

野口体操からマインドフルネスへ——「すがた」と「いき」を知る



日本の伝統の中に「姿勢をささえるのは呼吸である」という考えがあります。「すがた」(=姿勢)は「いき」(=呼吸)の器です。「すがた」を調え「いき」の深さを増してしていくことが、マインドフルネス瞑想を無理なく自然で心地よいものへと導きます。

「すがた」が調うことで「いき」は深まり、「いき」が深まることでさらに「すがた」は調います。この相互循環の中で、やがて「いき」と「すがた」はとけあい、マインドフルネスが成立します。

この講座では、ソマティックワーク(野口体操・ボディーワーク)を通じて、姿勢と呼吸の関連を実地に体験していただき、身体の側面より、マインドフルネスを深めていく手がかりをお伝えできればと思っています。

時間 3月20日(日) 13時15分~19時15分

会場 新宿区立若松地域センター4階和室「はなみずき」(利用団体名:ひとつ会) 都営地下鉄大江戸線若松河田駅下車徒歩3分

定員 10名

費用 15,000円(当日受付にてお支払いください)

申込み 人間と演劇研究所 瀬戸嶋まで、メールまたは電話にて、お名前と電話番号をお知らせ下さい。

人間と演劇研究所メール: karadazerohonpo@gmail.com

電話: 090-9019-7547

ご挨拶

近年、マインドフルネスの興隆にともない、その実践がひろく紹介されるようになり、呼吸を意識すること(瞑想)の効果と重要性が、一般に説かれるようになってきました。

私自身も、ここ3年ほど、マインドフルネスの実践グループで実習を受けておりますが、マインドフルネスを学ぶ方々のために、私の専門としてきました「野口体操」の立場から、なにかお手伝いをしたいと思いたち、講座を開催することとなりました。

私が野口体操を学び始めた1981年のころから、野口体操と瞑想の親和性が説かれており、野口体操のことを、動く瞑想と呼ぶ人もいました。

野口体操は、身体内部の緊張の開放と感覚の開発を、無意識レベルにまで深めることで、心身のより自然なあり方を追求していきます。

そこには心身一如(心と身体を分けて考えない)という、東洋的な思想が実践の底に流れています。

マインドフルネスに興味をお持ちの方、また野口体操の基礎を体験したいと思われる方、どうぞご参加下さい。

講座担当・人間と演劇研究所代表 瀬戸嶋 充

プログラム

1. 13:00 開場
2. 13:10~15:10 野口体操(緊張の開放と感覚の開発)
3. 15:15~17:10 「臥」「坐」のマインドフルネス体験
4. 17:20~19:10 「立」「歩」のマインドフルネス体験(休憩とシェアの時間は随時に取ります。内容は前後することがあります)

【当日は、体操着等、身体を締め付けない動きやすい服装をご用意ください。ジーンズやスカートは不向きです。】

講師紹介 瀬戸嶋 充(ばん)

1981年より野口三千三(体操教師・野口体操創始)、竹内敏晴(演出家・からだことばのレッスン創始)の両氏に師事。1988年人間と演劇研究所設立、以来「からだ」「こえ」「ことば」の実践研究に従事する。そのほか、内観療法、禅、丹田呼吸法など、日本の伝統に根ざした心身修養法を学ぶ。人間と演劇研究所代表、日本マインドフルライフ協会会員、日本ソマティック心理学協会会員、SPN(ソマティック・プラクショナー・ネットワーク)世話人。(人間と演劇研究所ホームページ <http://ningen-engeki.jimdo.com/>)