

ジェレミー・チャンスからのメッセージ

ボディチャンスへようこそ

みなさんがこれから参加されるコースは1999年以来、今日まで発展し続けてきました。その基礎は私の先生であるマージョリー・バースト（1899～1996）が発展させた教授法に基づいています。また、世界中の素晴らしいマスター・ティーチャーらの意見も反映しています。過去数年にわたり、これらの方々は来日し、この学校で教え、彼ら素晴らしいワークの方法論を通じて直接的、または間接的にボディチャンスの教えの質、効果、そして論理性に影響をあたえてきました。

ボディチャンスの教育ディレクターとして、次の事について考えました。

どうすればボディチャンスは最大限の最高の質の教師を最小限の時間と努力で育てる事が出来るでしょう？

この目標の重要な結果として、この学校から卒業するための条件は毎年変わります。皆さんが卒業する頃の学校は、入学するこの学校とは違った物になっているかもしれません。しかしそれと同時に、このハンドブックに記載されている資格取得のための条件が、時間とともに変わらず信頼できることが大切である、ということも理解しています。

私から皆さんへの約束は次の通りです：

あなたがこの学校で学んでいる間に、アレクサンダー氏の発見を教える資格をとるために必要な条件は変わりません。このハンドブックに書かれている事は、あなたの資格取得のための確実な記録です。入学時の条件はあなたの卒業時まで変わりません。在学中に目の当たりにする変化を気に入っていただけるかもしれません。新しい制度に希望すれば参加できますが、強制的に参加させられる事はありません。この約束をすることで、安心して頂くと同時に、皆さんのカリキュラムを発展させ続けるための柔軟性を私は持ちたいと思っています。

日本でのプロコースに参加していただくことで、ボディチャンスを通じて国際的なアレクサンダー・テクニークのコミュニティとつながりを持つことになります。アレクサンダー氏のワークは少なくとも世界38カ国で教えられており、約5,000人以上の教師がいます。現在、15カ国で100校程度の教師養成コースが存在しています。

ボディチャンスはとてもユニークな国際的なアレクサンダー・テクニークのコミュニ

ティです。未だかつてこのような団体は存在していませんでした。いうなれば、日本はアレクサンダー氏のワークをより多くの人たちに伝えて行くという動きの最先端なのです。

歴史的に、アレクサンダーの学校は一人、または二人のメインの教師によって運営されました。しかしボディチャンスでは、私自身と数人の日本人ディレクター、それから5人の海外参与ディレクターが関わっており、みなさんと定期的に授業をします。そのうえ、様々な日本在住のアレクサンダー教師が教えに来ます。現在の在籍する生徒数でみると、ボディチャンスの世界最大のアレクサンダー・テクニクの学校です。教師と生徒両方の多様性がここでの学びの体験をより豊かで深い物にしてくれるでしょう。

ボディチャンスは、大規模で独立した一般向けの学習プログラムを運営している、世界で唯一の学校でもあります。そしてこのことにより、卒業生に新しい機会を作っています。このことにより、ボディチャンスはこのワークを日本に積極的に広める事に常に関わり続けています。新しい市場を開拓し、メディアへの露出を増やし、卒業生に貢献するために新たなマーケティングの技術開拓をしています。ボディチャンス出身のアレクサンダー・テクニク教師は質が高く、技術力が有ることが、一般の方々に認知され始めています。

私は現在、ボディチャンスを発展させる事に力を注いでいます。学ぶ人たちがより高いスキルを身につけ、それと同時にボディチャンスのアレクサンダー教師として、経済的にも成功したキャリアを発展させられるようにビジネスとマーケティングのアドバイスをしながらサポートして行きたいと思っています。

日本の社会のさまざまな側面をゆっくりと変容していく新しい職業へようこそ！みなさんはそのプロセスの先駆者の一人です。非常にエキサイティングな時期にボディチャンスで学ぶ事になるのです。ようこそ！

アレクサンダー・テクニークの先生になろう

BODY CHANCE 教師養成プログラムは、日本に新たな職業を作り出します。

これから、BODYCHANCE の代表そして教育ディレクターの私ジェレミー・チャンスが BC プロのアレクサンダー・テクニーク教師養成プログラムについて解説します。新たな職業と生き方を探求したいと思っているあなたは、ぜひこれ以降読み進めてください。

この数年で、アレクサンダーワークの専門家になることが、有望な人生の選択となりつつあります。次第に、日本のオピニオンメーカーたちも F.M.アレクサンダーの画期的発見の価値を認識しつつあります。メディアでも取り上げられるようになり、指導的立場にある各分野の専門家や研究機関で言及され、多くのアーティスト、音楽家、作家、歌手、俳優やダンサーなどが実際に取り入れています。特に、日本のフィットネス界は特別な興味と感心をアレクサンダー・テクニークに向けています。フィットネス界の複数の最も指導的立場にある人物が実際にいま、BODYCHANCE で教師になるべく東京と大阪でトレーニングを受けています。

身体の健康とフィットネスを保つための最新で最適な方法論としてアレクサンダー・テクニークが広く受け入れられつつあります。

そのようなムーブメントに、あなたも飛び込んでみませんか？

BC プロの教師養成プログラムが特別な理由

BC プロでは、F.M.アレクサンダーの発見には3つの主な異なる面があるという立場をとります。

1. 大きな恩恵
姿勢に関係する身体の動きは主因の痛みや不快感を解消する。
2. 科学的信頼性
最新の神経科学の調査や研究が、F.M.アレクサンダーの観察と合致しバックアップしています。
3. 哲学的な厳密さ
現代の教育制度の基本的な前提に、アレクサンダーワークは重要な疑問を投げかけます。

