

あなたの手から生み出されるものの中に ありのままのあなたがいる

メンタルアート・ダイナミック (メンタル・トレーニング)

人智学を基にアートを通じて自身を見つめ、 自分の基礎を作るアートワーク連続講座

定期講座 毎月 第1月曜
10:00-15:00

今まで蓄えられてきた多くの知識や体験は、あなたの五感を使いアートを通り、意識の奥底を呼び覚ます事で、これからは本当に使えるツールとして人生を豊かに支えてくれます。アートを通じた再認識が進むにつれ、人生の主導権はあなたの手の中にあり、あなたが人生を作り出すことに気付くでしょう。(アート初心者でも大丈夫です。)

アートワークとは何か どんなことをするのか

現代人の特徴として、とても思考的に生きています。物事を考え、理解し納得しないと行動できません。よく質問を受けるのですが、言葉で聞いて頭で理解できるようなことならば、わざわざアートワークを使う必要はないはず。そこには自分の知覚、感覚を通しての体験でしか認識できないこと(自分の内側の積み重ね)をアートワークで行います。

具体的には、パステル、クレヨン、色鉛筆、水彩、粘土、木炭などを使い、様々なテーマに沿って表現してもらいます。自分から外に出された表現は、その人のその時の状態を表しています。それをまず見て、良く観察し、そして知り、受けとめ、受け入れ、更に変化し昇華する事で本当の自分になっていく過程を学びます。

アートワークを通じて学べること その目的

アートワークの過程は人生を歩む事に似ています。人生に起こる様々な障害(問題や病気など)は、歩む人生の導き手でありサインです。同じ様にアートワークを行うプロセスで起こる課題は、各々の眠っている自分への導きのサインです。それは、アートの先に自己教育、そして更に自己調整、自己治癒へとつながると考えます。アートを通して、段階的に自分を見つめ、無意識下に眠っていた自分、または様々なこだわりや思い込み、執着を発見し、本当の自分になっていくところで学び(教育)があり、そのハードルを1つ1つクリアしていくところに変化(治癒)が起こっていきます。

3回(6コマ)コースでできること

素材に馴染み、素材を通して、自分の様子を段階的に知ることができます。そして表現する事への抵抗をなくし、自分へ向き合う為の準備ができます。(個人差はあります)

1年(24コマ)コースでできること

自分と向き合うことを深め、本当の自分に気付き始めます。更にその気付きは、より意識をすることで自分に変化をもたらし、無意識に固まっている自分を少しずつ解放へと向かわせる様になっていきます。(個人差はあります)

なぜ子どもではなく大人に行うのか?

アートワーク講座が大人の為のシュタイナー学校だからです。シュタイナー教育に初めて出会った時に「自分が子供の時にあったら受けてみたかった」と、誰しもが思ったはず。しかしその気持ちは今からでも十分間に合います。なぜならシュタイナー教育は、他の教育とは違い就学年齢だけの学びではなく、生涯教育だからです。子供は、大人に向けての自由への教育を学ぶ訳ですが、それは生涯に渡って精神的に自立した大人になる為の学びを行う力をつける事にあるからです。ですから本当の学びは、むしろ大人(28歳以上)になってからが必要であり、大人になった今こそシュタイナー教育の学びは、自らの魂の変化と進化、更には肉体を脱ぎ捨てた後、また次の生への基となるものです。

日時：2010/4/5、5/24、6/7

月曜日(1日2コマ)

①10:00~12:00 ②13:00~15:00

予定：7/5,8/16,9/6,10/4,11/8,12/6,1/24,2/7,3/7

場所：からだ休み処 悠然(二日市)

参加費：3万円(3回6コマ分全納)×4(1年間)

お休みされても返金は致しません

持ち物：パステル 15色~

(お薦めは、ホルバイン社のセミハード15~40色)

ブロッククレヨン(シュトゥックマー社)

画板(600×450mm)

カメラ(記録用として、デジカメ、携帯電話でも可)

お手玉(2~3個)

申込先：shizu_manaka@wm.pdx.ne.jp

TEL 070-5547-8639(横尾静子)

講師：江口一政

サポーター：江口一政

人智学系Dr.ハウシュカ理論ベースのアートセラピストによるオリジナルトレーニングコースで学ぶ。心療内科のデイケア、大阪、岡山、広島、東京、パリの講座でトレーニングを実施。メンタルケア心理士。デザイナー。デザイン専門学校非常勤講師。日本グラフィックデザイナー協会、日本アントロポソフィー協会の会員。

web : www.kazoo-d.com mixi : アートで遊びアートに学ぶ@大阪