



フランス特集

「声 - 震動する身体との^{コネクション}繋がり」

ワークショップ1日目

5月20日 (月) 11:00~17:00

全員が円になって椅子に座る。ワークショップ企画者の山上優が、趣旨説明と実行委員の紹介を行う。(遊貴まひろ、柏木俊彦、山上優) 国際部長・佐川大輔の挨拶、柏木俊彦が注意事項の説明をし、最後に講師のナディーン・ジョージを紹介してセミナーが始まった。

■ナディーンより 初めのことば

・自己紹介

○ナディーン 私が開発し伝授した方法論は、資格を持った講師たちに引き継がれていますが、このワークが日本に上陸したことは意味があることだと思っています。

これまでスカンジナビア諸国を含むヨーロッパで主に教えてきましたが、どの国にも対応していけるワークだと信じています。事実、自分に関してもイギリス人というより、国際的な人間という存在だと考えています。

シェイクスピアのセリフを使用しますが、日本語の中にそれを生かすという作業になってほしいと思います。私のこのワークの精神そのものが発展して、今私がこうして日本に来ることができたと感じています。



初めは女優として訓練を積んでいました。古典劇を中心にやっていたのですが、20歳のときロイ・ハート (Roy Hart) という人物に出会って人生が変わりました。

ロイ・ハートのスタジオを訪ねたとき、彼がT.S.エリオットの詩を使って、歌う声でトレーニングをしていたのを見て驚いたのです。声の音域が半端ではなかった。1人の人間から、男性の声、女性の声が発せられていたのです。

私は女優を22歳でやめて、ロイと人間の声についての研究を開始しました。それまで使っていた声は、自分の本当の声ではなく、自分から逃れるために使っていた声だと知ったのです。

自分の「身体から出る声」に初めて出会いました。

・アルフレッド・ヴォルフゾーン (Alfred Wolfsohn 1896-1962) からの系譜

○ナディーン 「死にゆく人々の声、叫びがなぜこれほど生命に満ち溢れているのだろう。生きていることは死に繋がっている」これはアルフレッド・ヴォルフゾーンの言葉です。ロイは最初、アルフレッド・ヴォルフゾーンと仕事をしました。アルフレッド・ヴォルフゾーンは、セルフセラピーで、自らの戦争体験から受けたトラウマを癒すことに成功しました。

ロイ・ハートは17年間、アルフレッド・ヴォルフゾーンと共に仕事をし、その研究を引き継ぎました。私は残念ながらアルフレッドと直接会うことはできませんでしたが、彼の研究に影響を受け、その方法論を継承しています。

ロイの声の音域は驚くべきもので、それを音符にすることが不可能でした。フルートの音の質をそっくりそのまま再現することができ、3つの異なる音を同時に出すこともできました。偉大なるアーティストでした。

私はロイに同行して、初めてフランスに渡りました。ロイは南仏にロイ・ハート・シアター・マレラルダを設立し、私も創立に関わりました。

ロイは飛行機が大嫌いだったのですが、日本には会議に出るため1度来日したことがあります、そのときは飛行機に乗ったと思いますが。

あるとき、スペインに公演に行くことになり、車で向かっていました。ロイと彼の妻、若い女優、私（ナディーン）の元夫の4人が乗っていた車が事故に遭い、元夫以外の3人は死亡しました。私は、病院で、3人が亡くなったことを知らない元夫に事実を告げ、仕事もやり遂げなければなりませんでした。

そののち、私はイングランドに戻り、当時はまだ実験的なものだったロイの研究を、誰もがアクセスできるワークにできないだろうか？ と考えました。俳優であるにかかわらず、誰にでも受け止められるワークとして残したかったのです。

バーミンガム大学の8年間で、過去に女優として行ってきたことと、ロイ・ハート・シアターで行ってきたこととを合わせて、更に研究しました。学生と続けた研究の中で修正を加え、英語以外の他の国の言語にも適用できるワークだということが分かりました。実際の公演でも使えるかどうかということも、演出家たちと研究しました。

