

私がアレキサンダー・テクニークに

出会うまで

小学校時代の私は背が高かったので、小さくて可愛い女の子でありたいと願っていました。一番後ろの席に座って、先生が前の方の席に腰かけている背の低い子供たちに親しげに話しかけているのを羨ましく思いながら眺めていました。遠足の時、先生が「よく頑張ったわね」と可愛らしい子供たちを褒めているので、私も小さかったら褒めてもらえるのにと思うと残念でした。

小さいことは良いことだ、得なことだという考えが私の頭に定着して、出来るだけ背を縮めるように曲げて、小さくなる工夫をし、中学生になって乳房が大きくなり始めると、それも恥ずかしいので、もう少し背を丸めて胸を隠そう

としたものです。年頃になって、腰が冷え、特に夏は全身がだるく、いつも貧血気味でした。これは体質のせいであろうと、漢方薬を飲み、腰を温めたりなどして自分を大切にしているつもりでした。

後年、アレキサンダー・テクニークの知識から、これらの症状は猫背の為に肺が十分に機能せず、血行が悪かったのだと理解しました。

体力がなく、あまり健康ではありませんでしたが、普通並みに結婚をして子供も二人恵まれました。三六歳の時、夫の仕事の関係でイギリスのロンドンへ行き、そこで三〇年を過ごしたのですが、英国では、私の洋服はMサイズで、大女から普通になったことが嬉しく、心からホッとしたことを覚えています。時折、鏡の前で背中を伸ばしては猫背でない方が格好いいと思いましたが、永年の癖は沁み付いていました

から、背を伸ばしているのが苦痛で、気がつくといつの間にか猫背に戻っていて残念でした。

四九歳の春、転機が来ました。

その頃は会計の仕事をしていたのですが、或る日、重い帳簿を取ろうとした瞬間、背中から腰に激痛が走り、手を伸ばしたまま動けなくなり、座る事も出来ず、暫く、そのまま、待つより他に仕方がありませんでした。数分後に辛い痛みが和らいだので何とか家に帰りました。

翌朝、何としても起き上がれなくて、夫に医者へ行ってもらい本人が来られない事情を話すと、「鎮静剤を飲んで寝ていれば治るでしょう」という医者の言葉でした。五日ほど会社を休み、薬を飲んで寝ていましたがむしろ悪化したように思われたので医者に再度連絡をしたら、「まだ治らなかつたんですか、それでは家庭医

の私ではなく、大学病院へ行きなさい」と指示されました。

病院で、その時に撮ったレントゲンによると、私の脊椎の状態は、椎間板ヘルニアで骨疎シヨウ症も始まっているとの事でした。牽引、電気による刺激、マッサージ、リハビリなどなど、三か月程、理学療法士の治療を受けて動けない状態から徐々に日常生活がなんとか出来るようになりましたが、疲れやすくて、立っていることも座っていることも長くは続けられませんでした。

専門医から改めて話があり、手術をするほどでもないし、理学療法を一通りやったので、運が良ければ自然と治る事もあるから無理をしないで生活するようにと云われました。怠けていると思われたくないので勤務に戻りました。が、続けて座っているのが辛くて、二〇分おき

に立つては歩き回り、又、座るといふ状態で、七時間勤務でも四時間くらいの仕事量しか出来なかっただろうと思います。

病院ではこれ以上何も出来ないと言われていたので、鍼、漢方薬、カイロプラクテック、オステオパシー、マッサージ等々、効くかもしれないという療法は全て試しましたが、期待は裏切られて途方に暮れていた時、雑誌にアレキサンダー・テクニークは腰痛にも有効であると書かれているのを見て、神にもすがる思いで予約を取りました。

当日、「どんな療法なのですか？ どの位の期間で治りますか？」と最初に質問しました。「アレキサンダー・テクニークは、治療ではありません、自分で正しい身体の動きを学んでいくものです。正しい動きをしていると、その過

程で、痛みが軽減されます。又、完全に治ることも多いのです。新しい考え方と動き方を理解するのに、どのくらいの期間がかかるかはあなたの次第です。」との答えが返ってきました。私には新しい考え方の意味がよく呑み込めませんでした。とにかくお願いしますと云って、始めて貰いました。椅子に腰かけたり、立ち上がったりを繰り返して私を観察している様子。次に、肩の辺りを広げなさいと云われたので、ためらいながら

