

## 表現活動における「呼吸」の意義

—「呼吸」の言語的考察を中心に—

大野八重子

(兵庫教育大学大学院)

### 研究の目的

ひと言で表現といってもその方法は多岐にわたる。音楽、美術、舞踊などはもとより、話し方や表情なども、その人自身の感情や状態を表わすという観点からすれば全て「表現」である。つまり、我々は身体の表現によって他者と対応しているといえよう。これは、これは、幼児においてさらに重要な視点である。すなわち、幼児は大人よりもずっと自分の直感に従っており、自分自身についても他者についても、身体から得られる情報にその判断の多くを委ねていると考えられる。このような広義の「表現」は、常に身体を媒介として行われているといえよう。ゆえに、表現活動において「表現体」としての身体に目をむけ十分な認識をもつことは、子どもたちの身体的・知的生活を充実させ、自己意識を育てることにつながると考えられる。

表現は、身体を媒介として感情や状態を表わすことである。これらは、身体活動の中でも特に「呼吸」の状態に現われると考えられる。LOWEN, A. は、子どもたちは、息を止めることによって不安、恐怖、痛みといった不快な感情や感覚を止めることができることを知っている、と述べている。また、我々は安心したときにほっと息をついたり、深呼吸をして呼吸を整えたりもする。これらは、身体の生理作用における、呼吸の随意性によるものである。また、武術、演劇、演奏などの場面において、「呼吸を合わす」、「呼吸を呑み込む」などの表現を用いることが多く、この場合の「呼吸」には単なる生理作用以上の意味が内包されているものと考えられる。ゆえに、呼吸が表現活動における鍵を握っているのではないかと考えられる。

本研究では、表現と呼吸の関係について明らかにするための1つの手掛かりとして、呼吸に関する言語表現を中心に考察を行った。

### ・「呼吸」の意味

『日本国語大辞典』によれば、呼吸には以下の意味がある。

① (一 する) 息をはいたり、吸ったりすること。

息の出し入れ。息をすること。(中略)呼吸作用

② (一 する) 生きること。環境になじみながら生活すること。

③ 心持。気持。

④ 物事を巧みに行う微妙な調子。はずみ。ぐあい。こつ。要領。

⑤ 息を吸ってから吐くまでの時間。転じて、きわめて短い時間。瞬間。

また、『大言海』にも、ほぼ同じ意味が述べられている。

### ・「息」の意味

呼吸によって出し入れされるものが息であるので、以下に「息」の意味を挙げる。

『日本国語大辞典』には、以下の意味がある。

① 口や鼻を通して吐いたり吸ったりする気体。呼吸と吸気。特に、呼吸を指す場合が多い。

② 空気を吐いたり吸ったりすること。呼吸。

③ 音声学で、声帯の振動を伴わない呼吸。

④ 勢い。けはい。

⑤ 命。いきのお。

⑥ 俳優などが演技をする際の相互の気持のかねあい。調子。呼吸。

⑦ 技芸の深い要領。こつ。

⑧ 茶などのかおり。におい。

⑨ ゆげ。蒸気。

⑩ 後押し。支配。影響。

⑪ (比喩的に) 風や火の勢いなどが強くなったりする作用。

また、『大言海』には、これに加えて「風のことを、氣(いき)と云う。上古の人は、風を、神の氣息(いき)なりと、信じて居りたりがごとし。」と述べられている。

以上のことから、「呼吸」とは「息の出し入れ」のことであり、その出し入れの強弱や速度の違いが我々の生活のなかに「息」を用いた様々な表現を生み出し

ている。それらは、以下の5つにほぼ分類することができる。

- (1) 生理作用 に関するもの
- (2) 生命に関するもの
- (3) 勢い、気合いに関するもの
- (4) 芸芸や武道における調子やこつに関するもの
- (5) 身体や心の状態、特に 緊張都市間に関するもの

以上5つのうち(2)～(4)は、いずれも「息」もしくは同音の「いき(生、勢、意気)」の語源や意味に直接関係している。一方、(5)は、息を止めたり吐いたりするという実際の呼吸の状態から生れた表現であると考えられる。特に、息を止めることが苦痛や緊張と、息を吐くことが安心、休息及び弛緩と関わっている。以上ことから、息の状態は身体及び精神の緊張、弛緩と結び付いており、息の状態が身体と精神に影響を与える一方、逆に身体や精神の状態が息の状態に影響を与えることが考えられる。

ところで、呼吸における「呼気」と「吸気」について考えてみると、息を止めたあとの呼吸の再開は一般に「呼気」によって行われるものであることから、息を止めることを「息を吐かないこと」と言い換えることもできよう。また、前述のとおり「息」は特に呼息のみを指す場合も少なくない。ゆえに、呼吸を「吸息—保息—呼息—止息」から成る一連の作用と考えたとき、その中の「呼息」の重要性が考えられる。

#### ・「呼吸」における「呼息」の意義

##### ・「呼息」と「保息」の順序

呼吸における「呼息」と「吸息」の順序は、「阿吽」という言葉から説明しよう。「阿」と「吽」は各々梵語の第1字めと最終字の音訳である。「阿」は「呼」、「吽」は「吸」にあたり、「阿吽」すなわち「呼吸」は物事が始まって終るといふ一連の流れを表わすものである。このようなことから、「呼吸」においては、「呼息」が「吸息」に専攻するものであると考えることができる。

##### ・「呼息」の重要性

平常な呼吸以外にも、我々は、あくび、溜息、咳、しゃっくりなど特殊な形の呼吸を行っている。このう

ちの溜息について考えてみる。溜息は、溜められていた息を一気に全部吐き出すひとつの呼吸のあり方で、特に吸息が多く呼息が少ないというアンバランスがしばらく続くという条件下で起こる。溜息は、一般に気分が減入ったりいらいらしたときに起きる。しかし、溜息が嘆きや諦めの感情そのものではない。野口三千三は溜息の効果について、それまで溜っていた溜っていたものを一気に吐き出すことによってそれまでのよどんだ状態を脱出しようとする生き物の自然で積極的な働きであり、溜息のあとには清々しい呼吸ができるとともに、自分の考えや可能性が新しく開けるとしている。つまり、不自然で身体的・精神的に緊張した状態、すなわち不安、危険、苦痛などの状態にあっては息が詰められ、ほっとして息を吐くことによって身体的・精神的に弛緩し、安心と落ち着きを回復することが可能となる。

以上のことから、「呼息」には以下の4つの効果があるものと考えられる。

- (1) 緊張を解き、弛緩させる。
- (2) あらゆる不自然さから自然さを回復させる。
- (3) 考え、感情などをはっきりと認識させる。
- (4) 過去を捨て去ることによって、新しい可能性を開く。

以上4つの働きは、いずれも何かを感じ、そしてありのままに表現することに関わっている。ゆえに、これらは各々表現の根本原理を支えるものであると考えることができよう。

#### (参考文献)

- ・野口三千三、原初生命体としての人間、三笠書房、1972、p.109.
- ・LOWEN, A., THE BETRAYAL OF THE BODY., Macmillan Published Company, 1967,  
(引き裂かれた心と体、池見西次郎(監修)、新里里春・岡秀樹(訳)、創元社、1978.