

第一部

演奏における機能障害の治癒と自然な奏法の為のピアノ練習法

ペーター・フォイトヴァンガー

ピアノ教育者としての長い経歴を通して私は多くの、腱鞘炎や骨腫、或いは局所的な運動障害などに悩まされているピアニストに出会いました。このような機能障害は、ピアニストにとって音楽的な表現力を阻み、また、しばしば自身の内にある音楽に耳を傾けることを忘れさせてしまったりします。ピアニストの動きを注意して観察していると、ほとんどの人がピアノ演奏の際に、機能的ではない無駄な動きをしていることに気づきます。これらの無駄な動きは上記の症状の原因になりがちなものです。私の考案した“ピアノ練習法”によりこの様な‘良くない弾きグセ’から来る故障を避けることができます。有名なスターピアニストの中でも引切り無しに医者の治療を受けている人がたくさんいますし、それどころか右手が完全に使えなくなってしまった人達もいます。もちろん、中には多分丈夫なつくりのためか、間違った動きをしているにもかかわらず幸運にも何らの損傷も受けないピアニストもいます。私のピアノ練習法の目的は、どのピアニストも、どんな弾き方の習慣のついた人も、再び自然なピアノ奏法に帰る道がみつけれられるということ、また、ピアノを習い始める子供達が、最初から何らの悪い癖を身につけることない様に教授されるということです。

イギリスのピアニスト、ハロルド・テーラー (Harold Taylor) は、私たちピアニストにとって良い指針となる著書“Das Pianistische Talent (The pianist's talent)”(Wien, WUV Universitätsverlag 1996) の中で次のように述べています。

「人間の体は分けることのできない総合的なものである。体の一部分の動きや状態は

他の全ての体の部分の動きや状態と関連、依存しあっているものである。故に姿勢、身の構えというものは包括的なものであり、からだの部分部分の位地や状態が互いに関連しあって姿勢をつくり、また逆にからだ全体の姿勢が部分部分の位置と状態を定める、相互に原因と結果となりあう関係から成り立っている。」

もしピアニストを弾く人達が、この様な為になる助言にもっとよく耳を傾けていたなら、多くの演奏による障害は避けられたでしょうし、或いは、将来的に、避けられる事でしょう。例えばグレン・グールドの場合は、その手と腕のよい使い方にもかかわらず、あまりに低く座っていたので、肩を不自然に吊り上げて演奏していました。そのため、背中痛み、指の麻痺、過度の首筋の緊張という破滅的な結果を招くことになりました。正反対の例としてはルイス・ケントナーです。彼はグールドと殆ど同じ位に低く座っていたにもかかわらず、体を正しく使っていたので、体の故障を訴えることなく高齢に至るまで素晴らしい演奏をすることができました。

残念なことにピアノ教師の大半は、生徒の演奏の際の身体的な問題に関してはあまり助けになる存在ではありません。私が国際ピアノコンクールの審査員として、ピアノ教育者としても名声のある有名な年配のフランスのピアニストのとなりに座った時の話ですが、ある参加者の一人の女性が弾いていると、彼は突然私のほうに振り返って、彼女の大げさな無駄な動きに対して文句をつけました。私が、でも彼女は貴方御自身の生徒じゃないですか、どうして悪い癖に注意をしなかったのですかと尋ねると、その様な身振りについてあれこれ訂正するのは彼の義務ではないという答えが返ってきました。しかし、もしそれが教師のものでなかったなら、誰の義務でしょうか。