「私の肩は何ともないのです！腰が痛いんです！」と痛い所を手で示して告げました。先生が私の痛い所を知らないのかと思ったのです。「肩が丸くなっているから、頭の重みが背骨に掛かり、背中のカーブが深くなったので、椎間板がずれて神経を圧迫しています。従って、先ず、背中を整えることから始めています。」と

説明され、解ったような返事をしたものの何を直されたのかよく解らないままに、続けて暫く通いました。毎日三〇分のレッスンを受けて、すこし体が軽くなつたような気がしたけれど効いているのかどうか頼りない感じでした。その頃は腰の強い痛みはなくなっていました。絶えずシクシクと歯痛のような不快な痛みに悩まされ続けていました。

十回ほど通つた頃の或る日、呼吸についての説明を受け、指導されるままに、先生と一緒に息を吐いたり吸ったりを繰り返していましたが、突然、痛みが消えたのです。

「痛みが・・・」と云いかけたら、涙がポロポロと流れて止まりませんでした。

「痛いのか？」と先生は驚いて私を見ました。

「痛みが突然止まりました。悲しくもないのに涙が止まらないんです」と泣き笑いをしている

うちに時間がきました。帰り際に、先生から、もう少し身体に対する意識と感覚を良くして動き方を学ぶ必要があるから続けるようにと云われて、一ヶ月間くらい毎日レッスンを受け、その後は一週に一度の割合で、一年以上通いました。

いつの間にか虚弱で重い物の持てなかつた私が変わりました。疲れ果ててしまうことが稀になり、週末のマッサージ・コースを手始めに、夜の成人教育を受講して英国指圧協会の認定試験を受けて指圧師の資格も取得しました。成人教室の競歩のコースに出席して、速く歩けるのが嬉しくて、毎日 二、三時間歩いていた時期もありました。

英国滞在が長くなり住めば都という諺を実感していました。老齡の母が日本に居なければ、

恐らく、そのままロンドンに住み続けたと思います。定年近くになって日本へ帰ることを夫と話し合い、お互いに英国でやり残したことがないかを考えました。私にとっては、アレキサンダー・テクニークは私の人生を変えた特別なものでしたから、もつと良く習って、他人にも教えたいと云う希望がありました。とはいえ経済的にも年齢的にも無理があるから、夢として消えても仕方がないと迷っていましたら、決心するのは今の内だよと夫にハツパをかけられ気が固まりました。

数か所のアレキサンダー・テクニークの教師養成所を訪ねて面接を受け、年齢は問題ではないとのことでした。私は五八歳からの三年間、養成所に毎日通って六一歳で教師の資格を得ました。

こうして、私は腰痛からアレキサンダー・テク

ニークに出会った訳ですが、アレキサンダーは腰痛に悩まされたことはなかったようです。



次に、彼がどのようにして、アレキサンダー・テクニークを作り出したかを簡単に書きます。

F. M. アレキサンダーについて

彼は一八六九年にオーストラリアで生まれ、一九五五年八六歳の時英国で亡くなりました。日本風に言うると明治二年に生まれ昭和三〇年に亡くなったのですから、明治の人です。

明治時代は勿論テレビはありません、娯楽の種類は限られていました。アレキサンダーは本を読むのが上手で声も良く、近所の人が聞きに来るほどでした。やがてオーストラリアの各地をシエークスピア作品を朗読をして廻りました。ロメオとジュリエット、ハムレット、ベニスの商人など、彼の情熱のこもった読み方は聞く人を感激させました。セミプロからプロとなり、人気が出始めた頃に喉が痛くなったり声が出されたりして、お医者さんを訪ねることがたびたびという状態になりました。医者の方

とおりにうがいをし、喉を休めるように気を付けていたにもかかわらず、ますます悪くなり、ついには声が出なくなっていました。

普通の人だったら、転職を考えたかもしれませんが、彼はそんなには簡単に諦めませんでした。自分の声の出し方に問題があるのだから、悪くした原因をつきとめて自分で治そうと決心しました。それで大きな鏡を使って自分の朗読の様子を客観的に観察しました。鏡に映った自分は、身体に負担のかかるバランスの悪い姿勢で立っていました。その他にも自分の欠点がいくつか見えました。自分自身を直すこと云う事は簡単なことではありませんでしたが、彼は根気よく喉の状態と全身の動きの関係を研究して声を取り戻しました。こうして再び舞台上に立った時に、彼は「みなさん、私は一時、声が出なくなつて苦労しましたが、今は前よりも楽

