

ついでに からだの トータル ヘルスケア 9月の心

後期の二回目となる今回は、安曇野・創造館の体育館にてスタート。ダンスセラピーという未知の世界に挑戦しました。今回はアキさんのお嬢さん、ヒナさんの息子さん二人も一緒に安曇野を楽しみました。

9月13日 13時20分
近況報告とオリエンテーション

朋子さんによるコミュニティダンスを交えながらのオリエンテーションと体ほぐし。14時30分

ここからからだを解放するダンスセラピー
さよこさんによるダンスセラピー。ここ



とからだを触発する様々な音楽をかけながら、テーマにそった約10種類のダンスセラピーを体験しました。特に印象深かったのは、スティックダンスという棒をつかったダンスです。4~5人のグループになり、スティックを手のひらで支えたままバランスをとるつつ音楽に合わせて踊ります。手は開いた状態でスティックは握



りません、手のひらでもバランスをとって動くことを意識するわけですね。目も閉じて動くので、とてもグルーブ内の動きをイメージして自分が動くことになります。このダンス、コミュニティの中のコンセンサス作りの前などに、そこそこと体をほぐすストレッチとして使えるーと思いました。

その他に、一人が寝て、2・3人でその人のまわりをかこみ、口でブーンブーンと低く響きを与えて体の中の水に波動を与えるセラピーや体のパーツ（今回は手に意識を集中してそこに感謝の気持ちをおこめて音楽に合わせていくセラピー、自由に歩き回って出会った人とハグするなど。音楽を聴いているだけでも楽しめるほどイメージを喚起する音楽が集められていました。今回は広いスペースが必要という事で創造館の体育館にて行いました。高台



にある創造館からの景色は最高でした。ダンスで汗をかいた後は、すずむし荘(温泉)でさっぱりし、毎回楽しみな民さんのアーユルヴェティックディナー。今回のメニューは・・・
・タイ風野菜炒め、タマリンド風味
タマリンドはタイなどアジア各国でよく見られる大きな木、チャツネのように煮込んであるタマリンドの実を風味だしに使用しています。
・キャベツと春雨の炒め物 北タイ風
・韓国風豆腐炒め
・野菜スープ
・デザートは杏仁豆腐

6つの味をバランス良く。
甘い、酸っぱい、塩、苦い、渋い、辛い、民さんの食事にはいつも全てが入っています。ついつい好きなものばかり食べてしまう食生活を改善するのにいい意識になります。



19時00分
 チャーリーさんのミュージックセラピー
 民さんの旦那様・チャーリーさんによる
 ミュージックセラピー。たひたひ食事の際
 の会話に登場していたチャーリーさん。み



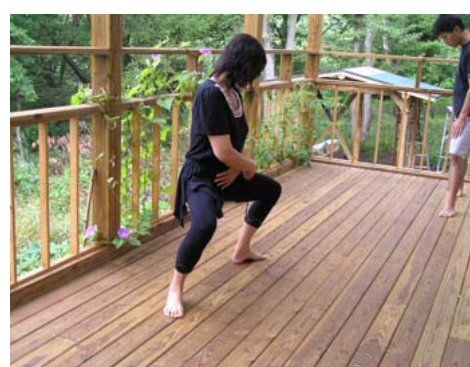
んなお会いできる事を楽しみにしてしまし
 た。まずは、チャーリーさんのライブ演奏
 をたのしみませう。チベタンボールや笛、イ
 ンドの弦楽器○などを、沢山の楽器の
 マルチプレイヤー。チャーリーさんは、精
 神科の診療所などでもミュージックセラ
 ピーを行って下さいます。ダンスと温泉と美味
 しい夕食でゆるゆるになつていた体にさら
 にさらにのリラックス効果。今夜はぐっす
 り眠れそうです。・・・いつのまにかアキさ
 んの娘さんは、すやすや、音に癒されて
 眠つてしまいました。チャーリーさんの演
 奏が終了後は、楽器をみんなまで演奏させ
 て頂きました。大きなクリスタルボールの
 音の波動にみんなびくつき、特にヒメさん
 の息子さんがクリスタルボールにはまりま
 した。すごいすごい偉大です。小さきまで



まな形のチベタンボールをみんな演奏し
 て、さらにチャクラの位置にのせて鳴ら
 してみました。波動が直接からだに響い
 て、チューニングしてくれているのが解り
 ます。面白いですね。人体の約70%