その話から、沢山の似た様な例の内のひとつを思い出しましたが（この様な例が沢山ある

という事自体、残念なのですが) 同僚で、評判のよい英国音楽アカデミーの教授から、彼がコンサートツアーに行っている間、特に才能のある一人の女学生をレッスンしてくれないかと頼まれた事がありました。その期間中、この学生が、ぱったり何の連絡もしてこなくなりました。そうする内やっとな電話が来たかと思って、欠席していた理由をたずねると、彼女は、腱鞘炎を起こしてしまっていたと打ち明けました。どうしてすぐに私に知らせなかったのか、そうすれば助けてあげることができたのに、彼女の教授は一体何と助言したのか、と訊ねたところ、彼女は、先生は私に演奏するのをやめるか、それともその炎症にコルチゾン注射の治療をするか、或はバッハ/ブラームスのシャコンヌまたはラベルの左手のためのコンチェルトを練習するようと言った、と答えました。そんな曲を練習したらまた左手も腱鞘炎にかかってしまうかもしれないよ、と警告し、そしてすぐに私のところへ来て私の“ピアノ練習法”を習うように彼女に言いました。その女学生は私の忠告に従い、実際彼女の腱鞘炎は少し経って治りました。“ピアノ練習”を通して彼女は演奏においての不必要で余分な、体や手、腕の緊張を解くことを学んだのです。

1986年にベルリンでのEPTA (European Piano Teachers' Association) の会議でこのピアノ練習法を発表した際、私は講演をカスパー・ダヴィッド・フリードリッヒの引用文で始めました。「画家はただ単に目の前に見えるものだけではなく、自身の中に見えるものをも描くべきである。もし画家が自身の中に何も見ないなら、目の前に見える物をも描くのをやめるべきである。」この偉大なロマン派の画家の言葉を音楽に引用すると、“もし音楽家が自身の内なるものを聴くことを鍛錬せず、ただ目の前にある楽譜を弾くだけなら、音楽をやめた方がいいでしょう。”となります。私の練習法は、ただピアノのテクニックを向上させるだけではなく、自身の内なるものを聴く能力と音楽的な創造力を高めるためのものです。

さて、それでは私がどのようなきっかけで独自の“ピアノ練習法”を発展させるに至ったかをお話したいと思います。 私がまだ子供のとき、学校の成績が満足のできるものではなかったため、両親は私にピアノのレッスンを受けさせてくれませんでした。その上外国へ移住の後、家にはピアノがなかったので、私はしばしば学校をさぼって、その代わりに近所の人（昔ミュンヘンに住んでいた老婦人）の所へ行き、私のやその婦人のレコードから聴いた曲全部を手当たりしだいに彼女のピアノで弾いていました。こうしてショパンエチュード全曲（コルトーとバックハウスの録音）、シュナーベルのレコードからほとんど全てのベートーベンソナタ、その他たくさんのピアノ曲を聴き覚えで習いました。ところが、家のレコードプレーヤーも、その婦人のレコードプレーヤーも回転が速すぎたので、絶対音感を持っている私はどの曲も皆、半音高く弾いていました。コンサートに行った際にこれらの曲を正しい調性で聴くと、私は何の困難もなく即座に半音低く移調して弾くことができました。この経験を通して私は自然に、耳で聴いたものから転調して弾くことを習ったわけで、私の生徒にも転調して弾けることはとても大事だと教えています。ちなみにその当時私は楽譜をぜんぜん読むことができなかったということを付け加えておきます。

両親がやっとピアノレッスンを受ける許可をしてくれたのは私が13歳半の時でした。その当時町で最も有名なピアノ教師の一人であった先生との初めての出会いは次のようでした。「君、今までにレッスンを受けたことあるの。」「いいえ。」私は答えました。「それじゃ、まだピアノを弾けないんだね。」「いいえ、弾けます。」私は言いました。「それなら、何か弾いてみせなさい。」彼の皮肉っぽい要求に応じて私はリストの“ラ・レジェレッツァ”（私のレコードでサイモン・バレーレが弾いていたもの、彼独自の最後の部分の変奏も含めて）を弾きました。そうしたところ、おそらく私は見事に演奏したのでしょう、その先生は夫人をわざわざとなりの部屋から呼んできて、「まあ聴いてごらん。この男の子はまだただの一度もレッスンを受けたことがないのに、私の一番の生徒よりも弾くのがうまい。」

