

BODY CHANCE

力まないダンサー

The Effortless Dancer

6回連載
第5回

ダンス 遥かに上手くなるための秘訣

前は、私たちの意識が動きのみならず、あらゆる仕草に影響を与える点を見てきました。広範囲にわたる話なので、ほんの一部をさりと触れただけですけどね。

3月には、ダンスウイングとの協賛で社交ダンスをしている18組のカップルとお会いし、動きの研究をすることができました。実に楽しかったです。参加者の皆さんも楽しめたなら嬉しいことです。そのワークショップで沢山の実用的なアイデアが湧き出てきましたので、今回はそれを取り上げて行きましょう。

私がまず一番興味深く思ったのは、思考の質でした。上手になりたい、きちんと踊りたい——それは立派な考えですし良く理解できます。そうした思いが一杯詰まった踊りを見せて貰いましたが、逆説的に言えば、その思いがダンサーを目標から遠ざけていました。そこを理解して頂くために、一生懸命踊っている時の心理状態を見てい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。『ひとりでも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。



力一杯踊る

力一杯、努力一杯踊るとどうなるでしょう？ 笑顔を作ろうにももしかめつ面つぽくなってしまう。例えば、嘘をついている政治家の笑顔には不自然さを感じますが、それと同じです。ダンスで嘘をついてはいないでしょうが、踊りの背後に、ある種の葛藤状態が見えることがあります。上手に踊りたいとの思いに正直に専念しているのですが、パランスのことを考えたり、どこかに不快や痛みを感じたり、次にくる難しい動きの事を考えたりと、自分の中で戦っていることがあるのです。



笑顔のつもりが、そうは見えないナンシー。なぜ？

筋肉の動きに関する科学

筋肉は筋繊維という小さな筋細胞からできており、二種類あります。一つは疲れやすい白い筋肉で、もう一つは疲れ知らずの赤い筋肉です。長時間立ち続けたり、一日中パソコンの前で座り続けたり、休むことなく筋肉を使い続けなければならぬ時には赤い筋肉が最適です。方や、瞬発力を必要とする時などは、素早く

大きな力を運んでくれる白い筋肉が役立ちます。でも、この筋肉は疲れやすく、いったん疲れると、暫く休ませなければなりません。

全ての筋肉はこの2種類からできており、短距離走者には白い筋肉が、長距離走者には赤い筋肉が多い、という風に人によって違いがあります。しかし、私たちには先天的に白い筋肉を赤に変える能力が与えられているのです。驚きですね？

話が面白くなってきましたが、どちらのタイプの筋肉を使うかは、どうやって決まるかご存じですか？ 実は、赤と白の使い分けはあなたの思考方法にかかっているのです。力一杯、あるいは、自分を頑張らせて踊る時、あなたは白い筋肉を目一杯使いたいと体の組織に告げているのです。そのため、容易に疲れ、踊り続けることが段々大変になり、ついには座り込んでしまいます。これを誤って「リリース（解放）」と言う人がいます。その人達は筋肉を完全休業にする意味で使っているのですが、そうしてしまつと、結合組織（靱帯、筋膜、腱組織など）が体を支えようとするため、むしろ心地悪く、局所での痛みを伴ってしまいます。

実験してみましょう
まず、ストップウォッチか秒針付きの時計を用意します。アラーム機能付きならベターです。次に、60秒間両手を前にキープする動作を2

回行いますが、大変な人は30秒でもOKです。

1回目…床と水平に両腕を前に伸ばしながら、「これは簡単」、そして「両腕は体を支えるシステムの一部」と思うようにします。更に、周りの空間に意識を広げ、その中に両腕を休めている感じにします。つまり、体のあらゆる部位があなたの両腕を支えるので任せておけば良いと信じつつ、周囲のあらゆる物とコミュニケーションを取るようになります。60秒後に腕を下ろし、腕をどう感じたか、また、上げていた時間が長いと感じたかどうかなどを考察します。

2回目…別のやり方をします。まず、「両手を挙げておくのは大変」と考えます。また、空間とか自分の体のことは考えず、腕と腕を支える筋肉のことだけに集中し、「下ろしてはいけない」と、言い続けるようにします。60秒後に腕を下ろし、1回目と同じように、腕の感じ方や時間の長さについて考えます。

私の推測では、2回目より1回目の方が楽だったと思います。なぜなら、あなたの心的態度が1回目では疲れを知らない赤い筋肉を、そして、2回目では疲れやすい白い筋肉を働くようにさせたからです。思い出して下さい。どの筋肉にも赤と白の筋繊維があることを。私たちの働きかけ