教師養成プログラムでの授業に参加し、あなた自身がそこで学び始めると、あなたは「自分自身」についての深い学びに入っていきます。自分とは別の「教科」や「知識」を学ぶのではないのです。

将来的に他者に「教える」ことを、自分自身こそが自分に統合し、自分自身において具現化する。その自分自身を学ぶのです。生徒を計る基準として、「自分自身」が存在するのです。

ある意味では、F.M.アレクサンダーの発見を学ぶ過程は、武道の稽古によく似ています。まず最初の目標は、自分自身の技術を磨くことに置かれます。他者に教える部分はその後なのです。自分自身の成長が実現すると、それにつれて他者があなたにアドバイスや助けを求めにくでしょう。そうやって職業的にも教師として生きていく道が作られていくのです。

多くの人は（そしておそらくあなたも）、BC プロで学ぶことをまず個人的な成長や理由のためにスタートします。実際、それこそが推奨したい取り組み方です。他者に教える能力は自分自身の理解度に応じて派生するものです。簡単なことですね。あらゆる方面で、優れた教育の核心には、個々の自己成長と自己実現があります。BC プロでもこの考え方に基づいており、あなたは入学したその日から自己探求の旅を歩き出します。

この学習課程はもっぱら「あなた」のためのものなのです。あなたの自己成長のための学びなのです。その後になって、あなたは自然と教えることができるようになります。その前に、「自分で自分を教える」その方法を身に付けるのです。

1930年に始まった教師養成学校

1930年、F.M.アレクサンダーは「トレーニングコース志望者に宛てた公開書状」を、彼の3冊目の著書「自分の使い方」の付録として書きました。彼がその時書いたことは、現在のBCプロにもそのままあてはまります。ですので、以下に紹介する文章を、単なる歴史文書としてではなく、アレクサンダーがあなたに直接宛てていると思って読んで下さい！

「私の著書を読んでいない方々のために、指摘しておくべき事があります。それは、これから私のワークの教師を目指す人は、他者に教えようとする前にまず自分自身の使い方と日常諸般の活動において、この技法の原理と手順を実践できてなければならない、ということだ。ここにこそ、私が提案しているトレーニングと、その他のあらゆるトレーニングとの違いがある。医学、生理学、神学、法学、哲学や他のどの学問の専門的訓練を受ける場合でも、自分自身の使い方という事柄が考慮されることがまずないのである。しかし、この（訳注：アレクサンダー・テクニーク）トレーニングにおいては、自分自身を十分な程度に使えるようになるまでに相当の努力が訓練生各個人に必要であり、自分自身の使い方が一定レベルに達してはじめて『教えること』の経験を始めることができるのである」1930年7月12日 F.M.Alexander

BODYCHANCE レッスンその1

今これを読んでいる事が、あなたの BC プロでの学びのスタートです。もう始まっているんですよ！

まず最初に「自分自身」を学びに来るのですから、その意味で BC プロは好きなときに始められるのです。待つ必要ありません。いまここでスタートできるのです。

とは言っても「何を学べるのか知りたい」と思うでしょう。

では自分がすでに BODYCHANCE ティーチャーになっていると想像して下さい。複数ある BODYCHANCE スタジオのどれかで、あるいはあなた自身が開設した自前のスタジオで、教師生活の初日がスタートするところだと思って下さい。

スタジオに、若い女性が来校します—ちょっと不安そうです。それを見て、あなたはまず気持ちを楽にさせてあげることが最初の仕事であることを確認します。不安や不信のある状態では、ちゃんと学べないからです。学び自体、リスクが伴うものです。ある意味では、教えてくれる人という他者に自分を明け渡すわけですから。新しい考え方を聞き、新しい経験を吸収できるように、その邪魔をするものは捌けておく必要があるのです。

安全だと感じられて初めて、学ぶための頭の余裕とスペースが出来ます。BODYCHANCE では、サポート感のしっかりした環境と雰囲気を作り出すべく努力しています。リスクを怖れる必要が無く、間違いをしても大丈夫で、分からなかったら遠慮なく教師にそう言える。そういうコミュニティを育てていくためです！心の脆さと敏感さこそが、新しい学びに向けて私たちを開いてくれます。しかし脆いままでいられるためには、安全が保証されている必要があるのです。そのため、安全を作り出すことは、BODYCHANCE ティーチャーの大事な仕事の一つです。

ちょうど入ってきた女性を見ると、その時点でレッスンが始まっています。アレクサンダー・テクニークという言葉が出るずっと前から、レッスンは始まっているのです！

モチベーションはどこから？

感じの良い雰囲気が確保されたら、ステップその1はレッスンを受けにきた人の情報を集める事です。BC プロで学んでいる間、何度となく見聞きする光景がこれです。生徒に対して、

「きょうは何がしたいですか？ どういうヘルプができるかな？」
と尋ねます。

初めて来たかわいそうな例の女性はすっかり混乱します。だって、先生に「何をしたい？」って聞かれるなんて予想外です。普通は先生がやることを決めるものではないでしょうか？ 女性は少し顔を赤らめて、捕まえられた動物のような目であなたを見て、こう口ごもります。

「友達にいいよと聞いたので…」

この時点で、あなたは BODYCHANCE 教師としてレッスン課題その 1 を見つけたことになりま
す。まず、生徒には安全で快適に感じてもらいたいですよね？不必要に刺激された恐怖反射は、
学びを邪魔します。と同時に、世の中で一般的に「教師」に期待されているものと、自分のや
っていることは異なるのだということをおあなた自身理解しています。

BODYCHANCE ティーチャーが特別な理由。

ふつう、「教師」というとこんなイメージです。

- ・教師は持っている「知識」を、生徒が習得できるようにする。
- ・先生が教える「もの」を持っていて、生徒は受け取る側。
- ・生徒はノートを書く。先生の話を書く。質問をしたりする。
- ・先生の言う事によく注意して、先生の言う通りにして、できるだけ理解して覚えておく
ようにする。

