

草の根仙台シュタイナー学校

秋の教育講座2010

健康オイリュトミー

みずからの動きで健康になる

オイリュトミーはギリシャ語で「調和の取れた美しいリズム」を意味します。動きを通して、人間の中に調和をもたらす運動芸術です。

健康とは、「わたし」の「内」と「外」が調和して暮らしていることです。現代人は日々の暮らしの中で、効率を求められることが多くこのバランスを崩しがちです。

健康オイリュトミーは、「こころ・内」と「からだ・外」のバランスに働きかける「わたし」の意識的な動きです。立つ、歩くなどの動作に意識を向け、自分自身の「内」と「外」のバランスを整えます。エクササイズの後、スポーツとは一味違った暖かさを体験する方が多くいます。

健康な動きは、子どもの健やかな発達に働きかけます。大人には「からだ」と「こころ」の声を聞くひと時であり、バランスの良い「わたし」を保つことを助けます。

お話とワークショップ 竹荒 郁美

プロフィール 東京で公立学校教諭を勤める傍ら、オイリュトミー、シュタイナーの思想を学ぶ。1992年渡欧
1996年スイスのオイリュトメウム・エレナ・ツコリ・ドルナッハ卒業。2008年ドイツの総合病院での実習の
後、オイリュトミー療法士養成コース卒業。

オイリュトミスト、オイリュトミー療法士。仙台を中心に、活動。札幌健康相談の会にて、内科医藤原葉子氏との
共同ワークで、オイリュトミー療法を行う。

とき:11月23日(祝) 受付 13:15 開始 13:30 終了 16:00

ところ: 仙台市青年文化センター 2F 研修室2 定員:大人 30名

参加費 一般 2,500円 友の会・学生・会員 2,000円

*動きやすい服装でお越しください。オイリュトミーシューズ、足袋または滑り止めのついた厚手の靴下をご持参ください。*お子様をお連れになつてのご参加は、必ず事前にお問合せください。*妊娠中の方は、ワークショップを見学していただきます。*疾患がある方は、事前にお問い合わせください。

「講演会」と明記の上、11月15日(土)までに郵便局の窓口・ATMで下記へお振込みください。

郵便振替:口座番号02210-7-101803 加入者名:シュタイナー教育講座

なおお振込み後の返金はできません。11月15日以降のお申込は500円増の当日清算となります。

問合せ先 浅野目 Tel./Fax.022-255-5057 (9時~20時)

後援 仙台市教育委員会

草の根仙台シュタイナー学校は、子どものための土曜クラスです。
1997年に始まって以来、子どもと大人の学びの場として仙台で活動しています。

人間が人間として育てられるために。
人を愛し、いのちをはぐくむために。
人生が実り豊かなものになるために。

シュタイナー教育は、
人間の「からだ」「いのち」「こころ」の成長に働きかける教育です。
成長の段階によりそう愛情に満ちた働きかけは、
子どもの健やかな発達を促します。
健康な体と生命力、豊かな心を育んだのち、
子どもは心から自分の決断が下せる「自由なおとな」へと成長していきます。

大人になったとき、様々な状況の中で、よく考え、
自分の気持ちに伴った、自分なりの決断ができる人になること。
シュタイナー教育が目指すのは、「自由への教育」です。

芸術オイリュトミー・教育オイリュトミー・健康オイリュトミー・オイリュトミー療法

ルドルフ・シュタイナー(1861-1925)の人間観に基づく思想は、さまざまな社会実践の中で生きています。最初のシュタイナー学校は1919年にドイツのシュトゥットガルトで開校しました。医療の分野では1921年にスイスで、イタ・ヴェークマン・クリニックが始まりました。経済の分野では、ドイツ、ポッフムを中心にある銀行、そしてバイオダイナミック農業を行う農場は、安全でおいしい食品を供給しています。

オイリュトミーは、学校での授業科目として、病院での医療として、また舞台芸術として行われています。オイリュトミーは、1911年、舞踊を革新したいという要望を受けたシュタイナーが提案した運動芸術です。音楽と言葉の音の動きを空間の中で見えるように表現します。楽曲、詩、散文、物語などをオイリュトミーとして表現することができます。そのような分野を芸術オイリュトミーと呼びます。学校現場での教育オイリュトミーは、子どもの健やかな成長に働きかけます。さらに医療の現場ではオイリュトミー療法として行われます。

オイリュトミー療法は、シュタイナー医学の治療の一端を担う運動芸術療法です。健康オイリュトミーをさらに一歩患者さん側に進め、立つ、歩く、母音や子音の動きを四肢を通して行う練習が「わたし」に働きかけます。一つ一つの動きを療法士が段階的に指導し、患者さんは練習をします。繰り返し練習することは人間の意志の領域に働きかけます。また、緩和ケアの現場でも終末期の患者さんをサポートします。療法を通して病気と向き合う姿勢を確立していく患者さんが多く見られます。

シュタイナーは未来において教育は予防医学となるべきだと考えました。近年シュタイナー学校の卒業生が成人病になる確率が極めて低いという統計調査が発表されています。