

BODY CHANCE

6回連載
第3回

<ボディ・チャンス7つの原理>

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

* * *

1～2回目で、アレクサンダー・テクニークに基づく「ボディ・チャンスの7つの原理」の概要を見てきましたが、今回は最初に、そうした原理に直結する「悩み（問題・痛み・苦痛）に関する7つの古典的な誤り」を見て行きましょう。それは、

- 誤1. 悩みの部分のみを考え、全体を見ない。
- 誤2. 困った悩みだと言うが、実はあなたのベストフレンドです。
- 誤3. 無意識のうちに自然な動きに反している。
- 誤4. どのように動くかは、何を食べるかと同じくらい重要だということを認識していない。
- 誤5. 原因と勘違いして、症状を直そうとする。
- 誤6. 前より頑張っても得る物が少なく、結果もついてこない。
- 誤7. 「いい感じ」と思ってしている事が、実際には体を害している事に気づいていない。

では、ボディ・チャンスの原理1と2を用いると、どのようにして誤1と誤2が解決・治癒されるのでしょうか。

ダンス 遥かに上手く なるための秘訣



「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・コンサーバトリアム、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。

どのように、の重要性
新しいステップはどのように習いますか？

あなたのレベルが上がるにつれ、新しいファイガーやアマルガメーション、あるいは、踊りの質を高めるためのボディの使い方を習ったりしますが、その時、一般的には「すること」、即ち、「新しい動きは何か」、「手足のすべきことは？」ということに考えが行きます。それは自然なことですし、必要な思考プロセスですが、同時にもう一つ、ダンス上達に必要な秘密の工程が行われています。何だと思えますか？

それは、「何をするか」ということと、「どのようにするか」ということです。一例を挙げると、右下の写真のように、字を書く練習をしている子供の姿を見たことはあると思いますが、二人の形はまるで違います。写真右の子は字の形に全神経を集中させていますが、左の子はもっと幅広い所に気を向け、力が抜けて見えます。このように、同じ書く作業でも二人の考え方は全く違ってきます。ダンスでも同じで、動きと体をどのように調和させるかという点が、しばしば見落とされています。

ワルツを踊っている人達は、全員が同じではありません。同じベーシックを踊っている、見ていて楽しいと思う優雅な踊りの人もいれば、堅くて、そんなに見ていたいと思わない人もいます。この違いこそ、二つ（「何を」と「どのように」）の繊細な調和の取り方の違いであり、当然ながら、足型の違いではありません——みな同じファイガーを使っているのですから。でも、美

しく踊りたいと考えるとき、多くの人は使いたいファイガーやアマルガメーションに考えが行きがちで、美しく踊る方法までは考えていません。

あなたも写真右の子のように、踊りがこわばって見えるダンサーがいるとすれば、それは調和の取り方が希薄、かつ、不必要に緊張を増す動きをしているからで、ボディ・チャンスの原理2、「有害な動きは概ね知らないうちに行われている」にあたります。そうしたことが行われていることに、踊りの最中に気づいているでしょうか？



子供達はいろいろな癖を使う中で字を学習している訳ですが、そうした癖は後々に肩こりや首の痛みを誘発し、放置しておくことRSI（反復性ストレス障害）やOOS（職業的過度使用症候群）を引き起こす可能性があります。最悪の場合は書くことができなくなるケースさえあります。これと似た体験をしているダンサーをご存じではありませんか？ 腕に痛みがあると、思ったら、それが徐々に首や背中に広がり、痛みがひどくなりすぎて、大好きなダンスの時間を減らし、遂には止めてしまった人を・・・もし、他の人と同じようにしているにも関わらず、自分だけいろいろな問題が起こるようでしたら、そこには、それ相当の要因があると捉えるべきです。そうです——その

What You Tell It To Do

above—to practice a unified field of attention—will help to remedy this tendency. It is also useful to find means to convince your Self that this is important—it is impossible to study what we don't know we don't know! The purpose of this article is to bring your awareness to an entirely new way of considering dance. I want you to start the practice of bringing your attention to how you dance, not just what you dance. If you want to understand this further, I suggest you make a little experiment.

