

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）
概要	<p>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たいと思います。そしてボディワークによってどのような力が育まれるのか、皆さんと一緒に探究していきたいと思います。</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。からだとゆっくり対話する時間を持ち、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	2022年10月8日(土)、9日(日)、22日(土)、23日(日) 4日間 全日程10:00-17:00
定員	24名
会場	南山大学 D棟5階 D51教室、D43教室
受講料	30,360円〈税込〉
メルマガ講座報告	<p style="text-align: right;">担当講師 畑山 知子 記</p> <p>10月8日(土)、9日(日)と22日(土)、23日(日)の4日間、ボディワーク・セミナーを実施しました。なんと4年ぶりの対面開催でした。久しぶりのD51教室の解放感！そして「場」「ひと」「こと」の出会いの豊かさを肌身で実感する時間となりました。</p> <p>今回のテーマは「わたしと出会う」。名前や肩書き、住んでいるところ、さらには当たり前になってしまっているからだや感覚の使い方の癖まで含めて、普段わたしを象る何か、よく知っているわたし、という枠を一旦外して今ここに表れるわたしと出会う。参加人数は少なかったのですが、今ここでわたしの中に起こる感じやからだの語る言葉をつかみ、他者との分かち合いを通して、わたくし自身も含めそれぞれに新たな「わたし」と出会われたのではないかと思います。まだ少し感染症対策のための制限も残る中、以前と同じようにはできないワークもありましたが、皆さまと新たなワークへのチャレンジができたことは収穫でした。気づきを眺めたり発酵させたりする余白や振返りを工夫しながら磨きをかけていきたいと思います。ありがとうございました！</p>