

BODY CHANCE

6回連載/第2回

Body Chance

ダンス 遥かに上手くなるための秘訣

ダンスで思うように動いていますか？
完璧ですか？ 同じ問題で困って

いると言うことはありませんか？ もしお困りでしたら、この記事を読んで下さい。あなたの知らない社交ダンスに活用できる動きの秘訣が書かれています。下に示すボディ・チャンスの7つの原理を応用するなら誰でも、これを知らない人より遥かに有利になる事でしょう。

その7つのボディ・チャンスの原理とは、

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、新しい考えて動く事は稀である
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で調整される
(お断り：前号での「体内に備わっている」の訳を変更致します)

前号では、姿勢が悪いと引き起こされる問題は1～3の原理に含まれる事を説明しましたが、今回は残りの4原理を探り、ダンスでの自然な動きの取り戻し方や、苦痛を引き起こしたりバランスを崩したりする問題の回避策を見て行くことにしましょう。



「もっと楽に、自由に、美しく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。「ひとりではできないアレクサンダー・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)の編集を務める。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。

4. 頭部の動きは脊椎運動を支配する

アレクサンダーが発見したのは、私たちの頭の置き方で体の他の総ての動きが変わるということでした。これは、あまりにも分かりきったことなので、むしろ、このことが広く理解されていない事の方が理解し難いのですが、その大きな理由として思い当たるのは、この原理が正しいかどうかを知るには、自ら体験しなければならぬからかも知れません。アレクサンダー・テクニクの先生は手を使ってそれを体験させてくれるのですが、それは本当にいい感じなのです。あなたも習いに行つて体験すると、同じように感じる事でしょう。実に殆どの人は、不必要に力を入れて首の下の筋肉を緊張させています。その結果、背骨、胸、そして骨盤を押し下げていますので、そうした首の押し下げを止めることで、とても軽く楽になったと感じる事ができるからなのです。ですから、ダンスでも、もっと自信を持てる事でしょう。

首の直下には、人体筋肉の中でも最も繊細な筋肉が10個あります。これらの筋肉の主な役割は頭部のポジションを感知しコントロールする事で、車で例えるならバウステの役目をしてます。頭部を実際に動かす役割はもう少し大きな筋肉が担っていますが、その動きは、これら10個の筋肉からの情報に基づいています。(右下のイラスト参照)

自然は、どうして頭部と背骨の関係をこのように創造したのか実に不思議ですが、第1の理由として、ここには生命に関わる感覚が備わっていることが考えられます。頭

部は視覚・聴覚・嗅覚・味覚が集まる「中央司令部」なのです。こうした感覚は外界との接触に不可欠ですから、興味を引く匂いや味、目に入ってくるもの、そうした感覚に導かれて自然と動きたくなるものなのです。第2の理由として、どんなものでも頭部が前にある点です。汽車のエンジンが先頭についているのは、そこから総てを引っ張るからです。面白いことに、私たちの体も同じように動いており、頭部が体を連れて行き、その間、背骨や脚部の筋肉が力を出して動けるようにしています。



F.M. Alexander

このことを簡単に理解するには這つてみる事です。畳の上で四つ這になつて動いて見ましょう。そのとき、お友達に頼んで頭を連れて行つてもらつて下さい。その次は、お友達のリードに逆らつてみましょう。このとき首に余分な力を入れないようにします。この実験をしてみると、頭の動きをコントロールしないうちの進む方向を決められないと言ふことが分かる筈です。ちよつと不思議にも思えるこの方法はロデオでも使われており、カウボーイが会場に引き出された牛に最初にすべき事は、牛を捕まえ、首をひねる事です。そうすると牛の胴体もひねられて倒れるからです。でも気をつけて下さい、あなたが牛にひねられないように！

Dancing

straight" and all this results in is less flexibility, more rigidity. Is rigity something you want to consciously develop in your dance?

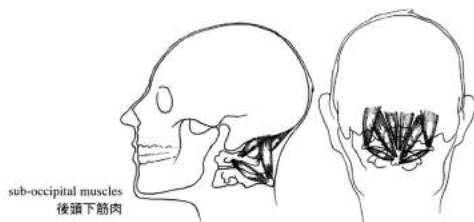
★ ★ ★

I hope I have been able to introduce you to a new universe of understanding about human movement. It is a life long study which will bring you great joy, insight and a longer and healthier life. It will certainly support and enrich any other skills you are practising at the moment. Alexander did not discover anything new, any more than Copernicus discovered anything new when he said the earth revolved around the sun. Alexander did only that—he saw something that no-one had described before him. He described Nature's plan for human movement. When you study his work, you do not study a specific set of facts.