こういう感じなら、レッスンの主役が教師であって当然でしょう。教師が題材を知っていて、
学ぶべき事を知っているから、レッスンをどこから始めるかも教師が決める。それに何か悪い
ことがあるのでしょうか？

いいえ、一切ありません。

ただ、BODYCHANCE ティーチャーはそういう「教師」じゃないのです！

BODYCHANCE ティーチャーは異なるアプローチをします。あなたの仕事は、何かを発見する
ことです。発見し光を当てる事で、生徒自身がなぜ身体が痛いのか、なぜあるパッセージが歌え
ないのか、なぜオフィスで仕事をしていると肩凝りになるのか、なぜ一日中立っていると脚が
辛くなるのか、どうやったらもっとうまく上司と話ができるか、満員電車でうまく疲れずに済
むにはどうしたらいいか、それを理解するのを助けるのがあなたの仕事です。BODYCHANCE
ティーチャーになったら、あなたはこういったことをレッスンするようになるのです。

レッスンの「題材」は、生徒の「習慣」なのです。何も新しいことを教えるのではなく、すで
にしていたこと（でもやっていたとは知らなかった事）を自分で気付いて発見するためのサポ
ートをするのです。なので次になあが微笑んで言います。

「それはおもしろいですね。お友達は、何が良かったと言っていましたか？」

それを聞いて彼女は早口で話したすかもしれません。

「友達はピアノが趣味なんですけど、小さい頃からやっているんです。ピアノ弾くのは大好き

なのですが、何年か前から腕が痛くなってきちゃって、弾けなくなっちゃったんです。そんなときに BODYCHANCE のことを聞いたから体験レッスンにいったらすごく気に入って、もう1年通ってるんです。3ヶ月で腕の痛みはほとんど無くなって、またピアノを弾き始めたと言っていたので、わたしもびっくりして。いつも会うたびに BODYCHANCE を勧められたから、まあ一度行ってみようかな、と思って…。」

やっと、生徒さん自身の興味や話が見えてきます。そうしてもらいたいのです。
自分の話を話し始めた生徒さん。あなたはその間何をしているのでしょうか？

言葉を聴きながら、同時にあなたは相手が「どのように」話すという行動をしているかを観察しています。彼女は自分の身体をどのように動かしているのでしょうか？聞きながら見ていて、あなたは彼女が首と脊椎に強い圧迫をしているのが見えてくるでしょう。両腕もなぜかグッと引っぱり下げています。それを見ているだけで、彼女もなんらかの問題や困難を抱えているのが分かってきます。

「あなた自身はどうですか？ご自身も何か痛みや不快感を感じていますか？」

彼女はまた少し黙ってしまいます—誰しも、問題があることを認めるのは抵抗があります。しかし、まずそれを受け入れるのが問題解決の第一歩です。

「はい、仕事中に肩凝りになります。」

この時点で、アレクサンダーの発見や原理に関して説明やシェアを始める事ができます。

ここまで説明してきたものが、典型的な BODYCHANCE 初レッスンです。
この中に、あなたが BC プロで学ぶ過程で深く取り組んでいく事になるプロセスがいくつかあります。

BODYCHANCE アレクサンダー・テクニーク教師資格取得課程

アレクサンダー・テクニーク教師資格取得コースには、下記4のつがあります。

BodyThinking または ThinkingBody 単体でのコーチ資格取得も可能です。

BodyThinking コーチ資格取得2年プログラム

ThinkingBody コーチ資格取得2年プログラム

ティーチング・メソッドコース

アレクサンダー・ブックコース

では、各単位がどのように全体なトレーニングの一部として機能するのか、そしてそれがいかに BODYCHANCE の先生を育てるのかということを説明します。

ThinkingBody コーチ資格取得2年プログラム～変化を分析する～

先の女性とのレッスンであなたはガイド役を担います。生徒は自分自身を発見する旅に出るのです。そのガイドがあなたです。彼女は、仕事場で肩凝りになるとのこと。きっと彼女は自分のどこか何かを「直さなきゃ」と思っているでしょう。

あなたの仕事は、なにも「直す」あるいは「治す」必要はないことを彼女に理解させてあげることです。彼女はそのままで大丈夫。だけど、肩凝りにはならない人が「やっていないこと」で何か「彼女がしていること」を自分がしていることを彼女は理解する必要があります。簡単なことですね。

あなたは、F.M.アレクサンダーが発見に至った経緯を知っていますか？

ThinkingBody はそのアレクサンダーの辿った筋道に基づきます。アメリカの偉大な哲学者・教育学者のジョン・デューイは、アレクサンダーの著書「個人における建設的意識的コントロール」のために序文を書いています。デューイはアレクサンダー自身からレッスンを受けて強く彼のワークを支持していました。

序文にはこうあります。

「健全なプランは全て、具体的な結果と全体的な原則の両方に関して、その正しさを証明しなくてはなりません。原則と事実を別々に判断せずに、お互いに関連づけなくてはならないことを、わたしたちは余りにもしばしば忘れてしまいます。さらに、どんな理論や原則も、実際に使った結果により結局は判断しなくてはならないのですが、また一方で、どのように働いているかを観察することにより、実験的な立証を行わなくてはなりません。ある主張を科学的に正しいとするためには、結果だとされているものが明らかなもので観察可能なものと分かるための方法がなくてはならないのです。そしてわたしは、この基準——すなわち、その原則が、明確で立証可能な結果を確かに起こしているか——にもとづいて判断したとき、アレクサンダー氏の教えていることは、この言葉の厳密な意味で科学的である断言することに躊躇しません。それは、どちらの条件も満たしているのです。言い換えれば、アレクサンダー氏のプランは、科学的方法の厳しい要求を満足するものなのです。」

