

アレクサンダー・テクニックで身体を解放する

1. 序

私たちに訪れる肩こり・腰痛などの不調、あるいは芸事・スポーツの上達の遅れや芸事の先生と生徒の意思の疎通が不十分であることの原因が、仮りに私たち自身が行っている、私たちをじゃまする動き（癖）だとしたら、いかがでしょうか？

それは、より快適になること、スポーツや芸事の上達、存在力を増すことや意思疎通を高める鍵を私たちが握っていることを意味しないでしょうか？

今回の講座では、注意の向け方を変えることによって、私たちの経験が変わることを体験していただきます。

2. アレクサンダー・テクニックの効果

アレクサンダー・テクニックは、『自分自身』の**使い方**に焦点を当てた**再教育法**です。

身につけると、自分自身の生活のなかで活用できます。

次のような効能があります。

- 表現力の向上（『自分自身』の機能）
- 運動能力の向上（『自分自身』の機能）
- 過度な緊張の防止（『自分自身』の機能）
- ストレス耐性の強化（『自分自身』の機能）
- 故障や不調の解消・予防（『自分自身』の構造）
- 美容効果（『自分自身』の構造）

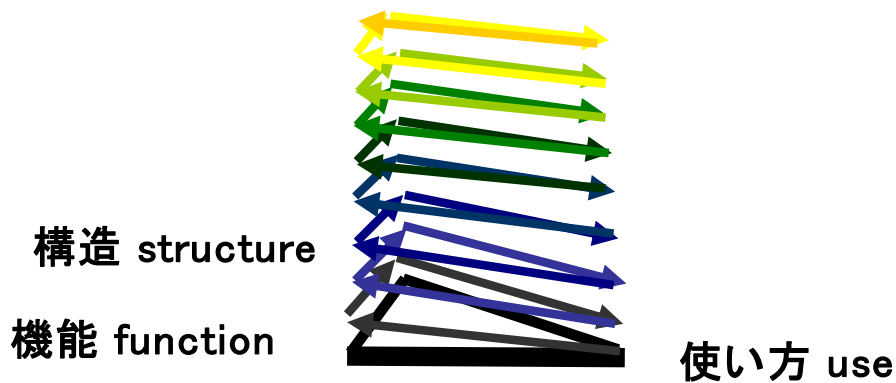
日本ではまだ無名に近いアレクサンダー・テクニックは、欧米ではジュリアード音楽院や英国王立音楽院などの著名な音楽学校や、RADAやNIDAなどの著名な演劇学校で取り入れられているほか、ドイツの馬場馬術のナショナルチームなどでも取り入れられ、イスラエルの空軍ではパイロットの養成に使われています。少数ですがプロのサッカー選手なども学んでいます。

『チャールトンでプレーしていたFWフントは「ゴール前での緊張がなくなり、効果的に動けるようになった」と喜んでいる』（Number643号）

『自分自身』の**使い方**が変わると、『自分自身』の**機能**に影響を与え、『自分自身』の**機能**が変わると、『自分自身』の**構造**に影響を与え、『自分自身』の**構造**が変わると、『自分自身』の**使い方**が変わります。

下図の関係が成り立ちます（循環しながら上昇していく図です）。

アレクサンダー・テクニックで身体を解放する



自分自身=『からだ』+『こころ』+『靈性』

「靈性」が入ったのは、彼が**表現者**（俳優）であったことが大きく関係しているように思われます。

自分自身の使い方=広義には、『からだ』をどのように動かすかということも含まれますが、ここでは、むしろ自分自身で何かをしようとしたとき、あるいは何か起きたときなどの自分自身の内部や外部で起こる刺激に対する反応という意味で用います。

