

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

＜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. 有害な動きは既に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、そして前回は「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。



「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。

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思えると思いますが、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も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。

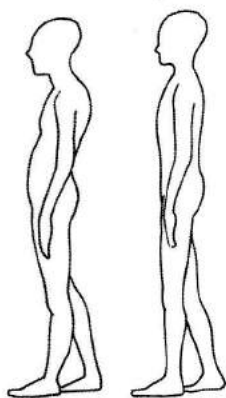
では、それができるようになる方法は何かという話になりますが、そこで調和した動きが取れるようになる方法や、体全体でまとまりのある表現ができるようになる方法を見ていきましょう。実際に、全てのダンス種目に応用できる動きの原理はあるのでしょうか——あります。その答えはとてもシンプルで、1行で説明できてしまいます。

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とも悩み始め、彼の仕事は危機に面しました。

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、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も声が出なくなることとはなくなつたのでした。



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、自分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

Co-ordinating Movements

person's walk from another.

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

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).

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.

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.

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し、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すると、それは、繊細な「内なる動き」を意図的に止めようとするため、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にあり、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時、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

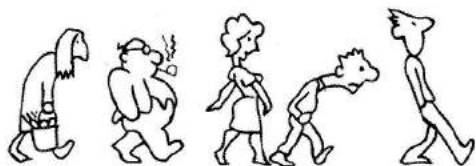
させないように立ち上がってもらいましょう。
4. きつと、殆どの人は頭を引かないで立ち上がることはできないことでしょう。

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う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一つで、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つ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

>>>

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

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。頭に入れておいて欲しいのは、今までとは違う調和の取り方をすることであり、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。

★ ★ ★

次号では、人間の意識が運動システムと相互作用の関係にあり、運動そのものだけではなく、健康にも大いに影響を及ぼしていることについて触れる予定です。

ひとりでできる アレクサンダー・テクニック

— 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

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

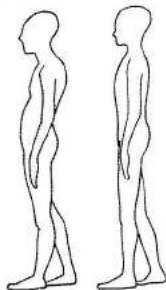
Watching himself carefully in three mirrors set up for the purpose, he soon saw his problem: whenever he recited, he pulled his head back and compressed the curves of his spine—the overall affect was to make himself shorter! (see diagrams). When he was able to move without doing this while speaking, 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

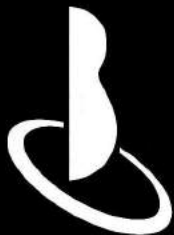
When our head pulls back, our overall height is reduced and more strain and compression is introduced into our system.



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



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 over a century ago, 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?