「こころとからだへの性格の現れ方と読み方講座」in 札幌

～" ヨーロッパ発 " ボディサイコセラピーの視点から自分と他者を理解する講座～

主催：リズムセラピー研究所

協賛：BIPS

私たちは胎児期から 3 歳頃までに、外界との関わりのなかで、からだとこころ、エネルギー面で、ある枠組みを身に付けます。それは「自我形成のプロセス」と言えますが、ボディサイコセラピーでは、心理的な自我形成のみならず、身体面とエネルギー面においても、心理的枠組みと同じようにある枠組みが形成されると位置づけています。例えば、乳幼児期における外界との関わりのなかで、姿勢、呼吸のパターン、筋肉の緊張度、四肢の長さ、骨盤の傾き、身体のある部位のエネルギーブロック、エネルギーのチャージの量、エネルギーが内側外側に向く傾向など、さまざまな身体傾向、エネルギー傾向に影響を与えているのです。

また、そのような自我形成には胎児期も大きく影響していると捉えているところも、ボディサイコセラピーの特徴です。それは仮説というものではなく、身体を扱うと、胎児期まで退行してお腹のなかに居た時のことを思い出すことができるので、臨床的に裏付けられている理論なのです。ただ、全く新しい理論というわけではなく、基本になっているのは、精神分析的発達理論です。

今回の講座では、そのような性格類型について、心理学の知識が全くない方でも理解しやすい講義と多少のエクササイズによって、理解して頂ければと思っています。私たちは、このようなことを学び続けることで、ボディ・リーディング（身体からその人の心理面、エネルギー面を読む）ができるようになります。それは人を知的にカテゴライズすることなく、目の前の人を理解し共感するためにはとても大きなツールとなります。今回の講座だけでボディ・リーディングができるようにはなりませんが、そのような視点に関心を持って頂ければと思っています。

◇◇◇