

# アレクサンダーテクニックを学ぶ現代的意義

---

アレクサンダー・テクニックを学ぶ現代的意義について書きます。

すでにコラムに取り上げてきた内容と重なるものも あります。

## 1. 自分自身をじゃまするのが減っていくので、疲れにくくなり、怪我や故障が減る

このことは、からだが資本のすべての方たちに朗報なはずですね。

例えば次のような方たちに。

オフィスワーカーの方たち

理容師や美容師の方たち

主婦または主夫

リハビリ職

外科医

看護師

介護師

タイマッサーセラピストやアロマセラピストなどのボディセラピストの方たち

演奏家・ダンサー・俳優などの表現者の方たち

etc.

なお、2008年の **Buritish Medical Journal** に腰痛などの背中への痛みに対するアレクサンダーテクニックの効果が証明されたことが報道されました。

**Buritish Medical Journal 2008 : 337 : a884**

そのことは **BBC** 放送でも取り上げられ、**BBC** のホームページで放送内容を見ることができます。

<http://news.bbc.co.uk/2/hi/health/7568948.stm>

ニュースキャスターがゲスト出演したアレクサンダー教師から短いターン(ミニレッスン)を受けています。

「ずいぶん変わる」「呼吸が楽になった」と言っています。

## 2. 運動能力・表現力の向上

# アレクサンダーテクニックを学ぶ現代的意義

---

じゃま=癖（くせ）が減っていくので、あらゆる活動がより機能的に向上します。

分かりやすく言うと、上達が早くなり、運動能力や表現力が向上します。

※ ヴァイオリン演奏が上達したエピソードは、1973年のニコラス・ティンバーゲンのノーベル医学・生理学賞受賞記念講演に掲載されています。  
講談社から日本語訳も出ていますので、大きな図書館でご覧ください。

## 3. からだつき・雰囲気=構造の変化

じゃま=癖が減ると、筋骨格系への力学的な力のかかり方が変わって行くので、からだの構造、からだつきや雰囲気が変わって行きます。

分かりやすく言うと、

若返りの効果

明るい雰囲気になる

女性の場合は特に美容効果（スタイルがよくなる）

男性の場合はオタクっぽさが亡くなる効果

※ これらの効用についても、1973年のニコラス・ティンバーゲンのノーベル医学・生理学賞受賞記念講演に詳しく掲載されています。  
講談社から日本語訳も出ていますので、大きな図書館でご覧ください。

## 4. 精神的な効用

自分の使い方を変える=刺激に対する反応を変えていくことによって、精神的な効用があります。

分かりやすく言うと、ストレス耐性が強くなったり、落ち着きが出てきたり、ここぞという本番に強くなります。

※ これらの効用についても、1973年のニコラス・ティンバーゲンのノーベル医学・生理学賞受賞記念講演に詳しく掲載されています。

講談社から日本語訳も出ていますので、大きな図書館でご覧ください。

### 5. 見取り能力の UP あるいは共感力&アドバイスの能力の UP

1990年代初頭に猿の実験で、ミラーニューロンが発見されました。脳科学上の大きな発見です。

どのようなニューロンかというと、「鏡に映したように、自分がある行為をしても、他者が同じ行為をするのを見ても活動する」（『心を生み出す脳のシステム』 茂木健一郎著 NHKブックス 31頁より）ニューロンです。

チンパンジーにモノをつまませて、脳の中のどの部位に対応しているのかという実験の休み時間に、科学者たちがジェラードをつまんでいると、それを見ていた猿の、自分がモノをつまんだときに反応していた脳の部位が、あたかも自分自身がつまんでいるのと同じように反応していたのです。

初めは視覚について発見されましたが、行為をイメージできるようなヒントを十分に与えられれば、実際に見ていなくてもミラーニューロンは活動することが分かりました。

具体的には、紙を裂く、ピーナッツの殻を割るなど独特の音を伴う手の動きをチンパンジーに観察させ、その時のミラーニューロンの活動を記録し、次に音だけを聞かせてみたところ、行為を観察しているときに反応した多くのミラーニューロンは、その音を聞くだけでも反応することが分かりました。

