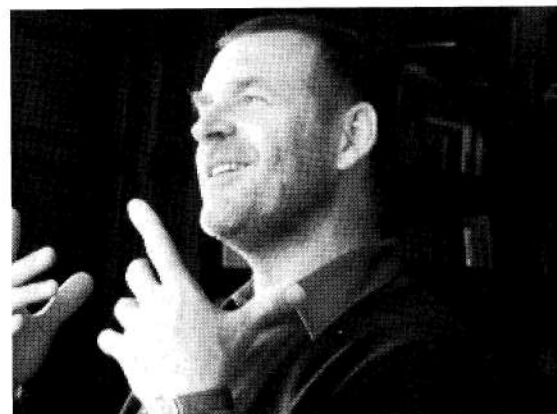


BODY CHANCE

ダンス 遥かに上手くなるための秘訣

6回連載
第1回



「もっと楽に、もっと自由に、そして美しく。
あなたは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。『ひとりの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。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。

新春大人気ドレス販売 大セール

ROBIN HOOD
ロビンフッド

大阪本店 1/9(土)・10(日)・11(月・祝)

東京店 1/16(土)・17(日)・18(月)

両店舗ともAM10:00~PM6:00

Photographer
Mr. Egidio Di Stefano Sponsored by Sapitel

★豪華スタンダード 10万円~大放出!

★競技向けラテン(SS~Lまで) 格安多数

★新作ロビンフッド製オリジナルスタンダード 23万円多数

★海外輸入ドレス(クリスアン・サビエル・エダスー・DSI) 多数



価格 品質 デザイン サイズ ドレスのことなら全てのご要望にお応えしたい!!

ホームページをご覧ください。 <http://www.e-robinhood.com/>

ダンスファッション
ロビンフッド〈大阪本店〉

大阪市淀川区西中島5-9-5
NLC新大阪ビル3F
TEL.06-6390-8145
FAX.06-6390-4110
営業時間/AM10:00~PM6:00 日曜定休



●地下鉄御堂筋線西中島南方駅より徒歩3分
(1番出口より) ●JR新大阪駅より徒歩7分
●阪急西中島駅より徒歩5分

ダンスファッション
ロビンフッド〈東京店〉

東京都江戸川区南小岩6-28-14
杉本ビル4F
TEL.&FAX.
03-5694-6392
営業時間/AM10:00~PM6:00 日曜定休



●JR小岩駅より徒歩3分

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。では、その二人とは誰でしょう？ 一人目は勿論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せん。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言うことは関係ありません。また、ダンスのクラスでは心と体の関係を習う時間もないでしょうから、どこかで学ばなくてはなりません。

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、驚かないで下さい。実は、あなたの体は、あなたが「そうしない」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、上手に行かないのは体に問題があるのではなく、あなたの体に対する指示の仕方の問題があるのです。ではここで、動きの原理についての質問です。

例えば、頭が脊椎の動きを支配していることを知っていますか？

例えば、姿勢の問題は頑張るより頑張らない方が解決することを知っていますか？ 例えば、体は遺伝学的に完璧な動きが出来るようになっていくのを知っていますか？ もし、知らないものがありましたら、是非この先も読み進んで下さい。

1889年、オーストラリアのメルボルンに名の知れた俳優がいました。彼は、仕

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、粘り強さの話は医学研究、及び実施に関する最高の発見の一つです——と。では、アレクサンダーが見たものとは何だったのでしょうか？

ここに私が分類した7つの事項があります。これらを組み合わせることで最も簡単に最も複雑な人間の動きを理解する事ができます。これらは100年以上前に発見された事ですが、それが最近の、特に神経科学の分野に於ける科学者達によって立証されているのです。あなたたちダンサーは特にそうした科学を知る必要はありませんが、体をコントロールするこのボディ・チャンスの原理を知っておくといでしよう。優れたダンサーは自然にそうした事を理解しているのです。その原理とは——

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、新しい考えで動く事はまれである
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に備わっている

1. 総ての動きは相互依存の関係にある

ダンスでは足や腕、あるいは体や頭などの特定の動かし方を考える必要がしばしば出

事中に声が出なくなってしまうのです。また、おかしな事に、日常の会話でその問題は起こりませんでした。



F.M. Alexander

そこで、俳優の仕事が続けられるよう、医者や発声の先生など、頼りになりましたが、思うような成果は得られず、遂に彼は、人に頼らず自分で解決しようと決心したのでした。そして考えたことは、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おかしいことをしているからではないかと言うことでした。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、舞台の上の姿は普段話す時とはまるで違う姿をしていることに気づいたのでした。舞台では首を引いて押し下げ、胸を張り、背中を締め、脚部に力を入れているのです。

フレデリック・マサイアス・アレクサンダー(Frederick Matthias Alexander)「写真・1」という名のこの俳優は、10年にわたり3つの鏡を使い、いつ何千時間も費やした結果、自分の体を司る原理を発見したのでした。それを世界的に認められるようにしたのがアレクサンダー・テクニクで、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。1973年、ノーベル医学賞を受賞したニコラス・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語っています——「医学的

てきます。それはダンスを習う上では当然で、必要な事ですが、そこには大きな危険も待ち受けています。もしあなたが、懸命に体の一部をどうにかしようとし過ぎ、しかも、それが体全体に及ぼす影響について何も考えずに行ったら、知らないうちに体の他の部位にも変化を起こしてしまう事でしょう。

そうして気づかないうちに起こった変化は、時として、後々に問題を起こす事があります(ボディ・チャンスの原理2)。例えばそれが、胸の締め付け感だったり、どこかにずきずきと痛みを感じたり、バランス感覚を失ったり、いつも変な方に曲がってしまったりと、知らない間にそうした事が起こるのです。このような場合、専門家に詳しい分析と原因究明をしてもらわなければなりません。概ね、原因は自分が想像もしない所にあるものです。しかし、動きの原理を理解し、その応用方法が分かると、動きにまつわる問題は速やかに解決される事でしょう。従って、体の動きの学習は、常に体全体の見地から行われなければなりません。

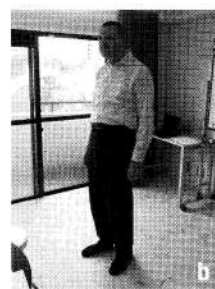
2. 有害な動きは概ね知らないうちに行われている

これはボディ・チャンスの原理1に関連しています。なぜなら、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及ぼす動きをしても、その事に気づかないのです。そうした有害な動きの原因は、例えば、足はどこに置くべきとか、腕をどう回すかなどのように、体の一部にしか注意を払わない事にあります。特定の

How to talk to your body

>>>

and do not know how to change it. With food it is easy—we can know and analyse the thing that is affecting us: carbohydrates, proteins, vitamins & minerals etc. But with movement—what is there to know and analyse? How do arms affect our kidneys? Why would slumping make us tired?



Instinctively we know that "posture" is important, but do you really understand that your breathing, circulation, eyesight, digestion, heart rate, blood pressure, hearing and all the many systems of your body are profoundly influenced by the levels of tension in your neuro-muscular system?

Another way of saying this is: use affects functioning. That is, the way I co-ordinate my body will influence all the other systems of the body. Is it really true? Can the quality of

our movements really affect the way we digest food, or breath, or how our heart works?

Again, it is something very obvious once you give it a little deeper thought. For example, look at the picture (picture b)—here is a man who is shortening his spine to be in a slumped position even when standing. Do you honestly think that pushing hard down on your digestive track will not affect how it works? If I stand on your tummy, is it going to work better? Of course not, but when we use muscles to pull our chest down into our tummy, it is a bit like someone standing on our tummy.

How about breathing? Do you think your lungs can get a maximum amount of air when you are squashing up your torso? We don't need a university professor to explain what is simple common sense—we can't breathe as deeply when we compress our body. We will still get the breath we need, but by taking shallow breaths more often—and this uses up more of our

energy, making us tired and not thinking so well because we probably have a slightly lower oxygen count in our blood. In this situation, our heart also has to work harder to pump blood through arteries and veins that are unnecessarily constricted due to downward compression of the head, neck and chest.

All these little extra efforts add up. Eventually we get tired, we lose energy, we feel sometimes listless and unable to do things with enthusiasm and energy. Or our system responds to this situation in a different way: we feel frantic, can not sleep, have a lot of nervous energy and scattered thoughts, while also feeling exhausted and emotionally drained. Either way, we have a sort of feeling of having to "push" ourselves and in fact that is exactly what we are doing. Of course not everyone is this extreme, but by painting this exaggerated picture, you can understand why and how movement patterns strongly influence our health and state of mind.

So there must be an explanation of how we can deal with the three factors in an effective way. Yes, and this begins with Alexander's discovery of how Head Movements Govern Vertebral Co-Ordination. In the next article we will be exploring this, together with explaining how you can use the Movement Principles to dance more effectively.

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に、背骨に、胸に、骨盤になんらかの影響を与えており、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事はありません。こうしたことは、少し考えれば分かると思います。例えば、世の中には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どこにあるか分かったら、きっと、その悪い習慣を止める事でしよう。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ということなのです。

こうしたことは実際の踊りにも当てはまります。タイミングが合わない、バランスを崩す、あるいは合図をミスってばかり、などと言う事が起こり、色々やってみても解決しない——読者の皆さんにもこうした経験はありませんか？ この「原理2」の観点からすると、それは原因を理解できていないと言うことになりす。もし原因が分かっていたら解決してよい訳ですが、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。そうした解決法を知るには、やはり専門家を尋ね、自分の体に何が起きているのかを理解し、正す方法を分析して貰う必要があります。

3. 動きは健康や精神状態に大きな影響を及ぼす

私たちの健康や精神状態は、食事によって大きく左右される——これにはどなたも反論しないと思いますが、この食事と健康の相関関係と同様のことが体の動きと体においてもあるということは余り知られてい

勢が、この人の消化機能に何も影響を与えていないと思えますか？ あなたのお腹の上に乗った方が、あなたのお腹の動きは良くなりますか？ 勿論、そんなことはありません。でも、筋肉で胸を押し下げ、腹部を圧迫するこの姿勢は、お腹の上に誰かが乗っているようなものです。

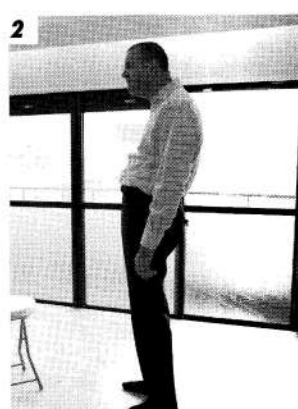
呼吸で考えてみましょう。体をぎゅっと締め付ける方が肺の中に空気が沢山入ってきますか？ この答えを探るのに、大学教授に頼る必要はありません。体が圧迫されているのは深い呼吸は出来ませんから、浅い呼吸を頻繁にしなければならず、それにより、多くのエネルギーを消耗し、疲れが増します。僅かながらも血中酸素濃度が下がるため思考能力の低下も考えられます。写真2のような姿勢では、頭部、首、胸などで動脈や静脈が不必要に押さえつけられるため、心臓は必要以上に懸命に働いて血液を送り出さなくてはなりません。

