アニシモフ氏のスタニスラフスキー・システム説明会（2020.7月16日・17日　Zoom）

　世界中に「創造活動」を・・・・システムの奇跡

今回の2日間にわたるアニシモフ氏のスタニスラフスキー・システムのオンライン講義は、簡潔であって強烈な印象を参加者に与える素晴らしいものであった。このCOVID19の状況の中で（だからこそ）、可能となった講義であり、必要な出来事であった。開示されたメソードの概要は以下である。

1日目：顕在意識　→　潜在意識　→　超意識

顕在意識10％

t

人間の意識　　　　　　　　　　　　　　　　顕在意識には知性・理性が含まれる

　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　（ここではクリエイティヴな活動はできない）

　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　潜在意識への扉を開く　→　創造活動へ

　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　（潜在意識にどうはいるか）

　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　創造活動　→　直観的な創造活動（超意識）

　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　（自然な部分とつながって）

創造活動の法則

二つの大きなパート

1. 人間が自分として自己完成していくいろいろなトレーニング
2. 人間が何か表現したい、表現する、役つくり

三つの原理と九つの法則（さらにいろいろな法則がある）

超課題と行動

「目的」・「課題」→「超課題」

　目的は外で憧れるもの、自分の中に取り込まれると「超課題」となる。「何のために」に答える。

　出会う前に超課題をはっきりとさせる

（私がこれからやることから、何を得たいのか）

考えながらいろいろなエネルギーが出て来る

我々の世界はエネルギーの世界・・・質と力・・・覚醒させる、そのために「超課題」を立てる

必ず「障害」がある　→　その障害を克服する　＝　「行動」・・・・自信を持つ・確信を持つ

　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　（自分のしていることは真実である、と）

三つのエネルギー

知恵・意志・感情・・・日常では覚醒してない。生まれた時、子どもは開いている

欲求を忍耐にするとエネルギーは眠った状態になってしまう。

日常生活・・・眠ってしまう。考えるエネルギーはさらに使われなくなる

理論だけでは覚醒されない

三つの法則を踏まえて訓練していく

１．「自分に対する仕事」・・・自分を完成させていくため

　人間の５つの能力

1. 自分の体を解放・自由にするテクニック
2. 注意力・・・散漫→　覚醒
3. イメージ力・・・現代社会では発達させにくい。情報という部分だけでイメージが湧いてこない
4. 「もし」「if」・・・スイッチが入る魔法
5. 真実を感じる・・・真理感情がないと潜在意識の領域には入っていけない

