングは自分が何者であるのか、あるいは自分の存在の根本実在や自分自身の人生の基本的現実とのつながりを示すものでもあるとされる。

自分がどこに立っているか知っていて、だからこそ自分が何者であるかを知っている（ローエン, 1985 (1977), 12)

自己の存在の根本実在にその人が触れること（ローエン, 1985 (1977), 12)

本人の大地や自分の基本的現実とのつながりを指す（ローエン, 1994 b (1990), 153)

自分が何者であるか、そして自分がどこに立っているかが分かっていることを指す（ローエン, 1994 b (1990), 153)

グラウディングができているということは、人生のもろもろの基本的現実、つまり、体、セクシュアリティ、自分が関わっている人々とつながっているということなのだ。人は大地とつながっている程度にしか、これらの現実とつながっていない。（ローエン, 1994 b (1990), 153)

ローエンはグラウンディングを、心臓（ハート）から流れる下方への流れが滞りなく大地へとつながっていくことだとする。心臓から骨盤を通り脚を通り抜け足を通して大地へと流れていく。そのためその通り道である骨盤における性的感情を受け止めることが要請されるとする。骨盤を通り越して脚や足に流れが行くと、自らの足で立つことを「自立」を意味したり、「立場」が自分の存在根拠を表したりするようにその人のアイデンティティの問題としてそれが語られるようになる。そして下半身全体をローエンは動物的本性ととらえ、人間としてその動物本性とつながることも重視するのである。

広い意味での根づきグラウディングの目的は、人間をもっと充分に動物の本性に目覚めさせることにあります（ローエン, 1985 (1977), 13)

自分の動物的本性（そして下半身）を断ち切れれば、グラウディングを失ってしまう。グラウディングができるためには、人は性的存在でなければならない。（ローエン, 1994 b (1990), 172)

このように、荒川のランディング概念と対比してみても非常に興味深い記述である⁷⁾。ローエンにおけるグラウンディングはアイデンティティの問題とも関係する一方で、「動物の本性に目覚めさせる」と人間における動物性の問題とも「つながり」、さらには自分自身の感覚や感情との「つながり」、そして他者や世界との「つながり」とも関係しているのである。

3 二重扉を開く

(1) 天命反転住宅にグラウンディングする

ここまで、ローエンの生命エネルギー論とグラウンディングについて見てきた。ローエンによると、健康とは生命エネルギーが全身を滞りなく流れていて、生き生きと活力に満ちた状態である。一方不健康とは、慢性的な筋緊張によって、衝動や感情が抑えられ、生命エネルギーの流れが滞り、エネルギーが低下した状態である。それだけでなく、外界との「つながり」が断たれ、身体的自己との「つながり」が失われ、身体感覚の喪失までもたらされるとされる。そしてグラウンディングが失われると「バランス感覚」や「安定感」「つながり感」といった感情は、「不安定感」や「落ち着きのなさ」「根なし感覚」となる。一方でグラウンディングがあると、地に足が付き、現実に触れ、肚がすわり、人とつながり、自分が何者であるか知っている状態になる。

これを手掛かりに、天命反転住宅が生み出す「居ても立っても居られない」状態についてあらためて見てみよう。一方はからだのエネルギーが全身にいきわたるパターン、もう一方は頭や目に集中するパターンであった。天命反転住宅に入るとグラウンディングが失われる状態になる。物理的に、床は凸凹になっており、しっかりと足をつけることができない。足の裏でのグラウンディングができないような構造になっているのである⁸⁾。そうすると人は、グラウンディングが失われるので、「不安定感」「落ち着きのなさ」「根なし感覚」といったものが生じてくる。「つながり」の感覚も失われることになるので、ますます天命反転住宅が居心地悪くなる。これは誰にでも生じる現象だろう。

グラウンディングは、物理的に地に足がついているだけでは成立しない。ローエンは身心相関論的立場と身心一如の立場に同時に立つ。そのため、心理的グラウンディングも重要となる。その鍵が不健康な人の身体を分断している「ブロック」である。「ブロック」がなく生命エネルギーが全身を流れている人の場合、物理的に地に足がついていなくても大地とのつなが

