

---

2011/8/25   ブレインジム行脚 仙台 体験セミナー（自閉症支援）

---

●Ys' コミュニケーションズ 本郷佳恵さまより

さてさてセミナーですがブレインジムと言えばエクササイズ。皆さん立ってください～  
い！！



何をするんだろう～と立ちあがる受講生さん達。

「さ～やるわよ！！」（←誰の声？）

「私最近、腰が痛くて～（泣）」 「みゆきちゃん、それは働き過ぎよ」



初めに行ったエクササイズこーんな風になりました！ええっ！！

たったこれだけなのに？！！

あんなにアフターが変わっちゃうの??受講生さんの目がまん丸に!!・・・さて、  
どんな変化があったんでしょう?

午前中の「ブレインジム体感セミナー」の報告

午前中は2時間。

- ・ブレインジムとは
- ・PACE エクササイズ体験
- ・発達障がい（自閉症）とブレインジムの関わり  
～小脳、原始反射、発達の動きについて～
- ・その他おすすめエクササイズ、不耐症の話



などなど。色々お伝えしたいことはあるのだけれど一番は受講生さんの声を直接聞いた  
方がわかるかもしれませんよね。ではシェアさせていただきますね。

↓       ↓       ↓

<<<午前に参加された方々の感想>>>

★40代 介護福祉士 M・Sさん

重心が真ん中になった実感がありました。

しかも、ポジティブになっている自分。なんで??

深い…とても深い脳と心と身体の繋がりでした。

教えて貰った運動をやってみたいと思います。

職場でもやれたらいいなあと思います。

ありがとうございました。

★40代 Y・Tさん

何でコレをやっただけで?!という不思議な体験でした。

早速うちの子に試してみたいと思います。

そして、私自身も心の安定のためにやっていきたいと思います。

★40代 主婦 K・Iさん

日頃、ぼんやり感じていた疑問が身体を使って爽快にわかったような感じがします。

普段から子供たちを見ていると脳の中の何かの伝達がうまくいっていないと

思っていたのでそれがこのエクササイズで解消されるんだあと

嬉しくなりました!参加させていただき良かったです!!

有難うございました(^▽^)

★M・Sさん

ブレインジムを知ってから一度お会いしたかった灰谷さんにお目にかかれてとても楽しい時間を過ごさせて頂きました。  
一つ一つ意味があってとても勉強になりました。  
まずは自分から始めてみようと思います。

★40代 無職 M・Kさん

2時間、あっという間でした。  
こんな動き、感情、行動が脳から結びつくんだと点と点が線で結ばれました。  
いつも、集中力がかけている自分が集中力が高まってクリアな状態で聞けました。  
まずは、自分の感情コントロールから…ですね。楽しく学んだ時間でした。

ありがとうございました。

★30代 主婦 K・Mさん

今日は自分のこと子供のことで参加しました。  
ブレインジムをもっと深く知りたいと思いました。  
ありがとうございました。

★30代 匿名さん

息子のためにと思って来てみたのですが何より自分のためになりました。

午前のみ参加された受講生さんの感想は以上でございます♪

今回発達障害のお子さんをお育ての親御さんの参加が午前中は多かったのですが作業療法士さんの言っていたことが繋がりました！！という声が多かった。

私も常々同じ事を感じていました。ああ・・・だからなんだ・・・なるほど…そうだったんだ…

原始反射が学習と日常にもたらす影響そして原始反射が未発達を表す一般的な兆候固有受容覚・前庭覚のお話ブレインジムが記憶系の認知の困難にどんな影響を与えるのか同じくブレインジムが

空間認知の困難にどんな影響を与えるのか同じく身体知覚・感覚の認知の困難にどんな影響を与えるのか・・・それらが分かったらエクササイズをしないではいけない (^ 0 ^ ;)

発達の課題や学習の困難さがあるお子さんだけでなく聞けば聞くほど知れば知るほど

自分たちの日常にいかに楽に取り入れられるエクササイズなのかそして、その体への影響がいかに感情にまで影響が起きるのか。。。

あ～！！時間があっという間 (><) でした！…といっても、午後もまだまだ盛りだくさんの内容でした♪

☆—————☆

● 女性 どんどんちゃん

ブレインジム講座に行ってきました🎵午前中はブレインジム体験セミナー  
一番最初にしたことは今日のお昼までに自分がどうなりたいかを  
マジックで両手を使って描くことでした。絵心のない私はやっぱりなんか変🔪  
でも上手・下手は関係ないらしい👉。そして始まったブレインジム体操？  
体操って言ったらいいのかポーズ？ そうだポーズだ

