

# 七つの星・練の編

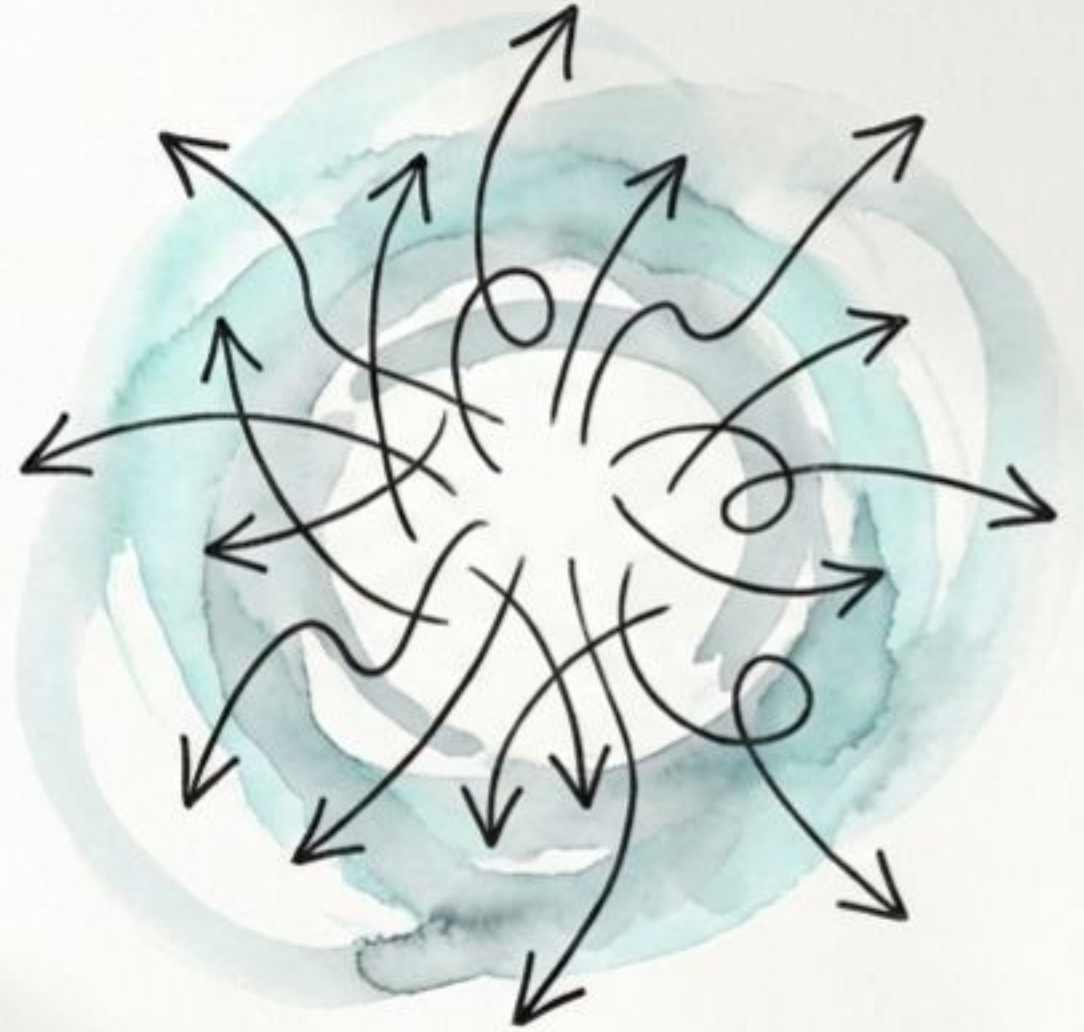
日々の小さな積み重ねが、やがて自分だけの道になる



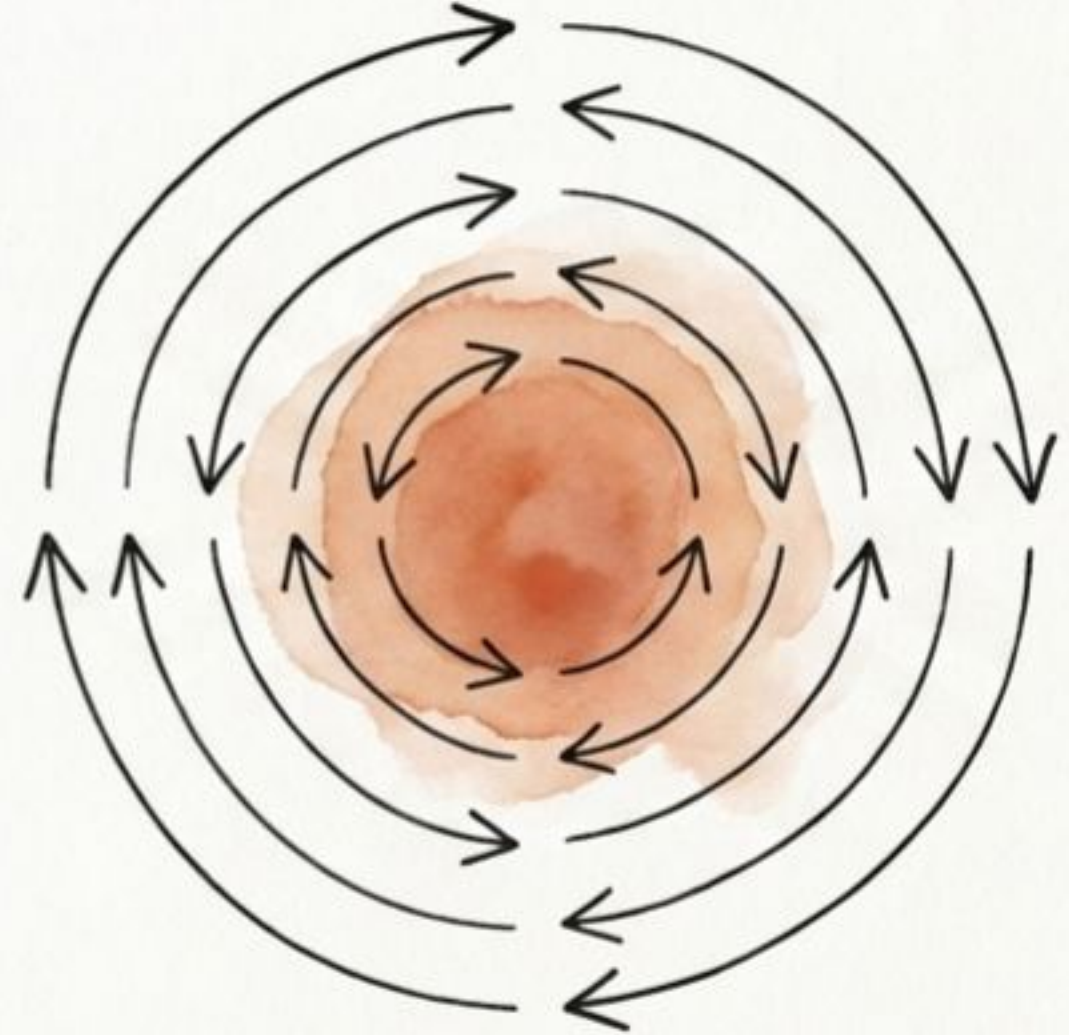
**誰かの言葉や多すぎる情報に、  
自分の輪郭がぼやけていく。**

外の世界に反応し続けるうち、私たちは少しずつ自分自身から離れてしまう。

**浅さとは外に揺れること。深さとは内側に近いこと。**



浅い状態。外側のノイズに反応し、  
他人の基準で迷い続ける。



深い状態。自分に向き合い、  
本来の感覚を信じて中心に還る。

もう、外に答えを探さなくていい。  