Lessons in the Alexander Technique are different for everybody who has them, and difficult to describe to others. The reason for that is because the thing you are learning about is nothing other than your very own self!

In my next articles I will be applying this information to the seven classic

mistakes that people make when managing movement, pain and posture. I plan to relate it to issues that concern dancers, and it would help if my readers send questions to the address "overseas@studio-himawari.jp". I can not promise to answer every question personally, but I will include questions in my articles that seem to be generally asked by the readership. So please send us some feedback – what other things do you want to know about how you can improve the co-ordination and look of your social dance?



よって、あなたが何かアクションを起こそうとする時には常に、頭と背骨の動きが結びついているという、この重要な原理を思い出して体を使うようにしてください。これをする、あなたは魔法を手にしたのも同然、ダンスの成績はぐっと良くなる事でしよう。これはシンプルな方法ではありませんが、使いこなすには経験も練習も必要です。

5. 動きは古い感覚に支配され、新しい考 えで動く事は稀である

この5つ目の原理の背後にあるもの——つまり、あなたのあらゆる行動はあなたの感覚に支配されていると言うこと——を知ると、本当に驚かれる事でしょう。前回同様、食べ物との関係で考えてみると：例えば、私たちは砂糖を使った食べ物は体に良くないと分かっていますが、でも大好きです。(注：ここでは「分かっている」が「考え」に、「大好き」が「感覚」に相当します)。さて、あなたの場合はどうでしょう？ どれだけ「感覚」を捨てて「考え」に従っていますか？

新しい動きを試みるのは、これと何ら変わりありません。始めは新しい方法でやってみようと思ひ、練習を繰り返すうちに何度か上手くできたと思ひ、それがあつても、その内、それが以前の動きと大差ないことに気づくのです。なぜなら、新しい考えに従つたつもりでも、実際にはそうしていません。だからなのです。

新しい事をしたつもりでも、実際にはしていない——それに気づかないまま、以前と同じ事を繰り返しているのです。原理2の

「有害な動きは概ね知らないうちに行われている」に気づかないため、自分では違ふようにしているつもりなのに、なぜ同じ事を繰り返すのかと先生に叱られる羽目となります。

具体例を挙げてみましょう。先生に「背中を伸ばして」と言われたとします。そこで、私たちは「真つすぐと感じる」ように立ちますが、感覚で「まっすぐに」立つたつもりでも、鏡を見て「真つすぐではない」自分に驚いてしまう事があります。真つすぐの筈が、イメージより後ろに倒れていた——という風に。

繰り返になりますが、先生が教える新しいアイディアを受け入れようとしても、本能的には、古い感覚がそれを邪魔してしまうものなのです。では、いったい今までと同じ感覚が支配する中で、新しいやり方を「どのように」実行することができるのでしょうか？

新しいアイディアが実行できているかどうかを知るには、以前と同じようなテンションが入っていないかどうか、以前のように苦しくないかどうか、それをチェックする事なのです。

新しい感覚で動くというのは実に驚くべき体験です。その感覚は、しばしば違った物に感じられ、非常にシヨックを覚える事でしょう。それは、新鮮、かつ、予想だにしない感覚で、自分では「おかしい」と感じる事が、見ている人には「すごく良く見える」のですから。

A Road Map in Your

>>>

is a great design and, left alone, can do almost anything you know it has the potential for. So if you can not do something that other people can do, it must be because you are doing something that they do not do.

The solution then? Find out whatever this extra thing is you are doing, and stop doing it. This is what the principle means—lessen the effort, do not increase it.

7. Our Sense of Movement is Internally Calibrated.

Here's a simple experiment that illustrates this well:

1. Close your eyes and, leaving your feet apart, align your feet so that the inside of both feet are running parallel to each other (as people often do when practising Tai Chi);
 2. Now open your eyes and have a look—are your feet parallel? Most people will find that they are not, that both feet are still slightly turned out.
- This is natural and there is nothing wrong—but it illustrates that you

calibrate your feelings based on an internal sense of right, not in an absolute way. So feelings are relative, not absolute. Not everyone has the same feeling about everything—that is obvious. We all have different feelings about the same things externally—one person we feel good towards someone, while other people feel uncomfortable with the same person. So the idea that everyone has different feelings about the same thing is not new.

