

体幹ダンストレーニング

今日は、レッスンで良く聞こえてくる指示、「首を長く」の言葉。その声が聞こえる度に、肩を低くしたり、頭やアゴを引いたりあげたりしてなんとか首を長くみせようと努力を重ねている人も多いのではないかと思います。ただ、首を長くみせたい時には「長くみせようとあちこち縮める」かわりに、「首の骨の全てを踊りに使っていく」ことを目指す方が効果的だと思います。そしてそのためには、「首をラクにしておく」ことがとても重要なのです。首がラクであることで、頭は動けるようになり、頸椎（首の骨）は一番上からすべてを繊細に使えるようになっていきます。一番わかりやすいのが、顔からではなく、頭からうなづくことです。その人の顔の奥にある頸椎一番から首であることが

まわりからもわかり、本来の長い首をみせることができます。ダンスでは、ナナメ上をみるとときには頭をわずかに上にあげますよね。これが顔をあげる、になるとアゴも一緒にあげようとするチカラを必要とするので、動きの質が変わります。首がラクであることの効果を少し追加します。首は、あまり意識をしたことがないかもしれませんが、全身に与える影響はとて多くあります。◎頭が動ける状態になっていきます（→首から下の全身の筋肉の過剰な緊張が抜けて関節の可動域がひろがります）◎胸をあげたり、肩をひいたりするクセを持つ人はそのクセを手放しやすくなります（→本来の自分の構造を使える状態になっていきます）◎呼吸が深くなります（→酸素をより多く身体全体の筋肉に届けることができます）◎アラベスク（左足で立ち、体を観客から斜めの角度で、前方に向ける。右足はまっすぐにし後方に突き出す。上半身はウエストの線から上を

前方に傾け、背中には十分に曲線を描く、腰と両肩は一直線にあって、
前方を向き、頭部もまっすぐ前方を向く、手のひらを下方に向けて、
右腕は前方に伸ばし、左腕は後方に伸ばす) のバランスがと
りやすくなります (→止まる、固める、とい
う考え方から、音楽や身体の動きに繊細に反応
して重心のバランスを取り続ける、という方法
に変わることができます) (→呼吸が深
くなり、筋肉に酸素がより多く届きます) ◎頭
をオフバランスで使っていくときにも頸椎一番
から動けるようになります (→頭、首、胸、
腰というまとまった使い方から、頭から30個
近くある脊椎がひとつずつしなやかに動き出し
ます) さらに、首をラクにすると筋肉や骨や呼
吸以外にも身体全体への良い効果がうまれます。
◎首の骨の中には、全身の神経の束(腕も、内
臓も、脚も、つま先も!)が入っています。(脊
髄といいます) この神経のコードをつながりや
すくするために、まわりの筋肉の緊張で圧迫し

ないことは、全身の動きやすさに直結します。

◎頭と心臓をつなぐ首がラクになることで、ここを通る血管はラクに拍動しながら血液を流していくことができます。脳への血液量が良い状態になるのは想像しやすいです。◎さらに、脳から出ているホルモンは全身のホルモンをコントロールしています。そのホルモンが通る首の血管もラクに拍動が出来るようになっていることは、日頃の健康にたいへん役立ちます。“首をラクにすることは、本当に身体全体に万能なのではないかとも感じるときもあります。さてこの“首をラクに”を実現するためにどうすればよいでしょうか まずは、ボディマッピング（筋感覚）で確認 ◎頭と首のさかいとなる位置を知る ◎首の骨が首の真ん中にあること、その上に頭がのっていることを知る ここでいう「知る」というのは知識ではなくて、自分の認識（筋感覚）としての「知る」です。例えば目を開けて

いても、このことが自分のカラダでわかることです。わかるまではちょっと時間がかかるかもしれませんが。（私は完全に理解するまでに2年かかりました） だけど身に付けるととっても効果が高いです！一生使えます♪ ◎自分の首が前も、横も、後ろも、ラクにいられる場所を探してみる 首まわりの筋肉の緊張を少しずつ減らしてみましよう。一番ラクにいられるあたりになったら、逆に自分の呼吸の動きを感じるようになるかもしれません。テクニックでは、この“首がラクに”を最初に、そして毎回のレッスンでも何度も行います。最初は先生のサポートでこの状態を体験し、それから徐々に自分で身に付けていきます。首は、身体全体に対してとても重要で、だけれども私達が日頃忘れがちな場所なのです。“首がラク”なまま踊る体験、ぜひ試してみてください！何か新しい発見があるかもしれません♪ 写真の骨格（ヘンリー君）

は、頭と首を横から写しています。顔の奥には首があります、だから鼻の奥にある頸椎一番の上の頭から動かすことができます（筋肉はそれぞれにつながっています）。頸椎がひとつひとつ繊細に動くことでよりしなやかな表現につながっていきます。

