

体軸演奏ワークショップ レベル1

体軸とは、体軸筋が促通された時に感じる軸状の意識。

体軸筋はいわゆるインナーマッスルのことを指し、全身で筋連結をしている。

体軸筋が優位に働くことによって、実感としての軸状の意識を持てるようになる。

いずれかの体軸筋が促通されれば、その影響は筋連結のある体軸筋にも及ぶ。

同様に、いずれかの体軸筋が固まってしまうと、連鎖して繋がりのある体軸筋も固まってしまう。

「軸が通っている」

||

全身の体軸筋が優位に働いている状態

体軸筋が優位に働けば、アウターマッスルの働きは劣位になり、力んだ感覚がなくなる。

これがいわゆる脱力である。

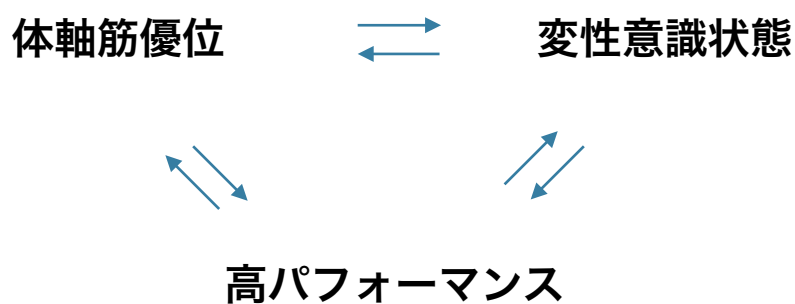
余計な力が入らず、全身の筋肉が連動し、高いパフォーマンスを発揮することができる。

通常、体軸筋は意識しにくい。

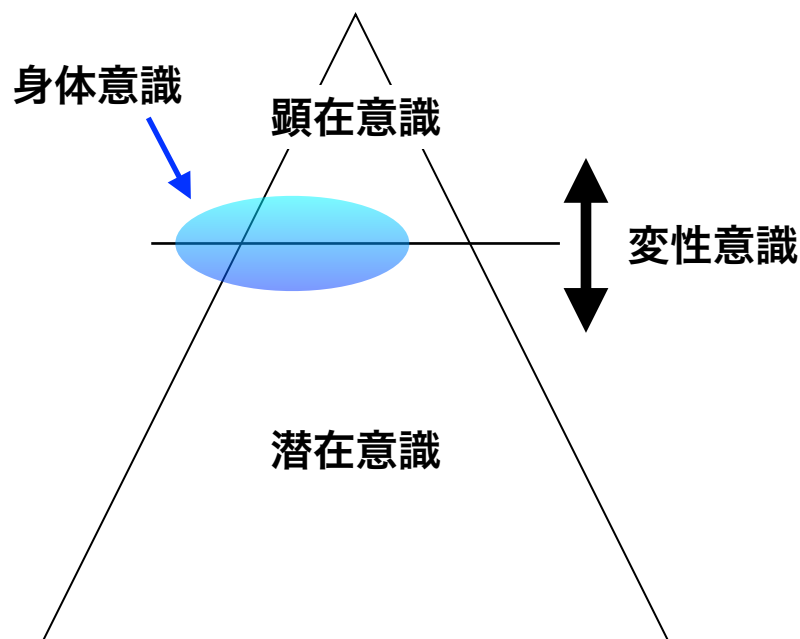
なぜなら意識が顕在化しているから。

変性意識状態になることで体軸筋を意識しやすくなる。

これは逆もまた然りで、全身の体軸筋が優位に働いている状態になれば変性意識に入りやすい。



アウターマッスルが優位な状態では意識が顕在化しやすく、また、意識が顕在化するとアウターマッスル優位になりパフォーマンスは低下する。



顕在意識・・・目を覚まして普通に生活している時に優位に働く意識。人が「考える」「判断する」「決意する」のは顕在意識の働きによる。

潜在意識・・・深く眠っている時に優位に働く意識。人の意識の90%を占めると言われる。過去に見たもの、聴いたもの、読んだもの、印象や考えたことなどの膨大なデータを溜めている。潜在意識は顕在意識とは違い、よし悪しの判断をすることでない、ただひたすらに経験したものを蓄積していく。

変性意識・・・顕在意識と潜在意識の間にある意識で、目は覚めているが、限りなく眠りに近い脳の状態。極度の集中状態であり、「ゾーン」または「フロー」とも呼ばれる。突然のひらめき、直観力や創造力が働き、自分でも思いがけないようなパフォーマンスを発揮することができる。

