

センサー・アウェアネス・ワークショップ — 目覚めること・応えること —

センサー・アウェアネスは、今ここにある自分がどのように感じ、振る舞い、存在しているのか、じっくりとつきあってみるワークです。何かをしようとか変えようとかすることなく、いまの体験と深く一緒にいること、そこから有機体の自然の力が本来の生き生きした方向に導いてくれます。普段見過ごしがちな豊かな体験やメッセージとコンタクトしていくために、このワークショップでは、静かに自由に自分自身にひらいていきます。

今回のテーマは、「目覚めること・応えること」です。私たちは、十分に目覚めていて各瞬間に適切に応答しているでしょうか？それとも機械的に反応して自分自身の望むあり方とは違った表現をしているのでしょうか？私たちは、創造的で自然な応答をしているのでしょうか、それとも教えられたやり方にそのまま沿っているのでしょうか？センサー・アウェアネスでは、自分の内側のニーズに感じ応えることを大切にします。より自分自身の真実とつながることができれば、周囲のコミュニティや世界との関わりにもより自分らしさが発揮されるようになります。

センサー・アウェアネスを通して、自分という有機体の深い本来の応答を受け取ってみませんか。呼吸や感覚、いろいろな働きかけや反応にいていねいに焦点を当てることで、自分自身の本来のあり方に気づき、生活のなかでの様々な要請に十分に応答していくことができます。このワークショップは、看護や介護、心理臨床、表現教育、ボディワークなどに携わる方にとくに役立つものですが、「関わること」に興味のある方ならどなたでもご参加頂けます。

◆日時：2011年10月8日(土)13時30分～18時、9日(日)10時～18時、10日(月・祝)10時～16時

◆会場：乾窓禅院（京都市上京区御前通り一条下がる下堅町164）電話 075-461-6677

JR嵯峨野線「円町」駅下車 徒歩 15分

◆定員：45名

◆参加費：35,000円（特別の事情がある方、また部分参加をご希望の方はご相談ください）

◆宿泊費：5,000円（2泊4食付、昼食は各自負担、お風呂は銭湯です）

◆備考：宿泊は大部屋です。個室希望の方は近辺のホテル等をご手配ください。

このコースはエサレンボディワーク500時間の単位として認定されます。

個人セッションの枠もあります。詳細はお問い合わせください。



講師：ジュディス・ウィーヴァー博士 (Judyth O. Weaver, Ph.D.)
サンタバーバラ大学院大学・身体心理学博士課程プログラム創始者
カリフォルニア統合学研究所 (California Institute of Integral Studies) 元教授

センサー・アウェアネスの創始者・故シャーロット・セルバー女史の高弟として、アメリカだけでなくカナダ、ロシア、インド、日本など各国でセンサー・アウェアネスのワークショップを行なう。30年以上にわたりライヒ派セラピスト、ローゼン・メソッドの教師、太極拳のマスターとして活躍、東洋と西洋のボディワーク、ソマティクス(身体学)、身体志向心理療法に造詣が深い。かつてモダンダンサーとして活動され、1964年から三年間、山田無文老師のもとで禅の修行に励んで以来、数多くの来日を重ねる親日家でもある。詳細は www.judythweaver.com (一部日本語あり) をご覧下さい。

★★★ お申し込み・お問い合わせ ★★★

お申し込みは、イーストウエスト対話センターのホームページからどうぞ

<http://www.east-westdialogue.org/>

お問い合わせは、齊藤由香まで：awareness@east-westdialogue.org