と言っているのが聞こえました。そんなわけで私は彼の夫人のためにもう一度その曲を弾かなければなりませんでした。

「楽譜も読めるの？」がその先生の次の問いでした。「はい。」私は楽譜が読めないことを白状するのが恥ずかしかったので嘘をつきました。すると彼はベートーベン曲集の一冊を開きました。そこには Adagio (アダージオ) と書れかれていたので、私は、月光ソナタの一楽章かもしれないと考えて、イグナツ・フリードマンの録音から聴いたものを弾きました。それに引き続いて彼は別の曲集を開き、またゆっくりとした楽章だったので、私は今度は多分パセティックの二楽章だろうと考えました。彼が三曲目の楽譜を示した時、また比較的ゆっくりした速度記号のものだったので私はアパッシヨナータの二楽章を弾きました。私が弾き終わると、彼はこう言いました。「ペーター、どうして君は楽譜を読めないって言わないんだ。第一に、君は毎回間違ったソナタを弾いたし、第二に、三曲とも半音高く弾いたし、第三に、君は一度も楽譜を見なかったじゃないか。ついでに言えば、“ラ・レジェレッツァ”はヘ短調で、嬰ヘ短調ではない。」

彼は私に曲のはじめのところを (大して上手ではなかった！) 正しい調性で弾いて見せました。私は深く恥じながら、楽符を習ったことがないことを白状しました。そのあと彼は私に“ラ・レジェレッツァ”をもう一度弾くように言うので、私はこのエチュードを三度目に、しかし今回は半音低く、そしていつも弾き慣れているように平らな手で弾きました。するとその先生は、「指を丸くして弾きなさい。まるで指の一本ずつが小さなハンマーみたいな感じで。りんごを手の中に持っている感じを思い浮かべてごらん。」 この時点以後の人生に於いて、何回これと同じ注意を他の多くのピアノ教育者からも聞いたことでしょう！その指示に従った結果、私は以前ほど上手には弾けなくなってしまったので、両親が説得したにもかかわらず、この先生のところには二度と行きませんでした。それから間もなく私はエミール・フォン・ザウアーの弟子だった人からレッスンを受け、また、昔クラ

ラ・シューマンに演奏を聴いてもらったことのある老婦人のところにもレッスンに行きました。その二人とも即座に私がまったく自然に弾いているのを認めて、そのテクニックを変えようとはしませんでした。

私の今日のレッスンは、このような昔の経験と、とても自然な奏法の他のピアニスト達の動きを観察したことに基づいています。最もよい例はクララ・ハスキルでしょう。彼女は生まれつきの脊柱異常湾曲があるにもかかわらず、あらゆるピアニストの中でもっとも自然な演奏をしています。彼女は私に、とても早い幼児期からピアノを弾きはじめたけれど誰にもテクニックについて習う必要がなかったと語っていました。これに関連して、セルゲイ・ラフマニノフやウラディミール・ホロヴィッツの例を挙げたいと思います。彼らは全く平然と座りながら信じられないようなアクロバチックなピアノの“曲芸”を弾いてのけ、にもかかわらず冷静沈着そのものの印象を与えていました。ベートーベンもそのように演奏したに違いないと思われます。1801年にチェルニーは彼の演奏を次のように記述しています。

彼の演奏における姿勢は模範的に平静で、気高くそして美しいものだった。

わずかに顔をしかめることもなく、ただ、進行しつづける難聴のために身をかがめていた。¹

かの素晴らしいピアニスト、ヨウラ・ギュラーのことを考えると、どれだけ数多くの忘れ難い瞬間が思い出されることでしょう。真紅のランバンの衣装に包まれて女神のように神々しくピアノの前に座った彼女は、驚嘆するようなフォルティッシモを苦もなく弾いてみせました。