フリー / スティッフ

フリー 全身の必要な筋肉を限りなく最小の筋出力に抑えている状態。最適に脱力できていて、無駄な力が入っていない。

スティッフ 不必要な部分に力が入り続けることにより起こる、力んで固まった状態。意味もなく慢性的に力が入ってしまう。

レフ / ラフ

レフ 精密

ラフ 粗雑

ラフなやり方ではいくら練習しても上達しない。

いかにレフにやっていくかが重要である。

楽譜をさらう時、特に何も考えずにさらうのと、細かい注意点や身体各部位に意識を向けながらさらうのでは、全く意味合いが変わってくる。

ワークも同じで、ただ漫然とワークをするのではなく、細かいところまで意識を向けて精確にやっていくことで、より効果が高まる。

ただし、レフにやろうとし過ぎると、意識が顕在化してスティッフになってしまうので、頭で考え過ぎないことも重要である。

軸プッシュ

全身の筋肉を連動して使えているかどうかの指標になる。

押す側は肘を曲げて、押される側は肘を伸ばす。

お互いの掌を合わせる。

押す側が相手の手を押す。（勢いを付けて押さないように）

その際、押す側は今立っている場所から足が動かないようにする。

押す側は力の入り具合を感じる。

押される側はどれだけ踏ん張れるか、また相手の力がどれくらいかを感じる。

攻守交代。



身体がフリーなほど強くなる



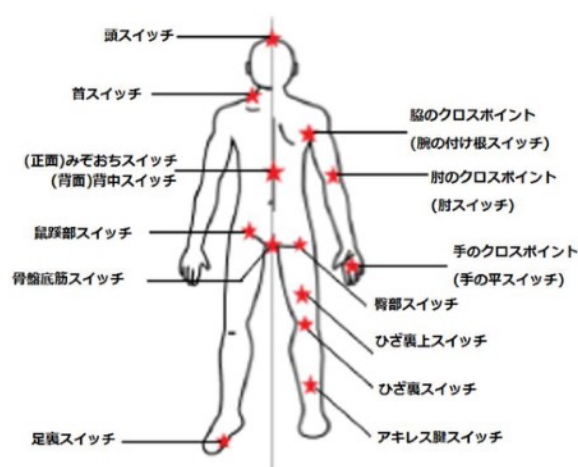
クロスポイント

クロスポイントとは、2～4個の筋肉が交差するポイント。

クロスポイントを刺激することで、アウターマッスルを緩め、インナーマッスルを目覚めさせることができる。

クロスポイントのワークを行うことで体軸筋を優位に使う意識付けがされ、身体に軸を通すことができる。

みぞおち	臍の指4本上。
鼠径部	鼠径部の恥骨寄り。
背中	みぞおちの真裏。
臀部	坐骨結節のすぐ下。
掌	中指の付け根の出っ張り。
肘	肘頭の近位のくぼみ。
脇	脇の後ろのくぼみ。
首	耳の後ろから真っすぐ横に降りたところ。僧帽筋前縁。
足裏	足裏中央。
足首	アキレス腱。くるぶしより指4本上の後ろ側。
膝裏	膝裏中央。
腿裏	膝裏中央から指4本上。



お手本動画 → <https://youtu.be/X6RKLcwQOM8>



参考：高橋龍三(2014)『人体のスイッチ - 筋肉の交差点「クロスポイント」で3倍速回復!!』ワニブックス

立甲

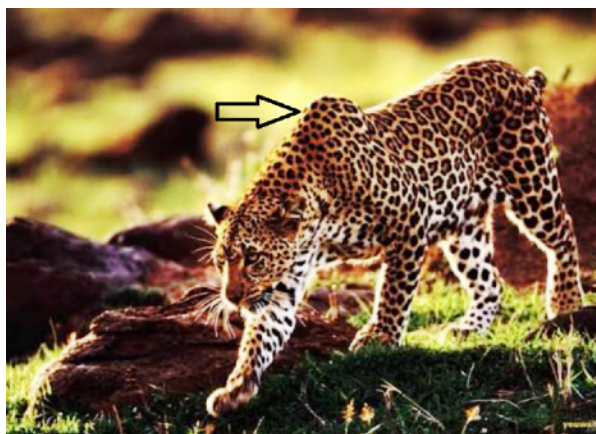
立甲のメリット

インナーマッスルである**前鋸筋**が働くことで筋肉の連動性が高まり、腕の力みがなくなる。

腹斜筋との筋連鎖により、体幹の筋肉が働きやすくなる。

肩のアウトマッスルである僧帽筋、三角筋が緩み、肩の力が抜ける。

肩甲骨の間にある菱形筋が緩み、背中の張りがなくなる。



四足動物は常に立甲している

立甲

- ・手は肩の下につき、指先は真っすぐ正面に向け、膝は股関節の下につく。
- ・両腕で床を押すことで、肩甲骨間を広げ、背中を広くする。
- ・肩を下げて脇を締め、脇の下の力を感じる。（立甲）
- ・脇を締めたまま頭を垂らし、おへそを地面に近づける（みぞおちを緩める）と肩甲骨が立ってくる。（組織分化）



