

目次

I はじめに P3

校長からのごあいさつ

このテキストの使い方

II 心で触れるボディワークとは P4

基本的なコンセプト

- 1) 2大要素 ロングストロークと内的な感覚のモニタリング及び開発
- 2) 内的な充足感を求めていく
- 3) 自分の感じたことを100パーセント信じる
- 4) “学ぶ”とはどういうことか
- 5) 皮膚、感覚、脳について
—自己を知る感覚
- 6) 動き・ゆらし
- 7) エネルギー
- 8) 呼吸
- 9) “間”のもたらすもの
- 10) 統合感について
- 11) “心で触れる”とはどういうことだろう

各レベルで学ぶ内容

- 1) レベル1
 - 2) レベル2
-

III 触れる前の準備 P9

自分の心と体を整える

身体感覚1 地球とつながり、ハラを感じる

身体感覚2 自分の中心軸を感じる

セッションのスペースをつくる

- 環境
- オイルについて

パートナーとのコミュニケーション

- 境界線について理解する
- セッション前のコミュニケーション



IV フルセッション P13

自在に触れるロングストローク

- 1) ロングストロークの心地よさ
- 2) 圧ではなく寄りかかり
- 3) 身体の立体構造を捉える

V 背面の基本実技 P15

VI 前面の基本実技 P17

VII ディテールワークとセッションの構成 P19

ディテールワーク

全体のセッションをどのように構成するか

VIII 横寝について P21

IX フィードバックについて P23

フィードバックとは、
相手を判断評価するためのものではない

X 実践にあたって P25

30ケースレポートの取り組み方

倫理

解剖学について

参考資料・文献リスト

資料：ディテールワークのリスト P29

資料：フィードバックシート P33

編集後記 P34

I はじめに

校長からのごあいさつ

こんにちは。
心で触れるボディワークスクール校長の鎌田麻莉です。
今回、このような形で本格コースのテキストをDVD付で発行できることを感慨深く感じています。

私がカリフォルニア州のエサレン研究所のエサレン®ボディワーク資格認定コースを終えたのが、1990年のことでした。それから、ニューヨーク市を皮切りにボディワーカーとしての実践を重ねてきました。1999年から、日本では初となる、エサレン®ボディワーク資格認定コースを2007年まで主宰し、その間、200名を超える卒業生を送り出しました。2008年には、第1回心で触れるボディワーク本格コースを開催し今に至ります。

私は、一貫して、エサレン®ボディワークのスピリットとアプローチを追及してきました。その長年の取り組みが、心で触れるボディワークとして結実しました。このテキスト&DVDが、全身オイルトリートメントを学ぶ方々の、行く道を照らす灯りとなるようにと願ってやみません。

このテキストの使い方

このテキスト&DVDは、心で触れるボディワーク本格コース100時間を受講される方のためのもので、コースの中で語られる、心身についての考え方や、からだの使い方は、それまで慣れ親しんできたものとは一線を画した新しいものと感じられるかもしれません。また、デモンストレーションで披露される手技の数々は、シンプルに見えながら、いざ自身が行ってみようとする、難しく感じられたり、意図がよく理解できなかつたりするでしょう。そうしたときに、このテキストやDVDをひもといていただきたいと思います。

心で触れるボディワークを学んでいく中で、壁にぶち当たったときに、このテキストを開き、読み、考え、DVDを繰り返しみて、実践の糧としていただければ幸いです。

Ⅱ 心で触れるボディワークとは

基本的なコンセプト

心で触れるボディワークは、からだを通して気付きを深める「ボディワーク」の考え方をコンセプトにした全身オイルトリートメントです。オイルを使って、ある様式のもとに滑らかに静かに深く、直接、肌に触れていきます。そこでは、受け手のみならず、触れ手のからだにも、ゆっくりとした動きと新たなエネルギーが、双方の身体の様々な階層に紡ぎだされ流れます。私たちは、セッションという場で、「触れる」「触れられる」体験を通して、身体性という豊かな太古の海とともに船出するのです。

「からだを通して」とは、どのような意味合いなのでしょう。それは、具体的な行為にほかなりません。「からだに触れる」「からだを動かす」といった事を表します。触れられるということ、そして、身体の動きを使い、私たちは、皮膚表面の感覚に加えて、深部感覚、そして内臓感覚と呼ばれる内的な感覚の存在に気付くことができます。その気付きは、それまで無意識の底に忘れ去っていた自分自身の内側の声なのです。

私たちは、現代社会の中で、自身の身体性について注目を払うことがあまりにも少なくなっています。その弊害として、自分に内的な感覚があることに気づかず、あるいはまたそれがあたかも幻であるかのように感じ、そのかわりとして、外からの多大な情報から自分自身を確認しようとします。その結果、本来なら、生きてからだを持ち、呼吸し感覚することで味わうことのできていた、いわば、命ある存在であるならば自ずと持ち得たであろう内的な充足感ともいえる生命力そのもののダイナミズムを味わうことが、困難になっているのです。そして尚かつ、自分という存在の実感を求めて、身体性を差し置いて、外側からの情報を際限なく求めていくように追い込まれ、混乱し、疲弊するのです。これはとても不幸なことです。

からだに触れられ、動きを感じ、自分という身体宇宙の内なる充足感に新たに刻々と気づいていく営み、それが心で触れるボディワークの真髄なのです。

心で触れるボディワークとは、内なる充足感、シンプルに言い換えれば、“幸福感”を「タッチ」を通して探求するワークであり、存在の原初としての、身体性に回帰する試みなのです。

心触れるボディワークを実践するために、必要な要素を以下にあげました；

1) 2大要素 ロングストロークと内的な感覚のモニタリング及び開発

セッションを行う触れ手にとって、まず一番最初に求められるのは、ロングストロークの質です。ロングストロークは、一見シンプルに見えますが、実は、非常に複雑な要素をもった手技なのです。ロングストロークを十全に行えるようになるには、触れ手が、セッションの間、自身の内的な感覚のモニタリングを常時行っている必要があります。このモニタリングの能力は、セッションを行えば行うほど、開発されていきます。また、内的感覚そのものがモニタリングを繰り返し行うことで開発されます。受け手は、このような質のタッチを受けることで、自身の内的な感覚にアクセスしやすくなり、また同時に開発されます。

2) 内的な充足感を求めていく

セッションは、果たしてどこに向かって行っていけばよいのでしょうか？