

# 無駄な力を抜けばダンスが変わる! ダンサーのための アレクサンダー・テクニーク **前編**

踊っているときはもちろん、家事をしているときも、散歩をしているときも、『アレクサンダー・テクニーク』はそのパフォーマンスをめざましく進歩させてくれます。とはいっても何か特別難しいことをするのではなく、すべきことは、『不必要なことをしない』、ただそれだけ。あなたが何年、何十年と悩んできたことが、すっと解決するヒントがこの記事にもしかしたら隠されているかもしれません。

文/神元誠・久子 写真/石川剛 協力/ボディ・チャンス(ジェレミー・チャンス/バジル・クリツアー)

「お嬢さんが来てくださったときから、お父様にはこの本

出かけてみると、帰り際にこ

2006年冬のことです。娘

「面白いから行ってみて」

「ア」の字も知らない

この優れた教授法に触れ、日

私たちが(神元誠・久子)は、

この優れた教授法に触れ、日

本に立つのではないかとの考え

を持つようになりました。

「お嬢さんが来てくださった

ときから、お父様にはこの本

なぜか「ピンときた」人がいま

私たちが心のどこかでこの出

「ア」の字も知らない

「お嬢さんが来てくださった

ときから、お父様にはこの本

「お嬢さんが来てくださった

ときから、お父様にはこの本

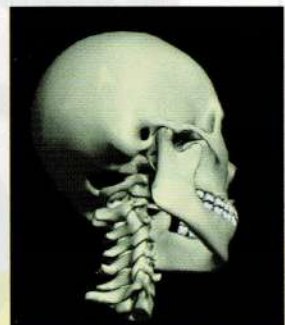
ときから、お父様にはこの本

ときから、お父様にはこの本

ときから、お父様にはこの本

ときから、お父様にはこの本

ときから、お父様にはこの本



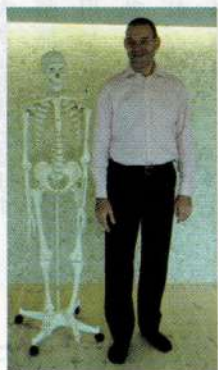
背骨のてっぺんは頭の中央でつながっている。  
TEAMLAB BODY 3DViewから

2012 8

## 「アレクサンダー・テクニークを体験して」



「初めて体験するアレクサンダー・テクニークには大変期待をしていましたが、それをさらに超える、溢れるような感動がありました！ 教えて頂いた、「力を入れず、頭のバランスを変える」ことだけで想像もなかったほど動きが変わり、驚きました。ジェレミーさんの言葉、「自分が自分を直す（自然な状態に導く）ことができる」は、哲学にも通ずるような、まさに「神の言葉」のように感じられました。何がどのように変わったかは次号ダンスファンをぜひお楽しみに！」  
(JCFホールルームA級・山口宏隆)



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。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」(<http://www.dlecdonjournal.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。

## アレクサンダー・テクニークとは？

アレクサンダー・テクニークを一言で説明すると「体の使い方が楽になる方法」と言えるでしょう。するとそこに、「楽になるから上達する」↓「上達するから楽しくなる」という素晴らしい循環が起ります。

その「体の使い方が楽になる」ために、最初に「頭の使い方」を学びます。なぜなら、頭は体を上手く使えるか使えないかを決定づける重要なポイントだからです。スタンダードやラテン・アメリカンに限らず、ジャズ・ダンスでもバレエでも、上手な人の踊りは「頭が軽そうに見える」と思ったことはありませんか？

そうして、頭の下に繋がる体が「自由に動いている」と。反対に、動きの悪い人の踊りを見て、「体が固まって見える」ということはありませんか？

頭の使い方を学ぶには、最初に頭と背骨の関係を知らなくては始まりません。私たちはボディ・チャンスで人体模型を使って、背骨の最上部が頭の中央部（両耳の高さの中間部、鼻の奥の方）だと教わり、とても驚いたことを鮮明に覚えていますが（右ページ右下図）。なぜなら漠然と後頭部の辺りでつながっているイメージを持っていたからです。しかし、この背骨と頭部の位置関係を学ぶと、自然に体の中への観察意識が高まり、動きにも変化が起ってきます。

