

## Performance Arts Practices Workshop Gravity and Communication

中村, テーマ  
筑紫女学園大学 : 教授

新部, 健太郎  
ダンサー

皆川, 剛志  
スポーツマッサージ師

山口, 千春  
舞踏家

他

<https://doi.org/10.15017/4782094>

---

出版情報 : 九州大学留学生センター紀要. 25, pp.25-50, 2017-03. International Student Center, Kyushu University

バージョン :

権利関係 :

## Performance Arts Practices Workshop Gravity and Communication

Tamah Nakamura, Kentarou Niibe, Takeshi Minagawa,  
Chiharu Yamaguchi, and Kouzo Kouso

中 村 テーマ\*

新 部 健太郎\*\*

皆 川 剛 志\*\*\*

山 口 千 春\*\*\*\*

高 祖 公 三\*\*\*\*\*

### Performance Arts Workshops

Since 2009 I have been teaching a Performing Japan: Embodied Cultural Patterns course in Kyushu University's Japan in Today's World (JTW) international program. It is a short-term, 10-month, 2-semester program with a culturally diverse student body from Asia, Europe, North America. The curriculum approach is multidisciplinary: economics, city planning, law, traditional and contemporary performance art, literature, manga/anime, gender. For the Performing Japan courses, I organize one workshop per course with performance arts practitioners of various modalities from the Fukuoka City area. <http://www.isc.kyushu-u.ac.jp/jtw/>

The general theme for all the workshops has been the power of communication through *shintai* (body), *kotoba* (words), *chikara* (energy). Some subthemes for individual workshops have been children's games across cultures, and voicing in Japanese and English with movement. The purpose is for students to encounter intercultural communication through body movement experiences. Underlying theory draws from Asian/eastern philosophy and practice of the body in disciplines such as *butoh*, Noguchi Method, taichi, kendo. The workshop is organized to integrate ideas on movement modalities toward the

---

\*Professor at Chikushi Jogakuen University

\*\*Dancer and teacher of Chinese martial arts "Baguazhang" Fukuoka

\*\*\*Acupuncturist, shiatsu physician and athlete trainer

\*\*\*\*Butoh dancer

\*\*\*\*\*Percussionist

experience of a unification of mind and body (Ichikawa and Yuasa), as opposed to the Descartes dichotomy which values mind over body learning.

This paper shares strategies and reflections for the most recent workshop in May 2017: “Communication and Gravity”. The purpose was to sense both the grounding and lightness of gravity in the body through performance arts practices such as guided meditation, arm-raising relaxation (modified Noguchi method), releasing tension of movement to gravity, taichi basic movements, and improvisation movement with guitar and percussion. This presentation will 1) introduce the performance arts practitioners, 2) describe the workshop process, and 3) share both student participant and instructors reflections and learnings.

### **Workshop Information:**

Date: May 21, 2016, Saturday

Time: 1 – 4 p.m.

Place: Center Zone 2 Bldg, Room 2107, Kyushu University, Ito Campus

Participants: Japan in Today’s World (JTW) international students

Purpose and Process: To sense the lightness of the gravity in the body through performance arts practices such as guided meditation, arm-raising relaxation (modified Noguchi method), releasing tension of movement to gravity, Taichi basic movements, and improvisation movement with guitar and percussion.

### **Instructors: Profile and Performance Practice – movement descriptions and reflections.**

#### **TAMAH NAKAMURA (中村 テーマ)**

##### **\*Profile:**

I am a professor at Chikushi Jogakuen University, Dazaifu, in communication skills and an instructor at JTW in contemporary Japan studies. A practitioner in dance and somatic movement education, my Ph.D. dissertation is on Butoh as a form of social identity creation.

##### **\*Guided Meditation:**

Participants relax in face-up, prone position on mats on the floor. Suggestions to bring attention to each point of the body with focused breathing encourages participants 1) to be to become aware of how that point feels, and 2) to



release tension at the point. Attention is brought to toes, feet, ankles, lower legs, knees, thighs, pelvis, body organs, lower back, upper back, chest, shoulders, arms, hands, fingers, neck, head, eyes. Awareness is then brought back to the whole body through movement starting with fingers and toes and radiating through the body.

**\*Arm-raising Exercise:**

Morita's (Kasai, (2001) explains that:

People can enter butoh naturally through what Noguchi (1996) called "the god of gravity." In Noguchi's way, it is not you who moves your body, but the weight of your body that moves you. If you try to move the body intentionally, it ends up with over control, excessive power and muscle tension.



In his butoh workshops, Morita's instructs to:

reduce noises coming from inside and outside to enhance mind-body awareness to feel both inside and outside. You are affected by various impulses coming from your unconsciousness and outside stimuli such as sunshine, wind, fragrance of flowers, the feeling of the floor, and birds singing. You will find that you are amidst butoh when your body reaches this condition.

Standing up with the least muscle tension is difficult for most people to realize. As a preparation, Arm Standing from a prone position is much easier because the number of related bones and joints are limited: wrists, elbows and shoulders. Kasai's Arm Standing exercise can be accessed in full at <http://relak.net/toshi-kasai/butoh-4armstanding.pdf>

The following excerpt of the exercise is summarized from Fraleigh and Nakamura (2006, p. 127):

1. In a face-up, prone position, stretch your arms long to either side of you on the floor and release tension from your entire body.
2. Slowly lift your forearms to right angles keeping elbows on the floor.
3. Slowly lift your entire arm sensing the weight of your arm, raising your shoulder blades off the floor.
4. Release tension from your shoulders and allow your shoulder blades to rest on the floor, sensing the gravity at that point, and the lightness of your arms floating above you.
5. Releasing the tension from your shoulders, gradually allow your arms to lower, first elbows to floor and then forearms to floor.

Note: Let your arms raise and lower with as little tension as possible in this exercise.

### \*Workshop Reflections

Fear, anxiety, concern about being judged are the usual attitudes participants bring with them to a movement workshop in which they are participating for the first time. There may be a sense of questioning if they are 'doing it right' or comparison with other participants. The May 2017 workshop opened with a guided meditation allowing each participant time to sense their somatic body. The exercises which followed brought the participants' awareness back to their externally moving body in careful increments. This progression of exercises, from the connection with the inner self through to the outer musculature helped create a sense of safety for each participant within their own space. When the group moved outside to begin individual, pair and group improvisational work, the flow was fluid and participants engaged willingly, voluntarily, and enthusiastically. Instructors and participants interconnected seamlessly as human beings in motion without a sense of hierarchical status. The three hours of the workshop flew by quickly, and yet the group continued with improvisational songs, instruments and movement. It was a joy to experience young people from multiple cultures interacting through somatic connection.

