

お

〜

大きく腕を広げて
「お〜」と声を解き放つ

届いたろうか、宇宙まで

息を吐きながら
両手を頭の上から足の先へ

天のエネルギーが入り
悪いものが出ていく

薄青色に染まった体で
耳を澄ませよう
この静寂に



料金別納
郵便

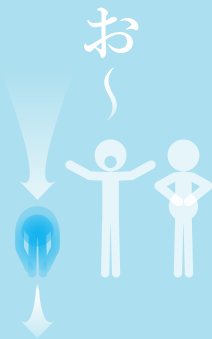
ひるたより

暑い日が続き、冷たいものがノドにつれしい季節ですね。でも涼を求めて、つい体を冷やすすぎてはいませんか？

そんなときは、前号から全4回シリーズで紹介している「発声法」の2つ目を試してみましよう。

まず両足を肩幅に開いて立ち、おなかに両手を当てます。目の前に宇宙を思い浮かべます。おなかに当てた両手の掌を天に向け、横に大きく開きます。そして、宇宙まで届くように「お〜」と声を出します。

次に息を吸いながら両手を頭上へ伸ばし、吐きながら体に沿って両手を下げ、腰を曲げて足まで手をもっていきます。このとき、天のエネルギーが体内へ入ってきて、悪いものが足から出てくるよう意識し、体が薄青色に染まるイメージをします。続きは次号で。



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。