

ステップ4:「Let's love shine!」

こんにちは。ミュージカル「キンキーブーツ」の“成功の秘訣の6ステップ”を引用し、紹介しています。

私は「愛を感じる」と解釈しています。このセリフではフック・アップパート1と同じように胸の前で両手ハートを作り、前に押し出す仕草をします。愛は胸にあるのでしょうか？ 形、色、匂い、重さはいかがですか？

1956年出版エーリッヒ・フロム著「The ART of LOVE (愛するという事)」では、愛は「技術であり知識と実践が必要」、「受動的な感情と行動であり、持てる力の最も高度な表現(ベストを尽くすこと)」と説いています。ブレインジムにおける学習の説明と類似している点が面白い。

愛情に関するホルモンならば、大まかな通説として、躍動感や集中に
関係のあるアドレナリン、安心感や
穏やかさに関係するオキシトシンが
あります。

「躍動感」から何を思い浮かべますか？ 私は東北の夏祭りです。青森
ねぶたではハネトという参加者が
片足ケンケンをしますし、岩手のさん
さ踊りでは、太鼓を縦に抱いて両手
のバチで叩きながら踊ります。前後、
上下、左右の動きがあります。

「安心感」から何を思い出しますか？私は頭の上を白鳥が飛んでいく
様、子どもとハグする時、学校のプレ
イルームで寝転がる時に感じます。
重力と調和するか解放されて、目が

自由に動いている時です。

私の場合どちらも能動的でしたが、
皆さんはどうですか？

エクササイズも楽しいですが、日常
に隠れたブレインジム (または愛) の
種を見つけるのも楽しいものです。

では、今年も愛に溢れる一年に
なりますように！ どんとはれ。



カルロッタさんによるBG104オンライン講座

「カルロッタ女史のBG104の講座を受けて」

堀 裕子 (岐阜県)

日本では、作年度よりBG104が導入されました。私自身は、ブレインジムのインストラクターになってまだ1年です。ブレインジムの26の動きの素晴らしさは実感しているものの一つ一つの動きについての理解に自信がありませんでした。そんな時にスペインの国際ナショナルファカルティのカルロッタ・ロペス・ペレド女史のオンライン講座があるのを知り、即座に受講を申し込みました。

BG104は26の動きに特化した講座で、BGムーブメントファシリテーターになるためには必須の講座です。この講座で多くの学びを得ました。

一つ目は、26の動きについてより深く学べたことです。一つ一つの正確な動き、動きのポイント、注意点、そして動きの背景や効用についてしっかりと学べました。まず基本の動きをしっかりと押さえた上で、その動きが困難な人に対応する仕方等、各動きのバリエーションも学べました。改めて、基本の動きを正確に知ることの大切さを感じました。基本を分かった上でのバリエーションだと思いました。

二つ目は、BG101とBG104の違いについてです。BG101ではバランス調整の中で動きを学んでいきますが、BG104では動き一つ一つが私たちにどういった効果が得られるかを体で感じるクラス、左右・上下・前後

の3つの次元で体を学ぶというクラスでした。そのために動きの前後に、その効果が体で実感できるような(カルロッタ女史の言葉では)ゲームを実施しました。そして、体の能力を上げること(例えば身体的協調性、固有受容感覚、前庭バランスの向上など)や体のコンディションを整えることが高いパフォーマンスにつながるということを学びました。

三つ目は、講座の進め方についてです。オンラインにも関わらずカルロッタ女史は、受講する私たちが常に観察しながら、質問の時間をたくさん作って、一つ一つに丁寧に対応してくれました。まさに安心の中で学習できているという実感を味わうことができました。アジア人に教えるのは初めてだと言っていました、「ありがとう」「こんばんは」を使って私たちが和ませてくれました。また、スペインの陽気さも感じながら、毎回楽しくかつ濃密な時間を過ごせました。遠く離れたマドリッドと日本をつないでのオンラインでしたが、誠実なカルロッタ女史の講座で多くのことを学ぶことができました。ありがとうございました。



このシリーズは、インタビュー形式での連載となります。ブレインジムとの出会いや活動を皆さんに熱く語っていただこうと思います。

『人生とともにあるブレインジム』

宇都宮 千夏さん (愛媛県)

