



Topics

- ・立野涼子先生のコラム
- ・東京ランチセミナー&ストレッチとバレエレッスン
- ・「パー&ストレッチクラス」ご案内
- ・ハーブボールレッスン&ストレッチ



立野涼子のコラム

2014年が始まり、最初の1ヶ月を過ごした今、残りの11ヶ月をどのように過ごすか定まっているでしょうか？1ヶ月前に立てた計画や目標や予定を見直す必要があるなら、見直してみるといいかもしれませんね。なぜなら、自分にとって使いにくい計画や目標であるなら、そのままスムーズに進ませることが難しくなるかもしれないからです。

切れ味の悪い包丁で、お料理することは、できないことではありません。包丁を研ぐのが面倒で、つい先延ばしにして、「料理する」という行動を優先させれば、今日の料理は一応、出来上がりです。家族で食事を楽しむという目標も、予定通り達成されるでしょう。ですからまた翌日も、切れ味の悪い包丁を手にするでしょう。きっと心の中ではこんな風に考えているのですが、「包丁を研げば切れ味が良くなって、気分良くスムーズに料理ができる。けれど砥石を出して来るのも面倒だし、研ぐ行為も面倒。少々切れ味が悪くなくても、料理には別段、支障はない。また明日にでも時間をつくって研げばいいわ」と。そして、実は、使い勝手が悪いというのに、それを何とも思わないようにして、今日も切れ味の悪い包丁で料理する。明日も明後日も、心の中では「明日研げばいいわ」と、研がない自分を慰めるかのように「明日、明日」と呪文を繰り返す。

同じように、最初に定めた計画や目標も、見直すという行為をいつい先延ばしにして、毎日、使いにくい包丁を使い続けるように、使いにくい計画や目標を使い続けるのです。勿論、何となく今日は過ぎてはいくでしょう。ですが、本当はスムーズでないことも、なんとなくごちないことも、本当は自分も知っているのです。なぜなら、そのことに気づきもしない、本当に鈍感な人はそれほど多くないからです。せっかく立てた計画を変更することは、包丁を研ぐことのように、何となく億劫で面倒に感じるものです。使い勝手を良くすることよりも、今日が過ぎていくことの方が大切なように感じてしまいます。包丁の切れ味が悪いのがいけないわけではありません。目標や計画の使い勝手が悪いのがいけないわけではありません。ただ、本当にそれでいいのか、自分の選択の責任は自分にあるということです。自分の目標。今年の計画。11ヶ月後に確実に達成させて気分良く過ごせる方法を選び、日々を楽しんで積み重ねて参りましょう。

～東京ランチセミナー&ストレッチとバレエレッスン～

今回のセミナーとレッスンは「感じる」という事が大きなテーマとなったように思います。バレエという芸術も頭で理解しているだけでは形にばかり意識が行ってしまいますが、今回はただひとつの動きに集中するというレッスン形式で、感じることを意識するようにと指導をいただきました。最初は感覚がよくわからない状態だったのですが、意識しているうちに、今までとは全く違うからだの反応を感じる事が出来ました。重力という自然の力と、自分が自分を引き上げようとする“意識”が繋がって、自分の軸がわかるようになり、軸を感じるようになってこそ、自由に体を動かす事が出来るようになるということを感じました。ランチセミナーで考え方を学んだ後だったからこそ、感じることに繋がったのだと思います。生き方もバレエも、心とからだと考え方のバランスがコントロールができるようになることで、まだまだ上達の可能性は広がって行くのだと希望を持ってレッスンでした。 柴田 哲子

「パー&ストレッチクラス」のご案内

毎月1回、パー&ストレッチクラスが開催されているのをご存じでしょうか？

バレエでは、間接や筋肉を自由に動かせることが大切です。

毎週のレッスンで感じていらっしゃる、動かしにくい身体の部分を、じっくりと伸ばして、身体の使い方を学んでいけるレッスンです。フロアでのストレッチも加え、身体をリラックスさせることで、無理なく動ける範囲が広がり、毎週のレッスンでは、さらに動きやすくなっていくことを感じていただけたと思います。

来月は 2月2日(日曜日)14:00～15:00 の開催です。

体験は無料ですので、お気軽にいらっしやってください。

ハーブボール Lesson & ストレッチ開催のお知らせ

寒い日が続きますよね。つつい、じっとしたくなりますよね。

そんな自分の身体と心にプレゼントはいかがでしょう♪

ハーブボールは、様々なハーブを布に詰め込んで作ります。

蒸して身体にあてると温熱効果があり、また、ブレンドされたハーブの素敵な香りを楽しむこともできます。

ハーブボール作りのあとは、ストレッチで身体の筋肉を和らげてあげましょう。みんなで楽しいおしゃべりをしながらの時間を楽しみましょう！

日時: 2月16日(日) 13:15～15:45 (鳥取県立武道館)

【お問い合わせ・お申し込み先】 heap2012@gmail.com

* 件名に「ストレッチ」とご記入ください。

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/>