

心・体と仲よし＊通信

～心と体と仲良く、仲間と一緒に～

目次

1 「自分だけの特有な症状だと思っても体を信じてみませんか」 kotori

2 ワークショップ案内

Kotori のおうち

調布市多摩川5-3-1-608

080-2725-7939

HP <http://miyufine.com/>

「ときめきことり LETTER」

Facebook Ringo Kotori

Facebook グループ

心・体と仲よくなるう

“自分だけの特有な症状だと思っても、体の可能性を信じてみませんか” kotori

人を見ると、怖い、と思う。

なぜか、話す時、目を伏せてしまう。

人がやってくると、顔をそむけてしまう。

こういった様々な、特有の癖や症状は、自分だけじゃないの？

きっと治らないのでは？

ずっと、こんな自分なんだ。私自身、自分だけの特有な症状は、手の施しようがなく、一生、こうなんだ、と、あきらめきっていました。

いろいろなところへ行くたび、きっと治るんだ、そう思って、期待しても、治ることはありません。ショックだったので、自らあきらめることで、納得してきたのです。

今の例は、すべて私のもっている癖です。

私が今、一番、難解に思っている癖は、意識がとんでしまう癖です。

どこにいても、どうしても治せないように思いました。

普段から、意識がぼんやりする。

仕事でもぼんやりどこかに行ってしまう。

この悩みはここ4、5年続いています。

私が意識をぼんやりさせてきた理由はこんなことです。

小さいころから「勉強をしないと生きていけないよ」「生活できないよ」と言われ続けてきて、本当にそうだと信じたのです。

優秀な成績をおさめないと、人間的にだめだ、というようにも思っていました。

そこで、勉強が嫌いな私は勉強をする前に「一度、自分は死んだのだ」と思い、そう決意して、机に向かうことにしたのです。

それを毎日課していたのです。そのことによって、成績をあげていったのです。

周りは勉強をするので、ほめてくれましたが、これを繰り返したために、私は、体が嫌がることばかり、要求することになりました。

私は、あらゆる場面で、意識をとばす癖をつけました。体は怒り、頭を床にうちつけるという症状まで出てきました。
ここまでのことをクリアにするまで、
どうしてこんなにバカだったのだろう、
どうして自分は、こんな環境で育ってしまったのだろう・・・
不幸だなあ。。まぬけだなあ。。

考えても考えてもどうしようもない、
数々の、過去への無念な気もちと出会いました。

これはトラウマ解消のワークだろうか、薬だろうか、何の療法だろうか、どれで治せばいいのだろうか、悩みました。

でも、私はとりあえず、今やっていることで試せることをやってみました。気功の動きを教えてもらっているとき、アレクサンダー・テクニクの学校で学んだアイディアなどを使って、やってみたのです。気功の先生は、こういった実験を許容してくれ、自らの気づきをまってくれます。私が考えたプランはこのようなものです。

.....

