

からだをリソースにする ～アレクサンダーテクニークを使って



HEARTカウンセリングセンター
主催講座

2023年9月
講師 かわかみひろひこ

1

こんなことはありませんか？^{その1}

- 首や肩や腰が凝る
- 大事な場面であがりやすい
- 大事な場面で集中力が途切れる。
- 疲れる活動がある(パソコン作業)
- 心理面接でものすごく披露することがある
- 地面に足がきちんとついていないと感じることがある。

2

もしこういったことが解決できれば、
あなたの人生にとってプラスには
なりませんか？

3

観察すること、意識、注意

- ・感じようとして、あたかも、からだを覗き込むようなことはしない。
- ・動いているものを、適度な視野の広さで観察する(観の目)
- ・凝視するのではなく、優しく視覚(聴覚・固有感覚etc.)情報を受け取る。

4

うまくいっているとき

少なくとも4つのことがうまくいっている。

1. 自律神経が適切な状態になり、人とつながることができる。
2. 脳の機能の一部が機能を抑制され、深く身体化(embodiment)する
3. 道具や周辺の空間が、脳にマップされる。
4. 全身が伸びやかになり、“力の通り道”が開かれる

5

1-1 ポリヴェーガル理論

自律神経が適切な状態になると、人とつながることができる。

自律神経が適切な状態にならないと、自分にも他の人たちにもつながれない

6

1-2 ポリヴェーガル理論

- 腹側迷走神経複合体※は、他者(共演者や観客)とつながるときに使われると考えられる。

※ 脳神経Ⅴ 三叉神経

脳神経Ⅶ 顔面神経

脳神経Ⅹ 舌咽神経

脳神経Ⅹ 迷走神経のうち疑核からスタートする神経

脳神経Ⅺ 副神経

- ところが交感神経(逃げるか戦うか)ばかり働くと、力む。

7

1-3 ポリヴェーガル理論

- 延髄の背側核からスタートする迷走神経が優位になると、麻酔がかかったような状態※になる

※地面に足がついていない(浮き足立っている)

脚がない

呼吸がしづらい

エネルギーが上にあがったままになる

ぼうっとする。

頭はさえているが、「からだ」が動かない

8

1-4 ポリヴェーガル理論

Social engagement system
社会的関与システム



Mobilization system
可動化システム

Immobilization system
不動化システム

地面に足がついていない呼吸がしづらい
エネルギーが上にあがったままになる
頭はさえているが、「からだ」が動かない
テレビ番組終了後の砂嵐ぼうつとする。
失神

9

2. 深い身体化 (embodiment)

10

2-1 深い身体化 (embodiment) その1

- 1つの活動に深く投入しているので他の何ものも問題とならなくなる状態(『フロー体験 喜びの現象学』チクセント・ミハイ著 世界思想社 P.5)
- いわゆる”集中”のこと。
- フロー体験には深い身体化が必要(『超人の秘密』スティーブン・コトラー著 早川書房 P.216)
- 本番中に”素に戻る”と演奏がうまく行かなくなる

11

2-2 深い身体化 (embodiment) その2

- 全身レベルの意識の一種(『超人の秘密』スティーブン・コトラー著 早川書房 P.216)
- 人間の全身からやってくるあらゆる感覚情報(フィードバック)に注意を向けつつ、新しい運動に瞬時に統合する
- 暗黙的なシステムで行う
- そのために脳の高次機能の一部(内省的な感情、自己監視、衝動抑制など)を手放す

12

2-3 注意

注意attentionの3つの側面

- 定位
対象についての情報を得やすいように体の姿勢などを制御すること
- フィルタリング
注意を向けている対象に関する情報処理を強化し、他の情報の処理を抑制すること
- 探索
情報を集めるための動くこと

13

4-9 アレクサンダーテクニーク

- F.M.アレクサンダー(1869-1955)が発見して、1890年代半ばに教え始めた。
- 癖をやめる方法＝刺激に対する反応を変える
身体教育・学習のメソッド
- 次のような効果～プライマリー・コントロールにつながる
他の人たちと、つながることができる。
脳の機能の一部が機能を抑制され、深く身体化する
楽器とその周辺まで、脳にマップされる。
全身が伸びやかになり、“力の通り道”が開かれる

14

4-10 アレクサンダーテクニークの手順

- 何かをする前に、周囲とつながって、**少しだけ私たち自身に余裕を与える**（インヒビション）

自律神経系が落ち着く

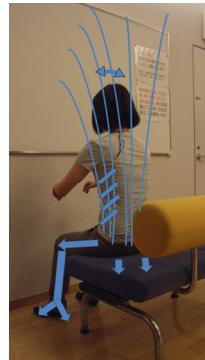
- そして、4つの方向（ディレクション）を与える

首が自由に

頭が“前に上”

胴体 背中が長く広く

脚 太ももが長い



15

かわかみひろひこ（講師）

- アレクサンダー・テクニーク創始者のF.M.アレクサンダーの曾孫弟子にあたる第3世代のアレクサンダーテクニーク教師。
- ビル・コナブル博士の直弟子にあたる第1世代のボディマッピング教師
- 2003年12月に5年弱1800時間超のトレーニングを終え、Alexander Technique International（本部：ボストン）から教師に認定される。
- トレーニング終了後は、演奏者・俳優・ダンサーなどの表現者や施術者（アロマテラピスト・整体の先生）などを中心に指導する。

16

かわかみひろひこ(講師)



17

講師からのお願い

- 今回のテキストに掲載されているアイディアは、ご自分のために、そして生徒さんのご指導に自由にお使いください。
- 論文、書籍、ブログまたはSNS等で引用されるときにはご相談くださいませ。
- 作成者に無断で、テキストの転載・コピー・配布を行われることはお断りします。

18