

## バレエ解剖学 ～解剖学からみたバレエ3種の神器 その1「ひきあげ」

「お腹ひきあげて!!」「ウエスト細く~!!」ってばかりいつも有梨先生は言う…。これは何で?

BALLET(バレエ)はヨーロッパで生まれた芸術文化です。ヨーロッパに行ったことのある人は思いませんでしたか? 街行く人がみんなバレリーナの様。そりゃ~あの身体つきならバレエが生まれて当然でしょと思いますね。もともとバレエが先にあったのではなくヨーロッパ人が生み出した文化ですから、生まれた時代と条件が大きく影響しています。

狩猟民族と農耕民族の違い、宗教の違い、食文化の違いなどは大きな影響のうちだと思います。

あるイメージをしてみてください⇒ヨーロッパの教会でお祈りをする人の姿。天を仰ぐような姿をイメージしませんか? キリスト教では神は天にいるとの発想(教え)から、少しでも神に近づきたいとの想いでバレエではつま先立ちになった…という説もあります。つま先立ちになるには身体をひきあげないと立てません。23cmくらいで支えていた体重をほんの数センチのつま先だけで支えるのですから、少しでも負担を減らすために息を吸い上げようと自然にだれでもそうなります。←この説は文化的側面からみた「ひきあげ」。

では解剖学からみた「ひきあげ」とは…? ざっくり言えば 重力とのコラボレーションだと思います。引き上げるという事はその逆の力が働いているから…つまり重力と協力し合っている事(上下の引っ張りあい)になります。すると何が起るかと言えば。

自分の身体が縦に伸びる ⇒ 縦に伸びると何が起るか? ⇒ 身体の中に空間が生まれる ⇒ 空間がうまれると何が出来るか ⇒ 身体の各部位の可動域が広がる

⇒ 可動域が広がると何が起きるか ⇒ 骨と骨とがぶつかりにくくなり摩擦による故障が起りにくくなる。そしてその効果により心にも空間が生まれより表現が豊かになる。ほら、伸びをすると気持ちいいでしょ? もっと解剖学的に言うと…筋肉は負荷をかけると大きくなります。バレリーナは美しい身体であることが大前提となりますので強靱でいてほっそりとした筋肉が望まれます。引き上げにより筋肉への負荷を軽減して美しい筋肉を作る(保つ)事にもつながります。

ではひきあげるってどうやるの? ⇒ 全身の繊細な筋肉(また後にお伝えします)が総力をあげてひきあげに全力を注ぎますが、なかでもいちばん働いてほしいのが「下っ腹」です。筋肉の名前を覚えるのもいいのですが、あんまりそれに固執してしまうとアスリート寄りに偏ってしまいがちなのでイメージで充分大丈夫です。下っ腹が引きあがると骨盤も一緒に引きあがるのでちょっと背が高くなった様に感じて気持ちがいいですね。下っ腹は身体の中心となりますので、そこが常に働いていると体幹に大きく働きかけ身体が安定します。バレエに体幹はとても重要です。下っ腹の使い方⇒「うんっ」とカんだり踏ん張るような使い方ではなく、下っ腹の奥の筋肉をぐぐっと上に引っ張り上げ、伸ばすようなイメージの使い方です。特にバレエに於いてはイメージで筋肉に働きかける事が大切です。むやみに筋肉に負担をかけて形の悪い筋肉を作らない為にも重要な事です。

は~っそろそろ頭がぐるぐるしてきましたか?(笑) それではやってみよう!!これは立っているだけでも出来ますし、姿勢よく椅子に座った状態でも簡単にできますよ。自分が縦にほっそりしていくイメージが大事!!<br>

↑↑↑小さい生徒さんの親御さんはお子さんに通訳をお願いします(笑)。

次回は3種の神器 その2 を予定しています。お楽しみに!

