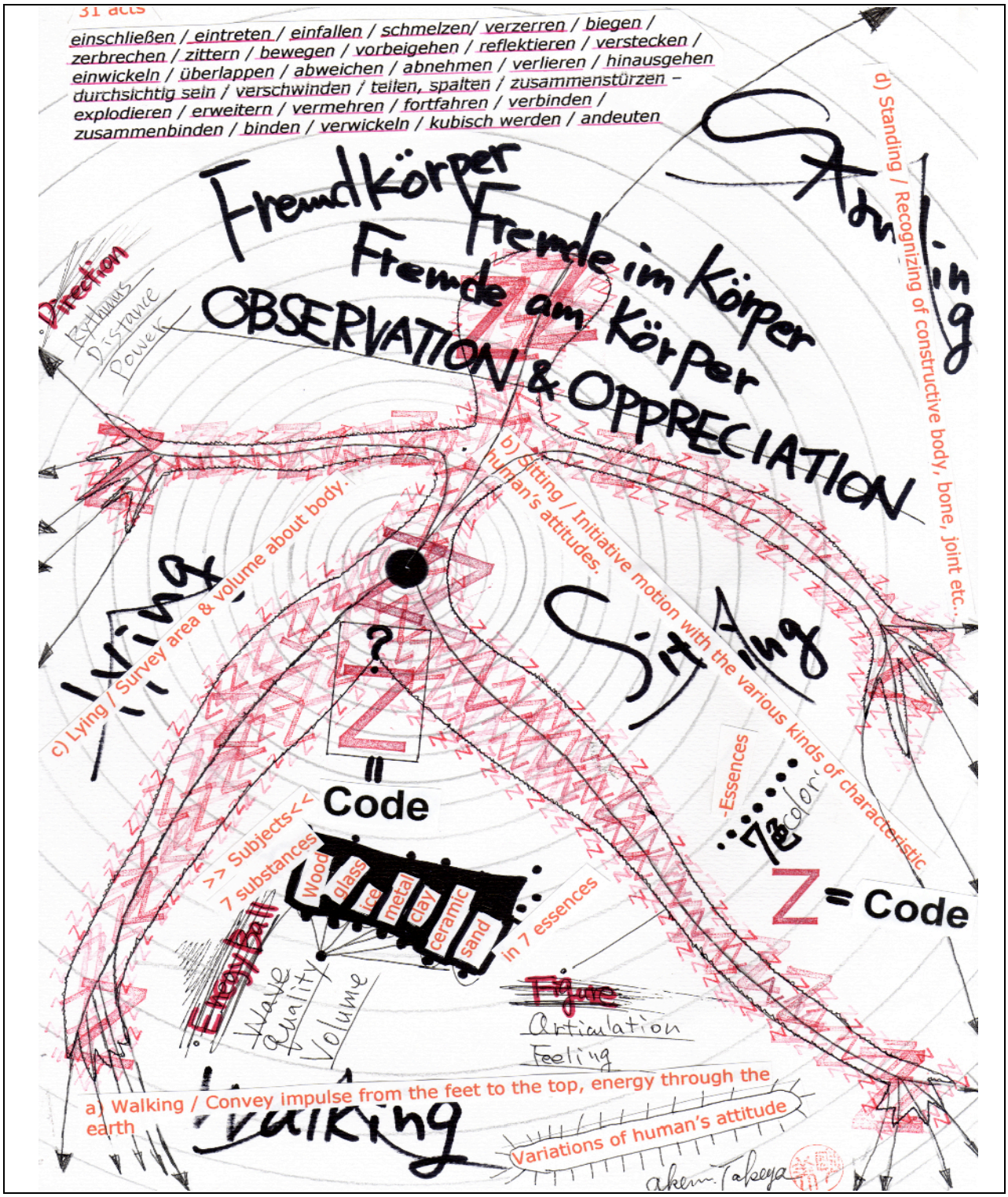

FEELER(s) = 触角(s)

*** Group Work – Training / Creation / Demonstration**

Direction & Instruction by Akemi Takeya

FEELER(s) = 触角(s)

タケヤアケミによる

内部再形成__ボディ＆ヴォイス・ワーク

Internal reformation_body & voice work

紹介・概略：

このトレーニングの目的は、生命の根源である呼吸に焦点をあて、体と心（肉体と精神）の一体化を目指し、近代化の中で現代人の衰えた５感、人間の中の昆虫の触角性みたいなものを強化することです。その独特な複式呼吸法は、仁科きぬ子氏が考案した”胎児の呼吸法”を基礎にしてます。

