

女性の健康のためのヨガ with モナ・エベール

Dance of the Uterus with Mona Hebert

女性の体には計り知れない力が内在する…
内側の声を聴き、想いを身体に伝えたとき

創造性を写し出す鏡となる—

女性の健康を保つため、また不調から回復するために
音楽にあわせて行える一連の機能的なポーズを紹介します。
年齢や各年代に起こる婦人科系の問題を超越して、
すべての女性のために有効なワークショップです。

京都ワークショップ 11月14日-15日

お申込&詳細はNicole Porterまで

healingworkshops.kyoto@gmail.com

東京ワークショップ at



11月21日(土) #1 10:30-13:00 11月23日(月祝) #5 10:30-13:00
#2 14:00-16:30 #6 14:00-16:30
11月22日(日) #3 10:30-13:00 ※23日は前回の参加者のみ
#4 14:00-16:30 #1-4/25000円 #5-6/12500円

お申込&詳細はwww.shizenyoga.com まで。

プロフィール

Mona Hebert(モナ・エベール)はハーブ医
ホメオパシー医、自然療法医として活躍。
カナダ・ケベック州にクリニックを持ち
15年間にわたり数千人の女性を診る。
北アメリカやフランス・ベルギーでも
数多くのワークショップを行っている。
lamedecinedesfemmes.com



子宮のダンス Dance of the Uterus

女性のための特別ワークショップです。女性の健康を保つため、また不調から回復する為に音楽にあわせて行える一連の機能的なエクササイズをご紹介します。年齢や各年代に起こる婦人科系の問題を超越して、すべての女性のために有効なワークショップです。子宮や骨盤底筋を鍛えたりリラックスさせることにより、細胞の酸素供給や血流を促します。簡単で効果的なエクササイズは、いきいきとした女性の体作りを手助けします。より深い意識と気づきをを得ていくと、女性のホルモンはバランス良い状態に保たれ、不調も回復して行きます。

Dance of the Uterus(子宮のダンス、女性のためのエクササイズ)は、生理痛や不規則な月経周期、無月経、生理前症候群などホルモン周期に関わるすべての問題により効果をもたらします。このエクササイズをすることにより、感情の安定をもたらす健康的な女性性を満たしてくれます。また、このメソッドは自然な形でのバースコントロールとして利用することもできます。受胎能力や性欲を活性化させ、嚢胞(のうほう)や子宮筋腫、子宮内膜症を治癒するのを助け、穏やかな閉経期へと移行させてくれます。子宮脱出症や子宮を切除している方にも有効です。Dance of the Uterusは女性生殖器の健康を維持し素晴らしい効果をもたらしてくれます。

個別プログラムは、参加者が自分の状態を理解し適用して行ける内容になっています。それぞれの体のサイクルに合わせて実行出来ますし、夫婦の生活においても取り入れることができます。女性の体には計り知れない力が内在している、それに気づくと、本来女性が持っているパワーとつながります。それは魔法のような、と言って良いものです。

女性がひとときも離れず共に生きるこのからだ、その語りかけるものを聞き取り自身の気持ちもからだに伝えて行くとき、子宮と自身の関係は親密で、創造性を写し出す鏡なのです。

プロフィール:

モナ・エベールはホメオパシー医、自然療法医、ハーブ医として活躍。カナダ・ケベック州にクリニックを持ち、15年間にわたり数千人の女性を診る。北アメリカやヨーロッパ(フランス・ベルギー)でも数多くのワークショップを行っている。著書「女性の医学」(フランス語訳)を出版。女性の自然治療としてエクササイズを教え、女性たちが体の声に耳を傾け隠されたメッセージを読み取って体と親しくなるようにサポートしている。

女性性のダンスーDance of Uterus

モナ・エベール (Mona Hébert) / ホメオパシー医、自然療法医、ハーブ医 (Homeopath, Naturopath, Herbalist)
(YOGAYOMU 2009年6月号)

その昔、冒険を求め、世界を垣間見たいと強く願う一人の女性音楽家がいた。

30年以上も前のこと、私はケベックを出て貨物船に乗り込み海を渡った。日本へ降り立ったのはひとつの啓示だった。いつしかまた戻って来るであろうと私は常に分かっていた。

