

舞踏は感性を高める

野口体操の基本理念の一つは、生きている限り失われることのない体重の意識に基づいています。野口は、身体を筋骨格系として捉える解剖学的な視点が、しばしば身体の動きを「機械的」に理解することを促すことに気づいていました。この考えに対して、彼は「重力の神」というイメージを導入し、人間の筋肉を効果器ではなくセンサーとして捉えるべきだと提案しました。「筋肉は重力に抵抗し統制するために存在するのではなく、重力の神の言葉を聞くための耳である」と言います。つまり、野口は活動性と硬直を喚起する「筋骨格系」としての身体のイメージを、身体的に感じられる存在 — 身体を受動性と屈服を喚起する重力の神 — に従うものとしてのイメージに置き換えました。彼の「ねによろ」エクササイズは、この考え方と物理的に関連する機会を提供してくれます。

エクササイズ 1: 「ねによろ」レッスン。

(ビデオ 14.1 をコンパニオンウェブサイト®で参照)

1. 仰向けに床に横たわり、膝を伸ばします。
2. パートナーが両足首を掴み、それらを一緒に持ちながら左右に素早く揺らして、体全体を波打たせます。
3. この揺れの結果として頭がある程度揺れているか確認します。パートナーは、身体に不規則な動きを作るために揺れの速度と振幅を変えます。

このエクササイズの日本語名「ねによろ」は、二つの言葉で構成されています。「ね」は「横たわる」を意味し、「によろ」は「蛇のような」動きを表現する擬態語です。この名前は、このエクササイズが意図する動きの質を示しています。このエクササイズでは、人間の身体を「骨、筋肉、内臓や脳が全て浮かんでいる柔軟な革袋」として想像することもできます。「蛇のような」動きや「流動性」のイメージが動きを形作り、身体がゼリーのように波打つ感覚を引き起こすべきです。この状態が「ねんよろ」で達成されると、身体は（能動的な）パートナーが加える動きの変化、例えば不規則な動きや予期しない動きに対して非常に反応しやすくなります。

リラックスした受動的な身体に対して加えられる（実際または想像上の）動作から生じる動き、いわゆる受動的な動きを強調することが、舞踏を他の種類のダンストレーニングから区別するものです。特に西洋のダンスは身体を筋骨格系として理解する傾向があり、したがって「能動的」かつ「意図的」な動きを優先し、「受動的」かつ「非意図的」な動き、例えば「ねんよろ」練習から生じる受動的に誘発される柔らかく柔軟で予期しない動きは軽視されがちです。野口体操に影響を受けた舞踏のトレーニングでは、「意図的」と「非意図的」、「能動的」と「受動的」なアプローチを組み合わせることで、筋骨格系以外の身体の実現し、動く身体の概念を拡張します。

体重の運動感覚的な現実と、重力や外力に従うことによる受動的な動きの基本原則を把握したら、同じ原則を適用して身体の異なる部位で受動的な動きの可能性を探ることができます。

次の一連のエクササイズは、厳密には野口体操のエクササイズではありませんが、その原則に基づいています。これらは、舞踏のトレーニングに取り入れることで、受動的および能動的な動きの可能性を創造的に探求することができます。

エクササイズ 2：シンプルな腕の回転。

(ビデオ 14.2 をコンパニオンウェブサイト®で参照)

1. 右腕または左腕を持ち上げ、肩の緊張を解放して自由に落とします（肘と肩の関節を傷めないよう注意してください）。
2. 肘を使って腕の落下を少し制御し、落下の動きを揺れる動きに変えます。
3. 腕の揺れる動きの慣性を利用して、再び腕を持ち上げます。
4. 筋肉の緊張を避けながら、腕の重さと慣性の動きに集中して腕を揺らし続けます。

エクササイズ 2 は、腕の回転における受動的に誘発される動きに関するものです。筋肉の緊張を解放し、体重を利用して慣性の動きを生み出す同じ論理を、腕以外の体の部位にも適用することができます。例えば、落下ではなく、その部位がはためくような動きになるかもしれません。筋肉の緊張を避けるためには、通常の呼吸を心がけることが重要です。速く強い筋肉の動きは速筋繊維によって制御され、遅い動きは遅筋繊維によって行われます。強い筋肉の収縮があるときは呼吸が止まりがちですが、通常の呼吸に集中することで、速い動きの状況下でも身体と心の意識を保つことができます。

エクササイズ 3：腕立てエクササイズ

(ビデオ 14.3 をコンパニオンウェブサイト®で参照)

