

5 Rhythms : ダンス・ワークショップ

With DAVIDA

ガブリエル・ロスがエサレン研究所に於いて、晩年のゲシュタルト療法の創始者：フレデリック・フリッツ・パールズに出会い、師事し、学ぶ事により創り出されたのが「5 Rhythms」ワークショップです。私達は感情を呑み込む癖があります。「喜怒哀楽」の感情は素直に出すべきです。しかしそのまま出せば、嫌われ、傷つけられ、怒られます。悪い子になります。悪い子は愛されません。愛されなければ、生きていけないのです。ですから感情を出さない様に噛み殺します。そして、その感情を筋肉の中に緊張という形で「ブロッキング」します。その部分は、硬かったり、柔らかすぎたり、熱があったり、冷たくなっています。そのブロッキングされた部分を「5 Rhythms」で解放します。Flowing で恐怖、不安、悲しみ。Staccato で怒り。Chaos でもがき。Lyrical で解き放ち。Stillness で思いやり。各テーマリズムに合わせダンスをする事により解き放ちます。ブロッキングが緩み、自分らしく生きる事を目指す、ダンスワークです。ダンスはフリーダンスです。リズムに乗り身体の動かない処を聴き自由に自分を表現しますので、ダンスが苦手の方にも OK です。老若男女を問いません。初めての方でも参加できるダンス・ワークショップです。

自分の為に踊る。

それは祈りであり、薬である。

身体に耳を傾け、本当の自分に帰る。

身体は総てを知っている。

日 時 : 10 月 12・13 日 (土・日) 2 日間

各日共 : 9:00AM~5:00PM

会 場 : 岸和田市立「浪切ホール : 練習場 2」

ワーク費 : 42,000 円

定 員 : 25 名

通 訳 : Masayo Benoist (LA より来日)

主催 : 日本マイクロカウンセリング協会 :

TKN 心理サロン

予約・お問い合わせ : ☎ 06-6777-2518

Mail : tkn@cocorotkn.com

URL : <http://www.cocorotkn.com>



Waves of Awakening : 気づきの波

5 Rhythms の流れにより、身体を自由に動かすと、あなたの心は自由になる。

内なる心の叫びを聴き、新たな心を生み出し、あなたは自信を付けるだろう。

私達の人生をダンスとして位置づけ、意識あるもの（気付いているもの）を広げ、私達の人生に活かしていく。

Flowing、Staccato、Chaos、Lyrical、Stillness の5つからなる5 Rhythms は、私達の周りや内になるエネルギーのサイクル、リズム、パターンがある事に気づき、シンプルだけど深いムーヴメントで構成されている。ダンスをする事により身体の総ての部分に意識をすれば、心の深層の中にあるものを見つける事が出来る。ムーヴメントと音楽を通して私達の生育歴を表現し、それにより、心が生まれ変わり、興味がわき、新しい生き方、在り方、自己一致していく。

日常生活に活かすだけでなく、より幸せになる為の気づきと自己探求、自己発見の道を築くものだ。

Davida Taurek : プロフィール

芸術的効果とヒーリングそのもの、ダンス、自己表現に魅了され、ダヴィダは1989年にガブリエルロスと一緒に働くためにNYCに移り、1994年に5リズムを教え始めました。

ダヴィダは「内側にあるものを面白く、素晴らしく表現するために私たちの身体は存在する。真実を見つけ、体やダンス、声を通してその真実を表現することは自分の信念を固め、社会的な組織の制約から私たちを自由にする。私たちはダンスをするため、話をするために、互いの心を理解するために生まれてきた。何かを少ししか、しないことは十分に生きないのと同じことだと」言っています。ダンスと自己表現のヒーリングパワーを常に感じているが、2年前に首の骨を折ってからヒーリングに取って変わるものがないとも思っています。もう2度と歩けるようにならないかもしれないと、ダヴィダは言われました。8時間の手術、5か月のギプスのあと、ダヴィダは著しい回復をとげました。外科医は'ミラクル'以外のなにものでもないと言いますが、ダヴィダの長年のダンス経験によって得られたものです。ダヴィダは求められているままに静かに過ごし、癒されようとしている体を信じることを知っていたからです。ダヴィダのダンスに対する熱意や愛情はより一層たかまりました。怪我をする前よりも強く感じ、ダヴィダの指導には成長を感じます。

5 Rhythms : ダンス・ワークショップ

With DAVIDA

◆ ワークショップ 申込書 ◆

フリガナ		
氏名		()期生
		専科・上級・入門・卒業生・外部
住所	〒	
生年月日	(西暦) 年 月 日	ワーク参加時(歳)
携帯番号	() -	
メール	@	

年 月 日

5 Rhythms : ダンス・ワークショップWith DAVIDAに申し込みをします。

円

日本マイクロカウンセリング協会：TKN心理サロン主催の第7回ワークショップに参加する事、及び参加する事によって出てくる可能性がある、感情、気づき等、結果、ケガ等については自己責任とすることを同意します。また、ワーク中の写真・ビデオの撮影にも同意いたします。

氏名

コールネーム: アルファベット表記①()

②()

③()

※キャンセル料: 2週間前より前日まで: ワーク費用の半額
当日及び連絡の無い欠席: ワーク費用の全額