こうした小さな事が積み重なると、疲れたり、精力を奪われたり、物憂い感じに襲われたりして、物事を積極的に行う事ができなくなります。焦燥感に駆られたり、不眠に陥ったり、神経エネルギーを消耗したり、考えがまとまらなくなったり、興奮で疲れ果てた感じになったり、といった別の形で体が反応する事もあります。そうした時、私たちは、ある種の「頑張りねば」という気持ちで頑張ってしまう。勿論、全員がこうした状況に陥るとは限りませんが、このちよつぱり誇張された写真によって、いかに自分の運動パターンが健康や精神状態に大きな影響を及ぼしているかを理解して

ません。なぜなら、私たちは基本的に動きに関する知識が殆どなく、動きの考え方を知らないからです。食べ物の場合、その影響の仕方は容易に理解できますし、炭水化物、プロテイン、ビタミンにミネラルなどと分析も可能です。しかし、体の動きに関しては、何をどのように学べば良いのでしょうか。腕の動きがどう腎臓に影響しているか、なぜスランプ時は疲れるのか、あるいは、姿勢の大切さはなんとなく分かっている、呼吸、血液循環、視力、消化、心拍数、血圧、聴力、その他実に多くの体のシステムが神経筋肉系の緊張レベルによって大きな影響を受けている、という事実をご存知だったでしょうか？

これを、使い方が機能に影響を与えと言

ここでも、少し深く考察してみましょう。この写真を見て下さい「写真2」。立っているだけなのに背骨を締め前屈みになっています。消化経路を激しく圧迫するこの姿



頂けた事でしよう。では、こうした3つの「動きの原理」に対する対処法はないのでしょうか？ 勿論あります。ここから、アレクサンダーが発見した、頭部の動きが脊椎の運動を支配する話が始まるのです。

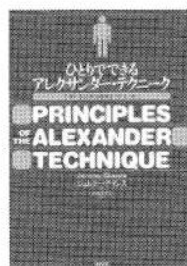
次回は、より素晴らしいダンスをするには「動きの原理」をどのように使うか——そうしたことを探っていく事にしましょう。(翻訳・神元 誠)

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/>

* 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



(単行本)
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 / 誠信書房 2006.6

The seven Body Chance Movement Principles

>>>

naturally understand this information. The 7 Body Chance 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 Reducing Tension, not Increasing it.
7. Our Sense of Movement is Internally Calibrated.

1. All Movements are Interdependent

Social dancers often have to think about specific moves of their feet, arms, torso and head. This is a normal and necessary part of learning

social dance. However, there is also a great danger here. If you think too specifically about making one area of your body do something, without the understanding that this will affect your whole body's movement, changes will happen in other areas of your movement that you are unaware of.

Sometimes, these unnoticed changes cause problems at a later time (Movement Principle 2). These unnoticed changes can result in problems like feeling tight or sore in one part of the body, or falling out of balance, or always turning slightly wrong—things like that. In this case, detailed analysis by an expert is necessary to determine what is causing the problem. The cause is almost never what you expected it to be. Once you understand Body Chance Principle #1, and how to apply it, you can quickly solve movement problems. Therefore, the study of movement must always be approached from this holistic perspective.

2. Harmful Movements Go Largely Unrecognised

This is related to the first principle above—because we do not pay attention holistically, we fail to notice when we adopt a harmful movement pattern in another area of our body. It happens because we are concentrating too much on one part of our body—where our feet must be placed, or how we want our arms to move—and while we are trying to achieve this specific movement, we simultaneously make changes in our head, spine, chest and pelvis that go unnoticed. Once we develop harmful, habitual movements, they stay unconscious and unrecognised. This is obvious when you think about it. Many people get neck or lower back pain—if they truly understood how they were causing that, wouldn't they immediately stop? In other words, we can know that something is not working—usually because it hurts in some way—but we don't recognise what is actually causing this pain.

The same is true with performance difficulties. Sometimes we find our timing is out, or we lose balance, or we keep missing a cue and we try lots of different things to make it better, but the problem keeps persisting. Have you, reader, had such a problem? Then from the perspective of this principle, the reason is that you do not fully understand what you are doing to cause the problem. If you did, obviously you would stop doing it. The fact that you can't demonstrate that you don't have the information you need to fix it. Again, it first requires an expert who can analyse what is happening and teach you how to understand and correct these habits.

3. Movements Strongly Influence Our Health and State of Mind

I don't think anyone disputes that what we eat has a strong influence on our health and state of mind, yet the same importance is rarely accorded to movement. Why? Because we basically know so little about movement,

>>>



EMPRESS ORCHESTRA ALWAYS & FOREVER

AN EXCLUSIVE COLLABORATION WITH DSI
CAPTURING THE BEST OF BALLROOM ON ONE CD

www.empressorchestra.com



BODY CHANGE

■ 1st in six-part series

Secret Ingredients of Great Dancing Technique

**When you dance, you have two partners, not one.
Who are these two partners?**

The obvious partner is the other dancer—you co-ordinate your dance with them. The other partner is not as obvious, but is actually more important. It is the partnership you have with your Self: how your mind and body work together to produce that award winning social dance. This is the primary relationship that will decide how well you dance or not. It is not a relationship that you learn much about when you study moves at a social dance class—there is no time for that then. This is information you need to study somewhere else.

One of the frustrations of the social dancer is having a body which will not do what you tell it. However, in this article I have a surprise for you. Your body is always doing exactly what you tell it to do. The problem is not with the body, the problem is how you talk to your body. And this brings up the question: how well do you know the 7 principles that govern all human movement?

For example—did you know that head movements govern vertebral co-ordination?
Did you know postural ailments can be resolved by making less effort, rather than making more effort?
Did you know that your body is already genetically built to move perfectly?
If you answered no to any of these questions, then it is important that you read on.

In 1889 a little known actor, working in Melbourne, Australia lost his voice while performing. He was confused, because in everyday conversation his voice functioned well. He went to doctors, voice teachers—anyone who he thought might have an answer that would save his acting career. Eventually

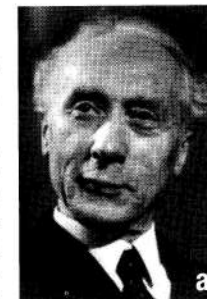
he gave up seeking the help of others and decided to solve the problem himself. He thought that perhaps he lost his voice on stage because he was doing something different with his body—so he got out a mirror and looked. He was startled to see a big difference in the way he spoke and the way he used his voice on stage: on stage he pulled back his head, pushed down on his neck, lifted his chest, narrowed his back and tightened his legs.

Over the course of 10 years this man, Frederick Matthias Alexander (1869~1955) [picture a], would spend thousands of hours watching himself in three mirrors angled to discover the principles that governed his human movement. He found these principles, and went on to create an internationally recognised Technique—the Alexander Technique—that is today taught by thousands of teachers in over 36 countries of the world. In his acceptance speech for the 1973 Nobel prize of Medicine, Nicholas Tinbergen had this to say about Alexander's discoveries:

"This story, of perceptiveness, of intelligence, and of persistence, shown by a man without medical training, is one of the true epics of medical research and practice."

So what did Alexander discover?

There are 7 ideas that I have identified that combine together to give us one of the simplest and most comprehensive understandings of human movement. All of this information—discovered over a century ago—continues to be confirmed by the latest scientific, particularly in the areas of neuroscience. A dancer does not need to know the science, but a dancer must understand the seven principles that govern human movement. All the great dancers



F.M. Alexander

>>>

Jeremy Chance

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？ もしも困りでしたら、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応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
(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。「ひとりで行けるアレクサンダー・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。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。

ソワールグループ 「いやな臭い」や「あぶない菌」にさようなら。

静香ちゃん
衣類のまとわりつきなどは静電気のイタズラ。空気が乾燥すると起こる現象です。そんな時はこれ1本で簡単に解決！衣類に吹き付けるだけでOK。またアクセサリーの艶出しなどにも使えます。
内容量: 100ml (携帯用) ※お徳用詰め替えボトルもあります。
700円(税込)

清潔さん
ドレスやシューズに染み付いた、いやな臭いをシュッとひと吹きで解消！人や環境にも優しい天然成分由来なので安心して使えます。また体に直接吹きかけると、体臭なども一瞬で消臭します。
内容量: 100ml (携帯用) ※お徳用詰め替えボトルもあります。
700円(税込)

ワンニャン倶楽部
ペットの臭いが付着した衣類やソファ、絨毯からトイレ臭まで瞬間消臭！主な臭いの発生源を断ち切ります。人にもペットにも優しい成分なので安全性は抜群！毛並みの艶出しなどにもつかえます。内容量: 300ml (ボトルタイプ)
1,800円(税込)

マジカルウォーター
洗剤なしで汚れが落ちる！掃除ができる!!浸透力と界面活性性に優れたアルカリイオン水で、キッチンやリビングからオフィスのOA機器まで、従来の水では落とせないような皮脂や汚れを落とします。
内容量: 300ml (ボトルタイプ)
1,200円(税込)

ショキンジャー
除菌したいところにシュッとひと吹き！大腸菌やサルモネラ菌など、人に危険な菌に対して高い抗菌力を発揮します。また生ゴミ臭やタバコ臭、ペットのトイレ臭、排水口の臭いなどもサッと消臭します。
内容量: 300ml (ボトルタイプ)
1,400円(税込)

「まとわりつき」にさようなら。

発売元・問合せ / ソワール TEL.052-203-0160 取扱店募集!

