

会場	カルチャー棟 2F・小練習室 24	カルチャー棟 2F・和室 1	カルチャー棟 1F・小練習室 10	カルチャー棟 2F・和室 2	カルチャー棟 4F・中練習室 43	カルチャー棟 1F・小練習室 12	カルチャー棟 1F・小練習室 13	カルチャー棟 4F・中練習室 41	カルチャー棟 4F・中練習室 42	会場	
ジャンル	ソマティック・タッチング			ソマティック・エデュケーション			ソマティック・サイコセラピー		ソマティック・アーツ		ジャンル
	ボディワーク 1	ボディワーク 2	ボディワーク 3	ボディワーク 4	ダンス&ムーブメント	身体心理療法 1	身体心理療法 2	身体術 1	身体術 2		
10:00 11:45	 <p>三上 睦子 Mutsuko Mikami クラニオセクラル・バイオダイナミクス BCST</p> <p>クラニオセクラル・バイオダイナミクスに触れて・・・心と身体のデトックス</p> <p>「身体の声に耳を傾ける」ボディワークであり、エネルギーワークです。ワークをする人は自分自身とつながり、あるがままの状態を受け入れ、触れていくための準備を行います（ニューラル）。そして「相手の全体性」に出会うための静かな触れ方で身体の声に耳を傾けていきます。</p>	 <p>戸田 美紀 Miki Toda HTI認定ヒーリングタッチ・インストラクター</p> <p>ヒーリングタッチで、ボディ・マインド・スピリットのバランスを</p> <p>ヒーリングタッチは、世界で幅広く、医療現場でも用いられるバイオフィールドセラピーです。深いリラクゼーションをもたらす、ボディ、マインド、スピリットをバランスさせ、心地よさ、気づき、成長を育みます。誰でも学べる優しいタッチで、ご自身やご家族、ご友人に、穏やかな心地よさをもたらしましょう。</p>	 <p>橋本 有子 Yuko Hashimoto Movement/Dance Educator (CMA, ISMETA 教育者&セラピスト)</p> <p>動きを捉える Laban Movement Analysis Bartenieff Fundamentals の実践</p> <p>一瞬にして消えていく人の動きが主役になり、その動きについて考える世界があります。紹介するラバナムーブメントアナリシス (LMA) / パーティエフファンダメンタルズ (BF) は人の動きに関する基礎的学問として欧米のダンス、動きの教育の軸となっています。身体や人の動きに興味がある人、身体に直接携わる全ての人対象です。</p>	 <p>瀬戸嶋 充・ばん Mitsuru Setojima 人間と演劇研究所代表/野口体操・竹内レッスン/演劇 WS 指導者</p> <p>野口体操 いのちに貞く 無意志無力の「からだ」の動きを体感</p> <p>「原初生命体としての人間」ー野口三千三氏 (東京芸大名誉教授・故人) 独自の身体観に基づいたワークを体験して頂きます。意識し言語化する以前に「からだ」の内側に生じる微細な変化=揺れ・溶け・流れに着目し、「からだ」の動きによる、自身や他者との身体や人の動きに興味がある人、身体に直接携わる全ての人対象です。</p>	 <p>老沼 陽子 Yoko Oinuma コンティニューム・ムーヴメント®認定教師</p> <p>コンティニューム・ムーヴメント®ワークショップ 「動く」から「動き」へ、声の響きから生まれる動きと、身体の探求</p> <p>呼吸と、声と、ゆっくりとした微細な身体の動きを使い、私たちの身体の約70%を構成している液体の共振作用を通じて、自分自身の身体とのつながり、内なる英知とのつながり、他者や外の世界とのつながりを、安全なフィールドの中で取り戻していきましょう。</p>	 <p>高野 雅司 Masaji Takano 心理学博士 (Ph.D.) / ハコミセラピー公認シニアトレーナー</p> <p>ハコミ・セラピー マインドフルネスから始まる心身の気づきと癒し</p> <p>ハコミ・セラピーは、代表的なソマティック心理療法のひとつ。仏教瞑想を源流とするマインドフルネスを心理療法に応用した先駆者でもあり、その繊細で柔軟な進め方は、西洋人とは異なる日本人の心理的傾向にとっても合ったものです。身体への動きかけから始める、簡単なハコミの体験をしていきます。</p>	 <p>森川 綾女 Ayame Morikawa TFT 認定トレーナー/エネルギー心理学学会日本代表</p> <p>TFT (思考場療法) 実践と臨床応用と癒し</p> <p>TFT は、エネルギー心理学の原点でトラウマからうつ、心身症状の改善についてエビデンスある治療法です。シンプルかつ効果的なアプローチで適用範囲が広い。心理臨床や医療を初め幅広い分野で活用されています。