

## ※新体道のワークショップの内容・解説（Living in Balance ワークショップにて）

### セッション1：テーマ “Moving Meditation with Sacred Sounds”

（聖なる音を発声しながら行う動的瞑想法）

はじめに天真柔操法（身体に溜まった疲れやコリを融かし、気の通りを良くして、心身を柔らかくする体操）からの簡単な動きと気合を通して、体の緊張やコリを全身からほどきました。次に二人組の組手の動きと簡単なマッサージをしあうことも含めて、心と体をリラックスすると同時に、自然に信頼感、開放感を感じられるような場を築きました。

その後、皆で円を作って正座、短い黙想と礼をし、各自の内なる神聖とお互いの神聖に向けて礼をするとともに、天と地、大自然に向けての感謝を込めて礼をしました。

このセッションのテーマである”Moving Meditation with Sacred Sounds”を”**Seven Sounds of Love**”（七つの愛の音声）という型を参加者の方々に紹介し体験していただく ことで行いました。この型は、英国在住の新体道皆川正道守と Naked Voice の創始者 Chloe Goodchild のコラボレーションから生まれたもので、インドのラガーサウンド（サ、レ、ガ、 マ、パ、ダ、ニ、サ）の発声をするとともに、7つの体位・印を組むことにより、体の7つのエネルギーセンターを浄化すると同時に活性化させ、天（大自然）からのエネルギーがスムーズに全身に行き渡り、内なるバランスを取り戻させてくれるものです。型を学んだ後、次に二人組で向かい合い、エネルギーを受け取ると同時に分かち合うことも 体験してもらいました。

最後に、「献花位歩行」という歩行瞑想をピースポール・ヘンジで行いました。各国のピースポールの間をゆっくりと、それぞれの国に献花する気持ちで歩行し、最後に中央のピースポールの周りを一周し、献身位、望郷位、浄心位、そして無相位へと戻り、黙想して終わりました。

参加者の方達から、‘体の力みが取れて、とてもリラックスできた’‘内なる静寂を感じられた’等とのフィードバックをいただきました。

## セッション2：テーマ ”Cycle of Life – 5 Expressions of Cosmic Breath”

(『天真五相』/生命のサイクル – 宇宙の息吹の五表現)

天真柔操法からの動きとマッサージで体の力みを取り、正座、黙想の後、今回のテーマの『天真五相/Cycle of Life – 5 Expressions of Cosmic Breath』という新体道の大基本の一つである型を紹介し練習しました。この型の中には武道の極意と、密教の印、美の表現の3要素（武道・宗教・芸術）が込められており、サンスクリットに基づく「ア、エ、イ、オ、ウン」の言霊を動きとともに発声することにより、心身を浄化するとともに心と体が自然に開かれるようプログラムされていることを紹介し、実際に参加者の方達と練習・体験してみました。

参加者の方から“童心に戻ったような明るい心になった”、“自然との一体感を感じた”とのフィードバックをいただきました。

最後に、「わかめ体操」という体を動かしながらの瞑想を二人組みで行いました。一人が海底に生きているわかめになったよう想像し、目を閉じ体から力みを抜き、もう一人は海底を流れる暖流になったような気持ちで、軽くゆっくりと相手の肩、腰、背中を押します。わかめになった人は流れに逆らわず、柔らかく流れを受け流します。「わかめになった自分と、海の流れになったパートナーと一体感を感じた」、「体のバランスと内なるバランスが自然と取り戻せたように感じた」との参加者の声がありました。

クーパー良子