What is not clear, is that this same concept applies to your internal world, not just your external one. So one person's feeling of standing straight can be radically different from your feeling of standing straight. So what happens in a dance class when the teacher says: "Everyone, please stand with a straight back."

If you have 17 people in the class, you will have 17 different "straight backs." (And your back isn't straight anyway—it has many curves!) Then the teacher goes around trying to "correct" you, often by using their hands (but not as an Alexander Technique teacher would do!). However, mostly the changes are made by increasing tension, by making more effort to "stand

6. 動きは緊張を増やしてではなく、減らす事で変わる

緊張を増やす事で緊張をなくす事は出来ません。これはお分かりいただけると思います。ゆったり動きたいなら、当然、より少ない労力で動かねばなりませんから、頑張っただけ動かしきれない事などではしゃせん。でも周囲を見回すと、どれ程多くの人がこの矛盾を行っている事でしょう。

私が観察した所、ボスチャーやムーブメントを正そうとしている人の多くが、頑張りすぎている事ではないかと、もともと頑張りすぎている事。首や背中、肩が張ったとき、どうしますか？ 自然と首や背中をストレッチさせたり、肩を後ろへ引いたり上げたり、あるいは背中の曲げ伸ばしをしたりして緊張を解こうとしていると思います。果たして、それによって緊張は解消しているのでしょうか？

では、ちよつと考えて下さい。ストレッチすると、その痛みからずーっと解放されると思いませんか？ きつと、5分も経たないうちに痛みは戻り、再びストレッチをしている事でしょ。これを何ヶ月、何年と繰り返す——これが体のシステムに緊張を増やし続けている行程です。緊張を減らしている訳ではありませんから、体に良い訳ありません。

原理6をもう少ししてみると、例えば、あなたのムーブメントがどこかおかしい時は、それは何かおかしくする事を行っているからなのです。体の中には素晴らしいデ

ザイン力が備わっており、あなたが出来ると思う事を行う力を持っていますから、もし、他の人が出来て自分には出来ないことがあるとすれば、それは、あなたが他の人と違う事を行っているからに過ぎません。では、それを解決するにはどうしたら良いでしょうか？ それは、他の人はやっていないのにあなたがしている、その余分な事を見つけて出し、しないようにする事です。これこそ、この原理の意味する所——頑張りすぎを減らし、増やさない事——なのです。

7. 私たちの運動感覚は体内で調整される

この原理を明確に示す実験をしてみしましょう。

1. 目を閉じ、両足を開いて内側が平行になるようにします（これは太極拳でも行われています）。
2. 次に目を開いて見てみましょう。両足は平行でしょうか？ 多くの場合、両足が僅かに外に開いています。

外に開くのは自然な事で別段問題ではありませんが、感覚とは、自分が正しいと思っているだけで、絶対的ではないと言う事をこの実験は示しています。感覚は相対的であり絶対的ではありません。誰もが同じ感覚を持つ訳ではなく、ある人にに対し好感を抱く人もいれば、不快感を抱く人もいます。同一物にさえ、感覚は人により異なる——この考えは新しいものではありません。

では、同様の事が目に見えない内側の世界に対してもあるのでしょうか？ 例えば、あなたが真つすぐに立っていると思う感覚

You're "Better!"

feeling—they are still dominating. A way of checking if this is happening to you is to ask if you always end up with the same kind of tension or soreness when doing certain things, even though you keep trying to change them?

To move according to a new idea is a truly remarkable experience. What is most shocking is that the feeling of a movement guided by a new idea is often transformational: totally fresh, new and unexpected. It often feels "wrong" you, even though others can see it is much, much better.

6. Movements are Changed by Lessening Tension, not Increasing it.

You can not lose tension by making tension. This is obvious isn't it? If you want to move in an easier way, it naturally follows that you need to use less effort—how can using more effort ever be easier? But look around—how many people actually do this?

From my observations, what usually happens when you want to correct your posture or movement, you make more effort, not less. When your neck, back or shoulders feel tight—what do you naturally want to do? You want to stretch it: pull your shoulders back or up, bend your spine over or pull it backwards—something to give you the feeling of getting out of the tension. But are you really getting out of the tension when you do that? Think for a minute: how many times can you remember this stretching getting rid of the tension permanently? Usually in 5 minutes the same old pains are back, so you stretch again, and so it goes on month after month, year after year.

