

春のワークショップVol.1 「自分の軸を見つけ運転する」

スポーツ選手や武道、ダンスの達人は、自分の軸を自在に動かすことに長けています。日々の暮らしでも軸を意識すると、軽くてしなやかに動け、疲れにくくなります。冬の間、縮こまった身体をゆるめながら自分の軸を見つけ、八の字や螺旋の動きで遊びます。講師の明神は舞台演出家。ユーモアとイマジネーションをたっぷり交えて指導します。体内を巡る螺旋のエネルギーを意識できるようになると、体温も上がります。温泉に浸かったような心地良さと、身体の奥から湧き出る多幸感を共に味わいませんか。

エクササイズ：肩甲骨ほぐし、拇指丘・踵歩き、座骨ダッシュ、仙骨ノック、横隔膜降ろし、丹田集め、胡座立ち座り、三角回り、スワン、マーライオン、髭ダンス、他

日時：5月13日(土)10～12時

場所：三碓小学校体育館(奈良市西千代ヶ丘1-20-9)

講師：明神 慈

募集人数：10人の老若男女

参加費：2000円

服装：運動着（身体の線が分かる）裸足 タオル 飲み物

申込：pocarine.r.t@gmail.com

関連サイト：<http://www.myojin-yasu.jp/>



舞台『花音』
ソウル公演



明神 慈 Myojin Yasu ポカリン記憶舎 舎長／劇作家／演出家／着物所作指導師

高知県生まれ。1997年より、ポカリン記憶舎で東京を拠点に公演活動開始。

詩的言語で俳優の動きや声に余韻が残る濃密な時空づくりで、観客を覚醒空間へと誘う。

表現方法は演劇、朗読劇、音楽劇、フィジカルシアター、歌舞伎など多彩。

その評価は「見えざる背後世界の眼差しに貫かれた作品」「脱魂へと誘うパフォーマンス」「魂のサーカス」「肉体を超越した形而上学的な視座から、彼岸と比岸に別れた人間たちの煩惱を浄化する」と評されている。

海外公演や他団体への執筆、演出も多数。

国内外で公演や「ポカメソッド」ワークショップを展開。

キモノ時間「ソレカラ」を拠点に着物の着付けや所作指導を行う。

各所で「くのいちへの道」講座を開催。四国学院大学非常勤講師。

2019年秋、京都に移住。2022年春、奈良に移住。