

BODY CHANCE

Body Chance

ダンス —— 遥かに上手くなるための秘訣

6回連載/
第1回



「もっと楽に、もっと自由に、そして美しく。
あなたは踊れるはずなのです。」

Jeremy Chance / ジェレミー・チャンス

BODY CHANCE プロコース、トレーニング・ディレクター。アレクサンダー・テクニークを国内外で30年間指導。『ひとりでできるアレクサンダー・テクニーク』の著者。1986年からはアレクサンダー・テクニークに関する国際誌『ディレクション』(www.directionjournal.com)の編集も務める。オーストラリア・アレクサンダー・テクニーク協会(AUSTAT)創設メンバー。オーストラリアでは、シドニーのNIDA、俳優センター、俳優大学、ミュージック・コンサーバトリウム、メルボルンのビクトリア大学の芸術学部で指導。1999年から現職。

ダンスにはパートナーが二人必要です。一人ではありません。では、その二人とは誰でしょう？ 一人目は勿論あなたと踊るパートナー。二人目はもっと大切なのです。が、意外と気づかれていません。それは、あなた「自身」です。心と体を一つにして素晴らしい踊りをしようとする「あなた自身」のことです。このあなた自身とのパートナーシップが、上手に踊れるかどうかを決定する一番重要な所で、ステップをどの位たくさん習うかと言うことは関係ありません。また、ダンスのクラスでは心と体の関係を習う時間もないでしょうから、どこかで学ばなくてはなりません。

ダンスをしていて一番ストレスが溜まるのは、自分の体が思うように動かないことではありませんか？ でも、驚かないで下さい。実は、あなたの体は、あなたが「そうしなさい」と指示している通りのことをしているに過ぎないのです。つまり、上手く行かないのは体に問題があるのではなく、あなたの体に対する指示の仕方に問題があるのです。ではここで、動きの原理についての質問です。

例えば、頭が脊椎の動きを支配していることを知っていますか？

例えば、姿勢の問題は頑張るより頑張らない方が解決することを知っていますか？

例えば、体は遺伝学的に完璧な動きが出来るようになっていくのを知っていますか？

もし、知らないものがありましたら、是非この先も読み進んで下さい。

1889年、オーストラリアのメルボルンに名の知れた俳優がおりました。彼は、仕

事中に声が出なくなってしまうので、おかしな事に、日常の会話でその問題は起こりませんでした。



F.M. Alexander

そこで、俳優の仕事が続けられるよう、医者や発声の先生など、頼りになりそうな人なら誰彼なしに尋ね歩いたのですが、思うような成果は得られず、遂に彼は、人に頼らず自分で解決しようと決心したのでした。そして考えたことは、ステージ上で声が出なくなるのは、自分が体に対して何かおかしいことをしているからではないかと言うことでした。そこで鏡を取り出し自分の姿を観察してみると、驚いたことに、舞台の上の姿は普段話す時とはまるで違う姿をしていることに気づいたのです。舞台では首を引いて押し下げ、胸を張り、背中を締め、脚部に力を入れているのでした。

フレデリック・マサイアス・アレクサンダー(Frederick Matthias Alexander)「写真・1」という名のこの俳優は、10年にわたり3つの鏡を使い、いつ何千時間も費やした結果、自分の体を司る原理を発見したのでした。それを世界的に認められるようにしたのがアレクサンダー・テクニークで、今日では36カ国以上の国々で数千人の先生が教えています。1973年、ノーベル医学賞を受賞したニコラス・ティンバーゲンは、その授賞スピーチの中でアレクサンダーの発見について次のように語っています——「医学的

body

energy, making us tired and not thinking so well because we probably have a slightly lower oxygen count in our blood. In this situation, our heart also has to work harder to pump blood through arteries and veins that are unnecessarily constricted due to downward compression of the head, neck and chest.

All these little extra efforts add up. Eventually we get tired, we lose energy, we feel sometimes listless and unable to do things with enthusiasm and energy. Or our system responds to this situation in a different way: we feel frantic, can not sleep, have a lot of nervous energy and scattered thoughts, while also feeling exhausted and emotionally drained. Either way, we have a sort of feeling of having to "push" ourselves and in fact that is exactly what we are doing. Of course not everyone is this extreme, but by painting this exaggerated picture, you can understand why and how movement patterns strongly influence our health and state of mind.

So there must be an explanation of how we can deal with the three factors in an effective way. Yes, and this begins with Alexander's discovery of how Head Movements Govern Vertebral Co-Ordination.

In the next article we will be exploring this, together with explaining how you can use the Movement Principles to dance more effectively.

