ボディワーク・セミナー

－からだの叡智をみがく－

担当者	畑山智子（南山大学人文学部心理人間学科准教授） グラバア俊子（南山大学名誉教授）
概要	「からだ」という窓から、自分自身、他者、そして私たちのライフスタイルとその拠って立つ地球という環境を眺めてみると、今なにが見えてくるでしょう。この講座では、ゆっくりと呼吸を深くし、いのちとスピリットの宮である「からだ」の内に静かに座し、見えてきたものを共に分かち合い、未来に向けて喜びに満ちたヴィジョンを創造することができればと願っています。 　身体的存在としての私たちに備わっている、からだの叡智・心の叡智・頭の叡智という三つの叡智。その与えられている自分の叡智の理解を深め、どのように生き生きと豊かにしていくか考え、試みてみたいと思います。今回はからだを使ったアクティブな瞑想法にもチャレンジしてみたいと思っています。 　心身の調和的在り方を促進する「シン・インテグレーション」という技法の体験も予定しています。週の終わりにゆっくりした時間を持ち、自分自身のいのちのリズムを取りもどしたいと思います。
日程	2017年8月19日（土）、20日（日）、9月2日（土）、3日（日）　10：00～17：00　4日間
定員	24名
会場	南山大学　D棟　D51教室
受講料	受講料　28,800円〈税込〉
メルマガ 講座報告	担当講師　畑山知子　記 2017年8月19、20日、および9月2、3日に、24名の参加者でセミナーを実施いたしました。 　今回のセミナーでは「出会う」をテーマにプログラムを構成しました。普段何気なく使っている「からだ」。しかしそれは，地球上に生命が誕生した時から私に至るまで、たくさんの命のつながりを経ている生命体です。今回も、そうした命のつながり、進化の旅を経てここに存在する「わたしのから　だ」と出会うイメージワークから始まりました。それから，普段は意識することのないからだの感覚やその使い方、呼吸のあり方との出会いを経て、シン・インテグレーションや直感体験では、新たなからだの可能性との出会いや示唆を得られたのではないでしょうか。 　いつもともにあって，すべてが当たり前の存在になっている「からだ」を改めて意識するというのはなかなか難しいことですが、ボディワーク・セミナーの中で、普段とは違う視点、角度からからだと向き合うことを少しずつ重ねたことで、みなさんの可能性や未来を拓く叡智との出会いがあったなら幸せに思います。 　このセミナーでは、セッションごとにご自身の体験や感覚を色や線、かたちで表した小冊子『からだの叡智への旅』を作りました。セミナーの最後に参加者全員の旅の全容を眺めました。個々の体験が響き合ってひとつのアートとなり、そこからまたパワーを頂くような時間でした。みなさま、ありがとうございました。