

## 舞踏「偶成天」— 舞踏芸術と心身療法の交差点

「偶成天 ぐうせいてん」は、札幌を拠点とする日本の舞踏グループであり、舞踏というアヴァンギャルドなダンス形態における独自の進化を体現しています。1996年に森田一踏(もりた いっとう)によって設立され、竹内実花(たけうち みか)を中心メンバーに迎えたこのグループは、現代社会において重要な価値を持つパフォーマンスアートとダンスセラピーの両面で独自のアプローチを発展させてきました。彼らの活動は、身体を媒介とした芸術表現と心理的癒しを橋渡ししています。

### 舞踏パフォーマンスグループとしての独自性

#### 芸術的スタイルとパフォーマンスのダイナミクス…

偶成天は、舞踏の伝統の中で顕著な芸術的アイデンティティを確立しています。彼らは「繊細に制御された動きによる厳格なダンススタイル」で演じますが、映像記録に見られるように、時に力強くダイナミックな動きも特徴としています。森田一踏と竹内実花のデュオは、しばしば「闇の中で美しく踊る実花、その背後で蠢く闇の一踏…」と表現される視覚的なコントラストを生み出します。この美と闇、制御と解放の相互作用は、舞踏そのものが持つ本質的な緊張感を反映しています。

森田は、著名な山海塾の蝉丸によるワークショップに参加した1988年に舞踏の道を歩み始めました。これにより、偶成天は一踏が「系譜的舞踏」と呼ぶ系譜、つまりオリジナルの舞踏創始者から4～5世代以内に位置しつつ、独自のアプローチを発展させてきました。グループはアメリカ、カナダ、ドイツ、ポーランド、スペインなど約50都市で国際的に公演を行い、日本の舞踏伝統を世界に発信しつつ、異文化的な影響も取り入れています。

#### 心理学とパフォーマンスの統合

偶成天を特に際立たせているのは、心理学とダンスパフォーマンスの深い統合です。森田一踏自身が舞踏家であり心理学教授でもあることから、その活動は「自身の魂の癒し、そして舞踏パフォーマンスを通じて他者の魂の癒し」を究極の目的の一つと明言しています。この治療的意図が芸術作品に心理的な深みを与えており、この二重の視点によって、心理的状態を単なる芸術的素材としてではなく、治療的理解と意図をもって扱うことができます。したがって、彼らのパフォーマンスは、観客が本物の人間表現を目撃することで自らの心理的癒しを体験する場となっています。

### ダンスセラピーの方向性：舞踏ダンスマソッド

#### 理論的基盤

偶成天は、「舞踏ダンスマソッド」という心身療法への体系的アプローチを開発し、ダンスセラピーに大きく貢献しています。このメソッドは、腕の弛緩のような単純な身体動作さえ、社会的な条件反射や低い身体意識によって阻害されることを示す実験心理学的研究から生まれました。この方法は「身体の脱社会化」という概念に理論的基盤を置いており、多くの身体的制限が社会的に条件づけられていること、そして意識的な実践によって解放できることを示唆しています。この考え方は、社会的慣習に挑戦し、「反社会的」あるいは「非社会的」と見なされる動きを提示する舞踏の歴史的位置づけと一致しています。

#### 三段階の方法論

舞踏ダンスマソッドは、身体意識と本質性を段階的に深める三つの統合的ステージから成り立っています。

##### 1.身体遊び（遊戯性）

第一段階では、楽しい身体活動を用いて、参加者を日常の身体的・精神的制約から解放します。これらのエクササイズは非言語的・身体的な相互作用と「今ここ」の体験を重視し、従来のダンス指導とは異なり、意図的に非操作的・非目的的であり、動きが自然に生まれるのを許します。身体遊びは、参加者が自分の身体が特定の動きや関係性に固定されていることに気づき、別の可能性を体験する機会を提供します。「自分が身体的に＜自分でいられる場＞、＜あるがままでいられる場＞がほとんどないというのは不思議なことだ」とメソッドは述べています。

## 2.リラクセーション

第二段階は、筋肉の緊張を解き、深い身体的リラクセーションを得ることに焦点を当てます。具体的には、横になった状態で手足を優しく受動的に曲げ伸ばししたり、深呼吸を行ったりすることで、深いリラックスや眠気を誘発します。このリラクセーション状態は、身体感覚を高め、深い休息による癒しをもたらし、時間感覚の変化によって身体を日常のリズムから「脱社会化」します。自我による身体のコントロールが弱まることで、抑圧された感情や記憶、思考が浮かび上がり、次の段階への移行が始まります。

## 3.対峙

最終段階では、身体の震えや痙攣、強迫的な反復動作、完全な静止など、相反する思考や動きが現れます。これらは日常生活では抑圧されがちですが、この文脈では本質的な身体の真実として歓迎されます。対峙の段階には、前段階で十分な身体意識と受容が培われていることが必要です。ファシリテーターは、身体的・心理的な安全性を確保し、異常な身体反応への理論的理解と受容を提供しつつ、参加者を評価から守る必要があります。