あれっれ・れ・れ・・・

次から次にえっ・へえ～👁️と言った状態、如何に正しい姿勢を維持するかが大事か、そしてそこから来る脳への影響。なに・これは何なの・凄い 🤖

ブレインジムって何ものって驚く体験ばかりでした。そして午後からは目標達成ブレインジム。午後からも不思議な体験の連続👉  
目標達成のための目標設定の仕方・考え方。うん・うん・・・  
なんかすごくてね～👉

時間が足りないくらいもっと知りた～い。話を聞きた～いと思いました。

是非皆さんブレインジム体験してみてください👉

どんどんちゃんブログ URL <http://ameblo.jp/yori1214/entry-10997374746.html>

☆—————☆

● 女性 ニクユウさぎさん

もちろん素晴らしかったですよ！

脳の仕組みをさらりと教えていただいたことで、なぜそれがいいのかがわかりり、ヤル気もふつふつと出てきます！ やっぱ私ってすごいね、とか、(しつこい) これさえ知っていればなんでもできちゃうような気がして、本当に行ってよかったー！ 休憩中！ 灰谷さんに子供のこともちゃっかり相談して忘れていたけどそうだった！ と、ハッとしたこともあり、大収穫でした。

最後には、灰谷さんにエネルギーをわけていただこうと、握手を求め、汗臭い手を差し出す、ごさかしい私。(灰谷さんはエスパーか) ちなみに、私は妊婦さんのお腹も触らせてもらう変態である。(いらぬ補足) 灰谷さんはこころよく握手に応じてくださいました。

その時、本郷さんともども、なぜか、またお会いできるような気がしました。

あっという間でしたが、素晴らしい貴重な時間と、たくさんのご縁を与えてくださった、灰谷ご夫妻、そして主催者の本郷さん、本当にありがとうございましたー！！ 帰ってから早速、ブレインジムの効果がありました！

ニクユウさぎさブログ <http://ameblo.jp/nikuq-usagi/day-20110826.html>

☆—————☆

● 女性 まゆみんさん

ブレインジム 灰谷 孝先生の講座を受けたかった・・・そして、ブロ友の みんなに会いたかった。脳と心と身体機能が 全部繋がってるとは。。

言葉の大切さを あらためて 学びました。

～しなければならない

～したい

～しています

この 3つの言い方。結果、達成度が 全然違う・現在進行形で 話すことの大切さ。。

肯定的な言葉を意識してつかう癖を つけようと思う・・・子育てを振り返ると・・・否定的な言葉が多かったな———と思い出していました・・・

灰谷ご夫妻。何気に新婚ラブラブ光線をオデコから 出しまくってましたわよ(´艸`) 夢 実現への近道って、実はあるんだな。。 $\geq(\` \nabla \`)\leq$  深いいいい  $\varepsilon = \varepsilon = \varepsilon = \vee (*\sim \nabla \sim)$ ノで。。みなさんと 一緒に学べて あ————おもせがった(ノ^^)ハ(^^)/

会いたいと思ってたら。。ホントに 会っちゃった(\*^o^\*)又(^-^\*)ヒヤホヤ  
とてもとても 素敵な 1日でした・・♪  
こんど また 会いましょう。。待ち合わせのポーズは 。。アレで♪(\*^・^)/ノ^☆  
先生はじめ。。本郷さん みなさん ありがとうございました。

☆—————☆

●主催者：Y's communications の本郷佳江さんから・・・。

今週は興奮状態の本郷です(^ ^;)ブレインジム中級でもあるビジョンサークルを受講した日から更に更に体調が良い私(^ ^)vその後すぐに体感セミナーと目標設定のセミナー。

お子さん連れで学べる嬉しさ!!ブログで報告したいことは山積みですがまずは午後からの様子と受講生さんの生の感想をシェアさせて下さいね♪

おどろきの連続のブレインジム講座でした。今回の講座によって自分の行動が加速しているような気がします。



<<<<感想>>>

★50代 無職 Y・Sさん

目標設定の仕方、考え方色々勉強になりました。本郷さん、有難うございました。

★40代 介護福祉士 まゆみん

来て良かったああ〜ん👏脳みそって、凄いですネ。もっと大事にしたいと思います。もっと知りたいです、ブレインジム。。。脳と心と身体とつながっていたんですねえ。もっとポジティブになりたいです。そして、目標達成して幸せにまでなっちゃいたいと思います。

★20代 主婦 M・Yさん

初めてこのようなセミナーに参加させて頂きました。身体で感じて、身体で学ぶからかセミナーを受ける前の目標に対しての心構えが変わりました。定期的に、先生に教えてもらえるのが一番良いとは思いますができるだけPACEをして自分と向き合う時間を持ち自分の目標をクリアして自分の思った通りの人生を歩みたいと思います。