そのセルフケア法を実践して体験していただき、臨床や人道支援への応用の可能性を検討します。</p>	 <p>成瀬 雅春 Masaharu Naruse ヨーガ行者/ヨーガ指導者</p> <p>伝統的ヨーガ講座 ヒマラヤのヨーガ的生き方ですべてが自由になる</p> <p>不満のない「物事のとらえ方」、不自由さのない「考え方」、自由な自分になる「生き方」などをヨーガの視点からお話しします。そして実生活に役立てるために、誰にでもできる簡単なヨーガを体験していただきます。</p>	 <p>習志野 青龍窟 Seiryukutsu Narashino 江戸隠密武蔵一族 大番頭/松聲館技法 研究員</p> <p>忍術に学ぶ心身 温故知新の忍術稽古法</p> <p>アニメや映画のイメージが先行しがちな忍術ですが本来は古の生存術でした。忍術に伝わる呼吸法や身体操作、瞑想法を通じて、心身の関係への理解を深め、自らの持つ本来の可能性に向けていきます。また日常生活において役に立つ動き方なども含め楽しく稽古いたします。</p>		
12:45 14:30	 <p>有本 匡男 Masao Arimoto teate セラピー講師/日本ホリスティック医学協会常任理事</p> <p>teate セラピー 癒し手になる</p> <p>teate セラピーは、全身の関節の歪み、固さやエネルギーブロック等に対して非侵襲性のやさしいタッチで調整を行い、受け手の心身のバランス回復を繊細にサポートするホリスティックケアです。クラスでは、癒しに必要な、受け手の深部に共感できる手と身体の創り方、自身の在り方を体験を通じて学びます。</p>	 <p>山上 亮 Ryo Yamakami 整体ボディワーカー/伏気灸上級指導者/トレーナー</p> <p>整体と武術のワーク 皮膚感覚に学ぶ関係の取り方</p> <p>野口整体の身体操作と武術の稽古のワークを通じて、人に触れるということ、そしてそこから導き出される関係の取り方を考えてみたいと思います。触れ方や触られる方に表われるその人の傾向を感じ、より良い関係の取り方を探ってみましょう。</p>	 <p>田中 千佐子 Chisako Tanaka AT 教師/バイツェット教師/SEP / 薬剤師</p> <p>アニマル進化体操 (ESW) 背骨・眼・動きの進化を辿って体軸づくり</p> <p>ひとは進化の過程をすでに身体奥深くに持っています。その進化の過程を辿ります。DNA→卵→魚→爬虫類 (ワニ) →4つ足哺乳類 (チーター) →霊長類 (ゴリラ) →霊長類 (ヒト) →進化過程の最後はマサイ族のジャンプ。今回は赤ちゃんの発達過程と進化の過程を合わせて爬虫類→哺乳類→4つ足動物を中心に体験し、マサイのジャンプも体験します。体軸がしっかりします。</p>	 <p>瀬戸嶋 充・ばん Mitsuru Setojima 人間と演劇研究所代表/野口体操・竹内レッスン/演劇 WS 指導者</p> <p>竹内からだことばのレッスン 「いまここ」に立ち自他に出会う</p> <p>演劇レッスンは、からだ (動き) の表現とことば (感情・ことば) の表現の統合を目指します。自己が自我意識と身体に引き裂かれたところに、演技のリアリティー (本質・真実性・いのち) は生まれて来ない。その過程はソマティックの目指すところと響き合います。ワークを通じて共に「いまここ」を体験していきましょう。</p>	 <p>内田 佳子 Yoshiko Uchida IBF 公認ピオダンサー/ダイダティック・ティーチャー</p> <p>ピオダンサー® ワークショップ 躍動とつながりのなかで</p> <p>踊りは、世界との関わりの中から生まれてきます。ダイナミックな動きから小さなゆらぎまで、すべてが表現。ピオダンサーで私たちがをいざなってくれるのは、音楽と、そこに集うグループです。今回のセッションでは、人間の根源的な欲求である「触れ合うこと」が開いてくれる可能性、動きの中で体験していきましょう。</p>	 <p>鈴木 孝信 Takanobu Suzuki 国際 BSP トレーナー</p> <p>ブレインスポッティング (BSP) 脳 / 身体と関係性の心理療法</p> <p>視野を活用し、脳 / 身体に体験に着目し素早く効果的にトラウマを処理する新しい心理療法を紹介。BSP 理論のレクチャー、その理解を深めるための視察を活用したワーク、そしてそれらの理解を統合するライブ・デモンストラレーションの見学。希望者 (1 名) は BSP のセッションをクライアントとして体験。</p>	 <p>佐野 浩子 Hiroko Sano 認定プロセスワーク/プロモイター/JPWC ファカルティ/臨床心理士</p> <p>いのちの思いを全うする技術 コーマワークの世界を体験する</p> <p>コーマワークとは、昏睡状態など深いレベルの意識状態にある人へのプロセスワークアプローチです。