濃い部分が軸骨格
Axial Skeleton
in grey



Illustr 1

濃い部分が付属肢骨格
Appendicular
Skeleton in grey



方次第で、赤い筋肉を増やして助けが貰うことが可能なのです。

2回目の方がいつもの自分のやり方に近いと思った人はいませんか？ 局部に痛みやズキズキ感がでませんでしたか？ なんとなくでも「そう」と思ったならこの先を読んで下さい。自然の原理に基づいた解決法をお話しします。

自然が設計した骨格

私たちの体は二つの骨格から成り立っており、一つは頭部、胸部、背骨からなる軸骨格と、もう一つは残りの頸部、肩胛骨部、腕部、骨盤、そして脚部から成る付属肢骨格です。

(図参照)

頭部と背骨の骨格はあらゆる動きの中心をなし、あなたが何をしたいかはここで調整されます。一方、ダンスで腕や脚を動かす時のように、腕や脚の骨格は実際の動きを司ります。そのように、動きには前号で、内な

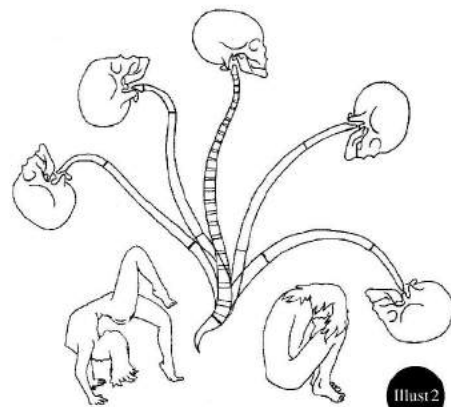


Model / Yoshie Photo by Hanta Arita

るダンス」と書いた協調運動と。動きとして目にすることができる。動的な動きの二つがあることを知っておくと大変役立つと思います。繰り返しになりますが、協調運動は常に頭部と脊椎の結びつきであり（ボディ・チャンスの原理4）、動的な動きは腕や脚の動きで、タンゴの素早いネック・アクションもこれに含まれます。

協調運動がコアとなり周辺の動的な動きをサポートしていますので、ダンスでのコアは、まっすぐに立つことに相当します。座ったままや寝たままでも踊りませんから、パートナーと二人で踊るにはコアがしっかりしていないではなりません。ダンスではそのコアを継続的に使いますから、もしそれを頑張らないでできるとしたらすごく便利だと思いませんか？ 実は、自然界の設計ではそれができないようになっており、疲れを知らない赤い筋肉を動員すればよいのです。でも、まっすぐ立っていないよう、背を高く見せよう、綺麗なポスチャーを取ろうとした時、それは既に、自分に一生懸命働くよう話しかけているわけですから、当然、白い筋肉が動員され、疲れてしまうことになります。

そこで、心構えを変えることが重要になります。自分の体が助けてくれるのだ、軸骨格やそこにある筋肉が踊っているあなたを支えてくれるの



だと信じるようにすると、そうした心的態度が筋肉の使われ方に劇的な影響を及ぼすのです。皆さんは「信じなさい」とか「ダンスに身を任せなさい」と言ったアドバイスを受けたことはありませんか？ そうしたアドバイスや思考方法には、あなたが想像する以上の効果があるのです。

今回の記事は、楽しかった3月のワークショップが元になっています。参加者一人ひとりのレベルと情熱に大変感動しましたが、こんなに熱心で、こんなに楽しみ方をよく知っている人達と一緒に仕事ができるのは滅多にないことです！ では締めくくりに、もう一つ気づいた事をお話ししましょう。それは、皆さんが知っておくべき背骨の運動範囲です。ダンスで女性が後ろに体を反らしたりしますが、そうした動きのことで、右図は背骨の可動範囲を示していま

and Arms Work in Front of You

straight as the person leans back.

Therefore, when you bend backwards, you are mostly bending in the neck area, then at the junction between the last thoracic spine and the first lumbar spine (T12/L1 junction) and below (down to L5).

If you don't know this, you might try to "lift" the ribcage, thinking you are arching back in that part of the spine (which, again, you can not). Your body always tries to follow your wish. If what you ask of your movement is impossible anatomically, then you will do something else that closely approximates the movement. In the case of "lifting the chest" what happens is that your entire arm structure is pulled back into the hollow of your back. This stretches the skin and muscles on the front of the chest, so you "feel" you are lifting the chest. You are not lifting the chest, you are pulling your arms back.

