

## 精神と身体の調和、そしてその先に在るもの

3月22日に札幌市民交流プラザ・クリエイティブスタジオにて、山海塾舞踏手の蟬丸氏をはじめとする、岩本大紀氏、高瀬誠氏、伊藤壮太郎氏によるワークショップが開催されました。40名もの方が参加し、北海道外からの参加者の姿もみられました。

### 【世界を舞台に半世紀、山海塾の身体性に触れる】

山海塾は1980年に海外公演を開始してから、世界49カ国のべ700都市以上でワールドツアーを行ってきました。1982年以降の作品はすべてパリ市立劇場との共同プロデュース、2002年にはイギリスで最も権威のある舞台芸術賞であるローレンス・オリヴィエ賞を受賞するなど、世界屈指の舞台芸術のカンパニーといえます。

設立は1975年で、ひとつのカンパニーが50年間活動を継続し続けるということ。

また、流行り廃りのある業界のなかで40年以上も世界の第一線で活躍し続けていること。

これらはまさに偉業であります。

その活躍を支えてきたのは、作品の持つ力ということもありますが、もう一つの基盤となっている「山海塾の身体性」に今回のワークショップを通して触れることができました。

### 【舞踏の多様性をうむ、身体の哲学】

踊り・ダンスというものは表現や芸術でありながら、一方で民族のアイデンティティーや文化そのものでもあります。

例えばフラダンスはハワイの神や自然に捧げる神聖な踊りであり、HIPHOPなどもアメリカの文化的背景と密接な関係にあります。

それゆえに「文化の継承」ということが根底にあり、いずれの踊りにも基本となる型というものが存在しています。

しかし、舞踏という踊りは、型や技術の継承に主眼をおかず、哲学や精神性、または肉体の質感の共有に重きをおいています。

では、舞踏に型はないのかというと、創設者である土方巽氏がつくった暗黒舞踏の型は存在します。

ただ、それが全ての舞踏家の基本の型になっているかといえばそうではなく、舞踏家それぞれが独自のメソッドや身体論を構築しています。

山海塾もまた、暗黒舞踏の影響を受けながらも、山海塾独自の身体メソッドを確立されています。

### 【イメージを肉体に流すー精神と身体の調和ー】

ワークショップでは、精神（イメージ）と身体の調和がとても大切にされていました。イメージ先行の舞踏も存在しますが、山海塾の身体メソッドはイメージに見合ったフィジカルを伴うので、これが見た目は地味ながら真剣にやるとかなりハードなものとなります。

ワークショップは、まず二人一組になって、相手の身体に波を流すことから始まりました。

一人があおむけになって床に寝て、もう一人が相手の身体を確認しながら両足を揺らして波を流していきます。

次に、身体のなかにイメージを流していく動きへと移行していきます。

身体の内側を玉が移動していくという現象をイメージして、お尻から頭へとその球を移動させながら身体を動かしていきます。

実際にやってみると、動かしやすい部位と、そうではない部位があり、イメージと身体を調和させることの難しさを実感します。

その後は、「緊張と弛緩」をテーマにした動きを実践しました。

立った状態から息を吐いて一気に脱力し、重力に逆らわずに身体を下におろします。

そこから身体の弾みを利用して起き上がり、起き上がってはまた脱力で下におろし、という動きを繰り返しました。

力任せに身体を動かすのではなく、呼吸と身体を合わせる大切になってきます。

最後に、舞踏の基本中の基本ともいえる「歩行」を全員で行いました。

舞踏では歩くという行為を非常に大切にされていて、多くの舞踏家が稽古や鍛錬に取り入れています。

「歩行」は舞台上における身の置き方や、在り方と直結しています。

歩くという行為によってそれぞれの身体の個性が浮き上がり、その歩く身体を洗練させることで存在そのものが変質していきます。

「舞踏家が一輪の花を持ちながら歩いている姿を見ただけで、なぜか涙がこぼれてしまった」

そんな逸話があるほど、歩くという行為のなかに舞踏が集約されているのかもしれない。

### 【時間と経験が織りなす身体の境地】

蟬丸氏は70歳になられたとのことですが、ワークショップでは口頭での指導だけではなく、自ら見本としてハードな動きの実演もされていました。

常日頃から鍛錬されているから動けるといってもありますが、それ以前に山海塾の舞踏メソッドには無理がありません。

筋肉任せではなく弾みや振動、重力を利用しているので、力の出し入れ（緊張と弛緩）、タイミング（瞬間の調和）、精神と身体の調和によって無理のない、それでいて美しい動きが生まれているのだと思います。

日本の踊りというのは、能、歌舞伎、日本舞踊などをみても、年をとるほど達人の領域になっていく踊りなのだと思います。

西洋のダンスは基本的に筋肉や柔軟性が必要な動きが多いので、年を重ねるたびにできなくなる動きが増えていきます。

山海塾の舞踏にもまた、時間と経験が織りなす身体の表現の境地を垣間見ることができました。

ワークショップは3時間ありましたが、体感的にはあっという間に終わりました。

丁寧に身体を探り、隅々まで意識を張り巡らせた濃厚な時間でした。

（文：北海道舞踏フェスティバル 森嶋拓）