Make a video of your Self dancing. Once you have made this video, watch it carefully and ask your Self this question: am I doing things that I am not aware of? Can I see movements I am doing that I did not consciously intend to do? Before you can change, it is important to understand that there is a reason to change—that is the point of this article: to bring to your attention to a phenomenon in dance that is largely ignored, but which results in untold numbers of problems if left unattended. It is also the secret factor that makes one dance ugly and another beautiful to behold. You can improve

dramatically when you realise and practise this holistic and integrated attention to your movement. Another technique to practice is to ask others to comment on what they see (but remember they could be wrong!).

Please spend the next few months exploring this. Of course, lessons in the Alexander Technique is one quick and effective way to become more aware, but Alexander himself did not take Alexander lessons, so with a strong intention and a clear motivation to improve your dance, you can start first by practising a holistic awareness, then continue by noticing how you pay attention to what you are doing.

In the next article I will be explaining how nature organises human movement—the third and forth BodyChance Movement Principles (see highlight). An understanding of these principles will further assist you in this process of making how you think about dance of greater importance than what form of dance you are performing.

要因とは、「どのように」自分全体を踊りの最中に調和させているかなのです。

「困った悩み（問題・痛み・苦痛）があなたの友達だ」というのはそういう意味で、自然の設計に反した動きをしている限り、仕方ないのです。問題が起こるのは、ダンスの「しかた」に十分注意が払われていないからで、そうした問題には必ず前触れがありますから、次のチェック項目から該当するものがないか調べてみましょう。

1. 新しいアマルガメーションを覚えるのに時間がかかる。
2. 自分が気づいていないようなことを、先生やパートナーから言われたことがある。
3. 同じようなミスを繰り返す。
4. ダンスの後で特に疲れや痛みがでる。
5. スタンダードのホールドをするのにすごく努力が必要で、腕が痛くなる。
6. 踊りの最中、体の中に凝りや痛みがにじみ出る。

どれも当てはまらなければラッキーです。「どのように」踊るかを学ぶ上で、こうした症状は必要ありませんから、あなたは踊りの質を高める方法に専念していけば、見ている人は、上達したあなたの美しい踊りを今以上に楽しむことでしょう。それでも、ボディ・チャンスの原理1と2を理解しておくことが大切です。

原理1. 総ての動きは相互依存の関係にある

これは、何を学ぶ際にも学び方に注意を払うことが重要という意味です。何か新しいことを学ぶとき、体のいろいろな部位の使い方を考えるのは自然なことですが、個々の部位をバラバラに考えては体全体の動きを掌握することはできません。なぜなら、どこか一つの動きというものは、その一カ所だけで起こっている訳ではないのです。脚部を動かせば頭部にも背骨にも、腕の動かし方にさえ影響を与えているのです。ですから、どこを動かすにも全体に注意を払うことが重要になってくるのです。

では、全体に注意が向くようにするにはどうすれば良いのでしょうか。最初にすべきことは、自分のボディの中にも、パートナーとの間にも、はたまた、あなたを取り巻く環境との間にも意識の境目を作らないようにすることです。今日からこの練習を始め下さい。

スタートは、注意の向け先を一つにまとめる所からです。私たちは何かを意識するとき、自分の「内」と「外」に分けて考える傾向がありますが、「内」と「外」はお互いに相手を包み込んであるものなのです。自然はそのように創られているのです。自分の「外部」に意識を向ける行為は自分の「内部」で起こる訳ですから、「意識が自分の周囲に出て行く」とは考えず、「自分の周囲に対する意識が自分の中に入ってくる」と考えるようにします。それは「度、光が目から入り、音が耳から入り、臭いが鼻から入ってくるから脳が認識するのと同じ