教師のバジル・クリッツァーさんは、彼のホームページ、ホルン考 (<http://basil-horn.blogspot.net/jp/>) の中で、頭がラクに動いているとき、全身もラクに働きます。頭が固定されたり、または動きにブレーキがかかっていると、全身も硬くなります。これは脊椎動物すべてに備わる動きの仕組みです。

と、分かりやすく説明しています。その上で、

「頭を固定しておいて」  
● 肩の感じはどうですか？  
● 腕は上に上げやすいですか？  
● 歩いてみると、その感じはどうですか？

と、簡単な実験を提唱しています。実際にやってみると、腕は固まった感じになり、上



創設者のフレデリック・マサイアス・アレクサンダー

「そこで私たちは教えるときも踊っているときも、踊りにくいと感じたなら、頭と首のチェックを最初にするようになりますが、これはお勧めの方法です。」

## パートナーが二人いる？

アレクサンダー・テクニークのクラスに通い始めてしばらくは、その素晴らしい感覚を実感できませんでしたが、通ううちに、「あれ？ 体が楽になっていく」と感じるようになりまし。確かに、アレクサンダー・テクニークを意識しているとは日常生活が、

1 楽になり、  
2 楽しくなります。

しかし、私がボディ・チャンスに通ったのは、それだけが

目的ではありません。私たちが深く関わっているダンスに実際に役立つかどうか、それが重要なポイントです。それを知らず、それを確かめるために、通い始めたのですから。

すると、ボディ・チャンスと主宰するジェレミー・チャンス氏はこう話されました。

「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」

パートナーが二人とは、どういうことでしょうか？ 彼の説明はこうです。

「一人目はもちろん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す。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いうこととは関係ありません。

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、驚かないでください。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、上手くいかないのは体に問題があるのではなく、あなたの体への指示の仕方に問題があるのです」

- 頭が背骨の動きを支配していることを知ってください
- 姿勢は、頑張るより頑張らない方が良くなります
- 体は、もともと完璧な動きが出来るようになっていきます

彼は、優れたダンサーが皆、自然に行っている原理を7つに分類して教えてくれました。それを組み合わせると、複雑な人間の動きを最もシンプルな形で理解できると言います。

その7つの原理とは、

- 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 頭部の動きは脊椎協調作用を支配する

5 動きは古い感覚に支配され、新しい考えで動くことは稀である

6 動きは緊張を減らすことで変わる。緊張を増やしてではない

7 私たちの運動感覚は体内に備わっている

アレクサンダー・テクニクそのものは100年以上も前に発見されましたが、近年、その有効性が、神経科学分野における科学者達によって、立証されました。しかし、チャンス氏は言います。

「だからと言って、あなたたちダンサーが、そうした科学を知る必要はありません。しかし、この7つの体をコントロールする原理は知っておくといでしょう。優れたダンサーは自然にそうしたこと理解しているのですから」と。

### アレクサンダー・テクニクが発見された経緯

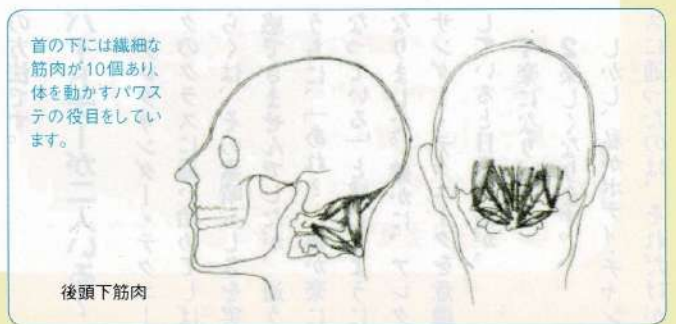
1889年のことです。

オーストラリアのメルボルンにいた有名な舞台俳優、フレデリック・マサイアス・アレクサンダー (F.M. Alexander) は、作中に突然声が出なくなってしまうのです。そこで、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なかったため、遂に彼は、自分で解決しようと決心したのです。