3. こんな方たちに役立ちます。

お仕事の技術やご趣味がなかなか上達しない。

お仕事の技術やご趣味の先生に言われたとおりにしているのに、先生からは「ちがう」「あなたは人の言うことを聞かない」と言われ、もうどうしてよいのか分からない。

お仕事の技術やご趣味の先生や仲間たちから、「もっとがんばれ」と言われているけれど、すでにたくさんがんばっているのに、もうどうがんばればよいのか分からない。

お仕事やご趣味や日常生活で疲れやすい。あるいは怪我をしやすい。

人前で緊張しやすい

自分自身で、お仕事の技術やご趣味のクオリティを高められるようになりたい。

感性を高めたい。

アレクサンダー・テクニークで身体を解放する

4. どうやって使い方を変えるのか？

(1) すこし待つ あるいは 1歩下がる

なにかうまく行かないことを、あるいはもっと上達したいことを改善するためには、闇雲（やみくも）に何かに突入するように始めるのは、あまり有効ではありません。

それよりもまずすこし待って、『自分自身』が何をしているのかを知ることが大切です。改善できるとしたら、それを知った後です。

そして不調や伸び悩みは、『自分自身』の重大なサインで、これがヒントになります。

(2) 自分自身の癖（くせ）を知る

私たちは、なにか新しいこと—例えば新しいスポーツ・踊り・楽器の演奏など—を学ぶときを除くと、ふだんは無意識に『自分自身』を動かしますね。

そして、それはおおむねうまくいっているのです。

けれど、たまに（あるいは人によっては頻繁に）肩凝りや腰痛などの身体の不調や故障が起こることもありますね？ あるいは演奏やスポーツや習い事が伸び悩むことがあります。

それはどうしてでしょうか？

実は私たちの『自分自身』の使い方の問題の原因が隠されていることが多いのです。

では問題の原因に『自分自身』の使い方とは、なんでしょうか？

信じがたいことですが、私たちはなにかをしようとした途端、準備として、これから行おうとする『自分自身』の動きをじゃますること＝癖（くせ）を私たち自身が行っているのです。

あるいは何かをしなくても、例えばじっと立っていても座っていても、つまり、『自分自身』の使い方を変えていくということは、自分自身をじゃましていた自分自身の癖をやめていくということです。

何かを足していくのではなく、いらぬものを削ぎ落としてゆくこの方法は欧米生まれですが、むしろ日本人に馴染みやすいかもしれません。

アレクサンダー・テクニークの創始者フレデリック・マサイアス・アレクサンダー（1869-1955）はオーストラリアのタスマニア島生まれの俳優でした。

アレクサンダー・テクニックで身体を解放する

彼は舞台の上で声が出なくなったことから、探求を始めました。そして彼の発見は驚くべきものでした。

はじめは大きな声を出そうと思った瞬間に喉頭を圧迫する癖（くせ）を発見しました。しかしまもなく、立ったり、座ったり、何かを持ち上げようとしたり、振り返ったり、歩いたり、走ったり・・・つまりあらゆることをしようとした途端、これからやることをできないようにじゃましているということだったのです。

たいていの人は見なかったふりをするでしょう。そして「才能がなかった」とか「運が悪かった」と言って、自分の夢をあきらめるのです。けれど彼はちがいました。

(3) 癖（くせ）って何？

自分自身の小さくする、圧迫する動きです。具体的には次のようなものが代表的なケースとして挙げられます。

- ◇ 頭を脊柱（背骨）方向に押し付ける。
- ◇ 脊柱（背骨）を縮める＝椎間板を押しつぶす。
- ◇ 四肢（腕・脚）を胴体方向に縮める
- ◇ 胴体を薄っぺらく扱う。
- ◇ ものを見るときに見に行こうとする。あるいは目の表面のあたりで見ようとする。
- ◇ 曲がらないところから曲げようとする。→ ボディマッピングの概念の起源

(4) 癖をやめる＝アレクサンダー・テクニックの骨子

なにかをやろうとして、始める前にじゃますることをやめる。そして全身ひいてはこころ・霊性までも協調させて統一的に存在し、動く。

これがアレクサンダー・テクニックの骨子です。

本を読むと抑制 **inhibition** と指示（方向性） **direction** という言葉がでてきます。

抑制 **inhibition** = 少し待つ。あるいは自分自身に余裕を与える。

自分の自然さを妨げる癖が起こるのをやめる。

指示（方向性） **direction** = 言葉・アイディア・フル・ディメンションの動きのイメージ

(ア)この抑制と指示は文章で伝えること困難であり、理解するには経験が必

アレクサンダー・テクニックで身体を解放する

要です。

(イ)指示について、今回の講座では「デリケートに頭がバランスするのを許して上げて、ぜ～んたい（全体）がついてきて、〇〇する」という言葉やその言葉を変形した言葉を使います。