相手の世界を想像しながら、呼吸ややさやかな体の動きなどにマインドフルに寄り添い、いのちがその思いを全うできるよう、サポートをしていきます。今回はセッション以前のコミュニケーションを体験して下さい。</p>	 <p>三浦 徒志郎 Toshiro Miura クリバル・ジャパン代表/国際ヨガセラピスト協会公認プラクティショナー</p> <p>フェニックス・ライジング・ヨガセラピー入門</p> <p>フェニックス・ライジング・ヨガセラピーは、クライアント自身の主体性を尊重しながら、ヨガのポーズとダイアログによって、心身への気づきを促す国際ヨガセラピスト協会公認のヨガセラピーです。このクラスでは、体を使って言葉以前のコミュニケーションを体験して下さい。</p>	 <p>石井 俊充 Toshimitsu Ishii NPO 新体道 代表/首席師範</p> <p>新体道 からだの自然性を甦らせ真理を学ぶ</p> <p>私達の肉体は一番身近にある自然です。今回は、わかめが海底でゆるめく動き～瞑想相手わかめ体操～を中心に、力を抜き、体の自然性を甦らせ、人と人が融和すると、自然、宇宙の大生命エネルギーと融和するとはどういうことかという太古から現代を貫く真理を、体を通してやさしく学びます。</p>		
15:00 16:45	 <p>大久保 圭祐 Keisuke Okubo 米国ロルフインスティテュート®認定ロルフ・ムーブメント®&コンディショニングスペシャリスト</p> <p>ボディワーク・ロルフイングから学ぶ「はじめての筋膜」</p> <p>最近よく耳にするようになった筋膜。様々な捉え方がありますが、その筋膜をボディワーク・ロルフイングの考え方を活用して、理解を深めていきます。また、カラダへの働き掛けを用いて体感し、カラダのパフォーマンスアップやコンディショニングに結び付けます。</p>	 <p>久保 隆司 Takashi Kubo 米国ローゼン・インスティテュート®認定ボディワーカー</p> <p>「ローゼンメソッド・ボディワーク」への招待</p> <p>ローゼン・ボディワークは、私たちの身体と感情とのつながりへの気づきの意識を増やすことで、緊張を解放し、行動力、生き生きさを高めます。優しく、しっかりとしたタッチを通して、呼吸・筋肉の緊張・感情間の関係性が探求されます。基本的な体験ワークを通じて、神経の感覚受容器と実際の感覚との繋がりを体感して頂きます。</p>	 <p>岩吉 新 Shin Iwayoshi 操作法の皮膚へのアプローチ/ロルフ・ムーブメント®の理論を合わせた「ニューロ・リラックス」を開発。代表セラピスト。</p> <p>神経からみるタッチング 神経と皮膚感覚の繋がりを</p> <p>皮膚と神経の繋がりを理解する事はとても重要だと考えています。タッチングにおける皮膚感覚とは、神経の末端である感覚受容器から始まります。神経の視点から見る事で、シンプルにより深く身体を理解する事ができるでしょう。WS では、お互いに触れ合うことで、神経の感覚受容器と実際の感覚との繋がりを体感して頂きます。</p>	 <p>片桐 ユズル Yuzuru Katagiri 京都精華大学名誉教授 / ATI 公認教師 / JATS 代表</p> <p>アレクサンダー・テクニーク 心身の不必要な緊張に気づく</p> <p>頭・首・背中の関係がらくになれば動作も姿勢もらくになる。</p>	 <p>戸田 真美 Mami Toda 劇団四季パレエ講師 / ハナパレエ主宰</p> <p>カラダレッスン パレエの動きから身体の可能性を広げる</p> <p>クラシックパレエは難しいと遠慮される方が多いのですが、パレエの動きには日常にも役立つ身体の見え方のヒントがいっぱい詰まっています！簡単なパレエの動きを練習し、自分の身体の中に眠っている可能性と一緒に探してみませんか？パレエが初めての方も、楽しみながらパレエの世界を味わってみてください！</p>	 <p>藤原 ちえこ Chieko Fujiwara カリフォルニア州公認セラピスト (MFT) / 臨床心理士 / SEP</p> <p>ソマティック・エクスペリエンス 心と身体をつなぐトラウマ療法</p> <p>ソマティック・エクスペリエンスは、米国のピーター・リヴァイン博士が開発した、身体をベースにした画期的なトラウマ療法です。トラウマ症状を自律神経系の調整不全の現れととらえ、身体に法則に無理なく従うことによって、非侵襲的にトラウマを解放していくメソッドを、エクササイズを交えてご紹介します。