

心と身体に効く 演劇エクササイズ&クリスタルサウンド



五感は人が持っている感覚です。

その感覚を十分使っている人はどのくらいいるのでしょうか？
人に何かを伝える時、五感を使います。また逆の場合も同じです。

人と話をする時・・・

本当に相手を見ていますか？ 本当に相手の言葉を聴いていますか？

おいしそうな料理の匂いをかいだ時何を想像しますか？

愛する人の頬を触った時、手のひらに何を感じましたか？

風の音を聞いた時、何を感じましたか？

こんなことを自分に問いかけていると、感じることを忘れていたような気がしませんか？

ある人がこんなことを言っています。

「人間には100の感覚があって死と共に滅びるのは5つの感覚で、後の95は生き残るのではないのか？」今、確実に持っている感覚は5つです。これを使わない手はありません。五感を使って豊かな生活を始めませんか。心と身体に効く演劇エクササイズでは、演劇のメソッドを使ったエクササイズや即興を通して参加者の「腑に落ちる」物を見つけていきたいと考えています。

音は砂に波模様を描くのを知っていますか？また、人間の身体は殆どが水です。

砂に波模様を描く様に、水で出来た体に音が波模様を描く様にマッサージ効果が広がります。

「クリスタルサウンド」は20分間横になっただけで聞いて頂きます。そして、演奏が終わった後の静寂をさらに10分程度味わって頂きます。

その静寂の時に、音がじゅくじゅくと染み込んでゆきマッサージ効果を高めてくれます。



[講師プロフィール]



大野光一

役者として本場N.Y.の舞台に立ち、その公演はN.Y.タイムズ紙にも掲載されました。そうした役者としての経験を活かし「スタンズラフスキーシステム」を軸にした、五感を使って「相手に伝える」「コミュニケーションする」エクササイズを実践的に指導しています。

皆様の、感性豊かな実りある人生に、少しでも貢献できればと考え、様々な形でエクササイズ・ワークショップなどを開催しています。

[クリスタルサウンド演奏者プロフィール]

Julia 珠理 Yermakov(ジュリア ジュリ ヤマコフ) : 1994年イタリア在住のAWAHOSHIに師事し、Crystal Sound Healingを学ぶ。Crystal Soundの演奏の他、NHK ラジオ Let's Speak!, Let's Practice!など英語教材のナレーションを主に、演劇、音楽のライブパフォーマンス、小学生向けの日英バイリンガル参加型劇に出演・演出・作家として参加。

小野 光俊(オノ ミツトシ) : 1994年イタリア在住のAWAHOSHIに師事し、Crystal Sound Healingを学ぶ。Crystal Soundの演奏の他、民族楽器の演奏家として、ライブ活動の他、朗読劇や演劇に参加。俳優としてNHKはじめよう英会話、英会話のイーオン、サッポロ黒ラベル 他 CM、舞台、ドラマ、VPなどに出演。

実施内容：

全体として2時間程度。基本の流れは下記のようになります。

1. アイスブレイキング
2. 架空対象行動による五感センサーの向上
3. リズムエクササイズによるハートコミュニケーション
4. クリスタルサウンドによる創造性の解放 (20分程度)

その他、即興によるイメージトレーニングなどその場に合わせた内容を盛り込む場合もございます。

必要要員：スタッフ2～3名

実施面積：定員人数による

参加者準備：動きやすい服装、タオルなど