ピアノ演奏の際のばかげた動きやマニエリズムはどうやらもう昔からあったようです。と

¹ Carl Czerny: Über den richtigen Vortrag der sämtlichen Beethoven'schen Klavierwerke, Wien 1963 UE, pp.22

いうのは、すでに 16 世紀にイタリアのチェンバリスト、ジロラモ・ディルータはこう書いています。「不必要な体の動きはピアノを弾く際に避けるべきである・・・」。

クープランは、彼の教則本“L'art de toucher le Clavecin (クラヴサンの弾き方)”の中で、わざわざ演奏における良い姿勢についての項目を設けています。もちろんその中の、演奏中聴衆ににっこりと微笑みかけるようにとの助言には、今日あまり真剣にとれません。そんなことができるのは、おそらく、素晴らしいながら賛否両論の、全く比類のないオーストラリアのピアニスト、ダビッド・ヘルフゴットぐらいなものでしょう。不必要な体の動きについて最も厳しい批判はダニエル・ゴットリーブ・テュルク著の、1789 年に出版された、ピアノ教則本 *clavierschule* の一節に見られます。

レッスンを受ける生徒には、身分や性別に関わらず、言い尽くせる限りのあらゆる無作法な表情、痙攣的な顔や頭の動き、しかめっ面、また同様に足踏み、体全体を動かしての拍子取り、頭を振ったりうなずいたりすること、トリラーや難しいパッセージで荒い鼻息をすること、等など初めから禁じるべきである。これに関しては婦人に対しての遠慮や寛容は全く場違いである。というのは、音楽はそもそも聴覚だけを通して知覚されるものであるが、演奏者の外観も見るに耐えないものであってはいけなからである。演奏家は、たとえどんなにその音楽で私達を魅了しても、風刺漫画的な気取り過ぎた身振りが聴衆の笑いを催したりまたは痙攣の発作を起こしたような動作がそれどころか恐怖とショックを与えたりすると、よい印象を著しく損なうものである。²

それからおよそ 150 年後に、歌手であり声楽の教師でもあるブランシュ・マルケージ（彼女の母マチルデ・マルケージはかの有名なオーストラリアのオペラ歌手ネリ・メルバをレッスンしていました）は彼女の本“The Singer's catechism & creed”の中で次のように書い

² Daniel Gottlob Türk (1750-1815 *Clavierschule oder Anweisung zum Clavierspielen für Lehrer und Lernende*, Faks.-Reprint der 1. Ausg., Leipzig und Halle, 1789, hrsg. Von Siegbert Rampe, Kassel 1997, pp.23

ています。³

確かにオペラ舞台の演出は常に動作、身振りを必要とするものであるが、それはしかし舞台用語で言うように”泳ぐ“べきという意味ではない。大袈裟な動きの節制、落ち着きと毅然とした態度は、制御できていない動作よりはるかに優先すべきものである。コンサートのステージにおいては、そのことはより重要で緻密な意味を持つてくる。舞台上、落ち着きなく一方からもう一方へといったり来たりしたり、目をぎよろぎよろさせたり首や腕をとっぴもなく仰々しく動きかしたりする声楽家たちは、たとえどんなに高い評判を持っていても、二流三流とみなされるべきである。両手や腕を高く振り上げたり、まるで鼻で演奏するかのように鍵盤の前にかがみこんで弾くピアニスト、楽器をかき抱き、情熱的に体に押し付けながら白目になるくらい目をひっくり返させて、いちいちのフレーズの終わりごとをあたかも息を引き取る寸前かのような様子で演奏するチェリスト（特に女性に多い）、楽器を天高く掲げてそれを上に下にと振り回すヴァイオリニスト、すべてのこの滑稽な演奏者は聴衆を彼らの溢れんばかりの感情と情熱でもって納得させたいつもりであるが、しかし実際は、偉大な芸術の根本的な原則“簡素さ、或いは、飾りけのないこと”さえ全く理解していないことをただあからさまにしているだけである。

