

# マイムアーティスト

# JIDAI

## 「身体を感じて心に触れる:ボディワークを通じた感情の客観的体験と癒し」

### 特別講演&ワークショップ概要

本講演&ワークショップでは、マイムアーティストJIDAI氏をお呼びし、前半は、氏の考案した「エモーショナル・ボディワーク」の中身とその背景にある考え方についてお話しいただきます。後半は、その場で実際に体を動かしてワークを行っていただくことで、参加者の皆様に実践的に体験していただきます。動きやすい格好がベターですが、当日の服装は自由ですので、少しでもご関心があればお気軽にご参加ください。多くの方のご来場をお待ちしております。(企画:筑波大学 湯川進太郎)

「癒しとは、『自身への気づき』だと考えています。自分の感情との付き合い方を知る(感情の客観的経験)ということを通して、自分に気づく。目を背けたいような自分にも、目を向ける。それこそが、癒しだと思っています。」(マイムアーティスト JIDAI)

### エモーショナル・ボディワークについて

エモーショナル・ボディワークは、「感情の変化には、身体の変化が必ず伴う」という考え方から、身体から感情を生み出すワークを舞台表現者(マイミスト、役者、ダンサー、舞踊家など)のために考案されたものである。感情に飲み込まれるのではなく、自分の感情を、その最中に客観的に体験する。それは、言い換えれば、脳の自分(客観視)と、身体の自分(感情)を味わうことでもある。

具体的な過去の出来事を思い出すようなことはせず、純粋な心の動きのエネルギーとしての感情を扱うことで、自分が持ち得る、あらゆる感情に対して、許容していくという態度・姿勢がとれることを目指す。

このワークを続けていくと、それまでの自分には無かったような感情まで、創り出すことができるようになる。そして、それがポジティブなものであれ、ネガティブなものであれ、遊びのように、楽しめるようになり、日常でも、自分の感情の起こり・変化に気がつきやすくなる。また、このワークを通して、身体に固定化した感情が、その人の性格として表面にでてきてしまうことも、頭での理解ではなく、自らの身体で体感できる。さらに、感情の出せない身体とは、自分自身のことも、他人のことも許容しづらい身体であるということが、見えてくる。

身体は単なる物体ではなく、心の要素としての身体であり、身体を解放することが心の解放につながり、心を解放することが身体を解放することにつながる。それがエモーショナル・ボディワークである。



### [マイムアーティスト JIDAI]

1985年から独学でパントマイムを開始。1986年から約10年ブレイクダンスも行う。早稲田大学在学中にハッピー吉沢主宰「舞夢踏」で活動。1996年ブレイクダンサーとしてフランス公演招聘。1996年から約10年アートマイムをテリー・プレス氏に師事。並行して日本舞踊を藤間玉佐保氏に師事。日本で唯一のアートマイム指導者。大道芸としてのマイムと、舞台でのマイムと全く違うスタイルで活動。2002年、東京都公認ヘブンアーティスト(大道芸ライセンス)に認定。2008年、ボローニャ歌劇場オペラ出演。2010年、オーガニックマイムを立ち上げる。2010年、12年ポーランドでの国際マイム芸術祭にゲスト講師として招聘。公演活動の他、マイム教室、身体の使い方教室、声のワークショップなど、様々な活動を行っている。