

「てきとーに踊るルール」

自由に踊ろう！と言われても困る。どうしよう。闇雲に動きやポーズを繰り返さなくてもきつといいのです。何とかジタバタして存在するのではなく、丁寧に世界と私をフィットさせてみよう。意味を成す以前の身体的コミュニケーションをテーマにして、より自由に、てきとーに踊るルールを見つけましょう。

第一回「自分と踊る」目の色を変える 4月

お手本があってその踊りができるようになりましょう、というワークショップではないので、正しい形があるわけではないし、山海塾みたいな踊りをやるわけではありません。皆さんそれぞれその人なりでOK

話【0】

気持ちとか感情といったときに、嬉しいとか悲しいとか名前のついてるものがある。あるいは、モヤモヤした気持ちとかうまく言葉にはできないもの。あるいは、自分では気がつかない、もっと弱いきさいな気持ちもある。ここにある。それはいつも持っているものだと思うし、それによって、いまここ部屋、人がいてワークショップの時間でっていう世界はできあがってるし、自分が何をするか態度を決めることに関わっている。知らず知らずに行っていることや適当に決めていることだって、てきとーに思っても、なにしろそれでしかないそれじゃなきゃダメなわけです。その曖昧な気持ちを気にしてみようというのが今日の目標です。

試しに、自分の気持ちは胸の真ん中にあるって考えてみる、塊のようなものが、嬉しいとか強い気持ちのときは極端なわかりやすい形だから、胸が踊るとか、悲しいときはギュッと小さくなってたり、すごく大きいときは胸が一杯とか、でもそうじゃないときは、そんなにわかりやすい説明しやすい形とか動きじゃないかもしれない、ボサボサしてるとか、ツルツルしてるとか、毛玉だらけだったり、ちょっと端のほうめくれてるとか、あるいは輪郭はボンヤリしてるのかもしれない。どんな気持ちかっていうことを、言葉で考えようとすると難しいけど、形や動きを思い浮かべることならできるんじゃないかなど。

●なんでかわからないけどこうなんだ

①手拍子 20分

- ・(4人一組で一組ずつ、ほかの人は見る)一定ゆっくりテンポで手拍子、見ないで合わせる、円外向き横一背中合わせなら10人くらいできる?3組くらいがいいとこ
- ・一回ずつ全員あわせるテンポなし一発を今だはどこだ一発合わせようとするのを何度かやってみる
- ・自分が叩きたいところで叩く、ここだ、全員で音楽をやっているとってよく聞く、味わう、できるだけ覚えておく、どんな感じだったか意見を言ってもらう

②並べる 20分

- ・(全員)ウロウロ歩き、万遍なく散らばるように
 - 1 自分の点を決めてそこが空間の中でどこにあるのか確かめながら、部屋の中でどこ
 - 2 動かない一点と自分との関係、距離や角度
 - 3 他の人
- ・(3人一組)モノを置く
 - 1 人2個のモノを椅子を舞台に配置、1つずつ加えて全部並んだら1つ選んで動かす、どうなっているか、どんな感じがするか、気持ちの形や動きを気にする
 - 加えたり置きなおしたりしたら、どうなったか、前後の違いを味わう
 - 適当に置かないで、ここだってところに置く、意味のある形をつくらない、犬とか家とか他の人の見る
- ・もう一度こんどは手を叩くからそれにあわせて、各組同時にどンドン動かす
 - 一々それに対してどんな感じがするか気にする、途中で止めるから、それを見てどんな感じがするか言葉にしてみる
- ・(全員)自分を置く
 - 部屋の半分を使って自分をどこに置きたいか、順番に1人ずつ自分を置いたらハイ、6人目できたらハイで最初の人が抜ける、
 - 抜けた5人の絵を見て次の人
 - 椅子を加えていく
 - 機能的に使わないほうがよい、自分も物として

話【1】

ここぞってところを決めるのが大切、だけどそれはまったく自分だけで決めてるわけじゃない、手拍子だったらそれまでの音を聞いてるし、並べるのも見てそこに並べる。初めから決まっているわけじゃない。けど、やる瞬間には、そこでしかないところがある。なんでかわからないけど、そうしてる。

どういうかんじがするか?って自分に聞いてみたときに言葉にする直前のこと、何かしらの気持ちとかが動いてたり形をとっているはず。言葉にならないから無いと思っちゃってること、あるいは言葉にするために形をわかりやすくまとめるときに削り落とした部分、を大切にしたい。気がつかないところで、そういった気持ちが動いているということや常にどんな形か?とか確かめることがしたいんじゃないかって、今ちょっと緊張してますとか気持ちはこんな形ですとか言う直前の感じを味わえたらと思う。テキトーなんだけどテキトーじゃない確かなこと。

(別の話)モノを並べる、落ち着いた感じがすると壊したくなるし、壊れてると直したくなるし、きつと不安定→安定→不安定→安定みたいな進み方も出てくる、舞踏だと欲しい→ダメだった→でも欲しいとか