クララ・ヴィークは日記に 1829 年のライプツィヒでのパガニーニとの出会いについてこう記しています。「彼は私（の演奏）を褒めましたが、落ち着きなく弾いたり体を必要以上に動かしたりして弾くことだけは避けるように言いました。」ショパン、タールベルグその他多くの同世代のピアニスト達が、演奏において調和のとれた姿勢と優美さの鏡だった一方、若かりしリストは少なからぬ年上の音楽仲間に、彼の大げさな体の動きと身振りでショックを与えたにちがいありません。どれ位なものかということ、言い伝えによると、若いリストのあるコンサートの終わりに、ジョン・フィールドは隣に座っている人に振り向

³ J.M.Dent & Sons Ltd., London 1932

いて、嘲笑的に「彼は嘯みついたりもするのかね？」と尋ねたくらいです。幸いなことにリストは後の人生ではピアノ演奏における正しい座り方の模範となりました。話はまた現代に戻りますが、読者のあなたは一度、ピアニストまたは他の音楽家の演奏をテレビで音響なしに追ってみたことがありますか。前述のことと考え合わせて観てみると、多分面白い体験になるとおもいますよ。

ピアノ演奏は緊張を必要とするものです。この緊張を生み出すためには、矛盾しているようですが、緊張し過ぎて硬くなってしまうてはいけません。私は、アレキサンダーテクニク或はフェルデンクライス - メソッドを習ったことがあるか、または日本の武道に関わったことがあるかと訊かれたことがよくありますが、それらは私にとって初めて聞いたものばかりで、自身のやり方で自然なピアノ演奏法を見つけたあと、さらにずっと後になって知った新しい概念でした。逆にこれらの教義は私独自のピアノ演奏法は全く正しかったこと、そして私たちピアニストは皆、最小限のエネルギーで、最大の効果を挙げるように努力をするべきだということを証明してくれました。私のピアノ練習法は、この理想へ到達する道を示すものです。見本の演奏では、まるで誰にでもすぐできるようにとても簡単に見えますが、みなが首を傾げることに、今までまだ一人もたちどころに完璧にできた人はありません。ところが、これを一度マスターしてしまうと、以前すぐにうまくいかなかったことが不思議に思えるようになります。

この練習法は、必ず見本実演とレッスンを通してしか学ぶものであって、書いたものを読むだけでは正しく習えないものです。しかしながら、以下にこの練習の基盤の概要をいくつか記したいと思います。まず演奏の際におけるの基本の条件は、重心の定まった、背筋の伸びた落ち着いた座り方です。脚はゆらゆらさせないで、足の裏はしっかり床につけます。必要なときは足先をペダルにかけますが、その際かかとは床の上につけたままです。