(ウ)あるいは、「足の裏が地面からサポートを受け取って、足首が曲がるところで曲がれて、すねが脚からサポートを受け取って、太ももの骨が長いまま骨盤（寛骨）へ、背骨が骨盤からサポートを受け取って、背骨のいちばん上で頭がデリケートにバランスするのをゆるす」という言葉やその言葉を変形した言葉を使います。

アレクサンダー・テクニックの創始者のフレデリック・マサイアス・アレクサンダーは、もっと長い言葉を使いました。

「首が自由になるのを許してあげて、それは頭が前に上にいくように、それは背中（胴体）が長く広く広がるように、それは両膝が股関節から離れて、互いに自由になるように、すべてが同時に。そして順番に、そしてピアノが弾けるように」

※ 霊性=spirit は inspire と語源がいっしょです。「息を吹き込む」ことが原義です。つまり「外から与えられるもの」という意味です。アレクサンダー俳優であったことと関係があります。
基本的には努力はしたら、放っておくしかありません。

なおアレクサンダー・テクニックの初学者が陥りがちなのは、何かを表現するときに、「こんなに『からだ』のことを考えて入れられない」と思ってしまうことです。

はじめは今まで置き去りにしていた『からだ』のことをたくさん考える必要があるかもしれません。けれどそれはやがて少し思うだけで、うまく行くようになります。そしてしばらくしたら音楽のこと・表現のことを思うことの中に自然と『からだ』への指示は統合されます。

だから、安心して学んでください。

それからこれも初学者の方が陥りやすいことですが、「アレクサンダー・テクニックは姿勢をよくすることなのだ」と思い込んでしまうケースがあります。

たしかにレッスンを受けると、姿勢がよくなります。けれどそれは結果に過ぎません。姿勢を正そうとするときにたいいていの方はそうされるのですが鑄型（いがた）に押し付けるように姿勢を正そうとすると、自分自身をじゃますることを増やす結果になってしまうことが多く起こります。

結果にただちに向かうのではなく、変化してゆくためのプロセスこそが大事

アレクサンダー・テクニックで身体を解放する

なのです。

すこし待って、順序だてて、変化していくプロセスを経て、その結果自分自身がやりたいことを表現力豊かに自由に行うようになれる。それがアレクサンダー・テクニックです。

(5) やりたいことはなにか？をはっきりさせることの重要性

アレクサンダー・テクニックのレッスンで行われる指示 (direction) は、上記したように第一義的には予防的なものです。

つまり、起こって欲しくないこと (自分自身をじゃまする癖) が起こらないようにするための。

そして第二義的にはやりたいこと (means whereby)。どうしたいのか。どういう音楽にしたいのか？ どういう音色に。どういう流れで。どういう大きさに。

脱力するとか腕をどのように使うとか、そういうことはその目的をかなえるための派生的な指示 (派生的な手段) です。

そして演奏者にとっては、この第二義こそとても大事で、そのためにアレクサンダー・テクニックを学んでいращるわけです。

実はこれはアレクサンダー・テクニックだけの話ではなくて、あらゆる芸事の師匠・先生がおっしゃるアドバイスは、これらが渾然一体になっています

いろいろなレッスンで「脱力しなさい」と言われ、本当に『脱力』して、演奏に緊張感がなくなるといのはよくある悲劇ですが (あるいは肩こりをよくしたい人が、肩を下げればよくなるだろうと思い、やみくもに肩を押し下げて、ますます肩こりがひどくなることも同様の悲劇ですが)、本当にやりたいことはなにかということに常に立ち返る必要があります。教える方も学ぶほうも。

(6) 精神面について

書店の棚にはアレクサンダー・テクニックの本はしばしば心理学のコーナーにおいてありますが、アレクサンダー・テクニックは心理療法ではありません。

けれどアレクサンダー・テクニックの実践は、精神面にも著しい影響を与える

アレクサンダー・テクニックで身体を解放する

ことがあります。

簡単にアイデアを列挙します。

今、ここにいる。

自分自身のためのふさわしさ。

世界の中心にいる。

執着を手放す（必要なことはすべてやった上で、成果が得られるかどうかという感情からは自由になる）

(7) ボディマッピング

からだのパーツの大きさに関する認識や、からだはどこで曲がるかという認識に基づいて、人は動きます。したがって、これらの**認識が誤っていると**、最終的には**力づくに動くので、パフォーマンスが低下し**、動こうと思ってから実際に動きが始まるまでに**時間的なロス**が生じ、また自分自身のからだを痛めつけ、**故障の原因**になります。