Your Body Is Doing W

>>>

So the information we have about things "outside" of our Self comes to our awareness in exactly the same way that information from "inside" our body comes to our awareness. If you practice thinking this way, you will stop experiencing division and instead experience unity of attention. Put your Self at the centre of the world, then everything from your body and surroundings comes to your awareness in one unified field of attention. This is one of the qualities that great dancers have—we are drawn to them—and this is your first step towards making your movement form holistic and connected. This leads us to the second BodyChance Movement Principle:

Harmful Movements go Largely Unrecognised

The reason harmful movements go unrecognised is because we do not have this holistic attention on how we dance. Instead we are dividing our attention into parts, and thinking only of the dancing form. To remedy this, in the

next few weeks, keep asking your Self: what is my whole body doing while I am practising this dance? What is the overall quality of my movement? Am I pushing or forcing my Self? Am I thinking of "making" my body do something? One of my teachers once told me: "People complain that their body will not do what they tell it to do. Actually, your body is doing exactly what you tell it to do." The point is to notice how you talk to your body. Are you a bit of a bully towards your body—do you scold your Self, get frustrated and try to push your Self to be right? This will create a harsh quality of movement which is not attractive to audiences. Instead, work on changing the attitude you have towards your body—be patient, kind and generous towards your Self. This will create a (an) easier, clearer and more graceful sense of movement which is more attractive to audiences.

Secondly, notice how you think about your dance form: is your attention always in a narrow focus? Are you often thinking of one part, then another part, but not of the whole in relation to the parts? The exercise suggested

じように、体の意識も機能しています。人の体の中には様々な種類の受容器があり、そうした感覚受容器を経由して脳の意識の中心に到達するのです。

このように、「外」からの情報は私たちの「内」からの情報と全く同じ方法で認識されています。このように考える練習をすることで、物事を分けて考えるのではなく、意識を一つにすることができるようになります。自分自身を世界の中心に置くと、体とその周囲で発生する物すべてが一つのまとまった意識となつてきます。私たちが素晴らしいダンサーに引きつけられる理由の一つがこれで、これが、あなたが全身を使ったムーブメントを起こし、パートナーとのコネクションを感じる踊りにするための第1歩です。これができたら、2番目の原理に入って行きましょう。

2. 有害な動きは概ね知らないうちに行われている

有害な動きの原因は、例えばステップだけのように、部分に気持ちが入り、全体を見失ってしまうからです。そうした人は、今から数週間、次に示す練習法でそうした習慣を正しましょう。その方法とは、

踊りながら、「これをしている間、自分の体全体は何をしているのだろう」「総体的に、動きの質はどうだろう」「自分自身をブッシュしていないだろうか」「自分の体に何かを無理強いさせていないだろうか」と自問することです。

かつて、私の先生がこう話してくれたことがあります——「生徒達は思ったように体が動かないと文句を言いますが、あなたが指示した通りに体は動いているのです」と。自分の体に語りかけている、その方法に気づくことが大切で、もしかすると、あなたは自分の体にちよつと意地悪しているかも知れません。自分を叱ると、イライラしながらも、きちんとしようとして無理してしまうのですが、そうすると、ぎすぎすした魅力を欠いた動きになつてしまうものなのです。そんなことをしないで、ちよつと別のアプローチをしてご覧なさい。まず、自分自身に対して親切で寛容になりましょう。これだけでも、見ている人をもっと魅了する、綺麗で優雅な踊りになることでしょう。

次に、自分の踊りを思うときの、その考え方に注意を払ってみましょう。もしかすると、あなたはいつも体の一部から一部へと狭い範囲の中だけで考えを巡らし、全体との関連に目を向けていないかも知れません。次の方法はそういう人にお薦めします。これは自分を納得させるのに有効な手段で、ダンスに対する全く新しい方法に目を向けてもらうことができると思います。