トレーニングの狙いは、自己を外的環境に任せ、精神的に解放された＜揺らいだ状態＞に居るようにすること、＜呼吸体＞と呼んでいる見えない身体の内部のエネルギー体を感知する能力を深めることです。行動と反応の狭間で揺れる自己／空間／音の中の相互関係の発見は、内的な調和或は見識の瞬間を明確にします。この蘇えられた知覚は、動きと音の為のバラエティに富んだ個人性の強い創造力、多彩な表現力のツールとして、活用されるための独創の源泉となります。

トレーニングの対象は、自分の本質的な身体と心の呼び戻しと共に、集中力を深めていき、ステージでの存在感を高める為の想像力と表現力を鍛えることでもある。＜呼吸体＞を知覚する為に”束の間の行為に於ける体・心の儚い存在との関係”を自己観察します。

この知覚の目覚めは自分の創作において、個人（インディビジュアル）の美を実現するための基本的なツール（道具）です。ここでいう体の動きとは、物質的な体と内的なエネルギー体＝＜呼吸体＞のギャップを認識させてそれを調整することです。その呼吸体の認識は内部における自己対話であり、自分の体と共に在る自己を鮮明にしながら、探索、アートを再定義において新たな次元の側面を展開させる為の多機能な創作の補助となります。さらに内的な強化と柔軟性の為の自然な内部エネルギーの再形成は、創作においての再活性化と熱狂化を促励することに繋がります。

また、総合的訓練法としてこのトレーニングは日常の健康法から特殊な肉体訓練、崇高な精神訓練に至るまでの、想像力、集中力、表現力を発展させる特性を持ち、いろんなジャンルの方々に適用することが可能です。パフォーマー、監督，振付家、哲学者、建築家、あらゆる分野からの参加を基本的に歓迎しております。

*

ソロー個人として舞台に立った時の存在感の強化：タイミング、攻撃性、緊迫感、個人の歴史、共有感、媒体性、顔、態度、仕草、言葉，自分の声，音との瞬時における関連性はどうするか？　なぜパフォーマーとして演じるのか?　なぜ人前で演じるのか？どの観客に自分を一番提示したいのか？どこにそのパワーを担ってるのか？５０歳でどのように演じてるかとかのヴィジョン？ソロとデュオとの関連性は？ソロとグループワークの関連性は？自分かつ観客に対してどういった質問がなされているのか？　何が通じて何が通じ合わないのか？　を問いながらの作業になります。

種類：

a) **ワーク・トレーニング**
b) **クリエーション**
c) **デモントレーション**

>> ヴァリエーション１：

a) **ワーク・トレーニング　のみ**

- １時間半から２時間の基礎トレーニング

>> ヴァリエーション２：

a) **ワーク・トレーニング**
b) **クリエーション**

- 基礎トレーニングに課題を決めた創作作業が加わる。
- 一日３時間で２－３日から可能
- 屋外トレーニング（危険の少ない自然の中でも可能）

>> ヴァリエーション３：

a) **ワーク・トレーニング**
b) **クリエーション**
c) **デモントレーション**

- クリエーションでの創作をパフォーマンス化して，ワーク・イン・プログレスとして発表する。

- そのショーイングに至る過程や作品の発展を観察する。

- 作品が棒を使ったグループのための　FEELER(s)の場合は，直径２センチの太さ，長さ２メートルの透明な合成樹脂の棒を用意して頂きます

- 作品が、solo(s)　の場合は、衣装とか小道具に使う予算があればその予算内で独りずつに内容も含めてカウンセリングしながら創るソロとして，個別に本人がタケヤの指導の基で準備・作成をしていきます。

- 一日５時間から６時間の基本的に５日ー７日間の集中講座のような形になります。アートスクールなどでの授業と併用して行なう場合は，２週間がベストです。

概要：

ここにに幾つかの主な項目を簡単に説明します。

＜揺らいでいる＞という状態に在ること：

間の揺らぎ（東洋の気）に自分自身を任せるという状態ー何も無い空間に＜もの＞が介在されたその瞬間から，空間は全体として揺らぎを生みます。その時の感性の深さとしての揺らぐ振り子の幅を見つめ、ある一点を得ることが基本状態です。

訓練の全てに通じる、基礎トレーニングの要である胎児の呼吸法（仁科きぬ子考案）が必須となる。

サークルとスパイラルの動きのテクニック:

関節を中心に腕を廻す、首を廻すなど、人間の体は非常に円を描きやすくできている。つまり円を描くという動きは効率的な動きですー自然界を見ても、原子の形、花の形など基本的な構成は円や球体になってます。この東洋での気（エネルギー波動）のエネルギーは、人間の潜在性を引き出す力となります。

このトレーニングでは、動きと声の一体化を目指し、呼吸法と瞑想法を学んでいきます。また、パーカッションの音に反応する訓練も加えられて行ないます。

人間の基本的な姿勢の在り方／立つ・歩くの審美:

人間は立ち上がって歩くという動きを覚えて以来、我々は重力に逆らって存在しているといえます。
アナトミックの構造上、いかに真っすぐに能率的に立って歩くかの効率的な方法を学びます。

それはとっさの危険への一瞬の反応で動くという、きっかけへの基本姿勢として重要視されます。

音に対する体と声の反応:

ライブ・パーカッションを使って簡単な反射運動を声の解放と共に行います。衰えた反射神経、運動性を刺激する訓練です。

グループ内でのコミュニケーション:

単純なゲームを通して、精神的解放、他者への意識を持つ事を目的とする。
（人とのバランス感覚・リズム感など）

概略：

ボディ＆ヴォイス・ワーク／プログラム（項目）

< 基礎トレーニング>

_腹式呼吸ー胎児の呼吸法
_基本的な円運動の練習
_呼吸体の認識トレーニング・内的エネルギーの再活性化
_行動と反応/ 声と身体の相互関係の習得
_背骨を軸にして反射される呼吸が声になるまでの観察
_パートナー、グループ内でのトレーニング

< 応用トレーニング>

_身体の各部の分離・伝達
_刺激の対応__印象と表象
_４つの要素、色をモチーフにしての想像力の強化
_五感への刺激
_筋肉の弛緩と緊張の柔軟なコントロール
_歩行と走行のメカニズムの再確認
_空間認識、間の取り方__メビウス瞑想
_６つのポイントの関連性ー時間、空間、形、感情、動作、ドラマ

< 即興メソッド>

_衝動的、自然発声的な動きを起す為の設定と自己挑発
_創作を一瞬にして定義できる判断力の設定
_日常のシンプル、軽薄、ナンセンスなテーマをあえて課題化
_自分自身の考えの提案のデモンストレーション化
_ボディ・ラングエッジの分析
_瞬間の行動・反応に対する感性の捉え方
_新しい空間に入り込む瞬間の素早い選択力
_テクニックから遠ざかる身体を知る、動きを見極める

< 作品構成 について>

_いろんな角度からの動機の獲得
_自己の感覚と真の興味のコーデュネーション
_作品の定義
_自分の特徴や能力の応用
_個人の美的感覚の極め方
_行動のループ＝動きと声の繰り返しを変成させる過程の観察

特殊語彙、及び内容詳細説明：

a.複式呼吸（胎児の呼吸）
b.体と声の相互関係性
c. 呼吸体とは
d.地球に立つ・歩くこと

a. 複式呼吸 （*胎児の呼吸法*）

仁科きぬ子考案

このテクニックは、身体の動き、ボーカル、演技などの　創作に至　るた　めの基礎であり、創造力のモビリティ（流動性）を育成するために必要不可な基礎トレーニングです。

身体を母胎内の胎児の姿勢に似たポジションにしま　す：　羊水内の　リラ　ックス状態を想定しながら　その姿勢で複式呼吸をします。トレーニング指導は、常に胎児の呼吸法に特別な注意を向け、自然に深い腹式呼吸が学べるように配慮します。

この基本的なポジション一胎児の直立したポジションをしながら、運動することよって横隔膜が十分に広がった　腹式呼吸が獲得できます。このポジションをすることによって背骨にある**＜命門＞**というツボの周辺の筋肉が緩み、内臓の機能を向上させます

この呼吸法の特徴は、声を出す事によって、解放されて、原始的な発声を刺激します。というわけで、最終的に呼吸は深く自由になります。命を受けた時に近い呼吸に戻ることで、自分が人間本来の感性に戻るということです。

b. 声と動きの相互関係性

＜動きがきっかけで声が発生する＞という変換と＜声がきっかけで動きが発生する＞という変換の相互関係を設定。これらのチャンネルの一つ一つが＜印象と表象＞を同時発生させます。

＜身体＞は独特な肉体的創造の過程を提供し、それは舞台に情報を記述するのではなく、空間にキャラクターのあるオブジェとして創造されます。そして、観客に抽象的、想像的な情報は伝え、また、全く個人的なビジョンのインプット（入力）を可能にします。

