

CLAIR SOUL MAGAZINE

[クレアソウルマガジン]

Soul&Body編 特別号

Soul
&
Body
特集

各界のプロフェッショナルに聞く
心と身体ストーリー・プロケア

ムーヴメントネバーライズ
動きは嘘をつかない

「師マーサグラハムと私」
ダンサー 折原美樹

和ごころが医療を変える
東洋医学を巧みに融合させた医療
高輪クリニック匠

あなたが輝く 3つの魔法

クレアハートセツシヨン
クレアファイブ円山サロン



あなたが輝く **3** つの魔法

「クレアハート セッション」

1つめの魔法 カウンセリング

飲み物を飲みながら
カフェタイムの様に
リラックス。じっくり
カウンセリング開始

1

2つめの魔法 エネルギーワーク

エネルギー（コンディシ
ョン）に合わせて、エン
ジェルセラピー・カード
リーディング・呼吸法
瞑想等のワークを
チョイス

2

3つめの魔法 ライフコーチング

問題解決への糸口
目標の確認、日常生活の
行動をアドバイス、時
には一緒に考えてい
きます。

3

あなたの、宝石のように純粋に輝く
ハートの想いを感じてもらいたい。
内なる力を取り戻して自信をもって
前に進んでいただきたい。
そして、あなたが望む人生を
無限の可能性がある人生を
ワクワクしながら創っていただきたい。
そんな思いから『クレアハート』が
生まれました。

「意識下の滞りやブロ
ックを顕在意識に浮
上させ、深い気づき
に至る。世界の変化
変容を体験！」

クレアハートセッションは、ク
ライアント様ひとりひとり個人
のニーズに合わせてアレンジし
た、CLAIR V スペシャル・
セッションです。世界的なスピ
リチュアル・リーダー、セラピ
スト、心理学者等に師事し、専
門的な技術と資格を修得これに
基に心と体が一体化してリラッ
クスするオリジナルセッション
「クレアハート」が生まれました。
このセッションは、意識下の滞
りやブロックを顕在意識に浮上
させ、深い気づきに至ることに
より、自分の周りの世界が確実
に変化し変容していくことに繋
がっていきます。あなたの内面
としっかり向き合って、今・こ
れからの人生をどう創造してゆ
くかに焦点を合わせて行くので
す。

一つめは「カウンセリング」。
今感じている事、話したい事を
じっくりとお聴きします。
そこでクライアント様の内面と
しっかり向き合って「今、前に
進むためにブロックしているも
のは何か？」を見つけていきま
す。
二つめはそのブロックを取り除
いてより良い状態を創り出すた
めの「エネルギーワーク」です。
クライアント様のコンディショ
ン（エネルギー）に合わせて、
エンジェルセラピー、カードリ
ーディング・呼吸法・瞑想・天
城流湯治法など、様々なツール
代替療法から、その時に最善と
思われる組み合わせで進めてい
きます。身体を整えることを優
先することもあります。
三つめは「ライフコーチング」。
問題解決への糸口、目標の確認
時には、ご自宅で再現できるワ
ーク・ツールをお教えすること
もあります。
ご自身の視点や意識が変わると
今までは「選択」が変わってき
ます。「選択」は目の前の現実
に反映されていきます。その変化
は薄紙を剥がすように些細に感
じるかもしれませんが、確実に
変化し変容していることに気付
くはずですよ。
「本当の自分を取り戻す旅」を、
ご自分のスピードで安心・安全
な想いで続けられるように、お
手伝いさせていただきます。

あなたが変わるスペシャルセッション

「クレアハート セッション」

【お問い合わせ】

【TEL】 080-1876-0522

【HP】 <http://www.clair-v.com/>

【WEB SHOP】 <http://clair-v.shop-pro.jp/>

【E-mail】 keichany@777.plala.or.jp

完全予約制プライベートサロン

「札幌・円山クレアファイブサロン」

札幌市中央区大通西 27 丁目

円山クレアファイブサロンは心と体のリラクゼーションサロン。
完全予約制で、一人ひとりのお客様とじっくりカウンセリング
をおこないあなたにあったセッションを進めていきます。
出張カウンセリング、SKYPE セッションもご相談ください。

