





ホースハーモニー体系(一部紹介)

2018.5.8 現在 Ver.0.1

大項目	中項目		概要
Chapter 0 動物の感情と知性	0-1 動物の感情		動物の感情の特徴(人間との違い)
	0-2 動物の知性		動物の賢さが分かるほど、人間は賢いのか
Chapter 1 馬の概要	1-1 馬の進化		5500 万年をかけて構築された馬の体と心
	1-2 草食動物と肉食動物の根本的な違い		食べ物と心の状態の特徴と関連性
	1-3 馬の群れの特徴		馬の縦社会と横社会
	1-4 馬のリーダー、方向と速度		馬のリーダーシップの特徴
	1-4-1	存在感	存在感とは。「在る」と「居る」の違い
	1-4-2	存在感の確認	立ち振る舞いと「気」の関係
	1-5 馬の知性と理性		馬に知性や理性はあるか
	1-6 馬の心と性格、社会性		馬の内面的特徴 「受容性」と「応答性」
	1-6-1	馬の心(天秤の例え)	
	1-6-2	Horsenality-A(馬の性格の分類)	
1-6-3	Horsenality-B(ゾーンの本质)		
	1-6-4	Horsenality-C(ゾーンシフト)	
Chapter 2 馬との会話	2-1 馬のボディランゲージ		ポーズとジェスチャー
	2-2 人のボディランゲージ		「優しさ」の定義
	2-2-1	人の「優しさ」の姿勢と呼吸	「呼吸法」、「軟酥の法」 人馬の呼吸と体の反応
	2-2-2	穏やかな微笑み 静かなまなざし 温かな愛撫	顔の表情筋の弛緩 瞳孔の開き方(補足モードと共存モード) 手のひらの全神経と脳の関係
	2-2-3	馬と人のパーソナルスペース	パーソナルスペースと心的状態の関係
	2-2-4	ボンディングとリーディング	人馬の「絆」の結び方
	2-3 対話のプロセス		息を吐く感覚と吸う感覚。 重心降下の感覚。 思考を静かにすること。 五感を信じること。 皮膚感覚を大切にすること。 身体的直感を信じること。
	2-3-1	在ること	
	2-3-2	観察すること	
	2-3-3	感じること	
	2-3-4	察すること	
	2-3-5	伝えること	
	2-4 対話の種類		馬のボディランゲージの文法と語彙 思考ノイズと内観の関係 気づきと音声、明瞭簡潔なメッセージ
	2-4-1	理性的解釈モード	
	2-4-2	気づきモード	
		2-4-3	心にダイレクトモード

Chapter 3 人と馬の関係	3-1 HorsenalityとPersonality		   
	3-2 命令と服従か、それとも共感と相互理解か。		
	3-2-1	共感のプロセス	
	3-2-2	相互理解へプロセス	
	3-3 躰と調教か、それとも自主性と相互練磨か。		
	3-3-1	しつけの意味と調教の意義	
	3-3-2	自主性が生まれるプロセス	
	3-3-3	相互練磨のゴール	
	3-4 緊張と苦痛か、それとも信頼と安心か。		
	3-4-1	緊張の表れを見抜く	
	3-4-2	信頼・安心の状態になるためには。	
	3-5 反感と妥協か、それとも共感と自主性か。		
	3-5-1	反感の根源はどこにあるのか。	
	3-5-2	妥協と信念の折り合い	
	3-5-3	自主性が高まるプロセス	
	3-6 信じる力と知識の力		
	3-6-1	信じることの強さと弱さ	
	3-6-2	疑わないこと	
	3-6-3	知っていることの強さ	
	3-7 ホースハーモニーへの展開		
	3-7-1	固定観念を解放すること	
3-7-2	受容の関係		
3-7-3	共感の関係		
3-7-4	ハーモニー(調和)とは。		
3-7-5	人と馬のOODAループ		
Chapter 4 人と人の関係	4-1 Save Person:理解して支えてくれる人		
	4-1-1	受容のプロセス	
	4-1-2	共感のプロセス	
	4-1-3	普遍的な励まし	
	4-2 Buffer Person:心理的干渉を和らげる人。		
	4-2-1	衝動の本質	
	4-2-2	結合強度(粗密)の調整	
	4-2-3	衝動を和らげるプロセス	
	4-3 Neutral Person:他者を観察できる人		
	4-2-1	「優しい」状態であること。	
4-2-2	無駄口が生じない心理状態		

	4-2-3	「ユーモア」が生まれる心理状態		
Chapter 5 自分自身との関係	5-1 自分の個性・型・枠を把握する。			
	5-1-1	心理テスト		
	5-1-2	自分の長所・短所		
	5-1-3	自分が望む状態と現在の差		
	5-2 自分自身を知る。			
	5-2-1	自分自身の体を知る。		
	5-2-2	自分自身の感覚を知る。		
	5-2-3	体と心の繋がりを実感する。	 	
	5-3 自分自身との付き合い方を知る。			射撃
	5-3-1	自分に対する受容と共感		自分の身体に対する信頼の感覚とは。 腸内環境と自律神経の声を聴くこと。
5-3-2	解放すること。	自立と依存。自由と束縛の相互関係。		
5-3-3	「何かとの関係性」を意識すること。	相対と絶対の視点		

※ 引用:「ホースハーモニー読本」 ©株式会社葉山ハーモニーガーデン