まずはじめに感じられる主な練習効果は、鍵盤の上を弾くのではなくて、鍵盤はむしろ指

の延長だという感覚を得ることです。ということは指の基本的な形は丸く曲げるのではなくどちらかというと平らだということです。指は鍵盤をたたくものではなく、鍵盤を奏でるものです。キイを押した後に指を上げる必要はありません、押した指の力を抜くだけで十分です。なぜなら力を抜いた指はひとりでに鍵盤と一緒に上にあがってくるからです。指、或は手は一度のインパルスで鍵盤の上を何度もバウンドさせることも可能です (ricocher)。それは丁度、巧みに投げた平らな石が、ただひとつのインパルスを受けただけにもかかわらず水面を何回も飛び跳ねるのと同じ様な感じですが、練習の際手はできる限りいつでも、腕の重みをキイにかけない中立的な位置に戻すようにします。親指は決して伸ばしきった状態を続けないようにすること、手首は常に柔軟で自由な動きができるように、腕とひじはいつも、指先の第一関節の部分からの動きに従うように、注意します。腕とひじは楽に受身の状態にしておきます。他の指を動かしているときは、親指は勝手に動いたり、緊張したりしないよう、ぶらさがってリラックスした状態にあるべきです。たいていの場合は右手は時計回りの反対に楕円の動きをし、左手は時計回りに楕円の動きをします。重要なポイントは、どの動きも一度のインパルスから、そして準備なしに行われることです。たとえば、オクターブを弾くとき、手は最後の瞬間に開きます。あらかじめ指の位置を固定したり用意をしていたりしてはいけません。準備は頭の中でするもので、体は決して身構えてはいけません。それは「こんにちは」と挨拶する前に、誰も前もって口を開けておいたりしないのと同じことです。もちろんこれは単独のオクターブに関してです。速いオクターブのパッセージの場合は、最初の (準備されていない) オクターブと次に来るオクターブの間に手を閉じている間がありません。特に気をつけるべきなのは、腕の動きを止めないことです。ひとつのポジションから次へ到達させるのは、まるでバレエのダンサーがジャンプのあと、弾力性をもってやわらかく地面に戻る様と同じようなことです (ニジンスキーですら'空中にとどまっている'ことはできませんでした)。ダンサーは平らな足で着地せず、まずつまさき、それから自然に足の裏全体を地面に着けます。ピアニストの場合もその様に、まず指の先からキイに触れ、手首を緊張させることなく柔軟に

保ちながら手を下ろすべきです。(パラシュートの着陸する様子を想像してみてください。)
そうすることから徐々に、鍵盤を弾くことを「動き」から考えることが習われ、次第にピアノ演奏を連なりのある動作として把握できるようになります。東洋の武術は私たちに、敵のエネルギーを敵自身に向かうように方向を変えることを教えてくれます。それと同じ原理を私たちはピアノ演奏に応用すべきです。(と言っても当然ながら、ピアノを文字通り敵とみなすべきではありませんが。)

この練習法の初めの主な効果は、習慣になってしまった良くない演奏法をまるでコンピューターにプログラムされたデータを消すように取り去ることです。そうすると、全く新しい、習慣にとらわれない自然な運指法(指使い)のシステムが生まれてきます。さらに、多くの場合失われてしまっている、しかし実際はとても大切な、手の柔軟性も再び作られてきます。アレキサンダーやフェルデンクライスから教わることができるように、私たちは慣れてしまった古い良くない習慣の中で抵抗もなく快適に感じられることがしばしばで、また、日常生活での動作、或はピアノ演奏において何が機能的で何が機能的でない動きがまったく考えもしなくなっています。しかし考えてみると、誰も曲げた指や、ましてりんごを持った手などで握手する人はいませんし、例えば水の入ったコップなど、物をつかむ時の自然なやり方は一通りしかありません。ピアノの弾き方は多様にあるかもしれませんが、機能的な奏法はただ一通りあるだけです。それと同様に、理想的な座り方もピアニストの体格に応じてただひとつあるだけで、とりわけ、うなじは、いつもリラックスした状態でなければいけません。この練習法の中の特別な運指法を用いると、手と腕は常に流動的な状態にあるので、動きが行き詰ってしまうことがありません。これらに挙げた困難や課題について書かれた文献はたくさんあります。私は、どの人にも Eugen Herrigel (オイゲン・ヘリゲル) の“Zen in der Kunst des Bogenschießens (無我と無私 禅の考え方に学ぶ ~ 和訳) ”、Harold Taylor の“Das Pianistische Talent (The Pianist’s talent) ”、May-Ropers の“Neue Handbuch der Körper-Balance”を読むことをお勧めします。アレキ

