

センサリーアウェアネスワークショップ with ジュディス・O・ウィーバー
2014年7月 コルテス島にて

【海岸で】

ジュディス(J)：どこに自分のバランスの中心を感じますか？

J:何が（自分の）バランスをとり、そして何がバランスを
取り戻すでしょうか？

【受講者 A】

センサリーアウェアネスは、自分を知ることを教えてくれています。

【海岸で】

J:あなたの呼吸は今、どうですか？

【受講者 B】

彼女（ジュディス）は私に何かを教えるというのではなく
ただいつも二つの質問を私に問いかけるだけです。

一つは『Who are you? あなたはどんな人ですか？』

そしてもう一つは『How are you? いまのあなたは、どうですか？』

【デッキの上でチベタンベルを持つジュディス】

J：あなたの肩はどうでしょうか？・・・

あなたの肩を自由にすることができますか？・・・

あなた自身の肩をサポートしているのは何ですか？・・・

あなたの呼吸はどうですか？

【スタジオ内で】

J:準備ができればパートナーに尋ねてください。

『あなたに触れてもいいですか？』と。

そして『はい』という答えをもらったら

ただ片方の手だけでパートナーに触れてください・・・

【受講生 C】

私にとってのセンサリーアウェアネス

それは私という「家」に帰ることです。

私の身体、私のいのちに。

私がいま、ちゃんとここにいる、そう感じること・・・

【屋外・デッキの上で】

J：（センサリーアウェアネスの体験で）多くのことが変わります。

私たちの神経系の働きも変化し、歩き方や立ち方など
私たちが知っているやり方が変わるチャンスと
与えられているのです。
そして私たちが行っているワーク（センサリーアウェアネス）によって
願わくはその変化がより良い方向へ向かうように・・・

【スタジオの外で】

J：では、スタジオの中にたどりついたら、みなさん
パートナーと一緒に部屋の真ん中に座りましょう。
J：パートナーを見つけたら、足の裏をお互いに合わせ・・・

【スタジオ内で】

J：そしてただ、感じましょう。

【インタビュアー】

センサリーアウェアネスが何であるのか
一番シンプルに言い表すと？あなたならどう表現しますか？

【受講者 D】

センサリーアウェアネスは・・・旅への切符です。
本当の私たち自身を、見いだす旅路への。

【屋外・デッキの上で】

J：あなたは覚えていますか？最初の日に私は確か
こう言ったと思うのです・・・
『自分のことが分からないまま、どうやって他の人の
ことを理解することができますか？』と。
ですから、『自分を自らサポートすることができなくて
どうやって他の人のことをサポートすることができますか？』・・・

J：OK？ いいですか？

Judyth O. Weaver

Judyth@Judythweaver.com

Camera/Editor（カメラ/編集） Jana Lynne White

日本語訳 黒田有子