

ダンス・アライメントに 関する一考察

—Juliu Horvath Methodについて—

森田 玲子

I. 目的

ダンス・アライメントをテーマに Solomon Method, Pilates Method に続き、今回は Juliu Horvath Method について焦点を当て、本 Method の特質からダンス・アライメントについて考察する。

II. 方法

Juliu Horvath はユニークな Exercise Machine を開発し、独自の Method を考案している。

ニューヨークのスタジオで行われている本 Method の一端をビデオに収録し体験をふまえて、本 Method の System や特質を理解し、ダンス・アライメントについて分析及び考察をする。

III. 本論

Juliu Horvath は1943年にルーマニアで生まれた。

幼少時代より水泳や体操の選手として活躍後にバレエを学び、ルーマニア National Ballet の団員となる。

69年にイタリアに渡り、70年にはアメリカへと渡った。

アメリカでは、ニューヨークシティオペラバレエ団を起点に、各国のバレエ団のゲストアーティストとして活躍。75年にバレエ団を退団後、ヨーガの修練をし、バレエとヨーガのインストラクターになった。(また、最初に Machine を手がけたのは、16才のときにバレエのトレーニングの為に Pilates の Machine を作った。)

以上の経験を活かし、Juliu Horvath は独自のユニークな Exercise Machine を開発し、『Gyrotonic Expansion System』を考案した。

現在はニューヨークを拠点にし、サンフランシスコ、ロンドン、パリに本 Method のスタジオを開設している。

Gyrotonic Expansion とは、回転、強壯、拡張、発展などの語彙で、Gyrotonic Expansion System は回転椅子とボールの動きからヒントを得て考案したという。

本 Method は、前後、左右、上下運動に、回転、螺旋運動が可能な特殊な Machine により、Breathing, Centering, Contorol, Flowing Movement, Impulse, Spiral, Circle など为主要素とした Machine Exercise である。

この Machine を基盤として、人体のメカニズム

を効果的に生かすために、東洋医学やダンス解剖学、ヨーガの呼吸法などを取り入れ、考案されたトレーニング法が Juliu Horvath Method である。

本 Method は、個人の能力、体力、目的に合わせて、専門のトレーナーが、各自にオリジナルプログラムを組むところから始まり、Machine による Exercise の前に Spinal Gymnastics と呼ばれる Spiral, Circlec を取り入れた Warming up にも特色がある。

そして、この Machine の機能を部分的に、また総合的に組み合わせることによって、筋肉を柔軟にし、強化すると同時に各関節の可動範囲を拡張させ、柔軟性、器用さ、敏捷性を養うことができる。さらに、Machine Exercise により内臓器官を刺激し、内蔵の活性化や心身の調整をし、身体の強化とともに精神力を養うことができる。

本 Method は、ダンサー、スポーツ選手に限らず、ガン患者や障害者の治療にも効果をあげているといわれている。

以上のように、本 Method は自然治癒能力を高め、病気や怪我のリハビリ、健康増進、美容効果もあるといわれ、一般の人々の注目を集めている。
—ビデオにより本 Method の一端を紹介する—

IV. まとめ

この Method は全ての動きの中に Breathing, Centering, Contorol, Flowing Movement, Impulse, Spiral, Circle などの要素が取り入れられている。トレーニングの方法は、Machine の変化や工夫により、合理的でかつ段階的に進展していく。

スタジオ内は、心が落ち着き、よく集中できるように床の色やインテリアなども工夫されている。Machine も人がよりぬくもりを感じやすいように木で作られている。また、リラックスした状態でトレーニングや治療が受けられるように、バックミュージックにもミュージックセラピー効果のある曲が選曲されている。動きと精神そして環境との調和を大切にされたスタジオである。

特にダンサーやスポーツ選手の筋肉の補強や強化においては、その他の方法とは比較にならないほど、柔軟で優美な均整のとれた身体づくりが期待できるダンス・アライメントの一方法として、大変ユニークで効果的な Method である。

本 Method を体験して感じたことは、Machine Exercise をしながら自然と動きに Image がわき、楽しみながら運動ができることである。