F.M.アレクサンダー「個人の建設的意識的なコントロール」

ジョン・デューイによる前書きより

ThinkingBody コーチ資格取得2年コースではアレクサンダー自身は自分の工夫と直感でやり遂げたプロセス、そして現在では科学的に研究されたプロセスに基づいて設計されています。

このプロセスは自然科学において必ず取られる3つのステップから始まります。

1. 事実を観察する— 見て、聞いて、注意を向けて気付く。
2. 理由を解釈する— 考える、説明する、仮説を立てる。
3. 行動において実験する— 試す、創造性を駆使する、探求する。

これはまさに、アレクサンダーが自分の「声が出なくなってしまう」という問題を解決していくときに行ったことです。そして、あなたもあなた自身の個人的な問題や課題に取り組むために、このやり方を教えられることとなります。あなたは声ではなく他の問題や困難を抱えていて、その理解や解決・変化を望んでいるでしょう。より身体的な問題（肩凝り、背中の痛み、腰痛、疲労 etc..）の場合もあれば、より精神的な問題のこともあるでしょう（不安、気分の落ち込み、ストレス etc..）。しかし、こういった問題を分けて扱いません。どれも実は「行動と振る舞い」の問題であり、あなたという人間全体まるごとの問題なのです。BCプロでは、いつも「自分という全体」に働きかけます。

BODYCHANCE のアプローチは、アレクサンダーが彼の個人的な声の問題に対して取ったアプローチから発展したものです。

F.M.アレクサンダーは19世紀末のオーストラリアで俳優として活動していました。1888年～1904年の間、彼はずっと観察しながらある疑問を繰り返し考えていました。

「なぜ私は、本番でだけ声が出なくなってしまうのだろう？普通に話をしているときは大丈夫なのに。」

アレクサンダーがまず把握していた事実は次の通りです。

- 1：本番で声を使っているとき、だんだん声がしわがれる。
(声が枯れる)
- 2：本番を終えて普通に話を始めると、段々声が戻る。
(声が枯れない)

BOYDCHANCE 流のレッスンを教えるとき、このようにして、生徒の振る舞いや行動を調べて行きます。

では実際のレッスンの様子に戻って、先の女性をどうやって手助けできるか見ていきましょう。

BODYCHANCE レッスン—その2

もうレッスンのテーマははっきりしています。「仕事でなる肩凝りをなんとかしたい」ということです。

というわけで、事実を調べていきます。

あなた：「いちばん肩凝りがひどいのはどういう時ですか？」

生徒：「仕事上がりのときです。最後の方はもう我慢できません。」

あなた：「ということは、一日の中で段々肩凝りが出てくるわけですね？最初はまだいいわけですね？」

生徒：「そうですね。」

簡単に聞こえますね？

ですが実はとても重要な事実が見つっています。先述のアレクサンダーが把握していた事とかなり似ているのが分かりますか？アレクサンダーは本番になると声が出なくなる一方でした。それがこの肩凝りの女性とよく似ています。仕事するときだけ肩凝りになって、ひどくなるのも最後の方だけなのです。

ここから分かることは一体何でしょう？

筋の通ったシンプルな説明が思いつくでしょうか。

3つのステップの2番目にさしかかっています。この2番目のステップでは、集まった情報から考えて説明になるかもしれない仮説を見つけます。

アレクサンダーは、自身の声が出なくなる事に関して次のような仮説を立てました。

「私の声が出なくなるのが本番中だけで、日常の会話では大丈夫なら（以上が事実）、日常はやっていなくて、本番で朗唱する時にだけ何かやっていることがあるのではないのだろうか（理由付け）。」

この「」の部分をよく理解してから、次を読み進めて下さい。とても重要です。

理由は、事実ではありません。事実の解釈に過ぎません。正しいかもしれないし、間違っているかもしれない。同じ問題で次のように考えることもできます。

アレクサンダーが考えなかったこと

「私の声は何か欠陥があるようだ。だから負担が掛かりすぎたとたんに、もうダメになってしまふ。声の能力や性能が悪いから、俳優の道はあきらめてしまおう。」

こうとも考えられますね？

理由を思いつくと、人間はそれに合った行動を取ろうとします。アレクサンダーの場合は、最初に思い付いた仮説が「自分で自分の声を損ねることを、何かやっている」ということでした。本番はやっていて、日常ではやっていない何か。それが声を損ねている。この仮説に基づき、アレクサンダーが取った行動。それは……

鏡を買ってきたのです！

家に鏡を揃えて、自分が話している様子を観察しました。最初、彼は特に何も気付く事は見えませんでした。そこで、朗唱をしてみました。普通の会話よりよっぽど大きな声量です。すると即座に、普通の話し声ではやっていない事をやっていたのが見えました。彼はそこで驚きました。自分の仮説が合っていたのですから！

さあ、これで問題解決だ。そう思いますね。

ですがそうではありませんでした。気が付いた三つのことを「やめよう」とすると、驚くような予期せぬ障害に行き当たりました。さてそれは何でしょう？

その答えを知るには、アレクサンダー自身が著した本を読んでもらわなければなりません。何が起きているのか理解して、障害を乗り越えるのにアレクサンダーは何年も費やしました。その話が彼の本に記されています。

