

# テクノと瞑想

仏教瞑想、ユング心理学とダンスミュージック

# 自粛生活の危機

- 「孤独な環境におかれると、異常な心理状態に陥ったり、幻覚に襲われたりすることが少なくない」
- 「日常ふつうの状態では、我々の心は周りの人間や事物と感情的に交流することによって、心理的エネルギーを消費している…ところがこの関係が遮断され、情動の流れが目標を失って停滞してしまおうと、その溜まったエネルギーに見合った一種の「代償像」が作り出されるのである。」
- 「神経症はいわば、環境との間に正常な感情的交流ができず、自分が作り出した代償像を外に投影し、孤独な自閉的心理状態に陥ったことを意味する」

# 自粛生活への適応

- 瞑想
- 読書
- ヨガ
- 長時間の温冷浴
- 散歩
- 音楽 **テクノ**
- 料理
- オンライン飲み会



# テクノとは

- シンセサイザー、ドラムマシンで製作した四つ打ちのダンスミュージック。反復する機械的なリズム
- 80年代にデトロイトで産声を上げる、黒人文化によるブラックミュージック
- ハウス・ミュージックがそのルーツ（シカゴ）
- テクノの語源はA・トフラーの『第三の波』

「テクノの反乱は、それを認めようが認めまいが、第三の波の代理人である。それは消滅したりはしない。むしろ増えていくだろう。彼らは来るべき文明の先導者なのである」

テクノ



Jeff Mills The Bells

# ハウス



Earth People - Dance (Club Mix) 1989

# テクノとハウス

テクノ

ハウス

男性的



女性的

無機質



有機的

機械



生命

タナトス



エロス

アニムス



アニマ

抽象衝動



感情移入

# 感情移入と抽象衝動

## ●感情移入

私とは異なったある感覚的对象、有機体、生命のうちに置いて私自身を享受すること、かかる対象のうちに私自身を移入すること

## ●抽象衝動

対象において生命に依存する一切のもの即ち恣意的、偶然性を持つ一切のものから対象を純化、抽象化することであり、それを必然的ならしめ、確固不動のものたらしめて、存在の絶対的価値へそれを近よせること

→世界が不安定、混沌、混乱しているときに生じる衝動（原始民族など）

# テクノと瞑想

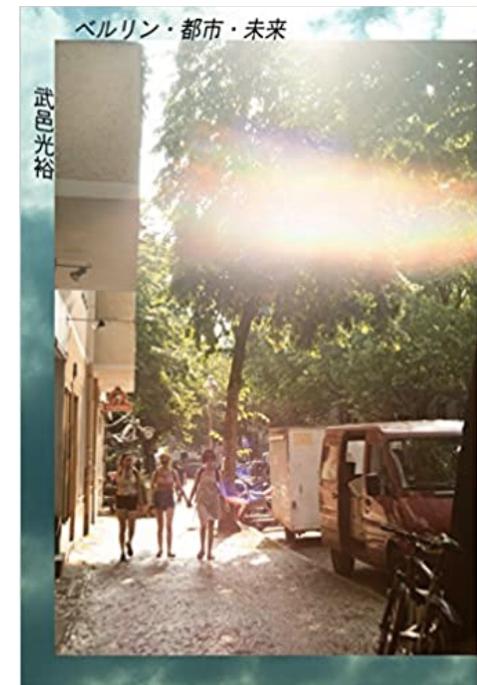
- 反復する無機質な音楽 → お経、マントラ、詠唱
- クラブという密閉かつ暗闇という感覚遮断 → 護摩、サウナ、産道
- ダンスに没頭 → 運動的瞑想、常行三昧、千日回峰行
- 他の客や環境との一体感 → 心身一如、トランスパーソナル

# 『ベルリン・都市・未来』 武邑光裕

「**テクノを一言で言えば「瞑想」かもしれない。**反復されるバスドラムが催眠的な状態に僕らを引き込むからだ。他の人にとってはヨガや禅も形容され、癒しの静寂にさえ辿りつく。」

「ハウスとは対照的に、テクノは自分の頭に何が起きているのかについて知る。

**テクノは、僕らの脳だ。」**



# 『テクノボン』 石野卓球、野田努

石野：反復の気持ちよさ。ミニマルの快感ですよ。シーケンスされたミニマル・ミュージックを聴いていると、**だんだんヴィジュアルが浮かんでくる。抽象的な姿形が見えてくる。**…例えば同じ漢字ばかりをじいーっと見ていると、その漢字が何か別のものに見えてきちゃう。

野田：**固定された認識回路が崩れてきちゃう。**

石野：だから反復は退屈どころか、コード進行やリズムが急変する曲よりも、**聴き手のイマジネーションを刺激する。**  
…**自分の正確な想いを知るための音楽それがテクノだ。**



# テクノクラブでの体験 ミサワの場合

①雑念と自意識にまみれてクラブに入場

「今度のテストどうしよう…」 「うまく踊れるかな…」

②反復するテクノを聴いているうちに雑念が消える

③気づいたらダンスに没頭している

(体がどう動いたら良いのか知っている感覚)

**サマタ瞑想**

**ドリームボディ**

④身体の動きに自覚的になり、身体感覚が鋭敏になる

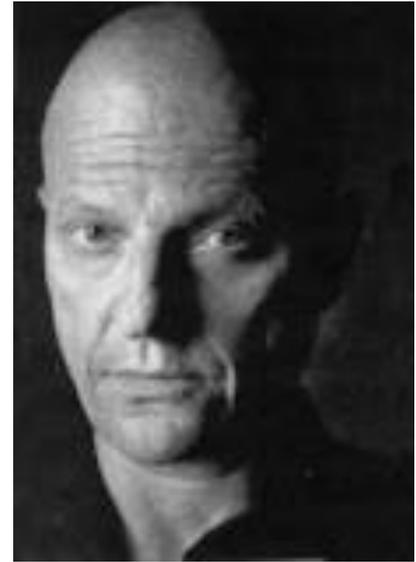
**ヴィパッサナー瞑想**

⑤自己と周囲の客、DJへの愛情、一体感

**慈悲の瞑想**

# ドリームボディ

- ユング派セラピスト、A・ミンデルが提唱
- 夢 = 身体症状、同じ本流から出た支流  
「夢と身体は共時的な関係」
- 本流 → ドリームボディ、高次元の存在
- プロセス指向心理学
- 夢や身体感覚を増幅させて自然なプロセス（動き、視覚、聴覚、嗅覚など）に身をまかせる。それらを洞察することによって無意識からのメッセージを受け取る、意味を考え、解釈する
- 全体性が回復し、受容や癒しがもたらされる



# アフターコロナに向けて

- 瞑想とテクノのイベントを企画する 「テクノ de 瞑想」
- 自宅でクラブのようなテクノ体験を実現するにはどうすればよいのか
- テクノと仏教瞑想、ユング心理学に加え、脳科学、認知科学の観点からも分析したい→心身症などの精神疾患に効果的？
- とにかくクラブに行きたい、仮説を検証したい

A night view of a city street, likely in Japan, featuring large billboards for 'DRAGON' and 'Vo cino'. The billboards display a character in a red and white outfit. The scene is illuminated by city lights and spotlights.

ご静聴ありがとうございました