
体軸演奏ワークショップ

レベル 2

目次

復習

- ・ クロスポイント
- ・ 立甲
- ・ 割膝

体軸とは

同時に複数のことに意識を向ける

- ・ ヨガのポーズ（アーサナ）
- ・ 立甲しながら歩く

全ての基本「3軸」の姿勢

軸タンブリング

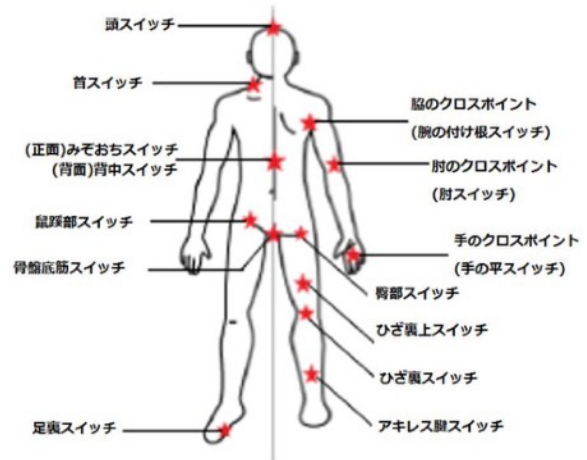
変性意識状態

上・中・下丹田

復習

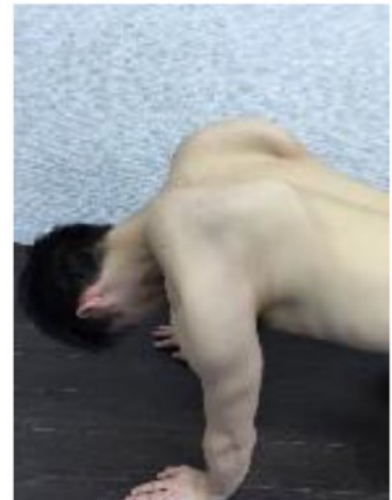
クロスポイント

手、肘、脇、首、みぞおち、鼠径部、臀部、もも裏、膝裏、アキレス腱、足裏
(頭、骨盤底筋)



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)



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。



体軸とは

体軸とは、体軸筋が優位に働いた時に感じることでできる軸状の意識。

こういった実際には存在しないけれども、感覚としてあるものを身体意識と呼んでいる。

身体意識は軸だけでなく、様々な形状がある。

身体の使い方が上手な人は、それらを知らず知らずのうちに使い分けていると考えられる。

体軸理論とは

テクニックや治療法などの技術的なところの話をしているのではなく、すべてのボディワークとエネルギーワークの根幹となる体系的理論。

なぜ治療という現象が成立しているのかという、原理的なところを理解することで、様々な手技で効果を出せるようになる。

スポーツやダンスなどに比べて動きの少ない演奏において、筋肉や骨の動きだけで身体の使い方を見ていくのは困難である。

体軸理論では、軸などの身体意識という階層まで見ていくので、演奏時の身体の使い方を「見る」ことができるようになる。

昔から丹田の重要性などが殊更に言われてきたが、その実態はよくわかっていない。

体軸理論において丹田は身体意識の中に含まれる。

現在、東京大学複雑理工学部修士、仏エコールポリテクニック大学物理学博士を持つ、科学者：船橋真俊氏が体軸理論の実験／研究を積み上げており、身体意識の解明に励んでいる。

丹田など抽象的な概念と思われる事象も、今後は科学的に解明されることが期待される。

同時に複数のことに意識を向ける

複数のことに意識を向けると途端に難しくなる。

無意識にできるようになるための練習になる。

ヨガのポーズ（アーサナ）

戦士のポーズ I

- ・みぞおち、鼠径部、臀部、脇のクロスポイントを意識する。
- ・骨盤を正面に向ける。
- ・膝が踵の真上に来る。
- ・脇から手を上げる。
- ・みぞおちに力が入らないように。

<https://m.youtube.com/watch?v=-cFAruLh3Dg&feature=youtu.be>

オープンロータス

- ・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。

https://m.youtube.com/watch?feature=youtu.be&v=fFW_idMMGm0

バカーサナ

- ・オープンロータスでしゃがんだ姿勢から手を身体の前に着く。
- ・膝を肘のクロスポイントに当てる。
- ・そのまま重心を前に移動する。
- ・脇、肘、手のクロスポイントを効かせる。
- ・腕の力で支えないように。