The instructors' approach to the workshop focuses on movement and embodiment of movements with a minimum of verbal explanation. General guidance through words is used to help the participants visualize the movement. Each individual may move freely in the way they interpret the words. Theoretical explanations are not offered during the workshop. Participants' written reflections on their workshop experience are submitted to the main teacher in class one week after the workshop. Follow-up discussion during the class session will include theoretical concepts, post-workshop experience, and post-reflective writing. The following two paragraphs outline a theoretical approach for movement workshops which focus on movement with verbal explanation.

### **CHIHARU YAMAGUCHI (山口 千春)**

#### \*Profile:

I am a butoh dancer based in Fukuoka. I have also performed butoh in Tokyo, Taiwan and New York. I collaborate in live-action performances with musicians, painters, photographers, visual media, and other types of artists.

私は、この日のワークショップを「舞踏」というパフォーマンスアーツの視点から振り返ってみる。「舞踏」というのは、一般的に、定義が難しい舞台芸術とされているが、私がこれまで培ってきた「舞踏」は、“個人の身体そのものが持つ記憶を丁寧に辿る踊り。また、その日、その時間、その空間に、直接触れること”である。舞台上で演じられるこの過程は、他の身体表現に共通する普遍的エッセンスを含んでいる。今回、身体または表現に関わる5名のインストラクターにより、各々の分野に於ける普遍的エッセンスを組み立て繋ぎ合わせるにより、参加者の身体性の変容を促した。

## ワークショップの概要

会場：九州大学伊都キャンパス センター 2号館2107教室、外庭

日時：2016年5月21日土曜日、13:00～16:00

1. 空間設定
2. 自己紹介
3. 中村テーマによるメディテーション
4. 皆川剛志によるストレッチ
5. 新部健太郎による太極拳「推手」
6. 山口千春、中村テーマによる舞踏と、高祖公三、Tash Eloise の演奏と歌。  
全員参加のパフォーマンス

今回集まった JTW の学生達は、知的な眼差しを持つ11名の男女（数名は後半部分から参加）。彼らは、グラフィックデザイン専攻（CHL）、日本語を専攻し声優を目指す者（USA）、コミュニケーションデザイン専攻（AUS）、シンガーソングライター（AUS）、など多様な分野を歩みながらも、九州大学に留学をし日本について学ぶ者達。

異文化の中で志高く学んでいる彼らに共通するのは、驚くほど柔軟に何かを得ようとする身体能力を持つ事だ。新しい経験を前に、躊躇せず、各々の観点から瞬時に入り口を見出し、そして、すっと中に入る事のできる身体。これは、経験を積んだ身体表現者が得ようとする、もっとも純粹で美しい心身の状態かもしれない。まさに世阿弥の言う「初心の花」そのものなのだ。

このような彼らの身体能力に焦点を当て、肉体と精神を一度解体し再構築する事を、今回のワークショップにおいて試みる。

### 1. 空間設定

教室内の机と椅子を移動し、広場を設ける。そこへ長方形の和紙を広げる事で、日常から非日常空間への場の転換を演出する。

### 2. 自己紹介

日本語で自己紹介をし、インストラクターとの挨拶。

### 3. 中村テーマによるメディテーション

まずは身体をリラックスするところから始まる。中村は、大学教授で舞踏などの研究者であると共に、自らも身体表現者である。そのため、リラクゼーションや呼吸法について詳しい。

休日の昼下がりのゆったりとした時間帯特有の、やや重く硬い身体を、適度な緊張感をもって解放させる。今回、中村は、メディテーションのメソッドを鐘の音と男性の声が導く音声を使用した。体を床に横たえて、男性の声に沿って呼吸を整え、瞑想する。冷たい床の感触を、全身で感じる事で、手足や背中に意識が行く、雑念を払い、自分の意識の在りよう自体に注意を向ける。

一般的に瞑想は、盤座を組んだ姿勢や、椅子に座った状態で行う事が多いが、仰向けに床に寝た状態でのメディテーションは、これから全身を使うワークを行う者にとって非常に有効的だと感じた。

「舞踏」はまず、目の前に広がる時空を日常から切り離すことから始まる、或いは切り離すプロセス自体を観客に観せることから始まるのだが、これも一種のメディテーションだと改めて気付かされた。観客もまた舞踏家の心身の動きを観ることにより、意識の在りようが移ろい始め浮遊するのだ。そして、舞踏家も観客も同時に自然体（フレキシブルな身体）を得ることにより、既成概念を取り払った柔軟で純粋な視野が広がる。目の前の時空が別の様相で鮮やかに浮かび上がり、掘り出されていく。舞台上では、ここから展開が始まるのだが、日常生活では、メディテーションで得たクリアな視野を、あらゆる場面で活用できる。

#### 4. 皆川剛志によるストレッチ

皆川は、スポーツマッサージを専門としているが、ダンサーのボディメンテナンスを行う事もあり、身体表現者の心身を熟知している。今回は野口体操を元に、身体の関節を緩めたり、脱力する方法を学んだ。

始めに、背筋を伸ばしたまま、腰から前屈し、その後、両腕をぶら下げ、脱力する。また背筋を伸ばしたまま頭頂部より起き上がる。起き上がった後、頭部からざざと血液が降りて行く感じがあり、ほんの一瞬目がくらむが、直後にすっきりとした視界と、バランスの良い全身の気の流れを得る事ができた。これは、デスクに向かう学生やオフィスワーカーにも、最適な体操だと思う。

次に、固まった関節をほぐすワーク。二人一組となって、一人が相手の関節を優しく揺さぶる。手の関節に始まり、腕、肩の関節を徐々に緩める。揺さぶられる方の身体は、相手の波動を借りる事によって「自分の意識の支配」から解放されるのか、予想以上に脱力する。私は、ストンと落ちる自分の腕を見て、はっとした。今私が腕を意識しているにも関わらず、私の意志から切り離された状態で、繋がっている事が奇妙に思え、同時になぜか愛おしくなったのだ。つまり、からだを客観視する事で、その存在を改めて認識した。この肉、この骨、この血がここにある事を新たな感覚で受けとめる事ができた。