訓練を受けていない一人の男が示した洞察力、知性、そして、粘り強さの話は医学研究及び実施に関する最高の発見の一つです——と。では、アレクサンダーが発見したものは何だったのでしょうか？

ここに私が分類した7つの事項があります。これを組み合わせることで最も簡単に最も複雑な人間の動きを理解する事ができます。これらは100年以上も前に発見された事です、それが最近の、特に神経科学の分野に於ける科学者達によって立証されているのです。あなたたちダンサーは特にそうした科学を知る必要はありませんが、体をコントロールするこのボディ・チャンスの原理を知っておくとよいでしょう。優れたダンサーは自然にそうした事を理解しているのです。その原理とは——

1. 総ての動きは相互依存の関係にある
2. 有害な動きは概ね知らないうちに行われている
3. 動きは健康や精神状態に大きな影響を及ぼす
4. 頭部の動きは脊椎運動を支配する
5. 動きは古い感覚に支配され、新しい考えで動く事はまれである
6. 動きは緊張を増やしてではなく、減らす事で変わる
7. 私たちの運動感覚は体内に備わっている

1. 総ての動きは相互依存の関係にある

ダンスでは足や腕、あるいは体や頭などの特定の動かし方を考える必要がしばしば出

てきます。それはダンスを習う上では当然で、必要な事です、そこには大きな危険も待ち受けています。もしあなたが、懸命に体の一部をどうにかしようとし過ぎ、しかも、それが体全体に及ぼす影響について何も考えずに行ったとしたら、知らないうちに体の他の部位にも変化を起こしてしまう事でしょう。

そうして気づかないうちに起こった変化は、時として、後々に問題を起こす事があります(ボディ・チャンスの原理②)。例えばそれが、胸の締め付け感だったり、どこかにずきずきと痛みを感じたり、バランス感覚を失ったり、いつも変な方に曲がってしまったりと、知らない間にそうした事が起こるのです。このような場合、専門家に詳しい分析と原因究明をしてもらわなければなりません、概ね、原因は自分が想像もしない所にあるものです。しかし、動きの原理を理解し、その応用方法が分かると、動きにまつわる問題は速やかに解決される事でしょう。従って、体の動きの学習は、常に体全体の見地から行われなければなりません。

2. 有害な動きは概ね知らないうちに行われている

これはボディ・チャンスの原理①に関連しています。なぜなら、私たちは体全体に注意を払わないため、体のどこか他の所に悪い影響を及ぼす動きをしても、その事に気づかないのです。そうした有害な動きの原因は、例えば、足はどこに置くべきとか、腕をどう回すかなどのように、体の一部にしか注意を払わない事にあります。特定の

How to talk to your

>>>

and do not know how to change it. With food it is easy—we can know and analyse the thing that is affecting us: carbohydrates, proteins, vitamins & minerals etc. But with movement—what is there to know and analyse? How do arms affect our kidneys? Why would slumping make us tired?



Instinctively we know that "posture" is important, but do you really understand that your breathing, circulation, eyesight, digestion, heart rate, blood pressure, hearing and all the many systems of your body are profoundly influenced by the levels of tension in your neuro-muscular system?

Another way of saying this is: use affects functioning. That is, the way I co-ordinate my body will influence all the other systems of the body. Is it really true? Can the quality of

our movements really affect the way we digest food, or breath, or how our heart works?

Again, it is something very obvious once you give it a little deeper thought. For example, look at the picture [picture b]—here is a man who is shortening his spine to be in a slumped position even when standing. Do you honestly think that pushing hard down on your digestive track will not affect how it works? If I stand on your tummy, is it going to work better? Of course not, but when we use muscles to pull our chest down into our tummy, it is a bit like someone standing on our tummy.

How about breathing? Do you think your lungs can get a maximum amount of air when you are squashing up your torso? We don't need a university professor to explain what is simple common sense—we can't breath as deeply when we compress our body. We will still get the breath we need, but by taking shallow breaths more often—and this uses up more of our

部位だけを動かしているつもりでも、実際には、無意識のうちに頭部に、背骨に、胸に、骨盤になんらかの影響を与えており、それが習慣化してしまうと、もはやその有害な動きに気づく事はありません。こうしたことは、少し考えると分かると思います。例えば、世の中には首や背骨が痛いと言う人が沢山いますが、もし、その根本的な原因がどこにあるか分かったなら、きっと、その悪い習慣を止める事でしよう。つまり、直せないと言うことは、その原因に気づいていないということなのです。

こうしたことは実際の踊りにも当てはまります。タイミングが合わない、バランスを崩す、あるいは合図をミスってばかり、などと言う事が起こり、色々やってみても解決しない——読者の皆さんにもこうした経験はありませんか？ この「原理2」の観点からすると、それは原因を理解できていないと言うことになります。もし原因が分かっていたら解決してよい訳ですから、解決できないと言うことは、解決するための情報を持っていないと言うことに等しい訳です。そうした解決法を知るには、やはり専門家を尋ね、自分の体に何が起こっているのかを理解し、正す方法を分析して貰う必要があります。