どんな状態でも立甲できるように

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。



立甲しながら腕を動かす

- ・まずは立った状態で立甲する。
- ・前ならえの状態から肘を引く。
- ・手を上下に動かす。
- ・肘を前後に動かす。
- ・肩甲骨が寄らないように。

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。

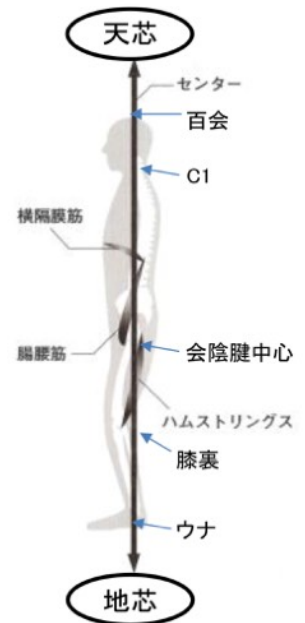
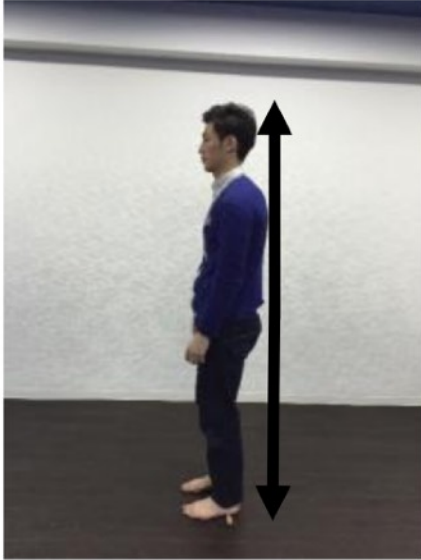