#### 5. 新部健太郎による太極拳「推手」

休憩を挟んだ後、野外に場所を移動した。新部は、太極拳、気功、中国武術を基に、東洋思想から現代思想まで幅広く独自の世界観を練り広げている。この人物の風貌は、場を一気に東洋世界へと転換させる。

前半部分のワークの効果もあり、自然体となった学生達の身体は、より素直で繊細になっていた。新部の動きに合わせて、太極拳の手の動きを真似ると、自ずと皆重心が低くなり、東洋的な気の流れに沿う動きができるようになっていた。重心を低くしての動きは、生活空間の変化により現代の日本人でさえなかなかできなくなっている。しかし学生達は、とても柔らかにこの動きに入っていたので、本当に驚いた。

次に「推手」。二人一組となって、お互いの掌を合わせた状態のまま、一定の力加減を保って押した

り引いたりして動く。動きに展開が出てきたら、隣の組みと交わって、最後には巨大な生物の様に一つの輪になっていた。先に重心移動を習得していた学生達の動きは、新たな境地を開いたかのように、自由に面白い動きを次々と生み出した。

全員のエネルギーが同調したところで、新部は一枚の長い和紙を持ち出した。この一枚のシンプルな和紙は、先ほどまで身体にクローズアップしていた意識を、空間へと広げる効果があった。群衆と空間が、和紙によって分断されることにより、場の全体が見えてきたのだ。ここで混沌としていた場は求心力を得て、東洋でも西洋でもない、この場にいる者によるオリジナルな世界観を展開し、いつの間にか「動き」が「踊り」へ変容していた。

その時、面白い事件が起きた。このワークショップの事を知らずに、たまたま通りすがった、一人のJTWの男性が入ってきて、目を丸くして「What's happening here?」と叫んだのだ。しかし学生達は、下の写真のように、驚く彼を取り囲んで渦に飲み込み踊り続けた。このハプニングがもたらした刺激によって、より一層「共振力」を増した群衆は、空間を揺さぶりながら、見事にパフォーマンスの舞台を成立させていた。



## 6. 山口千春、中村テーマによる舞踏と、高祖公三、Tash Eloise の演奏と歌。全員参加のパフォーマンス

パーカッションистの高祖と、シンガーソングライターのTashは、この日初めて会い、打ち合わせも無く共演し、即興演奏を展開した。緊張と融合を繰り返す即興演奏は「舞踏」の舞台を触発する。山口と中村は、ワークショップを行っている場所から、やや離れた歩道を舞台にして、パフォーマンスを始める。ここでは、学生は観客となる。糸島の空を借景に、歩道を上手下手に見立て、両脇から山口と中村が静かにゆっくり歩み寄る。二人が交わったところで、観客側へ方向を変





えて歩き続け、今度は学生達を引き入れての全員参加のパフォーマンスに移行した。

二人の舞踏を観て客観的に再度体感することにより、先ほどまでのワークショップの行程を経て学生達が得た身体性を、再構築する試みだった。また、日常空間であるキャンパスを、非日常の舞台に仕立てる事で、世界の在りようを一面的にのみ捉えず、多面的に考察できる瞬発力を養ってもらふ事を狙った。

この日のキャンパスは、初夏の風と共にサークル活動の学生達の歌声や楽器の音色が響きわたっていた。ワークショップ開始前は、集中力を中断させるノイズにも聞こえていたその環境音が、ワークショップ終盤になると、すっかり舞台の一部となっていた事に、学生達は気付いていただろうか。糸島の光と風、五月の匂いと温度、学生の声のトーンや笑い声、これら全てを、最後のパフォーマンスでは、パレットの絵の具さながらに活かしていたのだった。

今後彼らが活躍するであろう国際社会では、たとえ共通言語が流暢に話せたとしても、必ず文化の壁を乗り越えなければならない場面が出てくるはずだ。その時に必要になるのは、幅広い知識に加えて、場に共振できる柔軟な身体性だと考えられる。20歳前後の多感な時期に、彼らが生まれながらに持つ「柔軟な身体性」を、具体的に引き出し、その可能性を伸ばしておくことが、後に必ず役立つことは明らかであり、世界を面白くするエッセンスとなるのではないかと期待する。



### TAKESHI MINAGAWA (皆川 剛志)

\*Profile:

I am based in Fukuoka. I am working as an acupuncturist, shiatsu physician and athlete trainer. I am also a Kendo practitioner for 20 years. My clients are mainly dancers and actors.

Minagawa Sports Massage Clinic <https://minamassage.wordpress.com/>

Releasing Tension of Movement to Gravity

## 始めに

「重力」、地球上では全てその影響を受けて生活をしている。それが当たり前すぎて、その事を忘れていたのではないだろうか。いま一度、自分自身で自分の重さを感じて「身体」を認識し、いかに普段の生活で踏ん張り、力んで生活しているか今の「自分」を意識することで、まず「ここにいる」(be here now) 事に気付いて欲しい。

野口体操をはじめ、身体論では言葉は実体験・身体感覚を元に意味を持つといわれている。複数名で同じ空間（場所・時間）でおこなうボディワークは、互いに触れ・感じる事で、ボディランゲージを超えた理解・コミュニケーションが得られる一つの手法と考えられる。野口三千三の云うところの、思考や意識だけでなく、身体の実体・実感を手掛かりにすることで、五感を素直に働かせて、自身の在り方、他者との関わり方を感じてもらいたい。著者はそうした背景も元に治療をおこなっているが、今回はそれに焦点を当てた身体へのアプローチを二人組でおこなってもらった。

## 方法

私の担当の前の講義で、メディテーションがおこなわれていたので、個々の緊張は取れていた。重さを感じるには、静止しては感じにくい。動く事による変化（加速度）が必要となる。

### 相手の重さを感じる

1. ペアになり、座したままで一人がペアの片腕を持つ。持たれる側は仰臥位でもよい。持つ部分は手首で、握らずに下から支える。握ってしまうと、それが持たれた相手に刺激として伝わる事になり、緊張を生んでしまう原因となる。持たれた側は、自分で持ち上げずに相手に腕を預けて脱力する。
2. 支え持ったペアの腕をゆっくりと丁寧に上下左右に動かす。時折、すっと自分も脱力することで、支えて持っている相手の腕が脱力しているか確認する。持たれた相手が緊張をしていると、その腕が空中に浮いたままとなる。持つ方は相手を緊張させないように。また持たれる側も相手を信用し、脱力を心掛ける。
3. このセッションでのポイントは「重さ」と「緊張」に気付く（awareness）ことです。



