

練習と上達の秘訣

～アレクサンダー・テクニークを
音楽の演奏にダイレクトに活かす～

執筆：バジル・クリッツァー
ホルン奏者

BodyChanec 所属アレクサンダー・テクニーク教師

ごあいさつ

はじめまして。

ホルン奏者で BodyChance 所属アレクサンダー・テクニーク教師のバジル・クリツァーです。

この冊子を手にとって下さり、有り難うございます。

この冊子では、ジュリアード音楽院や英国王立音楽院をはじめ、欧米の音楽教育において才能の保護と育成のためには必要不可欠と認識され取り入れられている「アレクサンダー・テクニーク」を基礎として、

音楽を演奏するひとの音楽生活をもっと幸せで、上達できるものにするためのアイデア

を紹介しています。このように、個人々々の好きなもの、大切にしていることにダイレクトに貢献する形でアレクサンダー・テクニークを提供することが、BodyChance のメソッドの特徴です。

BodyChance でレッスンに通うと、音楽の演奏がもっと

1：ラクになる 2：うまくなる 3：楽しくなる

という嬉しい効果があります。

冊子は、レッスンとは異なり文字だけによるコミュニケーションです。提供できるのは基本的なアイデアのみですが、それだけでも日々の練習や演奏に取り入れ始めることは可能です。

この冊子では「読んで使える」ことを目指しました。ぜひご一読下さり、使えそうなところだけでも使ってみてください。

お役に立てれば幸いです。それでは、どうぞお楽しみ下さい。

Basil Kritzer

目次

第1章：効果絶大！頭の動きに注目。

第2章：身体に通じるイメージ・言葉

第3章：ラク+ちょっと変な感じ=効いている証拠

第4章：決めつけは可能性を奪う

第5章：力みの原因は、自分のやっていることにある

第6章：癖ほど素敵な技術はない

第7章：ステージは危険な場所？

第1章

効果絶大！頭の動きに注目。

楽器を吹きやすく・弾きやすく・歌を歌いやすくするうえでとても効果的な『頭を動けるようにしてあげる』ことについてです。

【頭の動き】

頭の動きが変わると、それだけで姿勢も呼吸もアンブシュアもフィンガリングも全てとてもよくなることがあります。

では、頭をどうすればいいのか？ポイントはこれ。

- ・ 頭を過剰に固定すると、身体が動きにくくなります。
- ・ 頭を動けるようにしてあげると、身体全体が動きやすくなります。

頭を過剰に固定すると、首や肩が硬くなっているのがまず分かると思いますが、よくみると腕も脚も止まって硬くなったり縮んだりしていますね。

この状態は、歌唱や楽器演奏のように、身体のダイナミックかつ繊細な自由な動きが必要な作業には適していません。

頭をわざと動けなくすると、首に固さを感じる人もいるでしょう。そして呼吸も止まります。これは確実に起きます。試してみてください。

呼吸が止まる一。これだけでも歌唱や楽器演奏をしている人には事の重大性が分かると思いますが、もうちょっと色々影響を探ってみましょう。

【頭を固定する実験】

- 1：頭をわざと固定します。
 - ・そのとき、感覚的に全身はどうなりますか？
 - ・硬い感じがしますか？
 - ・ラクですか？
 - ・肩はどんな感じがしますか？
- 2：頭をわざと固定したまま、腕を上げます。
 - ・そのとき、腕はどうですか？
 - ・上げやすいですか？
 - ・上がりにくいですか？
- 3：頭をわざと固定したまま、歩きます。
 - ・そのとき、歩き心地はどうですか？
 - ・いつものように歩けますか？
 - ・歩幅はどうなっていますか？

これをやってみただけで、頭を固定する事の全身への悪影響が分かります。

【頭を動けるようにしてあげる実験】

- 1：固定していた頭を、意図的にまた動けるようにしてあげます。
 - ・すると、全身はどんな感じがしますか？
 - ・呼吸はどうですか？首はどうですか？
 - ・肩はどうですか？