ダンスホール ウィンターガーデン

DanceSOIR

名古屋市中区栄1-3-3 朝日新聞社南館1F www.dancesoir.co.jp

踊る・遊ぶ・見る・楽しむすべてが400坪の空間に凝縮。"あつく"をたいたいにはお洒落施設をご紹介します。(徒歩50秒)

1000円
踊って・遊んで・楽しさ満載! **ウィンターガーデン特別企画!**
1・2・3月は 平日・休日とも **¥1,000** (月曜のみ 500円)

名古屋市

一宮駅 広小路通 栄一

新・ソワール

旧・ソワール

クラウンホテル

ダンス用品専門店ソワール

〒460-0008 名古屋市中区栄1-3-3 朝日新聞社南館1F

●ダンス用品専門店ソワール TEL.052-203-0160 ●通信販売エルオーディー TEL.0120-512351

●ダンススタジオソワール TEL.052-221-7299 ●ウィンターガーデン(ダンスホール) TEL.052-231-8222

宮崎県

高松 中央通 西鉄通 赤玉 西鉄通

ウエストビル

高松ビル

ミスタードーナツ

ソワールビル2F

ダイヤモンドビル

ダンススクールソワール

〒880-0002 宮崎県中央通7-7 ソワールビル2F

●ダンススクールソワール TEL.0985-31-0465 営業時間 PM1:00~PM9:00 日曜定休

●あかえラーメン TEL.0985-31-5534 営業時間 AM11:00~PM2:00 PM7:00~AM2:30 日曜定休

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言うことでした。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、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るので、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、もつ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じ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いいます。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到、不可欠ですから、興味を引く匂いや味、目に入っ



F.M. Alexander

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。

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っ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ってもらって下さい。その次は、お友達のリードに逆らってみましょう。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限りボディの進む方向を決められないと言う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。でも気を付けて下さい、あなたが牛にひねられないように！

「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、自分では違つていようと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」立ったつもりでも、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。

繰り返しになりますが、先生が教える新しいアイデアを受け入れようとしても、基本的には、古い感覚がそれを邪魔してしまふものなのです。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ようになるのでしょうか？

新しいアイデ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、非常にショ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「すこく良く」見えるのですから。

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ることがあつても、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なかったからなのです。

新しい事をしたつもりでも、実際にはしてない——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

A Road Map in Your Dancing

>>>

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

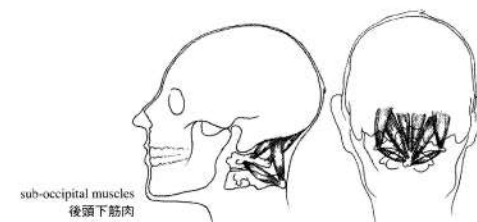
straight" and all this results in is less flexibility, more rigidity. Is rigidity something you want to consciously develop in your dance?

* * *

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?



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が、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、頑張ったゆとり動かし事などでははしません。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、ポスチャータ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、もっと頑張りすぎ、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が、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、ちょっと考えて下さい。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すか？ 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う。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をもう少しみてみると、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きます）。

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、ある人に対し好感を抱く人もいれば、不快感を抱く人もいます。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

前号と今号でお話ししたことをもとに、今回は、私たちがムーブメントやポスチャーター、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ただきます。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
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

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

>>>

Join in our WORKASFIRE! Important Steps Begin With The Moment of Decision

DATE: MAY 7-8-9-2010

WHAT: A workshop called "WORKASFIRE", three days of total immersion in which dancers can get in touch more with physicality, emotion and mental skill.

WHY: "WORKASFIRE" is a workshop where dancers can express the talents that they have inside. Our purpose is to make the dancers see and experience the dance in 360 degrees. We believe strongly that every one has a potential inside of them waiting to be discovered, so we use a number of techniques to enable them to realise their potential. Before the dancer there is a person: If this duality is not balanced, it is difficult to become free enough to express your ability. This is why in the WORKASFIRE workshop we spend time on a number of different topics that relate and connect to help dancers to find their own style.

In our experience we have found that a lot of the difficulties related to dance are in the dancers self belief, and of course this aspect will influence their behaviour and their actions.

This sometimes leaves the dancers confused and they don't know why their career has not progressed in the way that they have had hoped it would. We believe that most of the problem starts from inside the dancers themselves. During the WORKASFIRE workshop, people will experience many things such as fun, professionalism, passion, quality, creativity, diversity, sharing, unity and certainty.

ワークアズファイア 決意の瞬間、重要な1歩が始まる



日程: 2010年5月7日(金)~9日(日)の3日間。

趣旨: 体の使い方や感情表現、及びメンタル面について、3日連続浸り漬けの企画。私たちはダンサーである前に一人の人間ですから、ダンサーと一人の人間としての双方のバランスが取れていないと自由に表現することが難しいのです。ダンサーが抱える問題は、多くの場合、むしろその人の内面にある問題が踊りに影響を及ぼしていることが経験を通して分かりました。踊りに自信があるのに成績に結びつかないというカップルがいますが、多くの場合、問題は心の中から起こっているのです。このワークショップでは、様々な体験と、一人一人に異なるアプローチで、あなたの持つ総ての才能を引き出し、あなた自身のスタイルを見出せるようになります。

主催: マッシモ & アレッシア・ジョルジアンニが監督するイタリアのフランチイズ教室(教室のスタッフ及び招待教師も参加します)。

開催地: ヴィジェヴァノ(ミラノ空港から30分。靴産業やレオナルド・ダ・ヴィンチ設計の美しい公園で有名)

申し込み方法: ウェブサイト (www.danceasfire.com)、ファックス (+39 0381312465)、あるいはEメール (info@danceasfire.com) でどうぞ。お支払いはPaypalでも可能。

宿泊: フラット、あるいはB&B。詳しくはお問い合わせください。

交通: 空港からはタクシーをご利用ください。



WHO: The organizer of the workshop is the "DANCEASFIRE" Italian dancing schools, run by Massimo and Alessia Giorgianni and, for this event, with the help of their precious staff and guest teachers.

WHERE: The head office of the WORKASFIRE is in Vigevano, 30 minutes from Milan. The closest airport is Milano Malpensa and Milano Linate. Vigevano is very famous in Italy for shoemakers and for the beautiful square designed by Leonardo Da Vinci.

HOW: Booking is available from the webpage: www.danceasfire.com, by fax at 00390381312465 and email: info@danceasfire.com. Payment by PAYPAL is acceptable. Accommodation such as apartments, Bed and Breakfast and hotels are available, as well as taxis to and from the airport.



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.

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.

(Illust 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 are 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

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.

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

>>>

BODY CHANCE

<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

6回連載
第3回

ダンス——
遥かに上手く
なるための秘訣

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・治療されるのでしょうか。



「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。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。

西日本企画

ダンス愛好家の皆様へ感謝を込めて
クリアランスセール

Clearance Sale

レッスン用、パーティ用、競技用すべてのダンスグッズを

70%～20% OFF!!

※一部割引対象外の商品もございますのでご了承ください。

大阪店 福岡店

3月4日(木)～9日(火)

10:00～18:00

※最終日9日(火)は、17:00閉店

催
店
舗
開
店

S&S
Dance Shoes Collection
ティーチャーズ

LADY'S

MEN'S

White・Flesh・Black

SS-100/200

(ベルト付特注)

¥13,650(税込)

幅:S-R-W-WW 2H

(ベルト付) ¥1,575(税別)

SS-300

¥14,700(税込)

White・Flesh・Black・Dark Tan

SS-2000 ¥15,540(税込) 幅:S-R-W 7H(8H特注)

White・Flesh・Black・Dark Tan

SS-2100/2200 ¥15,540(税込) 幅:S-R-W 7H(8H特注)

牛革(ソフト加工)

SS-M9000

¥15,750(税込) 幅:S-R-W 4.5H

牛革

SS-T1010

Pink Gold ¥16,590(税込)

Black・Beige ¥15,540(税込)

山羊革

SS-T1050

Black・Beige ¥16,590(税込)

牛革

SS-T1011

¥15,750(税込)

黒ソフトクッションヒール

牛革

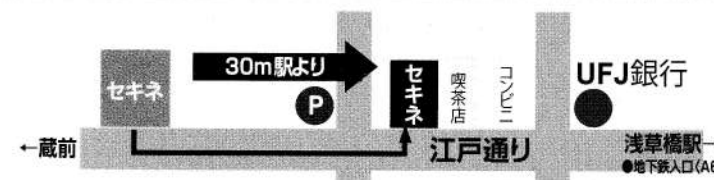
SS-T1050

Pink Gold ¥16,500(税込)

Black・Beige ¥15,450(税込)

◆本店 仮店舗のご案内

浅草橋本店は、昨年12月30日に発生しました近隣火災の延焼により本社ビルの一部が被害を受け、仮店舗にて営業をしております。お客様には、大変ご迷惑をお掛けいたしますことを深くお詫び申し上げます。尚、営業再開の日取り等が決まりましたら、弊社のホームページ上で直ちにお知らせいたします。今後共、変わらぬご愛顧のほど、宜しくお願い申し上げます。



火災お見舞い誠に有難うございました

ダンス関係の皆様やお得意様より励ましの言葉や心温まるお見舞い等をいただき誠に有難うございます。社員一同、心より御礼申し上げます。

幸いにも社員のケガなどもなく、物流センターの商品に被害もございませんでしたが、浅草橋本店をご利用いただいております皆様方には大変ご迷惑をお掛けいたしましたことを心からお詫び申し上げます。

近日常に新店舗にて営業を再開する予定ですので、今後共、変わらぬご愛顧のほど宜しくお願い申し上げます。

本来でしたら皆様方に拝見の上、御礼を申し上げますべきですが、失礼ながら取り急ぎ誌面にて厚く御礼申し上げます。

代表取締役社長 関根由美子

セキネ商事(株) 〒111-0052 東京都台東区柳橋2-7-4 TEL.03-3866-3781

■吉祥寺店 TEL.0422-23-8572
■横浜店 TEL.045-650-4551
■大阪店 TEL.06-6245-4851

■町田店 TEL.042-723-3952
■大宮店 TEL.048-631-2351
■福岡店 TEL.092-731-6211

オンラインショッピング

http://shop.sekine-net.co.jp

新商品や
お得な情報満載!

日本スーパードダンス
振舞会 会員
J.S.D.P.
Sekine
セキネ商事株式会社

「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、新しいフィ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？」というように考えがいきます。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。何だと思いませんか？

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。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います。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。同じベータシックを踊っている人も、見ていて楽しいと思う優雅な踊りの人もいれば、堅くて、そんなに見たいとは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——みな同じフィガーを使っているのですから。でも、美

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。

しく踊りたいと考えるとき、多くの人は使いたいフィガーやアマルガメーションを考え、行きたい、美しく踊る方法までは考えていません。



あたか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も広がり、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、自分だけにいろいろ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

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全体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いくものなのです。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。それは丁度、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 What You Tell It To Do

>>>>

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

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.

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、あなたが全身を使つ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。これができるなら、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終わっている

有害な動きの原因は、例えばステップだけのように、部分に気持ちが囚われ、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しまふのです。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勧めします。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

◎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

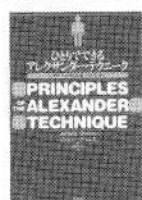
ボディ・チャンス / 目黒スタジオ
東京都目黒区下目黒2丁目21番28
セントヒルズ目黒10階
電話：0120-844-882
(受付時間 火曜～日曜日 12:00～18:00)
http://www.alexandertechnique.co.jp/

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 “HOW”

>>>

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:

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.

>>>

Hello ★
Everybody!



ウイングおじさんの

“ちょこっと”講座!!

