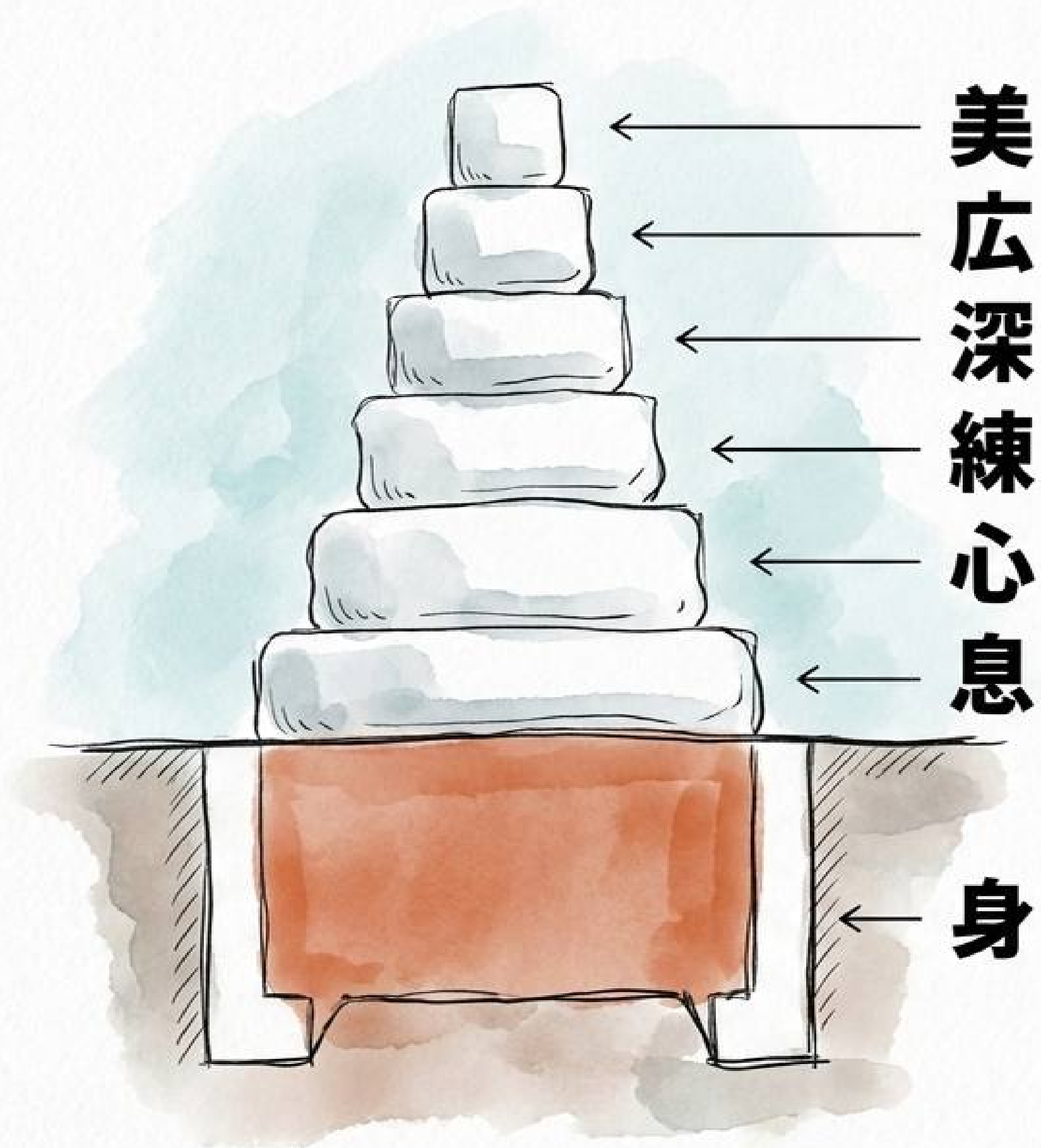




七つの星・身の編 焦る頭を休ませて、 自分の身体に 帰る場所をつくる

身体という器を整え直すだけで、
失われていた安心と余裕が静かに戻ってきます。

いまこの瞬間、足の裏が床に触れる感覚はありますか。



すべての**基盤**であり
原点となるのが
身体です。

呼吸や心を受け止める器が身です。
ここが揺らいだままでは、どれほど
心をコントロールしようとしても
焦りは消えません。

身体から始まり、 呼吸を抜け、 心へと至る連鎖。