高輪クリニック
（和）ごころが医療を変える
東西医学を巧みに融合させた医療



高輪クリニック 匠 公式サイト：http://www.tc-takumi.jp

高輪クリニック匠の医療コンセプトは「和合医療」。東西医療を巧みに融合させ治療医学と予防医学を両輪とした、新しい医療体系を構築することが、医療費削減および難病治療の効果を高める観点から必須の時期に突入しています。

両医療はその礎となる哲学背景が全く異なるため、統合することが困難であり、臨床の現場で両方の医療を高い質のパフォーマンスで受けることは難しい現状があります。

これを打開するためには、医療の哲学基盤に、日本人の有する和の精神、多神教観をもつてくることだと考えています。「心身一体」歯、身体、心すべてがそろって健康と言えるのです。

医療人として歯科医は患者様の健康的な営み全てに責任があります。

当院では、西洋医学と東洋医学、治療医学と予防医学、歯科と内科、最先端医療と温故知新の医療を融合させた総合医療を目指し実践しています。患者様ひとり一人に十分な時間をかけて完全個室でのオーダーメイドの治療をおこない健康的な生活をサポートしていきます。

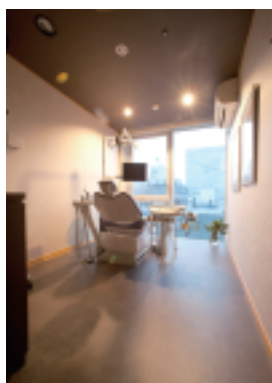
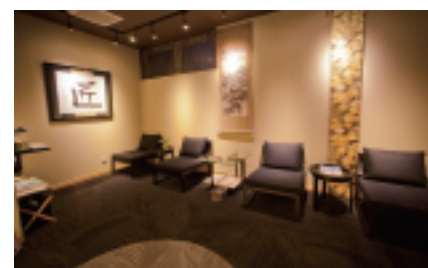
（文 院長 石澤匠）

高輪クリニック匠（内科）

〒059-0641
札幌市中央区北3条西2丁目1-27アストリア札幌10F
TEL:011-242-8888（完全予約制）
月～金10:00～13:00、14:00～20:00
土、祝10:00～13:00、14:00～18:00
日曜休診



アクセス：JR札幌駅 南口 徒歩5分
地下鉄 13番出口 徒歩1分



院長 石澤 匠
(Takumi Ishizawa)

本家が住職の家系。そのスピリッツを受け継ぎ患者さんに対し、献身的な真の治療を心がけています。

北海道医療大学歯学部卒業。
札幌医科大学付属病院にて口腔外科を学び診療医として勤務。ボストン米国インプラントセンターに研修留学。高輪クリニックの「和合医療」の理念を取り入れ独立開院。



Movement Never lies.

動きは嘘をつかない。

「師マーサ・グラハムと私」 ダンサー 折原美樹

1991年4月1日マーサ・グラハムは息を引き取った。恐い人と言われていたマーサであるが、私にとってはいいお婆ちゃんであった。もちろん恐い一面も何度か出会いはしたけれど。だからその訃報は何か大きな穴が私の心に空いてしまった感じがした。さらに、彼女の不在を強く感じるようになったのは半年か、一年年たった頃「本当にいないのだなあ」と実感し、体の一部が無くなってしまったかのようなであった。

私が初めて踊りというものに触れたのは3歳の幼稚園児だった頃、母に連れられて日本舞踊を習い始めたのがきっかけだったと思う。小学校に入る時に引越しをして稽古場に通いきれず、近所にあった劇団に入ってから初めてモダン・ダンスというものを知った。4年生位の時に劇団をやめる時モダン・ダンスだけは続けていくことにして、週に2回稽古の日々を過ごした。

1979年、大学受験を考えた時とにかくアメリカに行きたいと思い、今までやってきていた踊りを勉強しに行く、と親を説得した。叔母の住むロサンゼルスに行くつもりが「踊りだったらニューヨークよ」と勧められニューヨークに決めた。マーサ・グラハムという名前を知ったのは実はこの時でニューヨークに来る前に受けたトールフルの「試験の問題の中」に彼女の名前があったのだ。



