

## 『ダンサーの為のボディーメンテナンス考』 (アートボディーコンディショニングの基本理念)

関原泰光

### § ボディーメンテナンスの必要性

ダンストレーニングは、身体に色々な負担がかかります。同じ訓練を受けても、個人の資質、感受性、能力差によって、身体が受ける影響は様々です。それらは時として、身体トラブルの原因にもなりかねません。従って常により良い体調を維持するためには、ダンストレーニングと平行して定期的に身体の歪みを直すことが必要です。

### § 私の考案したボディーメンテナンス法

アートボディーコンディショニングは、私の舞踊家としての経験と、治療師としての体験に基づき二十有余年の歳月をかけて、実践的に研究し、一つの方法論として考案したダンサーの為のボディーメンテナンス法です。

- ①あらゆるダンストレーニングの補助として、それぞれの方法論を、よりの確に理解し得る身体を創る。
- ②肉体と精神の調和を図り、心身の健康を基本的なところで保つ。
- ③怪我を予防し、疲労を回復させる。

以上の3点を目的とするものです。

### § キーワードは、呼吸、イメージ、脱力。

私が、この約10年間に延2万人以上を対象に行った、アートボディーコンディショニングの講習会、レッスン、グループ調整等に於けるアンケートを分析研究の結果、以下の様なことが分かりました。

☆ボディーメンテナンスを行う時に、一番大切なことは、①自分の身体の状態がどのくらい解かっているか、と云うことです。

☆そして意外な事実は②ほとんどの身体トラブルは、脱力＝筋肉を緩める（筋緊張を解く）事＝によって解決する、と云うことです。

☆ですから私が講習会等で、最初に行うことは、身体力の入り具合を自覚させること。次に、その力の抜き方（筋肉の緊張の緩め方）を系統だって具体的に方法論を、指導します。

☆ひとことで云うと『心と身体を如何にリラックスさせるか』と云うことに尽きるのですが、その時、呼吸法とイメージが、とても重要な役割を果たすことが解りました。

### § ボディーメンテナンスのポイント

∞自然体の基本は脱力……

海に漂う、原生動物のように、

羊水に漂う胎児のように∞

☆脱力の決め手はイメージと呼吸。

○イメージは、筋肉の緊張、弛緩に大きく作用する。→

○おだやかなイメージは、筋肉を弛緩させる。→

○ゆったりと深い呼吸をしながら、筋肉を硬直させることは、大変困難である。→

①心身をリラックスさせる呼吸エクササイズ

☆筋肉は、鍛えるだけでなく、緩めることが大切である。

○弛んだ筋肉の状態を体感させる。→

○コツは、緊張させてから、緩める。

②グッと緊張、一気に脱力の脱力エクササイズ

《脳の指令はいつもON信号》

脳は筋肉に対し“緊張せよ”の指令は下すが、“弛緩せよ”とは指令出来ない。だから意識して“弛緩しよう”とすればするほど、筋肉はかえって緊張してしまうこともある。

☆講習会の実験から……

仰むけに寝て、片手を他人に持ち上げてもらう。その手がパッと放された時、手がストンと素直に落ちない人がかなり多い。

○頭で考えた“先入観”が、身体の自然な反応を阻害している。→

○知らず知らずのうちに、私達の身体は慢性的な緊張状態になっている。→

○緊張は、“コリ”を生ずる。→

○コリは筋肉を萎縮させ、身体を歪ませる原因になる。

③クセのない自然な身体を取り戻す筋肉調整エクササイズ

《骨格は動かせる》

身体の歪みを、骨自体が曲がっていることと誤っている人も多いようですが、それは誤解の場合が多い。勿論骨の病気で、曲がっている場合は別であるが、骨は骨格筋によって支えられており、歪みとは、この骨格筋が萎縮して骨を引っ張ることによって起こるものが多い。ひきつっている筋肉を緩めることで、骨が正常の位置に戻り、身体の歪みを直すことが出来ます。

身体各部位の具体的な方法論、意義等については、別の機会を得たいと考えております。