は水でできているので波がその水をゆさぶ
 り、滞っていたところを動かす役目がある
 そうです。なるほどなるほど。
 チャーリーさんの音に癒され、宮本夫妻の
 やりとりで癒され、みなさんぐっすり眠れ
 そうです。
 9月14日 6時00分
 アンチエイジングボディワーク（コア・リ
 ズム）
 サヨコさんによる、アンチエイジングボ
 ディワーク。昨日のダンス、ミュージック
 セラピーでほぐされ、柔らかくなった心
 と体のコアとなる部分をボディワークで
 しっかりさせます。かなりハードなボディ
 ワークでした。がんばった！





7時30分

ティーブレイク

季節の果物とかりんとろやシヤロムクッキーなどでティーブレイク。

8時00分

アンチエイジングボディワーク・チベット体操

呼吸をしながらのいくつかの体操をします。体操と言っていますが、本来は儀式として伝えられてきたものだそうです。呼吸を意識しながらいくつかの体操を行います。生命エネルギーを強化し、循環を促すため、若返り効果があるそうです。



12時00分

心身統一法・ココロとカラダのバランスシートチェック

宿題となっていたバランスシートの確認をしました。・自分から見た自分の性格・自分がリラックスしていると感じる時・リラックス方法・しあわせを感じる時・今感じている不調や不安・自分にとってのバランスを崩す原因・対処方法

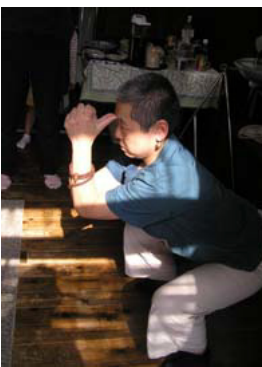
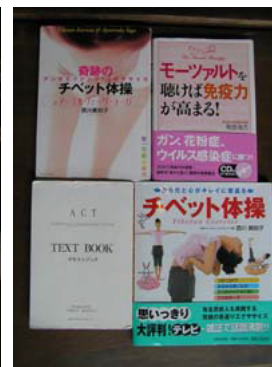
7時30分

ランチ

・ひよこ豆と野菜のカレー
・中東風ポテトサラダ
・なすとトマトのグラタン
・ウップマ(キチユリ)
・林檎のデザート



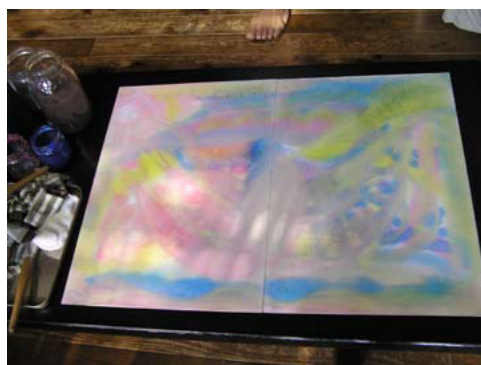
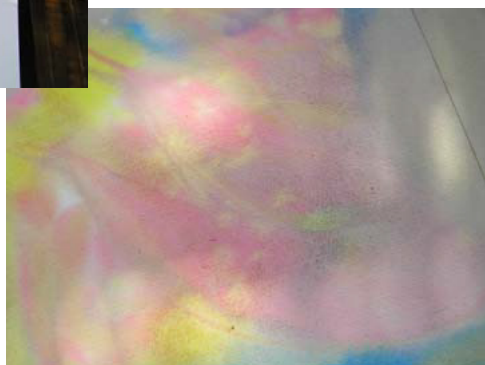
秋はヴァータがアップする季節、温かく重みのある食事がおすすです。このことで、ドーシヤを考えながら食事する、まさに予防医学ですね。そして美味しく、いつもついつい食べ過ぎてしまいます。ほんとに腹8分以下でおさえるを良。



14時00分
レヴュー&シェアリング

トモコさんによるシェアリングの時間です。今回はぬらし絵。まず画用紙をたっぷり水でぬらします。赤・青・黄色の三原色を作っておきます。ルールは一つだけあって、色を使って次の色に変える時には筆を良く洗う事。紙の上でだけ色が混ざるようにします。

自由に色を感じるままに置いていきます。2チームに別れて制作しました。どんな絵が変わってきて面白かったです。天使のように見えたり、蓮のように見えたり、光に見えたり、このぬらし絵もダンスセラピーと同じように心をときほなつ作用があるように思います。自分一人の制作ではない思いがけない楽しさがありますね。



こどもたちは、大人が荷物をまとめる間もぬらし絵を楽しんでいました。帰りに、ヒデさんの息子さんが、この本ほし〜と持ってきたのが『おいしい野草』その素敵なお感性、とっても素敵だと思います！

今回もあつという間けど、ぎゅっとした二日間でした。来月はもう安曇野寒いのでしようか？それもまた楽しみです。