また曲がらないところで曲げようとする**と、組織を傷めないために防衛反射**といって、筋肉を固めることが起きます。パフォーマンスの足を引っ張る筋肉のトレーニング法としては最適です。

自分自身のからだに対する誤った認識を**払拭**することによって、自分に与えられた**才能・培ってきた実力**をじゅうぶんに**発揮**することに役立ちます。

このことはアレクサンダー・テクニックのベテランの教師で、元オハイオ州立大学音楽学部教授のチェロ奏者のウィリアム・コナブル博士によって明確化されました。

元々アレクサンダー・テクニックに内在していた概念でしたが、現在はボディマッピングを独立させて教えている人たちのグループもあります。

『ピアニストならだれでも知っておきたい「からだ」のこと』の著者もそのグループのなかの1人です。

私自身はウィリアム・コナブル博士の影響の下、骨格のボディマッピングや内臓のボディマッピングや神経のボディマッピングを必要に応じて教えています。

そのほうが生徒さんが癖をやめていくことが容易になるからです。

なお、内臓のボディマッピングには感情の安定やストレス耐性にも役立つほか腕や脚を自由にすることや体の冷え過ぎの防止にも有益なようです。

アレクサンダー・テクニックで身体を解放する

5. アレクサンダー・テクニックの前提となる我々に備わった能力

(1) 固有覚 proprioception

生理学上の用語。五感以外の我々の感覚の1つ。次の3つの要素からなると言われています。

位置の感覚 sence of position

速さの感覚 sence of speed

力の感覚 sence of power

感覚受容器（視覚では目）は筋紡錘・ゴルジの腱器官・あとは関節にも未発見の受容器があるといわれています。

(2) ミラーニューロン

1990年代初頭に猿の実験で発見された「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。

猿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サルに観察させ、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月号より）。

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**

アレクサンダー・テクニックで身体を解放する

感ずる能力の土台になっていると考えられています。

今のところ、視覚・聴覚についてしかミラーニューロンは発見されていません。しかし、経験的に人の気配からその方たちの使い方がある程度知ることができるので、固有覚にも同様の機能があるのではないかと私は思います。

6. アレクサンダー・テクニックを学ぶ2つの大きな意義

(1). 自分自身の潜在力を引き出す

脳の中で立ち上がる生々しい感覚（感性）は、脳がカラダと経験によって常に再構成されるので（『進化しすぎた脳』池谷裕二著を参照）、まさに自分自身の使い方が、感性・学ぶ能力・助言する能力・他者に共感できる能力に大きな影響を与えます。

つまり自分自身の使い方が変わることによって、新しい潜在力（可能性）が引き出されます。

(2). 見取りの能力

アレクサンダー・テクニックを学ぶと、自分自身の癖をやめていきますから、自分自身と他の方たちへの観察力が高まります。

我々にはミラーニューロンがありますから、私たち自身に癖が多いと、他の方の行為を見ても、自分自身の癖と重ね合わせてしまい、しっかり見て学ぶことができなくなります。

(2). 他者に適切なアドバイスができるようになる

そして自分自身の癖が少なくなれば、当然人にも適切なアドバイスができるようになります。

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したのですが、クラスにいられてきた全体の先生が次のようなことをおっしゃいました。

アレクサンダー・テクニックで身体を解放する

「フルートを演奏するような行為はからだを捻るから、体に悪いからやめるべきだ」

えっ！ そんなことはないのに。。。。

そこでそ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。

そこでもう1度言葉と手を使ってその整体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。」

その整体の先生も納得されていました。

よく観察して、そして継続して勉強しないと、私たちは独善に陥って他の方たちにアドバイスするとき間違いを犯します。気をつけないと。

7. 終わりに

アレクサンダー・テクニックが役に立ちそうだという予感がある方には、なるべく速やかにレッスンを受けることをお勧めします。

そしてもしレッスンを受けて、役に立つという感じが少しでもあれば、継続的にレッスンを受けられることをお勧めします。

私たちの脳には汎化という機能があります。ものごとを深く本質を学びとるために、学習スピードは遅く設定されており、経験を抽象化して覚えます。そうすることで新しいことと結びつけることができるようになり、応用範囲が広がるのです。