それを知りたい人は、BCプロの「アレクサンダー・ブック・コース」に参加して下さい。

BODYCHANCE アレクサンダー・ブック・コース

住んでいるところが BODY CHANCE から遠い。あるいは直接的なトレーニングをやるには時間やお金がない。そんな方にとっては「アレクサンダー・ブック・コース」から始めてみるのが最適でしょう。いま BODYCHANCE では F.M.アレクサンダーの遺した 4 冊の著書を全て日本語に訳しました。莫大な労力と資金を要するプロジェクトですが、これも日本により完全に全体的な BC プロアレクサンダーテクニク教師養成プログラムを定着させるために欠かせない重要なピースです。BODYCHANCE では世界でも目立って優れた教師養成スクールです。それはわたし自身が世界各地のいくつもの教師養成学校で教えてきた経験から自信を持って言えます。日本にいるあなたは、日本にこういうスクールがあって幸運だと言えるぐらいです。BODYCHANCE ほど、国際的に有名で活躍している経験豊かな優れた教授陣が毎年熱意を持って教えにきてくれる場所は他に一つもありません。

そして、きっと今までこのような教材を使って学んだことは、あなたには一度もないでしょう！

4冊の著書のタイトル自体が、彼の発展させたワークの性質を興味深く示唆します。タイトルが複雑な英語なので、日本語に訳すと若干慣れない感じになりますが、こういうタイトルです。

1冊目：「人が受けついでいる最高のもの」

2冊目：「個人の建設的で意識的なコントロール」

3冊目：「自分の使い方」

4冊目：「生きていくうえで変わらないもの」

遠すぎてスタジオまで足を運べなくて残念に思っているあなた。ブック・コースからBCプロをやってみませんか？

先に言及した ThinkingBody コーチ資格取得2年プログラムも、これらの単位に該当する著書のなかの1章を基盤にしています。「自分の使い方 第1章～テクニックの発展～」です。

この章の内容を現代に合わせてアレンジし、「変化のコンパス」と組み合わせたワークショップも行われます。

BODYCHANCE ティーチアの資格を得るためにも、このブック・コースは必須となります。少なくとも2冊の著書を学ぶことが要求されます。

BODYCHANCE レッスンーその3

ではレッスンの場面に戻ります。いまのところ、良い仮説が見つかりました。レッスンに来た女性は、仕事場で何か「やっている」ことがある。それが首や腕の上部、肩のあたりの硬さと痛みを作っている一というものです。

しかし、どうすればこれを確認できるでしょう？
もっと会話と質問を重ねていく必要があります。

あなた「仕事場での様子を見せてもらえますか？」

女性「ここで、ですか?? (少し不安気な様子)」

あなた「大丈夫ですよ。ここに机とキーボードがありますから。仕事のつもりになってみてください」

予想外の展開に女性はちょっと苦笑しています。でも一応やってみようということにしてくれました。

仕事場と同じように、キーボードに向かって打ち込み始めます。

先生であるあなたは、ここでもやはり「情報を集める」というステップに立ち戻ります。これ

は基本なのです。しかし、今回はより身体的な動きの協調作用を見ることに主眼があります。

さあ、ここで必要になるのが「動きを分析するスキル」です。

あなたはこのスキルを持っていますか？

持っていないとしても、ご心配なく。それを磨くのが BodyThinking コーチ資格取得2年コースです。

BodyThinking コーチ資格取得2年プログラム～動きを分析する～

どうしてこんなに長い説明を延々と書き連ねているのでしょうか（笑）

ちゃんと理由があります。

それは、これは単なる「プロコースの紹介と説明」ではなく、あなたがこれを読む事ですすでに学び始めているからです。

先に説明した ThinkingBody 2年プログラムは、「変化の過程」を理解するためのものです。しかし、更なるスキルも必要となります。動きを分析する能力です。それこそが、BodyThinking で学んで身につけるものです。

実際のレッスンの場面で、先生は次の3点が分かるようになる必要があります。

- 1：生徒の動作・活動の目的は？
- 2：その目的をのために必要な動作／動きは？
- 3：そして、必要じゃない動作／動きは？

先のレッスンの場面だと、

1 = パソコンにキーボードを打って入力をする
です。

しかしながら、BODYCHANCE ティーチャーは何百種類に及ぶ様々な動作・活動をテーマにしながらかレッスンすることになります。例えば、多くの楽器演奏家や歌手が BODYCHANCE のレッスンでたくさんの恩恵を得ています。ティーチャーになったあなたは、ホルン奏者、フルート奏者、バイオリニスト、歌手、トロンボーンプレイヤー、チェリストなどなど色々なタイプの楽器演奏をレッスンします。それに備えて、BC プロでトレーニングしている間に、こういった人々へのレッスンをどうやって出来るのか、実際に目にする機会も、やり方を教えてもらえる機会もたくさん用意されます。

そのように、「他の人のレッスンの様子を見る」ということが、BC プロでの学習のキーポイントです。

私自身は、いままでピエロの演技、デュエットでのダンス、スピードを向上させる目的でできた陸上選手、グリップ操作の上達を求めてきた自転車競技選手も教えてきました。他には画家でブラシの扱いの問題を改善するために来たひとを教えたこともありますし、重い荷物を持ち上げる、採用面接の準備、母親と電話で話すこと、コートを着る事、ドアを開ける動作…などなど実に様々なレッスンをしてきました。だんだん想像できるようになりましたか？レッスンのテーマになる活動や動作は、BODYCHANCE ティーチャーになったあなたは実にたくさん教えることになります！人の数だけレッスンがあると言えます。