</p>	 <p>小原 仁 Jin Kohara ヨーロッパボディサイコセラピー協会認定トレーナー/セラピスト</p> <p>バイオインテグラル・サイコセラピー <いのち>を解き放つ</p> <p>バイオ・インテグラル・サイコセラピーは、身心医学、身体心理療法の父と言われるライヒの流れてくむ統合的なセラピーです。自我の殻、筋肉の殻を解除し、<コア>=いのちの核心を解き放つというセラピーです。かたくなな思考を解き放ち、凝り固まった筋肉をほぐし、<いのち>に触れるひと時に心は癒されます。</p>	 <p>大野 忠利 Tadatashi Ohno 鍼灸師/気功研究家 長谷川 智 Satoshi Hasegawa 山伏/朝明学園大学講師</p> <p>東洋体育の心理学 経絡刺激で心と身体を整える</p> <p>オリジナルの経絡を刺激する体操で、気血水の流れを整え、心と身体を整えます。東洋医学の伝統の智慧から発想した体操の効用をソマティック視点で解説します。心と身体との関係を身の実感を通して学んで下さい。</p>	 <p>甲野 陽紀 Harunori Kono 身体技法研究者</p> <p>当たり前の動き方を考え直す 自分のカラダ再発見</p> <p>身体の奥深さは何気ない日常動作の中にこそあつたりもします。そのことに気づくとふだんの生活がちよっと豊かに楽しくなります。講座では私なりに日々研究している身体の面白さについて簡単なお話を通じて体験します。日常動作にも応用できる身体の使い方をご紹介します。</p>		
17:15 19:00	 <p>小松 ゆり子 Yuriko Komatsu パーソナルセラピスト / Touch for World 代表</p> <p>自分とつながる、世界とつながる「タッチ」</p> <p>「タッチ」は、最もプリミティブでシンプルなコミュニケーションの手段であり、最も身近な癒しのツールです。このクラスでは「タッチ」を通じて自分軸を整え、マインドフルな状態を体感します。まず自分に触れることで世界と自分の境界線を確かめ、次に人に触れてその「いのち」の脈動を確かめていきます。</p>	 <p>鶴岡 高司 Takashi Ukai 公益社団法人整体協会 整体コンサルタント</p> <p>野口整体 活元運動 体の無意識の運動と智慧を体感する</p> <p>体の要求を表わしている無意識の運動を寝相の観察から読み取る。そして、無意識の運動の訓練としての活元運動の説明と実習。気の交感作用による相互運動の実習。</p>	 <p>淵上 久美埜 Kumino Fuchigami 米国ローゼン・インスティテュート®認定ムーヴメント・ティーチャー</p> <p>ローゼンメソッド・ムーヴメント 楽に動いて楽に生きる</p> <p>ローゼン・ムーヴメントでは、緊張や過去のつらい体験で凍りついた横隔膜をやさしく解きほぐしていきます。心地よい音楽に合わせて伸びながら、楽に胸を開いて酸素を取り入れ、軽いダンスで足腰もいつのまにかほぐれ、最後には全身が芯からゆるんで、日々のストレスでたまった心身のゴミも浄化されていきます。</p>	 <p>湊 真理 Mari Minato フェルデンクライスアカデミー代表/健康運動指導士/フェルデンクライスメソッド®アシスタントトレーナー</p> <p>フェルデンクライス メソッド® 人はなぜ、気づくのか</p> <p>フェルデンクライスメソッド® グループレッスンにペアワークを混ぜながら、「気づきは何によってもたらされるのか」について考えてみる。</p>	 <p>松村 憲 田所 真生子 くにもと きく 日本プロセスワークセンターファカルティ (3 名共)</p> <p>プロセスワーク教えるレインボーメディスン 心理療法家の身体を創る</p> <p>プロセスワークの身体へのホリスティックなアプローチである「レインボー・メディスン」を紹介します。日々の実践に役立つエクササイズを体験してもらい、日々の実践や身体観をレインボー・メディスンから捉え直します。まだ見ぬ自分の可能性や、クライアントへのアプローチが見え始める場を作りたいと思います。</p>	 <p>定行 俊彰 Toshiaki Sadayuki 日本ゲシュタルト療法学会スーパーバイザー</p> <p>ゲシュタルト療法ワークショップ からだの声に耳を澄ます</p> <p>ゲシュタルト療法では、姿勢・しぐさ・視線・口調・呼吸・緊張など様々な形でからだが発する言葉になっていないメッセージにクライアントが気づくことをファシリテーターと共に探っていきます。全員参加のワークと数人の個人ワークが体験できるような内容で行います。ゲシュタルト療法の一端を経験してください。</p>	 <p>フェスタ懇親会 場所: レストラン「とき」(カルチャー棟 2F) 進行: 藤本 靖 *事前 HP 要予約 (40 名)</p>				