

【陰陽整体コースの進め方】

このコースは、

「身体の不調」を入口にしながら、

身体・感情・思考・生き方のズレを見つめ、

本来の自分の感覚へ戻っていくためのコースです。

無理に変わろうとしたり、

正解を探すことを目的にはしていません。

まずは、

「自分がどんな時に身体が反応しているのか」

を見ていくことを大切にしています。

■ コース全体の流れ

【1回目～6回目】

無意識の扉を開く期間

目的:

反応パターンを可視化すること。

この期間は、

無理に変えようとしたり、

統合することはいりません。

まずは、

・身体の反応

・感情

・思考

・態度

・行動パターン

を整理しながら、

「自分がどんな時にズレるのか」

を見つめていきます。

● 各週のテーマ

1週目：身体感覚に戻る

2週目：身体＋感情

3週目：感情＋思考

4週目：思考と態度

5週目：態度と行動・結果

6週目：全体整理＋仮の理想図

【7回目～12回目】

在り方を選び直す期間

ここからは、

今まで見えてきた反応や前提をもとに、

「これからどう在りたいのか」

を選び直していきます。

身体感覚を基準にしながら、

・無理していた生き方

・他人軸

・我慢

・思い込み

を整理し、本来の自分の感覚へ戻っていきます。

■ セッションの流れ

① 身体の状態確認

↓

② 身体感覚を見る

↓

③ 感情・思考・反応を見る

↓

④ パターンを整理する

↓

⑤ 気づきを確認する

↓

⑥ 次回までの実践・振り返り

■ このコースで大切にしていること

・正解を探さない

・無理に変えようとしない

・書けない日は休んでOK

・身体感覚を最優先にする

・違和感を無視しない

■ 大切な考え方

身体は、
今まで無視してきた感情や、
生き方のズレを、
反応として出していることがあります。
そのため、
「どう治すか」より、
「なぜその反応が起きているのか」
を見ていくことを大切にしています。

■ 最後に

このコースは、「答えを与える場所」ではなく、
身体を通して、
本来の自分の感覚を取り戻していく場所です。
焦らなくて大丈夫です。
まずは、
今の自分の身体と反応を、
少しずつ見つめるところから始めていきましょう。