メソッドではありますが、それはいつも変化します。固定したものではないから変貌し続けるものです。固定しようとするのは脳だけ。私がこうして日本に来て、日本にいる今は、その状況にも影響される筈とも言えます。

フランス俳優組合でワークショップをすることになり、ここにいるロランと出会い、その後、ロンドンで一緒に仕事をするようになりました。これまで15年、一緒にやっています。フランスで応募者の中からロランの履歴書を見たとき、「この人を入れて」と言いました。なぜだかわかりませんが。

○ロラン 初めてナディーンに会ったとき、ナディーンがロイ・ハートに会った時のように、私にとって衝撃でした。

■ワークの流れについて

○ナディーン 私とロランで、交互に講師を担当して進めていこうと思います。質問や聞きたいことがあったら、ご自由にどうぞ。

今回のエクササイズやワークは、頭を通過しなくて良いんです。音の震動は早く、脳は追いつきません。身体の知恵が、エクササイズやワークを可能にしていきます。

意識しないところで、深い感情に触れてしまうワークでもあります。完全に、安全に守られた空間の中で、(心理的なものではない)大きな愛によって導かれるものです。

(休憩10分)

エクササイズとワークの構成と目標 基本的な流れ ①→④

- ①「呼吸のエクササイズ」 2人1組 (1人が床にうつ伏せで寝て呼吸、1人はマッサージと補助)
 - ・目標：身体をゆるめ、呼吸を深くし自分の内側と繋がる (鼻から吸い、口からO「オ」の形で吐く)
- ②「呼吸のエクササイズ」 全員立ち、円になる。鼻から吸い、口からO「オ」の形で、遠くへ吐く。両手の動きも使う。
 - ・目標：呼吸を外へと繋げる。エネルギーを感じて(遠くを意識して呼吸。吐くときは前方と下腹部を意識)
- ③「声のエクササイズ」1人ずつ 男声から始めて、女声に移行。前方と下腹部の両方へ。
 - ・目標：自分の本当の声に出会う (身体から出た声の震動、生命の振動についてゆく)
- ④「テキストワーク」自分が選んだ『リチャード3世』の登場人物のモノローグを使う。
 - ・目標：声を通して役に繋がる (頭を通過せず、身体と直結して)

※2日目と4日目は①を仰向けで行なう。

※このワークで重要なのは、「ありのままの自分であること。無防備になることを恐れない」

■「呼吸のエクササイズ」(うつ伏せ) - 2人1組

【※1 巻末にイラストで解説あり】

○ナディーン では、「呼吸のエクササイズ」に入ります。

ヨガマットなどを用意。

ロランが、参加者1名とデモンストレーション



○ナディーン うつ伏せになってください。ゆっくりとやっていきます。

- ① ・1人がマットに、うつ伏せに寝て、目を閉じる。
 - ・寝ている人は、鼻で息を吸ってO「オ」の口の形で、口からゆっくりと深い息を吐いていく。（無音）このとき自分のペースで行う。次第に、自分の内に目を向けていく。身体のセンターに集中して。自分の呼吸と身体に集中していく。
- ② ・パートナーは、寝ている人の足首からふくらはぎ、そして太もも、背中に向けて手を移動しながら、速い、刺激を与えるマッサージを行う。首まで行ったら足首に降りて来る。これを2回繰り返す。
- ③ ・パートナーは、寝ている人の背骨の付け根に両手を添えて、手を体側に向けて外側へ広げていく。寝ている人の吐く息に合わせる。手は段々と頭の方にずらしていく。
- ④ ・パートナーは、寝ている人の骨盤の裏（お尻）に両手を平行に置き、寝ている人の吐く息に合わせて上に向けて揺すり震動を与える。
 - ・パートナーは、寝ている人の片方の太ももに両手を置き、寝ている人の吐く息に合わせて、同じように上に向けて揺すり震動を与える。ふくらはぎも同様に。ふくらはぎの場合は、寝ている人の吐く息を待たなくて大丈夫。
 - ・パートナーは、寝ている人の両足裏に両手こぶしを置き、寝ている人の吐く息に合わせて、踵からつま先に向かって足裏をこすり下げる。
- ⑤ ・パートナーは、寝ている人の両足首を持ち、寝ている人の吸う息にあわせてひざ下を垂直に（ひざを曲げて）持ち上げる。そして、寝ている人の吐く息に合わせて細かく揺する（上ではなく下に落とすように揺する）終わったら、寝ている人の足を床に置く。
- ⑥ ・パートナーは、寝ている人の背中（肩甲骨の間）に片手を、指を開いて置く。
 - ・寝ている人は、ゆっくり目を開け、呼吸を続ける。その時に起こる感情にはこだわらない。呼吸は身体とは繋がった（コネクトした）まま。
- ⑦ ・寝ている人は、首をリラックスした状態で（頭をあげず）ゆっくりと横に転がり、それから四つ這いのポジションになっていく。
 - ・パートナーは、寝ている人の骨盤を背後から両手で持ち、踵の方へ寝ている人の身体を引き、座る姿勢になるよう補助をする。
- ⑧ ・パートナーは、座っている人の背後から、骨盤を支えてひざを曲げさせて、ゆっくりと赤ちゃんのように立たせていく。