に良い声が出せるようになりました。声のことで悩んでいる方はどうぞ私の発声教室へお出下さい」と云いました。彼は発声と呼吸の関連をよく観察していただきましたので、受講者に呼吸の仕方と発声を教えました。

その頃、恐れられていた病気は結核でした。若い人が大勢、亡くなりました。生徒さんの中にも軽い結核に罹っている人がいましたが、教室に出席しているうちに治ってしまいました。その後も何人かの結核患者が発声練習をしていて治りました。

アレキサンダーは自分の開発した呼吸の仕方
で結核が治る事が分かったので、その宣伝を
しました。すると、ある一人の医者が訪ねてきて、
「世界中の大勢の医者が真剣に結核に取り組
んでいても治せないのに、素人の貴方に治せる
わけがない、君は大衆を騙す偽医者だ」と罵り

ました。アレキサンダーは、

「私は治療などしていません。良い呼吸方法を
教えただけです。そうすると結核が治っていく
のです。」と云い、その医者に丁寧な彼の考え
た新しい呼吸の仕方を説明しました。医者は彼
のやり方を納得して、それでは試しにと自分の
患者を数人送りこんできました。患者達が治つ
た様子を見てその医者は

「結核の治療には今のところ特效薬がない。残
念ながらオーストラリアのニュースは世界中
には発信されません。貴方はヨーロッパへ行つ
てもっと大勢の人に治す方法を知らせるべき
です。私もできるだけ貴方の力になります。」
と云いました。

アレキサンダーはこの医師の紹介状を持って
ロンドンに渡り、そこで自分の方法を教える場
所として、住むことになりました。

アレキサンダーのお母さんがオーストラリアから訪ねてきた時のことです。彼女が転んだ拍子に手が車道に出ました。運悪く馬車が来て鉄の車輪がお母さんの手の上を走りました。皮膚も傷つきましたが、手の骨が砕けてしまいました。病院で骨折の手当てをしてもらい、数カ月で見かけは元通りになりましたが、指を動かす事が出来ませんでした。アレキサンダーは脳から指先に神経が通じ易いようにしてみようと考えました。お母さんを毎日机に向かつて座らせ、肘から先を机の上にのせて、彼がお母さんの頭を支え、まず神経が首から肩、肘、手首まで通つてくることをお母さんに感じてもらいました。次の段階では手首から指先まで神経が通うように意識してもらいました。

二人はこの練習を根気よく毎日三〇分間繰り返したとのことです。お母さんの指が少しずつ

動きだし、やがてこぶしが握れるようになりました。アレキサンダーは常に人間の身体の可能性を探つて考え続けた人でした。

彼が六〇歳を過ぎた頃、彼の技術を残すために後継者を育てるようにと医師会を中心にした人々から要請がありました。それに応えて、一九三六年、即ち昭和十一年に、アレキサンダー・テクニークの教師養成が始まりました。受講生の中に小学校の先生が二人いて、教育の場で彼の理論を生かしたいという真剣な希望を述べました。数年後にリトル・スクールと名付けられた小学校が始まりました。この小学校は落ち着きのない子や、どもりの子など、いわゆる問題児を集めて、普通のお勉強の他に子供たちに身体の動きを指導しました。次ページの写真はその時の様子です。昭和の初めの出来事ですから、画期的なことで教育者から注目を浴び



ました。アメリカの有名な教育学者もこの教育法を支持し、第二次大戦で、ロンドンがドイツ軍の空襲を受けるようになった時にリトル・スクールはアメリカへ招待されました。それで子供たち十数人、二人の先生、それにアレキサンダーが二年ほどアメリカへ疎開をして無事に過ごすことができました。

戦後、アメリカからレッスンを受けにロンドンへ来る人が多くなりました。皆お金持ちでした。旅費も高くホテルでの滞在費も掛かりますから平均的アメリカ人では無理だったのです。その中に五歳の時に小児麻痺にかかった若い女性がいました。全身の筋肉が伸びないので背の低い人でした。特に足の筋肉が縮んで歩けなくなつたのでアキレス腱の上を数回にわたつて手術で切っていました。その手術の甲斐もなく、暫くするとまた筋肉が縮んでしまい、彼女はハイヒールを履くか、爪先立ちで歩かなければなりません。レッスンを受けに毎日ホテルから通い、アレキサンダーは彼女の頭、首、背中のバランスを整え、エネルギーがよく流れるような身体の動かし方を教えていきました。ある朝、彼女がベッドから降りると、踵が床に付いたのです。彼女は感激し、その後、