軸タンブリング

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。



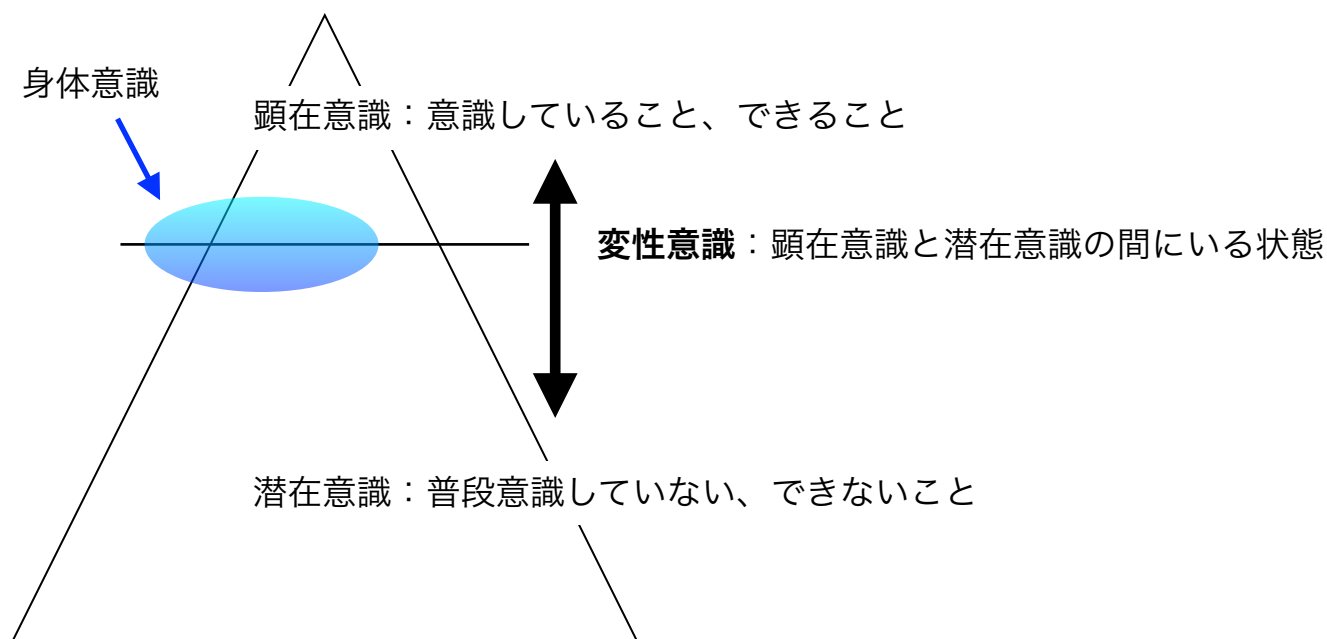
- ・ 軸を上下動させる。天芯から地芯、地芯から天芯へ軸を通していく。



- ・ ペアの人とは第5腰椎から順番に椎骨を触っていく。

変性意識状態

軸は身体意識のうちの一つであり、身体意識は顕在意識と潜在意識の間にある。



変性意識状態になることで、より多くの情報を活用して身体を動かすことができるので、変性意識状態になることが理想。

「ゾーンに入る」とも言われる。

意識が顕在化しすぎると、限られた記号の中で情報を処理しなければいけなくなる。

視野の狭い状態。

潜在意識に深く入りすぎると、眠っているような状態になり、情報処理ができなくなる。

丹田

丹田は一般におへその下にあると言われるが、実際には3つある。

上丹田・・・頭の真ん中

中丹田・・・胸の真ん中

下丹田・・・おへその下

下丹田が活性化されることにより、下腹部のインナーマッスルを効率よく働き、腹部、背部の筋バランスを適正なものにする効果がある。

各丹田には特徴があり、強い場合、弱い場合によっても状態が変わる。

	下丹田	中丹田	上丹田
強	心が乱れない 息が深く入る どっしりする 安定した感じがする	情熱的 ワクワク感 やる気に満ちている 行動的、積極的 ときめく 前向き	頭がシャープに働く 直感が冴え、頭脳明晰になる 視界がクリアになる 集中力、洞察力、判断力が高まる
弱	心が動揺しやすい 浮つきやすい 頭に血がのぼりやすい 息があがりやすい 不安定になる	やる気が出ない 人を愛せない 燃えられない 暗くなる 沈みがち	頭が冴えない 勘が鈍りがち 視界がぼやける 集中力がなくなる

これらの丹田は、トレーニングによって身に着けることができる。

下丹田

- ・ 腹部周辺の柔軟性の改善とインナーマッスルの促通。
- ・ 腹の意識を作る。



- ・ 舌を上あごに付ける。（舌路）
 - ・ へそから指4本下に指を当てて球体をイメージする。
 - ・ 鼻から息を吸って、指を当てたところに空気を入れる。
 - ・ 腰の方も膨らむように。
 - ・ 十分に膨らませたら、下腹の膨らみを保ったまま息を吐く。
 - ・ さらにへそ下に空気を入れて膨らませ、下腹の膨らみを保ったまま息を吐く。
 - ・ 最後に息を吐き切り、力を抜く。
-
- ・ 立った状態でやりにくかったら、はじめは両膝を立てて仰向けに寝て、息を吸う時に腰を地面に付けるようにするとやりやすい。

中丹田

- ・ 胸郭の柔軟性向上と胸の意識を作る。



- ・ 舌を上あごに付ける。（舌路）
 - ・ 胸の真ん中に指を当てて球体をイメージする。
 - ・ 鼻から息を吸って、胸郭に空気を入れる。
 - ・ 背中の方も膨らむように。
 - ・ 十分に膨らませたら、胸郭の膨らみを保ったまま息を吐く。
 - ・ さらに胸郭に空気を入れて膨らませ、胸郭の膨らみを保ったまま息を吐く。
 - ・ 最後に息を吐き切り、力を抜く。
-
- ・ 立った状態でやりにくかったら、はじめは両膝を立てて仰向けに寝るとやりやすい。

空気の移動

- ・ 中丹田と下丹田の意識をつなげる。
- ・ 固くなりやすいみぞおちを緩める。
- ・ センター上を上下動することで、センターをより強く形成することができる。
- ・ 横隔膜の動きがわかる。
- ・ 下腹～胸～喉の空気の通りが良くなる。



- ・ 胸とへそ下に指を当てる。
- ・ 舌路の状態を保ったまま、胸に空気を入れる。
- ・ 半分ほど息を吐いて、息を止めたまま、みぞおち(T12)、へそ(L3)、へそ下(L5)に空気を移動させる。
- ・ 移動させている時も前後の膨らみを意識する。
- ・ 球体が移動するのをイメージするとやりやすい。
- ・ 上下の移動をくり返す。
- ・ 最後は、へそ下に降ろしてから息を吐く。

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。

体軸を極めよう

体軸理論とは、単にインナーマッスルが使えるようになるためのワークを提唱しているものではありません。

身体意識という体性感覚的意識を使いこなすための総合的な理論体系です。

身体意識とは、物質として存在しないけれども感覚としてあるもの。

身体の使い方がうまい人は、それらを知らず知らずのうちに使い分けていると考えられます。

体軸演奏ワークショップでは、この身体意識を段階を踏んで修得していきます。

レベル1：体軸の基礎を学ぶ

- ・どんな姿勢でも体軸筋を働かせる
- ・全ての基本「3軸」を身につける
- ・脱力なんてできて当たり前になる

レベル2：身体意識を体感する

- ・簡単なワークで身体が強くなる
- ・丹田を味わう
- ・やわらかい手をつくる

レベル3：抽象的な身体意識に踏み込む

- ・楽器の内なる声に耳を傾ける
- ・重心を自在に操る
- ・腕を重くして重厚感を手に入れる
- ・聴衆を惹き込ませる