

推薦のことば

ウォルター・キャリントン

(2004年)

この本が最初出版されて以来、アレクサンダーのワークは世界的関心を集めてきました。ところが今は、彼のワークについて書いた他の多くの本や小冊子が読まれることがあっても、彼自身の著書はしばしば無視されて、本来受けるべき注目を得ていません。

彼が生きている間、レッスンを受けるための面談を希望する人は誰も、彼の著書の一冊を読むように言われました。そうすることで、アレクサンダーは自身の時間の節約になるし、何度も同じ説明を繰り返す必要がなくなるからです。面談に来る人は本を通して、アレクサンダーのテクニックについての考えを知ることができました。もちろん、彼自身が誰よりも深くテクニックの内容を理解していたことは、言うまでもありません。アレクサンダーに聞きたいことがあっても、今では答えてもらうことはできません。彼の熟慮した考えを知るには、本が残っているだけなのです——他に、私たちのように彼を知り、彼と一緒にワークを行った人の記憶がありますが、それは誤っていることがあります。それなのに、多くの人は彼の著作を読むことを困難だと感じて、彼のワークについてのよりスマートで今風の説明を好みます。これが残念といえるのは、彼の本は特別な重要性を持つからです。アレクサンダーの本に、未発見の地を探検した人の報告と同じ価値があるのは、彼は「人の振る舞い（行動）」についての新しい面を探求したパイオニアだからです。それは生きるすべてのプロセスに関わる、ホリスティック（全体的）なものでした。彼は鋭敏な観察者で実

験の天才だったので、いつも彼の仮説を実際に試して検証しようとしていました。「私が間違っていると証明してくれる人は、私の生涯の友人だ。」と言っていたくらいです。その探求に、彼は理論的な前提を持たずに取り組んだし、彼の発見を書くときには、言葉の選択にとっても注意を払いながら、観察したことをできるだけ正確に報告しようとしていました。彼が自分の観察から得た結論と推論は、どれも単純で明快なもので、「もし間違いを避けることができれば、正しいことは自ずから行われる[the right thing would do itself]」ことを示しています。

彼の著作の中でも、この「個人の建設的で意識的なコントロール」はおそらくアレクサンダー教師にとって最も価値があります——それは生徒にとっても変わりませんが、教えることについてとても実践的なガイドが書いてあって、特に「実例」というタイトルの章には、経験によって最も重要だと分かったプロシージャ（手順）の詳細を書いているからです。彼の念頭にあったのは普通の生徒でしたが、先生になるために学ぶトレーニーにとってこれが特に有効なのは、テクニックの先生たちは自分の手を使う特別な方法を学ぶ必要があるからです。アレクサンダーは、このプロシージャに従うことで必要なすべての体験を得ることができる、と私たちに言っていました。

先生の手は、「首が自由で」や「頭が前へ上へ」という言葉がどういう意味かを、生徒に正しく伝えるための最も重要なミーンズ・ウェアバイです。アレクサンダーによれば、手を生徒に置くとき

には、イスの背もたれに手を置くときと同じように行います。私たちがレッスンで彼のアシスタントをするときに、彼はしばしば私たちに、生徒が座っているイスの後ろで「モンキー」の体勢になり、生徒の両肩を軽く掴む [take hold of] ようにさせました。それはイスの背もたれを掴むときと同じやり方です。そうすることで私たちの手は、生徒に可動性があるのか、それとも固めているのか、軽いか重いか、を知ることができます。そして、それに応じて、「考えとディレクション^{*}」によって自分に作っている「軽さと自由の感覚」を伝えることができます。手でこう触れることで、2つの神経系が情報を交換できるようになりますが、これは教えるプロセスの本質に違いありません。

アレクサンダーが先生向けに、特に何かを書いたことはありませんでした。彼はすべての人のために書いていたのです。彼にとっては「私たちすべてが学習者」でしたが、彼がそれを言葉で言うときには、最後に「私のように」と付け加えていました。彼が最初のレッスンを行うときはしばしば、「あなたが練習するようなエクササイズはありません。でも、あなたが実践できることがあります [here is something that you can put into practice]」と言い、彼の手で「何を行わないか [what not to do]」を示しました。こうやって最初から、彼は生徒がテクニックの重要な原則——「防止の原則」を使うように望んだのです。「一日に何時間練習するか」ではなく、「テクニックを生

きる [live the Technique] ことをいつも思い出し続ける」ことなのです。

最初にレッスンに来る人は、できるだけ多くの回数を連続して来るように言われました。彼は私の母には、6週間を週末を除いて毎日来るように言っていて、実際に母はそうしました。私の母は当時とても身体が悪くなっていたからです。

私たちがアシスタント教師として彼の所で働いていたときは、少なくとも30回のレッスンを受けすることに同意しない人には、レッスンをさせてもらえませんでした。普通は、最初の3週間は週に5回、次の週に3回、それから決めた回数になるまで、週に2回、1回とレッスンを行います。そしてその後もかなりの期間、時々レッスンを受けるように言われました。彼はこのテクニックを「自分を助けるためのもの」と言っていたのですが、それと同時に、助けになるものがあれば何でも人はそれを歓迎する、と考えていたのです。アレクサンダーの面談の後に、私から15回のレッスンを受けた人が「何も恩恵を感じないので、もうレッスンには来ません。」と言ったことを覚えています。するとアレクサンダーは彼に手紙を書いて——私に手紙を書くように言ったのかも知れませんが——、「あなたの状態は悪くて、そのために感覚認識が信頼できないことを考えると、少なくとも30回のレッスンを終えるまでは、あなたには判断できる力はありません。」と伝えています。

* direction 【訳注】direction の訳語は、このキャリントンの文では「ディレクション」を使いました。後に出てくるように、アレクサンダー・テクニックの基本的な考え方は、「インヒビション」と「ディレクション」と言われているからです。ディレクションは

「言葉による指示」以外のものも含まれます。この本のアレクサンダーの本文では、「ディレクション」ではなく「指示」を使っています。p.20の注釈を見て下さい。

トレーニング・コースで、アレクサンダーは、しばしば実践的なアドバイスを与えてくれました。例えば、毎回のレッスンを1回目のレッスンというように考えて、前のレッスンで起きたことを思い出して何かしようとしなくて、今の状態を注意深く見てそれに対応することです。また、1回のレッスンは30分を超えるべきではありません。もし30分で望む状態を得ることはできないなら、一時間半かかってもそれを得ることができないでしょう。彼は、生徒がイスの前に立っているところから始めるように、と言いました。可能な限りで、ディレクションと自由さを生徒が持つことができれば、生徒に横になってもらい、さらに長くなり広くなるようにワークすることができます。それでも、その終わりにはもう一度立たせて、ライニング・ダウンで得た改善した状態を維持できるか、を見なくてはなりません。

私たちはすべての機会を使って、自分に対してインヒビションとディレクションを行うようにすべきです。例えば「イスの背もたれに寄りかかる」というような単純な活動を自分で行うように決めて、インヒビションして、ディレクションを行い、そのディレクションを数回行った後で、その動きに同意を与えるのです [give consent]。

長年にわたって、私は彼のこの本を何度も読まなくてはなりませんでした。自分自身のためにも読んだし、クラスで声に出して読んで聞かせました。それでも今なお、この本は多くの励ましとインスピレーションを与えてくれます。私たちが教える中で出会う問題や困難の多くは、アレクサンダー自身がすでに経験していたもので、彼がこの本に示したその解決策は時の試練に耐えてきたものです。

ウェルター・H・M・キャリントン

ロンドン 2004年4月