

七つの星・心の編

地に立ち天を仰ぐ

頭の中のノイズを少しだけ止めて
自分の足元に静かな根を下ろす時間



考えることに疲れきっていませんか

心だけで心を変えるのはとても難しいことです
不安も焦りもまずはそのままにしておきましょう



心より先に器から始める



身が整うと呼吸が自然に通ります
呼吸が通ると心が静かに澄んでいきます
すべては身体という土台から始まります

形を通して神が現れる

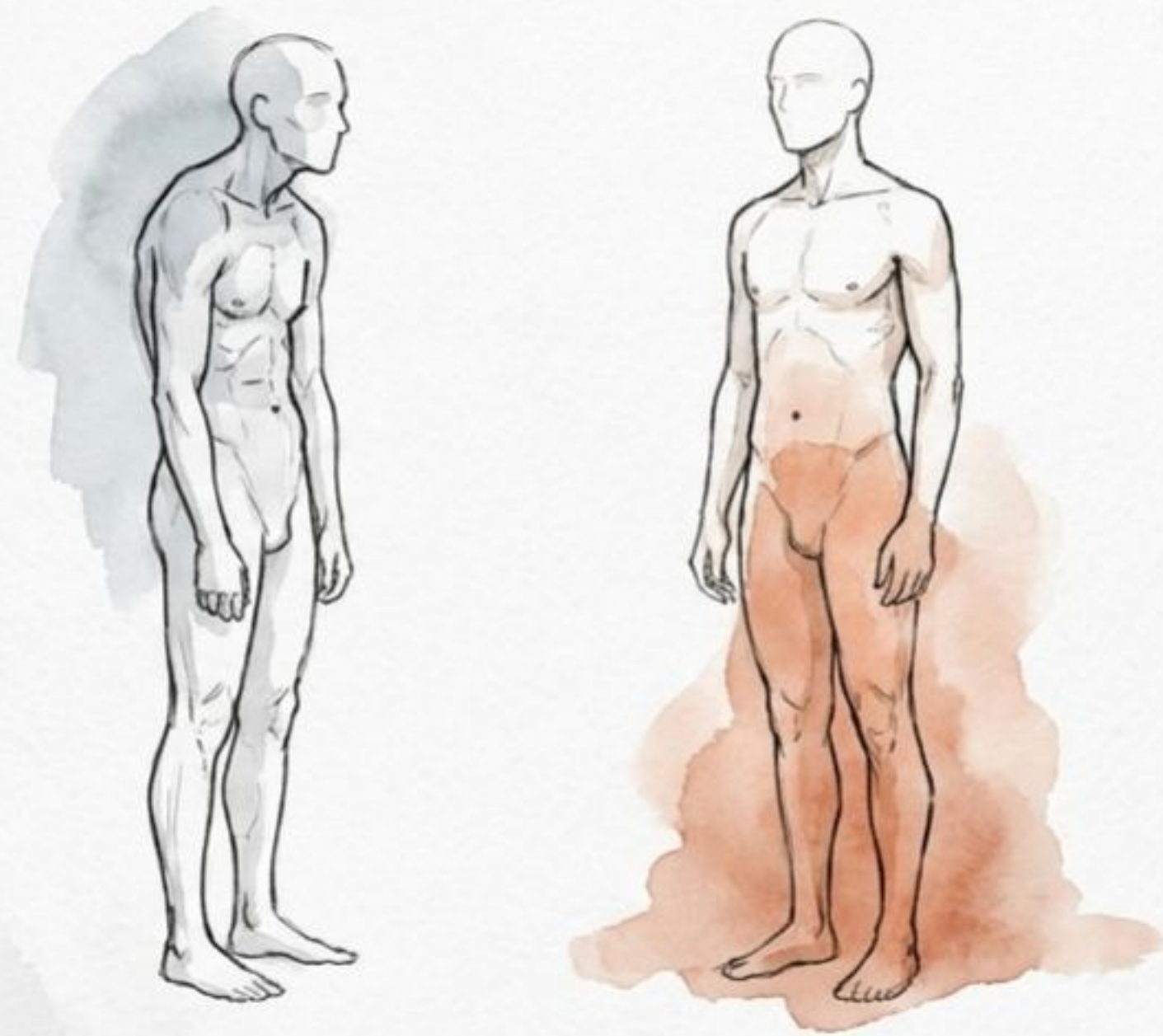
見えない心を変えたければ見える形を
少しだけ変えるだけでいいのです

止まることは動きの始まり



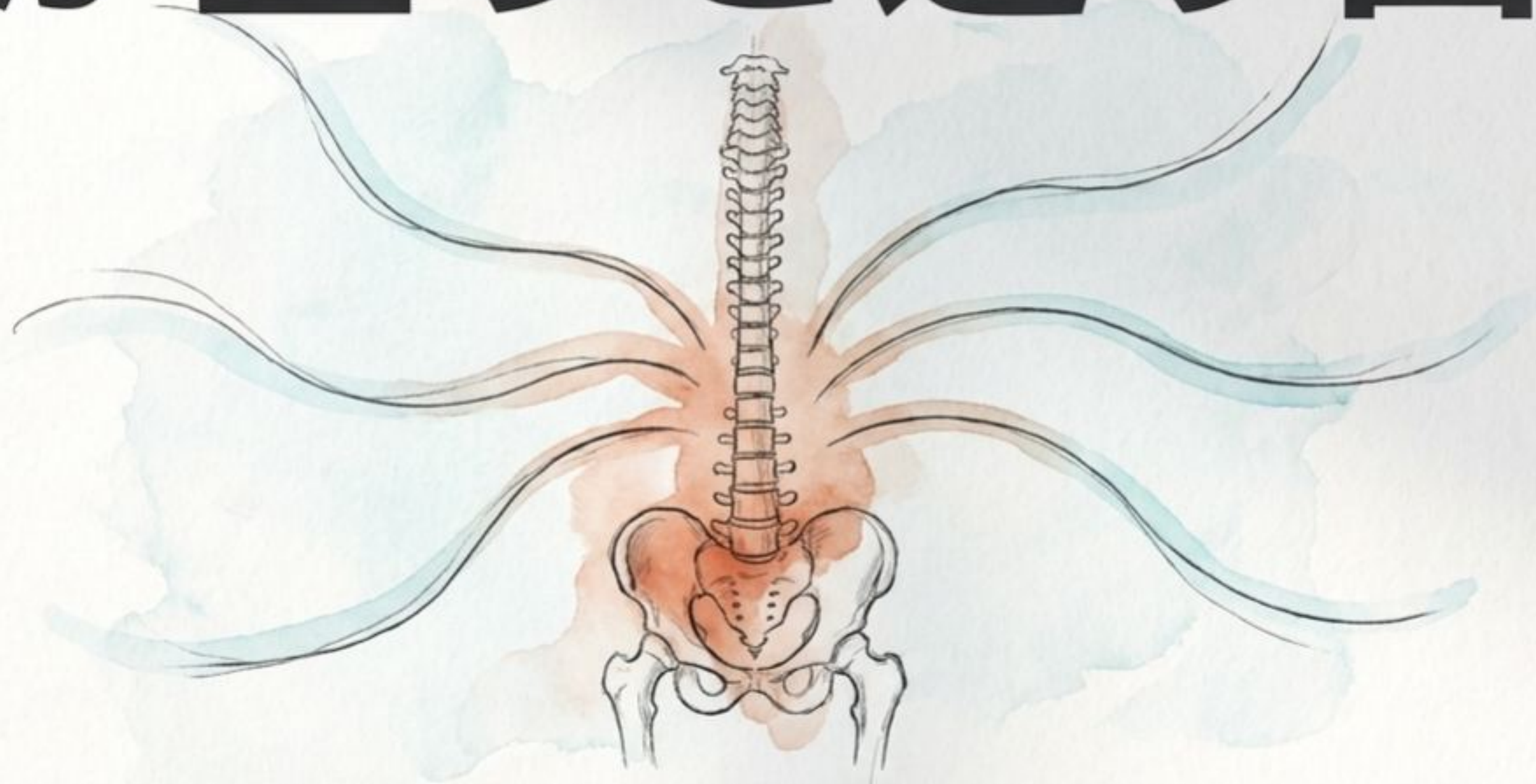
第一段階は静止した立ち姿の中に自分の軸を見つけることです 第二段階は動きの中でもその軸を保ちます 第三段階でようやく内側の空間を感じ取れるようになります

