

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

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壮大な主題です。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のど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、この記事を読んでいる今も、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つの感覚があるの周りの環境情報を提供するのに対し、第6感はある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

- ・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感のカバー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・ベルトス氏は彼の著書「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「知らず」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。誤った道具をもっ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ルガメーション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。

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ってくれるのです！

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、踊りに優雅さや美しさをもたらす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ょう。

う。それは必要ですか？ それをしない
と踊りはどう変わりますか？ 世界の偉
大なダンサー達がしていることは、自分
の「体の」システムを静かにバランス良
く保って準備することです。一般的には
緊張をほぐします。増やすではありません。
せん。そうすると、今までの記事の中で
説明してきた頭と背骨の関係に基づいた
自分自身のシステムをチューニングする
ことができるのです。

②意図した動きをしたかどうか、どう やったら分かりますか？

あなたの頭の中には莫大なボディイメー
ジがあり、別名「ボディマップ」と呼ば
れています。頭の動きのためのマップ、
手のためのマップ、ヒップや膝のための
マップもあれば、足のための別のマップ
もあります。そうしたボディマップは脳
の異なる場所があり、何かの動きを思う
と、それに関連したマップが集められて
一つの概念を構築し、それが筋肉に動く
よう働きかけます。するとボディスキーマ
はその反応を折り返し報告します。こ
のように、ボディスキーマとボディイメー
ジの間には、動きを調整するためのシス
テムがあります。従って、ボディイメー
ジの期待と同じ情報をボディスキーマが
あなたに送り返すと、自分が意図した通
りの動きをしたと分かるのです。しかし、
これには危険が潜んでいます。なぜなら、
自分を判断する基準が自分自身だからで
す。自然の計画では、あなたが歪んだボ
ディイメーজを持っていると(例えば、「私

はダンスが下手だ」とか「私は彼女より
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
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
い」といつも文句を言いますが、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
だ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。
平行になったと思ったら目を開けて足を見てみ

ましょう。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、
人の体はそう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
応用されています。ダイエットした人が
その後の体重を保てない原因は、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
してしまっているのです。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えない
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

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されてしまう時です。
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
り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
とをお伝えしました。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

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、これをして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、それをやってみてください。

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

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心します。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、習慣を変えづらくするもの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なくてはなりません。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。

手っ取り早い変え方は、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

About Your Dance?

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.

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/ 片桐エズル
出版社/ 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
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。

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するでしょう。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变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！

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・テクニー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・社交ダンススキャップル(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、ダンスウィングの記事になることを了承して下さい。

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、ご住所、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

>>>

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 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

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 your 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 beliefs.²

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



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.

6th
in six-part
series



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 your 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 your back, and how the wrist is bent. In other words, you have a very vivid, clear "picture" of your 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