### 自分の重さを感じる 1

1. それぞれ立位となり、いまの身体の状態を感じます。その際、極力筋力に頼る立ち方では無く、骨を意識して立ちます。耳の穴（耳孔もしくは耳垂）、肩先（肩峰）、股関節（大転子）、外踝の4点が垂直になって立てるかペアに確認してもらいます。
2. 再びペアの一人が仰臥位となり脱力します。もう一人が仰臥位になっているペアの足先に位置して、両踵を下から支え持ち、床からほんの少し浮かして左右あるいは上下に小刻みに揺らします。ただし支える事で持たれた側が緊張してしまう場合は足を床に着けたままで足先を持って揺らします。
3. 持たれて脱力ができるペアは、仰臥位になっている一人は脱力したままで、もう一人が仰臥位で脱力しているものの両膝を曲げ、膝を抑えるようにして股関節も曲げて持ち上げる。あえて不安定な状態を作り、股関節を小刻みに上下（屈曲・伸展）に揺らす。
4. それぞれ2～3分ほどおこなった後に、揺らされ方はゆっくり立ち上がり、最初の立位で感じた状態と比較する。何が変わったか。最初と「変化」した事を感じられるかがポイントとなる。
5. 同様に、仰臥位時に腕でも座位でおこなったように脱力したペアの手首（手関節）を下から支え持ち、小刻みに揺らして、立位になってその後の変化を感じる。



### 自分の重さを感じる 2

1. それぞれ立位となり、耳孔もしくは耳垂、肩峰、大転子、外踝の4点が垂直になって立ち、まず腕はどこから始まっているか、右（左）手で左（右）の鎖骨を触れて左（右）腕を廻してもらい、腕は肩関節からではなく、胸鎖関節から始まっている事を確認してもらう。
2. その姿勢を基準として腕だけを脱力する。
3. 腕を動かさず筋力を使わずに身体を振って、最初は小さく、徐々に大きく両腕を振り子のように前後に振る。
4. 次に身体を左右に回旋させ、でんでん太鼓のように両腕を



振る。その際に回す方向に顔を向ける事で、より大きく回すことが出来る。

5. 最後に股関節を軸に前屈をおこなう。その際、耳孔、肩峰、大転子までは一本の棒のようにしてそれぞれ倒せるところまで前屈する。腕の脱力はそのまま。



6. これ以上倒せないところまできたら、中心軸に近い5個ある腰椎の一番下（腰椎5番目、仙骨）から椎骨の上に向かって4、3、2、1と順番に関節を徐々に緩めて、また12個ある胸椎（胸椎12番目、腰椎1番目）も順に緩め、最後に7個ある頸椎も順に頭蓋骨に向かって緩めて、最終的に股関節から上の上半身を脱力してぶら下げる。この時にペアが背中中の脊椎の部分を下からタッピングしておこなうと、より理解しやすい。



7. そのままペアが、時折上下に揺すり、あるいは左右に重心移動する。この時に上半身の重さを感じる事。上半身を垂らしているものは、倒れないようにバランスよく保つ事は意識すること。
8. コツがわかったら、ペアの力を借りずにおこなってみる。その際、重心の移動は支えている足で蹴らず、上半身の傾きで移動する。
9. 膝関節を曲げる（屈曲）事で、骨盤が起こされ、それにより股関節を軸にして、軸から腰椎、胸椎、頸椎と、上半身を倒した時と同じ順番でゆっくりと起こして（伸展）してくる。この時もペアが背中をタッピングすると理解しやすい。
10. この前屈動作をゆっくりと2～3回目を閉じて繰り返す事で、徐々に前屈位が楽にできる事を確認する。
11. 最後に立ちあがり、最初の立位と「変化」した事を感じられるか内観（目を閉じたまま）する。

## 最後に

現在の世の中は直接会話をせずに他人と連絡が取れてしまう。手紙や電話に留まらず、メールやSNSという手段も増えた。しかしそこには行間というものが読み取れない、質感の無い言葉の記号情報のみがある。文明の利器により情報はあふれているが、その中で我々はどれほど実際に体感や体験

しているであろうか。ヘレン・ケラーの手にサリヴァン先生が水を注ぎながら何度も指文字で「w-a-t-e-r」と綴ることで、ヘレンは水という言葉を確認したように、実体験の無い言葉や知識は当然ながら現実感が無い。そうした世界だけでは身体感覚と同時に身体の実感の希薄さが存在する。身体の希薄さは生きているという命の希薄さにも通じ、当然他者に対しての配慮は皆無となる。自分の身体が実体化して外界と接する事で、自分以外のものに対しての距離感を持つことができる。自分という存在があってこそ他者の存在もある。私達の身体の6割は水分でできている。皮膚を介して外界と接しているが、あたかも水を入れた革袋である。力み・角があれば外界と接するにはすき間ができてしまう。なるべく広い面積で外界と接するには、力みを抜いて角をとるしかない。相手に角があっても自分の自由度があれば、すき間なく相手に委ねる事ができる。これは他者を理解する、「言葉以前のコミュニケーション」といえる。

手を前後に振ったり廻したり、あるいは股関節を軸に前屈して上半身を垂らす手法は中国の気功動作（スワイショウ）や野口体操にみられる動作の一つで、著者は正式に学んだものでなく似て非なるものであると思われるが、こうした方法を用いて理解の一助とした。

#### 参考文献

野口三千三（2003）『原初生命体としての人間』岩波書店  
 羽鳥操（2003）『野口体操入門』岩波書店

#### KENTAROU NIIBE（新部 健太郎）

\*Profile:

Born in Hokkaido, 1977. Dancer and teacher of Chinese martial arts “Baguazhang” Fukuoka.

Collaborate in perform with live music.

