HEAP NEWS LETTER

Vol.39　2013.4

Topics

- 2013 ﾊﾞﾚｴｺﾝｻｰﾄ&ｱｰﾃｨｽﾄの集いを終えて
- 「これからの上手な生き方、及び家庭の経済についてのお勉強会」に参加して
- HEAPing ｱｶﾃﾞﾐｰ 大阪・東京 ﾘﾗｯｸｽ ｽﾄﾚｯﾁ&ｾﾐﾅｰ開催！

立野涼子のコラム

バレエコンサートを無事終えて、楽しかった思い出や、これから、こんな練習を心がけよう、もっとこんな風になりたいなど、それぞれの思いを膨らませていることだと思います。それがとても大切なことです。その思いが生まれるから、挑戦したり、イベントに参加“しなければならない”のです。人は、そういう時にしか、なかなか真剣に考えることができませんからね。そういう「感動」の積み重ねのない人は、やはり魅力に欠けると言わざるをえません。それなりにその人の理論が正しくても、そこに感動という本物が含まれませんから、説得力もなければ信頼もないということになっていきます。ですから、良い経験だけでなく、悔しいとか残念という「感動」も、大変素晴らしい経験として大切にしてください。無理矢理、良い感動だけにしようと正当化する必要はないのです。ですが、落ち込むというのは無意味なのでやめた方がいいです。そうは言っても、良い経験を積み重ねたいですね。もしそれを本気に思うなら、その全ての土台の身体について本気にならなければ、全ては単なる理想で終わってしまいます。HEAP の 3 つの「H」の最も初めに、“身体の健康”があるのは、全ての土台は身体だからという理由です。身体という土台が危うい方は、レッスンをお休みしたり、体調不良で舞台に臨まなければならなくなって、結局のところ自身の損失に繋がっていることを忘れてはいけないわけです。バーレッスンという基本を大切にしない人は、バレエは上達しません。同様に身体という基本を大切にしない人は、人間として完成できないのです。そのような人が舞台でがんばっても、「あら、お気の毒」といわれてしまうかもしれませんから気をつけたいですね。バーレッスンという基本を大切にする人は、バレエのことを理解できるようになります。舞台でもそれが表れます。誤魔化しがきかないのが芸術ですからね。そして当然、怪我もしなくなります。そういう繰り返しは、ますますバレエが好きになるという循環を生んでくれます。バレエが大好きで生き生きと踊る姿は、やはり美しいものです。人に感動を与えます。せっかくなら、そういう人になりたいですね。基本に忠実になることは、実は、運が良くなっていくことに繋がるのも見逃せません。

Message

Name　秋月美紀子

コンサート司会のお話しを頂いた時、バレエについて、何も知らない私がつとめさせて頂いていいのか、正直迷っておりましたが、どんな方々が踊っていらっしゃるかとても興味がありました。何とも可愛い小さなバレリーナ達、
そして綺麗な大学生！一番驚いたのは大人の方々の真剣な眼差しでした。私自身背筋の伸びる想いがいたしました。
前日のリハーサルでは、立野先生から感性のご指導をいただき、とても感激致しました。
当日は皆さんと一緒に緊張感と楽しさを感じながらお仕事をさせて頂きました。人は、人が真剣に臨む姿勢に感動し、心を開くのだと感じました。
ヒープの皆様の輝いた瞬間をご一緒出来た事に感謝しております。そして益々のご活躍を心よりお祈り申し上げます。

～これからの上手な生き方、及び家庭の経済についてのお勉強会に参加して～

私の息子を含めて今回は、20 代前半の男女 4 名が加わったことで、何故か、その場の空気が滞ることなく流れていることが私にもわかりました。
彼等からは、先生の言葉に素直に耳を傾け理解して受け取るしなやかさを感じました。
そしてその姿勢に一点の曇りも感じませんでした。
私も彼等のような年頃にはこんなふうに柔軟な脳を持ち素直に反応できたのだろうか・・・?

セミナー終了後、深夜まで息子とセミナーの内容を振り返ったり、私が HEAP に出会ったころの「素晴らしい！」と思っていてもなかなか使えなかった事など話が弾み親の私の方が気付かされたり、学ばされたりもしました。

2013 年、このタイミングで息子と一緒に先生の素晴らしいセミナーに参加することが出来、感謝の気持ちでいっぱいです。
ありがとうございました。　那須　賀寿子

“大阪&東京開催”　リラックス ストレッチ ＆ セミナー

立野涼子先生の直接指導による、身体と心が喜ぶストレッチクラス&セミナーの開催です。

★大阪開催　～心斎橋～

◇リラックス ストレッチ◇
4 月 26 日(金) 15:30～17:00

◇可能性を広げるランチ会◇
11:45～ （同日開催）

立野涼子先生を囲んでのランチ交流会です。芸術に磨かれた感性に存分に触れ、楽しみながら自分磨きを始めるきかっけとしていただけます。自分の無限の可能性に出会うスペシャルな時間です♪
セミナーを兼ねているので、たくさんのことを吸収しましょう！

★東京開催　～西新宿～

◇リラックス ストレッチ◇
5 月 11 日(土) 10:15～12:15

◇これからの時代に会う生き方のコツ◇
13:15～15:30

お問合せ info@heap-int.com

有限会社ヒープ・インターナショナル

【米子】683-0802　鳥取県米子市東福原 7-16-38
【大阪】550-0013　大阪市西区新町 1-21-8-604 大阪スカイタワー
【立野涼子のブログ】 http://ameblo.jp/heapryo
【立野涼子メルマガ】 http://heap-int.com/mag.html
【知的な HEAP 式ダイエット】http://heap-int.com/lp/
【URL】 http://heap-int.com
【E-Mail】 info@heap-int.com
【TEL】 0859-34-3897
【Facebook】 http://goo.gl/IdFc3
【最新情報】 http://blog.livedoor.jp/heaping/

All Rights Reserved. Copyright©2013 HEAP INTERNATIONAL LTD. and Ryoko Tateno