まず、自分の踊りをビデオに撮ります。次にビデオを見ながら、「自分で気づいていない動きや、意識していなかった動きをしていないか」自問します（何を「ではなく」「どのように」に注意を払います）。そこで気づいたことを直ちに直そうとする前に、そこには直すべき理由があるかと

“HOW”

All Movements are Interdependent

The first principle explains why it is critical to pay attention to how you learn what you learn. When we are learning anything new, it is natural to think about what to do with the different parts of our body, but thinking only of the different parts—one by one—does not give us the sense of the whole movement. No movement of one part of the body happens in isolation. Every time you move a leg—this is affecting your head and spine; it is affecting how your arms work. Paying attention to the whole is critical to understanding how the parts work.

How can we be aware of the whole? First it is important that you do not make any division between awareness of your body, and awareness of your partner or the environment that surrounds you—this is the practise you can start from today.

Start with unifying your field of attention. When being aware, we have the habit of thinking of “outside” our Self or “inside” our Self as though the two were mutually exclusive—we think of one or the other, but we find it hard to combine both together. Nature does not function this way. The awareness of things “outside” my Self is actually happening “inside” my Self. Instead of thinking “My awareness goes out towards the things that are around me” instead think “My awareness of the things around me is coming towards my Self.” This is actually how it works—light travels to your eyes, then to awareness centres in the brain; sound travels to your ears, then to awareness centres in the brain; smells travel to your nose, then to awareness centres in the brain. Bodily awareness functions exactly the same way—it travels from sensory receptors in your body (many different kinds of proprioceptors) to awareness centres in the brain.

いう事をしっかり認識することが大切なのです。ダンスの中で随分と知らずに行なわれている（知らずに放置しておけば、数限りない問題を起しかねない）現象に注意を向けるようになることが、この記事の目的なのです。汚い踊りと魅力的な踊りの、そうした違いを生む鍵もここにあります。このことに気づき、動き全体に注意を払う練習をして行くと、あなたのダンスは劇的に向上することでしょう。他の人に自分の踊りがどう見えるか意見を求める方法もありますが、気を付けてください。その意見が正しくないかも知れませんか。

この方法を数ヶ月試してください。勿論、アレクサンダー・テクニクのレッスンを受けるのが最も早く効果的ですが、強い意志があれば一人でできないことはありません。アレクサンダー自身はアレクサンダー・テクニクのレッスンを受けていないのですから。自分でやってみようと思う人は、全体に注意を向けるところから始め、それから、自分のしている事に注意を払う、その払い方に意識を向けていってください。

★ ★ ★

次号ではボディ・チャンスの原理の3と4から、自然が人間の動きをどのようにに纏めているかを見ていくことにしましょう。それを理解することにより、何を踊るかより、どう踊るかのほうが遥かに重要——その考えに至る工程が分かりやすくなることでしょう。

◎アレクサンダー・テクニクを学ぶ 無料体験レッスン

講師・ジェレミー・チャンス
日時・3月21日(日) 18時30分〜20時
場所・シーパンスホール4F (JR山手線、京浜東北線浜松町駅南口から徒歩8分)

※先着10組、プロアマ問わずダンサー対象、通訳付き
お申し込みは、ダンスウイング編集部まで。

☎ 03-5813-2281

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〜日曜日 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〜日曜日 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

The Importance of

>>>

Syndrome). In the worst case they finally cannot write at all. Do you know any social dancers who have suffered a similar fate? They start pain issues in their arms, neck or back until eventually it becomes so severe that they have had to cut back or even give up their cherished dance. So if one person gets many problems, while another person practising exactly the same forms does not, there must be another factor at work that is influencing this result. Does that make sense? This factor is how you co-ordinate your whole Self while you dance a Waltz.

