

# ボディワーク・セミナー

## －からだの叡智をみがく－

担当者	グラバア 俊子（南山大学人文学部心理人間学科教授） (ゲスト：シン・インテグレーション プラクティショナー)
概要	<p>「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。</p> <p>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。</p> <p>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。</p>
日程	土曜日 全7回 14:00～17:00 ※ただし、7月12日（日）のみ 10:00～17:30開催 2009年6月20日/27日、7月4日/11日/12日/18日/25日
定員	24名
会場	南山大学 D棟
受講料	受講料 28,800円〈税込〉
メルマガ講座報告	<p style="text-align: right;">担当講師 グラバア俊子 記</p> <p>今回のBodyWorkセミナーは、私達のからだ（いのちの宮）が置かれている現状を、表すものになりました。</p> <p>まず初日の6月20日（土）は、爆破予告さわぎでのスタートでした。突然の校外退去勧告放送に始まり、その後の対応に大わらわでした。その日が終わって気づくと、そうしたストレスに、からだは敏感に反応していました。</p> <p>第1に頭部です。こめかみの周囲が通常より広く、またひどく凝っていました。第2が脚です。両の太ももが強く緊張を残していました。それが足の裏の緊張にもつながっていました。突発的な出来事に遭遇して、腰が抜けて動けなくなったり、膝がガクガクして足取りがおぼつかなくなる場合があります。それらは、この太ももの緊張からくるとのことでした。私だけでなく事務局や参加者のからだにも、こうした緊張が見られました。こうした心理的ストレスが、こんなにもハッキリからだに影響を及ぼすことを、今更ながら実感することになった訳です。</p> <p>第4回目は新型インフルエンザ発症のために、母体である南山大学が休校になり、セミナーもお休みとなりました。会場の都合等で8回の予定が、7回の開催となりました。</p> <p>しかし、参加者の皆さんには、自分のからだのもつ可塑性と可能性を、充分感じて頂いたのではないのでしょうか。返送して頂いた幾つかのアンケートを見ると、それぞれの方が、ご自分なりの気づきと学びを得ていらっしゃいました。お一人おひとりが、ご自分のからだときちんと向き合い、対話したからこそその結果と思い、大変うれしく思っております。</p> <p>何が起ころうともおかしくない、これからの時代を生き抜くからだの叡智が、この短いセミナーの体験をきっかけとして、目覚め、生き生きとし、未来を切り開く力になって頂ければ幸いです。</p>