1、特定な動き、動作の中で、意識をとばしていることにまず気づく

これは気功の先生に教わった動きです。横になって膝を曲げたまま、足をばたん、と倒す動きをしました。

2、ゆっくりとそのシンプルな動作を行う。どこの場面でそうなるか、

見つめるためにゆっくりやってみました。

3、意識をとばしている、とわかった場面がわかりました。

足がななめに倒れかかると同時に意識をとばそうとしているのがわかりました。そこで何ができるか考えてみました。

4、私は、倒れると同時に「周りを見る」ということを意識的にやるようにしました。

意識が遠のいているとき、私は、見えるものを見ないように圧力を自ら自分に向け、自分の体の機能をストップさせています。

したがって「見る」という自身の体の機能を使い、同時に、意識をとばす癖を抑制してみました。

これをやってみて、

「すごく周りのものが生き生きとして、見えた！」と言いたかったけれど、

ちょっと違っていた。

これまで見てなかった、天井の穴、壁のコンクリート材の性質などが目を通してうつってきました。

こんな形の穴があったのかあ、、、と思いました。

でも、事実が事実により近く見えました。

また、周りを見ているので、この動きの中で意識をとばさなくてもよくなり、気もちも楽になりました。

きっと似たような動作の時にも使えるのではないかと思います。

何か特定の癖やおかしな行動、症状は、誰かの要求にこたえるために、必死で頑張ってきたことかもしれない。

「頑張ったね。そこにも、そこにこそ、大切な意味があるんだよ。」

今から考えると、無駄で苦しい行動にすぎない、と思われても、大きくとらえたならば、その経験は、大切な学びの宝庫なのです。

でも、そのことで今もなお、自分を苦しめていると考えられるなら、もうやめてもいい。

体がもともともっている力を信じる方向に、素直に導いてあげるんだ！

ひどく体調が悪い人が、こういった実験的な活動をして、突如 100 歩もよくなることはないように思います。しかし、積み重ねというのは、平たい階段を登るようなもの。しかも、一歩進んで、半歩下がり、また進んで、下がり、またたくさん進んで、下がりの繰り返し。

こんなことで大丈夫かなという不安もあるけれど、その一步一步は、大切なことを確実に教えてくれる足跡。そして、平たい階段の登り下りの先に、体の喜び姿を見る日がくるかもしれません。

「ワークショップ案内」

※前日 20 時までにはお申込みください。

【調布 kotori のおうちのレッスン】 調布市多摩川 5 - 3 - 1 - 6 0 8

2 月 10 日 (土) 3 月 17 日 (土) *①②とも参加の方は 4000 円

① のんびりな造形サロン 16 時 30 分～18 時頃 2000 円 講師：kotori

体調がすぐれなかったり、ひきこもったり、休みを必要としたりしている人のための造形活動の場です。自分を理解すること、深く感じることに、同じような苦しみや境遇の人と出会い、支えあうことを目的としています。

美術の経験や、美術のセンスなどを気にされることはありません。休みに来る目的でいらしても大丈夫です。

のんびりな会員フリーパス 1 万円お支払いいただければ 1 回 500 円 (材料費) で何回でも参加ができます。

② 人とのつながりが深まり、広がるレッスン (スイーツ付き) 18 時 30 分～20 時 3000 円

講師：外池康剛 (アレクサンダー・テクニーク教師 仮免実施中)

職場で苦手な上司がいる。 人前で話す場面になると緊張する。

自分の説明を理解してもらいたい。 仕事の対象者 (子供、老人、保護者など) との関係をもっとよくしたい、そういった方のためのクラスです。

実際にお話ししている様子をやっていただき、それを教師が観察して、アドバイスをします。レッスンを通じて、苦手な場面でも、自分の考えを話すことができるようになるコツをお持ち帰りいただきます。

③ アレクサンダーカフェ 20 時～21 時 トレーニー対象 18 時 20 分より見学可 1000 円

教える時の、多様な考えや知恵を出し合い、述べあい、自身の教師観を磨いていく時間です。

【渋谷ウイメンズプラザ】 前日 20 時までにはお申込みください。

2月13日(火) 海津 賢 2月24日(土) 上原 知子
3月10日(土) 上原知子 3月21日(水祝) 海津 賢

① あきらめていた体への希望をとり戻すワークショップ

少し外出しただけで疲れる方、興味がわいてやりたいことがあっても、体調が悪くてできない、という方が対象です。
からだが好きことを試してみましよう！

時間：9時～11時 2月13日(火)のみ 18時45分～20時45分まで
料金：3000円

- ・早割特典 一週間前までにお振り込みされた方は 2500円
(キャンセルされた場合、返金はできませんが、後日の参加が可能です)
- ・感想(公開可能に限る・匿名可)特典 2000円 割引併用不可

② ティスティングレッスン

初めての方向けの体験レッスンです。教師のサポートを通して、体の過度な筋肉の緊張をやめてみたり、遊んだり、横になったりします。教師のサポートを通して、体や心を自由にする体験をしていただきます。体験レッスンは一人一回、受講できます。

①を受講した事がない方が対象です。

時間：11時15分から30分間
2月13日(火)のみ 18時00分～18時30分まで
料金：500円

お申し込み方法

ホームページ miyufine.com/ のイベントページのお申し込みフォームからお願いいたします。



おしらせ

☆不登校の方、ひきこもりの方、疲れやすい方のための情報交換の場のフェイスブックグループを開設しています。「心・体と仲よくなろう」(管理人 ringo kotori) ご興味ある方、ご参加ください。

☆こちらの通信に寄稿いただける方がいましたら、kotori までご連絡ください。ウイメンズプラザに配架いたします。