ダンスの先生よりも物知りになっちゃう! 09

さて、桜の季節もすぐそこまでやって参りました。ウイングおじの桜話といえば、彼がまだ小学生高学年の頃。仲間うちで、家の前に桜があったらなあ...という話になったらしく、すぐさまスコップを片手に山へGO! そして白羽の矢が立った桜は、えっさほいさど土の中から地上へ掘り出され、山を下り谷を下り、ウイングおじの家の庭の土へ再び埋められたのでした。その桜は、今もすすくと年輪を増やし続けているんだとか。以上、ウソのようで半分ホントな、ウイングおじのおったまげた桜話でした!

ダンスウイングのブログ「ON THE FLOOR」 <http://blog.studio-himawari.jp/dw/otf/>

“ちょこっと”

1

時間目

ちょこっと★Q&A

さあ! ウイングおじさんに聞いてみよう!!

Q1: ロアーをきちんと出来るようになるには?

— 昨年のことです。電車で座っていた私の耳に、こんな会話が聞こえてきました。ふと見てみると、ダンスの練習帰りらしき女性3人組が結構人の多い電車で、オーバーアクションで盛り上がっていました。

「だからさー、男性のステップ踏んであげただけで、できないのよ!」

「そうなの?」

「ただ右から左に体重移動させるだけなのにねえ。きちんとロアーもできないのよ。」

— と、いろいろ話していたのですが、私もロアーって難しいと思います。男女を問わず、ロアーがきちんとできるようにするにはどうしたらよいか教えてください。(東京都大田区のKSさん)

実は、とってもおきの練習法があるんです。

ロアーはライズに比べると意外と難しく、私もよく先生に、「もっとゆっくりロアーするように」と注意されていました。気をつけてはいるのですが、踊っているときは、他にも気をつけることがいろいろある上に、音楽はどんどん流れていくので、踊りながらロアーに集中するのは思いの外大変です。そこで、(自分のことはさておき)次のようなナチュラル・ターンを使ったワルツでの練習方法を

お勧めします。

はじめはライズの練習です。

1歩目: 普通に1拍で体重移動。

2歩目: 1拍使いますが、一気に体重移動をせず、ライズは控えめにしておきます。

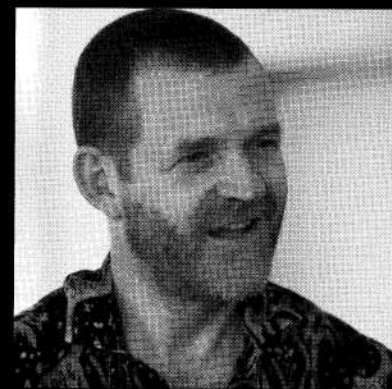
3歩目: 4拍使ってゆっくりライズし、4拍目の最後にロアーします。

4歩目: 普通に1拍で体重移動。

5歩目: 1拍使いますが、一気に体重移動をせず、ライズは控えめにしておきます。

6歩目: 3歩目と同じく、4拍使ってゆっくりライズし、4拍目の最後にロアーします。

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 Lessening 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?



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.

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

BODY CHANCE

6回連載
第4回

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んです。」

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。「ひとりで行けるアレクサンダー・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。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。

<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

* * *

この連載では、アレクサンダー・テクニークとして知られるF. マサイアス・アレクサンダーの発見に基づいたボディ・チャンスの7つの原理についてお話をしています。初めの2回ではその概要を、そして今回は「何をするか」と「どのようにするか」の考え方の重要性にスポットライトを当てました。4回目となる今回は、ダンスで調和の取れた動きができる現実的な方法をご紹介します。



A MASTERFUL BLEND OF COUTURE & COLOUR!

コスチューム、生地、アクセサリ、メンズウェア、練習着

現地でのお問い合わせは...

Crystal Clover - London:

102 - 104 Church Hill Road, Cheam, Surrey SM3 8NA

Telephone: +44 (0)20 86448858, Fax: +44 (0)20 86448992

email: info@crystal-clover.com, www.crystal-clover.com

CRYSTAL CLOVER
LONDON

2010年ブラックプール選手権
エキシビジョン会場にクリスタル
クローバーロンドン本店が出店!

最新トレンドのドレス、ドレス用生地素材、
メンズ・レディースプラクティスウェアを多数展示

会場 ブラックプール・インベリアルホテル・Louis Suiteにて
日時 5月27日(木)~6月4日(金) AM10:00~PM7:00
アクセス 競技会場ウィンターガーデンズメインエントランス前の
Ceder Square よりインベリアルホテルまで15分毎に無料シャトルバスを運行

皆様のご来場を心よりお待ちしております!

GRAND DANCE EXPO 2010
IMPERIAL HOTEL - BLACKPOOL

クリスタルクローバー 東京店

TEL 03-6915-1066

FAX 03-6915-1068

〒167-0032 東京都杉並区
天沼3-12-10 榎本ビル2階
Eメール: tokyo@crystal-clover.com
ウェブ: www.crystal-clover.com

営業時間

東京店ショールーム

月・火・木 1:30PM ~ 7PM
水・金 11AM ~ 7PM 日曜定休
土・祝のご来店のご希望はお問い合わせ下さい

ご注文・お問い合わせ受付時間

平日 11AM ~ 7PM
日曜定休 土・祝 不定休

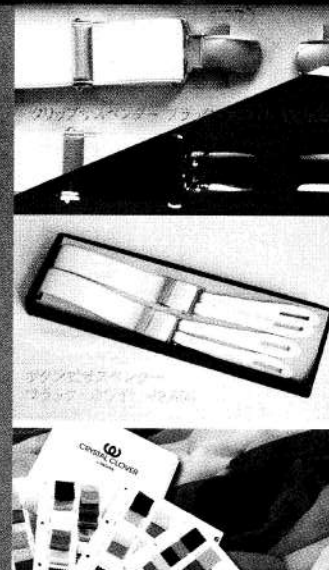
インターネット&通信販売

遠方のお客様には発送にての
ご購入・ご試着も可能です。



- JR・地下鉄 有楽町線北口より徒歩6分
- バス: 北口と有楽町線北口から徒歩で
1つ目の「有楽町」停留所下車すぐ

メンズ燕尾服用シャツ・小物 業者様への卸販売も承ります



より個性的な色・生地を
お探しのお客様へ!
ベーシック生地
サンプルセット発売開始!

ダンスウィングを見ました!と
ご連絡頂いたお客様に

5,250円/1年でご提供



エスパン
ハッピーダンス
コレクションに
スタンダード用
スカート登場

内なるダンスへ向けて

新しいアマルガメーションを踊っている時などは特に、正しいポジションに足を置く方法とか、どうしたら脚部や腕、背骨や頭を美しく見せられるだろうかとか考えると、思います。前号でお話ししたように、体の部位をバラバラに考えたり、特定の箇所のみを集中してどうにかしようとしたりするのは間違った取り組み方です。あらゆる動きはお互いに関連しあっているのですから、常に、全体がどうあるかということに注意を払うのが重要で、あなたが求めるボールルームダンスの優雅な動きは、その延長線上にあるのです。

では、それができるようになる方法は何かという話になりますが、そこで調和した動きが取れるようになる方法や、体全体でまとまりのある表現ができるようになる方法を見ていきましょう。実際に、全てのダンス種目に応用できる動きの原理はあるのでしょうか——あります。その答えはともシンプルで、1行で説明できてしまいます。

その1行とは、「頭部の動きは脊椎運動を支配する」です。

これはボディ・チャンスの4番目の原理ですが、1世紀以上も前にアレクサンダー氏が発見したことです。シェークスピア劇の朗読家だった彼は、ある夜、朗読の舞台の上で声が出なくなりました。朗読家としてこの問題はとても深刻ですから、その後の仕事を引き受けて良いかどうか悩み始め、彼の仕事は危機に面しました。

う表現を使いますが、それは、もう一つの繊細な動きをしている「内なる動き」ともいべき物なのです。

実際の所、私たちは微動だにしないことはできるのでしょうか？ 立っていても座っていても、何かの形を決めている時でさえ、動いていない訳ではありません。呼吸をしている限り呼吸は背骨全体を動かす、その動きは腕にも脚部にも影響を与えています。呼吸がある故にあなたのバランスは常に揺れ動き、決して静止することはありません。これが内なる動きという物で、私たちは常に動き続けています。あなたが止めたと思っていると、それは、繊細な「内なる動き」を意図的に止めようとすると、呼吸の動きは阻害され、不必要な緊張が増し、大切な柔軟性や敏捷性を失う事になるのです。

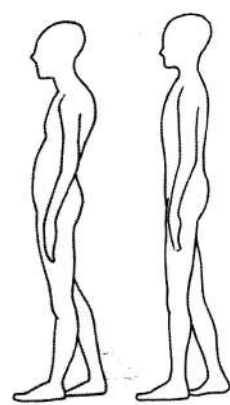
本当に重要なムーブメントは、あらゆる他のムーブメントの下に隠れている頭部と脊椎の連携した動きであり、それに気づくこと自体が動きの質の変化につながるでしょう。それにより、前号でお話しした「一つにまとまった動き」に到達可能となるのです。

これを、次の簡単な実験で見てください。

1. お友達に椅子に座ってもらい、そこから立ち上がる様子を観察しましょう。
2. お友達が立ち上がるとき、頭を後ろに引くため、首の曲がり方が少し大きくなるのを見て取れるでしょう。
3. それは、後頭下筋肉（52号参照）が収縮するからです。今度は、そこを緊張

そこで、知性を頼りに自分を観察してみると、朗読している時だけ声が枯れることに気づいたのです。しかし、単に人と話している時の声は大丈夫でしたので、朗読の時だけ、普段はしていない何かおかしい事を体に対して行っているのではないかと考え始めたのでした。

そこで、3つの鏡を用意し、丹念に自身を観察していくと、徐々に問題が見え始めてきたのです。朗読の時に頭を後ろに引くため、背骨の湾曲部を圧迫し、背も低くなっていることに気づいたのです（左図参照）。そうしないよう気をつけていると、動きながら朗読していても声が出なくなることはなくなったのでした。



協調運動

脊椎の上にある頭部の動きこそが、あなたの考える様々なポジションの重要ポイントで、そこはあなたが作り出す、ありとあらゆる動きと調和を取っている所なのです。そこで最初に見直したいのは、ポジション。とは動きを止める所とする考え方です。そのように考えると、自身自身を圧縮してしまう傾向に陥り、ダンスの最中にいらぬ努力や緊張を生み出すことになるからです。しばしば「ポジションを保つ」とい

させないように立ち上がってもらいましょう。

4. きつと、殆どの人は頭を引かないで立ち上がることはできないことでしょう。

注意：頭を後ろに引かない人でも、首の前の筋肉を緊張させたり、頭を動かさないように、色んな筋肉を硬直させる人もいます。それは、先ほどのボディを固めてしまふことと同じになってしまいます。この実験で起こって欲しいことは、後頭下筋肉が頭部を後ろに引くのを止めるよう、緊張を緩めることなのです。

因みに、こうした頭と背骨の動きを調和させる方法はボディ・チャンスで最初に習うことのひとつで、この根本的な動きは、あなたが創り出すあらゆる動きと常に結びついています。

動的な動き

歩くこと——この動的な動きでは、脚部はヒップの付け根で積極的に曲がり、膝も足首も体を運ぶために使われます。下の挿絵は、一人ひとりの異なる歩き方が見事な個性となった姿を映し出しています。



ダンスを踊る時、協調運動があなたの動きにどのように影響を与えているでしょう？
In your ballroom dancing—how is your co-ordinating movement affecting your activity movements?