- ・姿勢はどうなりますか？

2：頭を意図的に動けるようにしてあげながら腕を上げます。

- ・さてどうなりますか？
- ・腕はさっきより上がりやすいでしょうか？
- ・可動範囲は増えていますか？
- ・腕は軽く感じますか？

3：頭を意図的に動けるようにしてあげながら、歩いてみましょう。

- ・どうですか？
- ・ヒザや足首の動きやすさはどうでしょうか？
- ・脚の運びがスムーズになっていませんか？

このように、頭をわざと固定する状態と、意図的に動けるようにしてあげる状態のふたつを比べてみると、呼吸はもちろんこと、全身がかなりちがうのが分かると思います。

【使いどころはここ！】

この「頭の過剰な固定」と、それに伴う全身の硬さや動きづらは、よくよく観察すると例えば

- ・楽器を持ち上げるとき
- ・息を吸っていざ歌いだすというとき
- ・鍵盤に手を伸ばす瞬間
- ・発音するその瞬間

など演奏上の重要なタイミングで起きていることが多いのです。

なので、そういうタイミングで、頭を動けるようにしながらやり直してみましょう。普段とはかなり演奏の感触が変わるでしょう。いろんな改善が生まれることも多いです。

【自分の意思で、よい状態にできる】

頭の固定は、意図的に「動けるようにしてあげよう」という事で解放できるのです。

これはとっても良い報せです。自分の意志で、身体を良い状態にして演奏できるということなのですから！

【否定形はあまり役立たない】

気をつけたいのは、「頭を固定しないように気をつける」という意識はあまり役立たないということです。

「音を間違えないようにしよう」と思えば思うほど、音をハズしたり、失敗したりしますよね？でももっと純粹に奏でたい音や音楽をイメージすると、うまくいきますよね？

それと同じことです。だから「頭を動けるようにしてあげよう」と意図的に思うだけでよいのです。頭は結果的に固定をやめ自由に動き、全身の状態が良くなってきます。

もし意図していても頭が過剰に固定されてしまって、身体が演奏しづらい状態になっていることに気がいたら、その原因が必ずあるはずです。

その原因は、本当にケースバイケースですから、もし質問があればぜひメールをください。basil@bodychance.jp

【まとめ】

◎楽器を持ち上げるときに頭が動けるようにしてあげましょう。

- ・ どうなりますか？
- ・ 楽器の重さの感触に変化はありますか？
- ・ 身体のラクさは？

◎手を鍵盤に伸ばすときに頭が動けるようにしてあげましょう。

- ・ どうなりますか？
- ・ 鍵盤の感触や音に変化はありますか？
- ・ 身体のラクさは？

◎息を吸うときに頭が動けるようにしてあげましょう。

- ・ どうなりますか？
- ・ 吸い心地や吸える量に変化はありますか？
- ・ 声や音に変化はありますか？

◎発音/発声するときには頭が動けるようにしてあげましょう。

- ・ どうなりますか？
- ・ 音質はどうになりましたか？音色は？
- ・ 発音はスムーズになりましたか？

◎音階やロングトーン、フレーズなどを吹いている最中に頭が動けるようにしてあげましょう。

- ・ どうでしたか？
- ・ 演奏のやり心地はどうでしたか？
- ・ 全体的なラクさは？
- ・ 音はどうでしたか？
- ・ 音楽的にはどうでしたか？
- ・ 気持ちの面ではどうですか？

第2章

身体に通じるイメージ・言葉

身体にどんな「話しかけ方」をするかという角度から

- ・ 痛みや不快感を減らし
- ・ 実力を引き出し
- ・ 上達のペースを高める

方法についてお話いたします。

【身体への指令】

あなたがどんな言葉、ニュアンス、意味で自分の身体のことを考えているか。これはすなわち身体への指令になります。

演奏の具体的な例を見ていきましょう。演奏をするとき、きっと次のようなことを一つは考えていると思います。

ピアノ演奏

- ・ 背スジを伸ばそう
- ・ 骨盤を立てよう
- ・ 肘を張ろう
- ・ 指の角度を保とう

歌唱

- ・ おなかに息を入れよう
- ・ 頭に声を響かせよう
- ・ 胸を張ろう

- ・しっかり重心を落とそう

管楽器演奏

- ・アパチュアをコンパクトに保とう
- ・顎を張ろう
- ・マウスパイプをまっすぐ保とう
- ・アンブシュアを前方向に保とう

これはいずれもれっきとした『指令』です。誰でも細かくこうして身体や動作のための『指令』を出しています。

さてここで『指令』の出し方について大事なコツが三つあります。

【『指令』の出し方、三つのポイント】

- 1：パーツより先に、頭と身体全体に対して役立つ『指令』を送る
- 2：『指令』は、身体の実現にマッチしている必要がある
- 3：『指令』は、肯定文である必要がある

ひとつひとつ見ていきましょう。

【パーツより先に、頭と身体全体に対して役立つ『指令』を送る】

前回の配信で、「頭を動けるようにしてあげる」ということが全身をうまくいかせてくれるのだということを説明しました。

BodyChance でのレッスンを体験された方は実感された方も多いでしょうが、頭が動けるようになって、その結果身体全体が動きやすくなるということが起きるだけで、苦手だったはずのテクニックがあっさりとして上手に演奏できたり、痛かったはずの肩こりが一瞬でラクになっていたりとということが頻繁に起ります。

ですので、息のことやフィンガリングのことなど、音楽演奏に特有の専門技術的なパーツのことを考える一歩前にちょっとでもいいから「頭を動けるようにしてあげて身体全体がそれによって動けるよう」とにしてあげてください。

【『指令』は、身体の実実にマッチしている必要がある】

身体のことをちょっとでも考えるとき、考えている中身が実際の身体となるべく一致している方がうまくいきます。

私たちの身体は動ける場所や範囲、方向などが構造的に決まっています。それと矛盾することをやろうとすると、身体はその『指令』を理解できず緊張しますし、もちろん痛みやケガにつながることもあります。

ピアノ演奏や弦楽器演奏の例：

手首は回転できません。

でも、多くのひとが手首を回そうとします。それで手首だけでなく指や肩も痛めてしまっていることがあります。

手の回転は、実は肘のところで起きています。

歌や管楽器の例：

息はお腹に入りません。

肺に入ります。肺は胴体のかなり上のほうにあります。肋骨の中です。お腹に入れようとするあまり、肋骨を動かさず、腰をグッと曲げて窮屈な呼吸になっていることが多いです。

【『指令』は、肯定文で】

身体の動きの『指令』は実際の運動や演奏においては、肯定文でないと通じにくいです。

人間には当然、否定形で考えることも肯定形で考えることもできます。抽象的な思考もできます。しかし否定文というのは言語的には理解される考え方ではあっても、運動を行うにあたっては否定形を理解しにくく、否定文に含まれる「NO」の意味ばかり聞いてしまって、動きを固めてしまいやすいのです。

