

東西いのちの文化フォーラム

～日々の暮らしの中でからだの声・こころの声を聴く～

私たちの健康を考えるうえで、私たち自身の「からだの声・こころの声」にやさしく耳を傾けることは、とても大切なことです。連携講座「東西いのちの文化フォーラム」では、東洋・西洋のさまざまな身心技法の第一人者を招き、日々の暮らしの中で、「からだの声・こころの声」に耳を澄まし、「いのち」のあり方に気づくための具体的な方法や、「こころとからだ」をひとつのものとして捉えることの大切さを体験的にご紹介いたします。

本年度後期も、新しい内容の講座をお届けいたします。みなさまのご参加を心よりお待ちしております。

連携講座(後期)一覧：詳しくは本紙裏面をご覧ください

講座1 脊椎から読み取る身体の構造

〔10月13日(土) 10:00～13:00〕

講師：河野 智聖 (自由人ネットワーク主宰、
新宿朝日カルチャー講師)

対象：堺市民の方 (25名)

講座2 ココロとカラダのバランスング

〔10月20日(土) 10:00～13:00〕

講師：小原 仁 (JBI 日本バランスング協会、
コハラワークス代表)

対象：堺市民の方 (20名)

講座3 ハコミ：ラビングプレゼンス

〔11月10日(土) 10:00～13:00〕

講師：高野 雅司 (日本ハコミ・エデュケーション・
ネットワーク 代表)

対象：堺市民の方 (30名)

講座4 セルフマッサージで心ケア

〔11月17日(土) 10:00～13:00〕

講師：鎌田 麻莉 (心で触れるボディワークスク
ール校長)

対象：堺市民の方 (30名)

講座5 指ヨガ修正法

〔12月1日(土) 10:00～13:00〕

講師：龍村 修 (龍村ヨガ研究所所長、NPO 法人
沖ヨガ協会理事長)

対象：堺市民の方 (30名)

参加をご希望の方は、裏面「東西いのちの文化フォーラム参加申込書」をご利用ください

- 会場：関西大学堺キャンパス・多目的室A(変更の可能性あり)。参加費はすべて無料です。
- 申込方法：裏面の参加申込書にご記入のうえ、FAXまたは郵送にて、申し込み宛先までお送りください。
(複数申込可。お電話によるお申し込みはご遠慮願います)
- 申込締切：各講座当日の2週間前(必着)までにお申し込み下さい。応募者多数の場合は、各講座ごとに抽選させていただきます。当選された方には、講座開催の3日前までに詳細を記載した聴講券を発送いたしますので、当日会場までご持参ください。

各講座のご紹介

講座1 脊椎から読み取る身体の構造(10/13)

講師：河野 智聖（自由人ネットワーク主宰、新宿朝日カルチャー講師）

背骨を触ってみてください。ごつごつした骨がありますね。昔は脊柱と呼ばれ、柱のような堅いものだと思われていた背骨ですが、実は鎖のように一個一個が繋がっていて、やわらかくしなやかに動くことができるのです。交通事故で背骨を傷めると手足が動かなくなることからわかるように、背骨は神経の中核です。私達の体は背骨は頸が7個、胸が12個、腰が5個からなっています。

今回の講座では人体の要である五つの腰椎について動きを交えながら解説します。私達の世界はこの五つの腰椎に世界がからみあって成り立っています。腰椎を理解することで各国の国民性や自然の成り立ちが理解できるようになります。人体の宇宙の構成である背骨の世界に触れてみてください。

講座2 ココロとカラダのバランスング(10/20)

講師：小原 仁（JBI日本バランスング協会・コハラワークス代表）

カラダが整えばココロも整い、ココロが整えばカラダも整う。ココロとカラダは不可分一体のバランスング・プロセス。このプロセスが何らかの妨害を受けると、心理的、身体的、対人関係的に何らかの問題がでてくる。

この講座では、心身一如の身体心理療法の立場から、このバランスング・プロセスを活性化し、身心の健康を増進する誰にでもできる実際的な方法を実習による体験を通して学んでいただきます。参考書：『心理臨床におけるからだ 心身一如からの視座』（朱鷺書房）

お申し込みはこちらへ（郵送またはFAX）

宛先：関西大学堺キャンパス

「東西いのちの文化フォーラム」

住所：〒590-8515 大阪府堺市堺区香ヶ丘町1-11-1

FAX:072-229-5082 (TEL:072-229-5024)

講座3 ハコミ：ラビングプレゼンス(11/10)

講師：高野 雅司（日本ハコミ・エデュケーション・ネットワーク 代表）

ハコミとは「あなたは何者か？」という意味で、自分探しのプロセスを非常に丁寧に、無理なく援助していきます。「こころとからだの関連性」を重視し、何気ない仕草や姿勢などにも、その人についての重要なメッセージが現れていると考えます。

この講座では今まさに起こっている身体感覚や動きなどにも注意を向けることによって、普段ははっきりと意識することが難しい、自分のこころとからだが発しているメッセージに気づいていきます。参考書：『ハコミ・セラピー』（星和書店）

講座4 セルフマッサージで心ケア(11/17)

講師：鎌田 麻莉（心で触れるボディワークスクール 校長）

この講座では、実際にゆったりとしたペースで、自分で自分のからだに触れていくワークを行っていきます。普段、自分自身のからだにじっくりと触れることはあまりありませんから、さまざまな気づきに出会うでしょう。その気づきのひとつひとつが、からだからの声なのです。

その声に素直に従っていくと深いリラックスと喜びがもたらされます。自分自身のからだに心に向き合うためにこの機会をご利用ください。

講座5 指ヨガ修正法(12/1)

講師：龍村 修（龍村ヨガ研究所所長、NPO法人国際総合ヨガ協会理事長）

手の指と手全体をと使って、誰でも簡単に、体の痛みを取ったり、歪みを修正し、脳をリラックスに導き、呼吸法深める方法を学びます。部分即全体という東洋の叡智を基礎に、手が全身を投影しているという見地で行います。即効性もあります。一人で行う方法や、他の人にして差し上げる方法も学びます。

東西いのちの文化フォーラム 参加申込書(FAX 送信用)

講座番号： 1. 2. 3. 4. 5. (参加をご希望の講座番号を○で囲んでください：複数申込可)	
住所 〒 —	
ふりがな 氏名	電話番号 — —