

2020年

1月

1

2

3

4

5

6

7

8

9

10

11

12

13

14

15

16

17

18

19

20

21

22

23

24

25

26

27

28

29

30

31

む

天高く伸ばした両手を
横に広げ下ろしていく

おなかの前で両手をそろえ
息を吸って口を閉じる

鼻から息を出しながら
「む～」と声を解き放つ

おなかと大地が
つながるようなイメージで
どっしりと仁王立ちになる



2019年

12月

1

2

3

4

5

6

7

8

9

10

11

12

13

14

15

16

17

18

19

20

21

22

23

24

25

26

27

28

29

30

31

料金別納
郵便



ふるたしより

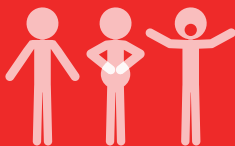
今年もあと一カ月。心では早く起きてやれることをやろうと思いつつも、温まった布団からなかなか出られない季節です。思い切って布団から出たら、シリーズで紹介してきた「発声法」の最後のひとつを試してみてください。

まず両足を肩幅に開いて立ち、両手を上げます。息を吐きながら両手を横に広げ、下へ降ろします。おなかの前で両手をそろえ、めいっばいに息を吸います。口を閉じ、鼻から息を出しながら「む〜」と声

を出します。おなかを満たされた感覚を味わいながら、仁王立ちになります。

これで、全4回のシリーズ終了です。本来は4つを一連の動作とする発声法なので、過去の3回を振り返りながら、ひと続きの動きとしてやってみてくださいね。

む〜



参考書籍…春木豊 (二〇一七) 『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。