

## 癒しの時代のダンスを考える

美 二 三枝子 (美二三枝子舞踊研究所)

私が現代社会のストレスによる心身のひずみに気づき始めたのは、1970年代のことでした。子供が街をスキップして歩く姿をみかけなくなり若者のからだ私のそれより固くなって、首が前に出て肩が上がっている姿が気になり、研究生を指導する方法のいの一に必要なことは、テクニックの前に、健康ないきいきしたいのちの持ち主になることだという点から、からだ本来もっている気づきが豊かになって欲しいとの思いになり、エクササイズをあみ出す作業を重ね、それを「感覚をめざめさせるエクササイズ」と名づけました。

今この紀要の原稿を書き出そうとした丁度その時「アエラ00・2・21」が発行になり、記者の伊藤百合子氏が、私のダンスセラピー活動と芸術活動を短い言葉の中でよくまとめて「広く活躍する舞踊家、美二三枝子——慈しむ」という見出しをつけて掲載して下さったので、他者からご覧になった私の紹介は自分のことを自分が書くよりよろしいかと思うので、引用させて頂きたく思います。基調講演をそのまま書くべきですがどうぞ私の勝手をお許し下さい。

「優れた業績をあげた現代舞踊家に贈られる今年の江口隆哉賞を受賞した美二三枝子さん(77)は「ダンスセラピー」の第一人者としても知られている。

過剰なストレスから生じる心身のひずみを、踊ることでほぐす、ダンスによる「癒し」。深い呼吸に始まるリラックスから、音楽に身をゆだねての自己表現まで。身体を動かすうちに、心身ともに軽く、すっきりしてくるから不思議だ。20年ほど前、ダンサーの「感覚をめざめさせるエクササイズ」として創案したが、「当時以上に、今はその必要性を痛感しています。医学的な研究も進み、協会もできました。」日本の現代舞踊の草分け、石井漠、江口隆哉らに師事しつつ、全く独自の視点に立った約百本の舞台作品を発表。さらにはテレビ番組からオペラの振付けまで幅広く活動してきた。すでに70年代初めには環境破壊を扱った「巨木」という作品を創作、最近ではガイドライン反対の文化人の意見広告にも加わるなど社会問題にも関心が深い。クラシックバレエの小林紀子さん、日本舞踊の花柳千代さんの三人と、「目白三人の会」をつくり、長年舞踊界のジャンルを超えた交流を図ってきたことでも知られる。「いろんなことをやってきましたが、根はひとつ。いの

ちを慈しみたいということです。」今年は恩師江口隆哉の生誕百年。「節目の年に先生の名の賞を受賞できて感無量です。」以上が私に直接インタビューされて記事にしたものです。

去る第48回「舞踊学会」のシンポジウムの私の話も、この「感覚をめざめさせるエクササイズ」についてのお話が内容の主なもので、これが1998年夏、大修館書店から「美二三枝子のダンスセラピー」という書名で出版されてからは、国の内外から問い合わせが増えました。1987年から講師を引き受けている東京福祉専門学校がダンスセラピーを一年生の必修科目として採用したのもこのエクササイズによって、カリキュラムが樹立できたからですが、科目の名を片仮名文字で「ダンスセラピー」と名づけることについて先達の米国にも問い合わせをしましたし、幸い、東京福祉専門学校のお力添えで1990年、新宿の野村ビルの広間で「国際アートセラピー・セミナー」を開催した時、来日されたアメリカ・ダンスセラピー協会の第二代会長、シャロン・チェクリン女史が私のセッションを実際に体験されたあと、私を抱きかかえて「日本で生まれたダンスセラピーです。あなたに私はマスターの称号をあげたい」と言って下さいました。その後1997年にアメリカダンスセラピー協会第32回大会がフィラデルフィア市であった時、参加して「美二式ダンスセラピーのワークショップ」を開催すると、部屋は入り切れない程の参加希望があり、終わると、「このセッションは大会のハイライトだ」とその効果を大いに受け入れ喜んで下さいました。その時私は、東洋と西洋の心身に関する癒しの智慧が融合する時が来たと思いました。又1999年秋中国の新疆ウイグル自治区のウルムチ市の新疆ウイグル舞踏協会と北京市の中国芸術研究院の舞踏研究所から、私のダンスセラピーの報告会を求められ、はるばる出かけて講演すると、中国の舞踊家や医師の方が参加され、予想を超えた興奮が湧きおこり、中国芸術研究院では「美二の研究室をここに置いて下さい」と要請されましたので、今年2000年の秋には又中国に行こうと考えています。尚、2001年には前記の二つの地から舞踊公演をして欲しいと強く要請されていますので、前記の私の作品「巨木」や今回江口隆哉賞を受賞した「青坐」等を持って実現したいと考えております。