★40代 理容師 ホワイティさん

私の目標はまだまだもっと先にあるんだ。自分もうまく出来ていない気がすることは他者からすると出来ているらしい。もっと具体的に現在進行形でいっぱい目標をもっていい。もっとハードに、え〜っ👉となる目標を持ちたい…と実は思っているんだ。次男にも、もっとエクササイズを活かして、関わって、子供3人無事に大人に育てていきたい。やっぱり、今日この場に入れたことを先生、本郷さん、皆さん、家族に感謝します。有難うございます。

★40代 セラピスト・ヒーラー K・Aさん

自分のことばやセルフイメージで行動や達成の度合いが変わっている！！スピの人などが良く言うけれどこんなに細かく説明していただいたのがわかりやすかったです。ありがとうございます。

★30代 心理カウンセラー E・Iさん

笑いの絶えない楽しい時間を過ごすことが出来ました。ブログで知り合った方々とお会いすることができました、久しぶりに会える方もいて会えたこと、人のご縁に心から感謝しています。灰谷さんは、穏やかな話し方でなおかつ、わかりやすく説明してくださり、沢山の気付きを得ることが出来ました。このような場を与えて下さった本郷さん、本当に有難うございました。また、本日私と出会って下さったみなさま。本当にありがとうございます。

★50代 会社員 Y・Tさん

前向き姿勢で帰ります。沢山、お持ち帰りのお土産を頂きました。有難うございます。



★20代 会社員 A・Sさん

根本にある思いや目的はかわらないけれどそれを実現するために毎回一步一步近づいている気がします。何処かでセーブしている心を開放して又更に幸せな未来へ繋がる人の幸せな未来へ近づけたら・・・イヤ、近づいてそうならう！！と、感じる事ができました。他人も自分も、やっぱり答えはココ♥（自分の心）ということを実感したのでそれを伝えていきたいです。これから笑顔～また灰谷さんの講座を受けてハイテンションになりたいです。有難うございました。

★40代 セラピスト M・Mさん

ブレインジムの凄い効果は聞いていましたが初体験でそのパワフルさと脳科学や心理学などの裏付けもしっかりしていて身体と脳の繋がりに確信を得た講座でした。いつでも、どこでも、簡単にすぐにできて、速攻効果が実感できる！！そんなブレインジムはとても魅力的です。言葉とイメージで脳の働きを利用（だます？）することで自分も未来も思い描くように変えていける…そんな可能性を感じました。やさしい雰囲気と穏やかな物腰とお話大変ありがたくリラックスして学べたと思います。ありがとうございました。



★30代 自営業 J・Sさん

色々勉強させて頂きました。ブレインジムはやってすぐに集中力がアップしたことに気付きました。脳のしくみや目標設定の意味など普段生活していてあまり考えたこともないしかなり漠然としていたのがかなりリアルになって現実味が出てきました。とにかく何としてでもブレインジムの毎日ワクワクしながらして、子供たちに伝えていきます。本日はどうもありがとうございました。

★50代 公務員 E・Mさん

今まで短期間ですが心理を少しづつ勉強してきて目標が目先の事でありもっと広い視野で自分が、私がどうあるべきかという別の目標があると言う事が解りました。新しい目標を探します。子供たちにブレインジムの伝えて楽になって欲しいです。

★H・Wさん

本日はとても素敵な心に響くセミナーをありがとうございました。

脳と心の結びつきを再確認し日頃使っている言葉を意識してプラスの言葉に沢山変えて行こうと思いました。いつか私の講座に灰谷さんがゲストでお招きできるように頑張ります。



以上です♪

私も沢山の感動や学びがありました。

けれど、受講生さんの声を読むと色々な事が伝わってきます。本当に目の前で色々な変化が起きて驚きの声はずっと出っぱなしでした（^ 0 ^ ;）

小さいお子さんからご年配まで。障害があってもなくても一人でどこでも手軽にできる。そして、目に見える変化が起きる。こんなことってあるのでしょうか？！現在受講生さんが日常で PACE をして日常でこのエクササイズを取り入れてこれからも沢山の声が上がってくると思います。春に公式コースがこの地元で開催され東北でもっともっとブレインジウムが浸透していけば嬉しいな～（^^）

もしかして・・・10月?!に、灰谷さんから学べる事をイメージしながら PEACE を続けたい・・・

いや、続けています！！

本郷佳恵さんブログ <http://ameblo.jp/ys-communications/entry-10999764222.html>

☆—————☆

【ブログでの感想エピソード】

アツミ☆カオル様

URL <http://ameblo.jp/tohoku-20110424/entry-10997070331.html>

☆—————☆

---