

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	「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	2014年9月13日（土） 13：00～18：00 9月14日（日）・15日（月・祝） 9：00～18：00 3日間集中
定員	24名
会場	南山大学 D棟 D51教室
受講料	受講料 25,200円〈税込〉
メルマガ講座報告	担当講師 畑山知子 記 2014年9月13日午後1時より15日午後6時まで、32名の参加者で行われました。 久しぶりの集中セミナーとなったこともあり、半数は愛知県内からの参加でしたが、関東・関西それぞれから7名ずつ、静岡県1名、長野県1名と幅広い地域から参加して頂くことになりました。皆さんには、自分のからだと対話して頂くために「からだの名前」を最初に決めて頂きました。それから3日間、皆さんは日頃と違う意識や感覚、そしてからだの使い方を体験することになったと思います。 ご自分への感性を深めるために3日間を通して、アートワーク「私マンドラ・ボディ編」に取り組んで頂きました。また、シン・インテグレーションとロルフイングの体験では、からだの可塑性を実感して頂けたのではないのでしょうか。 また、一日を終えて、決まった4人の仲間と体験を分かち合うことで、互いの学びを深めサポートし合うことができたと考えています。 「反省点」は朝早くから夕方遅くまでという、参加者にも私自身にもハードなスケジュールを組んでしまったことです。そうした中でも、皆さん上手にからだと相談して、ゆったりと過ごして下さり感謝しております。 セミナーの最後に「私のからだとの約束」の契約書（？）にサインをして頂きました。 参加者の皆さん、是非達成してお祝いして下さい。