

ブレスワーク通信

今月のテーマ

本当の自分に会う・・・のが怖い？

よく自己啓発系の本で本当の自分に会うという言葉が出てきます。その言葉に対して「いやいや、なんだか怖いです」と言ってしまう方がいらっしやいます。そうですね、本当の自分ってなんかこう正直に全部さらけ出している感があるし、それっていまいちな自分かも。あまりの小ささに笑っちゃうかも。がっかりしちゃうかも。

さて、「いやいや、なんだか怖いです」と言っているとき、心の中ではどんなことが起こっているのでしょうか。

心の中でも体でも、手を左右に振って、結構です、ムリムリ！と言っているのかもしれないですね。その手でガードを張っている感じでしょうか。自分を「未確認の怪しいもの」から守らなくちゃいけないと思ってそんな動作がでてくるのかもしれない。

もしそれでも「本当の自分に会う」という言葉が気になるのなら、体の感覚に目を向けてみましょう。体のどこかがざわざわしていませんか。足元や胸がざわついていませんか。このざわつきを危険信号とみるか、何かワクワクすることが起こる前兆とみるか、さて、あなたはどちらを取りますか。

スカイダイビングをしたとき、喜んで参加しているはずなのに、

3000メートル上空に向かうセスナの中で、足元がざわつき始めたとき、正直怖くて仕方がなくなりました。でも空に飛び立ったら、遠くの富士山の壮大な姿に目を奪われました。体のざわつきは一瞬で消え、空に浮かぶ自分が誇らしくて嬉しくなりました。

想定外の何かが起ころうとしているとき、体はガードを張っているように思えるかもしれません。でもそれはもしかして何か今までに経験をしたことがない大きなすごいことが起こるというサインかもしれないのです。

体は私たちと様々な形でコミュニケーションを取っていますが、私たちはそのコミュニケーションの意味を正しく受け取れていないこともよくあります。

もし「本当の自分に会う」という言葉に体から何等かの反応があれば、立ち止まりハートに手を当てて考えてみましょう。前にこんな感覚があったのはいつだったのでしょうか。そしてその後行動を起こしたときに何が起こりましたか。そこで再度自分に問いかけてみます。「本当の自分に会いたいかな？」ハートからピッカーンとした「！」というサインが戻ってきたら、一歩前に進むときなのかもしれません。

マンスリーグループセッション

3月

新生活の準備に役立つ ブレスワーク

4月からの新生活の準備は万全ですか。新しい学校、新しい職場、新しい部署、新しい環境に必要なものはたくさんありますが、さて、心はどうでしょう。あなたの心、新生活に向けて整えていますか。

新しい生活への不安、例えば、環境が変わるとストレスでお腹が痛くなったり、体が重くなったり。その原因は昔誰かが言った言葉だったりします。今表面的に覚えていなくても、心はちゃんと覚えていて、“警戒音”を発しています。もうそろそろ終わりにしましょう。ブレスワークで昔の記憶をきっぱりセットしていきましょう。

03月01日(日) 13:30-15:50*

03月08日(日) 13:30-15:50*

03月15日(日) 13:30-15:50*



場所：* Studio Worcle池袋

4月

～

6月

4月からプログラムが 変わります

これまで毎月1つのテーマで行っていましたが、今後は一ヶ月に3つのテーマを3か月にわたって行う形に変わります。

1. からだの声を聞く

からだの声をきちんと聞いていますか。からだに向き合う時間を取り、からだと心を統合し本当の意味での健やかさを手に入れましょう。
04月05日(日) 13:30-15:50*

2. ビジョンクエスト

人生や目標がこれでいいのかな、と思ったことはありませんか。瞑想の中でブレスワークの中で、迷いのない自分を確立できるとき、人生がもっと楽に流れていきます。
04月12日(日) 13:30-15:50*

3. 自分を愛する

自分を完全に受け入れるとは何だろうと思ったことがある方におススメの講座です。自分の苦手を作っているかもしれないインナーチャイルドとつながって声を聞き、無理なく自分と調和していきましょう。
04月19日(日) 13:30-15:50*

自分を変える 新しい人生へ続く6つの旅 3日間ワークショップ

心の底から自分を変えて行動していく人のための自己変容型短期集中クラス

人生の節目を迎え、変わっていきたくてもどのようにしたら変われるのか、方向ややり方がいまいつかめなくてもやもやしていませんか。自分にもっと自信を持ちたい、古い自分を脱ぎ捨てて生きていきたい、人間関係をもっと向上したいと思っているあなたに。

自分の心の内側から意識を変えて自分の中に答えをみつける秘密は呼吸にあります。

この3日間のワークショップでは、呼吸を使い、寝た状態で行うブレスワークで、大量のエネルギーを体に循環させ、変性意識の中でもう不要となったものを手放し、あなたの理想とする自分を受け取っていきます。

NLPやコーチングの手法を使って知覚を変え、顕在意識からも自分を変えていきます。

Day 1

3月20日(金)
10:00-17:00

カカオセレモニー

創造の旅 すべてののはじまり
瞑想：イニシエーション破壊の旅 過去と決別して
瞑想：過去を知り現在に活かす

Day 2

3月21日(土)
10:00-17:00構築の旅 不死鳥のごとく
瞑想：未来を見て現在を知る発見の旅 まだ誰も知らない
瞑想：周りの世界と調和を図る

Day 3

3月22日(日)
10:00-17:00再構築の旅 確信が決意が変わるとき
瞑想：地球、宇宙と一つになる覚醒の旅 そして新たな自分へ
瞑想：さらなる大きな目的のために生きる

ブレスワークとは

ブレスワークはあなたが思い通りのワクワクした人生を送れるようにできる方法の一つです。

ブレスワークでは、呼吸を使い、瞑想状態に入り、あなたがワクワクする人生を送るのを制限している何かを心の中から探し出し、手放し、あなたが望むワクワクした人生の種を心の中に植え付けていきます。

ブレスワークの心の旅は現在のあなたを次元を超えて過去や未来にいきない、あなたが意識すらしていなかった大切な記憶にアクセスし、心の深いところから人生を変えていきます。

世界各国で行われている呼吸による心のヒーリングワークをあなたも体験してみませんか。

【ワークショップに含まれるもの】

- ブレスワークグループセッション: 6回(各1時間程度)
- ブレスワーク個人セッション: 1回(90分)
- (Zoomにて遠隔で自宅等で受講可能)
- メールカウンセリング: 期間中無制限

詳しくはメールでお問い合わせ、またはHPまで
1info.aluna.biz@gmail.com

ブログ・SNS・FBでブレスワークを広めよう♪

今月のひとこと

私はテレビがあるとずっと見続けてしまうので、家にテレビがないのですが、先日カフェでコロナのニュースを見て徐々に怖くなりました。似たような内容で何度も繰り返し映像や音声を聞いているとただネットでニュースを読んでいる以上にコロナが意識の中に入ってくるような気がします。

メディアがあおっているのか、どんな情報が正しいのかわかりにくくなります。こういうときにこそ自分自身の価値基準というものを大切にしないでとは自戒の意味も含めて思っています。皆様もどうぞご自愛ください

*スケジュールは予告なく変更になることがあります。最新の情報をご確認ください。

アルーナブレスワーク
1info.aluna.biz@gmail.com
<https://aluna-bw.com/>
<https://www.aluna.biz/>