運動は実は視覚イメージを利用すると便利です。例えばコップをテーブルに置く時、その『指令』は「コップをテーブルに動かす」という映像イメージで行われている面があります。

とすると、否定文の運動指令は、とてもややこしいことになってしまいます。

例えば、「コップをテーブルに置かない」と考えてみましょう。考えれば考えるほど、実はまず最初にコップをテーブルに置くイメージが浮かび上がっているのに気付きますか？

そして、ちょっと無理してコップがそっちに行かないようにしていることに気付きますか？考えるだけでもある種の緊張があるのが分かりますか？

「Aしない」

という考えを持つと、まず最初に必然的に「Aする」ことを思い浮かべるのです。「Aする」という指令をまず身体に送ってから、なんとかしてでもそれが起きないようにするという漠然としたでも強い指令が出ます。

結局わたしたちの心身はそれをうまく理解出来ず、身体は混乱し緊張します。

「Aしないように」と考えると、「Aする」動き+「Aができないようにする」動きを同時発生させてしまい、身体システムに矛盾と葛藤を運でしまうのです。

ということは、「Aをしないように」したいのなら、Aとは別に「Bをしよう」という指令にうまく置き換えてあげる必要があるのです。

このうまく置き換える指令をその人やその時々ピッタリ合ったものを探し当てるのが BodyChance で教える先生たちのスキルであり、腕の見せ所です。

そしてレッスンを何度か受けるにつれて、自分流でうまい置き換えの肯定形の指令を見出すのもとても楽しく実りある作業になってくるでしょう。

音楽演奏時の具体例で言えば、

「このフレーズが急いでしまわないようにしよう」

と考えるのが普通です。

しかしこれでは身体はまず先に「フレーズが急いでしまうような」動きをしようとしめます。望んでいることと逆効果なのです。

ではどう置き換えましょうか？

「ここのフレーズのこの辺りはこれくらいのスピードと音の感じで、次のこの辺りはこういう感じで演奏しよう」

とやりたいことを詳しく具体的に考えるとそれが身体への指令になり、身体はその通りに動きやすくなります。

【まとめ】

- 1：パーツより先に、頭と身体全体に対して役立つ『指令』を送る
- 2：『指令』は、身体の実実にマッチしている必要がある
- 3：『指令』は、肯定文である必要がある

ぜひ、試してみてください。

お役立ち情報置き場：その1

Facebook ページ：[BodyChanceMusic](https://www.facebook.com/bodychancecmusic) でみんな必ずうまくなる！

BodyChance で 教える・学ぶ 数十人の音楽家の方々が毎日、演奏や練習にとっても役立つブログを投稿しています。歌、ピアノ演奏、各種管楽器…あらゆる経験と個性の幅を持つ執筆者たちです。ぜひ訪れて、いいね！をして、役立つブログをお読みください。

<https://www.facebook.com/bodychancecmusic>

ブログ：[バジル・クリッツァーのブログ](http://basilkritzer.jp/)

ホルン奏者でアレクサンダーテクニーク教師のバジル・クリッツァーが執筆しているブログです。700 件以上の記事があり、あなたの知りたいことが学べます。ブログのコメント欄で自由に質問もできます！<http://basilkritzer.jp/>

記事：[呼吸の誤解を大掃除](http://basilkritzer.jp/archives/1470.html)

お腹に息は入りません！本気でそうしようとすると、身体が緊張して演奏には逆効果です。ではいったい腹式呼吸ってなんなのか？呼吸の実際のしくみ、身体づくりから呼吸法の誤解を解き、誰にとっても役に立つもっと効果的な呼吸法を解説しています。

<http://basilkritzer.jp/archives/1470.html>

第3章

ラク+ちょっと変な感じ=効いている証拠

【ラクさ+変さ=大正解】

BodyChance のレッスンで体験することになるのが、

- ・明らかにラクになった感じ
- ・ちょっとなんだか変な感じ

の二つです。

この二つがそろっていれば、レッスンが効果を挙げていると言えます。問題は、この「ちょっと変な感じ」です。この「変な感じ」には実に多様な意味や感覚が含まれています。

例を挙げます。

いままで習慣的に自分でも気付くこと無くちょっと背中を反って緊張していた人がレッスンに来たとします。するとレッスンでは背中を反らす余計なことをやめることができるようになります。背中を反らなくなるのです。

背中を反るのをやめた、ということは

- ・背骨を反る動作を減らし
- ・反対方向になのに直す動作を増やした

ことを意味しています。結果、見た目には「まっすぐに綺麗な姿勢」に見えます。

なのに、受講している本人はなんだか猫背になったような、前のめりになったような感じがすることが多いのです。

これは反っているという自覚がなかったため、反っている状態を「普通」とした感覚が慣れているが故に、反ることをやめると「普通」じゃない感じがします。それが、猫背だ、前のめりだといろいろな解釈になるのです。

さあ、ここからが面白いとこと。あたまの使いどころでもあります。

反るのをやめた結果起きることは二つ。

- 1：ラクになる
- 2：変な感じがする

常識で考えると、当たり前だけれど誰でもそりゃラクになるやり方は大歓迎ですよ。

でも、私たちは想像以上に感覚の世界に生きています。ラクになっているんだという認識よりいつもとちがう、普通じゃない、変な感じという感じがたの方が説得力や誘惑が強いのです。