始めはジョフリー・バレエ学校に入学し、バレエを練習すると同時にアルビン・エイリー舞踊学校に通い始めた。1980年運良く一年間の奨学金をもらえたので、毎日バレエに加え、グラハム・テクニククラスを3クラスもとった。やがて翌1981年10月、私はマーサ・グラハム舞踊学校に通うようになった。時々クラスを見に来るマーサは、静かに私たちの前に座って見ていた。いつも端っこの方でクラスを取っていた私は、目の前に呼ばれてびっくりしたこともあったが、手取り足取り指導を受けた。

ジャズやホートン・テクニクのクラスもある中、どうして私はグラハム・テクニクのクラスだけなのだろうかと思いついたが今となつてはあの時に集中してやっていた期間が今の私の基礎となっている。

1983年春、マーサ・グラハム・アンサンブルというセカンド・カンパニーを作るから入らないかと誘われ、このグループに入ってから、彼女の作品に直接触れることができ、彼女の存在がもっと身近に感じられるようになった。このグループに、舞踊団に正式に入団するまでの4年間在籍、この時マーサに「踊る機会があったらどこのグループでもいいから踊りなさい」と言われたこともとても印象に残っている。沢山の舞台経験がダンサーを育てていくのに必要だということを教えてくれた。

以前、ダンスマガジン賞のレセプションで、ネザラランド・ダンス・シアターのイリ・キリアンさんと話す機会があった。

彼もマーサ・グラハムのテクニクを学んでいたことを知りびっくりした。彼いわく「マーサのテクニクは踊りを踊る人や作る人にとっては当然勉強しなくてはならないテクニク」の1つであるそう。

体を動かすことの原点、それは、体の中心から動かすということ。そして、動かすことは、感情にもつながっていて体の奥の方から出てこなければ気持ちも動きも出ないという原則に従っている教えたということ。

マーサの96年という生涯の中の8年間という短い期間だけでも一緒に過ごせたことは大変光栄であるし、彼女の踊りに対する思いとこのを直接感じる事ができたことは、私にとって忘れ得ぬことである。いつでもダンサーとしてみんなの前にいたいと言っていたマーサ。その彼女がいつも口にしていた忘れることのできない言葉がある。

「ムーブメント ネバー ライズ」
動きは嘘をつかない、
体から出てくるものはごまかしが
きかない。私はこれを教訓として
これからも、ずっと踊っていくつ
もりである。

折原美樹 Miki Orihara

文化学院卒業後ニューヨークに渡り、ジョフリーバレエ学校、アルビン・エイリー・アメリカン・ダンスセンター、マーサ・グラハム舞踊学校に学ぶ。1983年マーサ・グラハム・アンサンブル 結成メンバーとなり、1987年同舞踊団に正式入団。グラハム他、トワイラ・サープ、ロバート・ウィルソン等の作品に出演。舞踊活動の他、1997～1998年ブロードウェイ「王様と私」(振付:ジェローム・ロビンス、ラー・ルボビッチ)に出演。バグリジ・フォーマン・ダンスのメンバーとしても活躍。クリエイターとして、作曲家・野澤美香とのユニット LOTUS, LOTUS や I.C.E.PROJECT を始動。



クレアファイブメルマガ「クレアハートな日々」より PICK UP
お得情報満載のメールマガジン好評配信中
読者投稿コーナーは各界のプロが登場！
購読は無料、QRコードから！



Clair Somatic Communication

クレア ソマティック コミュニケーション

自己再生の
スイッチオン。
心と身体に作用する
新セッション。

クレアソマティックコミュニケーション メソッド

01

身体は常に流動している。
セッションで自己再生のための
スイッチをオンにする。



02

連続してセッションを受ける。
幼少期のキズ・トラウマで抱え
た過剰なエネルギーを開放。



03

安定した呼吸、エネルギーに
調整して、今までにない爽快感
生命力を取り戻していく。



このセッションの目的は、解消と調整です。左図のクレアソマティックコミュニケーションメソッドのようにこのセッションは3つのステップから成ります。一つめのステップでは、セラピストがからだに触れていくことで、自己再生のため（神経系に）スイッチが入ります。

クレアファイブサロンで人気のアメリカから上陸した「クレアソマティックコミュニケーション」セッション。ソマティックの「Soma」はギリシャ語が語源で、「生きている身体」「流動する身体」を意味します。つまり、流動する身体と対話「コミュニケーション」するセッションと言えるでしょう。



