

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
を与られているのです。

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？』・・・

Judyth O. Weaver

Judyth@Judythweaver.com

J: OK? いいですか？

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

日本語訳 黒田有子