

ボディワーク・セミナー 第14回

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>見て触れることのできる「からだ」、長年付き合ってきた「からだ」。私たちは、この「からだ」なしには、人生を織りなすモノ、コト、人と出会うことはないですね。しかし、私たちは自分の「からだ」のこと、どのくらい知っている、分かっているのでしょうか。人と出会うとき、自分の周りの環境（世界）と出会うとき、わたしの「からだ」はどんな特徴や傾向を持っているのでしょうか。</p> <p>本講座では、呼吸や感覚などのワークを通して、自分自身の「からだ」と対話すること、自分や他者のからだが語ること、モノ、コト、人とのかかわりにおける「からだ」のありようと向きあう中で得られる気づきを手がかりに、わたしたちの「からだ」について探求していきたいと思います。</p> <p>講座をとおして、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、どのように生き生きと豊かにしていくか、ご一緒に考えたいと思います。</p>
日程	2023年6月3日(土)、4日(日)、7月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
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>2023年6月3-4日、7月22-23日の4日間、ボディワーク・セミナーを実施しました。前半は、「『からだ』をとおして『わたし』に出会い、対話する」をテーマに五感の使い方や日常の動きを素材として、その使い方の特徴や傾向を探求しました。感覚や動きは当たり前になりすぎて意識しにくいものですが、「わたし」を語る（表す）ものでもあり自己成長の手がかりとなるものでもあります（グラバア、2000）。後半は、他者とのかかわりの中で、わたしのありようやかかわり方を探りました。特に他者との心地よい位置・からだの向きを探るワークに丁寧に取り組まれていたのが印象的でした。私たちは普段、人、もの（空間）との心地よい関係をからだですらに感じ取っており、意識化されることはほとんどありませんが「居心地は身体知（諏訪、2017）」ともいわれ、からだの知にふれる機会になっていれば幸いです。今年度の新たな試みである声かけのレッスンでは、私自身も思わぬ発見をしました。呼びかけられた気がして、からだは動きかけたのに戻ってしまいました。文字にするとこれだけの体験ですが、私の中で生じた動きの質感やその変化はとて大きく響いており、まだ説明も解釈もつきません。からだ、感情と言葉について、多少なり「知っている」と思っていたことが、体験を通して、また新たな未知との出会い、その探究への誘いとなった時間でした。またどこかのタイミングで皆様とご一緒に探究できれば嬉しく思います。</p>