

ホリスティック医学を学ぶ際の基盤となるのが、ボディ
ーマインドースピリットという3つの有機的な関係性です。



その中でも、ボディは基盤とも
いえる位置にありながら、現行
ではあまりにも物質的・身体的
な位置づけに偏っている傾向が
みられます。

この講座では、ボディについて、「神経系」を中心に
ホリスティックな視点から「自己調整力」という観点をベ
ースに治癒力の本質について学びます。

<講座内容の紹介>

ストレスにより心身のバランスが崩れたとき、それをスム
ーズに回復させるためには自律神経系、体性神経系の調整
力「自己調整力」がうまく働くことが必要です。しかし、長期
にわたりストレスを受ける状態が続くと、我々はその自己調
整力をうまく働かせることができなくなってしまいます。この
講座では、神経系の調整力を回復させるための実践的な
方法をお伝えします(藤本 靖氏より)。

○第1回(7/28):ボディワークと心理療法による神経系
への働きかけ

○第2回(8/25):筋膜の自己調整力

○第3回(9/21):自己調整力とセラピストの役割

○第4回(10/26):網様体賦活系と覚醒度

*会場:ホリスティックヘルス情報室セミナー室
(地下鉄「溜池山王」駅9番出口徒歩2分)

◎申し込み方法

「神経系の自己調整力」講座申込みとして、下記の
項目をメールまたはファックスでお送りいただき、お振
込み下さい。振込みをもって正式受付となります。

① 講座名②日程③氏名(ふりがな)④住所⑤連絡
先(当日つながる電話番号)⑥メールアドレス

■受講料: 4回 21,600円(税込)

■講師:藤本 靖/米国 Rolf Institute 認定ロルフア
ー、ソマティック・エクスペリエンス認定プラクティショ
ナー。東京大学経済学部卒業後、政府系国際金融
機関で政府開発援助(ODA)に関わった後、東京大
学大学院で身体教育学を専攻し、脳のシステムや心
と身体の関係について研究。著書『「疲れない身体
を一気に手に入れる本』(講談社+α文庫)など。

■日程:各回 19:15~21:15

7/28(金), 8/25(金), 9/21(木), 10/26(木)

<藤本 靖氏の著書『「疲れない身体」を一気に
手に入れる本』(講談社+αより)>

疲れてしまうのは、年で身体が弱くなったからではあり
ません。筋力が弱くなったからでもありません。もちろん
気合が足りないからでもありません。

**疲れがとれないのは、身体の「センサー」の使い方の問
題です。**

身体の「センサー」とは目耳鼻などの感覚器官のこと
です。筋肉や内臓、皮膚にもセンサーはあります。…身
体のセンサーがうまく働かなくなると、身体は緊張して固
くなります。…

そして、その問題を解決するための大きなヒントが、目
や耳などのセンサーの使い方にあることに気づきました。

藤本氏は、「ロルフリング」というとても魅力的なボディ
ワークをご専門とされながら、その上に常に自ら研究を続
けていらっしゃいます。

そして、身体の成り立ち・メカニズムを解剖生理学に則
ってとても分かりやすく解説して下さい、かつ誰でもできる
方法も含めて提示して下さい、とても稀有な方です。

■ 主催・お問い合わせ: (有)ホリスティックヘルス情報室

Eメール: hic@a7.rimnet.ne.jp

FAX: 03-5572-8219

URL: <http://holistichealthinfo.web.fc2.com/index.html>

◎ お振込先

三菱東京UFJ銀行虎ノ門中央支店 普通5832950 (有)ホリスティックヘルス情報室