アレキサンダー教師としての資格を取り、アメリカでの最初の教師となりました。彼女の書いた本が現在も読まれています。その中で、「手術で切り取られた部分も身体を正しく使えば再生できる素晴らしい能力を人間は備えている」と彼女は述べています。

アレキサンダーは七九歳で脳梗塞を患い、半身不随になりました。麻痺して不快感のある所に適度な注意を払いながら、全身のバランスを考える事を繰り返して、徐々に回復して数か月で全快しました。

以上がアレキサンダーの一生を簡単に紹介したものです。

アレキサンダー・テクニークで学ぶこと

彼の理論は大まかに云って首、頭、背中の三か所が正しい関係に保たれていること、呼吸がよいリズムで動いていることです。

首

首がなぜ大切なポイントかと云うと、私たちは重い頭のバランスを保つために微調整を繰り返しています。脳から身体の各部分へのメッセージの重要な通過点です。

頭

頭には脳が入っているだけではなく、その重さが身体のバランスを保つのに役立ち、行動の推進力になります。頭が常に前へ、上へと向かっている、それを意識することを学びます。

背中

背中全体は、肩から腰までを含みます。

背骨を長くし、背中の筋肉は適度にリラックスさせておかなければなりません。その理由は背中を短くする（背中のカーブを深くする）と椎間板がずれ易くなりヘルニアの症状がでます。又、肩こりは手や腕だけではなく、肩甲骨に問題のある場合が多く、胸椎と腰椎の辺りは多数の臓器が入っていますから内臓の働きを助ける意味でそれぞれの器官に十分なスペースを保つように胴体は長く広く保つ必要があります。

呼吸

腹式呼吸と違って、平常の呼吸は腹、背中、脇腹を含めた胴体全部を動かし、リラックスした静かで自然なリズムを作り出すものです。

総括的には

彼の考えをまとめた「身体の動かし方」というテキストの中で語られたように、精神と肉体とは切り離せないと言うことを土台としています。心身を健康にする動き方を本当に理解するために、次のような点をレッスンの中で体験し、納得する必要があります。

- ① 無理のない動きを導き出すポイントはどこか。
- ② 気持ちのゆとりを生み出す瞬時の間の取り方。
- ③ 目的のための手段の選び方。
- ④ エネルギーの流れる方向を理解する。
- ⑤ 誰にでもある（自分にもある）不確かな判断基準を認め、自分の感覚を確かな判断基準に近づけるように試す勇氣を持つこと。
- ⑥ 凝り固まった癖を変えてゆく努力をする事。

⑦ 自然だと感じることには二つの種類があります。本当に自然な事と、もう一つは、習慣的にしているので不自然なことが自然だと感じられてくる、つまり感覚が狂ってしまった場合です。

⑧ 緊張しないで待つと云うこと。緊張するのが現代人の癖です。緊張すると一定の方向にしか注意が向かず、方向転換が困難になり、血行も悪くなり、感覚も鈍ります。

自然治癒力を引き出すためにも、緊張しないで待たなければなりません。

⑨ 集中すると云うことは大切なことです。しかし、それは周囲を無視することではありません。周囲にもある程度の注意を払いながら自分のしていることにより多くの注意を払うことです。

私の教室では、

レッスンを通して、心身ともに健康になる為の呼吸、姿勢、発声、目の使い方、種々な歩き方、力の抜き方と入れ方を学びます。レッスンでは、知識だけではなく実際に応用することを学びます。テクニークの基本を習得するのに平均二〇回のレッスンが必要です。

プライベート・レッスン、一対一で受講者の要望をとりいれ、質問に答えながらのレッスンです。受講時間、三〇分から四五分。

教室は軽井沢町追分にあります。

グループ・レッスン

職場、学校、同好会などで、一クラス、五〜十人のグループです。レッスンは一回九〇分を五週間続けて行います。総計7時間半。出張レッスンも可能です。