現在では視聴覚ミラーニューロンと呼ばれています（日経サイエンス2007年2月号をご参照ください）。

私は、個人的に演奏の音を聴いているだけでも、その演奏者のどこにどういう癖があるのか分かることがしばしばありますが、視聴覚ミラーニューロンを知ることによって、本来経験によって培われる土台が備わっているのだと分かりました。

この視聴覚ミラーニューロンは、人の学ぶ能力・助言する能力・他者に共感する能力の土台になっていると考えられています。

## アレクサンダーテクニークを学ぶ現代的意義

---

しかし、他者がやっているのを見ても、自分がやっているのと同じ脳の部位が反応するという事は、とりもなおさず、他の人の行為を自分能力の範囲内かそれよりもすこし大きい領域でしか観察することができないのではないかと思うのです。

ずいぶん前に前こういうことがありました。

カルチャーセンターのお講座にいらしたフルーティストの方が「演奏するときに呼吸が苦しい」という訴えをされました。

それについてはレッスンの中で解決の糸口が見つかったのですが、クラスに来られていた施術の先生が次のようなことをおっしゃいました。

「フルートを演奏するような行為はからだを捻（ねじ）るから、体に悪い。だから、やめるべきだ」

その方はおそらく親切心からおっしゃったのでしょう。

そこでその施術の方にフルートを演奏するまねをしていただきました。確かに、頭を胴体の方向に押しつけ、胴体を妙な形に捻っており、苦しそうです。

言葉と手を使ってその施術の先生を指導したら、

「あっ。これなら捻れませんね」

私は次のように言いました。

「そうですね。やり方しだいで、カラダに悪くも良くもなるんです。そしてさっきのフルーティストの方は、いちばん最初にひとりで貴方がされたのよりもずっと楽にフルートを構えていらしたんですよ。」

その施術者の先生も納得されていました。

それまでもうすうす気づいていたのですが、どうやら観察は、常に自分の癖に足を引っ張られるらしいということが分かりました。

自分自身の癖が減ることで、見取り能力＝学習能力が高まる可能性があります。

そして人に共感し、適切なアドバイスをするの能力が高まるかもしれません。

# アレクサンダーテクニックを学ぶ現代的意義

さあ、あなたはどうかしますか？

実際にアレクサンダーテクニックのレッスンを受けてご覧になりませんか？

初出 mixi 2009年01月24日 21:04

最終更新 2011年8月3日



アレクサンダー・テクニックの学校 主宰 かわかみ ひろひこ  
東京・横浜を中心に、札幌・仙台・静岡・浜松・松本・福岡でも定期的  
に指導中。

ピアノ音楽誌「CHOPIN」2008年10月号に掲載。

ピアノ音楽誌「ムジカノーヴァ」(音楽之友社)

2009年12月号 拙稿 1/2 ページ

2010年3月号 拙稿 5 ページ

2011年5月号 拙稿 2 ページ

武道雑誌「秘伝」

2010年11月号 拙稿 5 ページ

2006年8月号 4 ページ

〒116-0002 東京都荒川区荒川 7-39-4 シティハイム町屋 503

お電話： 03-5615-2318

FAX： 03-5615-2318

Email：[alexander@bluesky.biglobe.ne.jp](mailto:alexander@bluesky.biglobe.ne.jp)

Web：<http://www.atsy.jp/>

携帯 Web：<http://atsy.mobi/>

twitter：<http://twitter.com/#!/HirohikoAT>

facebook：<http://www.facebook.com/alexanderwork>

メルマガ：<http://www.mag2.com/m/0000230611.html>

アレクサンダー・テクニックの本

<http://astore.amazon.co.jp/alexandertechnique-22/>