7) 本稿では紙幅の関係上、荒川のランディング概念とローエンのグラウンディング概念との比較は行わず、これに関しては稿を改めることにしたい。

8) 足と荒川の「ランディング」概念との関連に関しては三村（2021）を参照。

りは失われることはない。「バランス感覚」「安定感」「つながり感」を持つため、物理的には大地から足が離れたとしても不安定感からくる不安や恐怖にかられることはない。バランス感覚は、安定しているときよりもむしろ不安定な時にこそ発揮されるものである。それゆえ、全身のエネルギーが流れている人の場合、足のグラウンディングは外れつつも、天命反転住宅とのつながりは失われることなく、むしろその環境により生命エネルギーの流れが活性化され、「居ても立っても居られない」状態になる⁹⁾。一方で、「ブロック」があり生命エネルギーの流れが滞っている人の場合、物理的な足のグラウンディングが外れると、不安定感が増し、それが心理面にも表れることになる。身体的不安定感とは心理的な不安感につながり、それゆえむしろ物理的な安定を求めるようになる。その結果、ひとまず、座るための場所として設定された唯一の場所であるキッチン周りのテーブルの前の席に座るのである。座る場所として決められている席ということは、それまでの日常生活における身体運用と同じ身体運用を要請してくる存在である。日常生活における慣れ親しんだ身体運用と世界理解とは、不安定な身体と不安な心理とを安定させる方向で働く。さらにそこに座るという形で物理的に身体も安定することになる。二重の意味で身心が落ち着くのである。しかし、それは天命反転住宅の使用法としてはどうだろうか。先に見たように、使用法では「あなたと一緒に入り口に吸い込まれなかったものにはすべて別れを告げ、また中に入る前に廊下であなたを取り巻いていたものや、街を歩きまわっていた時に、あなたの周りに渦巻いていたものの大半にも、さよならを言いましょう」とそれまでの日常生活やそれに付随する生活習慣、身体運用をいったん置いて部屋に入るように促されている。慣れ親しんだところへと着地するのは、むしろ使用法に反すると言えるだろう。慣れ親しんだ世界に落ち着いて安定することが天命反転住宅にグラウンディングすることではなく、むしろ自らの生命エネルギーの流れを促進させることで、バランス感覚を発揮して、不安定感と不安感をもったまま関わるのが天命反転住宅にグラウンディングすることになるのである。

(2) 二枚目の扉を開けるには

こう見てくると、天命反転住宅の二枚目の扉を開ける新たな鍵が見つかりそうである。ローエンの言う「ブロック」のない状態、生命エネルギーが滞りなく流れている身心の状態を作っ

9) 足のグラウンディングは、それが強すぎると「居着き」になる。その場に居着くことになり、それはエネルギーの流れを止めることになってしまう。そういった意味では、環境に対する身心のグラウンディングは重要でありつつも、適度に「浮き」を作る方がいいということになる。荒川は「バランスを失う」という形でそれを実現させようとする。

たうえて、一枚目の扉を開けることが、使用法以外の二枚目の扉を開ける鍵であると考えられるのではないだろうか。

荒川は、丸山によるインタビューでの「たとえば、あの岡山県の奈義町現代美術館の《奈義の竜安寺》の場合には、実験室のように閉じられた一つのチューブのなかでの出来事であるし、養老天命反転地の場合にはランドスケープであり、開いた外のこととして捉えてしまいました。あらかじめ、内とか外とか限定すること自体、反位相的なのですが、建築家は皆その傾向にあると思います」という丸山の発言に答えて、「それは丸山さんの〈有機体－人間〉が、うまく使われていないからですよ（笑）」（荒川、2005, 28）と述べている。そしてその原因は丸山が東京の生活人だからだとする。〈有機体－人間〉をうまく使うことが、天命反転建築においては鍵となり、それは東京の生活人では難しいのだという。東京で生活する人間は〈有機体－人間〉をうまく使うことができないというのである。これはどういうことだろうか。

三鷹天命反転住宅の使用法のなかには、「月ごとにいろいろな動物（たとえば、ヘビ、シカ、カメ、ゾウ、キリン、ペンギンなど）のふりをして、住戸内を動きまわしましょう」というものがある。動物のふりをするとは、単なる動物のものまねではなく、動物の環境とのかかわり方そのものをまねろということだろう。それぞれの環世界をもつ動物のふりをするによって、その環世界そのものと関わることを目指しているのである。これは東京の生活人が〈有機体－人間〉をうまく使うために設定されたものと考えられるだろう。ローエンの論で言えばそれはグラウンディングができるようになるということである。

他にも「このドラマティックな空間において、初期の段階であなたが演じることができる、また演じるべき役割は次のようなものです。看護師、ロック・クライマー、バレリーナ、免疫学者、ボクサー、スリ、ウェ이터／ウェイトレス」といったものもある。東京の生活人というものに対して、荒川＋ギンズがおいた対概念がこれらのものだと言えるだろう。実際荒川はNHKの番組「課外授業 ようこそ先輩」において、小学生に三鷹天命反転住宅の説明をする際、バレリーナのようなポーズをとって見せている。

ローエンは、グラウンディングの目的は「人間をもっと充分に動物の本性に目覚めさせること」（ローエン、1985（1977）、13）にあるとする。そしてその動物の本性に目覚め、生命エネルギーが滞りなく身体全体を流れている人間の動きを「グレイスフル」と表現する。野生動物の動きであり、バレリーナのしぐさをローエンは健康な人間のあり方の理想としたのである。

ローエンの関心は、身心の統合にあり、特に身体内部の生命エネルギーの流れにあった。グラウンディングも、足の裏という具体的な身体部位で大地と「つながる」ことが重視され、環境との「つながり」というよりは身体を支えるものとしての大地との「つながり」が重視され

