

講演会主要テーマと概要

【 生き生き輝くための自己変革講座 】標準60分～120分 ＜身体姿勢・動作バージョン＞

コミュニケーションの手段のひとつである動作は実に様々なメッセージを他者に語りかけます。＜たとえば、腕を組むのは拒絶の信号？＞

しかもその動作やしぐさを表現する基である身体の姿勢の有り様もそれ自体がすでに何がしかの立派なメッセンジャーでもあります。そしてソレは実に見事に私たちの思いや考え方と連動し、思いがけず本音を語る役割を担っていることがあります。

滑らかな対人関係のためにあらためて＜身体の姿勢や動作が発信する情報＞に気付き、筋肉の記憶というメカニズムで癖になってしまった課題を見直し、そのことによって快適な姿勢、すなわち健康な身体の有り様への課題に気付き、改善のプロセスに着目することを狙いとします。

しなやかな身体の可動域の邪魔をする様々な間違った筋肉の記憶に向き合いながら、頭と身体の柔軟性の点検、再構築に挑みます。