まずは器である身体を整えます。
すると物理的な呼吸が通りはじめ、
自然と心が澄んで天地と繋がって
いくのです。



身が整う



呼吸が通る

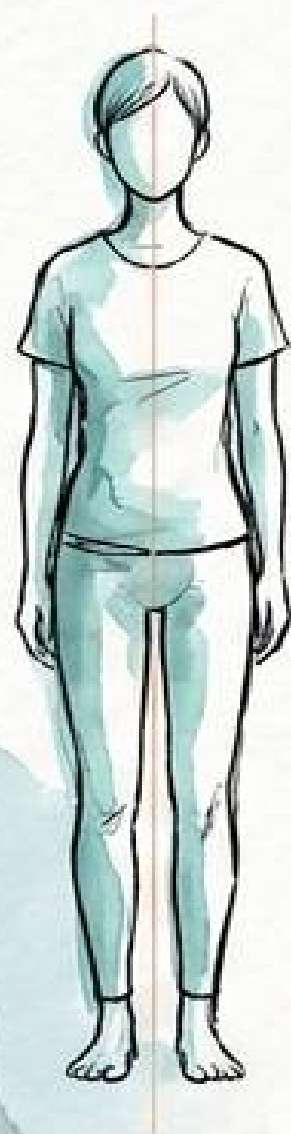


心が澄む



止まり、動き、そして内側を感じ取る三つの段階。

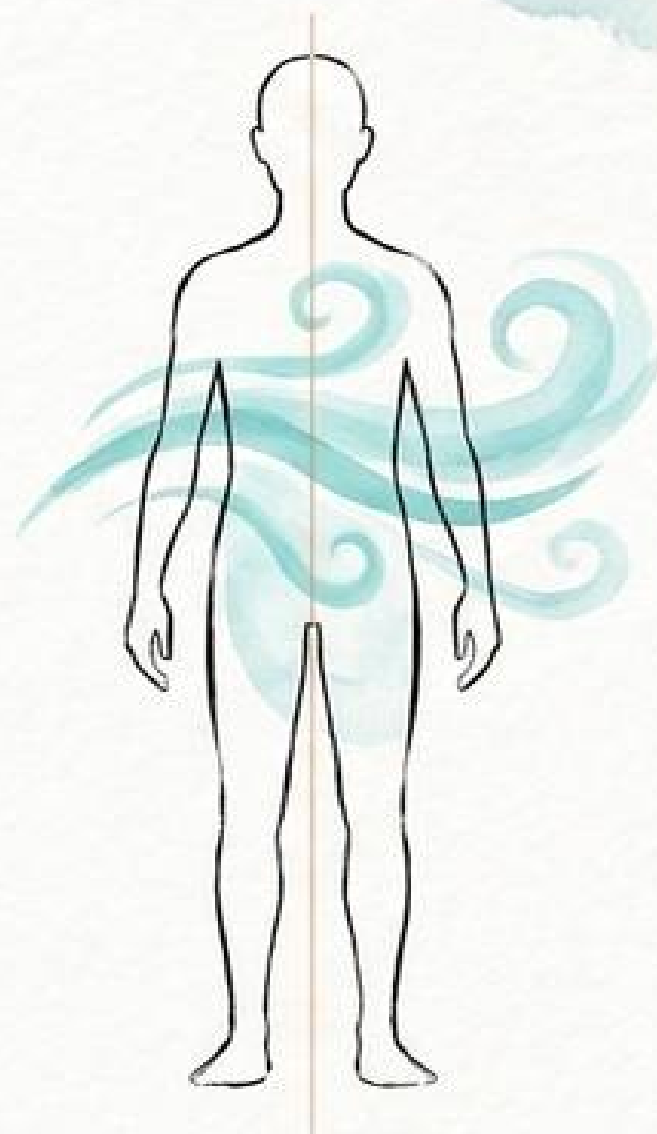
静止時の立ち方や座り方で軸を作り、動きの中でもその軸を保ちます。
やがて内臓や呼吸の微細な流れまでを感じ取れるようになります。