頭を軽くして下を充実させる



上半身の余分な力を抜き足元に重さを下ろします
呼吸が深くなり長時間動いても疲れのない自然体が生まれます

軸が整うと巡り出す



姿勢が良くなると自律神経が整い気と血の巡りがスムーズになります
身体感覚を取り戻すことで脳が今ここに帰ってきます

見えないところに本質が宿る

足の裏で静かに呼吸をするように床を感じてみます

中心の感覚と脱力の感覚が見えない根になってあなたを支えます



根があるから自由に 揺れることができる

ブレない身体を作ることは
決して固まることではありません
いつでも帰る場所があるからこそ
安心して変化していくことができます



外はやわらかく内に芯を持つ

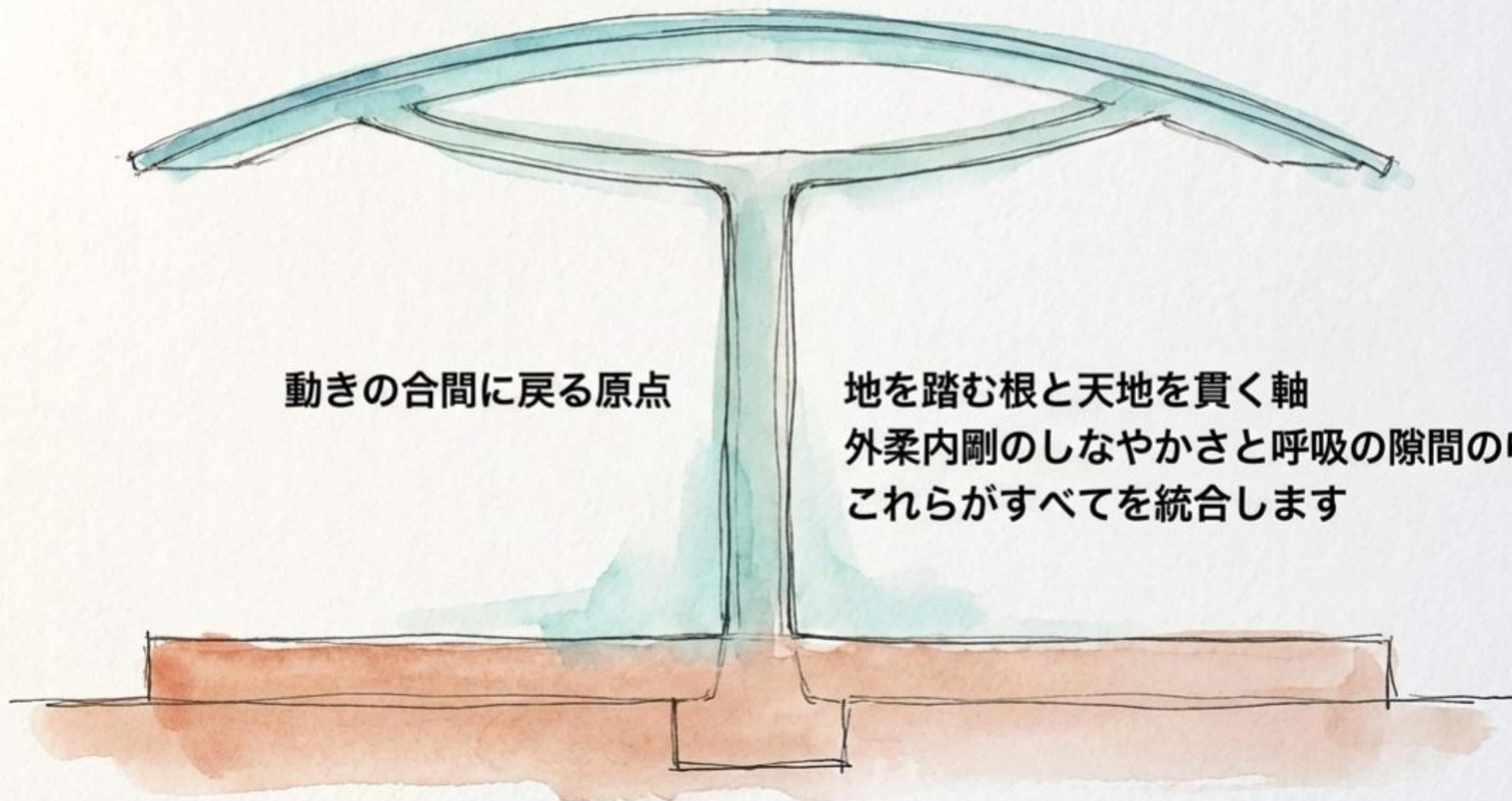
一見穏やかでも内側には確固たる軸と気の流れがある
それが生きる姿勢の品格になります

自分の軸は周囲の安心感になる

身体の軸が安定すると言葉もまなざしも自然と柔らかくなります
身を整えることは社会の中での存在の形を整えることでもあります



静と動をつなぐ五つの感覚



動きの合間に戻る原点

地を踏む根と天地を貫く軸
外柔内剛のしなやかさと呼吸の隙間のゆとり
これらがすべてを統合します

立つ姿勢は生きる姿勢

今日から少しでも足裏の重さを感じてみてください
ただ自然に立つだけで前に進む準備は整っています