<http://kotyuten.jimdo.com/>

#### ◆はじめに。

重力とコミュニケーションというタイトルのワークショップにおいて、私（新部）は太極拳を担当した。果たして一般認識として「重力」と「コミュニケーション」という単語の間に、通常に関連性は見出しにくいと思う。けど太極拳という伝統武術の用語の中には、「聴勁」といって、相手の「力を聴く」という語例がある。

たとえばボディーランゲージという言葉があるが、太極拳はその相手の力の強弱を読んで、その攻撃がフェイントなのか真実なのかの見極めをつける。敷衍して相手の仕草の大小からも、相手の気持ちを読み取る訓練をする。

重力。いわばその人が行なうあらゆる身体動作（パフォーマンス）に密接にかかわるこの力は、太極拳においては重要なコミュニケーションツールの一部を為している。

### ◆立つこと。体を動かすこと。

以上の意味において、太極拳はまず自分の身心を整えることから始める。言葉と身体。必ずその根底には自身の心があるが、逆説的に自身の心を造形しているモノは、自らの言葉使いであり、または所作であると考え。それゆえに太極拳など、東洋の伝統哲学の影響を受けた身心技法の多くは、まず自分の外形（身体）を整え、結果自らの心を把握しようとする。天台智顛における「調身」「調息」「調心」の例などがある。

昨今は欧米においても、ヨガを中心としたボディーワークが流行しているが、それらも遠からず、自身の身心の安定を目指しているものと考えられる。

今期ワークショップは最初、こうしたボディーワークから始まった。

### ◆太極拳における「捨己従人」という発想。

太極拳において「聴勁」とほぼイコールであつかわれる単語に、「捨己従人」という言葉がある。そのまま字解すれば「自分を捨てて人に従う」という意味合いに受け取られてしまうが、しかしながらその主語をどこに設定するかによって、この言葉の意味合いは変わる。

太極拳は元来、中国河南省で発展した武術であって、その目的も人を制するところにある。してみると、「自分を捨てて人に従う」ことの目的は、ひるがえって人を制することにあるはずであり、事実これはそのための口伝でもある。

いわば太極拳におけるこの発想は、「人に従う」かつ「人を制する」という、言語的には一つの論理矛盾を有している。

### ◆自分と私の間。または自己という位置。

今回のワークショップでは、太極拳のなかでも高度な技法にあたる「推手」をおこなった。高度と言っても、この数年同様のワークを留学生に体験してもらいながら、私は彼、彼女らにいくつかのポイントを押さえてもらうことで、初体験の人にも一定のレベルで、所謂「推手」を体験してもらえことを知った。

ちなみに推手とは、手と手を触れあったまま維持するという条件のもと行う自由組手のようなモノであるが、ワークショップ上では勝ち負けの判定はせず、よりクオリティーの高い動作を表現することを目的とする（例えばつまずいたり、硬直したりしないくらいの意味で）。

そして押さえてもらうポイントとは以下である。

1. 掌（てのひら）と掌は付けたままにする。
2. お互い押し合う掌の圧力は一定に保つよう努める。
3. 手や腕はできるだけ動かさず、体幹部を主に動かしてゆく。
4. 後は自由にパフォーマンスを行う。

1と2の趣旨は、甲乙お互いの力を均一にする目的がある。果たして体の大小で個性は決まるモノではないし、まずお互いの身体的条件を均一に保つのが目的。

※均一に保つためにはまず相手の力の強弱を聴く必要があるし、聴くという行為は相手に倣うことでもあり「捨己従人」の由縁。

表面的筋力の大小、ないし身体の大きさの大小は、たとえばAさんの体重が65kgとして、またBさんの体重が55kgだとすれば、重さ（重力）という観点において（押合う力の度合いの）均一さを保つことで、お互いの負担比は  $(65+55) \div 2 = 60\text{kg}$  になる。

一つのメタファーとして、大小異なる体格も、「捨己従人」という相手と均一になろうとする精神において、力の強弱を超克する可能性が見えてくる（実際太極拳においては繊細にその可能性を追求する）。

3の体幹部を中心として動くというのは、所謂「丹田」を仮定してのルール。末端からではなく、身体を中心から全身くまなく動く工夫。ともすると、手足末端を中心とした動きは、手足の饒舌さとは裏腹に身体は居着いて表情が乏しい。日舞や能楽が極限まで動作をそぎ落してみせるのは、体幹部の優雅な所作があってこそである。

世阿弥の風姿花伝のなかに「いかに手足利きたれども、身利かねば、品・かかり相応せず、身使ひ達者なれば、手足おのづから働く」とある。

推手もこのような制約のなかでおこない、留学生たちに「捨己従人」を体感してもらった。

#### ◆太極拳における間主体性の可能性。

以上のような条件のもと、留学生たちに、その制約のなかで出来るだけ自由に動いてもらう。条件をごく単純化すれば、末端の掌だけが制約を受けているのみで、体幹部や足などは自由に動けるはずである。しかしながら「 $(65+55) \div 2 = 60\text{kg}$ 」というような具合に、お互いの体重比を均一にするよ



う各々が努めることで、留学生の間では思いもかけない身体的動作を体感したという感想を聴く。ある生徒の感想としては、自分の意志に反して、身体が勝手に動くような感じがしたという。

このワーク自体は、まだこれから回を重ねて深めていきたいと考えるが、そうした留学生たちの感想を聴くにつれ、メルロポンティの言う「間主体性」という言葉が想起される。果たして「人に従う」かつ「人を制する」という言語的、論理的矛盾は、こうした自己と他者のあいだに位置する身体性において超克されうる、と思う。

またこうした言語的、論理的矛盾は、人の心をして悩みというモノを生むが、しかして身体の位相においては、その悩みをも昇華しうる可能性を、「推手」というワークが持っているように感じた。





### KOUSO KOUZO (高祖 公三)

#### \*Profile:

Born in 1970 in Fukuoka. I am a percussionist widely experienced in percussion instruments involving drums, bells, cymbals, rattles, and tambourines.

I have done improvisation with percussion and butoh dance. I am currently a member of the Pokamus Rock Band.

