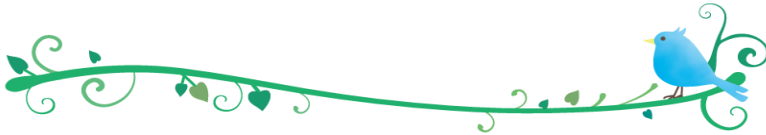




心・体と仲よし＊通信

～心と体と仲良く、仲間と一緒に～



Kotori サロン

080-2725-7939

miyufine@jcom.zaq.ne.jp

HP <http://miyufine.com/>

「ときめきことり LETTER」

Facebook Ringo Kotori

Facebook グループ

心・体と仲よくなる



3月29日、高橋聖子さんによる糸掛け曼荼羅の講座を開催いたしました。

過去の出来事から想起してまんだらの糸を選んで、作っていきます。人生になぞらえたまんだらの糸がきれいに交わり、響きあい、思いもよらない自分の今(作品)ができあがります。とんでもないと思っていた過去のできごと、未来の社会に向かって大切な基盤となっていることを知るきっかけになりました。また、

自分のよくわからない人生も肯定することができ、自然と自信をもつことができました。

高橋先生、ありがとうございました～。

【～即効性のある解決方法～ 海津賢】

Kotori サロンでは、心や体へのアプローチから不調を改善していくお手伝いをさせていただいています。その中のワークの一つ、アレクサンダー・テクニックの紹介です。教師の海津賢さんより寄稿いただきました。



教えてもらったら問題がたちまち解決するような、即効性のある解決方法は確かに存在します。しかしほとんどの場合、効果が長続きした試しがないのはなぜでしょうか。

新しい方法は、あっという間に習慣となってしまう、変化し続ける自分の役に立たなくなります。そして新しい困ったことを作り出します。

困ったら、また即効性のある解決方法を手に入れることもできます。

数年後、あなたは抱えきれないくらいの解決方法（メソッド）に溺れそうになって、立往生します（えらそうに言っている私もなんども溺れたし、今でもまだ溺れそうになることがあります！）。

だからこそ、その場しのぎの “how to” ではない、恒久的に役に立つことを学ぶのは大切です。アレクサンダーテクニックの提案は「自分の習慣に気づいて、改善の役に立てませんか？」という、とてもシンプルなものです。

習慣に気づくために、自分自身が何をしているのかを観察する事はとても役に立ちますが、はじめのうちは観察しても、自分の習慣に気づくことは難しいです。なぜなら、観察の仕方すら習慣的だからです。私たちは今までに得た経験に基いた見かたでしか、観察できません。もし経験に関係なく十分な観察ができるのなら、観察から解決方法が発見実行でき、困った事はすでに解決しているはずですが。しかし解決していないのが現実です。解決方法を発見しようとするのも習慣的な方法でやっているのです。なんともやっかいな。

でもがっかりする必要はありません。ほとんどの人間は、私ももちろん含めて、こんなものなのです。（だからこそ、にんげんはとても愛らしいです）。

そこで客観的に観察して教えてくれる教師が必要となります。

アレクサンダーテクニックのレッスンでは困っている事、例えば「呼吸」や「緊張」や「肩こり」や「疲れやすさ」や「楽器演奏」、「生きにくさ」を何とかしようと直接には取り扱いません。レッスンの内容は流派や先生によって違いますが、わたしは主に、みなさんが毎日何度もやっている、椅子から立ったり座ったりする行動を中心に行います。

このレッスン方法はアレクサンダー氏が発見・発明した優れたもので、チェアワークといえます。このシンプルでなんて事はない動きの中にさえ、あなたの困っている事を引き起こしている、身体や筋肉の理にかなっていない使い方や考え方があらわれます。

レッスンでは教師の手による助けを借りる事で、椅子に立ったり座ったりするときの、理にかなっていない身体や筋肉の習慣的な使い方をやめる練習を行います。自分の習慣にちょっと待って＝Stop を言うのです。