Arms are designed to work in front of you, so as you pull them into

your back this way while you begin to dance, what results is a less than wonderful quality of movement in your arms. For the dancers at the workshop, it was necessary to think "Oh, I bend back at the base of the chest, my arms do not have to do anything." The result? A lot more ease and freedom, a greater sense of control, and—perhaps most important of all—a lot more satisfaction in dancing!

PS. The picture of a belly dancer in page 43 is a perfectly picture to show the bending back in the spine. It shows so clearly the point where bending actually occurs, and the fact that the rest of the spine remains almost straight above it! This is what is so important for people to know about their body-map.

すが、中央が真っ直ぐに立った形、左は体を反らした時、右は体を縮めた時です。

現実を見てみると、胸椎（肋骨の一番上から一番下までの事）の後方への可動域は、イラストが示すように非常に限られており、後ろに反ったつもりでもかなり真っ直ぐのままなのです。つまり、体の反りの殆どは首の部分で行われ、次いで肋骨の一番下と腰椎の一番上のつなぎ目とその下の第5腰椎までで行われています。これを理解していないと、胸を上げようとした場合、胸付近の背骨を曲げるイメージを持ってしまうます。体はなんとかあなたの希望に応えようとはしますが、解剖学的に無理なので、それに近い形にしようとしします。つまり、背中の反りの方に腕全体を引く——という形で。胸部の皮膚と筋肉が引っ張られるので胸を上げたと思うかも知れませんが、それは勘違いに過ぎません。胸は上がっておらず、腕を後ろに引いているだけです。

腕は、構造的に体の前で動くようにデザインされています。例えば、スタンダードのホールドで腕を後ろに引いてしまうと、腕が持つ素晴らしい動きの質を殺すことになります。ワークショップに参加された皆さんは、「あら、（ホールドを大きくしよう）肘を引いていただけ関係なかつ

たわ。」と気づき、その結果、もっと楽に、もっと自由に、自分の身体が遙かにコントロールしやすくなりましたね。きっと、今までにない満足できる踊りになったのではないのでしょうか！

★ ★ ★

P45の写真から、背中の可動域がよく分かると思います。反ったと思っ
ていても、背骨がほとんど真っ直ぐのままであることを知っておくことは、体を使う人には重要なことです。

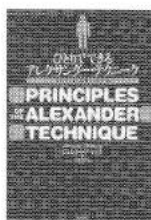
ボディ・チャンス / 目黒スタジオ
東京都目黒区下目黒2丁目21番28
セントヒルズ目黒10階
電話：0120-844-882
(受付時間 火曜～日曜日 12:00～18:00)
<http://www.alexandertechnique.co.jp/>

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・テクニーク

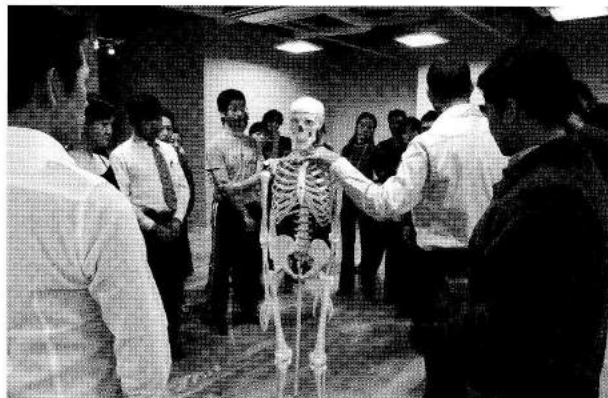
— 心身の不必要な緊張をやめるために —



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

Thoracic Spine Stays Straight

>>>



A scene from the workshop

INSIGHTS FROM WORKSHOP

What I wrote above is the key insight from my joyful experience of working with social dancers. What most impressed me at the workshop was the skill and passion of everyone present. I have rarely worked with such a group of dedicated people—who know how to have fun too!

To end this article, another insight I gained from you was the importance for dancers of knowing the Ranges Of Movement (ROM) of their spine (Ref. Illust 2 in Japanese text). One simple example for partners who must lean back from the head and upper body. This diagram is an illustration showing the ranges of movement in the spine, from upright in the middle of the diagram, to leaning back on the left side, and rolling forward on the right side.

FACT: the thoracic spine—from first to last rib—has an extremely limited ability to extend backwards. This diagram shows that well. It stays pretty

The Effortless Dancer.