3. 動きは健康や精神状態に大きな影響を及ぼす

私たちの健康や精神状態は、食事によって大きく左右される——これにはどなたも反論しないと思いますが、この食事と健康の相関関係と同様のことが体の動きと体においてもあるということは余り知られてい

ません。なぜなら、私たちは基本的に動きに関する知識が殆どなく、動きの変え方を知らないからです。食べ物の場合、その影響の仕方は容易に理解できますし、炭水化物、プロテイン、ビタミンにミネラルなどと分析も可能です。しかし、体の動きに関しては、何をどのように学べば良いのでしょうか。腕の動きがどう腎臓に影響しているか、なぜスランプ時は疲れるのか、あるいは、姿勢の大切さはなんとなく分かっているても、呼吸、血液循環、視力、消化、心拍数、血圧、聴力、その他実に多くの体のシステムが神経筋肉系の緊張レベルによって大きな影響を受けている、という事実をご存知だったでしょうか？

これを、使い方が機能に影響を与えると言い替えることもできます。即ち、体調の整え方が体の他の総てのシステムに影響を与えようと言うことです。でも本当にそうでしょうか。本当に、動きの質の違いが消化や呼吸、あるいは、心臓の動きに影響を及ぼしているのでしょうか？

ここでも、少し深く考察してみましょう。この写真を見て下さい（写真・2）。立っているだけに背骨を締め前屈みになっています。消化経路を激しく圧迫するこの姿



2

Movement Principles

2. Harmful Movements Go Largely Unrecognised

This is related to the first principle above—because we do not pay attention holistically, we fail to notice when we adopt a harmful movement pattern in another area of our body. It happens because we are concentrating too much on one part of our body—where our feet must be placed, or how we want our arms to move—and while we are trying to achieve this specific movement, we simultaneously make changes in our head, spine, chest and pelvis that go unnoticed. Once we develop harmful, habitual movements, they stay unconscious and unrecognised. This is obvious when you think about it. Many people get neck or lower back pain—if they truly understood how they were causing that, wouldn't they immediately stop? In other words, we can know that something is not working—usually because it hurts in some way—but we don't recognise what is actually causing this pain.

The same is true with performance difficulties. Sometimes we find our timing is out, or we lose balance, or we keep missing a cue and we try lots of different things to make it better, but the problem keeps persisting. Have you, reader, had such a problem? Then from the perspective of this principle, the reason is that you do not fully understand what you are doing to cause the problem. If you did, obviously you would stop doing it. The fact that you can't demonstrate that you don't have the information you need to fix it. Again, it first requires and expert who can analyse what is happening and teach you how to understand and correct these habits.

3. Movements Strongly Influence Our Health and State of Mind

I don't think anyone disputes that what we eat has a strong influence on our health and state of mind, yet the same importance is rarely accorded to movement. Why? Because we basically know so little about movement,

>>>

勢が、この人の消化機能に何も影響を与えていないと思えますか？ あなたのお腹の上に私が乗った方が、あなたのお腹の働きは良くなりますか？ 勿論、そんなことはありません。でも、筋肉で胸を押し下げ、腹部を圧迫するこの姿勢は、お腹の上に誰かが乗っているようなものです。

呼吸で考えてみましょう。体をぎゅっと締め付ける方が肺の中に空気が沢山入ってきますか？ この答えを探すのに、大学教授に頼る必要はありません。体が圧迫されているのは深い呼吸は出来ませんから、浅い呼吸を頻繁にしなければならず、それにより、多くのエネルギーを消耗し、疲れが増します。僅かながらも血中酸素濃度が下がるため思考能力の低下も考えられます。写真2のような姿勢では、頭部、首、胸などで動脈や静脈が不必要に押さえつけられるため、心臓は必要以上に懸命に働いて血液を送り出さなくてはなりません。

こうした小さな事が積み重なると、疲れたり、精力を奪われたり、物憂い感じに襲われたりして、物事を積極的に行う事ができなくなります。焦燥感に駆られたり、不眠に陥ったり、神経エネルギーを消耗したり、考えがまとまらなくなったり、興奮で疲れ果てた感じになったり、といった別の形で体が反応する事もあります。そうした時、私たちは、ある種の「頑張らねば」という気持ちで頑張ってしまう。勿論、全員がこうした状況に陥るとは限りませんが、このちよつぱり誇張された写真によって、いかに自分の運動パターンが健康や精神状態に大きな影響を及ぼしているかを理解して