２　俳優の役づくり

５つの重要な段階（各段階に５つ・・・25段階→役）

　　３つの重要なメソード

　　　・行動分析のメソード

　　　・身体的行動のメソード

　　　・交流のメソード

５つの段階

1. 分析
2. 統合
3. 追体験
4. 具象化（形にする）
5. 役によって影響を与える

３　調律

　　人間の中にはエネルギーの絃があるとして、楽器のように調律する

→　まったく違ったように芸術家になる・・・普通の人とは違う状態

調弦　→　共鳴の法則・磁石の法則・・・いろいろなものを引き寄せる→生活も変わる

　　例えば、「レンズ」

　　レンズの透明感と視力・・・何が見えて何が見えないか

　　その人にあったメガネ

　　レンズ（意識）の汚れ…見えなくなる

４．「木」と「園芸家」

　　自分という「木」をどう育てたいか、育てるか

　　より人間らしく、面白く、才能ある人間にする

５．世阿弥とスタニスラフスキー・・・9割以上一致する

Q―Aの中で

　　両者ともに「放射」・・・あるエネルギーの放射、真実のエネルギー

　　「花」に喩え、光を放射する高い目的を持っている・・・人間になぜ「芸術」があるのか

2日目

1. 内的五感

つねに訓練しておくことが大切

内的聴覚

「お寺の鐘」・・・・・はっきり聴こえるか

「バイオリンの音」・・鮮明に聴こえるか　→　音楽家へ

内的視覚

　　「桜」

　　桜が咲いている匂い、微妙な香り　→　画家へ

　　「自分の好きな人の顔」内的記憶がはっきりしている、その人の顔を憶えている

内的――

　　手のひらに「氷」の冷たさを感じられるか

内的味覚

　「レモン」の味

内的五感　→　六番目の感覚（直観）　→　インスピレーション

1. 創造活動

人間は自分自身では創造することはできない

知性・理性では何かを創り出すことはできない→　ごまかし・本物の創造ではない

創造活動―潜在意識の領域が開かれていっていろいろなことに気づいていく

　　　　　受け止める意識がなければただの言葉だけ

少しずつ意識が開かれて行く

1. 人間は、三つの世界を同時に生きている

（三つの世界は区切られている）

物質世界　肉体が過ごしている

魂の世界　気分や感情が存在する世界

精神世界　考えやイマジネーションのある世界

1. 自然界の法則

この世にすべて生まれて来るものはまず、精神世界から理念（イデア）から

イデアが生まれる世界

魂の世界　（感情・感覚のエネルギー）

形を伴ったイメージ

物質の世界（肉体を通してみえるように）（俳優が自分の役を具現化）

1. 真実がなければ潜在意識には入れない

まず、身体をつくってしまうのは間違いである

1. 芸術の二つの在り方

イミテーション

追体験

イミテーション（まねる）・・・日本は型の世界・繰り返し

　　　　　　　　　　　　　　　同じことを正確に繰り返す

　　　　　　　　　　　　　　　自然界に繰り返しは無い

　　　　　　　　　　　　　　　自然や宇宙は同じことの繰り返しだと壊れてしまう

　　　　　　　　　　　　　　　自然の法則は侵さない方が良い

　　　　　　　　　　　　　　　繰り返しのルーティーンから抜け出す

追体験芸術・・・・・・・・・その時に新しく生まれてくる

　Ex：「感情的」と「感情」

　　　渋谷で友と偶然に再会・さわいで・あわただしく別れる

　　　その時は感情的（エモーション）になっているだけ

　　　後で落ち着いて意味を思う、その友と最初にあったのはいつか、など意味を思い出す

　　　意味づけられた感情・感覚

　　　エモーションは本物の感情を殺す

　Ex:　俳優のあるシーン　→　よく似た個人的な経験

　　　　　　　　　　　　　　　いろいろな感情が生まれてくる

　　　　　　　　　　　　　　　個人の記憶のフィルターがかかっている

　　　　　　　　　　　　　　　日常生活の中で感じるいろいろな感覚がつきまとっている

　　　　　　　　　　　　　　　何か余計なものがくっついている

クリエイティヴな活動→　意味を見出す　→　いいもの倫理的にもびてきにも　→　客に同情される

こころの芸術

Ex:　自分のイメージとの自分の一体化

実演・テーブルの上の花瓶に入った一本の赤いバラの花

1. よく観察する
2. 無くす
3. 自分の内的な視覚で再現
4. 自分に近づける
5. 自分から近づく
6. 一体化する

自分のイメージとの交流・・・・内的感覚による真実感覚がでてくる

自分のつくったイメージ、自分が真実に思えるイメージ

能力として訓練すれば発達する

７．才能

「才能」とはある独特の能力、訓練して発達せねば

チエホフの台本「ワーニャ叔父さん」

　ソーニャトエレーナ

「才能とは・・・」

「大胆、自由な考え方、幅広い考え方、木を植えても千年先に「どうなるか見える未来の人の幸せが見える

1. 内的におこる体験を訓練する

知恵・意志・感情のエネルギー　（訓練すればできる）

　　考える力、イメージする力、志す力、感じる力

意志の訓練・・・・自由でどこまでも夢中になれる課題

　　　　　　　　　成し遂げたいおちう欲求が生まれる　→　意志が生まれてくる

知恵の訓練・・・・発想力　→　意味を見出す・セリフ

感情の力・・・・いろいろな体験

具象化する・・・・自分自身でいながら他人になる

　　　　　　　　　設定の中にいる自分

　　　　　　　　　俳優が自分自身を失うと死んだようになる

俳優と役との融合・・ふだんとは違う行動を行う

「役」とは何か・・・セリフではない

　　俳優が自分の中で内的視覚でみえた映像（コマ）をつなぎ合わせた映画フィルムのようになる

　　役⇔行動

まとめ：「私がつくったのではない。私の中にいるあの父なる存在がつくってくれている」

今回は重要なことだけ、憶えて欲しい。

　・アーティストの仕事：全存在を道具にしなければならない。楽器よりも複雑な身体を調律する

・自分自身の道具になる、インスピㇾーションの得られる状態になる、

・本物の創造活動はすべて直観でなければならない。

頑張ってはいけない、子供のように天使のように、神の道具となる。

「私」がやらなくていいんだ。とわかってきた

潜在意識が超意識とつながって、すべてつくってくれる

Q

アニシモフさんは、生徒や俳優をどのような気持ちで見守っているか

A

愛を持たなければ何もできない。

いつも「心を開く」、自然に動き出す

心が閉じていると冷たくなる

「その人のせいじゃない」

ロシアの古代宗教にこのような言葉がある

「頭を心に降ろす」、「笑顔を持つように」

宇宙の三つの法則（共鳴・適合・尺度）

できるだけ与える、与えればその分だけ受け取る。

その人からでなく別なところから返ってくる、

与えすぎてはいけない

光を送る、ロウソクは自分の手元に