アレクサンダーテクニークではこれを抑制（インヒビション）といいます。

レッスンの初期段階ではこのように、椅子から立ったり座ったりする連続した動きの中で抑制する練習を何度も繰り返します。そして理にかなった使い方の経験を積み上げていきます。

あなたは練習（レッスン）を続けるとしばらくは、自分が間違っただけをやっている感じがして、取り組みが役に立っている感じ（実感）がしないかもしれません。しかしそれは良い兆候です。なぜなら感じ方さえ習慣的なものだからです。観察と同じく、感覚（感じ方）はあてになりません。あなたは正しいと感じない。それは今までと違うことが選択できはじめている証です。あなたが正しいと感じ、うまくいったと実感したときは、前と同じ事をしているだけです。

抑制できるようになってくると、少しずつ自分が本来持っている機能、理にかなった身体（心身）や筋肉の使い方ができるようになってきます。この新しい経験の積み重ねによって、習慣的ではない観察ができるようになっていきます。感覚（感じ方）もあてになっていきます。そうやってきた頃には、以前の観察はただ見えているだけで何もできていなかったか、見当違いな観察だったと分かるでしょう。

椅子から立ったり座ったりするシンプルな動きの中で、自分の習慣を止める（抑制する）ことが、どうして自分の困ったことを改善するのに役立つのでしょうか？私たちの困ったことは大体において、椅子から立ったり座ったりする時よりも複雑な習慣がもつれ合ったものです。



この複雑な習慣をほどいていって、習慣のひとつひとつを抑制するのに、チェアワークで培った習慣を抑制する経験を生かしていきます。このように一步一步、問題の根本から見直していくのはシンプルだし、結果的には早道です。

アレクサンダーテクニークを学ぶにはちょっと時間がかかります。たとえば語学を学ぶとき、はじめはことばを聞き取れません。何が何だか分かりません。学び続けると段々と少しずつ聴こえるようになり、理解して使えるようになります。アレクサンダーテクニークの学びは、語学を学ぶことと、ちょっと似ています。

賢さんのブログはこちら→www.thesounder.net/saito/home.html

ワークショップ案内

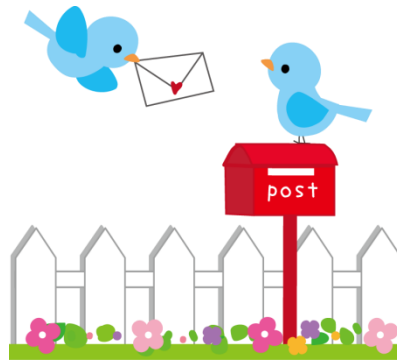
【渋谷ウイメンズプラザでの活動】

あきらめた体への希望をとりもどすレッスン

体調を崩されて、どうしたらいいのかわからない方が対象です。

教師が、体や心を固めることをやめるお手伝いをします。

※継続サポートコースを作りました。 3か月9回分24000円です。



日にち	午前		夕方		教師
	体験	9:15~9:30 (500円)	体験	18:00~18:15 (500円)	
4月3日(火)				○	海津賢
10日(火)				○	海津賢
15日(日)				○	海津賢
22日(日)		○			上原知子
28日(土)		○			海津賢
5月12日(土)		○			上原知子
17日(木)				○	海津賢
24日(木)				○	海津賢
31日(木)				○	海津賢

【調布 kotori サロンでの活動】

★4月21日(土) 人とのつながりが深まり、広がるレッスン 16時30分～

講師 アレクサンダー・テクニーク 外池康剛(仮免実施中) 3000円

苦手な上司職場や家庭での会話を実際にやっていただき、焦ることなく自分の考えを話せるようなアドバイス、サポートをさせていただきます

★アート活動は、21日18時～ 2000円 (1万円お支払いで2年通い放題 毎回材料費500円のみ)

休みたい方、体調の悪い方がアートを通してリラックスし自信を回復していただく時間です。

講師は kotori が担当 粘土、クレパス、絵の具、パステルなど用意してお待ちしています。