

ダンスアライメントに関する一考察 — Gyrotonic Expansion System について —

森田 玲子

はじめに

ダンスアライメントの一方法として、Juliu Horvath の Method について発表してきたが、今回は同氏の開発した革新的な Exercise Machine による「Gyrotonic Expansion System」により関心と興味を持った。N. Y. のスタジオを訪ね再度トレーニングを受ける機会を得た。この体験をふまえて本 System をより具体的に理解しアライメントの一方法としての効果などについて分析および考察をする。

本 論

「Gerotonic」とは Gyro というギリシャ語に由来し Ring, Circle, Spiral の語意をもつ。Gyrotonic を回転強壯と訳し、Expansion は膨張、拡大、発展という意味である。Gyrotonic Expansion System は回転運動により筋組織の調整や強化、柔軟性を促進し動きの可動範囲を広げていく。これらの運動の過程において常に筋肉の動きや流れを認知しながら行う運動療法である。

この運動療法を行う前に熟練したインストラクターによるカウンセリングが行われる。各々のニーズや症状などによって適応したプログラムが与えられる。そのアプローチはユニークで人間工学をより深く探求した内容を持ち、人体に最適な器具やデザインを開発している。

従来の Machine は固定化された器具や動きが多かったが、本 Machine は利用者が選択できるサイズ、ウエイト、長さなどの調整ができ、体力や運動能力、体型、性別などの個人差に適応できるように工夫されている。

身体の内面的の一体化をはかり、筋肉の伸展、収縮運動を人体の最も深いところまでヨーガのテクニック、バレエのテクニック、体操や水泳などの経験から得た運動要素を取り入れ、心身の調整をしながら、自然とアライメントされた骨格、筋肉の強化、柔軟性を養うことができる。また、弱い筋肉を強化し、動きの拡張、発展と筋組織や神経の調整をしていく。

以上がこの System の特色となる。また、常に正しい呼吸法によって一連の運動を行うことが条件付けられている。単にフィジカルな筋肉や関節の伸、収縮にとどまらず、体内の各器官、内臓な

どに運動をすることによって刺激やマッサージを与えて行く。この刺激やマッサージ効果によって体内から活性化され、体質改善及び、自然治癒力を高める役割や効果が実証されていることも特質となっている。

Exercise Machine を行う前に Spinal Gymnastics と呼ばれる Warm-ups を必ず行う。

Exercise Machine を始める時に、この Warm-ups に常に正しい呼吸法を伴うことが重要な要素に結びついてくる。

日常誰でも簡単にできる Warm ups なので、ダンスや体育の授業に是非取り入れて欲しい。

この Exercise Machine は人間の能力の極限までチャレンジできるように System 化されている。特に Circle Spiral の運動が移動する Machine を回しながらそれらの能力をより無理なく徐々に高めて行くところにも特色がある。

この Exercise Machine はその効果の高さから、有名なダンスカンパニーのダンサー達の自己トレーニングやリハビリを含め人気を集めている。——ビデオにより本 System について分析する——

まとめ

Spiral や Circle を取り入れた呼吸を伴う Spinal Gymnastics の Warm ups は身体を温め筋肉を柔軟にしてくれる。精神的にも落ち着き、Machine で動くときに適応できる心身の準備が整ってくる。

System を実際に行ってみると自分自身に主体性があることがわかり、やる気を起こさせてくれるし、動きの一つ一つに集中し、正確に動かないと Machine がスムーズに動かさないのである。

Breathing Centering Flowing Movement Spiral Circle などの各要素の一つ一つの運動に取り入れ、正しく十分に運動の中に取り入れることが重要である。

器具や動きを変化させ創造的な組み合わせの可能な、総合的な運動ができる本 System は、静かな環境の中で自己の心身と会話をしながら、その日の筋肉のトーンを知りながら、マイペースで動いて行くところにも特色がある。

アライメントの一方法としての効果も期待でき、とても興味深い Exercise Machine であることを実感した。日本にもこの System を取り入れたスタジオの開設を望みたい。