- ・座っている人は、ひざをリラックスしたまま、背骨をゆっくりロールアップしていく。最後にゆっくりと頭も起こしていく。
- ⑨ ・パートナーは、首が真っ直ぐか、首の裏がしっかりリラックスしているか、確かめる。首の後ろのリラックスが特に大切。
- ・立ち上がったら、自立して呼吸を続ける。前を見て、遠くの空間を見る。前に息を吐き出す。ゆっくりと時間をとって。
- ・パートナーは、相手の正面に立ち、立ち姿が真っ直ぐかどうか、確かめる。
- ・呼吸している人は、自分が自立して、自分の責任でこれをやっていると自覚することが大切。遠くの前方に集中すること。吐く息は力で押さない。しかし、エネルギーは前へ前へ出していく。自分の首の筋肉がリラックスしていることを自覚することが大事。自分の顎が正しく下がっているかも自覚する。
- ・呼吸している人は、O「オ」の口でしっかり行うことが大事。



○ナディーン 自分に権利を与えることは自分にしかできないこと。開いて開いて、次のレベルに行くというイメージを忘れないでください。

参加者、2人1組になって交互に行う。

○ナディーン 「呼吸のエクササイズ」の続きです。次は、全員で行います。

■ 「呼吸のエクササイズ」 - 全員

全員で円になり中央を見る。

- ① 肩幅に平行に足を開く。鼻から息を吸う（口で吸わないように）遠くを、距離感を意識して呼吸をする、O「オ」の口で吐く（無音）自分の内に入っていないことが大切。
この空間に震動を伝えているとイメージする。
- ② 息を吸いながら手を挙げて、吐きながら両手を下ろしていく。
宇宙に向かっているイメージ。
- ③ 宇宙空間に向かう視野で行う。個人的な作業ではない。②と同様に全員で一緒に吸い吐きながら、首を動かし他の人とアイコンタクトする。



自分がどこにいるのかという意識を持つことも大切。

(昼食休憩 60分)

○ナディーン では、個々のエクササイズに入っていきます。私のピアノに合わせて行ってください。

■ 「声のエクササイズ」 - 1人ずつ

○ナディーン 母音AW「オ」で腹部に響かせる《低い男声》のエクササイズを行います。



ナディーンが弾くピアノに向かい、全員U字形になって座る。

エクササイズを行う人は立つ。

講師の出すピアノの音に合わせて、聞いた音を出すように声を出す。

参加者a エクササイズ

○ナディーン 声が震えても怖がらずにやりましょう。勇気が必要です。ある音程で男性的エネルギーが女性的エネルギーへ移行しますが、男性性を維持しています。男声のエネルギーを含んだ女声というふうに統合されています。

