身体を本来の自然な形に
アレクサンダー・テクニークのすすめ

アレクサンダー・テクニーク（以後AT）はオーストラリア出身のF.M.アレクサンダー（元俳優1869―1955）により開発された「自分の使い方のトレーニング」のことで、「考え」と「動き」の中の「必要以上に緊張する習慣」を減らしていく技術。演劇、舞踊、音楽、スポーツはもちろん、日常生活動作に役立ち、人間に本来備わっている自由さと能力を取り戻すことを目的にしている。

身体の緊張をなくして頭、首、胴体につながりを

07年12月8日、アレクサンダーテクニーク・アソシエイツ（ATA：ジェレミー・チャンス代表）の新レッスンスタジオ「ボディチャンス」設立1周年を記念して、原宿アストロホールでミーティングが開催されました。

チャンス氏は、スクール設立後、日本に定住。以来、教師養成と一般向けワークショップを継続してきました。スピーチでチャンス氏は総会開催の目的を次のように語っていました。

①この素晴らしいテクニークを広く日本の人々に知ってもらいたい

②西洋で生まれたATだが、アートなどの専門分野以外では認知度が低い。しかし、日本文化の中にはATが広まる土壌があると感じられ、日本から世界に向けて逆発信していきたい

③それによって、日本人卒業生（現在まで8名）にも教える場を提供していきたい

また、チャンス氏のグループワークならびに教師たちによるミニ個人レッスンを体験する時間が設けられ、そのなかで、片桐ユズル氏（AT公認教師）のレッスンを受けることができました。

レッスン後は、数時間にわたるミーティング中も身体が軽く、帰宅するまで疲れを感じない自分を発見（関連著書2冊に前もって目を通しておいたのが功を奏したのかも）。

頭、首、胴体のつながりを理想的なものにし、プレッシャーを減らして身体が自由でのびのびしていることを大切にしていく中で、教師が生徒の身体に触れたり言葉をかけたりしながら、身体と意識に自覚や変化を与え、「習慣化」された緊張パターンを減らしていくことを学べました。

日常生活のさまざまな場面で、楽に動けるようになると、故障や圧迫による疾患なども予防できることがイギリスの研究機関で調査されているそうです。データ収集には時間がかかるため、今すぐ科学的証明が全面的にされるまでには至りませんが、〝ATはノーベルに値する発見で人類への贈り物〟と話す世界的学者たちがいることもたしかです。

チェリストを指導する講師。

神元夫妻が体感 ダンスが滑らかに！

私たちはATの教えにある『背骨をのばす』ことをサークルでも教えています。このとき、はじめに頭の両耳の横を浮かせていき、そこに背骨が伸びながらついていき、背骨の最後にある尾てい骨も浮いていく感じをイメージさせます。すると、チャンス氏が言われるように、手足が自由に動く空間が確保でき、静かで、滑らかなダンスになります。これはスタンダードでもラテンでも同じように使える素晴らしい方法だと確信しています。

（神元久子）

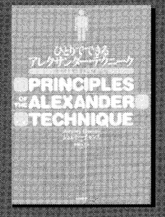
◀ ジェレミー・チャンス氏

Body Chanceボディチャンス
（アレクサンダー・テクニークのレッスンスタジオ）

目黒区下目黒2丁目21番28
セントヒルズ目黒10階（部屋番号1000）
フリーダイヤル：0120-844-882
http://www.bodychance.jp/info/map.html

＊ ATAでは個人、グループ、各種レッスンを開講中。

「ひとりでできるアレクサンダー・テクニーク」

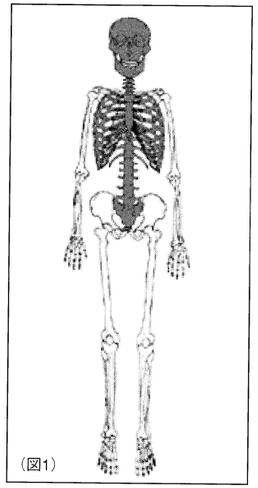


（ジェレミー・チャンス著
片桐ユズル訳 誠信書房 2,600円+税）
身体の構造に沿った無理のない動かし方がわかります。ダンスの上達を目指す人には見逃せないヒントや即効性のあるポイントが満載されたオススメの1冊

ダンスファン読者の皆様へチャンス氏からメッセージ
ダンスに役立つアレクサンダー・テクニーク

安定感のある踊りをしたいとか、綺麗にスピーディに踊れるようになりたいと考えたことはありませんか？　そんなとき、私たちのアレクサンダー・テクニークを役立ててみてはどうでしょう。

安定感を得る秘訣は脊椎と頭の関係にあります。安定性とは中心軸（頭、背骨、肋骨　図1）の脊椎に備わった機能なのです。身体の動きとは背骨と四肢の機能ですから、安定性と柔軟性を保ちながら踊りたい人は、背骨と四肢の動き方を研究する必要があるのです。そのため、ヨガや様々な格闘技の中で研究されてきましたが、ダンスにも、このアレクサンダーテクニークを実践・応用することは可能です。


（図1）

アレクサンダーは人の動きに関する実にシンプルで深遠な真実を発見した人です。それは、頭の内部に背骨の動きを支配する要素があり、そして背骨の動きが四肢の動きの質を決定するということです。これを理解するとダンスが上達します。

では、どうして頭と背骨の関係はそれほど重要なのでしょう？　わたしたちの頭の動きは背骨に2通りの影響（背骨を伸ばす、縮める）を与え、背骨が長くなるとバランスがよくなります。それは身体の内部で自然にバランスを整えようとする働きが行なわれるからで、これにより手足が自由に素早く動ける空間が作り出されます。

アレクサンダーのもうひとつのすばらしい発見―それは、私たちの動きのひとつひとつは呼吸、血液循環、消化、視覚など身体のあらゆる機能に影響を与えており、身体を自然な方向に伸ばして戻すと、健康状態も向上するということです。

～靴の裏貼り、ムーンステップのことなら～
ドレス工房つきおか
詳細はホームページで ドレス工房つきおか 検索 ◇年中無休◇
●本社●埼玉県南埼玉郡宮代町笠原2-4-1　●西日暮里駅前店●東京都荒川区西日暮里4-1-20（2Fフロアーいつもバーゲン開催中！）