【違和感に飛び込んでみよう！】

ラクになっているということに着目しながら、普通じゃない感じに惑わされずに新しいやり方を意識的に選択するようにすると、奏法はどんどん良くなっていきます。

これが BodyChance で受けるレッスンのスリリングで楽しいところです。

なかには、自分自身を高いところから見下ろしてうまく操縦しているような感じがするという人もいます。

私自身は、緊張や恐れを感じて身体を固めたくなくても、「でもラクな奏法でいいよね」と意識的に自分に話しかけるということをやってみます。すると、まさにその瞬間、新しくより自然でハイレベルな演奏技術が自分の中から芽を出すのですから、

これもたまりません。うまくなることの醍醐味が詰まっています。

- ・頭を動けるようにしてあげる
- ・身体の実にマッチした身体の使い方をする

ということを、歌唱や楽器演奏のときにまずは試してみてください。

そのとき、ちょっと変な感じや、「これでいいのかな？」という不安感があれば、それは良い兆しです！

音が良くなっていたり、
あるいは演奏に伴う身体の負担が減っているなど、

なんらかのよい変化があれば、あなたはそれでバッチリ改善方向に向かっています。

BodyChance で受けるレッスンは、専門的に観察と分析、そしてあなたの動きに変化を促すという能力を備えた高度に訓練された教師の助けを使って大きく上達できる場です。

ぜひいらしてくださいね。

ご質問・ご感想は
basil@bodychance.jp

第4章

決めつけは可能性を奪う

- ・ すぐに自分や生徒さんをダメだと決めつけない
- ・ 安易に正しい奏法とか良いフォームとかいう話にすがらない
- ・ エライひとの言っていることを自分の考えより自動的に優先しない

自分や生徒さんにじっくりくる上達していける奏法や、いま悩んでいることの解決策を見つけ出していくには、以上のことが大事になってきます。

それは、

じっくり落ち着いて観察する

ことです。

【ブレーキを踏むのをやめる】

BodyChance のレッスンで学ぶことのひとつは、『自分のやりたいことに対してマイナスに働いているクセを理解する』ことです。

自分が気づかずにかけていた自分自身へのブレーキから足を話すと、とてもラクになるし、希望が見えてきます。

ブレーキは、身体の動かし方や奏法に関するイメージのこともあれば、自分自身に関する思考や信念であることもあります。

「頑張りすぎ」がブレーキになっていることもあれば、必要な力を使うことを悪いことだと思い込んでいたのがブレーキになっていることもあります。

【ブレーキの発見には、観察あるのみ】

さて、ブレーキを発見するためには『今、自分が何をやっているのか』を知る必要があります。それを知る方法は、ただ一つ。観察です。

BodyChance で行われるレッスンでは、

- ① 生徒さんが自分自身のやっていることや考えていることを観察することを手伝うとき
- ② 教師が代わりに観察してフィードバックを与えるとき
- ③ ブレーキの代わりにアクセルの踏み方を教えることで結果的にブレーキの正体を明らかにするとき

があります。

3番目は、「やりたいことを実現するにはどうしたらいいのか」をダイレクトに考え明らかにすることで、それを阻んでいるブレーキが何なのかが浮かび上がってくるケースがある、ということです。

アクセルを観察することでブレーキが視野に入ってくる、というふうに考えることができますね。

【何かをすることで、別の何かをやめられることもある】

BodyChance でレッスンしている先生たちは、生徒さんのアクセルとブレーキを観察するにあたって、いくつもの方法を用います。

見る

生徒さんがどこをどのように動かしているか、全身の動きを見ています。

聴く

生徒さんの言っていることや声質、あるいは楽器の音を聞いています

知る

生徒さんの動き、表情や発言の内容・傾向を観察して、生徒さんの考え方を窺い知ります。

感じる

視覚や聴覚あるいは雰囲気などから、生徒さんの動きや考え方、感じ方を自分の身体と感覚で感じ取ることもあります。名手の演奏を見てみると、奏法が感覚的に感じ取れるのと同じことです。

これらはいずれも、自分が自分の指導をするとき=普段の演奏や練習の場面でもそのまま用いるものです。レッスンでは、観察するということはどういうことなのか、どういうことが可能なのかを知る・体験することもまた重要な学びです。

これら観察において重要なのは、なるべくバイアスなくただ観察することに徹するです。

【刷り込みから自由になろう】

例えば姿勢。

- ・ 良い姿勢＝背スジを伸ばす
- ・ 悪い姿勢＝猫背

ということが、びっくりするほど当たり前に信じられています。

しかし、実際に試してみてもらったら分かりますが、ずっと良い姿勢を保とうと頑張るのと、「猫背も OK」という意識を持って背骨の可動性を使って演奏するのとでは、大抵後者の方が演奏がうまくいきやすいものです。

つまり、自分で試してみて、結果を観察することで、何が自分自身にとって役立ち何がブレーキとなるかを見つけ出していくことができるのです。

しかしそれでも、「良い姿勢」「悪い姿勢」の刷り込みは強烈なものです。

背もたれにもたれていたり、ちょっと猫背気味になっている気がしたりすると、それが実際の演奏に対して助けになっているのか妨げになっているのかを確かめる前に、すぐに

「これではダメ」

とってしまうものです。

これは観察をすることなく、良いか悪いかという判断を加えてしまっているということです。「良い／悪い」という判断になってしまいます。

有意義な観察のためには、判断を保留してただ観察を続けることが大切です。

【「疑問形」を使いこなす】

姿勢の例で続けます。

背もたれにもたれて座っている自分や生徒さんがいるとします。

もしかしたら、「背もたれにもたれるのはダメ」という判断があなたの中にあらかじめ作られているかもしれません。そして場合によってはその判断こそがブレーキになっていることもあります。