EFFORTFUL DANCING

You know when you see effortful dancing: there is a kind of smiling grimace on the face of the dancer? You often see it with politicians too—they may smile, but you can sense some kind of conflict behind that smile. In politics it is often because they are lying. In dancing you are being truthful, but the underlying condition is still one of conflict. As a dancer, you are obviously dedicated and earnest in your wish to do well, but often while fighting elements within: concern about balance, discomfort or pain, thinking of preparing for a difficult move that is coming.



Nancy Pelosi tries to be a smile, but we know she isn't. So what is happening?

THE SCIENCE OF MUSCLE MOVEMENTS

Every muscle is comprised of muscle cells, also known as muscle fibres. There are two kinds of fibres: white ones that tire quickly, and red ones that don't tire. Sometimes we need to use muscles in a continuous, uninterrupted way—such as standing for long periods of time, or sitting upright at a computer screen all day—the red ones are best for that. They don't get tired. However, other times we need sudden, powerful movements—the white ones are best for that. They are able to deliver more power more quickly, but then they get tired, they have to be turned off for awhile. Every muscle comprises of both kinds, and everyone is a little different. A sprinter has more whites, a long distance runner more reds. Not only that, we also have the ability to genetically transform white ones into red ones! Amazing isn't it?

Now comes the interesting part—what decides which type gets recruited into action? You do, that's who. How you think decides whether you use more whites or more reds within each muscle. If you do 'effortful dancing', if you push yourself hard, then you are telling your system that you want the white fibres to fire off. When that happens, you easily get tired. It gets harder and harder to keep dancing. And then you want to collapse, or "release" as some people mistakenly call it. "Release" usually means you turn the muscle off. When you do that, connective tissues—like ligaments, fascia and passively stretched tendinous tissues, take over the job of supporting the body. This creates a lot of pressure at local points, and generally increases the wear and tear of the body. It also feels uncomfortable and results in isolated areas of pain.

TRY THIS EXPERIMENT

Before you start, get a stopwatch or clock with a second hand that you can easily see. One with an alarm is even better. Set it for one minute. You are going to hold up your arms twice for 60 seconds (or 30 seconds if that is too long) and note differences between the first and second times.

1st Time: Put both arms up level to the floor, and take the attitude that this is an easy thing to do. Remember your arms are part of the whole support system of your body, and be aware of the space around you, with your arms resting in this space. Trust that every part of you is involved in giving support to the arms, so you can let them be where there are while you take in information from everything that is surrounding you.

After 60/30 seconds thinking in this way, put them down, noting how they felt and how long it felt you had them in the air.

2nd Time: Now change your attitude. Start thinking how difficult it is to

hold your arms up. Focus narrowly into only your arms. Forget about the room, your body – just think only of your arms and the muscles that must work hard to keep your arms in that position. Keep thinking "I have to make an effort to hold my arms up, I have to keep telling them not to drop down."

After 60/30 seconds thinking in this way, put them down, noting how they felt and how long it felt you had them in the air.

My guess is that the 1st time was much easier than the 2nd time. Because the first time, your attitude caused the non-fatiguable red fibres to come into play. The second time, your attitude caused the fatiguable white fibres to come into play. Remember – every muscle has both kinds of fibre, but the more our attitude changes, the more we start developing the red non-fatiguable fibres to give support to everything we do.

Did the second way match anything you feel at the moment? Have you got localised aches? Do you feel sore in certain places? Do you get tired holding yourself "up" all the time? Do you love to crumble into a chair, and let your whole body collapse for a while? If you answer yes to any of these questions, then read on—because now I am going to describe how you can move according to nature's plan.

NATURE'S PLAN FOR BONES (Ref. Illust 1 in Japanese text)

We have two skeletons that operate together: the head/chest/spine—called the Axial skeleton; and the jaw/scapular/arms/pelvis/legs—called the Appendicular skeleton.