シェイクスピアの時代、俳優は全員男性だった。マクベス夫人やマーガレットのセリフは男性のために書かれていますが、現代では女優によって男性的な声で演じられます。(能や歌舞伎でつかわれる声の音程とも言える)

参加者b エクササイズ

○ナディーン 次のエネルギーの段階へ向けて開けています。普段は頭(脳)が制限をかけている、それを超えようとしています。どうでしたか。

○参加者b 何も考えないようにしました。

○ナディーン 自分ができると、頭で思っていることから離れて身体に集中しているときに信じられないことが起きています。男性的なエネルギーを保持したまま女性の

声が出ています。

参加者c エクササイズ

○**ナディーン** 音程について気にしています、音程は気にしなくて良いです。life vibration（生きている震動）が重要。その音に連れて行ってもらうこと。正しい音程が出て生命（生气）がなかったら何もならないです。マーガレット王女の演技が、「神よ、助けをください」というような魂の叫びがなかったら、良い演技にはならないのです。

参加者d エクササイズ

○**参加者d** 自分の知らない声が出ました。

○**ナディーン** その声が聞いてよかったです。その声の裏にどんな感情があるのでしょうか。既にあなたの持っている震動を使っているだけです。エゴを捨ててそのままの存在でいることができなければ、舞台の上でいったい何をするといいのでしょうか。

参加者e エクササイズ

○**参加者e** 私という人間でなく、もっと大きな人間であるような気がしました。

○**ナディーン** 知的に理解しようとしても無理なのです、自分の身体で体現しなければ分からない、説明できないということ。「起きてまず行え」の禅の考え方と同じだと思います。やらなければ分からない。



参加者f エクササイズ

○**ナディーン** 2本の足でしっかり立っているように。

○**参加者f** 自分が聞いたことのない声が出ました、頭の中がカラだった。

○**ナディーン** あなたの体の中に何千年という日本の古代の歴史が眠っています。そ

れを体現しているのです。

参加者g エクササイズ

○ナディーン 自然と繋がっている皆さんのワークは、世界を、何かを変えられる力を持っています。私はここでピアノをたたいているだけ、皆さんがここで体現しているのです。

参加者h エクササイズ

○ナディーン 咳がでるのは、それが欲しいが怖いという2つのことが起きている証拠です。

○参加者h 楽しかった…

○ナディーン 全員が自分を解放して良いという権利を有しています。あなたの自分を解放する仕方がとても興味深かった。そのエネルギーはどこからくるのか？ 日本のそのルーツはどこにあるのか？ 私は、あなたが発したような音を聞いたことがないです。エネルギーが破壊的な方向に向かう人もいますが、あなたは心を開いた状態で解放がなされているので、破壊的にはならないのです。

スカンジナビアの人々はバイキングからのルーツを持っているが、日本人のルーツはもっと古来なのではないかと思いました。

参加者i エクササイズ

○参加者i 低い声にコンプレックスがあったので、やる前に力が入ってしまったらどうしようと思ったけれど、ポンと声が出て、それは思い込みだったのだなと思いました。

○ナディーン 現代はパソコンとかモバイルとかすべてが視覚的に入ってくる時代で、oral（オーラル：経口）の情報ではない。だから、オーラルの情報の体験をすることがとても大切なのです。2019年のエネルギーは、過去の歴史を全部踏まえた2019年のエネルギーとなっています。

参加者j エクササイズ

○参加者j あまり体験したことのない身体の状態でした。電気を当てられたような感

覚。そこへ行くまでがとても怖かった。

○ナディーン 自分が生み出したエネルギーです。もろさは強さ、無防備さを強さに変えた良い例だと思います。あなたの心が開かれていてとても強い声でした。

参加者k エクササイズ

○参加者k 音に飛び込んだという感じでした。

○ナディーン 今まで、他の人がやっているのを見ていたことも、有機的に身体に入ってきていますね。

参加者l エクササイズ

○ナディーン 低い音に行くほど顎が下がっていきますが、それは普通のことです。顎を上げておかなければならないのは、周りを見るためです。そこで別のエネルギーが生まれるはずです。

