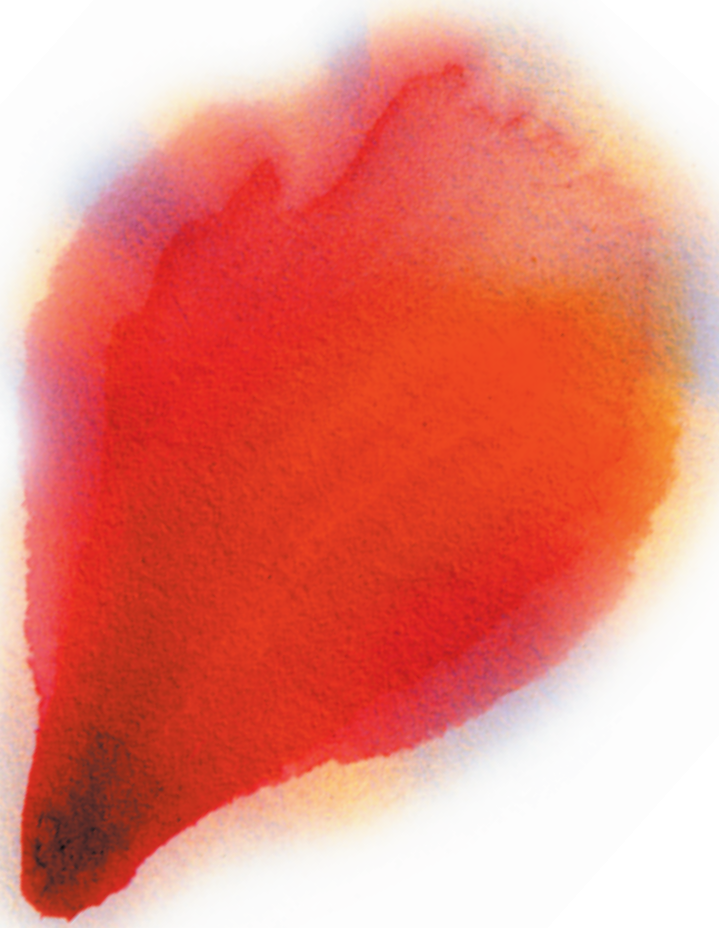
「今　ここ　私」に気づくワーク

●日時：毎週平日夜7:00〜8:45（毎週曜日が異なりますので、お問い合わせください）
●場所：阿佐ヶ谷地域区民センター（「気功・ワークショップ会」のタイトルで掲示板に表示）
TEL：3314-7211　東京都杉並区阿佐谷南1-47-17／JR阿佐ヶ谷駅南口徒歩3分
●料金：2000円　☆楽な服装で
●問い合わせ：高橋ペコ(Somatics)　phone/fax：03-3310-0849　e-mail：tpecoe@mac.com
http://www.ne.jp/asahi/r/s/peko
◆個人セッションも行っています



頭の指令よりも身体が軽く動いて働いてくれて、
色んなことがスムースに処理され進んでいってくれます。

潜在能力をひきだし、感受性を高め、
あなたの人生が自力で自然に展開していくようになります。

いい気分でいられることが多くなります。

あれこれ思いまどうことが少なくなります。

●高橋ペコのプロフィール
サイコセラピスト・気功講師・翻訳

広島県福山市に生まれる。大学ではアートを専攻していたが、精神世界と出会い、旅先のインド・ヨーロッパで、ゲシュタルトセラピーを体験する。指圧・あんま・マッサージ師の資格を取得。同時に野口整体を学ぶ。総合病院で理学療法の仕事に携わるが、気功と出会い、中国で研修を積む。神戸にあった関西気功協会ほかでの６年の気功講師業ののち、1993年アメリカに留学し、表現芸術療法、ダンス・運動療法をタマルパ研究所で学んだのち、カリフォルニア東西統合大学院臨床心理学部身体心理学科(somatics)修士修了。2000年夏帰国。現在、東京と大阪でワークショップや講座、個人セラピー、精神障害者作業所でピアカウンセリングと気功の講座など行っている。

「今　ここ　私」に気づくと名付けたワークショップでは、今、ここにいる私の状態に気づき、知り、感受性を高めることが目的です。健康のためになにかを覚えるとかこれをやればなにかができるようになるとかいうものではありません。ただ、今、ここにいるわたしはどういう風にここにいるのか、何を感じているのか。また感じていないのか。わたしの中で動くリズムとか速度に気づいたり、からだについている癖を探ります。

グループの中で、また人と組むことによって、一人では気づかない自分のあり方に気づきます。いつの間にか人に対して身構えている自分に気づくこともありますし、自分を受け入れていない自分自身を発見したりします。このワークでは、特に身体気宇宙を丁寧に探索することによって、心身の感受性を高め、健康に展開力をひきだしていきます。丹念に身体をほぐし愉気しあい、声を発し歌い、踊ります。還童交感しましょう。