＜声は＞背骨からの呼吸の反射作用であるである。それは、様々な形態を取る内部のエネルギーとしての音が、どのような呼吸の過程で円運動によって変換されていくかの観察を必要とします。

身体と声の一体化を通して、ボディ・ラングエッジと音／空間の一体化が音によって強化され発展させる為の、相互に連結し合うものとして３１の要素を記載：

囲む／入る／侵す／溶ける／歪む／曲がる／折れる／振動する／通る／反射する／隠す／包む／重なる／ずれる／剥ぐ／失う／出る／透ける／消える／分割する／分裂する／崩れる／破裂する／拡大する／増殖する／連続する／繋ぐ／結ぶ／絡む／立体化する／暗示する

Body（身体） & Voice（声）:

B & V	身体の活性化とリラックスの為の道具・手段
B & V	背骨を通過する呼吸に反応し作動する媒体
B & V	絵、描写の為のデザインのイメージを喚起
B & V	無意識レベルの心理的記述と描写の展開
B & V	声によって動く、動くことで出る声の一体化
B & V	言葉で表現できない感情的の構築
B & V	精神的かつ肉体的な自然治癒、浄化

c. 呼吸体とは

タケヤ　アケミ　提案

呼吸体という異体の正体：この呼吸体は気体でできており、けっして静止することがなく、動き続け変化し続ける目に見えない物体である。それは物質的、科学的な検証とは違う身体に関する特殊で敏感な知覚によって認識される骨、筋肉、皮膚で覆われ人の形をした物質の中に存在するエネルギー体である。

知覚へのアプローチはまず、呼吸体を含蓄した私達の物質としての体の中の透明な第2のボディを確認し、検出することから始める。呼吸体の動きは身体の内側の天候のような風と、比較することができる。ボディ内の呼吸ボディの基本的な理解を得るためには、私達は呼吸の技術の助けによって身体の中の状態を知るための自己開発から始める。

最も重要な事は自分の声および胎児期の呼吸の技術によって誘発される自身の呼吸の音を聞くことである。その後、私は動きとしての呼吸体の作業を通じて、自分自身の声の音がどのように引き起こされるか、また呼吸体の可変性形体を確認しなければならない。さらには、二つの要素、声と体が互いにどのように影響を及ぼすか、同時に観察しなければならない。

そこで、自分が超ウルトラ・スローモーションの中に居る状態を観察することをお勧めします。眼を閉じて、闇の中のまた闇に接近し、触り、そしてあえてそれに侵入してみます。ただ、その闇に唯一入ることができるのは、唯一、＜呼吸＞です。風＝空間エネルギー。風は私が起こしているのか？　或は私が闇の孔に吸い込まれててるのか？　私は何もすることができず風に身を任せる。影として抽象的に認識される内観の創造物は、形を変える。そのイメージには線は無く、描こうとしない時に限り、その線をはっきりと観ることができます。

風を聞くことは風＝空間エネルギーを見透かすということである。その時、自分がそれとどう対峙しているかであり、それを言葉にしながら動くのです。しかし、その言葉は簡単に言葉になる領域にないのだから、時間がかかる。それはわずかな動きをする間に、あらゆる敏感性を捉える土壌を生む。その中から言葉を拾い、読むのである。それが時に読解不可能な記号であったりする。

d.　地球に立つ・歩くこと

＜立つ＞とは、地球の中心から天心へ、垂直に重力が逆方向に働いて、身体の力が抜けたまま真っすぐにぶら下がっていると言えます。人間は、哺乳類から立ち上がることを覚えた。それは赤ん坊の成長過程にも見る事ができます。四つ脚からの安定から二本脚の不安定な状態で引力・重力に逆らって生活し始めた人間は立ち上がったお陰で、二つの手を自由に使えて、視野が広がった。でも、身体を地に支える為に、背には常に緊張を強いられ、自由・可能性と引き変えに不断の緊張と疲労を抱えています。

そこで、人間の足の裏はとても微妙な接触をし、一つの面で全体のバランスを支える為の柔軟性を必要としています。”地球との足の裏の接触の良さは存在感の大きさを示しています”。そして、＜歩く＞とは目的・意志の達成への第一歩の動作である。既に我々は習慣性で当たり前に歩くという動きをしているけれど、人間の基本的な姿勢を神秘の目で眺めることは、新たな身体の発見に繋がります。

© IMEKA2010

タケヤアケミ
インストラクター／振り付け／演出／パフォーマンス
{ HYPERLINK "http://www.akemitakeya.com" }
contact@akemitakeya.com