

坐と食を愉しむ夕べ

@EARTH DIVER Cafe & Dining

◇プログラム

18:30 ~ 20:30 野口体操ならびに
竹内からだ&ことぼのレッスン

20:30 ~ 21:30 交流会

◇定員 10名

◇問合せ申込み 前日までにメールをして下さい。

メールアドレス Karadazerohonpo@gmail.com

まで、お名前と電話番号を記載の上、関西WS世話人
八木智大 宛にお願いします。

『坐』の喜びを識る——「マインドフルネス」へ

からだ&ことぼのレッスンならびに野口体操からのアプローチ

9月22日(木) 18:30~21:30

4000円(ワークショップ+飲食費込み)

『坐』(坐ること)は喜びです。静けさの中に身を浸し大地の息吹に身を委ねる。その喜びをお伝えしたいと思います。

日本では古来より、大地と人間のあいだに区別を立てずに来ました。日本語で「地に足が付く」と言われますが、これは足の裏を通じて大地と自分とがひとつに連なること、その区別を無くすことです。

同じく「腰を据える、腰を落ち着ける」と云いますが、それは大地と自分(=からだ)が分け隔てのない関係に入ったということです。大地によって私たちは受け入れられ、私たちは大地によって生かされている。大地が与えてくれる、安心感・安定感に包まれ満たされた状態です。さらに大地を通じて人と人とが繋がります。

近代的な自我の発達は、自分の「からだ」や天然自然を意識の向こうに見る。古来日本人は、自己と自然の区別を持ち込まずに来ました。自然を語るということは、実は自分(=からだ)をも語ることです。自然の破壊は、同時に自らの「からだ」に痛みを伴う出来事なのです。他者の痛みは自分の痛みと感られる。人ごとなんてあり得ない。これも同様の感性です。

「坐」とは、そんな日本(東洋)独特の感性から生れたものです。座禅や瞑想はその独自の文化の産物として生みだされたものです。

天然自然と人間を隔てる自我の壁を外して、大地の喜びを共感共有する。その喜びに自らの「からだ」と「こころ」をゆだねることが、「坐」の目指すところです。

ワークショップでは、「野口体操」によって「からだ」の強張り(=頑張り)を融きほぐし、「竹内からだ&ことぼのレッスン」を通じて「坐」という言葉の意味を体感します。『坐』を愉しみましょう。



講師

瀬戸嶋 充 人間と演劇研究所代表、

1981~88年 竹内敏晴・野口三千三に師事。

以来「からだ」と「ことぼ」に関する研究実践を続ける。

竹内からだ&ことぼのレッスン・野口体操・演出を指導。

人間と演劇研究所

ホームページ <http://ningen-engeki.jimdo.com/>

ブログ <http://karadazerohonpo.blog11.fc2.com/>

参考図書 竹内敏晴著「ことぼが劈かれるとき」(ちくま文庫)、野口三千三著「原初生命体としての人間」(岩波現代文庫)