So pain is your friend. It tells you that you are going against nature's movement plan. When you get pain, this is the sign that you are not paying enough attention to: how you are dancing each of the different dance forms. However, before it gets to the point of severe pain, there are other signs to look for. Check if you have experienced one or two of these symptoms:

Does it take you a long time to learn a new dancing sequence?

Does your partner or teacher often tell you things you were not aware of?
Do you keep making a similar mistakes?
Do you get especially tired or sore after dancing?
Does holding up your arms take a lot of effort? Do they sometimes get sore?
During dancing, do you slowly find stiffness or pain occurring in your body?

If you are not experiencing any of these symptoms, then lucky you. However, you don't need to have any of these symptoms to gain an advantage from studying how you do dance — attention to how will improve the quality of your dance; audiences will gain more pleasure when the beauty of your movement form improves. However, to gain that advantage, it is necessary to understand the first two BodyChance Movement Principles:



BODY CHANCE



Jeremy Chance

■ 3rd in six-part series

The Seven Body Chance Movement Principles by Jeremy Chance

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 Lessoning Tension, not Increasing it.
7. Our Sense of Movement is Internally Calibrated.

This is the third in a series of 6 articles that explore the 7 BodyChance Movement Principles which are based on the discoveries of F. Matthias Alexander, aka the Alexander Technique. In the previous two articles, we briefly discussed their individual meaning. From these 7 Principles we can also derive the 7 Mistakes that People Make When Managing

Pain Issues. These are related directly to the 7 BodyChance Principles as highlighted:

1. Thinking in Parts, but not in Whole
2. Blaming Pain as the Problem – it's actually your best friend
3. Going Against Nature's Movement Plan Unconsciously
4. Not Understanding That How You Move is as Important as What You Eat
5. Treating Your Symptoms as the Actual Cause of the Problem
6. Doing More, But Getting Less and Less Results
7. Feeling Good, But Not Realizing You're Harming Your Body at the Same Time

Now we will take time to look more deeply at how we can remedy these first two errors by exploring the first two BodyChance Movement Principles.

THE IMPORTANCE OF "HOW"

How do you learn a new amalgamation? How do you use it upon a current dance form?

When you are learning new figures or amalgamations as you achieve a higher level, or new ways to use your body to improve your dancing quality, usual attention is placed on what you are doing, i.e. What are the new moves? What are you doing with this arm or that leg etc.? This is a natural and necessary thought process, however there is another secret process going on at the same time that is critical to your success. What is that?

It is how you are doing what you are doing. What does this mean? Have you ever watched a child learning to write? This is an example of what I mean:

The child on the right is placing his attention almost entirely on to the shape of the letters that he is writing, whereas the child on the left shows a wider, easier quality of attention. They are both thinking about writing, but how they are thinking about writing is very different. This is the secret quality that affects their co-ordination while writing.

No person dances a Waltz the same way, do they? Dancing the same basic figures, one person looks graceful and it is a pleasure to watch, while another person doing the exact same figures looks tense and their Waltz is not so pleasant to watch. This is because the two co-ordination plans are

very different. The difference is not in the actual step patterns of the dance – those are the same of course – it is in the much subtler underlying co-ordination that is being differently used by each dancer. Usually a Social Dancer will be thinking about what figures or amalgamations will make a beautiful dance, but not thinking about how they make them to make a beautiful dance.

For the dancer who looks tense (or the child shown on the right), the co-ordination plan involves subtle (or not so subtle) but unnecessary movements which increase the overall tension of their body. The key point is the 2nd BodyChance Principle: they do not recognise they are doing it. Can you recognise if you are doing this in your dancing?

In the child's case, we know that they are learning to write with many habits of co-ordination which in later years can give them a stiff shoulder, a sore neck and eventually, left unchecked, RSI (Repetitive Stress Syndrome) or OOS (Occupation Overuse



Two children, both writing letters, but how they do it with very different co-ordination plans. When we dance, the same can be true. How we co-ordinate what we are doing is often ignored.

>>>