This is a process of increasing tension to the system, not reducing it. How can that be good?

The reasoning for this principle goes something like this: when something is going wrong with your movement, it will be because you are doing something to make it wrong. This idea assumes that your movement system

>>>

と、他の人が真つすぐに立っていると思
う感覚が劇的に違うと言うことがあるので
しょうか？ ダンスのクラスで先生が皆さ
んに「真つすぐ立つて」と言ったら、何が
起こるでしょう？ クラスに17名いたなら
17通りの「真つすぐ」が出来ることでしょ
う（いずれにせよ、あなたの背中には曲線を
描いているのですから真つすぐにはなり得
ません！）。先生は一人一人を回り、手を
使って皆さんを真つすぐに「直して」くれ
ることでしょうが、多くの場合、その行為
にはテンションが加わりますから、みなさ
んは、今より体の柔軟性をなくし、もっと
固くなって「真つすぐ立つ」努力をするこ
とになるでしょう。でも、ダンスが上手く
なるために、あなたは体を一所懸命に固め
たいでしょうか？

★ ★ ★

以上で、人間の動きを理解する新しい7つ
の原理を見てきました。これは生涯続けて
研究できる事で、あなたに大きな喜び、太
いなる洞察力、そしていつまでも健康でい
られる人生を与えてくれる事でしよう。こ
れはあなたがしている別の事にも役立つ事
でしよう。アレクサンダーの発見は、コペ
ルニクスが地球が太陽の周りを回っている
ことを発見したのと同じようなものです。
単に、彼以前の人が誰も気づかなかった、
自然が設計した人間の動きを説明したに過
ぎません。では、アレクサンダー・テクニ
クで何を学ぶか、その説明は少し困難です。
決められた内容や順番がある訳ではないか
らです。敢えて説明するならば、自分自身に
ついて学ぶ作業をすると言えるでしょう。

前号と今号でお話ししたことをもとに、次
回は、私たちがムーブメントやボスチャー、
あるいは苦痛をどうにかしようと思った時
に起こす、7つの古典的な誤りについてお
話ししましょう。勿論、社交ダンスに関連
づけてお話しする事もできますので、ダン
ス上達のためにお知りになりたいことがあ
れば、こちらまでご質問をお寄せください。
一人一人にお返事する事はできませんが、
多い質問についてはこの記事の中で取り上
げるように致します。

ボディ・チャンスからのお知らせ

2010年2月末までに実施される「BODY
CHANCE 体験ワークショップ（東京目黒／大阪梅
田）」に抽選で5名様に限り無料招待させてい
だきます。左記のメールアドレス・電話番号へ1月
20日までにお申し込みください。
メールアドレス：office@alexandertechnique.co.jp
0120-844-882（フリーダイヤル）

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/

ボディ・チャンス / 梅田スタジオ

大阪府大阪市北区鶴野町
4コープ野村梅田A棟420
電話：0120-844-882
(受付時間 火曜～日曜 12:00～18:00)
Fax: 03-5436-5045
email: office@alexandertechnique.co.jp

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

ひとりでできる アレクサンダー・テクニク

— 心身の不必要な緊張をやめるために —



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 /
(単行本) 誠信書房 2006.6

You Feel "Wrong" but

>>>

The idea behind this principle may come as a real surprise to you—that feeling dominates every movement you make. Again, we can recognise this principle operating in relation to food. We may know (our idea) that it is bad to eat sugar food, but we love it (our feeling!). How often, in your experience, does feeling win over your idea?

It is no different when trying to make a new movement. First we have the idea of trying to do something in a new way. We practise it, sometimes think we succeeded, but then find that not much has changed. What has happened is that we feel we have followed our new idea, but actually we did not.

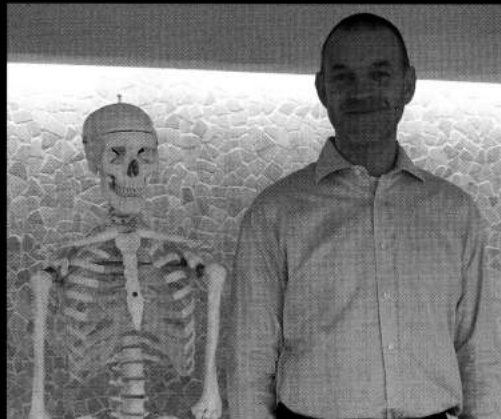
We try to do the new thing, but we fail to recognise (Principle Number 2) that we are not actually following our idea, but instead doing the same thing over and over again. Worse, we don't even notice that this is happening (Principle Number 2) and our teacher keeps complaining we do the same thing all the time, even though we are always trying to do it differently.

