

オイリュトミー療法 ～みる力、きく力、はなす力で身を調える～

オイリュトミー療法は、アントロポゾフィー（人智学）の『人間とは体（Leib）と心(魂 Seele)と精神(Geist)が有機的に統合した存在である』という人間観をもとに、1920年代より世界各地の医療施設やシュタイナー教育の現場で実践されている運動芸術療法です。

オイリュトミーは『よい（調和のとれた美しい）リズム』を意味します。人間は全体としてまた如何なるの部分においても対極の働きが常に動的バランスをとっている有機体です。その生命の働きを担うあらゆるリズムの働きは人間の内外で働く対極の力に柔軟に対抗し、それらの力を克服することで人間の生命力はより強くなります。例えば人間全体を機能面でみると頭部の神経感覚系と腹部の代謝系が対極の働きをしており、その中間の胸部でリズム系（呼吸循環系）がバランスをとっています。

生命の働きの本質は対極性を結び合うこと、対極性を超えて新しいものを生み出すことです。オイリュトミーでは対極の動きをすることによりリズムがもつ力と意識的に関わることができます。みる力は外へ向かって集中する意識であり、きく力は内に広がる意識ですが、見る、診る、視る、観る、看る、聞く、聴く、いずれの場合もみる・きく両方の意識が必要です。みる意識だけでは目覚めすぎて固くなり、きく意識だけでは眠りこんでしまいます。また、はなす力は話す、離す、放す力であり、それらの力には対極性を超えて全体を統合する精神、自我の力が表れます。

ワークショップでは、誰もがもつ自己治癒力を頭でわかるのではなく身に、体と心と精神が有機的につながる身体感覚におとすことの重要性を、自分自身と向き合う個人ワーク、社会的存在としての自分と向き合うグループワークを通して体験します。また、頭では理解しても体がついていかない、腑に落ちない、納得できない人たちがオイリュトミーを通してどのように変わるかも合わせて紹介します。

足裏感覚がわかりやすい靴をお持ちでしたらご持参ください。