心と身体に作用する新セッション

「クレアソマティックコミュニケーション」

【お問い合わせ】

【TEL】 080-1876-0522

【HP】 <http://www.clair-v.com/>

【WEB SHOP】 <http://clair-v.shop-pro.jp/>

【E-mail】 keichany@777.plala.or.jp

体感覚を取り戻し、「今」に生きることを促し、生命力を取り戻していきます。二つめのステップは連続してこのセッションを受けることで幼少期のキズ・トラウマによって抱えた過剰なエネルギーがゆっくりと解放されていくのです。三つめのステップは安定した呼吸、エネルギーに調整して、今までにない爽快感生命力を取り戻していきます。

また、このセッションは、蓄積されたストレスの解消もされます。自分のからだを通して健全な感覚を再発見することは、自分らしい生き方を選択する大きなきっかけになります。

バラ rose

遙かクレオパトラの時代、エジプトにシーザーやアントニウス皇帝を迎える時、宮殿全体をバラで飾り、廊下には花びらを厚く敷きつめました。皇帝は、花びらを浮かべエッセンシャルオイルを入れたお風呂で楽しみ、当時、金よりも高価なバラ香水もふんだんに愛用したと伝えられています。

サン・テグジュペリの星の王子様の中では印象的な一輪のバラが登場します。おしゃれで無邪気、四つのトゲがあり、王子様を困らせるバラ。王子様は、たった一輪しかないと思っていたバラが、沢山あるうちのひとつだと知ります。このバラのモデルはサン・テグジュペリの妻、コンスエロだったそうです。

王子様は言います。「大切なことはね目に見えないんだよ」美しく咲き誇るバラの花たち。あなたが心の目で見ると大切なものは何ですか？



ON AIR

イキイキ数字 de 人生相談
リクエストアワー♪

RADIO T×T FMdramacity 77.6MHz
毎週(月)18:00～19:00
DJ クレア景子

1週間を乗り切るとっておきのストーリー

MONDAY
POWER STORY

番組で人気コーナーをピックアップ！
毎週エッセイストによる書き下ろし STORY
クールな曲に乗せてお届けしています

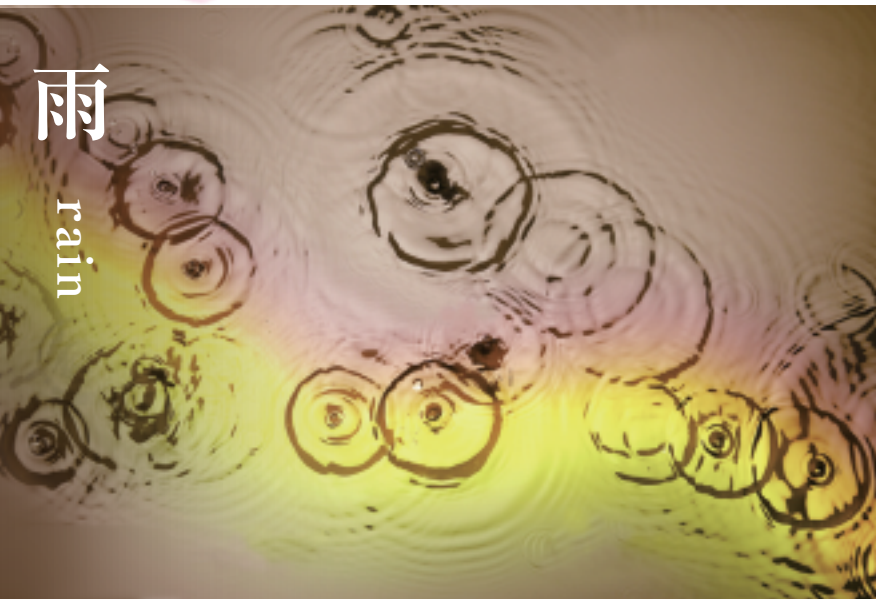
雨 rain

太陽が照っているのに、雨が降っている「きつねの嫁入り」。狐が婚礼を人に見られないように、天気の日を雨に降らせているという意味もあるそうです。面白いことに、イギリス、イタリアでも「狐の嫁入り」という言葉は存在しているようで、韓国では「トラの嫁入り」と言われています。