#### \*Workshop Reflections

2016年5月21日の昼過ぎ、九州大学伊都キャンパスに行ってきた。留学生を対象にしたパフォーマンスアートのワークショップで即興演奏を行うためである。

今回のワークショップの参加メンバーは、大学教授の中村テーマ、舞踏家の山口千春、中国武術家の新部健太郎、剣道家及びスポーツマッサージ師の皆川剛志、留学生でシンガーソングライターのTash Eloise、パーカッションニストである私、高祖公三、そして九州大学の留学生達である。



まずは、中村テーマによるメディテーション。

教室の床に仰向けになる。鐘の音が鳴り録音された声に誘導されて体をリラックスさせる。ただ説

明が英語だったため私には理解できなかったのですが、自己流で背中に重力を感じ重さに任せながら意識を上方に持って言った。下方に沈む感覚と上方に伸ばす感覚を同時に感じるように意識した。

次に皆川剛志による身体論と脱力法。立つという行為における身体の反応。

立つ事で筋力が必ず使われるが、筋肉の力だけで立つのではなく骨を使って立つ。その時は耳・肩・腰・踝が直線になる事でうまく骨を使ってリラックスして立つ事ができる。

そして、次に二人一組になって一人は仰向けになる。もう一人は相手の腕を持ったり踵を持って振ったりする。仰向けに横たわっている相手の体から力が抜けてるか確認する。余分な力が入っていると持ち上げた腕が途中で止まったり、踵から揺らした振動が全身にいかず首まで揺れが伝わらない。

これは、横たわっている人がアクションをしてる相手を信頼してないと難しいと思う。

外からの刺激に対して体は無意識に緊張という反応をしてしまう。自分以外の意思を受け入れ、それを自分と一体化というコミュニケーションのスキルだと思った。

次は、新部健太郎による「推手」。二人一組になり手のひらを合わせる。相手が押せば自分が引き、自分が押せば相手はひく。手のひらの間の力は常に均等に保つ。受けた力を体幹の動きで手のひらの力を均等にする。すると自分の動きが思いもよらない様な動きになってくる。しかし整合性は感じる。

さらに一対一から一対二・四人・五人・六人と増えてくる。二つ隣・三つ隣さらには全員の動きも影響されてくる。

まるで、星々の重力によって関係した動きを思い浮かべた。

遠くで中村テーマと山口千春が歩いている。舞踏のパフォーマンスは始まっていたようだ。

今回のワークショップは、「メディテーション」で個々の余分な力を抜いてリラックスして「脱力と身体論」で他者の力を受け入れることを体験してもらい「推手」で自分から他者へ・他者から自分への力のコミュニケーションを体験してもらうという高度なプログラムであったと思う。

このプログラムを体験した学生達に今度は舞踏と音そしてTashによる歌とそれぞれ違った表現方法を融合してパフォーマンスを体験してもらった。



ワークショップのプログラムの終了後、Tashと学生達が歌を歌いだした。実に楽しそうに。

異文化の土地である日本でさらに肌の色も文化も違う若者がお互いを受け入れて純粹に楽しむパフォーマンス。

これも最高のパフォーマンス・アートだと思う。

## TASH ELOISE, Australia

### \*Profile:

I am a singer songwriter and multi-instrumentalist. Musically and artistically inclined from an early age. I graduated from Newtown School of the Performing Arts in 2012 with first place in Music and Italian and received an ATAR (Academic Score) allowing me to enroll as a full time language and music student at Sydney University.



### \*Workshop Reflections:

The ‘Gravity and Community Workshop’ was truly a unique and refreshing experience. During this workshop, I felt as if the labels ‘students’ and ‘teachers’ was stripped away, as we shared the space of the room and became focused on nothing else but our own bodies. After introducing ourselves, we started off by lying down in our space and gradually started to let our bodies relax into the floor as we concentrated on our breathing. At first, it was difficult to let go of all the insecurities and busy thoughts which filled my mind, however, the more I focused on my breathing and self-awareness, the more those thoughts eventually melted away into nothing. That feeling of ‘nothingness’ was a rare moment, which I thoroughly enjoyed. After the meditation segment, Takeshi Minagawa took over the workshop and guided us through further exercises, which allowed us to work in pairs. Exercises were orientated around posture, and parts of the body such as our shoulders and hips, in which we can use as check points for correct stance and alignment. I found this a bit of a challenge because my posture is not the best, but it also reinforced just how important good posture is because it allows us to breathe deeper and feel more grounded. I will definitely use these exercises and stretches in the future before going on stage for a performance.

Another aspect of the workshop, which I really appreciated, was improvising with everyone. Although it has been a long time since I have improvised as an individual musician, let alone with others, I found it really liberating and exciting.

Improvising with percussionist Kouso Kouzo was an interesting process, simply because I had never listened to him play before and our styles were quite distinct. However, eventually we grew used to each other’s rhythm and musical intention. As a result, the music developed into something a lot more fluent and natural. It was also rewarding to work off



the energy of the other participants as they danced with their colored cloths because it was as if we were having a conversation exclusively through movement. Seeing everyone within their element and so care-free, was one of the best moments of the workshop.

In addition, another important highlight for me personally, was having everyone sit in a circle whilst I performed a new original song. The atmosphere was light spirited and encouraging which is so different from what I normally experience on stage. The advantage of being in a circle was that I could see everyone's facial expressions. If one person smiled, then I smiled and everyone else ended up smiling and clapping along, it was as if the energy was contagious. Toward the end, even though it was a song no one had heard before, most of us were singing the chorus in unison. I felt so welcomed by everyone that I decided to play a few more songs that were covers. More and more students started singing, harmonies were formed, hands continued to clap and the workshop started to feel like a summer campfire. Working with wonderfully talented tutors such as Kentarou Niibe, Takeshi Minagawa, Chiharu Yamaguchi, Kouso Kouzo and Tamah Nakamura, made the gravity and communication workshop an experience I will never forget.

### **MARIA VILLOUTA, Chile, JTW student in Performing Japan: Embodied Cultural Patterns**

#### **\*Course and Workshop Reflections**

A few years ago I discovered I was quite interested in studying the body as a topic. First, from an illustrator's perspective, I really liked drawing bodies studying artist's anatomy books, taking human figure drawing lessons, During my 4th year as a design student, in 2014, through this interest of mine, I stumbled upon an ideal course that was taught in my university in Chile, called 'The Body in the History of Art'. I came to understand the body as a dynamic



vehicle that is in constant movement and evolution. Through the lens of art we can meet several representations that communicate different aspects of this notion: the body is both a medium and a limit that reflects inescapable truths about our own nature.