1. 床に仰向けに横たわります。腰に問題がある場合は、膝を曲げたままにします。それでもこの姿勢が痛い場合は、このエクササイズを中止してください。
2. 腕を広げ、手のひらを上に向けます。
3. 腕を床に休めます。
4. 先で床に触れるようにして、腕をさらに伸ばします。
5. 体全体の緊張を解放し、しばらく休めます。
6. 肘を床につけたまま前腕をゆっくり持ち上げ、それぞれの腕が直角になるまで持ち上げます。
7. 通常の呼吸を心がけます。腕を動かすときに喉を閉じないようにします。
8. 全腕をゆっくり持ち上げます。急がないでください。これは腕の重さを感じ、野口の重力の神と出会う貴重な瞬間です。

9. 腕を持ち上げ続け、肩甲骨を床から持ち上げます。
10. 腕を完全に上に伸ばします。この姿勢をしばらく保ちます。
11. 肩の緊張を解放し、肩甲骨を床に休めながら腕を上伸ばしたままにします。
12. 肩甲骨を床で感じ、腕の重さがどの点にかかっているかを確認します。
13. できるだけ少ない筋肉の緊張で腕を空中に保とうとします。この姿勢をしばらく保ちます。
14. 疲れたら肩の緊張を解放し、肘を徐々に床に下ろします。腕を下ろすときに腕の重さを感じます。
15. 肘を床に休めます。その後、肘の緊張を解放し、前腕を徐々に下ろします。
16. 腕を床に休めます。体がよりリラックスし、落ち着いていることを感じます。
17. このエクササイズを数回繰り返します。できるだけ少ない筋肉の緊張で腕を保つようにします。

葛西は野口体操の体の重さの感覚の原則に基づいてエクササイズ 3 を構成しました (Kasai 2005, 2009b)。このエクササイズでは、腕の重さに焦点を当てています。重力の「引き」を感じることで、腕の重さを床に預け、肩の緊張を解放しやすくします。肩甲骨は、伸ばした腕の基盤として機能します。床に横たわっている人が自分の肩甲骨を「感じる」ことができない場合、インストラクターが横たわっている人の腕を持ち、肩甲骨の方向にそっと押してあげることで、その人が腕の重さがかかる点をより明確に感じるのを助けます。

エクササイズ 2 とエクササイズ 3 の効果は、練習者がリラックスと緊張の違いをますます認識し、それを腕の微調整によってモニタリングできる能力に依存しています。エクササイズ 3 では、肩甲骨、床、重力（腕の重さによって示される）との関係をモニタリングすることが、内的小よび外的な物理的力の模倣的統合を促進し、これが舞踏と野口体操の鍵となります。つまり、筋肉の能動的な努力から、身体の外部的な物理的な力に「耳を傾けて従う」姿勢へのシフトが、人と環境の暗黙の相互関係を明示的または意識的な認識レベルに引き上げます (Esposito 2013, p.134-8)。微細な身体の動きを通じて意識が拡張されることで、世界を構成する力の場に不可分に「絡み合っている」身体と心の体験的な概念がフィードバックされます (Ingold 2013)。この絡み合いの感覚は統一的で「統合的」であり、したがって癒しの効果があると考えられます (Jackson 1989)。

私たちは今、土方の勧告の意味をよりよく理解できる位置にいます。「何度も何度も私たちは再生する。母の胎内から生まれるだけでは十分ではない。多くの再生が必要だ。常に、そしてどこでも再生せよ。何度も何度も」(土方、種村他 1993 からの引用)。舞踏と野口体操は、想像力と感覚性の動的収束を通じて治癒の可能性を含んでいます。野口体操と舞踏のトレーニングにおけるイメージは、動きのエネルギー、ダイナミクス、質に感覚的注意を向けることによって、身体が知覚的に関係する生来の能力を強調するだけでなく、身体と世界との親密な関係も強調します。これにより、「内側」と「外側」、「自己」と「非

自己」の体験的な境界が柔らかくなります。したがって、舞踏のダンサーと野口体操の実践者は、新生児の世界観に近づこうとします。新生児は、世界を作る力、動き、強度の「気象風景」(Stern 1998, p. 4) に感覚的に捉えられ、内側と外側を区別できません。

舞踏は、障害の有無を問わず、誰にでも使える

ほとんどのダンススタイルでは、ダンサーは動きの「形」や外見に基づいて動きを再現することが求められます。ダンスルーティンや振り付けは、動きのフレーズやダイナミクスを生産・再生するための詳細なスコアとして見ることができます。この「外側からの視点」の優位性は、動きを「客体化」し、しばしばダンサーを観客の目を喜ばせるための既存の形を単に実行する者に変えてしまいます。この関係の基盤は、ダンサーが動きを外向きに投影された形として知覚的に関与することにあります。

