

『姿勢と呼吸・声・言葉』

- ・身体のバランス感覚を育てる
- ・呼吸の深さと心身の安定
- ・一人一人個性的な本来の声
- ・響き合う声
- ・声と言葉とコミュニケーション

日時：11月3日（土）9:30～17:00

会場：新宿区若松地域センター4階和室「はなみづき」

定員：5～10名

参加費：14,000円

申込み：メールまたは電話にて、お名前と電話番号をお知らせください。

確認後にメールにて、当日のご案内と参加費の振込口座をお知らせします。

申し込み締め切りは10月26日（金）です。

受付：メール karadazerohonpo@gmail.com

電話 090-9079-7547 （瀬戸嶋宛）



瀬戸嶋 充（講師）プロフィール

1981年 竹内敏晴（演出家・からだとことばのレッスン）、野口三千三（野口体操）に師事。

1988年 人間と演劇研究所設立。2018年現在 研究所代表、ソマティック心理学協会

SPN世話人。

「姿勢と呼吸・声・言葉」をテーマにワンディワークショップを開催します。

姿勢は、筋力を鍛えることで良くなるものではありません。誰もが身体に備わっている、バランス感覚を育てることで、自然に伸び伸びとしたものへと変わっていきます。

さらに呼吸の深さが、姿勢の安定にとって重要なものです。現代人は総じて、浅くて忙しない呼吸を普段の呼吸としています。

呼吸を下半身に落ち着けることで、心身の安定が戻り、姿勢も楽ですっきりとしたものになります。

姿勢と呼吸の安定がなければ、十分な声を発することは出来ません。不安定なままに、無理に声を出そうと緊張を心身に強いれば、発声や会話は、苦しさを伴うものとなります。あるいは不安を伴う饒舌さに巻き込まれてしまいます。

伸びやかで明るい声。柔らかく聞き心地の良い言葉。それはテクニックによって得られるものではありません。呼吸と姿勢が整ってくると、その骨格や声帯に応じて、一人一人個性的な、本来の音色（=声と言葉）が楽々と響きだして来るのであります。

個々の個性的な声がひらくとき、それは聞く人の身体に響き合いを起こします。その響きに触発され、聞く人の心身に変化が生まれます。響き合いが人と人との繋ぎます。

歌を歌うこと、また朗読や演劇は、この響き合いを集団で共有し、物語の世界をその場にひらくことでしょう。

演技者に限らず、教師やカウンセラー、介護職、セラピスト、数え上げればきりがありませんが、他者との声・言葉によるコミュニケーションに携わる方にとって、声と言葉をひらくことは、ご自身の仕事を深めその喜びを広げる手がかりとなると思います。

いずれにしましても、ご自身の声・言葉に、何らかの不自由を感じている方、あるいは表現の可能性を広げたいと思っている方等々、様々な方の参加を歓迎いたします。一緒に「からだ」と「ことば」への学びを深めていきましょう。