舞踊は本来、心の糧になるもので、いのちに蘇

生力を与えるものです。日本の舞踊界はまだ「癒し」の力即ち、舞踊の優れたもう一つの面については社会にそれを知らしめる活動が少なく、表演の技術や公演の場の現象のみに話題が止まっていることは、日本の国民にとって、又舞踊家にとって勿体ないことと思います。私の手元に今回VOL59「彩の国さいたま」のパンフレットが届きました。そこに、さいたま芸術劇場館長の諸井渚氏のアーツ・エッセイ「覚。——夢と現の間で——」が掲載されています。

それが「感覚」ということに関する深い洞察のエッセーなので、これも又、写させて頂きますことをお許し下さい。

「感じること」は直感的だが「覚えること」「覚ること」「はっきりすること」など、感覚の「覚」の領域は知的な作業に属する部分なのではないだろうか。芸術の醍醐味は「感」が「覚」に変換される辺りにあるのだ。……

(中略)「感じる」ことの先に、構成する作業がある。構成する作業にも感覚が伴うが、この感覚の中には、芸術が様式として捉えてきた先人達からの伝承の部分があるし、自分史の中での経験の蓄積もある。ところで作曲家には音符に記すという作業がある。結構わずらわしい作業だがこの作業を通じて「感じる」ばかりでなく思考する過程が大幅に加わり、創造行為は本能的な部分や、直感的な領域から自立して、構築的な世界に分け入って行くのである。「感」の領域から「覚」の世界への移行だ。(後略)

さて、話しを著書「美二三枝子のダンスセラピー」のことに再び移しますが、目次のはじめの方に“手当”というのがあって、二人組になって「脚の手当」「腰の手当」「腕・首の手当」等があります。私の門下生の触覚は本来だれもがもっている能力としての触覚から、直感的に体の仕組みをさったり、傷んだ部分を判別できるほどに進歩してきている人達がおります。それはまさに治療士の指になっていますから、その手で手当をうけると私はスッと澄んだ呼吸がひと息胸に入ってきます。すると、触れている人が先生ドキドキしてきたといい、体が伸びてくると、先生の体が暖かくなって私も暖かになってきたと言います。優しいいたわりの手と心につくづく有り難くなるのですが、いのちといのちの交流は、心が通じ合う原点で、そこに自ずと慈愛の心が生まれます。触覚の感性が脳のどこに通じて深い働きの覚に変換するのか、芸術の感動の原点にも我々に生命を与えてくれている大いなる力の源が歓喜の心と変換して感覚をめざめさせ、心が交感して感動が生まれるのだと思います。それは美を美と感知して力、時間、空間、流れによる構成を発見し、個性による選別によってよき所を得て完成した作

品となったものを見る喜びだと思えます。佳き作品が生まれ出るときの心境は、何と言っても無心になることが大切ですが、本の目次にある目を閉じての二人組の“背合わせ”をすると、他者の体温や呼吸を感じ、自分のそれも自覚します。更に“ツリーとベアー”とか“気の交換”と称するエクササイズを行っていると思議に心が穏やかになり、頭が空になって、からだが動きたくてきたことに気づきます。この時ダンサーは言葉では言えなかった今の自分の心が、動きの質や流れの中に出現していて、自分の本音に気づき、自分が何を思っているのかをさと、頭脳の作業でなく無意識に生まれている動きの中に心の発信が素直にあらわれていることにハッとさせられるものです。

