

あ

目の前に広がる緑
高く、深く、澄み渡る

大きく腕を広げて
「あ〜」と声を解き放つ

息を吸いながら
納めるように両手をおなかへ

森の中に私がいるのか
私の中に森があるのか

瑞々しさに
満たされる



料金別納
郵便

ひるたーより

梅雨から夏の盛りへ。木々がむくむくと勢いを増す季節です。湿度も気温も上がっていくので、体や心が重く感じることもあるでしょう。そんなときに試していただきたい「発声法」があります。

まず両足を肩幅に開いて立ち、目の前に緑あふれる木々を思い浮かべます。おなかに両手を当てて、ゆっくりと膨らませながら、いつぱいに息を吸います。

そして、声を遠くに届かせるつもりで「あ〜」と声を出し

ながら、両手を大きく横に開きます。

次に両手をおなかに戻しつつ息を吸いながら、自然のエネルギーを吸い込んで、体全体がやわらかな緑色に染まるイメージをします。今号から全4回（すべてで一連の動作）に渡って紹介します。お楽しみに。



参考書籍：春木豊（二〇一〇）『動きが心をつくる…身体心理学への招待』講談社現代新書

▲ デルター株式会社

<https://www.deltar.co.jp/>

〒444-0863 愛知県岡崎市東明大寺町9-10

TEL : 0564-65-1088 FAX : 0564-65-7060 E-mail : info@deltar.co.jp

本ニュースレターの著作権は、デルター株式会社に帰属します。