いかに自然な動きを、こういった活動で実現していくか。それを教えるのがあなたです。

では、

2：目的のために必要な動作は何か？

これを見ていきましょう。

これを理解するためには、「自然の身体動作」の原理を学んで知っておく必要があります。

BodyThinking 2年プログラムでは、「人間の動き方」を主眼に勉強します。

これに関してアレクサンダーが発見したのは

「頭の動きが脊椎の協調作用を決定する。」

「脊椎の動きが腕と脚の動きを支配する。」

ということです。

難しい言葉に聞こえますが、実はとても簡単な内容です。言葉をくだと、「頭の動きが胴体の動きを決めている。胴体の動きが腕と脚の動きを決めている」ということです。

しかしこの原理はあまり知られていません。アレクサンダーはこれを「プライマリーコントロール」と呼んだり「いちばん最初に起こる動き」と呼びました。この身体の動きの調整作用については、現代科学が調査と発見を重ねています。そして、頭と首の動きが、全身の動きにとって重要かつ決定的であることが明確になってきています。

科学的な内容も含めて、BodyThinking 2年プログラムでは身体について実に詳しく学べます。

ちなみに、BodyThinking 的な内容は、ブック・コースでも、そして ThinkingBody の中でも学びます。それにも理由があります。

内容のちがうコースがいくつもある意味とは？

BodyThinking はアレクサンダー・テクニクの「フィジカル」です。ThinkingBody は対照的に「メンタル」と言えるでしょう。ブック・コースは「理論」です。そして後述するティーチングメソッドは「教え方の授業」です。これらはすべて一つのピラミッドの各側面のようなも

のです。側面はそれぞれ異なります。ですが、一つのピラミッドの各部分でもあります。

そして、ピラミッドは「あなた自身」だと思って下さい。あなたは BC プロで学ぶなかで、アレクサンダーの発見をあなた自身において具体化していきます。BodyThinking では自分の身体の動きを、骨や筋肉、身体の様々な動き、神経についての知識などを吸収して変えていきます。あなたの身体の地図を変えていくのです。ThinkingBody では、概念や思考、ものごとの取り組み方にフォーカスして、あなたの動き方や在り方の根本を見ていきます。

このように、まずは BodyThinking と ThinkingBody を学びます。パートタイム学習で BC プロをやっていく際は、このどちらかを初めに選択します。どちらの方が、あなたには面白そうに感じますか？どちらにするかは、完全にあなたの自由であり、興味や関心そして直感次第です。

ティーチング・メソッドコース

これは BC プロのフルタイムトレーニングに入学した人たちの受ける授業です。パートタイムで学んでいる場合は、ThinkingBody と BodyThinking の 2 つを修了したあとにティーチングメソッド受講に進むことができます。ちなみにブック・コースはいつでも受講できます。

このティーチングメソッド方式は世界のアレクサンダー教師養成システムの中でも独自です。さっきから独自だ特別だと言っただけなので、みなさんは「本当なのか!？」と思っているかもしれません。ですから、ちゃんと説明します。

1986年以前、もう20年以上も昔。それまでアレクサンダー・テクニーク界は武道界とよく似た状況にありました。様々な教えのスタイルや流派あり、それぞれが F.M.アレクサンダーに直接訓練された第1世代の教師たちに起源します。その詳しい経緯は、私の著書「ひとりできるアレクサンダー・テクニーク」(誠信書房)で解説しています。アレクサンダー・テクニークに関する本は世界で多数出版されていますが、アレクサンダー・テクニーク界に存在する流派や教え方のちがいをそれぞれ解説した本はこれだけです。

そのいくつかの流派の中で、BODYCHANCE は
マージョリー・バーストウ (1899~1997) の考え方に基づいています。

私は親しみを込めて彼女をマージと呼んでいます。マージは私の師匠です。彼女もまた、アレクサンダーに直接訓練された第1世代の教師のひとりです。私がマージに会ったのは、彼女が86歳のとき。彼女が96歳で亡くなるまで、私は彼女の下で学びました。なんと19世紀末生まれですから、初めてオーストラリアに来たときコンピューターが彼女の生年を認識しなかったぐらいです。

マージに出会う以前、私はすでにアレクサンダー・テクニークの世界に16年もいました。マ

ージに初めて会ったのは、1986年のオーストラリアです。もう、目から鱗で頭を大掃除されてしまいました。衝撃的でした。そのとき私は傲慢にもアレクサンダーの発見を大概理解しているつもりでいました。

ちょっと比喩的ですが、アレクサンダーの発見の内容が「空に浮かぶ月」とします。そうすると私は湖面に映った月の姿を学んで「実物の月を知っている」気になっていたのです。マージは私の肩をトントンと叩いて、空を指差したような感じです。私は夜空を見上げて、初めて本物を見ました。マージと学んだ時間は、そういったことの連続でした。

このように、マージはBODYCHANCEの背景になっています。とは言っても、私はマージに会う以前に16年間もアレクサンダーテクニックを学び、10年間教えていました。その16年間、私はウォルター・キャリントン（1915～2005）の流派で学んでいました。

ウォルターは素晴らしい人物です。彼と直接知り合えたことを、私は今でも光栄に思います。彼はアレクサンダーの直近のアシスタントとして20年間に亘り教えていました。アレクサンダーの最期の20年間の知恵を最も良く知る人物です。1955年にアレクサンダーが亡くなった時、アレクサンダーが運営していた教師養成学校を引き継いだのがこのウォルターです。私が1999年に日本に来て生活するようになってからずっと、私とウォルターは頻りに連絡を取り合うようになりました。彼はいつも新し物好きで、80歳を越えてもお互いに教え方や理論についてEmailでやり取りしたものです。学校の運営についてはとくに沢山のアドバイスをくれました。ウォルターはいつもの確かな助言を知恵に満ちた言葉で伝えてくれました。彼との関係は今でも宝物です。