日本のアニメ映画、となりのトトロでは雨のバス停でトトロに出会います。雨の日の傘に落ちる雫の音も楽しめるワシオンシーンです。

作家の吉川栄治は言いました。「晴れた日は晴れを愛し、雨の日は雨を愛す。楽しみあるところに楽しみ、楽しみなきところに楽しむ。」

あなた流の雨の日ならではのお楽しみを見つけてください。



「イキイキ数字 de 人生相談リクエストアワー」

番組ではリスナーからの相談、リクエストの他、独自取材、ゲストインのワールドピックアップ、エッセイを交えたマンディパワーストーリー
また、今週のリーディングも大好評。幅広い世代に人気のリクエスト番組。

リクエストご相談は
番組サイト・メールから受付中
<http://clair-v.seesaa.net/>
MAIL keichany0522@gmail.com



インターネットからも ONAIR
動画配信。スマホ、タブレットはアプリ「Listen Radio」をダウンロード

<http://www.simulradio.info/>

番組内で週替わりクレアカードリーディング放送中！ 番組サイトでも公開。check it out！

誕生月別 カードリーディング

9月22日～11月21日

- 1月 努力が報われそう。情熱をもつて望めば、さらなる飛躍が期待できます！
- 2月 今は成すべき事を成し遂げるため行動を。あなたの積極性が試されています。
- 3月 人との関係を見直す時。どの人間関係にも学ぶべき教訓があります。
- 4月 運氣上昇！頑張りが認められそう。自分にご褒美を。援助は受け入れるのが吉。
- 5月 物に執着するのはやめましょう。頭を柔軟にして流れに身をまかせて。
- 6月 前向きな気持ちで次にそなえて対策を立てましょう。忘れ物、落とし物に注意。
- 7月 言いたい事ははっきり伝えて。カラオケで大声を出す。と元気が出て吉。
- 8月 愛情を育てる時。仕事も恋愛も許すことを学ぶ時。じっくり時間をかけて会話を。
- 9月 偶然のチャンス、シンクロニシティに意識を向けて。役に立つ情報を得られるかも。
- 10月 金運上昇、収穫の時。努力の報酬を喜んで受け取りましょう！感謝を忘れずに。
- 11月 変化の時。後回しにしていたことに向き合い、片付けるのに最適な時期。
- 12月 過ちを恐れないでチャレンジしましょう。失敗から学ぶことが成功への近道。



完全個室のプライベートな空間

患者様1人ひとりじっくりと時間をかけ
総合的な心身状態を把握することから始めたい。



全身の健康を考えたオーダーメイドの歯科医療

Takanawa Clinic TAKUMI

高輪クリニック匠（歯科）

〒059-0641

札幌市中央区北3条西2丁目1-27アストリア札幌10F

TEL:011-242-8888（完全予約制）

月～金10:00～13:00、14:00～20:00

土、祝10:00～13:00、14:00～18:00

日曜休診

公式サイト：<http://www.tc-takumi.jp>

EDITOR'S NOTE

最近、ガーデニングが趣味の父の勧めで（笑）多肉植物に凝っております。ハオルチアにチャレンジしようと模索中です。さてさて、今回のソウルマガジンは、スペシャル編ソウル&ボディ！健全な肉体に、健全な精神が宿るのです。各界のスペシャリストが心と体をテーマに登場してくださいました。私は食欲の秋にGO！（編集長 高橋良美）

表紙：心と身体、女性の美しさをイメージにしたモデルの華やかな1枚です。（グラフィック RAV STUDIO）

※ 公告掲載のお問い合わせはクレアファイブへ

CLAIR SOUL MAGAZINE

2016.09

PUBLICARION 発行

CLAIR V Co.,Ltd（株）クレアファイブ

Keiko Yamashita 山下 景子

Sapporo Hokkaido Japan 北海道札幌市中央区大通西2-7

WEB <http://www.clair-v.com/>

CONTENTS DESIGN コンテンツデザイン

YAMS STUDIO ヤムズスタジオ

Sapporo Hokkaido Japan 北海道札幌市中央区南1西2-8

Yoshimi Takahashi 高橋良美

WEB <http://www.yf-office.com>