For example: your teacher tells you to have a "straight back"? So usually you do what feels like a straight back. This is using feeling to make choices about movement. However, sometimes if you look into the mirror you will get a surprise—what you feel is standing straight does not look straight in the mirror at all. It might be that you are leaning back more than you felt.

Basically, we let our old feelings stain the perception of any new idea our teacher gives us. We understand through old feelings, and then use those same old feelings to guide our new movement. The result is we get a variation of the old movement, not something new and different. Disappointed, we keep repeating the same mistake over and over again without really understanding why it isn't working. Whenever you try to correct your posture, you think you are using a new "idea" to correct it. However, how do you implement this new idea? You use feeling. You move yourself in a way that you feel corresponds to your new idea. So despite the fact you seem to be using new ideas, actually you are using your old



BODY CHANCE



Jeremy Chance

■ 2nd in six-part series

The Seven Body Chance Movement Principles by Jeremy Chance

Are you moving in your Social Dance the way you want to? Is everything perfect, or are there some persistent issues that keep lingering on no matter how much you keep trying to resolve them?

If this is true for you, then this article has some new, exciting secrets about movement which can be applied effectively to social dance. Anyone who knows and applies this information is at a great advantage over someone who is ignorant of the 7 Principles that Govern Human Movement.

The 7 BodyChance 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 Lessening Tension, not Increasing it.
7. Our Sense of Movement is Internally Calibrated.

In the previous article, we explored the meaning of the first three principles. Those three principles cover the causes of malposture developing. In this article we explore the four remaining principles, which offer a road map towards restoring nature's movement plan, and avoiding the errors that cause pain and imbalance in your dance.

4. Head Movements Govern Vertebral Co-ordination.

Put another way, Alexander discovered that how we situate our head will affect all our other movements—that the head organises how the rest of the body will move. This discovery is so obvious, it is hard to understand why it is not universally understood. I think the main reason for this ignorance is that you have to feel Alexander's discovery in order to know its truth. When you meet a teacher, they will use their hands and guide you into experiencing this effect – it feels truly wonderful. You feel this result because most people, and I do mean most people, are using an unnecessary amount of tension by tightening the muscles at the base of the head, resulting in a downward pressure through the whole spine, which includes the chest and pelvis. When you stop pushing the head down into the spine like that—and an AT teacher is trained to help you experience this—you feel incredibly light & easy, whilst also gaining more confidence in your dance.

(Illustr on P68)

These 10 muscles are immediately below the head. They are among most sensitive muscles of our body. Their primary job is to both detect and control the position of the head, functioning in a similar way to power steering in our car—bigger muscles do the moving of the head, but the messages are shaped by information supplied from these 10 muscles.

We can wonder why Nature planned the head/spine relationship this way? The first point is that this is where vital senses are located. Our eyes, ears, nose & taste are all situated at our head—this is "Central Command". Because these senses are a vital part of our contact with the world, we naturally want to lead with them to whatever smell, taste or sight attracts

us. The second point is that the head is at the front of everything. Why is the engine of a train at the front? Because it pulls everything from there—in an odd way, we function in a similar fashion. However, our head guides us while the muscles of the spine & legs give us the power to move.

One simple exercise you can do to understand this is crawling—ask a friend to guide you by the head as you crawl around on tatamis. Then try to resist your body following in the direction your friend is leading your head, but without making any extra tension in your neck. You will quickly see that unless you can control your head movement, you cannot control where your body will go. This trick is used in the rodeo when a bull is brought to the ground—the cowboy must first twist the bull's head around and this will cause torso and legs to twist around so that the bull falls to the ground. But watch out if the bull takes over his head first!

When you understand this critical principle, and include an intention of the movement of the head and spine in relation to any other movement you are doing, you are in possession of a powerful tool that can help you deliver much better results in the your dance. It is a simple technique, but it needs both experience and practise to apply.

5. Movements are mostly Driven by Old Feelings, rarely New Ideas.



F.M. Alexander

>>>