

FOCUS

七つの星 息の編

自分の呼吸を取り戻せば世界はもう一度やさしくなる



焦っているとき私たちは 無意識に息を止めている

忙しい毎日の中で呼吸はどんどん浅く速くなります
自分の息の形に気づく余裕すらないのが私たちの日常です

SIGNAL

息という字は自分の心と書く



自

息を整えることは自分の心を元の安全な場所へ戻すことを意味します

呼吸の乱れは心の乱れそのものです

息を整えることは自分の心を元の安全な場所へ戻すことを意味します

浅い呼吸は体をこわばらせる

息が浅い状態が続くと無駄な力が入り続けエネルギーを消耗します
深く息を吐き出すだけで自律神経が休むモードに切り替わります



NOISE

筋肉・柔軟性
(Muscles & Flexibility)



内臓・消化
(Organs & Digestion)



全身・循環
(Whole Body & Circulation)



息が深まると内側が静かに動き出す 全身のシステムを回復させる力

しなやかな横隔膜が内臓をマッサージし血流が巡り
体温が上がります

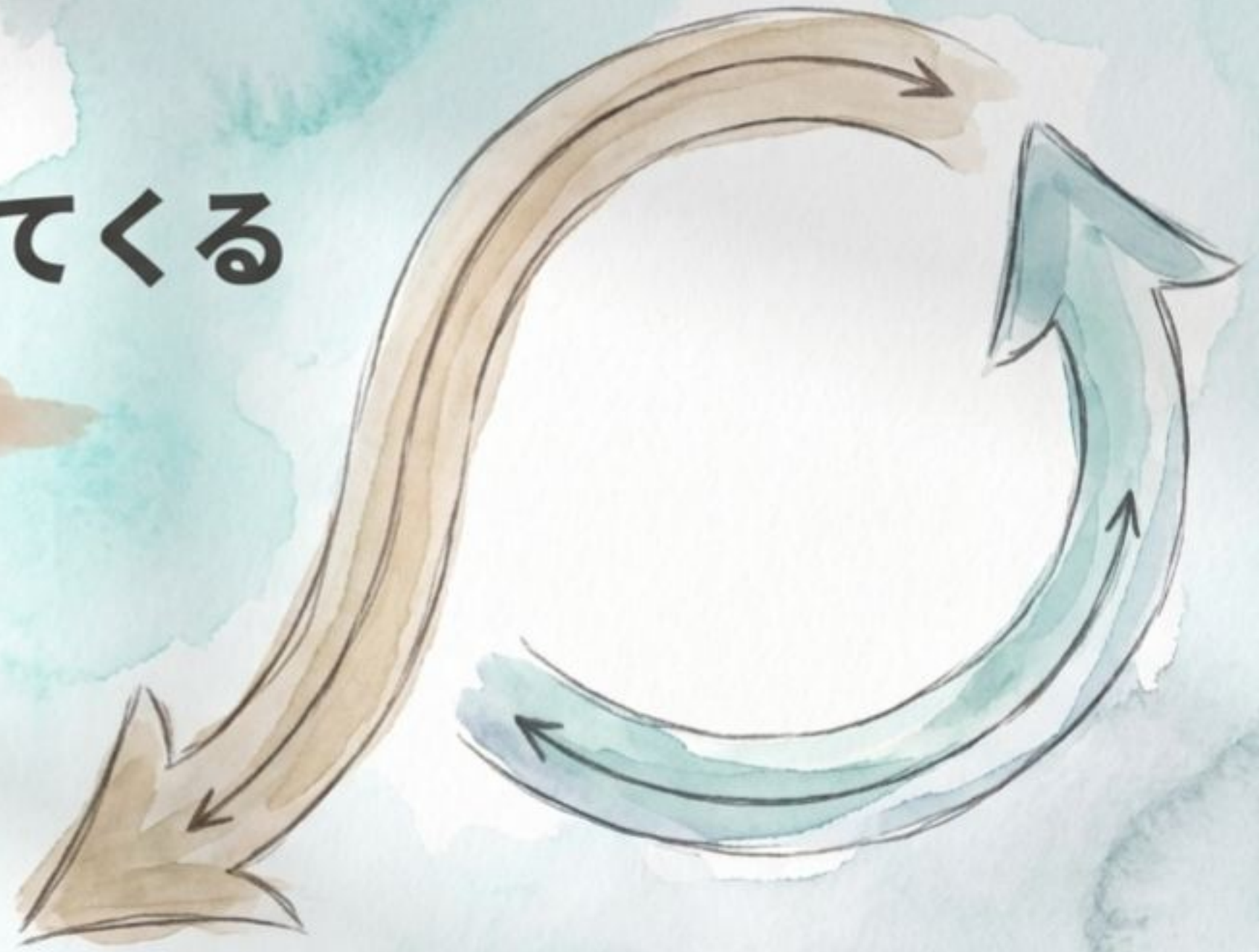
深い呼吸は全身のシステムを回復させる力を持っています


WORKFLOW

まずはゆっくりと吐き切ってみる

空っぽにするから入ってくる

吐くことから始まり吐くことで収まる
のが一水空の呼吸です
自分の中のものを外へ出し切ることで
新鮮な空気が自然に入ってきます





あなたの呼吸は周囲の空気も変える

ゆっくりと息を吐く人のそばにいと周りの人もなぜか落ち着いていきます
静かな呼吸は見えない影響力となって空間全体を和ませます

INSIGHT

生命の大きなリズムと響き合う

自然界のあらゆるものはゆったりとした

固有の呼吸を持っています

息を長く深く続けることは見えない自然との対話でもあります



呼吸の質が生き方の質を決める

PRIORITY

A watercolor illustration of a room. On the left, there is a window with white curtains that are slightly open. The room is painted in soft, muted colors. In the background, a simple chair is visible. The overall style is gentle and artistic.

FOCUS

私しかない深呼吸できる身体へ

自分に合うリズムと気持ちよさを見つけてください。
呼吸のテンポが整えば人生はもっと
しなやかに長く続いていきます