判断を保留して、自分や生徒さんのためのアクセルを見つけだしていくうえで非常に効果的なのが、『疑問形で問いかける思考』です。

- ・ いま、背中の中のあたりからもたれているかな？
- ・ いま、背中のどこがどれくらい椅子に触れているかな？
- ・ 頭はいま、胴体に対してどうなっているかな？
- ・ 腕や脚はいま、どういうことをしているかな？
- ・ 身体はひねっているかな？
- ・ この体勢で演奏するのは、普段とどうちがうだろうか？どんな感触のちがいがあるだろうか？

Etc…

と様々に問いかけてみるうちに、自分や生徒さんの『いま何をどのようになっているが段々、なんとなく見えてきます。

それは『ただそうになっている』のであって、それが良いとか悪いとかは実験したり比較したりするまで何もわからないし、判断しなくてよいのです。

そのように判断を保留してただ観察を続けていると、そのうちに何らかの傾向やパターン、関連または因果関係に気が付くようになってきます。

そうすると、色々と推測も付きますし、有意義な分析（=よりよい理解）が得られてきます。

気をつけたいのは、この疑問形思考は、懷疑や疑念ではないということです。

疑問は、よりたくさんの情報、あるいはより大切な情報を得て前に進むためのものです。

一方で懷疑や疑念は、～はダメだという決め付けが背景にあり、前に進ませまいとするものです。

【ひとりでに生まれる気づき】

するとそのうち、例えば

- ・ 椅子に座る時に腰を反らせて背スジに力を入れている
- ・ 座っているうちに頭が落ちて来て上半身が丸まり込んでくる

といったような、何かしらの傾向、クセ、習慣などに気が付くようになってきます。

自分や生徒さんのやっていることをこのように認識出来るようになってくると、その傾向やクセの

- ・ 存在理由
- ・ 必要性の有無

を考えることができます。

これからもそれをやりたいのか、あるいはやめたいのか、**選択肢**が生まれます。また、なぜそのようなことをやっているのかが理解できていると、自分自身に対しても生徒に対しても共感を持って接することができます。

共感できていると、より抵抗感なく前に進みやすくなります。否定していないからです。**理解は、否定ではなく共感と選択につながっていきます。**

疑問形思考から行う観察

↓

パターンや傾向、因果関係の認識

↓

理解から生まれる共感

↓

抵抗感のない新しい選択

というこのプロセスは、椅子の座り方のみならず、

- ・ 歩き方
 - ・ 弾き方
 - ・ 吹き方
 - ・ 歌い方
 - ・ 息の吸い方・吐き方
 - ・ 考え方
 - ・ 言葉の選択
 - ・ いま自分が奏でている音
- など

いろいろなことを対象に行うことができます。

練習することは、自分が自分の指導者になって自分を前進させることです。

レッスンを受けるのは、前進の術を先生から学び取ることです。

レッスンをするとは、自分が自分を前進させる力を基礎に、それを生徒さんと分かち合うことです。

ぜひ、練習する・レッスンを受ける・レッスンをする それぞれの場面で、

『疑問形思考を活用した観察』

を積極的に問い入れてみてください。

お役立ち情報置き場：その2

メルマガ：バジル先生の『呼吸』無料 3Day セミナー

BodyChance が発行するメルマガは本当に内容が盛りだくさん！しかも全部無料！まずは3日間、呼吸についてすぐに役立つエクササイズ付きのメルマガをお読みください。気に入ったらその後、指導法や上達法、緊張対策など興味のあるテーマに特化したメルマガをさらに選択して受け取ることができます。これも全部無料です。<http://basilkritzer.jp/無料メルマガ>

専門指導者養成コース：全ての音楽家を天才に！

- ・ 生徒さんの奏法・唱法の改善点を的確に見抜き、劇的に向上させる
- ・ 生徒さんが音楽と自分自身を深く愛せるようにする
- ・ レッスン業で生計を立てる

これを実現するのが、BodyChance の「音楽専門」アレクサンダー・テクニーク教師養成コースです。詳細はこちら <http://www.umakunaru.com/音楽専門 bodychance 教師養成コース/>

