



Topics

- ・集中講座(CML)に参加して
【Creating My Life】
- ・立野涼子のコラム
- ・HEAP 図書から

HEAP 最新情報 → → →



～HEAP 集中講座に参加して～ 武田 麻梨(横浜市在住)

HEAP のスタジオで、いつか体験レッスンを受けてみたい！その想いがこの秋に叶いました。

私はバレエ経験は殆どありませんが、クラシック音楽やしなやかで軽やかなバレリーナの美しさが大好きです。また、あらゆる面に通じる心身の自由な柔らかさって何だろう？立野涼子先生や参加者の皆様と同じ想いで集まることで何かが学べるだろう！と、とてもワクワクし喜びいっぱい気持ちで、参加させていただきました。

初めて訪れたスタジオは、想像通り、洗練されていてとても心地良く、パーレッスン・ストレッチ・瞑想・涼子先生を囲んでのお食事の席など、どの時間も頭と体と心を解放し、いっばいに学び、次々と内側が洗われる様でした。

3日目の朝には、内側からの変化や共感によって、参加者皆様全員が、それぞれに美しく輝く姿を目の当たりにし、気付くことができた喜びと共に、感激の止まらない想いでした。

私達はきっと、大きく、正しく真っ直ぐに立つことができる植物のようなものだと思います。日々の正しいメンテナンスを知っているか、それが出来ているかどうか。それによって、本来の美しさを発揮できるのだな～と感じました。

どんな物事にも、大切な“軸”。人生で大切な人間関係を学び、“軸”を理解し、いかようにも動ける自分になること。決して一人では為し得ない心身の健やかさがあってのバランス感覚。など普遍的で基本的な事をバレエを通して教わりました。

自分の人生を活かす術、良い時も悪い時も、余すことなく役立つことが凝縮された3日間でした。

涼子先生、ご一緒させて頂いた皆様方、本当にありがとうございました。今後も創造的な人生を歩めますように。

立野涼子のコラム

春のコンサートに続き、今年最大のイベントとなった「3日間集中講座」では、たっぷり時間をかけることができたからこそ、私達がこれから何に気をつけ、何を変え、何をしたいはけなくて、何をしなくてはいけないのか、という様々な事柄について広く深く、語り合うことができました。クラシック・バレエという芸術には、そのエッセンスが凝縮されています。正しく考えなければ、自分の思った通りの姿勢や、スタイルや、ポーズになりません。「これが正しいはず」と自分でいくら思い込んだところで、正しいクラシック・バレエの基本やルールから外れては、それは、自己流の自分勝手な踊りにはなっても、バレエとはほど遠いものとなってしまいます。その事から考えても、「美」というのは、確固たる基本やルールの上に成り立っているものと考えられることができるでしょう。「美しい生き方」というのも同じですね。

基本や、ルールや、マナーを知らずに、あてずっぽうに積み重ねてしまった習慣は、「美」をもたらしてはくれません。「美」とは、洗練された後に表れ出てくる結果です。思考することによって磨かれたり、鍛錬のあかつきにはじめて、内側からにじみ出てくるような創造物なのです。そのような過程を通過するからこそ、「芸術」の名にふさわしい「美」が創造されるというわけです。

生まれて始めてバレエシューズを履いたその日から、プロのように踊れる人はいません。少しずつの積み重ねを、何年も積み上げるから、その積み上げた分だけの「努力」が、「その時」が来た時、ようやく花開くのです。「その時」は、私達は決めることができません。ですから、その時を探しまわる無駄な努力より、「どんな素敵な花を咲かせるか」を考え、その為の正しい積み重ねをすることが大切なのです。

先生について習うのは、無駄な遠回りをしなくてすむようにです。プロのバレリーナ全員が先生についています。自己流の人など一人もいません。基本とルールを守り、その上に個性的な魅力を磨くのです。

そんな素敵なエッセンスを、これまでバレエとは無縁で大人になった、集中講座にご参加の皆さんにも体験していただきました。「美」に触れると、誰もがキラキラと輝くのを目の当たりにして、バレエの奥深さを私自身も再確認。バレエと共に、素敵なライフスタイルを実現する HEAPing ライフを、ますます楽しんでまいりましょう。

HEAP 図書より

HEAP では“お勧めの一冊”として、あらゆるジャンルの本の貸し出しをしております。

私も3日間の集中講座に参加し、クラシック・バレエがどれほど日常生活に活かすことができ、影響を与えているのかが、よく分かりました。筋力の低下、美しさ、など、バレエを継続していくことで改善できたり、得られることは多いと実感しました。その中でも「パーレッスンは、世界中のどんなバレリーナでも必ず行う基本中の基本」という涼子先生の言葉がとても印象に残っています。私も世界中のバレリーナと同じ事をやっているという嬉しさにもつながり、また、普段のレッスンでおろそかにしていないかと、見つめ直すことができました。

HEAP 図書には、クラシック・バレエについての本もあります。中には、マンガもあります。バレエと美しい身体でいるための秘訣、そして生き方にもつながっていきます。バレエが、日常生活に直結している事を知ることで、より一層、楽しいレッスンにつながると思います。

- ・バレエの宇宙 佐々木涼子
- ・パリ・オペラ座のバレリーナ
ミテキ・クドー
- ・バレエ漬け 草刈民代
- ・素敵な暮らしのダイエット
エレイン・S・ジェイムス
- ・エレガンステキスト 藤野真紀子
- ・テレブシコーラ 山岸涼子

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/ldFc3>
- 【最新情報】 <http://heap-int.com/info/>