Activity Movements and Co-ordinating Movements

>>>

The true and primary movement that underlies all other movements is the co-ordination of your head on your spine—awareness of this will create a different quality of movement. It will help you to achieve the unity of movement that was the subject of my last article.

Try this simple experiment to see it in action.

1. Get friends and watch them stand up from a chair.
2. Notice that every time they do it, they pull their head backwards in space, so that there is a slight increase in the curve of the neck.
3. The movement of their head happened because of a contraction of the muscles that attach to the rear area of their skull. Ask the person not to tighten these muscles the next time.
4. Watch them again rise from the chair—99.9% of people are unable to stop the head pulling back and pressing down on the spine.

NOTE: A person may appear to stop the head pulling back by increasing

the tension at the front of their neck, or by holding their muscles tightly so no movement can occur. This is the opposite of what we want—this is what happens when a ballroom dancer tries to keep their body in a position. What needs to happen is a lessening of tension, as those muscles that were pulling the head back cease with this activity.

In BodyChance lessons, one of the first things you learn is how to bring about your co-ordinating movement along the head and spine. This primary movement will always accompany any other movement you make.

Activity Movements

Walking is an activity movement—here your legs are actively bending at the hips, knees and ankles so you can propel yourself along. As the diagrams above in Japanese text demonstrate so underlying co-ordinating movement which gives you your character; which distinguishes one

person's walk from another.

Activity movements are steps, figures and amalgamations in Ballroom Dancing. These are not primary movements, not co-ordinating movements. So it is essential for a ballroom dancer to study activity movements (steps, figures and amalgamations) and co-ordinating movements (how your head moves with your spine, while your spine co-ordinates with your arms and legs as you learn and practise steps, figures and amalgamations).

To experience how efficient co-ordinating movements can beneficially affect your dancing activities means changing the way your head is moving with your spine. A lesson with a BodyChance teacher will help you experience and learn how to do this, however if you work on your own remember that you are asking for a new plan of co-ordination that is based on mentally lengthening muscles, not physically contracting them.

The factor that most affects this is the way we talk to ourselves...

In the next article I will explore how our human consciousness interacts with our locomotive system and dramatically affects not only our movements, but our state of health.



BODY CHANCE



Jeremy Chance

■ 4th 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 Lessening Tension, not Increasing it.
7. Our Sense of Movement is Internally Calibrated.

This is the fourth 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 first two articles I briefly discussed the meaning of each principle. In the last article I illuminated the important distinction between thinking about what we do and how we do it. In this article, I introduce readers to the practical mechanism that will show us how to achieve this quality of unity in our ballroom dancing...

Every dancer thinks about position—how to achieve the correct and aesthetic placement of legs, arms and spine and head while moving through a new amalgamation. In thinking about this, my previous article pointed out the faults of thinking in parts, of dividing or narrowing your attention and being too forceful or deliberate with only one part of your body. I expressed the importance of relating every movement to the whole: it is this attention to the unity of your movement that contributes towards the grace and form that every ballroom dancer wishes to accomplish.

However, you need a means whereby you can accomplish this illusive quality. So the question for this article is: how do you achieve this unity? How do you organise your movement as an integrated expression of your whole self? Is there a movement principle that applies to all dance? And the answer to this is so simple, it can be told in one sentence...

Head Movements Govern Vertebral Co-ordination

This is the fourth BodyChance Movement Principle, and was discovered and explained by F. Matthias Alexander over a century ago. He discovered it as a performer—while reciting Shakespeare on stage. Over the course of an evening, Alexander would slowly lose his voice. The problem was so serious, he began to wonder if he could continue to accept reciting engagements. His whole career was in jeopardy because of this problem.

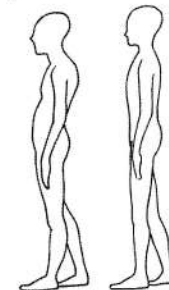
So he took refuge in his own intelligence. Firstly, he noted that his hoarseness only developed when he was reciting—he didn't lose his voice when he was only talking to others. This led him to wonder if he was doing something with his body when he was reciting, that he was not doing with his body when he was speaking?

Watching himself carefully in three mirrors set up for the purpose, he soon saw his problem: whenever he recited, he pulled his head back and compressed the curves of his spine—the overall affect was to make himself shorter! (see diagrams). When he was able to move without doing this while speaking, he no longer lost his voice.

Coordinating Movements

This movement of your head on your spine is at the core of what you think of as position—it coordinates every other movement we make. The first idea to review is the idea that “position” is static, that it is a

posture you must “hold”. Thinking When our head pulls back, our overall height is reduced and more strain and compression is introduced into our system.



ひとりできる 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
翻訳 / 片桐ユズル 出版社 /
(単行本) 誠信書房 2006.6

ステップもフィガーもアマルガメーションも、ボールルーム・ダンスの動的な部分ではありますが、最重要という訳ではありません。ダンサーは動的な動きと同様に、協調運動を学ぶことも不可欠です。即ち、あなたがダンスをしている時、頭部と背骨が共に動き、手足は背骨と調和を取りながら動いているという、その調和した動きを学ばねばなりません。

動きを上手に調和させるとダンスが改善されますが、それを体感するには、頭部と背骨の動かし方を変えれば良いのです。ボディ・チャンスのレッスンではそうしたことを先生から学ぶことができますが、一人でもできないことはありません。頭に入れているだけでは、今までは違う調和の取り方をするものであり、そのベースにある考え方は、心理的には筋肉を長く使うこととすることで物理的に縮めることではない、という事です。それを最大限に引き出すには、自分自身に話しかけることなのです。

★ ★ ★

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。

The Inner Dance of Dancing

in this way is bound to cause your compression. It will generate unnecessary effort and strain during your ballroom dancing because it runs counter to how movement happens. What is often called “holding a position” is itself another subtle dance. We can call it the “inner dance”.

Think about this: when do you ever stop moving? Certainly not while you are standing, or sitting or “holding a position”. In any of these, breathing is always moving your whole spine, in turn affecting your arms and legs. As a result of your breath, your balance is always fluctuating, never still. This is your inner dance, and it is always going on. If you think in a way of “holding” you are artificially trying to stop your little inner dance. This effort on your part interferes with the movement of breath, so you often generate unnecessary tension and therefore lose the essential flexibility and quickness of movement that comes when you see a ballroom dancer at the peak of his or her performance.

>>>

BODY CHANCE

力まないダンサー
The Effortless Dancer

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ィ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。

6回連載
第5回

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んです。」

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。

Special Summer SALE

7.1木 ~ 6火

AM10:00~PM6:00

※最終日6日(火)はPM5:00閉店

70%
OFF!

レッスンからパーティー・競技用まで
婦人&紳士ウェア・シューズ・アクセサリ・小物etc...

〈開催店〉浅草橋本店 / 吉祥寺店 / 町田店 / 大宮店 / 横浜店

※セール前日(6/30(水))はPM5:00閉店

■大阪店・福岡店は、7/15(木)~20(火)に開催

※一部、セール対象外もございますのでご了承ください

S&S
Dance Shoes Collection
ティーチャーズ

LADY'S



White・Flesh・Black・Dark Tan
SS-2000 ¥15,540(税込) 幅:R・W 7H(8H特注)

White・Flesh・Black・Dark Tan
SS-2100/2200 ¥15,540(税込) 幅:R・W 7H(8H特注)

牛革(ソフト加工)
SS-M9000
¥15,750(税込) 幅:R・W 4.5H

MEN'S
本革エナメル
SS-M3000
¥18,900(税込) 幅:R・W 2.5H

SS-T1010
Pink Gold ¥16,590(税込)
Black・Beige ¥15,540(税込)

SS-T1050
Black・Beige ¥16,590(税込)



SS-T1011
¥15,750(税込)
黒ソフトクッションヒール

SS-T1050
Pink Gold ¥16,590(税込)
Black・Beige ¥15,450(税込)

〈全店舗〉●営業時間/10:00~18:00 年中無休(年末・年始は除く)

※8月14日(土)本店のみ臨時休業致します

セキネ商事(株) 浅草橋本店 〒111-0052 東京都台東区柳橋1-20-4 久月ビル(ショップ)8F・(オフィス)11F TEL.03-3866-3781

■吉祥寺店 〒180-0004 武蔵野市吉祥寺本町1-12-9 Belle Blanc吉祥寺7F TEL.0422-23-8572

■町田店 〒194-0022 東京都町田市森野1-23-21 吉川町田ビル2F TEL.042-723-3952

■横浜店 〒231-0014 横浜市中区常盤町4-45 アートビル5F TEL.045-650-4551

■大宮店 〒330-0854 さいたま市大宮区桜木町1-4-4 五十嵐ビル3F TEL.048-631-2351

■大阪店 〒542-0081 大阪市中央区南船場3-4-26 出光ナガホリビル2F TEL.06-6245-4851

■福岡店 〒810-0001 福岡市中央区天神4-7-8 グレース天神2F TEL.092-731-6211

オンラインショッピング

<http://shop.sekine-net.co.jp>

新商品や
お得な情報満載!



