人間と演劇研究所特別講座　札幌ワークショップ　2017.**10月8-9日**

からだとことばといのちのレッスン

いのちの風にうながされ　流れあう「からだ」響き合う「ことば」

・「からだ」全体の微細な変化に着目し、自然で豊かなコミニュケーションの可能性を探ります。
・　身体の緊張を取り払うことで、普段の意識から「いき」（息・呼吸・生・活）へと明け渡し、動き、姿勢、声、ことば、コミュニケーション等の新しい可能性を発見します。

札幌・芸術の森ワークーショップ

10月8-9日（日-祝）10：00～18：00

札幌芸術の森　（札幌市南区芸術の森2丁目75番地 ）

会場：絵画アトリエA

講師：瀬戸嶋 充・ばん　「人間と演劇研究所」代表

参加費：二日コース　20,000円　一日コース　12,000円

お申し込み先：水野ヨガ学院
裏面の申し込書にてFAX、又はメールにて
お申し込みください。

定員：15名（定員になり次第締め切ります。）

参加費：郵便振替　（口座番号 02750-8-42257 名義 水野ヨガ学院）
準備の都合上10月2日まで受付します。

持ち物：動きやすい服装、ヨガマットまたはタオルケット、お弁当

主催：水野ヨガ学院

共催：こころとからだを耕す会・マークスライフサポート（株）

後援 ：NPO法人沖ヨガ協会北海道連合会
一般社団法人健康生きがいづくりアドバイザー北海道協議会

人間と演劇研究所 Open Workshop

講師webから

講師紹介：瀬戸嶋 充・ばん

1981年 竹内敏晴・野口三千三に師事。
1988年 人間と演劇研究所設立、「竹内からだとことばのレッスン」と「野口体操の継承指導」、宮沢賢治作品の舞台創作を続ける。現在、主に東京・大阪・京都でレッスン教室を主宰。直近では福岡大分でワークショップを開催予定。その他、内観療法・禅・丹田呼吸法など、日本の伝統に根差した心身修養法を学ぶ。人間と演劇研究所代表・日本ソマティク心理学協会SPN世話人。

講師からのメッセージ

「からだとことばといのちのレッスン」は、当たり前ののことを日々当たり前に生きるために生きるためのレッスンです。日々当たり前のことの中に「いのち」の喜びを見出し、生きていること自体の静かな豊かさを発見していくレッスンです。「いのち」を主体として生きることの意味をみんなで問い続けて生きたいと、私はそう思っています。

人間と演劇研究所　ホームページ：https://ningen-engeki.jimdo.com/　ブログ：http://karadazerohonpo.blog11.fc2.com/

受講感想文

H.T さん（鹿児島ワークショップ）

今日は .ありがとうございました。
肩こりと 腰痛を持病として持っていて、いつもサロンパスやシップばかりに頼っていましたが、 今回の〝力を抜く〟という動作を習得できたので 1日1回リラックスも兼ねて続けたいと思います。とても体が軽くなったです。さぼりぐせのある私でも、ずっと 続けられそうです。

YKさん立教大学文学部瀬戸嶋セッション

略。人間の本来のからだの柔軟性を蘇らせる体操においては、自分のやっていることがあっているのか、本当に本来の柔軟性が出ていたのか、自分では確信できる感覚がなかったのが正直な感想です。一方で、話しかけのレッスンの実践では、他人の変化こそ鳥肌が立つほど感じら れましたが、その一連を見てからの自分自身の発声の質の変化も十分に感じら れて大いに感動しました。授業後も興奮がなかなか冷めず、発声のことでメンバ ーと話が盛り上がったくらいでした。他人と一緒にからだを動かすこと・発声をすることは、どうしても恥ずかしいという感情が出てしまい、それぞれが自分の動きをちゅうちょしてしまったりするものですが、90分という短い時間の中で最終的に誰もが羞恥心を捨て楽しさを優 先させ、それぞれ思いっきりレッスンに取り組んでいたなと感じました。人間のからだの本来の姿を表現することは、他人に対して、環境に対して素直に向き合えているということであると思います。略。
　ほか多数

≪参加者の感想≫(神奈川三浦ふれあいの村での合宿より) ○どんな人が来るのか少々不 安でしたが、始まってすぐにペアでからだをゆらすレッスンをしているうちに、相手の人がとても身近に感じられて、以前からの知り合いのような感じがしてきました。身体の 緊張がとれると、心も楽になるので すね。みんなで子供に帰って仲良しになったみたいな気がしました。 ○人と一緒に 過ごすのがこんなに楽しいなんて、いつもは、人に気を使うばかりで我慢していたのですね。私は床に 寝転がってレッスンを見ていたのですが、好き勝手ができるって良いですね。懇親会楽しかったです。

某日【琵琶湖合宿を前に】(せとじま・ばん)
相手の表層を次から次へと滑っていくような、人と人との関係が見えてしまいます。相手の「からだ」からは「何もしてくれなくていいから、ゆっくりと一緒にいてください」という内心の声が響いているのですが。 日本語には「日にち薬」という言葉があります。「日にち」=時間というのが、何よりの薬であり栄養でありちからな のだと言うことでしょう。

札幌芸術の森　絵画アトリエAへのアクセス：札幌市南区にある芸術の森へのアクセスの詳細はホームページを参照してください。
公共交通機関は地下鉄南北線真駒内下車、中央バス停２番乗り場から15分くらいのところにあります。芸術の森センター前下車車で来られる時は有料（500円/日）の駐車場があります。駐車場（Ｐ２、Ｐ３）から会場まで徒歩５～７分程度。

懇親会のお知らせ
最終日、赤レンガテラスで瀬戸嶋さんを囲んで懇親会に参加されませんか。おおよそ3,500円。

◎このA4用紙のままファックスしてください。**011-222-1480**　　またはメールの場合、各項目を記入して送信してください。yoga@mizunoyoga.com

人間と演劇研究所特別講座　札幌ワークショップ　2017.10月8-9日　　＜申し込み書＞

氏　名：　　電話　：　　メール：

〒：　　住所：　　懇親会参加：　有り　無し

参加希望　A　二日コース・B　一日コース(8日・9日)　　参加コースと参加日に、そして懇親会の参加有無にも　○をつけてください。