

○Anthropic Claude AIに尋ねてみましたー。(一踏)

バレエで鍛えられた身体を持つ人ほど、舞踏(暗黒舞踏)から得られるものは大きいと思います。ある意味、真逆の身体観を経由することで、ダンサーとして層に厚みが出ます。以下、何を・どう学ぶとよいか、整理してみます。

何を学ぶか

1. 重心と脱力の感覚

バレエは引き上げ(アンデオール、垂直性、軽さ)を追求しますが、舞踏は逆に「落ちる」「崩れる」「地に沈む」身体を扱います。膝を緩め、骨盤を落とし、床との関係を再発見することで、上に伸びる筋肉とは別の筋肉群・別の重心感覚が開きます。

2. イメージから動きを生む方法(舞踏譜)

土方巽が体系化した「舞踏譜」では、振付を counts や step の名前ではなく、詩的なイメージ(「体の中に水が満ちてくる」「皮膚から風が抜ける」等)で動きを引き出す手法です。技術主導ではなく、内側のイメージが外側の形を決める、という発想の転換そのものが大きな学びになります。*野口体操はそれと共通した方向性もちます。例)「寝によろレッスン」など。

3. 遅さの中の密度

舞踏の極端なスローモーションは、単に「ゆっくり動く」のではなく、一瞬一瞬の内的変化を身体で追う訓練です。バレエのスピードと跳躍とは正反対の集中力・持久力が要求されます。

4. 非対称・不定形・「美しくない」身体の肯定

バレエは左右対称、伸びやかな線、若さや優美さを理想としますが、舞踏は老い・歪み・グロテスクささえも表現の資源とします。この「崩れを恐れない」感覚は、表現の幅を広げるうえで非常に有効です。

5. 即興性

振付を精密に再現する訓練とは別に、その場でイメージに反応して動く力。これはバレエ講師としての引き出しを増やす意味でも実用的です。

どう学ぶか

- **バレエとの対話を意識する**:習ったことをすぐバレエに応用しようとせず、まず舞踏の論理の中に留まって消化する。その後で、バレエ指導や自身の表現に「じわっと」染み出させる方が、両方の質を損なわずに済みます。