日本スポーツダンス
振興会 会員

Sekine
セキネ商事株式会社

力一杯踊る

力一杯、努力一杯踊るとどうなるでしょう？ 笑顔を作ろうにもしかめっ面つばくなってしまう。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。上手に踊りたいの思いに正直に専念しているのでしょうか、バ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ない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、そうしてしまうと、結合組織（靭帯、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

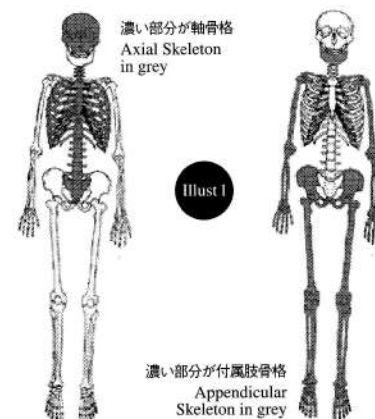
まず、ストップウォッチか秒針付きの時計を用意します。アラーム機能付きならベターですね。次に、60秒間両手を前にキープする動作を2

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



Illust 1

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事ができる。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。繰り返してになりますが、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とではなりません。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？

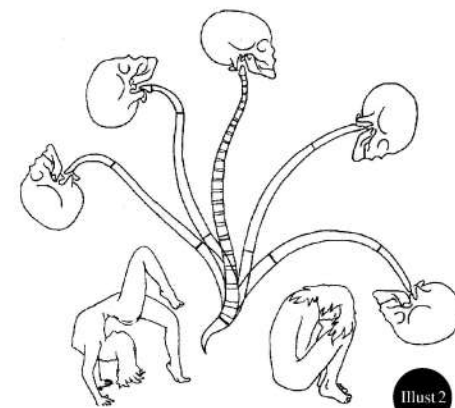
実は、自然界の設計ではそれができるようになっており、疲れを知らない赤い筋肉を動員すればよいのです。でも、まっすぐ立ってという、背を高く見せよう、綺麗なボスチャールを取りうとした時、それは既に、自分に一生懸命働くよう話しかけているわけですから、当然、白い筋肉が動員され、疲れてしまうことになり

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

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てます。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、スタンダードのホル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。ワークショッブに参加された皆さんは、「あら、（ホルルドを大きくしようと）肘を引いていたけど関係なかった



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月のワークショッブ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す。右図は背骨の可動範囲を示しています。

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

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

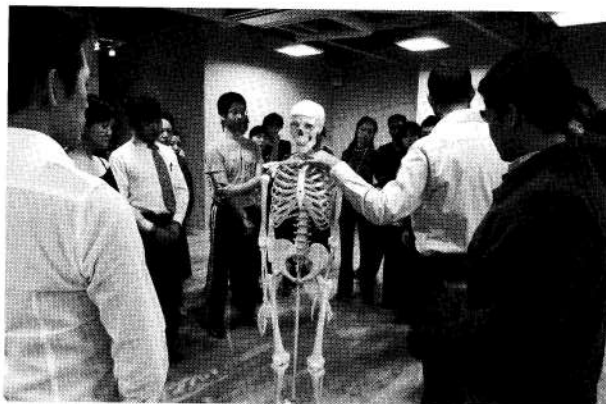
— 心身の不必要な緊張をやめるために —



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 and Arms Work in Front of You

>>>



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

straight as the person leans back.

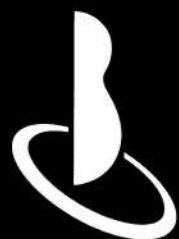
Therefore, when you bend backwards, you are mostly bending in the neck area, then at the junction between the last thoracic spine and the first lumbar spine (T12/L1 junction) and below (down to L5).

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

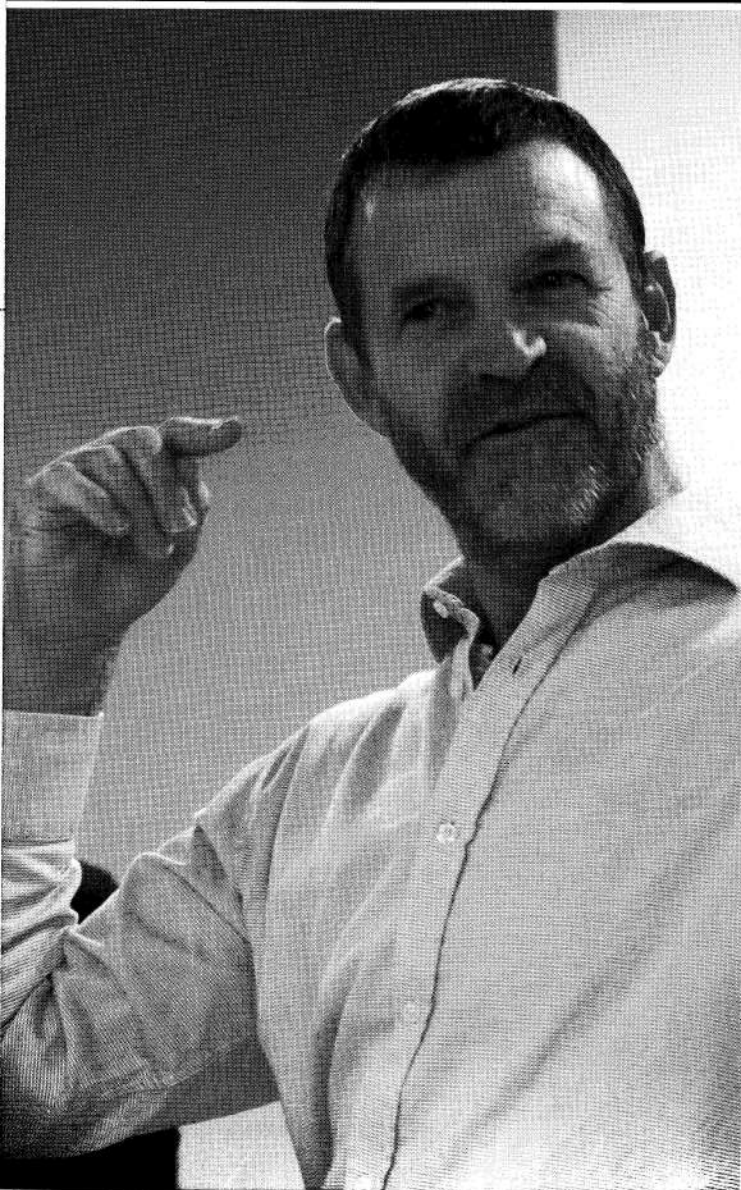
your back this way while you begin to dance, what results is a less than wonderful quality of movement in your arms. For the dancers at the workshop, it was necessary to think "Oh, I bend back at the base of the chest, my arms do not have to do anything." The result? A lot more ease and freedom, a greater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



BODY CHANCE

5th
in six-part
series



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.

>>>

Jeremy Chance

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

ダンス——遥かに上手くなるための秘訣。

最終回

失われた第6感

ボディ・チャンス7つの原理の最終回です。今まで原理の4番までを見てきました。今回は、特に7番目を中心に残りの3つを見て行きます。7番目と関連し、この10年で脚光を浴びてきた脳科学のことも取り上げていきます。

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

第30回三笠宮杯 全日本ダンススポーツ選手権

日本のスポーツ JDSF Japan DanceSport Federation

JDSFダンススポーツランキングポイント取得競技会・IDSF世界選手権代表選考

2010年
10月24日(日)
8:30~20:00

東京体育館

●JR総武線 千駄ヶ谷駅前
●都営大江戸線 国立競技場駅前

舞い上られ日本の頂点へ！アジアの頂点へ！

DSCJ公認No.101023

JOCジュニアオリンピックカップ
全日本ダンススポーツ選手権ジュニア
全日本ダンススポーツ選手権ミドルシニア
第7回全国子どもダンスうんどう大会
30周年記念ジュブナイル選手権 St&La
Shall we ダンスタイム(14時頃を予定)

ベストドレッサー賞(女性)、ナイスミドル賞(男性)を選定します。
ダンスシューズをご持参ください！(C席の方は、入場制限のため参加できません)

主催：社団法人 日本ダンススポーツ連盟(JDSF)／
財団法人 東京都スポーツ文化事業団／東京都ダンススポーツ連盟
大会名譽総裁：三笠宮崇仁親王
大会顧問：太田実(北辰商事株式会社ロチャース代表取締役社長)
協賛：北辰商事株式会社ロチャース
株式会社ブルボン
後援：文部科学省／東京都／財団法人 日本体育協会
財団法人 日本オリンピック委員会(いずれも現在申請中)

入場料/前売券(AA席、A席は座席指定)
一般●AA席 6,000円 A席 5,000円 B席 3,000円 C席 500円
会員●AA席 5,000円 A席 4,000円 B席 2,500円

【入場券のお申込み】JDSF 会員は各所属団体へ。

【一般入場券のお問合せ・お申込み】

※8月より事務局が移転します。

新大会事務局：〒135-0063 東京都江東区有明3-4-2 有明センタービル1F
社団法人日本ダンススポーツ連盟「三笠宮杯実行委員会」

Tel:03-6457-1858 Fax:03-6457-1857

※電話でのお問い合わせは、10時~17時(土・日・祝日除く)にお願い致します。

10月24日のチケットはインターネットからも購入できます!

イープラス <http://eplus.jp/jdsf/> <http://pia.jp/t/> ☎0570-02-9999

ホームページ
<http://www.jdsf.or.jp/>

動きのコントロール

ダンスが上手になりたい人なら知っておくべき脳の基礎知識があります。それは、脳の使い方が筋肉やムーブメントを司るということです。

自分に問いかけてみましょう。

①脳はどのように筋肉に働きかけていますか？

②意図した動きをしたかどうか、どうしたら分かりますか？

③その時々自分の空間をどうやって認識できますか？

④必要最低限の緊張しか使わなかったことが、どうやって分かりますか？

答えに窮しているかも知れませんが、ダンスが上達するにはそうした答えが重要なことはお分かりいただけると思います。

①脳はどのように筋肉に働きかけていますか？

この記事の範疇を超えるほど大きな主題です。前号で心的態度が疲れやすい筋肉と疲れにくい筋肉の使い分けをし、使い分け次第で簡単に踊りに影響するということの説明しました。そこで、あなたが行う動きを理解し、行動に移し、調整する方法を説明しましょう。

私達の脳の中では運動に関わる二つのシステムが共同作業をしています。ボディスキーマとボディイメージの二つです。

ボディスキーマとは？

背中に片手を回し、背中から少し離れた所で手を適当な形にしてみます。あなたは背後の手を見ることは出来ませんが、どこにあるか、正確に空間を把握することが出来ます。指の向き、背中からの距離、手首のねじれ具合などを鮮明にイメージすることが出来ます。なぜでしょう？その手で別な動きをしても、やはり、自分を取り巻く空間の中での辺で何をしているか分かります。これがボディスキーマです。そこには膨大なセンサーのネットワークが張り巡らされており、この記事を読んで今も、あなたの体に関するあらゆる情報（バランス、位置、動きなど）を絶え間なく脳に送り続けています。

さて、人には幾つもの感覚があるかと聞かれ、多くの人は5つと答えるかも知れませんが、もう一つ、最も重要なものにも関わらず忘れ去られている第6感と呼ばれる感覚があります。他の5つの感覚があなたの周りの環境情報を提供するのに対し、第6感とはあなた自身の情報を提供してくれれますから、ダンサーのあなたに、かなり重要ではありませんか？第6感が提供する情報の豊かさや多様性には目を見張るものがあります。ざっと見てみましょう。

- ・位置の感覚
- ・動きの感覚
- ・バランスと加速の感覚

「あなたは体が思ったように動いてくれなうまい」のような、そのイメージに適したボディスキーマを求めるのですが、あなたの中にあるシステムは、下手に踊る方法を全く知らないで、あなたがそう考える限り、筋肉の緊張を増やしてしまっています。これは本当の話です。

