

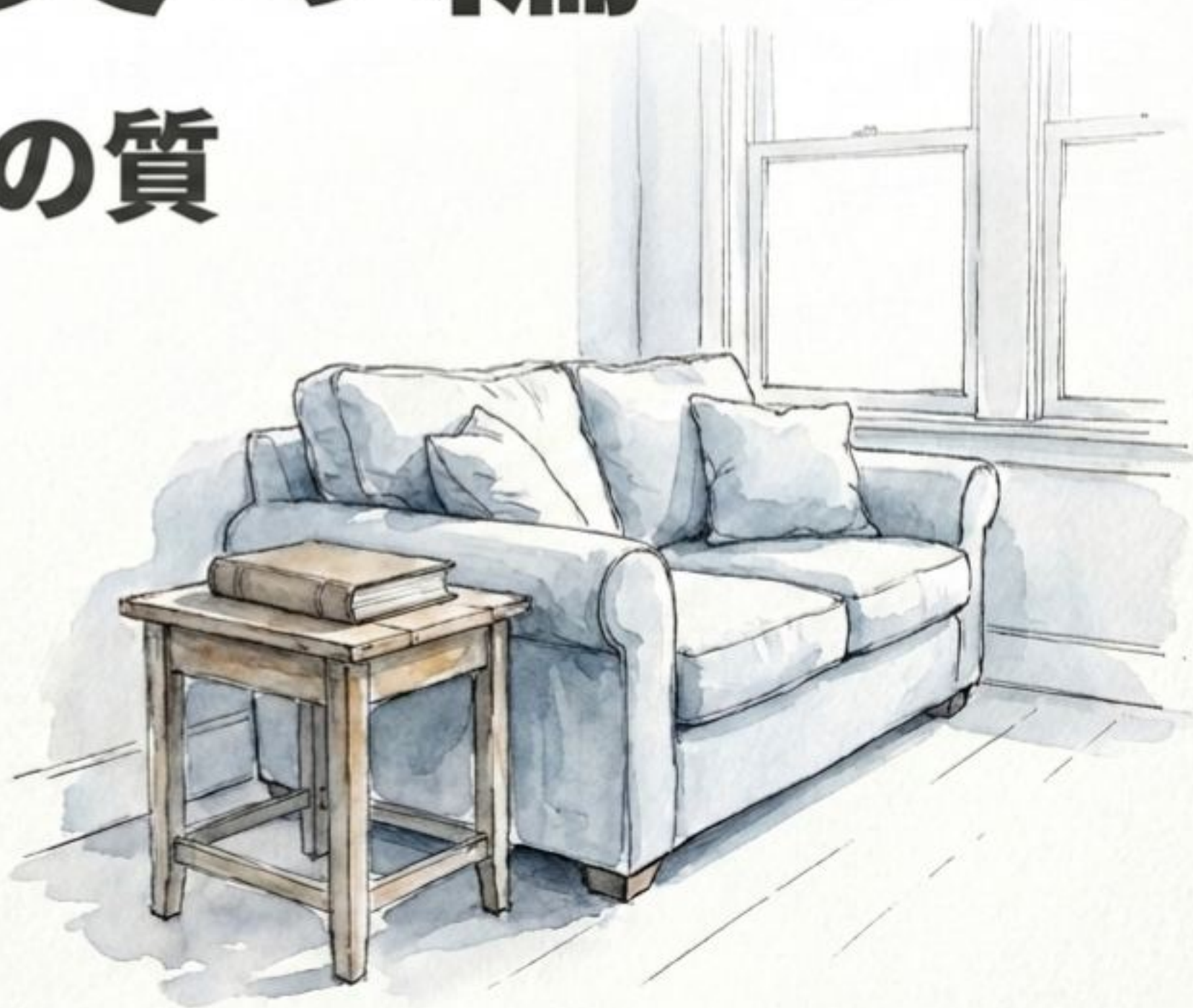
INSIGHT

# 七つの星・美の編

## 主動から生まれる存在の質

飾ることをやめたとき

あなただけの輪郭が浮かび上がる



# 正解の形に自分を押し込めるのは もうやめにしませんか

誰かと比較して作る美しさや  
評価のための見せ方は  
いつか必ず息苦しくなります



美とは

内側の充実が

外にこぼれ出たもの

# 操作する美しさから 立ち上がる美しさへ

**外から作る美**

**形を整える**

**見せ方を演出する**

**誰かを模倣する**

**内から生まれる美**

**呼吸と動作が一致する**

**静かな軸が通る**

**自然に心が開く**

# 身と息と心が重なる ただそれだけでいい

内側の状態が静かに一致したとき  
人は目的を持たなくても  
調和という美しさを放ちます



# 無駄な抵抗を手放すほど 動作は美しくなる



力み

無理

緊張

分離

手放すことで中心が現れる

# データで測れないものだけが あなたを証明する

平均値や数値で作られたものは  
生命体としてのあなたの  
本当の姿ではありません

# 自分の内側に もう一度静かに息を吹き込む

本来の自分に戻るための時間は  
失った人生の主導権を  
取り戻すためのプロセスです



# あなたが整うと その場所の空気が変わる



内側の静けさ

動作の機能美

空間への影響

美を作ろうとするのを  
やめてみる

内側が静かに整ったとき  
その美しさは自然に現れる