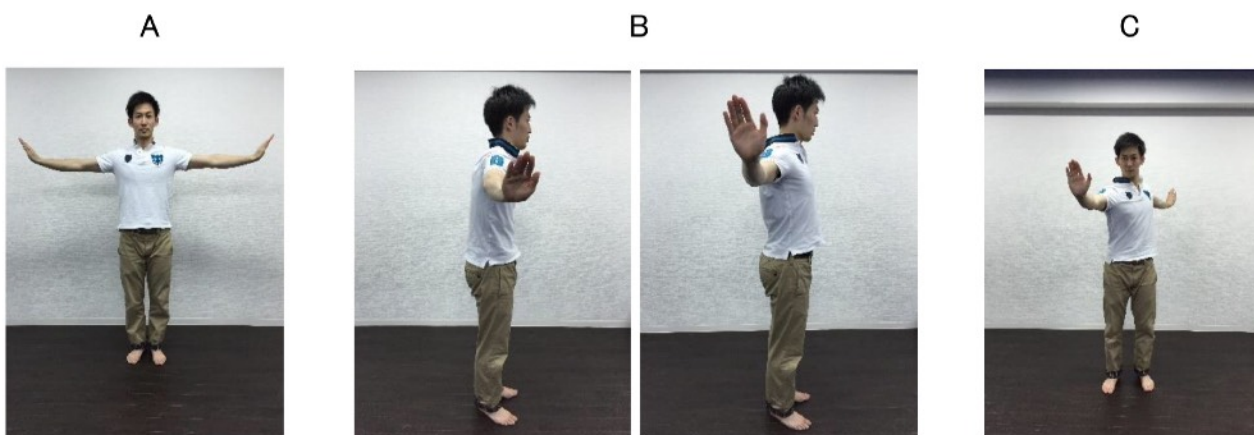
立甲しながら歩く

- ・ うまく身体を使うことができると、掌から肩甲骨を貫く軸状の意識を持つことができる。
- ・ ポイントは、前鋸筋・広背筋を効かせて、小転子にぼんやりとした意識を持つこと。
- ・ 前鋸筋が促通することで、筋連結のある同側の外腹斜筋が効き、反対側の股関節への力のラインが形成される。



肩肋面

肩肋面とは、肩甲帯（肩甲骨と鎖骨）と肋骨を分けるようにできる面。
肩肋面の獲得のために、胸鎖関節を中心とした運動を習得する。



A：準備

上肢を横に開く。

B：前後の動き

肩甲帯と胸郭を分離させ、上肢は動かないようにしながら、脊柱の屈曲と伸展を行う。鎖骨が前後に動く。

C：回旋の動き

頭を動かさず、上肢を一直線にしたまま、上体を左右にひねる。肩甲帯と胸郭の間で身体が分離するように意識する。

割膝

筋肉は単独で働いてもその力を十分に発揮できない。
クロスポイントも連動性を高める効果があるが、その範囲は限定される。
割膝のワークを行うことで、**横隔膜、大腰筋、ハムストリングス、内転筋**の筋連鎖が生じて、体幹と下肢の連動性が高まる。

割膝

- ・ 片足を前に出し、膝が踵の真上に来るように少し曲げる。
- ・ 後ろ脚の膝は伸ばす。
- ・ 骨盤を正面に向ける。
- ・ みぞおちのクロスポイントに指を当てる。
- ・ みぞおちを丸めて仙骨を立てる。
- ・ 太ももの裏側と内側を叩く。



足を下げている方の手の親指と人差し指で輪っかを作り、出している方の膝の内側・後ろに輪っかを当て、そこに球体を作るイメージをする。

オープンロータス

全身の筋肉を連動して使う練習。

脇、みぞおち、股関節をうまく使えないとこの動きはできない。

股関節が硬い人は、オープンロータスを続けることで柔らかくなる。

- ・ 股関節を支点に動く。
- ・ みぞおちを丸める。
- ・ 臀部のクロスポイントを使って立ち上がる。
- ・ 脇を意識するのとしないので違いを感じてみる。
- ・ 大腿四頭筋に力が入らないように。
- ・ 腰が反ってお尻が上がらないように。



