

バレエ（肩）-仕舞のヒント

仕舞を舞っている途中で、もし型を忘れてしまったら「サシ込」と「開」だけをしていなさい……とは、その昔、聞いたことがあります。この二つの型は仕舞の型として最も基本的且つ普遍的と言って良いでしょう。

しかし、この二つの形を、ときには優美に、ときには雄々しく表現するのは至難といつてよいと思います。しかも、演者の体形によって微妙な違いもあります。

サシ込は肩を前に出さないように心掛けなくてはならないとされているようです。私はそのことを長い間知りませんでした。ある時点から、サシ込と開キは、共に、肩甲骨、正確に言えば肩甲骨を支えている筋肉に意識を注ぎここを緊張させるようにしていました。

こうすることで、背筋が伸び、サシ込のときに前のめりになったり、開キのときに必要以上にそっくり返ったりしないで済むように思えるからです。

仄聞するところによると、実力も人気も急上昇中の九州出身のS師はこの筋肉を鍛えることで、腕に錘を付けて、サシ込の鍛錬をしたそうです。その効あってなのでしょう、師の形はとても美しいと思います。

話は替りますが、チャイコフスキーの「白鳥の湖」で、あでやかに舞うオデット姫は、羽根を腕で動かすのではなく、肩甲骨で動かすと聞いたことがあります。

タンゴ（脊椎）-仕舞雑感

仕舞の基本は足運び（歩行）であることは間違いのないところです。

それが歳を取ってくると静かな舞が難しくなり、むしろ動きの速い舞の方が舞い易くなりますが、これは加齢により静かな歩行がし難くなること、歩行の基本である不動の佇立が難しくなることを意味しています。

私自身、前夜呑み過ぎたようなときとか、仕事で夜更かしが続いたようなときには、これが靦面に現れて、まずは下居の姿勢から立ち上げるのに余程精神を統一しないとふらふらしてしまいますし、静々とした歩行も不安定になってしまいます。

こうしたときに、努めているのが下半身よりも上半身の安定です。即ち、頭蓋骨から尾てい骨までを一直線になるように、緊張度を高めに維持しながら歩むことにします。

さながら、タンゴを踊る時に、男女ともに、下半身は激しく動き、その変化も著しいのに、上半身は板に張り付いているように直線を維持していることを思い出させます。

この状態のとき、最も緊張感の高いのは腰の下部、尾てい骨の辺りでしょうか。背筋を伸ばして、尾てい骨の上部を前に押し出すようにすると、自然に足が前に進んで、しかも安定した足運びが出来るような気がします。

クセ舞（東北） - 仕舞雑感

観阿弥、世阿弥親子による能楽の成立前に、曲（クセ）舞という歌舞の形式（今で言うストリート・パフォーマンスのようなものか）があって、これが能の中に挿入されたと言われていますが、その由来を示すかのように、仕舞のクセ舞は他のキリ舞とか狂いとか段ものとは、趣が大きく異なっています。

その特徴の最たるものは、仕舞の基本形である、サシ込、開き、サシ、打込みなどの抽象的な形が多用され、具象的な形が極めて少ないこと、数多のクセ舞が他の舞（キリ舞など）とは異なり著しく典型的で、異なる曲であっても形が殆ど同じものが多いということです。

それだけに、曲ごとの作為の余地が無く、依って、舞が平凡になり勝ちですが、それを克服するのが「芸」と言うものでしょう。

それ故に、クセ舞、それも「清経」とか「百万」とか「花筐」とか「実盛」とかの起伏に富んだ舞ではなくて、「羽衣」とか「楊貴妃」とか「東北」（和泉式部）のような「けれんみ」の無い、透明感のある、乃至は、クールな舞は、誤魔化しようがないだけに、最も難しく、挑戦のし甲斐があります。

私にとって、「東北」のクセ舞は終身課題ともいうべきもので、これからも機会あるごとに舞ってみたいのですが、今日、川崎でもその機会を得ました。自己評価は65点。まだまだ完成度は低いままでした

ワルツ（腰）

舞の基本の一つはリズムです。一言で言えばリズムとは緩急。緩急の向うには一瞬の「決め技」があるように思われます。我が国の武術に共通している要素と言え、決め技に他なりません。決め技はそれを見る人の脳に一瞬刻み付ける残像です。 剣道で言えば「残心」でしょうか。

リズムを別の言い方をすれば「間」。「決め技」は間がなくしては存在しません。

そして、この「間」を生みだしている肉体の部分が「腰」であると思っています。それを「臍下丹田」と表現する向きもあります。

私は、臍下丹田を探り当てようと努力してきましたが、未だにこれとは言う心当たりを得られないので、今のところ、腹部ではなく背面にそれを求めて、腰の辺り、即ち尾骶骨から数センチ上部の腰骨辺りに意識を集中することにしています。

おそらく、ワルツを踊る人も、腰を意識しながら決め技を表現しているに違いありません。