I never imagined that coming to Japan would present me an opportunity to continue this type of studies. '*Performing Japan: Embodied Cultural Patterns*' is a mid-term course offered by the JTW program that just sounded too good to be true for me. And it actually was, specifically when I met the dance and performance of *Butoh*. Born during the early 1960's, *Butoh* worked as a critical response against political dominance and western culture during times of violent social protests in Japan. However, that is only regarding it's context and origins. The essence of *Butoh* is more than just fierce rebellion through body

deconstruction.

Portraying some aesthetic characteristics from earlier Japanese styles of theatre such as *Kabuki* and *Noh*, *Butoh* is quite unique in comparison to other dance forms, especially western ones. In *Butoh*, the body is in a constant stage of change. It may move gracefully, or it may look ugly or even awkward. This type of dance helps us escapes from the socially constructed body we all know and accept. Imagine our self being a tiger, and our body a forest. *Butoh* allows the tiger to explore the forest, releasing the body from imprisonment by doing so.

Having finished this course, I would have to admit that I still can't understand *Butoh* completely, but as Ohno Kazuo, one of the major influences in this art form, after it's founder Hijikata Tatsumi, said "It is better not to understand". In this case, I believe it's better to experience.

The workshop, Gravity and Communication, was the perfect way of ending this learning experience. With amazing instructors (a *Butoh* dancer, a martial arts teacher, a percussionist and even a kendo practitioner), as well as the participation of classmate friends and, of course, the guidance of my teacher Tamah Nakamura, the evening just went by smoothly, free of any prejudice. Talking was not even necessary; movement was enough for us to understand and connect with each other. I felt free as if there was no right or wrong in our performance.



I am grateful for having encountered this course during my stay in Japan. After this experience, I feel the desire to continue studying this topic, but not only from books and papers. Now I want to listen to my body. I want my body to be able to express myself as well. Sometimes words are no longer needed when you have the body as an explorative canvas. Mine is just full of ideas waiting to be expressed.

### **ANITA GALLAGHER, Australia, JTW student participant**

#### **\*Workshop Reflections**

Suffice it to say, 'dance' and 'performance' are well outside my comfort zone, unless you count bobbing around the house with my headphones in as I do housework. I'm more of the type to to observe and appreciate from afar. As such, the workshop was quite an eye-opening experience for me, being a fascinating inspection of the way movement manifests in our bodies.

While the attending artists had diverse backgrounds not always necessarily associated with popular

perceptions of performance, or even each other, as each artist shared their practice with us it became apparent that there were many crossovers in their approaches. It was very much a lesson in listening and learning to trust our bodies in its unconscious and conscious moments; how we could seek peace of mind through rehearsed movement, instinctive movement, and even sometimes through not moving at all. But even within our moments of silence (during meditation for example) did I notice that our bodies never truly 'stop'. Introspection in effect makes you more aware of the way you relate to your surroundings.

By the end, as everything began to weave together into an impromptu performance, I was reminded of the art jams that I often participated in as a member of my university's drawing society. Just as my friend and I would play off each other's unique mark-making to create a larger, intricate illustration, I got the sense that people were able to feed off each other's energy to create a rich, welcoming atmosphere, guided not by expectations but by innate rhythms.

While I cannot profess to being able to let go of my self-consciousness the entire time, I'd like to think I left the workshop with a greater appreciation for the work of these artists, as well as a reminder to take a break every now and then to listen and reflect.

### **ATTIYA SKEETE, USA, JTW student participant**

#### *\*Workshop Reflections:*

The Gravity and Communication Workshop was an enlightening course in which I got experience the movement of my body through sounds and different exercises. First we began with some stretching, which prepared us for the more rhythmic movements we would do later on in the process. The calming sounds of the instructions of the beginning stretches, helped our bodies to feel more fluid and light. Congruent stretches we did with a partner help to build trust within the people who were attending the workshop. By the time the stretching period was over we felt more in tune with each other, our instructors, and the outside surroundings. One of the teachers, Kentarou Nibe, led us in fluid movements that we performed with each other with a light veiled colorful



material. The material aided to accentuate each movement we made with our limbs together. To onlookers it probably appeared as a swirl of color as we moved with our bodies. The Butoh dancer, Chiharu Yamaguchi, live performs of butoh, which she later incorporated all of us into. She started slowly moving with Nakamura-sensei mirroring her movements. However, touched each of us and we all began to move with a similar movement to hers. Finally we ended a very peaceful and enlightening day with a guitar performance by Natasha Eloise. Her soulful guitar strumming and impromptu singing from other members in the workshop really helped to set the tone for a peaceful end. The Gravity and Communication Workshop was a new and insightful experience. I hope that sometime in everyone's life they can experience movement like we did that day.



## Final Remarks

Student reflections summarized:

- That feeling of 'nothingness' was a rare moment.
- Good posture allows us to breathe deeper and feel more grounded.
- As a singer, it was rewarding to work off the energy of the other participants as they danced with their colored cloths because it was as if we were having a conversation exclusively through movement.
- The body is both a medium and a limit that reflects inescapable truths about our own nature.
- This type of dance helps us escape from the socially constructed body we all know and accept. Imagine our self being a tiger, and our body a forest. Somatic movement allows the tiger to explore the forest, thus releasing the body from imprisonment.
- Talking was not necessary; movement was enough for us to understand and connect with each other. I felt free as if there was no right or wrong in our performance.
- Words are no longer needed when you have the body as an explorative canvas. Mine is just full of ideas waiting to be expressed.
- Introspection makes you more aware of the way you relate to your surroundings. I left the workshop with the appreciation that is necessary to take a break and listen and reflect.
- The calming sounds of the instructions of the beginning stretches helped our bodies feel more fluid and light. Stretches with partners helped to build trust among the participants.
- Chiharu-sensei's butoh movements were mirrored by Tamah-sensei in their duo performance. Chiharu-sensei then touched each one of us and we all began to move with a similar movement to hers without verbal instruction as to how to move.

## Somatic Dialogue

Exploration of the somatic self through self-discovery and internal transformation of one's images is one activity in movement workshops. The soma is the body as perceived from within by first-person perception (Hanna, 1988, 2003, 2003-4, 2004-5). Our own experience of our own body, that is, first-person observation provides us with factual information that the third-person observer does not have access to. Our bodies communicate information to us about our intersubjective relationships with the world around us and with others. Therefore, instead of considering the body as simply "an object of study, or a text on which social reality is inscribed" (Csordas, 2002, p. 241), it also becomes a process of "somatic modes of attention" particular to certain cultural practices (Csordas, 1993, p. 138). Participants in movement workshops for example, do not practice choreographed steps. Instead they focus on their first-person experience of how they see themselves and engage with others, and not on how others see them. In this way they create further relationship through somatic dialog.