ひとりでできる アレクサンダー・テクニック

—— 心身の不必要な緊張をやめるために



(単行本)
原書名／Principles of Alexander
著者／ジェレミー・チャンス
翻訳／片桐ユズル
出版社／誠信書房 2006.6

ボディ・チャンス / 目黒スタジオ
東京都目黒区下目黒2丁目21番28
セントヒルズ目黒10階
電話：0120-844-882
(受付時間 火曜～日曜 12:00～18:00)
<http://www.alexandertechnique.co.jp/>

* 本記事へのご意見・ご質問は、
overseas@studio-himawari.jp までどうぞ。

今回は、より素晴らしいダンスをするには「動きの原理」をどのように使うか——そうしたことを探って行く事にしましょう。(翻訳：神元 誠)

頂けた事でしよう。では、こうした3つの「動きの原理」に対する対処法はないのでしょうか？ 勿論あります。ここから、アレクサンダーが発見した、頭部の動きが脊椎の運動を支配する話が始まるのです。

The seven Body Chance

>>>

naturally understand this information. The 7 Body Chance Movement Principles are:

1. All Movements are Interdependent.
2. Harmful Movements go Largely Unrecognised.
3. Movements Strongly Influence our Health and State of Mind.
4. Head Movements Govern Vertebral Co-ordination.
5. Movements are Driven by Old Feelings, rarely New Ideas.
6. Movements are Changed by Reducing Tension, not Increasing it.
7. Our Sense of Movement is Internally Calibrated.

1. All Movements are Interdependent

Social dancers often have to think about specific moves of their feet, arms, torso and head. This is a normal and necessary part of learning

social dance. However, there is also a great danger here. If you think too specifically about making one area of your body do something, without the understanding that this will affect your whole body's movement, changes will happen in other areas of your movement that you are unaware of.

Sometimes, these unnoticed changes cause problems at a later time (Movement Principle 2). These unnoticed changes can result in problems like feeling tight or sore in one part of the body, or falling out of balance, or always turning slightly wrong—things like that. In this case, detailed analysis by an expert is necessary to determine what is causing the problem. The cause is almost never what you expected it to be. Once you understand Body Chance Principle #1, and how to apply it, you can quickly solve movement problems. Therefore, the study of movement must always be approached from this holistic perspective.



BODY CHANCE



Jeremy Chance

■ 1st in six-part series

Secret Ingredients of Great Dancing Technique

**When you dance, you have two partners, not one.
Who are these two partners?**

The obvious partner is the other dancer—you co-ordinate your dance with them. The other partner is not as obvious, but is actually more important. It is the partnership you have with your Self: how your mind and body work together to produce that award winning social dance. This is the primary relationship that will decide how well you dance or not. It is not a relationship that you learn much about when you study moves at a social dance class—there is no time for that then. This is information you need to study somewhere else.

One of the frustrations of the social dancer is having a body which will not do what you tell it. However, in this article I have a surprise for you. Your body is always doing exactly what you tell it to do. The problem is not with the body, the problem is how you talk to your body. And this brings up the question: how well do you know the 7 principles that govern all human movement?

For example—did you know that head movements govern vertebral co-ordination?
Did you know postural ailments can be resolved by making less effort, rather than making more effort?
Did you know that your body is already genetically built to move perfectly?
If you answered no to any of these questions, then it is important that you read on.

In 1889 a little known actor, working in Melbourne, Australia lost his voice while performing. He was confused, because in everyday conversation his voice functioned well. He went to doctors, voice teachers—anyone who he thought might have an answer that would save his acting career. Eventually

he gave up seeking the help of others and decided to solve the problem himself. He thought that perhaps he lost his voice on stage because he was doing something different with his body—so he got out a mirror and looked. He was startled to see a big difference in the way he spoke and the way he used his voice on stage: on stage he pulled back his head, pushed down on his neck, lifted his chest, narrowed his back and tightened his legs.

Over the course of 10 years this man, Frederick Matthias Alexander (1869–1955) [picture a], would spend thousands of hours watching himself in three mirrors angled to discover the principles that governed his human movement. He found these principles, and went on to create an internationally recognised Technique—the Alexander Technique—that is today taught by thousands of teachers in over 36 countries of the world. In his acceptance speech for the 1973 Nobel prize of Medicine, Nicholas Tinbergen had this to say about Alexander's discoveries:

"This story, of perceptiveness, of intelligence, and of persistence, shown by a man without medical training, is one of the true epics of medical research and practice."

So what did Alexander discover?

There are 7 ideas that I have identified that combine together to give us one of the simplest and most comprehensive understandings of human movement. All of this information—discovered over a century ago—continues to be confirmed by the latest scientific, particularly in the areas of neuroscience. A dancer does not need to know the science, but a dancer must understand the seven principles that govern human movement. All the great dancers



F.M. Alexander

>>>