「あなたは体が思ったように動いてくれなうまい」という文句を言いますが、体はあなたの指示通りに動いているのですよ」と私の先生はよく言っていました。

それでも、あなたのシステムは何かが変わたと伝えようとします。「痛覚」と書きましたが、非効率な動きをすると、個々の細胞の中にある化学天秤に異常が起こり、それが痛みや苦痛、あるいは、もう嫌だと言う類の報告を体に伝えます。そこで、もう少し楽になりたいと、体を緩めたり、まるで違うことを始めたりするのですが、皆さんは、更に緊張を増やすことをしているのです。緊張を減らすことで変わる感覚は、緊張を増やして変わる時とはまるで違いますので、奇妙な感覚を受け入れなければなりません。これをやってみましょう。

どのくらい変な感じまでOK？

（ウイング52号でも実験しましたが）立って、目を閉じて、両足を少し開き、足の内側が平行になるようにして下さい。両足が触れあっている状態にしてください。平行的になったと思ったら目を開けて足を見てみ

- ・痛覚
- ・温度覚
- ・圧覚
- ・方向感覚

まだ書き出していないのも考えると第6感のカーブ範囲の広さは実に驚異的です。興味深いことに、チベット仏教では6つの感覚意識を教えており、6番目を「精神の感覚」と呼んでいます。また、フランスの科学者A・ペルトズ氏は彼の著書「脳の運動感覚」の中で、「知覚、認識、行動は相互に関係付けられており、かつ、あなたの宇宙の基本的な情報マップとしてのボディスキーマに依存している。即ち、知ることはこの第6感に依存してからです」と書いて、チベット仏教の見方に同意しています。アレクサンダーは、「知覚は概念を決定する。誤った道具をもつて知ることは出来ない」と表現しました。

でも、このようなことが社交ダンスに関係あるのでしょうか？

いつも同じ過ちを繰り返していることに気づいたことはありませんか？例えば、体が倒れすぎているとか近すぎているとか。その原因は腕、あるいは、頭にあるのかも知れません。上手く踊れないアマチュアダンサーのせいかも知れません。いずれにせよ原因は、したいこととしていることが一致しない、即ち、自分のボディに対するイメージが誤っているからなのです。

ましよう。どうですか？目を閉じていた時のイメージと同じでしたか？平行でなかった人は、ボディイメージがその形を好んでいるからなのですが、実は、人の体はどのように設計されているので、それは正しいことなのです。でもこれで、感覚の違いと言うことがお分かりになったと思います。

このボディイメージが動きを左右するという発見は、今、科学者によって減量に活用されています。ダイエットした人がその後の体重を保持しない原因は、以前のボディイメージが残っているからに違いないとの仮説が出ています。痩せたのに、動き方はまだ太っていた時のまま。つまり、あなたのボディイメージが痩せたという新しい現実を掌握するまで、古い考え、古い経験、古い信念のままの動きをしてしまうのです。では、あなたがダンスを通して築き上げてきた考えや経験などが、もはやあなたのダンスに使用しないとなったのでしょうか？そうです、あの忘れ去られた第6感がコンスタントに体に出し続けている生の情報を使い、そして、古いボディイメージを喜んで手放すのです。

③その時々自分の空間をどうやって認識できますか？

ボディスキーマと他の5感（空間の中における自分の感覚を作り、世の中での自分の動きを感じ取る）が結合すると、この世界で自分がどのように動いているか

ボディイメージとは？

ボディイメージはボディスキーマと並んで体の運動を作り出す、もう一つの重要なシステムです。ボディスキーマと異なり、ボディイメージは蓄積された記憶、予測、文化的な条件付け、あるいは、自分自身に対する考えなどに基づいています。何か苦手と思っていることはあなたのボディイメージの一部で、あなたのために脳がそれを創り出しているのです！

横柄な人のボディイメージは、劣等感を抱いている人のボディイメージとは非常に違っています。そうした違いを、ダンスでご覧になったことがあるのではないのでしょうか？

踊り始めて形を整える仕草を見ますが、その微調整する姿は、その人が抱くダンサーとしてのボディイメージに基づいています。「スタート前はこんな風に」と考えたその瞬間、あなたの考えと今までの記憶が動きとなって表現されるのです。では、その微調整はどれほど重要でしょう。ダンサーの動きを30年以上観察してきた経験からいえることは、何かにつけて行われるそうした動きをすることで、動き出すのにより大きな努力が必要になり、より「力が入る」ため、踊りに優雅さや美をもたらしものではないということです。

今日、最初のレッスンです。踊り始める直前に何かしていないかを観察しましよ

を感じとる基礎ができます。スタニスラフスキー（20世紀初期の有名な演出家）はしばしば生徒にこう話していました。「理解するとは、感じることです」と。有難いことにボディスキーマそのものに悪いことはなく、あなたに供給される生の情報に正確、精密であり続けています。問題が起こるのは、突然として理不尽なボディイメージが湧き上がり、その情報の感じ取り方を強制してしまう時です。ボディイメージが特定の感じ方を求め、それがあなたの感じ方と違う場合、ボディイメージはあなたの期待するイメージと合致するまで動きの変更を指示し続けます。これが、第5の原理、「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」です。

そこで、新しいボディイメージの必要性が出てきます。ダンススタジオに鏡が貼って巡らされているのはその為です。以前、主要な動きは「内なるダンス」であることとお伝えしました。軸状の動きのことです。訓練を受けていない人には鏡を見てもそれがなかなか見えてきませんが、ボディスキーマの変化を直接的に経験すると、見えるようになってきます。ボディ・チャンスの先生達があなたの動きを修正するのに手を使うのは、その為です。「私達が教えているものは感覚です」とアレクサンダーは書いていますが、感覚はボディスキーマの新しい組織です。何かを学んだ時、ボディスキーマは次々と、より自然の設計に調和した新しいボディイ

イメージを作り出します。

④必要最低限の緊張しか使わなかったことが、どうやって分かりますか？

いよいよ連載の終わりに近づいてきましたが、まだまだお伝えしたいこと、経験して頂きたいことが沢山あります。アレクサンダーは自分の発見を教え始めた時、非常にストレスを感じました。人に感じ方を伝えることが不可能ではないにしても、非常に難しいと感じたからです。その大きなストレスを解消すべく、彼は手を使い始めました。手で情報を直接ボディスキーマに送り込むことで、ボディイメージを迂回することができるようになったのです。言い換えれば、教えている間、彼の手が相手のボディイメージの代わりをしたのです。ここでアレクサンダー・テクニクのレッスンを簡単に紹介しますので、今までの記事も参考にしながら、自分でやってみてください。時間は掛かるかも知れませんが、根気よくやれば大丈夫です。また、一人でも、ボディ・チャンスの先生と行っても、やることは同じです。

1 はじめに、ダンスが上手くなるために、これを知りたいという対象を決め、それをビデオに撮ります。ボディ・チャンスの先生と一緒に、それをやってみましょう。

2 自分の動きを観察し、軸骨格と付属肢骨格（前号参照）の観点から分析します。動きの意図がどこか、今ど

やらなくても、ボディ・チャンスに通えば1年くらいでボディイメージをリセットし、この実験を一人でできるようになるでしょう。アレクサンダー自身に先生がいなかったように、誰でも一人でやり遂げることが可能です。

「問題が大きいほど、情熱が大きいほど自分を変えることはより簡単に、より迅速になる」——これが私の経験からくる感想です。

さて、あなたのダンスに対する情熱はどのくらいですか？ そこがスタートです！

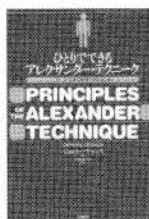
ボディ・チャンス/目黒スタジオ
東京都目黒区下目黒2丁目21番28
セントヒルズ目黒10階
電話：0120-844-882
Fax：03-5436-5045
(受付時間 火曜～日曜日 12:00～18:00)
http://www.alexandertechnique.co.jp/
email: office@alexandertechnique.co.jp

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)

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

ひとりで行える
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/誠信書房 2006.6

んな問題に直面しているかを分析します。

3 次に、新しいボディイメージでこの実験をすると決めます。アレクサンダー・テクニクの先生と一緒に、場合、先生は新しいボディイメージを理解させるために手を使うかも知れません。

そして、ステップ1に戻ります。今度はステップ3でできるようになった新しい動きの探求からスタートします。簡単に話していますが、その通り簡単です。私の先生、マージはよく話していました。「これは簡単。難しいのはあなたの古い習慣なの」と。

さて、この連載の中で私が強調してきたことは、習慣を変えようとすることは何かと言う点です。一度ある感じ方に慣れてしまうと、その感じ方が、次に変わるのを難しくします。慣れた感じ方のままずっと行ければ良いのですが、自分を変えるためには、その感じ方を完全に変えてはなりません。変えたくないと思ってしまうのは、先ほどの足を揃えるテストがそうだったように、あなたの中の古いボディイメージが「それは変だよ」と報告しているからです。

手取り早い変え方は、先生の手を通して違う感覚を感じ取ることですが、先生達がそれができるようになるには4年の訓練を必要とします。あなたはそこまで

連載終了記念 特別レッスンのお知らせ

全6回の記事を熱心に読んで下さり有り難うございました。ボディ・チャンスのスタッフ一同は反響の大きさにうれしい驚きを隠せません。そこで、今回はお礼の気持ちを込めてアレクサンダー・テクニクを応用する特別レッスンを企画しました。ふるってご応募下さい。5組に絞った集中レッスンです！

インストラクター・ジェレミー・チャンス氏（通訳付き）
日時：10月5日（火）18:30～20:30

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）

対象：社交ダンスカップル（プロ、アマを問わず）5組のみをご招待。

条件：レッスンの感想を聞かせて頂き、ダンスウイングの記事になることを了承して下さいの方。

申し込み方法：上記の目黒スタジオ宛に、お葉書かメールでお申し込み下さい。（特別レッスン申し込み）とお書きの上、お名前、住所、電話番号を必ずご記入ください。当選者には電話でご連絡を差し上げます。

締め切り：9月15日必着。

How Passionate Are You About Your Dance?

>>>

Body Image. Dancers understand this need—which is why studios are filled with mirrors. However, what I have explained in previous articles is that your primary movement system is your “inner dance”—the axial movements described in my previous articles. It is hard for an untrained person to “see” these movements in a mirror. They are better “seen” by experiencing a change of them directly from Body Schema. And this, of course, is one of the key reasons BodyChance Alexander Technique teachers will use their hands when helping you re-educate your dancing movements.

Alexander wrote: “What we are teaching you is a sensation.” And the sensation is a new organisation of Body Schema, which will in turn generate a new Body Image which, when learnt, can then organise movements in a completely new way, a way that is more harmoniously connected to nature’s original plan.

