

目次

はじめに 2

第1章 自由になるための育み（生い立ち）

産声

幼年期

少年期

青年期

私にとってのDANCEとは

何に心打たれるの？

10

12

15

24

29

32

第2章 自由になるための芸道（身体の声）

抜きの極意

36

顔

39

「膝」の使用法

42

手

46

「軸のこと」「しかでなくにもあ

50

「動く」ということ

55

第3章 自由になるための感覚（フィーリング）

アンテナの話

60

「間」のお話

64

音の話

69

第4章 自由になるための思考法（リアル）

場の話

75

キンカンの話

81

駒の話

85

挫折とのお付き合い

88

プロフェッショナルとスーパーアマチュア

92

あるダンサーへ

95

音の職人ミコト（スタッフ）

97

昔心がけ、今普通

102

ちよっとききかたですよ

106

第5章 自由になるための条件（未来）

私が思うところの「抜きの極意」!?

ダンスと日常

「僕らは、自分のすばらしさと不完全さのなかで、

何よりも自分自身を愛することから学ばなければいけない」

ダンスの楽しみ方

ダンスすることは魂に気づくこと

旅は楽し

終わりに

143

127 123 121 116

114 112