これに対して、舞踏では、ダンサーが動きを形として再現することは期待されず、特定の動きを可能にするプロセスに体験的に関与することが求められます。彼らは最終的な結果よりも、動きの起源や原因、つまりそれが物理的なものであれ、想像的なものであれ、またはその両方であれ、に関心を持ちます。また、舞踏の動きは内部で、あるいはダンサーの身体に非常に近いところで展開されます。そのため、舞踏のダンスはしばしば内部や身体の近くに投影され、光学的に構築された空間に外向きに投影されることはありません。舞踏における動きの可視的な形は、主に内部または近くでの関与に付随するものです。ダンスの結果としての形は、実際のまたは想像上の力との相互作用における知覚と行動の展開において「出現する」(Ingold 2013) ものです。このような出現の論理の結果として、舞踏ダンサーの動きは、植物や動物、波、雪、砂、岩、雲など、私たちの周りで見られる生きた世界の形を生み出す生成と成長のプロセスを思い起こさせることがあります (Ingold 2013, p. 21)。この点で、舞踏ダンサーが自然や日常の動きからインスピレーションを得るのは驚くことではありません。彼らのダンスは、人生そのものの多次元的で一見混沌として独特な側面を反映しています。例えば、土方の作品は、老年者、障害者、労働者の動きからインスピレーションを得ており、従来の美のパラメーターを回避しています。彼の「舞踏譜」や舞踏の記譜法は、彼の周りの人間界や非人間界、そして彼の想像力からのアイデアやイメージで満ち溢れています。

土方巽の妻であり舞踏の共同創始者でもある元藤燐子は、彼が高校時代に負った怪我のために片方の足が数センチ短かったため、彼のズボンを繕うのに苦労したと書いています(元藤 1990)。土方の体型はバレエやモダンダンスなどの西洋のダンスの基準を満たしていなかったため、これは彼が全く新しい反逆的なダンス哲学に頼る内的動機だったかもしれません(栗原 1996, pp.17-18)。土方自身の著作や講演(例:土方 2000)は、彼が周囲の現実に対して鋭い観察者であり、彼のダンスは彼が育った東北地方の洪水、飢饉、貧困に影響を受けた可能性があることを示唆しています。彼の理解では、普通の人々が生きる厳しい生活とそれが死と絡み合うことが、土方が西洋のダンスへの態度から距離を置いた

理由かもしれません (pp. 78-9)。

土方は、舞踏は失われた足を発見することから始めるべきだと主張しました。彼が何を意味していたのかを推測するために、1985年の東京舞踏フェスティバルで発表された彼の講演「風だるま」に戻ってみることができます。「風だるま」の中で、土方(2000)は、舞踏の発展に影響を与えたと信じている日本の田舎での幼少期のエピソードを描いています。例えば、彼は農民が田んぼで働くために、小さな子供を藁籠に入れて一緒に連れて行ったことを語っています。彼らは仕事に行く間、その籠を田んぼの真ん中に四、五個置いて子供を残しました。土方はそのような状況を子供にとって非常に苦痛なものとして描写しています。

もちろん、子供たちは座ったままで排泄し、お尻がかゆくなります。しかし、子供たちは籠に縛られており、その籠はあらゆるもので詰め込まれているため動けず、大声で泣きます [...] 子供たちは終わりなく泣き続けます。湿った空の下、貪欲な風が子供たちの叫び声を飲み込み、大人たちはそれを聞くことができず、また聞こうともしません。(土方 2000, pp. 77-8)

長い労働日の終わりに親が戻ってきて、子供たちを籠から引き出すと、彼らの足はすべて折りたたまれており、[子供たちは]立つことも足を伸ばすこともできません (p. 78)。その足は痺れて、いわば「失われて」しまいます (種村他 1993)。子供たちは再び足を動かす意味を学び直さなければならないのです。土方の「失われた足」の逸話は、社会化の過程の隠喩として解釈できます。つまり、特定の社会集団の生活様式に適応することです。izumeの中に閉じ込められた子供のように、人は社会化や本人の制御を超えたトラウマ的な出来事のために、自分の身体の側面を忘れてたり抑圧したりすることがあります (Hanna 1988, p. xiii)。見捨てられた自分の身体を再発見することが舞踏の理想的な目的です。実際、舞踏は自分の既知の身体を問い直し、その隠れたまたは忘れられた可能性を探求することに対応していると言えます。舞踏の推進力は、今日でも当然のこととされている身体を問い直すことにあります。しかし、この再発見の過程は即座に、あるいは簡単に行えるものではありません。自分の「失われた」身体を「調整する」ためには、他の身体訓練と同様に、練習を通じて得られる特定の種類の集中力と高度な動きの感受性が必要です。