おかしなことに、日常の会話ではなんの問題も起こりませんでしたので、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変なことをしているからではないかと考えました。

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、舞台の上では普段話すとき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、背中を縮め、脚部に力を入れているのです。

そして、3つの鏡を使いながら10年にわたり何千時間も費やして自分を見つめた結果、自分の体を司る原理を発見したのです。それがこのア



レクサンダー・テクニクなのです。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。

とても興味深いのは、1973年のノーベル医学賞受賞者のニコラス・ティンバーゲン氏は、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言及しました。

「医学的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。彼の発見は医学界における最高の発見の一つです」

## チェック あなたの「感覚」をチェックしてみよう

感覚とは相対的であり絶対的ではありませんから、誰もが同じ感覚を持つわけではありません。

例えば、ある人のことを好きだと思ふ人もいれば、嫌いだと思ふ人がいるように、感覚は人により異なります。それと同じことが、目に見えない内側の世界にもあります。それを理解するために、簡単な実験を試してみましょう。

目を閉じて、両足の側面が平行になるように  
両足を開いてみましょう



両足は平行でしたか？ 多くの場合、わずかに外に開く傾向にあります。それ自体は自然なこと、なんら問題ではありませんが、この実験は、自分が正しいと思っているだけで、感覚は絶対的ではないという事実を示しています。つまり、「真っ直ぐ立ちなさい」ということに対する反応は、十人いれば十通りの「真っ直ぐ」があるということです。

多くの人がこのようにわずかに外を開く傾向にある

イラスト／藤山英幸

# ダンスには「相手」と「自分」 2人のパートナーが必要

優れたダンサーが  
自然に行っている  
原理の概要

今回は、先ほどの7つの原理の中から1と2を、チャンスの説明を引用しながら紹介していきます。

1 総ての動きは相互依存の関係にある

体のあらゆる動きは単独に存在せず、他の動きと関わりあっています。

ダンスでは足・腕、胴体・頭など、そうした部位の特定の動かし方をする必要が

ばしば出てきます。それはダンスを習う上で当然必要なことなのですが、そこには大きな危険も待ち受けています。

もし、教わった体の一部だけを懸命にどうにかしようとし過ぎると、知らないうちに体の他の所にも悪影響を与えてしまうことがあります。一カ所の動きは、そこだけで留まらないのですから。

2 有害な動きは知らないうちに  
ちに行われている

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与える動き

をして、そのことに気づかないのです。特定の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、背骨、胸、骨盤などになんらかの影響を与えていますので、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ことはありません。

少し考えると分かると思いますが、例えば、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、いつもしているある動きや癖にあるとわかったなら、きつと、それを止めるに違いありません。

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からで、知らないうちに体に悪い動きをしているからなのです。

これは皆さんのダンスにも当てはまります。パートナーとのタイミングが合わない、バランスを崩してしまう、うまく踏れないなどということが起こり、色々やってみても解決しない——こうした経験はありませんか？

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。解決するには、自分の体に何が起きているのかを理解し、それを正す方法を分析しなくてはなりません。

「ダンスの練習をする」、「ダンスを習いに行く」という動的な行為に対し、アレクサンダー・テクニークは比較的、静的な行為と私たちは受け取っています。自分の体に間いける訳ですから。しかし、自分の体とのコミュニケーションがうまく取れるようになると、今までと違う自分を発見することでしょう。

(神元誠・久子)

### 次号告知

次回9月号(7月末発売)では、ダンスの動きに具体的にどう影響するのか——山口宏隆先生、鈴木宏良&渡邊智子ペアがアレクサンダー・テクニークを実際に受けてレポートします。お楽しみに!



取材協力/ヒロヤマグチダンスカンパニー (☎03-3806-3111)