“空”とか“無心”とかは古くから大切な境地として教えられていますが、その心境に心になるのに、エクササイズの二人組の背合わせとか掌合わせで、静かに“気”の交流に心の目を注いでいると誰でもそうした心境になるのは、何度かの講座で実験済みで、心を閉じた生活をしていた人も、一回の研究会を終了しただけで心を開いて、笑顔を見せて下さった何人かの人に出会い、その効果の程を知り、嬉しく思っています。ところで今私が気にかけて課題としていることは、人間誰もが加齢の年代を迎えますが、高齢者は口には出さなくても、からだが雄弁に語っているその姿の中にエージ年代に入って知る、からだの痛みと疲れと孤独感と、失ったエネルギーを惜しむ哀感がにじみ出ています。老は長命の時代を迎えた為とその生涯の死の前に誰もが通るプロセスですが、この時代をいかに心輝いて、からだものびやかに生きぬけるかという点です。

私の友人の音楽家の夫君は、細胞を活性化させその秩序構造をスムーズに進行させる働きをもつエネルギーを研究している宇宙化学者です。そのエネルギーは空間そのものを科学する先進の高次元幾何学で「ヌースセオリー」といい、その科学によって生み出される力は、「気」や生体のもつ、自然治癒力に似たもので、環境と生命の間に理想的なバランスをもたせざる画期的なエネルギーを生み出すものを創っています。

私は量子力学者が、最小単位の量子(クオントム)も中は空(からっぽ)であるといっていることと、そこに一つのライフが活動をはじめるとエネルギーが生じて、「クオントムリーブ」して別の所に飛翔し、所を移すという力学の現象についての報告に魅せられています。何も無い空間こそ原点で、そこに人の心の念が生じるとエネルギーが生まれ、ビジョンを強く心に定めて念じていると、望んだところに移動できるとしたら、老いにとどまらず、望む状況の地点に移って変貌し、心

思っております。

に若さを取りもどし復活させられるように思えるからです。そんな心によるからだの変化や空間の中に力があることを私は何故か信じられるので、これは良いということを知れば、ヌースセオリーも量子力学も我がものとして、苦しみや難儀をそのままにしておかない気持ちがあつくと湧き上がるのです。その気をもっとこんこんと湧き出すようにするために、誰でもそうした心になれるエクササイズを今は自分の為めに求め出してあります。その手はじめに、まずけいこ場の空間に物を置かず、体から発信する気が及ぶ所を大きく広くつくりたい。スタジオを共有する他の人との間隔も、他の人の邪魔にならないだけでなく、その人の空間がやりやすいものになるように心がけることを研究生に求めています。私の口癖は「空間は財産です」という言葉です。何故なら空間の中にエネルギーがあるからそれを捕らえたり、それに支えられたりしたいからです。

さて、加齢期に入った自分と他者の為に、秩序構造を回復させる癒しのエクササイズですが、まずボディースンターへのビート（収縮と開放）から楽しく気持ちよく行えるエクササイズの研究をはじめています。そんな折も折、2000・3第三文明30に「脳細胞」は大人でも新しく生まれ、成長するという記事が発表されました。これまでの定説は「人間の脳は年齢とともに“死に衰える”（ボケるように）できている」というものですがそれを覆す、大発見がもたらされたということです。

その発見は脳のなかの「海馬」と呼ばれる部分において神経細胞（ニューロン）が「新しく生まれている」という発見の報告です。

アメリカのゲージとスウェーデンのエリクソンという二人の神経科医によると、「海馬とは脳のなかで外部からの情報を受けとり記憶の形成を助ける場所であるが、このほど一立方ミリの中になんと、百から三百個の新生「ニューロン」（神経細胞）が発見され、脳は大きな復元力と、成長力を秘めていることがわかってきた」というものです。その秘められたパワーを引き出すためには、どうすればいいのか、脳に集中的な刺激を与えるトレーニングによって、脳が受け身であるか、能動的であるかが、神経細胞の発達に大きく関係することは脳科学のさまざまな実験を通して明らかになったというものです。

この記事の終わりに旺盛な好奇心と自分にあつた趣味を持ち、前向きに暮らすことを高齢者だけでなく、若い時期から心がけたいとありました。この発見の発表はお陰様で私の研究に励ましの力を得ましたのであとは実行あるのみです。

ダンスを愛し、ビジョンを持って、からだと心が一つになることを実感しつつ、さまざまな試みを重ねて次なるエクササイズをまとめてみよう