

純名さんの綺麗な秘訣は？

まずは内面から綺麗になる事を心掛けています。私は最近、よく人のパフォーマンスを見に行きます。歌を聴きに行ったり、お芝居やミュージカルを観に行ったり。一生懸命やっている人のキラキラ輝いている汗や顔、ただひたすら純粹にその役に向かっている姿ってとても素敵なんですよ。

社会に出ると、色々な顔を持たなければいけなくなるじゃないですか。そうすると、本当の自分を見失いがちになると思うんです。日々の生活の中で、本当の自分が大切な事を忘れちゃう。素晴らしいパフォーマンスを観ると、自分が夢見てこの世界に入ってきた頃の事、自分の原点を素直に思い出させてくれるんです。そして自分の職業を見つめると、真摯にお仕事をさせて頂こうと思いますし、心と体は繋がっているんで、自分を美しくする為には芸術というか、とてもピュアなモノというのは私にとってとても大切なものだなんて思っています。

また、自分がパフォーマンスして舞台上立っていると、どんどん元気になっていくんです。もちろん



芸術というか、とてもピュアなモノというのは私にとってとても大切なものだなんて思っています。

RISA JUNNA

純名りさ

大阪府出身。1990年、宝塚歌劇団に首席で入団。在団中にはNHK朝の連続テレビ小説「びあの」に主演、主題歌も歌うなど、常に話題を振りまき、トップ娘役に就任後ミュージカル「How To Succeed」を最後に退団。その後、テレビ、映画、舞台、CMと幅広く活躍している。昨年はCDアルバム「ミスティ・ムーン」を発売するなど音楽活動の幅を広げ、女優、そして、ヴォーカリストとしての新境地を開拓している。

<http://www.risajunna.com>

身体的には疲れるんですけども、共感や感動がパフォーマンスと客席のお互いの間にあって心が潤うんですね。舞台に限らず、レストランに行ったらシェフとお客さまとの関係だったり、それこそ信頼出来る友人や家族との関係だって同じだと思うんです。飾る事や嘘のないものに触れる事が大切だと思うんです。

身体の間ではヨガと柔軟体操を混ぜて、朝と夜の一日2回、10分、15分程度ですけれども毎日欠かさずしています。時間が無い時は5分になったりもしますが、欠かさずやります。そうすると身体の不調など自分の身体のことかわかるんです。不調に気付かなかつたり、無理をしてしまうと、病気になるってしまうので、自分の身体を知った上で身体に正直に生きるという事も大切だと思います。

面白いもので、そうしていると、今日は鳥肉とか、牛肉とか、お魚って身体が食べたいものを身体が教えてくれるんです。そういう時は甘いモノでも我慢しないで食べます。昔、どんなにがんばっても痩せられなかったんです私。若かったせいもあったかもしれない

せんが、食べたいものも我慢してカロリーを気にして食事をしていたのに。でもある時、身体に正直に生きようと思えば我慢するのをやめたんです。今思うと、ストレスをなくしたんですね。そうすると太る事も痩せる事もなく体重が安定したんです。もちろん我慢しないとは言いつつも、食べ過ぎてはいけないと思いますけど。

身体の声聞いていけば、自分の健康状態がある程度わかるは

ずなのに、わからなくなって病気になるという事は、身体の声聞いてないんですよ。だから、一日5分でも10分でもストレッチや柔軟体操の時間を作って、身体の声聞く事は大切だと思います。

心も身体も綺麗にして、お客さまに「純名さんの舞台を観て元気になった」「純名さんの歌を聴いて心を洗われた」と言っていただけのパフォーマンスを目指したいですね！



ある時、身体に正直に生きようと思い我慢するのをやめたんです。