第5章

力みの原因は、自分のやっていることにある

「アレクサンダーテクニーク」の発見者、F.M.アレクサンダーは本人が俳優でした。

あるとき自分自身が声を出せなくなってしまったことをきっかけに「自分がやっていること」をそれまで誰もやってこなかったような徹底ぶりで観察を何年も続けました。

そして、自分が正しいと信じてやっていたことこそが、声を出せなくさせていた原因であったことに気がつきました。

この発見をベースに発展していったのがアレクサンダー・テクニークであり、今ではジュリアード音楽院など世界中の最も優れた音楽や演劇の教育機関で教えられています。

【自分が起こしていることだから、自分でどうにかできる】

『起きていることには、自分がやっていることが関係している』という考え方は、自分が悩んでいることの解決につながるがあります。

自分に起きていることは、自分がやったことを原因とした結果であったり、自分がやっていることが大きな影響を持っている。

当たり前の話だと思う方もいらっしゃるでしょうが、意外にわたしたちは、「自分の身に起きていること」と「自分がやっていること」を全く別物に考えていることがあります。

音楽を演奏するなかでの具体例から見てみましょう。

【呼吸】

多くの人が、呼吸について悩んでいたたり、改善・向上を望んでいたたりします。

「もっと息を吸えるようにしたい」

「緊張すると息が吸えない」

「息が安定しない」

などなど。

そこで、呼吸のトレーニングをしよう、筋トレをしよう、正しい呼吸法を身につけよう、という発想になるわけですが、ちょっと立ち止まって考えてみましょう。

確かに呼吸において不備や不満を感じているわけですが、

- ・ それは本当に呼吸が原因なのでしょうか？
- ・ 呼吸が悪いから呼吸を改めよう、という発想は果たして本当に呼吸を改善してくれるのでしょうか？

呼吸は全身運動です。

ということは全身の状態が呼吸と密接不可分に関連しています。

すると、呼吸において起きていることは、呼吸だけを見て理解できるものではなく、呼吸をしているときに自分が身体全体で何をやっているかを見ないことには、必要な理解が得られないことがあるのです。

また、呼吸は精神的状態とも密接に関係していますから、自分がなにを考えているか、どんな考え方をしているか、どんな価値観でものを考えているかも呼吸の悩みを改善していくうえで大切な側面です。

【腕】

ピアニストや弦楽器奏者にとっては、腕は大きな関心事です。

肘が痛かったり手首が痛かったり、
上腕が強く張ったり。

フォームとしての腕の角度や、
テクニックとしての手、指、腕の動きもまた大きな関心事ですね。

しかし、そうやって「腕」に注意が向いているとき、おそらく肩口から先の部分にしか注意が行っていないことが多いのではないのでしょうか。

それは「腕のはたらき」という結果がそこに現れているからです。ですが、腕というものの自体は構造的に胴体とつながっています。だから、胴体や腕と胴体のつながるあたりでやっていることが原因かもしれないのです。

胴体でやっていることと、腕・手・指がどうつながるかを実感できるちょっとしたエクササイズがあります。

1：猫背気味でもかまわないので、楽な体勢で手を膝の上におき、5本の指で膝をトントン叩いてみます。

2：そのときの指の動きを観察しましょう。目で見ると、動きのスピードや量を見ることができますし、感覚的にも動かし心地を感じておきます。

3：頭をグッと後ろに引いて、背中と頭が一直線になるようにし、胸を開いて背中を反ります。これは胴体における作業であり、胴体の状態はさきほどとはまったく異なりますね。

4：この状態で、指で膝をトントンします。

5：指の動きはどう変わりますか？スピード、動きの量、動かし心地、それぞれ先ほどのどのようなちがいがあるのでしょうか？また、腕や手首などの感触はどうなっていますか？

腕に起きていることの多くは、胴体で自分がやっていることの影響下にあります。どれだけ腕の細かいことが気になっていても、本当の意味で変化や解決をもたらすには、

自分が全体として何をやっているかから理解することが早道になります。

【高音の力み】

実際の BodyChance でのレッスンでよくある展開で考えてみましょう。

例えば「高音のときにカラダに力が入ってしまう」という悩みを相談に来た受講者がいたとします。

その受講者は

- ・高音を演奏する
- ・そのとき力が入る

という結果としての出来事には気が付いています。

そこでわたしが

「じゃあ、力が入るとき、あなたは何をしていますか？」

と問いかけます。

すると受講者はたいてい

「….. えーと…..」

と口ごもります。

そう、「自分が何かをやっている」という発想が無いのです。

高音を演奏しようとするとかんでしまう理由や原因というのは、ほんとうにひとそれぞれです。実際にあった例ではこういうことがありました。

バジル「高音に行くときに、グッと体を下げたお腹を押し出しているように見えるけれど、それはご存知ですか？」

受講者「…まったく意識していませんでした」

バジル「じゃあいったん、それ無しで演奏してみましょう。それをしなくても済むようにわたしが手を添えて手伝いますね」

受講者（高音を演奏する）

バジル「どうでしたか？」

受講者「体がフワフワしちゃって、重心が上に上がる感じがして、お腹がきちんと支えられていないような感じがしました」

バジル「音の質はどうでしたか？」

受講者「さっきより響きました」

バジル「労力はどうでしたか？」

受講者「力んでなくて、とても楽でした」

バジル「なるほど、ということはおそらく、体をグッと安定させよう、重心を下げようとしていて、お腹を使うということはお腹を押し出すことだと思っているのではないのでしょうか？」

受講者「そうです。そうやらなければいけないと思っています」

バジル「ということは、そう思ってやっていることが力みの正体ですね」

受講者「じゃあこれからどう吹いたらいいんですか？」

バジル「呼吸の仕組みは…。(以下、呼吸の仕組みや重心について、息の支え方について詳しい説明をして新しい体験を本人が理解して持って帰って使っていけるように整理する)

このように、

- 1：「いま何をやっているか」を知り、
- 2：「ほんとは何をしたいか」を理解し、
- 3：「どうやってやりたいことをやるか」を発見し、
- 4：それを実行に移す

という流れをお手伝いするのが、動きを理解し動きを理解するプロである BodyChance の先生の腕の見せ所です。

これを読んでいるあなたもぜひ、まずは「自分は全身を視野に入れたら何をやっているかな」と観察してみるところから試してみましよう。

しばらくやっていると、「ひょっとしたらこういうことかも？」というヒントが出てくるものです。

それでも自信がなかったり、もっと知りたくなったら、BodyChance でレッスンを受けてみましょう。

[背すじがひとりでに伸びるエクササイズ](https://youtu.be/7Z1w81hzSgl)
<https://youtu.be/7Z1w81hzSgl>