サンダーとフェルデンクライスの本もこれらの件に関して大変重要なものです。

私の練習法は“健全な”ピアニストにためになるだけでなく、なんらかの故障を訴える人たちも、この練習を通して完全に治癒されるることができます。また、活躍中のコンサートピアニストにも初心者にも同様に役に立ちます。どの練習においても最も重要なことは、前にも述べたように、“聴く”ことです。なぜならピアニストは自分に聴こえるより以上のものを弾くことはできないからです。ですからこの練習は動きだけでなく同時に聴覚をも鍛錬しするよう作られています。これは、絶えず騒々しく、やかましくなりつつある時代に生きる私達にとって殊の外大事なことです。多くの公共の場所では私たちは絶え間ないバックグラウンドミュージックの中にさらされています。私たちはそれに鈍感になるべきでしょうか？このような環境の中で次第に多くのピアニストが、取り立てて大きな音で弾くことに心を奪われてしまい(体に故障を来す危険性があるにもかかわらず)、本当に美しい、豊かで響きの良いフォルテを弾くことができなくなっています。私の生徒達は、このピアノ練習を通して、あらゆる強弱のレベルにおいて音の美しさを保つことができるようになることを実証しています。そしてその際外見は楽々としています。彼らは自分自身に耳を傾けること、そして、動作を始める前に自分で弾きたいと思う音色を思い浮かべることをこの練習によって学んでいます。この練習における教育的な目標のひとつは、権威者から言われたことを学ぶのではなく、自身を発見することと、自分の体の動きを感覚を研ぎ澄まして自覚することを通して学ぶということです。

最後に私が強調したいことは、難しさに段階があるのではなく、ますます容易になっていくことに段階があるだけだということです。私の練習法は生理学的な面と同時に心理学的な面にも作用するものです(この二つをそもそも切り離せるならばですが)。身体的の誤った使い方や過度の緊張から解放されることは、生理学的そして心理的な問題を解決する過程における重要な一歩です。私の練習法を通してピアニストは、どのようにして緊張から解放されることができるかを学びます。私がある一人の若い女性に、何故余計な緊張

張を解いて楽にできないのかと訊ねた時、彼女はこう答えました。「でも先生、緊張を解くってそれは難しいんですよ。」この言葉は私に多くのことを教えてくれました。改めた正しい意味での神経を集中した状態を作り上げるためには、まず習慣化してしまった緊張を完全に取り除かなければいけません。ですから練習の初めの段階では、エネルギーに乏しくなります。しかし練習を続けるうちに徐々に、良い意味での張りつめた状態がつくられるようになり、大きく豊かな響きを創ることが可能になります。私のピアノ練習法はピアノに、何よりも大切な、自己の内面のバランスを獲得する、或は再びバランスを取り戻すことをできるようにします。それなくしては、本当の意味でのまたあらゆる面での均整のとれた状態に到達することはできません。こうしてこの練習法はそれぞれひとりひとりを自己発見と内心の自由へと導いていきます。

しばしば私は、この練習法をマスターするのにどれくらいの期間がかかるのかと訊かれます。そんな時私は、数年前の EPTA の会議でもしたように、次の隠喩を好んで引用します。

> 一人の少年が高名な武術の達人の道場へ日本中をはるばる旅して訪ねてきました。彼が道場に着くと、師匠への謁見が許されました。「私に何をお望みかな。」と師は尋ねました。「私はあなたの弟子になり、そして日本一の空手の達人になりたいのです。」と少年は答えました。「どのくらいの期間私は修行を積みねばならないでしょうか。」「最低十年。」師匠は答えました。「十年は長い年月です。」と少年は言いました。「もし私が他の全ての弟子よりも二倍も熱心に鍛錬するならばどうですか。」「ならば二十年。」と師は答えました。「二十年！そしてもし私が夜も昼もなく私の全力でもって努力したならば？」「三十年。」が、達人の答えでした。「それは一体どういう訳ですか。私が懸命に努力すると言うごとに、あなたはもっと時間がかかるとおっしゃいます。」少年は尋ねました。「理由は明白。もし一つの目が目標だけを見つめているなら、そこに到達する為の道を見つけるのに、ただもう片方の目しか残っておらぬではないか。」