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　知子（体育教育センター准教授） グラバア俊子（南山大学名誉教授） 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	2018年6月30日（土）、7月7日（土）、7月14日（土）3日間　　10：00～18：00
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 2018年6月30日、7月7日、14日に、11名の参加者でセミナーを実施いたしました。 ボディワーク・セミナーのねらいは、私のからだと出会い、対話する　からだの叡智を聴き、わたしの可能性を拓く。今回は、テーマを「十人十色」とし、色を手がかりに試みるプログラムを構成しました。色に導かれて出会ったひとときの対話、わたしの感覚やその使い方との出会いに始まり、シン・インテグレーション体験ではからだが拓かれる様を目の当たりにして、同時に実施したオーラソーマのボトル選びでは、2層の色から新たな可能性や示唆が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や角度からからだと向き合うことを少しずつ重ね、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『内的宇宙のひとひら』として色や線、かたちに表しました。また、体験をわかちあった仲間からも『外から照らされた私のひとひら』として、他者に感じられたご自分の一面と出会う機会もなるべく多く設けるようにしました。最後にそれらを集めてマンダラを作りましたが、その全容を眺めると、個々の体験が響き合ってひとつのアートとなり、そこから生まれるパワーに包まれるような時間となりました。みなさま、ありがとうございました。