

# 3/26(土)は縄文の日！

来る！3月26日(土) オア－ゼで【月のヨガ】と【自由アトリエ】とのコラボ企画、縄文の日を開催します！

月のヨガでは東洋医学の五行「土」のエネルギープログラムのヨガ、自由アトリエでは癒しの土偶さん作り、からだもこころも生命を芽吹かせる春の大地のエネルギーを感じませんか？

## ヨガで行う土のエネルギーとは？

東洋医学にある木火土金水の五行の土のエネルギー（家穡かしょく 土は種を蒔けば収穫できることから、ものを受けたり（受納）成長・進化生成するという性質や現象を持つものが土に属される。）をからだで感じるようなプログラムをしていきます。

また、縄文の日の後はオア－ゼに新たに導入された（笑）フォトパネルのコンテストや「街の縁側」も続いて行います。ご都合宜しければ是非、この機会にご参加ください



日時：3月26日(土)

14:00～15:30 土のヨガ

15:30～17:30 癒しの土偶づくり

17:30～ フォトパネルコンテスト・街の縁側

参加費：4,000円

\*月のヨガ、自由アトリエどちらかに参加する場合は2,000円となります。

会場：心とからだのケアスペース オア－ゼ

<http://homepage2.nifty.com/oase/index.html> 「オア－ゼ」で検索できます！

藤沢市朝日町 9-8 第一鈴重ビル 2階 JR 藤沢駅北口より徒歩 5分

申込問い合わせ：オア－ゼ tel & fax : 0466-23-0281

\*裏面にも内容の詳細があります のぞいて見て下さい

## 自由アトリエ 春の特別企画「癒しの土偶作りワークショップ」



土ねんどは、子供の頃夢中になった泥んこ遊びを思い出す、素朴でなつかしい、そしてパワーのある素材です。

無心にこねていると子供の頃どころか、もっともっと大昔もしかしたら縄文時代の記憶が蘇ってくるかもしれません！というはおおげさかもしれませんが、土偶作りをしていると、不思議と穏やかなエネルギーに満たされて、自分の手のなかから生まれてくる土偶にとっても癒されます。もともと土偶は縄文時代におもに祭祀の道具として、つまりは祈りの形として生み出されたものといわれています。

縄文の土偶たちはひとつひとつ個性にあふれ存在感があります。それは作る人がそれぞれに思いを込め、祈りを込めて作ったからなのでしょう。複雑で忙しくストレスの多い現代社会に生きる私たちにとって、素朴な土に無心で向かう土偶作りは、きっと意味深い体験になると思います。自分自身のなかからどんな土偶さんが生まれてくるのか、是非楽しみましょう！！

### 自由アトリエ主宰、連さんに訊く！癒しの土偶づくりとは？

『土偶を作るとは』どんなテーマがあるものですか？

土を捏ねていると頭の回路を通さずに、感覚的に自分の奥深くにあるエネルギーに繋がることができるように思います。土偶さんはいつも手のなかから勝手に生まれてくるのです。頭の回路を通さないということが大事なんだと思います。そのあたりが絵を描くこととちょっと違うかも。

癒しの土偶さんを作ると、どんな感じになりますか？

だんだん人型になっていくにつれて愛おしい感じになり、心が穏やかになり自分で生み出したものに癒されます。

参加者に何を感じてもらえたら嬉しいですか？

土粘土を捏ねるという素朴な行為をとにかく楽しんで、自分の手のなかから生まれてきたものに喜びを感じてくれたら嬉しいです。