私は確かに、マージの教え方がいちばん好きです。しかし「ひとつの正しい教え方」がアレクサンダーの発見には存在しないことを私は深く理解しています。実際、ウォルターとマージとでは観点が全く異なります。そして私はそのどちらをも深く尊敬しています。実体験から学んだのは、「人間はそれぞれ異なる」ということです。誰しも、学びの過程はそれぞれの道を辿ります。あらゆる人がそれぞれに、異なる背景、性格、信念やニーズを持つからこそ、「ひとつの正しいやり方」は存在し得ないのです。ひとつの流派がこの世界の全員にあてはまるなど、そんなバカな話はありません！

それゆえ、BCプロ教師養成プログラムの設計をする際、私はこのことをトレーニングを受ける人全員に理解させる必要があることに気が付きました。

それを実現する方法はシンプルです。

各流派の優れた教師たちを招聘して教えてもらい、生徒がそれを自分なりに比較して学んでもらう。それを実行しました。そして10年以上続けています。BCプロに入学すると、あなたは次のような教師達から学びます。

ジェレミー・チャンス

キャシー・マデン
トミー・トンプソン
グレッグ・ホルダウェイ
サラ・バーカー
ルシア・ウォーカー

この人たちは、世界のアレクサンダー・テクニーク界ではどういう位置づけなのでしょう。

まず、彼らはみな世界的にとっても高く評価され尊敬されています。1986年に、様々な異なる流派の教師や生徒達がアメリカのストーニーブルック国際会議に招待され集まりました。これがそれまでより互いにまとまって協力的なアレクサンダー・テクニークのコミュニティの発端となりました。アレクサンダーは1955年に亡くなっていますが、彼の育てた数人の教師達がその後も各自で教師を育てるので、いくつかの流派が生まれていました。

初期の国際会議では、「マスター・ティーチャー」と呼ばれる教師達が午前中にクラスを開講していました。マージ、ウォルター、その他のアレクサンダー自身に育てられた「マスター・ティーチャー」たちです。しかしそれも1986年の話。今やマスター・ティーチャーは一人だけしか生存していません。それがエリザベス・ウォーカーです。彼女は、実は上述のルシア・ウォーカーの母親です。

このエリザベス・ウォーカーは、彼女が86歳のときにBODYCHANCEのゴールデンウィーク合宿で教えるために来日してくれました。

ほかのマスター・ティーチャーたちも招聘したかったのですが、マージは1996年、私がBODYCHANCEを設立する以前に亡くなりました。ウォルターも招待しましたが、もう海外へ旅する体力が無くなったという返事でこれも実現しませんでした。彼も深く日本に来たがっていたので、残念そうでした。彼は、BODYCAHNCE設立と同じ2005年に亡くなりました。

では現在の国際会議はどうなっているのでしょうか？次の世代に引き継がれたのです。

そのルガーノ国際会議で、現在のアレクサンダー・テクニーク界をリードする23人が選出されました。その23人が国際会議でのマスタークラスの教授を担当すべく指導的役割を任命されました。私もその一人です。

さらに重要なのは、この23人中5人が、BODYCHANCE 参与ディレクターなのです。

これでBODYCHANCEの学習環境の素晴らしさが理解できると思います。世界を代表するティーチャーの選りすぐりに、あなたは教えを受けます。これがBODYCHANCEから質の高い卒業生が常に輩出される理由です。このような学校は、世界のどこにもありません。日本の

BODYCHANCE だけです！

ティーチングメソッドで学べることは？

ティーチングメソッドの学びで、いかに「教え方」にバリエーションと多様性が生まれ得るか実感できるでしょう。共通の原理から、素晴らしい多様性が花開きます。

アレクサンダーの発見はいくつかの原理と洞察から成り立ちます。たとえばピラテスのように、特定の動きやエクササイズはありません。ヨガのように特定の姿勢を練習することもあります。エアロビクスのようにこなしていくルーチンがあるわけでもありません。指圧やリフレクソロジーのように、身体の各部分を見定めて施術することもあります。

そう、アレクサンダーの発見はひとつも「すること」を含みません。BODYCHANCEは「新しい事を学ぶ場所」なのです。BCプロでああなたがアレクサンダーの発見を学び始めると、「動きの原理」を学びます。

姿勢や施術技術やエクササイズのようなことは、ひとつも学びません。

では、原理とはいったい何なのでしょう？どんな見た目をしているのでしょうか？

原理は、あらゆる方法で教える事や伝える事ができます。原理は不変ですが、それをどう伝えるかは、多様です。

ティーチングメソッドの授業で、あなたはその一端を目にします。驚くほど多様な教え方のスタイルや流派を身を以て体験するでしょう。この経験を基に、次第にどの教師も同じ原理に基づいて教えている事が分かってきます。そのようなプロセスを可能にする事が、このティーチングメソッドの意義の一つです。「アレクサンダーの発見を教えるアレクサンダー・テクニークに、一つの正しい教え方なんて存在しない。教え方は個性に過ぎない。」それが体験的に分かってきます。分かってくると、次のあなたの仕事は、「自分はどうやって教えるか」を決めることです。

このように、ティーチングメソッドの授業を通してあなたは「教える技術」を身につけていきます。

BODYCHANCEは、あなたが何人もの最高の教師陣と触れて吸収する事を可能にします。ただし、特別な「教科」や「カリキュラム」はありません！あなたはただ観て、思索を続けて、世界中から集まる教師たちが一体どのように何を教えているのか吸収していきます。ヨーロッパ、アメリカ、オーストラリア、英国そして日本。彼らとの触れ合いが、何かを教えてください。

あなたは、どのような教師になっていくでしょうか。

あなたは、何を教える教師になるのでしょうか。

それを作り上げていきます。

BC プロのトレーニングに要する時間

上述した通り、アレクサンダー・テクニークは「何かをする」ものではありません。逆に「何かをやめていく」ものです。では何をやめていくのでしょうか？それは人それぞれに微妙に異なります。ここまで読んでくれたあなただからこそ言いますが、BC プロの秘密は、「何もしていない方法」を学びにくるのだ、ということなのです。

私の師匠のマージはこう言ったものです。

「手に入りたいものはね、ほんの少しの『何もなさ』なのよ。あんた達がつまづいているのは、みんな『何かを欲しがっている』。その欲しがっている何かが、実は緊張に他ならない」

“All you want is a little bit of nothing. The trouble with you people is that you all want something. And something is your tension.”