Q) 宇都宮さんのブレインジムとの出会いは？

身体からのアプローチをおこなう心理療法の研修で、ブレインジムを体験し「脳を統合する」という言葉に惹かれてブレインジムに興味を持ちました。ちょうど職場で発達障がいをもつお子さんへの療育に関わることが決まっており、「新しいことを学ぶ子どもたちの助けになるのでは？」という直感でブレインジムのことを調べ、ジュニアクラブ(横浜)の今道久恵さんから『101講座』を学びました。正直言えば、身体への気づきを感じにくい私はブレインジムが役立つという実感は薄かったのですが、ご一緒した受講生の方々の身体に起こる変化に目を見張り、実際にブレインジムを子どもたちと一緒にこなすことになりました。より子どもたちが楽しんでブレインジムを使えるよう、アンサンブル(横浜)の竹村文さんから『幼児のためのブレインジム』も学んでいます。

Q) 現在はどんな活動をされているのでしょうか？

障がいをもつお子さんたちが通う『放課後等デイサービス』に勤務しながら、保育・教育機関・発達支援機関での発達・教育・心理に関する相談や、子育て講座を受け持っています。本職は心理職ですが、身体の動きを見ながら成長を促す関わりを提案したり、学校の長期休暇に合わせてブレインジム体験会など親子遊びのワークショップを担当したりしています。

Q) 将来の展望は？

教育キネシオロジーの理念やアプローチの仕方によって、ブレインジムを(まだ)知らない他職種の方々と協力して「こんな関わりができないかな」とお話しやすくなりました。子どもの成長や可能性を信じる姿勢は、どの職種の人にも共通しているものであると感じています。また子育て中の保護者の方々の悩みにアプローチの方法があるとお知らせできることは、子どもたちの可能性を伸ばすお手伝いと同時に、保護者の皆様方に勇気を与えられることのようにも思います。体からのアプローチを丁寧な言葉でお伝えしていくとともに、ブレインジムが愛媛県に受け入れられるように活動を広げ、ゆくゆくは101講座を開催していきたいです。

Q) ブレインジムへの思いについてひとこと。

ブレインジムを学び・実践することで、ようやく自分を愛おしく感じ、学ぶことを楽しめるようになってきました。今後も身体と心を整える・動くことを、まず自分自身が実践し、周囲の人の人生もブレインジムで豊かになっていく様子を見守っていきたいです。



ポリヴェーガル理論からブレインジムを思う

たむらゆうこ

「フリーズする」といわれる状態を理解するのに参考になるとステファン・W・ポージェス著「ポリヴェーガル理論入門」(春秋社)を勧められていたのですが、先日、この理論の解説書とも言われる「ポリヴェーガル理論を読む」(星和書店)を書かれた津田真人さんの講演を聞く機会を得ました。

ポージェスの理論は自律神経の新しい理論だということでした。自律神経は交感神経と副交感神経とされますが、副交感神経の8割が迷走神経で、その迷走神経に2つのルートがあるという poly (たくさんの) vegal (迷走神経) 理論です。

津田さんは「ストレスの時代」から「トラウマの時代」へ、人々の体と心の作動様式に変化が出たというお話をされ例を挙げて下さったのですが、その一つに「ストレスの時代」は成長社会で「戦うか逃げるか」という反応であったが、「トラウマの時代」は成熟社会で「凍りつき」の反応となっている、というのがありました。防衛行動が2種類あるというのです。

例えば「戦うか逃げるか」の時代は喧嘩・不良・暴走族などであったものが、校内暴力をへて、今の成熟社会ではいじめの問題として現れてきている。「生き残り」が「生きづらさ」に変化しているということでした。

「戦うか逃げるか」の反応は交感神経によりますが、「凍りつき」という防衛反応は違うルートの神経系である迷走神経を使っているのだそうです。

ブレインジムでは3つある体の正中線のひとつを「参加正中線」と呼んで、その後ろに体があるときは「身を隠して」いて「固まった」状態にあり、前進する動きを避けようとしているといいます。これは迷走神経による防衛反応だったのだなと思いつつ、ブレインジムの考え方やエクササイズに思いを寄せました。



※今回、リサ・アン・デ・ガルシアさんの連載はお休みとなりました。