今までにない新しい経験をして、経験が乏しいうちは、既存の異なる経験と結びつけがちになり、応用することは困難です。

なにごとにも体得するのには時間がかかります。反対に言うと、時間をかければ、

アレクサンダー・テクニックで身体を解放する

私たちは少しずつ変わっていきけるのです。

8. 講師 かわかみ ひろひこ のこと

1969-

A T I (アレクサンダー・テクニック・インターナショナル) 認定教師。

まず一般の生徒として2年間個人レッスンを受け、つづけてアレクサンダー・テクニックの教師の訓練(1800時間強)を受けました。

(なおサラリーマンは10数年続け、この間会社の倒産と再建を経験しました。)

そして2003年12月に訓練を修了し、アレクサンダー・テクニックを教え始めました。

現在は、演奏者を中心に——趣味の人からプロまで幅広く——、ダンサー、アスリート(マラソンランナー・乗馬指導者)やアロマセラピスト・整体の先生 etc.に教えています。

2007年関東以北の楽器店で公開講座『アレクサンダー・テクニックで音を変える♪』の講師を務めました。

ヤマハミュージック横浜

ヤマハ新潟店

スガナミ楽器町田店

スター楽器池上店 etc.

現在『「思い」が調律する～表現力・運動能力向上のために』を執筆中。

そして、**Robin Gilmore** 著 What Every Dancer Needs to Know About the Body: A Workbook of Body Mapping and the Alexander Technique を翻訳中。
邦題予定『ダンサーならだれでも知っておきたい「からだ」のこと～すべての「からだ」を使う人におくる』

ダンサー以外の方たちにもお薦めのワークブックです。

メディアへの掲載

ピアノ音楽誌『ムジカノーヴァ』2010年3月号 拙稿5ページ

ピアノ音楽誌『ムジカノーヴァ』2009年12月号 拙稿1/2ページ

ピアノ音楽誌『CHOPIN (ショパン)』2008年10月号 2ページ

ダンス雑誌『DDD』2007年5月号に掲載 2ページ

アレクサンダー・テクニックで身体を解放する

JMA 通信『Therapy』2006年12月号『噂のセラピー・ワークショップ』
に掲載。2 ページ

武道雑誌『秘伝』2006年8月号に掲載。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

かわかみ ひろひこ

電話・FAX 03-5615-2318

PHS 070-5551-8007

ホームページ <http://www.atsy.jp/>

携帯ホームページ <http://atsy.mobi/>

メール alexander@bluesky.biglobe.ne.jp

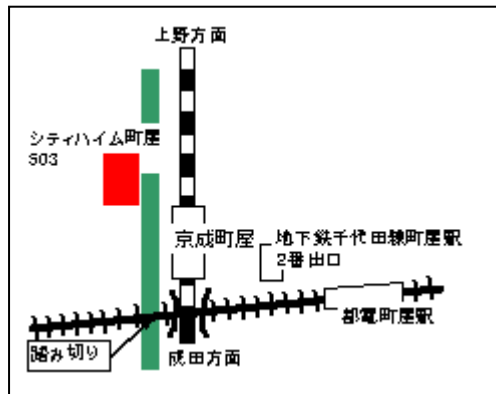
mixi http://mixi.jp/show_friend.pl?id=1086727

mixi のコミュ http://mixi.jp/view_community.pl?id=1240902

アレクサンダー・テクニックで身体を解放する

○ スタジオ所在地

町屋スタジオ（東京都荒川区）



町屋スタジオでは**ほぼ毎日**個人レッスンをしています。

横浜でも月に4～5回個人レッスンをします。

随時、池袋・荻窪・横浜のピアノのあるスタジオで、個人レッスンをしています。

○ 主なグループレッスン開催地（定期的なもののみ）

横浜市【最寄り駅：東急東横線大倉山駅】

5月25日（火）9：15～11：45

6月15日（火）9：15～11：45

7月27日（火）9：15～11：45

東京都杉並区【最寄り駅：JR荻窪駅】（毎月1～2回程度）

① 平日のクラス

5月27日（木）15：00～17：30

6月21日（月）14：00～16：30

7月 8日（木）14：00～16：30

② 休日のクラス

計画中

東京都渋谷区

7月以降準備中。

17：30～18：50、20：40～21：20 まで個人レッスン

静岡県浜松市 5月6日（木）

宮城県仙台市 7月17～18日（土～日）

北海道札幌市 6月11～13日（金～日）

福岡県福岡市 5月21～23（金～日）