その後、私自身がセルフヒーリングを体験したことにより、セルフヒーリングの助けとなる自然療法を学ぶ方向へと導かれた。あることが次のことを導く形で、私はモンリオールにクリニックを開業し、現在まで15年間にわたり自然療法にもとづく女性の治療を行っている。

近年はフランスとベルギーでも指導とカウンセリングを始め、この2年程でフランスで過ごす時間が随分増えきた。そしてある日、日本へ行きたいという思いが再燃してきた。私は様々な情報を探り、知り合いにあたってみたが、ほとんど望みはないと言われた。つまり、正式な紹介なしに、日本で教えたりカウンセリングをしたりするのは不可能だというのだ。

ここからがYOGAYOMUとのいきさつの始まりである。パリ滞在中、静かな場所で書き物をしたい時、私はよくトラヤ・ティールームへ行く。ある日、見たこともない雑誌が置かれているのが目に留まった「YOGAYOMU」とある以外、全て日本語で書かれていて、日本のヨガの雑誌であること以外、私には何も理解できなかった。

私は全てのドアを開ける鍵がここにあることを知っていた。けれど、どうしたらよいのだろうか？ページをめくると、パリで「シャドーヨガ」というヨガを教えている、アキコ・ウエダという女性の電話番号が書いてあるのを見つけた。そこで私は彼女に連絡をした。彼女はとても親切だったが、日本での連絡先は彼女からも入手することはできなかった。

私は自分の直感と幸運を強く信じている。それに加え日本へ行きたいという強い願いが私を後押しすることとなり、知り合いや紹介もなかったにもかかわらず、去る9月、日本を再訪する決意をした。日本へ着くと、私は自分の持ってきた

『YOGAYOMU』をさらに注意深く読み返した。そして、ダイナ・リービ (Dana Levy) の写真と、彼女の記事の英語のタイトル「Prenatal Yoga」を見つけた。

私は彼女に連絡しようと思え、幸運にも連絡を取ることができたのだ。YOGAYOMUはその鍵は与えてくれたものの、そこから先のリンクをつないでくれたのはダイナ・リービだった。ダイナはSHIZEN Yoga Studioのドミニカ・セリガノ (Dominica Serigano) に私を紹介してくれて、ドミニカの厚意により、私はワークショップで教えるために東京へ招かれることになった。ありがとう、ダイナ！ありがとう、ドミニカ！ありがとう、YOGAYOMUのユカとマキコ！

今回のことは、夢を叶えようと努力すること、そしてそれを実現できると信じるのがいかに大切かを、改めて証明することになった。自分自身の真理や運命に近づくためには、もし心からそれを願うのであれば、どんなに困難な道でも、怖がらず思いきって進むべきだ。たとえそれが世界の反対側へ続く道であろうとも。

2009年の4月、再び日本に戻った私は、「女性性のダンス」というワークショップで、女性の生殖機能の健康を回復し維持するための、音楽と合わせて踊るダイナミックなエクササイズを指導した。このワークショップは、年齢や婦人科機能の状態に関わらず、全ての女性に向けたものであり、女性機能への意識を高めることが可能だ。実際に月経周期を整え、受胎能力を高め、更年期障害を緩和し、性欲の調整に効果的なエクササイズであり、多くの疾患（嚢胞、子宮筋腫、子宮内膜症など）の治癒を促すことができる。

東京での初のワークショップで、日本の女性の皆さんは私を温かく歓迎してくれた。2009年11月と2010年4月に、ワークショップとカウンセリングのために再来日できることをとてもうれしく思っている。次回は東京と京都だが、もし招かれたら他の場所にも行くつもりである。

私は女性の治療を行っている。私の治療の使命は、女性としての実在を、女性の問題やニーズと合わせて理解したいという強い願望により促されている。私は、全ての答えは私達の内側にあること、そして人間の本質と調和性のある自然療法により、心身のバランスを整えたり、取り戻したりできることに強い信念を持って研究を行っている。

著書『女性の医学』（下記参照）では、女性としての身体について説明し、私の知識や経験を伝えたいという思いをつづり、そして自然療法を身近で、理解しやすく、生活に取り入れることができるよう、その素晴らしさについて書いている。自分自身が自分を熟知するエキスパートに近づくべく、生殖器の伝えることを感じ取り、膣炎や月経痛に隠されたメッセージを理解する方法を学び、乳房の素晴らしさを称え、「子宮道」の門をたたき、新たな自分を開拓してみてもう。

また近々お会いしましょう。