静の身



動の身



内の身

目に見えないところにこそ、
本当の自分が宿っている。

足の裏、内臓、脳。中心を感じる
賢い身体の感覚を呼び覚まししょう。

戻る場所があるから、 私たちは自由に 揺れることができる。

地に深く根を張る感覚が、
静寂と変化の両立を生み出します。
これが身体のふるさつを持つということです。



PRIORITY

外側はやわらかく、 内側には確固たる 軸を持つ。

武術の知恵である外柔内剛は、
現代の私たちが健やかに生きるための美しい姿勢そのものです。
柔らかな輪郭の中に強い芯を通します。



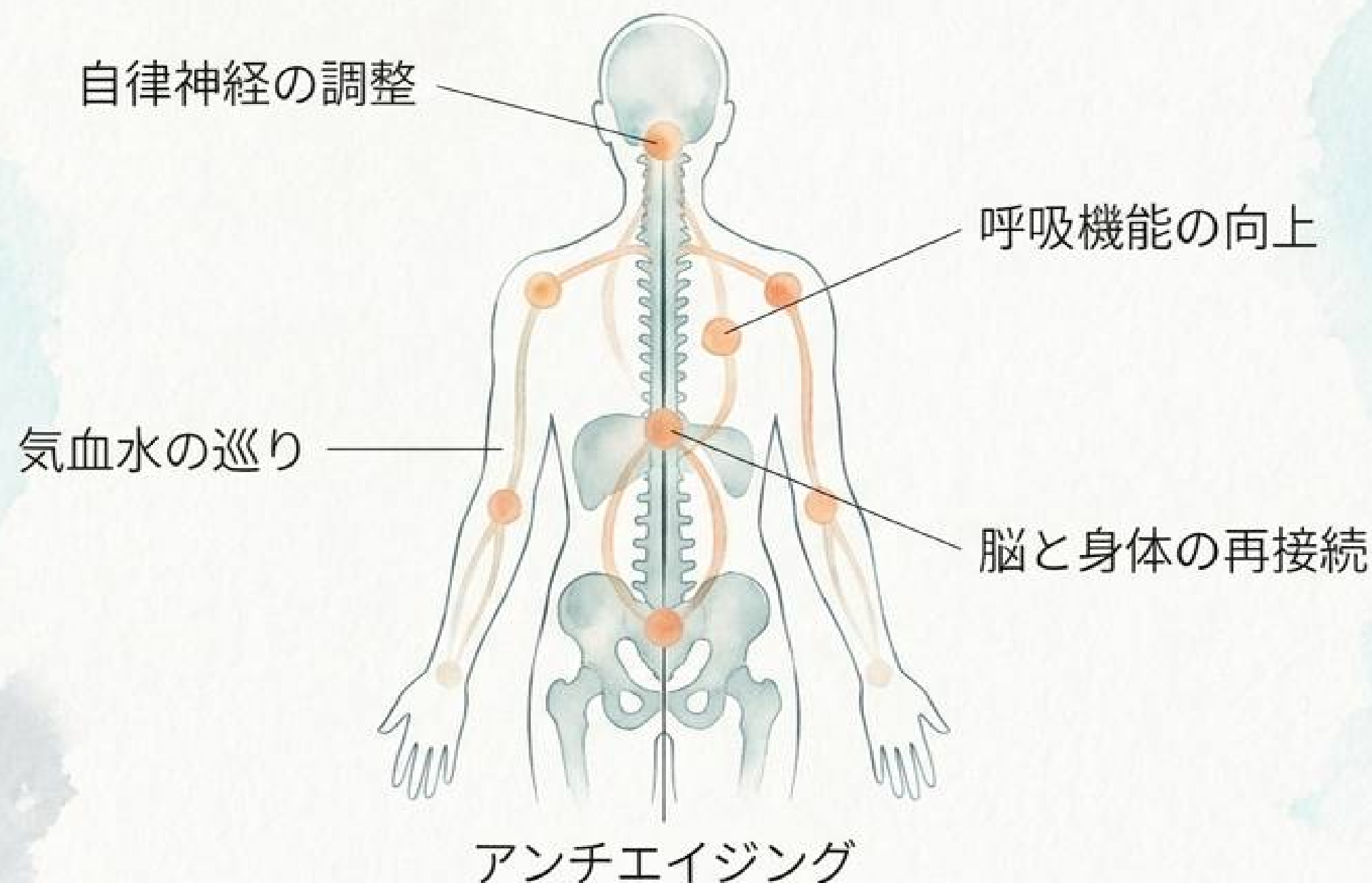
ストレスによるこわばり



外柔内剛の自然体

身体の軸を立て直すことは、 神経と巡りを蘇らせる科学的なプロセスです。

姿勢と重心を整えることで脳が今ここに帰り、自律神経のバランスや全身の代謝が根本から改善されていきます。





**ブレない姿勢は、周囲のひとの
ブレない姿勢は、周囲のひとの心まで安心させます。**

身体の軸が整うと、人との距離やまなざしも自然と柔らかくなります。

立つ姿勢とは社会における存在の表現なのです。



**動きと呼吸の
すきまに、
小さなゆとりを
持たせる。**

**ひとつひとつの動作の間に
一瞬のスペースを
作ること。
それが日常の中でできる
動く禅となります。**

身体という器を 立て直すための 五つの見取り図。

不安になったら、いつでもこの身体の
ふるさとへ戻ってきてください。
安心と回復がここに 있습니다。



さあ、もう一度ゆっくりと息を吐いて、
足の裏を感じてみましょう。