第6章

癖ほど素敵な技術はない

奏法・唱法の癖を消すことはできません！

- ・ 癖をやらないように意識しても効果は低いです。
- ・ 正しいことやろうとしても、疲れてしまいます。
- ・ 自分いじめは癖を強化します。

では、どうしたら癖から自由になれるのか？
順を追って考えていきましょう。

【癖の正体はちょっと古い「能力」だった】

癖は、消すのでも、治すものでも、矯正して抑えつけるのでもありません。

ではどうしたらいいのか？

癖という言葉は、否定的な意味がありますね。それはその「癖」と呼んでいるものが自分の邪魔になっているからです。

しかし、癖の正体は、「過去に身につけた能力」です。以前はなんらかの場面で何かの役に立っていました。だから、いまでも頻繁に出現します。役に立ったことがあったからです。

でも、いまは邪魔だったり不要だったりするものです。そういう古くて邪魔な能力をわたしたちは「癖」と呼びます。

【自動的という共通性】

癖が「考えなくても勝手にやってしまう」ものだとなれば、実は能力、技術、スキルも同じですね。能力は定着すると「考えなくてもできる」わけですから。

意識的に取り組み作り上げ、繰り返して練習した結果として考えなくてもできるようになっているもの。それが能力や技術と呼ばれるものです。

癖なのか能力なのかは、その癖または能力が使われた結果として起きていることが、自分のためになっているか／なっていないかだけのちがいです。

そこで大事なのは、「癖＝悪者」という考え方をちょっと変えてみることに。

癖＝立派な獲得技術と捉えてあげてみてはどうでしょうか。

【癖に感謝しよう】

いつかの時点で、いまは「癖」として邪魔者扱いしていることも、必ず自分の役に立っていました。すくなくとも、ベストを尽くした結果ではあるといえます。

例えば、高音を演奏すると、ガチガチに身体を固めてしまう。これももちろん、今では自分にマイナスに働いている「癖」ですね。

しかし、昔のいつかどこかで、しっかり役目を果たしていました。

高音は、もちろん低音に比べて力を必要とします。それは歌、管楽器、そして弦楽器に共通して言えることです。

初めてその高音にチャレンジした頃は、その力がまだ育っていなかったり、うまく使うことができずにいました。全身を思いっきり使わないと出せなかった力なのです。とにかく力を振り絞ってやってみるしか方法がなかったのです。

しかしそうやって努力しているうちに、段々音が出せるようになってきた。

このあたりまでは、今では「癖」となっているもの=力を振り絞って高音を演奏することも、しっかり役目を果たしてくれる、立派な技術だったのです。

ところが、本当ならその技術はもっと精度の良いものに置き換えられて行くはずだったのですが、何らかの理由で使い続けてしまった。

そのため、ほんとうはもっととっくにラクに確実に無理なく演奏できる技術を持っているのに、相変わらず力を振り絞るように高音を出そうとしてしまっていてうまくいかない。

こういうふうには癖というものを捉えることができます。

【これから望むものを意識する】

ここであなたの役に立つかもしれないことが、

「自分の望むような技術・やり方を意図的に選択し直す」

ということです。

いつもは音を出しにかかるのと、全身を力ませる癖が現れるとします。それに気付いたら、ちょっと立ち止まって、「力まずに演奏する」ということを選択し直します。

なお、「力まずに演奏する」と言っても、人や場合によって色々な状況があります。具体例からみていきましょう。

癖：高い音を演奏すると首をグッと引いてしまう。

立ち止まって考える：では高い音を演奏するのにそれは必要？

自分の望むやり方を考える：では高音を出すのにはどうしたらいいかな？何が必要かな？

力まなくとも達成できる方法：トランペットの場合は、たとえば首をグッと引くかわりに、アンブシュアの力と息を吐く力、プレスする力をそれぞれ増やしてみる。

立ち止まって選択し直す：高い音を演奏するとき、プレス、息を吐く力、アンブシュアの力をそれぞれいつもより思い切って入れてみよう。

というようにやっていきます。

【新しい選択を練習する】

癖は、繰り返しの練習と努力の積み重ねで身に付けた立派な獲得技術です。だから、力まないですむ新しい奏法も、同じように繰り返しの練習と努力の積み重ねを経て次第に形成され、定着していきます。

「前の癖を使わなくても済むような、新しい代わりのやり方を選択する練習」

これが演奏の技術を向上する、重要なカギです。お試しあれ！

第7章 ステージは危険な場所？

何よりも重要な『心』のパワーについてお話し致します。

【なぜ、頭を固めてしまうのか？】

頭を動けるようにしてあげると、全身がうまくはたらきやすくなります。

ではそもそもなぜ、私たちは頭を過度に固定したり引っ張り下げたりして全身を硬くさせてしまうのでしょうか？

これは頭を守る反射的で原始的な防御反応がその原因のひとつである
と見られていますが、それにしただって難病でもない限り「勝手に」起
きたりはしません。防御反応を誘発しているのは、自分自身なのです。

【危険を感じさせているのは自分自身】

「防御」であるということは、つまり何かを「危険」として認識して
いるに他なりません。危険に対して、逃走もしくは闘争、さらには死
んだふり／いないふりのような生物学的な反応はざっくりと言うと、

