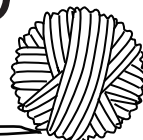


# ヨガを編む

読みものです。



vol.5

「ゆとり」について考えてみる、ゆとりのお話です。

「ゆとり」とは、どんな存在でしょうか。

「昭和歌謡曲はゆったりとしたテンポで歌詞と歌詞の間に間があり、その間により歌詞が心身に響きやすい。」と聞いたことがあります。

その間を勿体無い、無駄と感じればゆとりは消えてゆくのでしょうか。

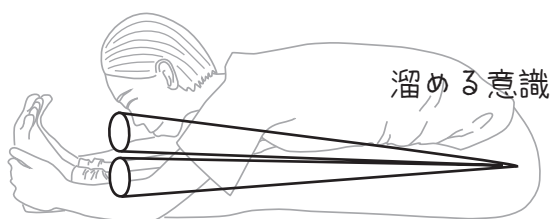
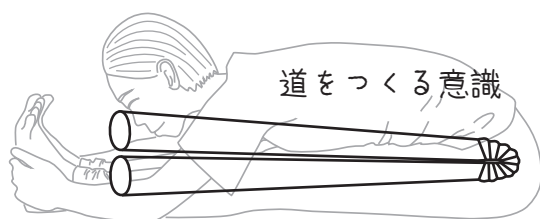
ゆとりとは、間をどう味わい育てるかのように感じます。

さて、身体の中とり味わっていますか。

身体をストローに置き換えて長座前屈をしてみます。

柔軟性も同じくらい、外側から見える身体は変わりありません。

ですが、意識は異なります。ストローは、一度潰すとストローの力で戻したり、ジャバラのように変化することはできませんが、人間はできます。どちらも身体を動かしていく上で大切な意識ですが、これらをどう使いこなす身体と対話していくか。それは、ゆとりある身体に繋がるのではないのでしょうか。



前回の「ヨガを編む」に書いた「お腹の光」。その光を身体で確認したら、使っていきましょう。光が通る道をつくり巡らせる。光を溜め込みパワーにする。これらをベースに使うことで、身体と対話し心身を味わいやすくなるでしょう。

次回の“からだを知る”は「身体の中とり | ストローのように」をお届けします。

「身体の中とり」というのはなし

ヨガを編む

読みものです。▶▶▶