4. How Do I Know I Used Only The Necessary Amount Of Tension?

I have come to the end of my six articles—there is so much more to say, but there is even more to experience. Alexander’s frustration when he

first began to teach his discoveries was that he found it difficult, if not impossible, to let people know how they needed to feel. That’s why, in sheer frustration, he began using his hands.

His hands could bypass Body Image by feeding information directly into Body Schema. In a way, his hands became your new Body Image for a wee while. I will explain a lesson in Alexander Technique because you can use this plan with your self, based on the information in these 6 articles. It does take time, discipline and perseverance.

Whether alone, or with a BodyChance Alexander Technique teacher, this is what you do:

1. You start with a wish to explore something—coming from a deeper wish to develop your skill as a dancer. So you show your BodyChance teacher or video your movement.
2. You make observations of what you are doing, based on an analysis of the axial and apendicular components of the movement. You investigate your intentions, and analyse what difficulties you are

experiencing.

3. You decide to experiment with a new Body Image. If you are working with a BodyChance teacher, at this time they may use their hands to assist your understanding of the new Body Image.

Then you are back to step 1—this time exploring your new movement plan from Step 3. It sounds simple and it is. My old teacher Marj used to say “This is simple. It is your old habits that are hard.”

What makes habits hard to change is what I have been highlighting in this article. Once you have become used to feeling a particular way, that feeling is the reason you find it hard to change. We want to keep moving with that feeling, but you can not. To really change you must feel something totally different—but you don’t want to do that because your Body Image keeps reporting “That’s not right.” Remember the adjusting the feet exercise?

That’s where the process can be speeded up if you can feel something different through the hands of BodyChance teacher. Teachers train for 4 years to be able to communicate this change to you with their hands.

However, that is another skill—as a Social Dancer you do not need to study as long as that. But at BodyChance we believe a person needs a year to reset their Body Image and educate themselves in the process described above.

However, Alexander didn’t need an Alexander teacher! He taught himself, and that is possible for you too. In my experience, the bigger the problem and/or passion of the dancer, the easier and quicker it is for them to change.

How passionate are you about your dance? It all begins with that!

¹ The seminal book that outlines the thesis of the mind according to the Geluka tradition of Tibet Buddhism is *The Great Book on the Stages of the Path or Lam Rim Chen Mo* by the Tibetan Master Tsongkapa (1357-1419 A.D.)

² An excellent book that explores these concepts is *The Body Has A Mind Of Its Own* by Mathew and Sandra Blakeslee.

BODY CHANCE

This is the concluding article on the 7 BodyChance Movement Principles.

The 7 BodyChance Movement Principles are:

1. All Movements are Interdependent.
2. Harmful Movements go Largely Unrecognised.
3. Movements Strongly Influence your 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.

We have explored 1-4, so in this article I am going to explore the last three, particularly the final one. For that I will introduce you to some of the science of the brain that has only come to light over the last 10 years.

MOVEMENT CONTROL

Any dancer that wishes to improve the quality of their movement, needs to understand some pretty basic ideas about how your brain and muscular system operate your movements. Ask your self these questions:

1. How Does My Brain Work With My Muscles?
2. How do I know that I made the movement I intended?
3. How do I know where I am in space at any moment?
4. How do I know I used only the necessary amount of tension?

I am guessing you may not be sure how to answer these questions, yet knowing the answers is an important part of understanding how you can improve the quality of your movement.

1. How Does My Brain Work With My Muscles

This is a huge subject, and well beyond the scope of this article. In my last article, I explained how your attitude will influence which kind of muscle fibre will be recruited (fatigable or non-fatigable) which affects your ability to dance with ease. Now I am going to explore the way you conceive, perform and then calibrate the movements you make.

Our brain has two systems working together to organise our movements: Body Schema and Body Image.

Body Schema Try this exercise: Put your arm behind your back and make a strange shape with you hand. You can not see your hand, yet you know precisely where it is in space. How is that possible? You know which direction each finger tip is pointing, how far your hand is from you back, and how the wrist is bent. In other words, you have a very vivid, clear "picture" of you hand. Now move your hand and you will still be able to know what the hand is doing, and where it is in relation to the space around you.

This is body schema. It involves a vast network of sensory receptors that are continually filling your brain with information about every aspect of your body as you read this article: your current balance, your current position, your current movement, your current state.

When you ask a person: how many senses are there? Most people will answer "Five." That is wrong.

There are six senses to the human body, and the sixth sense — the one that everyone forgets — is the most important! It is sometimes called "The Lost Sixth Sense." While the other five senses provide information about things in the environment, the sixth sense is providing information about you! Pretty important sensory information for a social dancer isn't it?

The rich diversity of information you provide yourself is staggering. Let's take a quick journey and examine all the different kinds of senses we have in this 6th sense...

Sense of position — proprioceptors
Sense of movement — kinaesthesia (specialized proprioceptors)
Sense of balance & acceleration — vestibular system
Sense of pain — nociceptors
Sense of temperature — thermoreceptors
Sense of pressure — mechanoreceptors
Sense of direction — magnetoreception

This begins to give you an idea of how vast this system is. There are more that I haven't mentioned too. Amazing isn't it?

It is interesting to note that Tibetan Buddhist teachings¹ talk of 6 sense consciousness, but the 6th is called the Sense of Mind. Also, French scientist Alain Berthoz, in his book *The Brain's Sense of Movement*, agrees with this view: perception, cognition and action are all inter-related, but depend on your Body Schema as the basic informational map of your universe i.e. how you know things depends upon this 6th sense. Alexander expressed the idea this way: "Sensory perception conditions conception, you can't know a thing by an instrument that is wrong."

So what does all this have to do with social dancing?!

Have you ever noticed that you are consistently always making the same error? It may be a position—you lean back too far, or not far enough. It may be to do with your arms, or head or some figure in an amalgamation that is never comes out the way you want it too...

This is because your conception of what you want to achieve, and the actual

The Lost 6th Sense

way you do it, do not match. You have the wrong body image.

Body Image Body Image is the other important organizing system that works with the Body Schema to produce movements. Unlike Body Schema, Body Image is based on your collected memories, your predictions of the future, your cultural conditioning, even your own idea of yourself. If you think you are bad at something, that is part of your Body Image! Your brain creates that for you! An arrogant person has a Body Image of that is very different than the Body Image of a person who feels inferior to other people—I am sure you have seen this in dancers, haven't you?

However, there is another aspect to this too. When you watch a social dancer take to the floor, you usually see them take a particular "pose" or "body position" before starting to move. This small adjustment is based on their own Body Image as a Social Dancer. "I have to look like this before I start" is what you think. This movement is driven by your idea: it's the moment when beliefs and memories get expressed as movements.

But ask yourself this question: how important is this movement to your dance? My observation from over 30 years of observing dancers move, is that on almost every occasion this small adjustment is akin your slamming on the brakes of your car, then starting to drive! What happens? Moving takes more effort, becomes more "forceful" and quality is not one that brings grace and beauty to your dance!

So here's today's first lesson: watch that moment just before you begin. What do you do? Is it necessary? Try dancing without making that extra movement—how do you change? This is what the great dancers of the world do—they bring their system to poise, to quiet, to readiness. This process usually involves lessening tension, not increasing it. It involves tuning in to you system and asking for balance, based on the head's relationship with your spine, as explained in previous articles.

2. How Do I Know That I Made The Movement I Intended?

You have huge numbers of Body Images in the brain — another name they go by is Body Maps. You have map for your head movements, a body map for your hands, a body map for your hips and knees, another for your foot etc. Your maps exist in different parts of your brain, and when you conceive of a movement, you gather together the relevant maps and construct a cohesive concept which then drives the muscles into moving.

Body Schema reports back how this is going, and so between Body Schema and Body Image you have a system to co-ordinate movement. So you know you made the movement you intended if your Body Schema gives us back the information your Body Image is expecting to receive.

Can you see the danger in this system? It relies on itself to know itself—it is self-referential. Everything works well when you move efficiently, according to Nature's Plan, but when you develop a distorted Body Image (because of ideas you have about your self for example—"I am an inferior dancer" or "I am better than her") you seek out a Body Schema that fits with this distorted image. Since your system does not really know how to be an "inferior dancer" it just generates muscle tension while you think this way. Kinda silly isn't it? But that's how it works folks.

One of my teachers used to say: "You always complain that your body won't do what you tell it to do. Actually, your body does exactly what you tell it to do."

Yet your system does try to tell you something is wrong. Remember the pain sensing nociceptors from above? Well, when you move inefficiently, you cause unusual changes to the chemical balance within individual cells, so you start getting reports of soreness, of pain, of things not feeling good anymore. Then you start a whole new cycle of "doing" trying to "loosen up" and feel better. But the problem is the extra tension—you can't lose tension by making tension, but that's what everyone does.

It is very different when you seek to change by lessening tension, rather than increasing it—you need to allow yourself to feel odd. Let's try a simple example of this. It works for most people.

How Odd Are You Willing To Feel?

Stand up, put your feet a normal distance apart and close your eyes. Keeping your eyes closed turn the feet in, so that the two insides of the foot remain apart, but are now parallel to each other. Once you are sure they are parallel—but not touching each other—open your eyes and look at the position they are in. Are you surprised? Does it match your Body Image?

In most cases, people will not turn their feet in sufficiently, because the Body Image favours the feet being turned out. Actually, this is correct—you are designed for your feet to be turning out—but it illustrates how you calibrate things internally, not externally.

This new discovery of Body Image driven movement, has been applied by scientists to weight reduction. One emerging hypothesis for people who can not seem to keep off their weight after dieting, is that they still have the Body Image of themselves as fat. Although they have become slim, they still move as though they were fat! Until Body Image catches up with the new reality, you still move based on old ideas, experiences and beliefs²

If those old ideas, experiences and beliefs come from years of learning social dance, what do you do if some of those are no longer appropriate to your dance? The answer is—you need to get new information that is based on Body Schema, i.e. that is based on the raw information that all those receptors of the lost 6th sense are constantly supplying to us. At the same time, you need to be willing to throw out your old ideas (Body Image), and experience something new (Body Schema).

3. How Do I Know Where I Am In Space At Any Moment?

It is the marriage between Body Schema and the other 5 senses that build your feeling of your self within space, creating your feeling of how you are moving in the world—which forms the basis of how we understand the world. Stanislavsky, a famous acting teacher of the early 20th century, often told his students: "To understand is to feel."

The good news is that there is nothing wrong with Body Schema—it continues to be accurate and precise in the raw information it supplies to you. The problem arises from the unreasonable expectations (Body Image) you have about how that information should feel to you. Your Body Image is looking for a particular feeling, and if that feeling does not match your expectation, your Body Image will order the movement to change until it does feel the way you want it to feel. This is the basis of BodyChance Movement Principle number five: Movements are Driven by Old Feelings, rarely New Ideas.

So you need to put in place some New Ideas. You need to create a new