Bourdieu (1997) says that "conscious raising" alone will not lead to change, or new relationship. The inertia from the social inscription of bodies must be overcome through a process of counter-training, involving repeated exercises, to transform habitus. Butler asks what kind of performance will reveal the performativity of gender that destabilizes the categories. She answers, "The possibilities of gender transformation are to be found in the arbitrary relations between such acts, a failure to repeat, a de-formity" (p. 179). This concept of the agent as capable of interpreting and acting a different meaning than the received one is further supported by Bourdieu when he says that habitus change constantly in response to new experiences, and that there is no (social) rule that can provide all the conditions, and therefore leaves some degree of interpretation by the habitus. Butoh is characterized by the dissolution of the self in the body, a process of self-deconstruction of the social body. Participants as actors intervening in their own life drama purge the fear of taking action instead of purging pity and fear through watching a performance.

## References (in English)

- Bourdieu, P. (1997). *Pascalian meditations*. Stanford, CA: Stanford University Press.
- Butler, J. (1990). Performative acts and gender constitution: An essay in phenomenology and feminist theory. In S. Case (Ed.), *Performing feminisms: feminist critical theory and theatre* (270-282). Baltimore, MD: The Johns Hopkins University Press.
- Csordas, T. (1993). Somatic modes of attention. *Cultural Anthropology*, 8(2), 135-156.
- Csordas, T. (2002). *Body/meaning/healing*. New York: Palgrave MacMillan.
- Fraleigh, S., & Nakamura, T. (2006). *Hijikata Tatsumi and Ohno Kazuo*. London: Routledge Press.
- Hanna, T. (1988). *Somatics: Reawakening the mind's control of movement, flexibility, and health*. Cambridge, MA: De Capo Press.
- Ichikawa, H. (1992). *Seishin toshite no shintai* [Body as spirit]. Tokyo: Kodansha.
- Ichikawa, H. (1993). *Mi no kozo: Shintairon o koete* [Structure of body: Beyond body theory]. Tokyo: Kodansha.
- Kasai, T & M. Takeuchi (2001). Mind-Body Learning by the Butoh Dance Method, Proceedings from the 36<sup>th</sup> Annual Conference of American Dance Therapy Association, Raleigh, NC, October 11-14, 2001.
- Nakamura, T. (2015). Performance Arts Practices: An Intercultural Journey
- Nakamura, T., Y. Usami & K. Niibe. (2014). Power of Communication: Shintai, Kotoba no Chikara. Research Bulletin, No. 22,



International Center, Kyushu University

Noguchi, M. (1996). *Genshoseimeitai toshiteno ningen – Noguchitaiso no riron* [The theory of Noguchi exercises: Humans as the agent of life]. Tokyo: Iwanami Shoten.

Yuasa, Y. (1987). *The body: Toward an Eastern mind-body theory*. New York: State University of New York Press.

**References (in Japanese) 参考文献**

野口三千三 (2003) 『原初生命体としての人間』 岩波書店

羽鳥操 (2003) 『野口体操入門』 岩波書店



Invitation for all JTW STUDENTS

## Performing Arts Workshop

# Gravity and Communication

This workshop offers a creative performance experience through language, sound, and movement for the Performing Japan half-term course. All JTW students are welcome to participate. A few Japanese participants will be invited by the instructors.

■Date: May 21, Saturday ■Time:1-4 p.m.

■Place: Ito Campus, Center Zone 2 Bldg, Room 2107,  
Center Zone 1 parking is free.

- 九州大学 伊都キャンパス  
センター2号館 2107 教室
- 参加自由、会場の詳細は要お問い合わせ
- 問合せ / [chiharu@officeon.jp](mailto:chiharu@officeon.jp)

Directions on Campus:  
[http://www.kyushu-u.ac.jp/f/27238/ito\\_en.pdf](http://www.kyushu-u.ac.jp/f/27238/ito_en.pdf)  
Directions to Campus:  
<http://suisin.jimu.kyushu-u.ac.jp/en/info/>



## instructors

Performance arts practices which will be integrated are guided meditation, Noguchi relaxation method, somatic movement, Taichi(Baguazhang), Butoh, percussion and guitar.

### Takeshi Minagawa (皆川 剛志)

I am based in Fukuoka. I am working as an acupuncturist, shiatsu physician and athlete trainer. I am also a Kendo practitioner for 20 years. My clients are mainly dancers and actors.

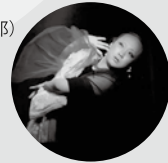
\*MINAGAWA SPORTS MASSAGE CLINIC  
<http://members2.jcom.home.ne.jp/mina.massage/>



### Kentarou Niibe (新部 健太郎)

Born in Hokkaido, 1977. Dancer and teacher of Chinese martial arts "Baguazhang" Fukuoka. Collaborate in perform with live music.

<http://kotyuten.jimdo.com/>



### Tamah Nakamura (中村 テーマ)

I am a professor at Chikushi Jogakuen University, Dazaifu, in communication skills and an instructor at JTW in contemporary Japan studies.

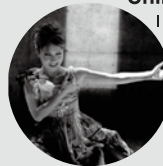
A practitioner in dance and somatic movement education, my Ph.D. dissertation is on Butoh as a form of social identity creation.



### Chiharu Yamaguchi (山口千春)

I am a butoh dancer based in Fukuoka. I have also performed butoh in Tokyo, Taiwan and New York.

I collaborate in live-action performances with musicians, painters, photographers, visual media, and other types of artists.



### Kouso Kouzo (高祖 公三)

Born in 1970 in Fukuoka. I am a percussionist widely experienced in percussion instruments involving drums, bells, cymbals, rattles, and tambourines. I have done improvisation with percussion and butoh dance. I am currently a member of the Pokamus Rock Band.



### Tash Eloise

I am a singer songwriter and multi-instrumentalist. Musically and artistically inclined from an early age. I graduated from Newtown School of the Performing

Arts in 2012 with first place in Music and Italian and received an ATAR (Academic Score) allowing me to enroll as a full time language and music student at Sydney University.