ている。一方で荒川の関心は、身体内部、身体そのものではなく、身体と環境との相互作用にある¹⁰⁾。逆に言えば、荒川は身体と環境との関係性に意識を向けすぎたため、個人の身体内部における「ブロック」の問題に気づけなかった可能性もある。それゆえ、使用法という形で第二の扉の鍵を作成しようとしたのではないだろうか。

おわりに

本稿では、ローエンの生命エネルギー論とグラウンディングの概念を手掛かりに、天命反転住宅の二重扉の鍵を探してきた。ローエンの論と荒川+ギンズの天命反転思想との対比に関しては十分に論じられたとは言いがたい。ローエンのバイオエナジェティクスは身体心理療法、あるいはソマティック心理学に位置付けられる。荒川+ギンズの蔵書にあるアレクサンダー・テクニークはソマティクスという領域に位置づけられる。身心相関、身心一如を表す「ソーマ(soma)」という概念の検討も必要になるだろう。それは当然、日本語の「身」概念の検討にもつながっていく。日本の「身」概念の第一人者である市川浩は1988年リプロポート刊の『意味のメカニズム』の記者であり監修者である。市川の〈身〉概念を通じた荒川理解も重要なものである。ローエンのグラウンディング概念と荒川+ギンズのランディング概念の詳細な比較検討、そこから「ソーマ」概念と〈身〉概念を通じた荒川+ギンズ理解等は今後の課題としたい。また使用法の使用法を含め、天命反転住宅の二重扉の二枚目の扉を開く鍵は他にもあるだろう。引き続き探し続けていきたい。

【参考文献】

- 荒川修作+マドリン・ギンズ 市川浩訳・監修(1988)『意味のメカニズム』リプロポート
 荒川修作+マドリン・ギンズ(1995)『建築-宿命反転の場 アウシュヴィッツ-広島以降の建築的実験』水声社
 Gins, Madeline and Arakawa (2002). Architectural Body, University Alabama Press (荒川修作+マドリン・ギンズ(2004)『建築する身体 人間を超えていくために』河本英夫訳、春秋社)
 荒川修作、丸山洋志(2005)『水声通信 no.1 荒川修作の《死に抗う建築》』水声社
 市川浩(1985)『現代芸術の地平』岩波書店
 稲垣諭(2019)「切り閉じる技術-ARAKAWA+GINSの世界原理」『白山哲学:東洋大学文学部紀要 哲学科篇』第53巻、47-6
 ウィルヘルム・ライヒ(1964)『性格分析-その技法と理論』小此木啓吾訳、岩崎学術出版社
 河本英夫(2005)「天命反転は二度到来する」『水声通信 no.1 荒川修作の《死に抗う建築》』水声社

10) 荒川+ギンズの身体そのものに対する関心の手掛かりは、アレクサンダー・テクニークにありそうである。彼らの蔵書のなかには何冊かのアレクサンダー・テクニークに関連する書籍が存在している。

- 小室弘毅 (2019) 「天命反転+マインドフルネス! - 荒川+ギンズの天命反転思想を体験から読み解く」三村尚彦・門林岳史編著『22世紀の荒川修作+マドリン・ギンズ 天命反転する経験と身体』フィルムアート社, 50-69
- 小室弘毅 (2020) 「『荒川+ギンズにおける「使用法」の使用法: 「バランスを失う」ことと積極的受動態の構え』『関西大学東西学術研究所紀要』第53輯, 41-59
- 馬場駿吉 (2005) 『水声通信 no.1 荒川修作の《死に抗う建築》』水声社
- 三村尚彦 (2014) 「コウモリになり、人間になる有機体-荒川修作、マドリン・ギンズ「天命反転」について-」『関西大学文学論集』第64巻第3号, 1-28
- 三村尚彦 (2017) 「『建築する身体』と『ランディング・サイト』」『関西大学東西学術研究所紀要』第50輯, 69-89
- 三村尚彦 (2021) 「足で／にランディングすること: 荒川+ギンズの『イメージするランディング・サイト』」『関西大学東西学術研究所紀要』第54輯, 71-87
- アレクサンダー・ローエン 中川吉晴・国永史子 (訳) (1995/2009): 蘇る生命エネルギー/うつと身体-からだの声を聴け 春秋社. Lowen, Alexander. (1972): Depression and the body: the biological basis of faith and reality. New York: Penguin Compass.
- アレクサンダー・ローエン 菅靖彦・国永史子 (訳) (1994 a): バイオエナジェティックス-原理と実践 春秋社. Lowen, Alexander (1975): Bioenergetics. New York: Penguin Compass.
- アレクサンダー・ローエン 村本詔司・国永史子 (訳) (1994 b): からだのスピリチュアリティ 春秋社. Lowen, Alexander. (1990): The spirituality of the body: bioenergetics for grace and harmony. Alachua, Fla: Bioenergetics Press.
- アレクサンダー・ローエン&レスリー・ローエン 石川中・野田雄三 (訳) (1980): バイオエナジェティックス 心身の健康体操 思索社 Lowen, Alexander & Lowen, Leslie. (1977): The Way to Vibrant Health: A Manual of Bioenergetic Exercises. Harper & Row.