3軸

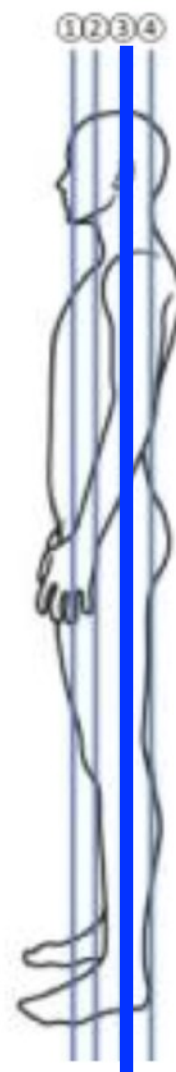
3軸は全てにおいて基本となる軸であり、センターを貫く。
3軸が通っている姿勢を**3軸の姿勢**と呼ぶ。

踵側に体重を乗せ、膝の緊張を抜く。
仙骨を立てる（腰が反らないように）。
みぞおちを緩める。
頭頂から膝裏、ウナに重心線が通る。

※ ウナ・・・足底で内くるぶしの直下の部位

体軸棒

- ・ 体軸棒を踏むだけで、体軸が通りやすくなる。
- ・ 内くるぶしの直下に体軸棒を置いて乗る。

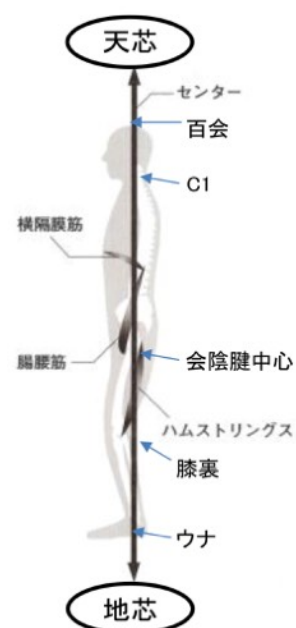


軸タンブリング

軸を上下に伸ばしながら、椎骨間の可動性を得ていく。
天芯・地芯を意識する。

方法

- ・体軸棒を踏み、3軸姿勢を取る。



- ・軸を上下動させる。天芯から地芯、地芯から天芯へ軸を通していく。



- ・ペアの人は第5腰椎から順番に椎骨を触っていく。

上丹田

- ・ 変性意識状態に入りやすくなる。
- ・ 中丹田と下丹田をコントロールする。
- ・ 極度の緊張から抜け出す。
- ・ 一般的に頭の意識は前に行きやすく、その状態では相手に緊張感を与えやすくなってしまう。



- ・ 両耳の上に人差し指を当てる。
- ・ 指の先の中心に青色の球体をイメージする。
- ・

正しい目付

- ・ 対象を凝視すると、全体の情報が把握しにくくなる。
- ・ 全体を見ながら部分を見る目の使い方を身に着ける。



- ・ 顔の前に指を立てる。
- ・ 指を凝視するわけではなく、指と遠くにある壁とを同時に認識できるような見方を行う。

前ページのワークとつなげてやると、より上丹田が活性化する。

レベル2では、身体意識のワークをやっていきます。

冒頭にも説明したように、体軸筋優位な身体の使い方をして、変性意識状態になることが重要になってきます。

レベル1のワークを毎日継続して、普段から体軸筋を使って、3軸の通った身体で日常生活を送ってください。

裏転子

裏転子が効くことで、ハムストリングスが活性化され、強力な前方力を生み出す。

ベスト

肩甲骨・鎖骨部内を中心とする、背・胸の流動的な運動を可能にする。形成されるとそのラインが大きな関節のように使え、上半身の運動性が飛躍的に高まる。

ジンプレイド

下半身を脱力させ、相手に悟られない動き出しと滑らかで高速な移動を可能にする。高度な脱力と自由自在な心境を生み出す。

ウォール

動的なウォールは全身を強力かつ円滑に導き動かす役割を持つ。また静的なウォールもあり、身体の過度な動きを抑制する働きをする。

側軸

身体の左右を天地に貫く軸。3軸を補強し強力な安定性をもたらす。

下丹田

古来「肚（ハラ）」と称され重要視されてきた。確固不拔の不動心、胆力、冷静沈着さをもたらし、安定しどっしりと重みのある姿勢と動作の源となる。

心田流

地下から温性・熱性のエネルギーを導入し、中丹田やパームに供給する。脇を深く大きく運用して、飛翔感のある動きを生み出す。精神的な懐の深さにも影響する。

パーム

熱性または温性のエネルギーが手掌を中心に集まってできる。人を励ましたり、奮い立たせることができる。また手の繊細かつ柔軟なコントロールを可能とする。