自分と関係を結び直す時間を始めよう。

# 一水空があえて選ぶのは、 学ぶでもなく「練る」というアプローチ。

外から知識を足すのではなく、時間をかけて内側から質を変えていく。

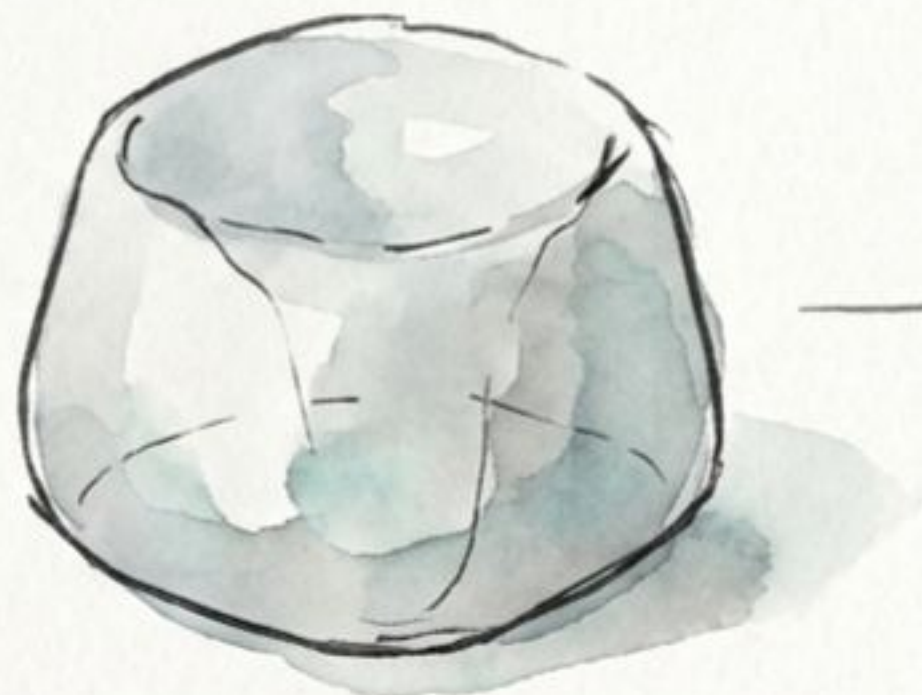


# 密度が変わる。だから、裏切らない。

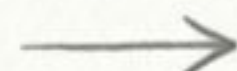
知識や技は古びるが、土や気を練り上げるように内側から高めた質は一生残る。



Stage 1



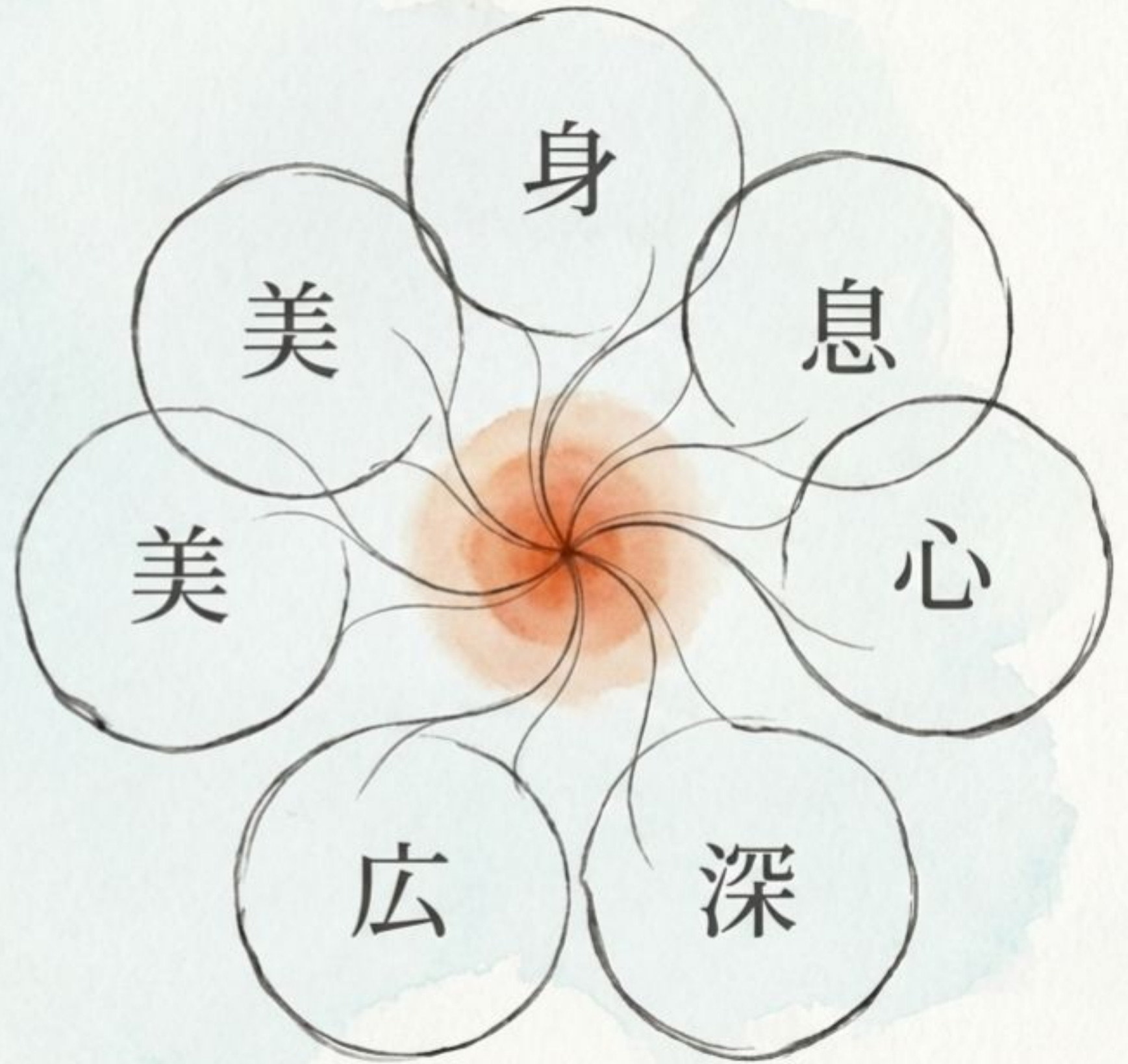
Stage 2




Stage 3

身体と心は  
分けられない。  
すべてを中心軸へ  
練り合わせる。

身を立て、息を通し、心を澄ます。  
別々に扱うのではなく、  
ひとつの求心力へ向かう。





**動く力は、  
他人から  
与えられるも  
のではない。**

自分の意識、感覚、原創性から  
静かに湧き上がるものを育てる。

**力で耐えるのではなく、  
内側から整えられた  
柔軟な強さ。**

それは芯が通り、  
決して折れないこしのある状態。  
人を高貴な質へと導く。



# 必要なのは、一定のリズムと 迷わない方向。

すぐに完成形が見えなくても、変化がわかりにくくても、  
あきらめずにただ続ける。



静かな積み重ねが、やがて揺るぎない自分の道になる。