- ・ 筋肉を興奮させる
- ・ 逃げる／闘うべく力をがむしゃらに出す
- ・ 動きを止める＝身体を硬くする
- ・ 息を止める＝身体を硬くする

ということを自分が自分の身体でやっているのです。

【ステージは危ない場所か？】

私たちは音楽を演奏するときや舞台に立った時、さらには人間関係において上記に挙げたようなことを頻繁にやっています。

少し冷静に考えてみましょう

わたしたちは本当にそんな反応をするだけの「危機」にあるのでしょうか？

いえ、舞台の上ほど、これから何が起るかほぼ予測出来る安全で守られた場所もなかなかありません。少なくとも街を歩いているときよりよっぽど安全です。ひとりで練習しているときなんて、さらに安全です。誰かに教われる心配なんてまずありません。

それなのに、私たちはさも大きな危機があるかのごとく、身体を硬くします。

それはなぜでしょう？

【身体を硬くしているのは誰？】

ここで重要な言葉の問題があります。

決して

「身体が硬くなっている」

ではないのです。

「身体を硬くしている」

のです。

自分の身体を硬くしている自分がそこにいます。その「硬くする」身体の動きを作っているのは何ですか？

そう、「あなた」なのです。あなたが普段、「思考」とか「メンタル」と名付けているそれこそが、緊張と硬さを生み出しています。

つまり、あなたが思っていること、考えていること、感じていること。あなたの心が緊張を生み出しているのです。

「身体が言う事を聞かない」

とついつい思いがちです。

しかし実際には

「身体はあなたの言う事を全て逐一その通りにやっている」

ような面があるのです。

【あたりまえになっていることこそ、見直そう】

そんなことはない、身体を緊張させたいなんて思った事もない、と反論したくなるのはもちろんです。しかし、あなたの身体はあなたが緊

張させたものです。身体が緊張しているという事実こそが、「あなたがそうさせた」ことを示しています。

自分では当たり前になってしまっている何らかの思考のどこかに、身体を緊張させるメッセージが含まれています。

それは表面的なレベルでは「身体についての思い込み」のことがあります。本来関節のない場所から無理矢理動かそうとしていたり、本来はカーブがある背中を「まっすぐ伸ばさなきゃ」と思っていたり、いまの技術や能力ではできないことを「出来ねばならない」と考えてやろうとしたり。

そうやって「現実とずれたこと」や「本来できないこと」を無理にやろうとすると、身体はとにかく努力だけはしますから、緊張したり硬くなったりします。

【自己否定は必ずやめよう】

さらに深層の内面においては、全ての自己否定が緊張を生みます。

「こんな自分ではダメだ」
「下手くそと思われている」
「これが出来ないのは、いけないことだ」
etc….

そういった、普通は「メンタル」なだけのものと思われがちな「思考」は、心身統一体である自分という存在に、存在してはならないというメッセージを送っているに等しいのです。

現実存在しているのに、存在してはダメだというメッセージを受け取ると、それは現実に逆らっているに他なりません。身体についての間違った思い込みが身体を硬くさせぎこちなくさせたのと同じように、

現実とずれたメッセージは心身統一体である自分、つまり身体にも感情にも大きく負荷をかけます。

【プロ奏者も苦しむ自己否定】

わたしのレッスン経験の中でも、すでにいくつかこういう場面がありました。

すでに音大や芸大で学び、楽器の先生やプレイヤーとして立派に活動している人たちが、頭のどこかで「こんな自分ではプロに値しない」と思っている事があります。学生時代にまだ先輩や競争について行ききれなかった頃の自分の「想い」がまだ習慣化して残っているのです。

そんな人たちにレッスンをする場合、もちろん頭と脊椎の動きやテクニカルなこと、身体の使い方に関してもレッスンは進んで行きます。それで学べる事や恩恵は、間違いなくあります。しかし、ふっと緊張がゆるんでよくなっても、また硬くしてしまうことがあります。それは、「緊張」を起こす『思考』が変わっていないからです。

そんなケースでは、本人とひとつひとつ確認していききました。

- ・大学に入学したときよりうまくなっているか？
- ・大学を卒業したときよりうまくなっているか？
- ・なんだかんだ言って、ある程度練習時間や楽器に触る時間を取れているか？
- ・フェアに見て、同僚や後輩には自分はどう見えているか？

そうやって「現実」を確認してみると、「自分がプロに値しない」というような「想い」の方こそ「現実」とずれているのです。だから、緊張したり、どうも解消されない不快な問題が続いたりするのです。

現実をひとつひとつ確認していくと、現実には自信を持ってよいことをちゃんと教えてくれます。その現実の声が聞こえて、『思考』が変わった時、緊張は消えて行くのです。

まずは、

- 1：自分が何を考えていて
- 2：その結果、身体はどうなっているか

を興味本位で探してみる事から、ぜひ試してみてください！

了

本冊子は以上です。

読んでみて、いかがでしたか？

次のステップとしては、まず実際に BodyChance メソッドのレッスンを受けてみましょう。

レッスンのお申込／お問合せは私が所属する、スタジオ「BodyChance」までどうぞ。Basil@bodychance.jp

執筆：Basil Kritzer（バジル・クリッツァー）

略歴：香港生まれ京都育ちのアメリカ人。エッセン・フォルクヴァンク芸術大学(ドイツ)ホルン科卒業。在学中、極度の腰痛とあがり症に悩み、それを乗り越えるためにアレクサンダー・クテニークを始める。これまで東京藝大、上海オーケストラアカデミー、大阪音大など各地の教育機関で教えている。著書多数。

ブログ：<http://basilkritzer.jp>

メール:basil@bodychance.jp