ではあなたの緊張とは一体何でしょう？それは自分自身への反応です。そしてそのほとんどは自分自身への「嫌悪」の反応としてあります。嫌悪というと随分強い言葉ですので、びっくりさせたかもしれません。しかし私自身の理解の経験からこの結論に至りました。あなたの緊張、ストレス、なりたい自分になれない無力。いずれもあなたがあなた自身に対して根源的にしている反応です。そのとき在る自分を「これではダメだ」と決めているのです。

それ故に、もっと「良くなるう」としてもっと頑張ります。良い生徒、良いパートナー、良い社会人。もっと良くなるうとします。この「自分を変えよう」という頑張りは全て「こんな自分はダメだ」という単純な信念から生まれます。

そんな反応が自分の中にある事に気付く—それがあなたに求められる事です。その反応を直視して、探って、どれだけ具体的に理解できるか、思索します。しかしながら、すぐにできることでも突然良くなるものでもありません。「やめていく」プロセスは次第に段々と動いて行くものなのです。

BC プロでの学びは、必ず内面的で個人的な過程を経ます。「やめていくこと」は初めは単純なことからスタートします。まずは首・肩・呼吸や姿勢にかけている無理な負担や緊張を解いていくのです。シンプルで具体的なレベルから入ります。これが BodyThinking で学べる事です。

そうするうちに、あなたは自分の身体の緊張が「自分の考え方」からきているのが分かってきます。それが ThinkingBody で探求することです。進んでくるにつれて、あなたの考え方自体も、

そのとき感じていることへの反応として生まれているのが分かってきます。次第に、感じていることが「自分への愛の欠如」であることが明確になります。自分の緊張や苦しみの核にあるのが自分への暴力性だと分かります。いまこうして在る自分が、良いものなのだ、ひとのためにもなるのだ、そうは本気で信じていません。

何もそれ以上やる必要はありません—それまで自分のやってきていたことの実態が見えたら、それは消え去ります。暴力性を備えた幻想にもうあなたは囚われていないのです。すると、アレクサンダーがよく言ったように「正しいことはひとりで起きる」のです。

自信過剰も、根本では同じです。

自信過剰な人でも自信の無い人でも、「自分自身をより良く／より正しくする」ことに自分を駆り立てる衝動は、とても疲れるものです。非常にストレスに満ちています。BC プロでは、実は「自分を変える」のではないのです—自分はすでにそのまま大丈夫なのですから—。代わりに、他人から認められる／好かれる／愛される自分になろうとしてやってしまう無駄で無意味な頑張りをやらなくていいのだということを理解するようになります。あなたはそのまま、そして今までもこれからもそのままの自分で、愛される存在なのです。

こういった深い話を最後までとっておいたことに、ここまで読んでくれたあなたは気が付いたでしょう。いまここまで読んでくれているあなたは、きっといつか BC プロのやって来る人なのだと思います。こうして伝えている言葉が、あなたの内側の何かに触れていますね？

それでよく、「BC プロに入るには、教師を目指さなければいけないの？」と聞かれます。

もちろん答えは NO です。

教師を目指す義務などありません。しかし、自分という存在を深く理解するにつれて、周りの人たちがいかに自分を痛めつけ苦しめているかが見えます。

そのころには、あなたはそういった苦しみや緊張を実は簡単に解放できるものなのだということが分かっています。そして他人を助けたい—そんな気持ちが湧いて来るでしょう。だからこそ、BC プロは「自分を理解する」ために学び始めるのです。これ以外に、真の理由はありません。ひとそれぞれのタイミングとペースで、自らが学んだことを分かち合いたいという欲求を誰しもが感じ始めます。

BODYCHANCE ティーチャーとして生計を立てることはできるか？

現在、世界には数千人のアレクサンダー・テクニーク教師がおり、多くはアレクサンダー教師としてレッスンすることで生計を立てています。私もその1人です。23歳のときから教え始めて、基本的にはそのときからずっと教師生活をしています。

BODYCHANCE の卒業生も多くが、活躍しています。

パートタイムで教える仕事をしている教師たちも数多くいます。フィットネストレーナー、学校教師、音楽家、ヨガ教師、スイミングのコーチ、視覚訓練士、陸上コーチなどの専門的職業と兼ねてアレクサンダー教師をやっている人たちです。このように、すでに身につけた専門や職業のキャリアをさらにアップさせたり独自色を出して発展させていくこともできます。アレクサンダー教師として最も成功している部類の教師の多くは、ある特定の分野で「ニッチ」的にアレクサンダー・テクニークを導入した人たちです。

スティーブン・ショー [スイミング&アレクサンダー・テクニーク]
ピーター・グルンワルド [アイボディ(視力回復&アレクサンダー・テクニーク)]
マルコム・ボーク [ランニング&アレクサンダー・テクニーク]
著書「ランニングを極める」(日本語)
リーランド・ヴァール [ゴルフ&アレクサンダー・テクニーク]

こういった分野であなたがすでに経験やキャリアを持っていれば、大きな経済的成功につながる可能性を秘めています。

日本には、いくつもの専門的市場に大きな可能性があるでしょう。様々な分野での活動に効果的な変化をもたらせるアレクサンダー・テクニークの莫大なポテンシャルは、日本ではまだ始まったところです。これから大きく伸びていきます。