強化された運動感覚知覚とは、動きの質や細部に対する感受性の向上を意味します (Esposito 2013)。一般に舞踏では、運動感覚知覚が1ミリメートルの変化にも対応できるように調整されるべきだとされています (Kasai、個人的会話)。葛西は、1988年に日本でセミマルが主催する舞踏ワークショップに参加した際にこの概念を直接体験しました。練習の一環として、参加者は生卵を直立させようと試みました (個人的会話)。葛西によれば、野口三千三も生卵立ての練習を学生たちに用いており、葛西が考案した「腕の立ち上げ」の練習 (エクササイズ 3) は、この練習を腕に適用した発展形であると述べています (個人的会話)。また、わずかな動きの変化を感知するための別の舞踏の練習には、拳を非常にゆっくりと開くものがあります (Esposito 2013, pp. 7-8)。

以下で報告される竹内（2011）のバージョンでは、指と手を3分間かけて開くことが求められます。この短い時間枠でも、動きのスケールを大幅に縮小することが強いられ、運動感覚の意識を鍛えることができます。

エクササイズ4：3分間の手のひら開きと指のダンス（Takeuchi 2011）。

（Companion Website[®]のビデオ14.4を参照）

- 1) 握り拳を作り、手を開くのに少なくとも3分かかります。
- 2) 手のひらを開く動きは連続している必要がありますが、指の関節で不自然な反応や「キーキー」という音がすることがあります。通常どおり呼吸をしてください。（3分間）
- 3) この練習の後、指のダンスを試してみてください。伸ばしたり、曲げたり、ねじったりするなど、指の動きを探求します（手首の動きを伴うものと伴わないもの）。
- 4) 横になっている場合、腕の立ち上げのレッスン（エクササイズ3）の後にこの練習を試し、指、肘、肩の動きを含む全体の腕のダンスを作り出します。

「毛一本分」の変化に対する意識は、舞踏の動きが他のダンスと比較して縮小され、微細になる傾向があることを意味します。実際、ほとんどのダンスが遠くから見ることでできる豊富な動きを通じて観客の視線を満足させる一方で、舞踏の微細な動きの使用は、視覚的な「クローズアップ」から得られる感覚様態を促進させます。微細なため視覚的にはつきりしない不明確な動き—「触覚(体感)をもたらす視覚」—は、小規模なパフォーマンスの環境で最も効果的です（Esposito 2013, pp.112-19, 285-7, 305）。

舞踏ダンサーが視覚的な関与の「光学的」または距離的な概念を退け、運動感覚的な注意を強調していることは、練習している部屋やホールの鏡を覆っていることからわかります。これは、鏡で自分自身を見ることを避け、結果として視覚的に（具体的には光学的に）構築された動きを生み出さないようにするためです。実際、鏡で自分の動く身体を見ると、より直接的な運動感覚的な自己運動に対するこの種の視覚的認識が優先され、結果として、感情の動きなど自分の内側で起こるさまざまな動きが無視されることとなります（Williams 2011, pp. 73-7）。

ダンス人類学者のドリッド・ウィリアムズ（Williams 2011）は、視覚的なイメージはほとんど常にダンスの生徒の身体の外側から生じる一方で、運動感覚的なイメージは生徒自身の身体の内側から生じることを指摘しました（p.76；原文で強調部分あり）。身体の鏡像はそのような視覚的イメージの一つであり、身体の運動の源泉である身体と心から逸脱してしまいます。対照的に、運動感覚的なイメージは、ダンスの動きを身体と心の中の運動感覚的な源泉と直接結び付けることを可能にします。

舞踏ダンサーの強化された運動感覚的焦点化の対極にあることとして、舞踏パフォーマンスが時折「痛いほどに遅い」と批判されることがあります。しかし、そのような批判は、

舞踏パフォーマンスにおける時間の経験そのものが変化していることを見逃しています。パフォーマーと観客が運動感覚的な次元に集中する中でそうした「遅さ」が生じているのです (Esposito 2013, pp. 273-9)。また、舞踏の踊りは通常、特定のリズムに従うことはありませんし、ダンサーは拍子を数えることもありません。ほとんどの場合、音楽は雰囲気を作るためにのみ使用されます。したがって、