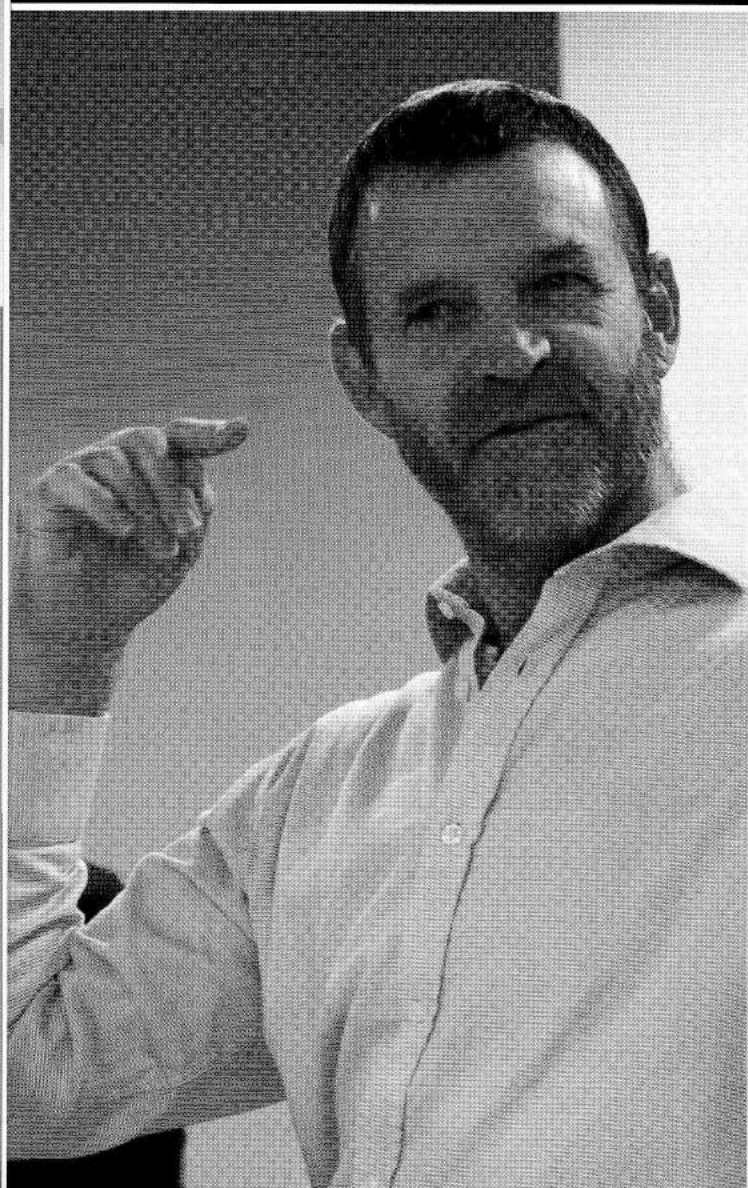
The head/spine skeleton is central to all movements—it is coordinating what you do. The arm/legs skeleton is for doing things—like social dance, where you are moving arms and legs in specific ways. So generally it is useful to understand that you have coordinating movements (the "inner dance" that I wrote about in my last article) and activity movements (the "actual dance" that everyone can see). Coordinating Movements always involve the integration of head and spine—BodyChance's 4th Principle: Head Movements Govern Vertebral Co-Ordination—whereas Activity Movements could happen in the head/spine (the head thrown back in tango for example) or in the arms/legs (the steps of a Waltz for example).

So you have this kind of arrangement—a core activity, supporting a peripheral activity. Now the core activity in social dance is being upright. You don't dance sitting or lying down, so there is a need to have core support as you move around with your partner. As you need core support continuously, it would be very convenient if you could do this effortlessly. And in nature's plan you can—providing you recruit the non-fatiguing red fibres. But what do you think happens when you "try" to be upright? When you make a big "effort" to be tall, or erect or in a "good posture". You are telling yourself you need to work hard, so what happens in the muscles is that the fatiguable, white muscle fibres are recruited into activity. And the result is not pleasant, is it?

Instead of that, it is important that you change your attitude. Accept support from your system, "trust" your axial skeleton, and the core muscles that are situated within it, to "support" you as you move through your steps, figures and amalgamations. Your attitude will dramatically effect how your muscles are employed to dance. I am sure you often hear the instruction to "trust" or "to let the dance do itself". These kinds of instructions and thought process have a big effect more than you can imagine.



BODY CHANCE



In my last article I promised to discuss how your human consciousness interacts with your locomotive system to affect not only your movements, but overall behaviour. Of course this is a huge topic, so I can only touch upon a few areas, and then only lightly so.

Thanks to Kammoto-san, I was able to personally meet and explore with a group of 18 couples, aspects of their Social Dancing. It was a delightful experience for me, and hopefully fruitful for those participating. So many ideas and practicalities emerged, that the Editor thought it worthwhile I comment on the results here.

For me, the quality of thought was most interesting of all. From a wish to be good, to be right, to do the movement correctly—which is a beautiful and understandable thing—a lot of "effortful" dancing was produced. Paradoxically, this effortful way of moving acted against the very wish that produced it! So to understand what is going on, let us consider the state of mind that is present when this 'effortful dancing' is produced.

>>>