

いつも当社システムをご利用いただきありがとうございます。
今月分の請求書をご査収の程よろしくお願ひ申し上げます。

株式会社ユニコーン
大阪市中央区大手通 1-1-2
TEL.06-6943-4560 FAX.06-6920-5311

いつも大変お世話になっております。

日増しに蒸し暑くなってきた、クーラーをつけるかどうか迷っている今日この頃です。
皆さまはいかがお過ごしでいらっしゃいますか。

先月は5リズムのワークショップに参加しました。5リズムとはカリフォルニアのエサレン研究所で作られたメソッドです。ダンスとはいっても、決まった振り付けや動きや型があるわけではなく、体が動きたいように動かしていきます。マインドをしずめて、身体に意識を集中させる動く瞑想のようなダンスです。

あらゆる運動が苦手で、散歩くらいしかしないのですが、体を動かすことも大切だと改心し、たまたま見つけたのが5リズムでした。怪我をしても車椅子でも年齢も関係なくどんな人でも踊ることができる・・・というのを知って、ZOOMクラスに参加したのが1年ほど前のことです。

講師のMasayoさんがロスから帰国して、ハートビート（感情）のワークショップを京都で開催するとご案内が届きました。普段のZOOMクラスでは、体にフォーカスするのですが、このワークショップは感情にフォーカスするとのこと。リアルのMasayoさんに会いたくて参加することにしました。「2日間×7時間、ずっと踊り続けるのかなー？」と、ちょっと不安でしたが、踊ったり、心理療法的なグループワークをしたり、体験をシェアしたりと、結果的にはあっという間の2日間でした。

初日はお互いの自己紹介とウォーミングアップのあと、恐怖の感情を踊りました。自分の中の恐怖に集中していると、他の人とすれ違うだけでヒヤとした感覚がしてきました。湧き上がってくる恐怖の感情のエネルギーが体へとながれて、その先に動きを生ずる・・・たぶんそういうことなのだろうと思うのですが、最初のうちはそのようにはできませんでした。どうしてもマインドが勝って、「ここは混み合っているから、向こうに移動しよう」とか、「他の人はどんな風に踊っているのだろう」・・・なんてことが気になります。でも、1時間をすぎると、だんだん疲れて頭が働かなくなって、無心で踊れるようになりました。

次のターンは、怒りを踊りました。踊っているうちに、私の中の怒りの多くは、「これがこうだから怒っている」「理由があるから怒ってもいい」というように、生の感情というよりは、色々な意味づけをして怒っているのだなあ、という考えがわいてきました。でも、踊りに集中していると、次第にそんな考えさえも、どこかへ消えていってしまいました。

こんなふうに、感情をキーとして体の動きに身を任せ、踊りながらフロアを眺めていると、全員が同じ曲を聴いて、同じ感情にフォーカスして踊っているのに、みんなが全然違う踊りをしていることに気づきました。同じ時間、同じ空間、同じリズムを経験しているのに、感じていることも、表現も、何もかもが全部違うのです。当たり前なのですが、こうやって一人一人がそれぞれ異なる人生を、今日までの日々を生き抜いてきて、ここに居るんだ、ということに、胸がいっぱいになって涙がながれてきました。

ぜんぜん知らない人たちばかりでしたが、ずっと前から知り合いだったような、とっても愛おしいような気持ちになれた、すばらしい二日間でした。1日4～5時間は踊ってかなり疲れたのに、翌日それほど疲れも残らなかったことにも驚きました！！仲間に「それだけ身体が動きたいように踊れたってことかも！」と言ってもらえて、とてもうれしかったです。

まもなく夏至ですね。夕方がいつまでも明るいこの時期が大好きです。
いよいよ夏が近づいてきましたが、皆さまもどうぞ健やかに過ごしてくださいませ。



白と緑のコントラストが美しい
ヤマボウシ



雨に濡れてさらに鮮やか！
アジサイが主役のシーズンが
今年もやってきました。

今月も最後まで読んで頂きまして、
ありがとうございました。
来月もよろしくお願ひいたします。