### 心理療法的応用

このメソッドは精神保健の現場でも導入され、良好な結果を示しています。身体的・精神的エネルギーが枯渇した参加者はリラクセーションによって回復し、身体遊びによって身体能力や行動範囲が拡大した例もあります。具体的な治療成果としては、発語がなかった若い女性の发声回復や、常に下を向いていた女性のアイコンタクトの改善などが報告されています。この方法はロシア、ウクライナ、アメリカ、カナダ、ドイツ、ポーランドでも実施され、異文化間でも効果が確認されています。

## 21世紀的文脈における重要な価値

### ○芸術分野における価値

#### デジタルな表層性に対する本質性

デジタルフィルターやバーチャルリアリティが溢れる時代において、偶成天の「身体の本質性」への強調は強力な対抗軸となります。彼らは舞蹈の開拓者・大野一雄が述べた「舞蹈は人間の生活から切り離して成立しない…舞蹈の始まりは生きる重み、どうしようもなく感じてしまう困惑の中にある」という理念を体現しています。この本物の人間体験へのこだわりは、観客にフィルターのない現実と再びつながる機会を与えます。

#### 文化的境界を超えて

日本の舞蹈伝統に深く根ざしつつも、偶成天は国際的に公演し、異文化的要素も実践に取り入れています。竹内実花のスタジオには 20 カ国以上からワークショップ参加者が集まり、身体を通じたグローバルな対話の場が生まれています。彼らのアプローチは、グローバル化が進む一方で分断も進む現代において、東洋と西洋の身体観の架け橋となっています。

#### 脆さ(もろさ)と死を受け入れる

偶成天は、人間の脆さや死といった現代文化で抑圧されがちなテーマを、舞蹈の伝統に則り受け入れ続けています。パンデミック時代においてますます重要となるこれらのテーマは、「死すべき存在の脆さ」や「人間の神聖性・スピリチュアリティ」を喚起します。このような実存的現実に向き合う姿勢は、否認の文化に対する必要なカウンターバランスとなります。

### ○心身療法における価値

#### 脱社会化による解放

「脱社会化」という概念は、過度に接続されつつも身体的には制約された現代において強力な治療枠組みとなります。社会的条件づけが身体表現や意識を制限していることを認識することで、偶成天は本当の解放と自己受容への道を提供します。このアプローチは、現代社会に蔓延する不安や抑うつ、断絶に対処する上で特に価値があります。

## **心理学と身体的実践の統合**

偶成天は、厳密な心理学的理解と身体的実践を結びつけることで、医療現場に根強く残る心身の分断を橋渡ししています。森田一踏のダンサー兼心理学者という二重のアイデンティティはその象徴です。彼らのアプローチは、心理的な素材が身体に蓄積されており、動きを通じてアクセスし処理できることを認識しています。

## **非日常的体験の安全な探求**

偶成天は、日常生活で抑圧されがちな動きや体験を安全に探求できる場を提供しています。このアプローチによって、他の文脈では社会的に受け入れられない感情のカタルシスや本物の表現が可能となります。SNSによる同調圧力が高まる現代において、このような本質的表現の場はますます価値を増しています。

## **○その他の重要な価値**

### **教育的アクセシビリティ**

グループは札幌や海外でのワークショップを通じて教育にも力を入れています。数週間から数か月にわたる受講生の受け入れや、身体心理療法分野を含む多様な人々との協働により、舞踏や治療的ムーブメントを多様な背景の人々に開かれたものとしています。

### **学際的統合**

偶成天は、従来分離されてきた芸術・心理学・セラピー・哲学の統合的価値を体現しています。実験的研究を芸術・治療実践に反映させる姿勢は、複雑化する現代課題に対応する上でますます求められる統合的アプローチの好例です。

### **バーチャル時代の身体的存在**

根本的には、偶成天の活動はバーチャル体験が支配的となる時代において「身体的存在」の価値を強調しています。彼らの実践は、あらゆる制約や感覚、可能性を持つ「身体を持つこと」の根源的な体験に立ち返るよう参加者に促し、それを知恵と癒しの源としています。

### **結論**

偶成天は、芸術表現と治療実践を橋渡しする舞踏の重要な進化形を体現しています。パフォーマンス、ワークショップ、舞踏ダンスマソッドの開発を通じて、森田一踏と竹内実花は、本質性・身体性・癒しといった現代的ニーズに応えるアプローチを創出しました。彼らの活動は、伝統芸術が21世紀の心理的・精神的課題に応じて進化し、身体や他者、そして人間体験の深層と再びつながる道を示しています。

※ GooSayTen の英語サイトを GeminiAI によって要約し和訳した内容です。