

お

体をゆっくり起こしながら
「お～」と声を解き放つ

腹の底から伝わる
母なる大地のエネルギー

天高く両手を伸ばし
染まれ 真っ赤に
情熱の色に

心も体も高揚し
活気の気分を
感じよう



料金別納
郵便



ひるたしより

残暑が和らぎ、紅葉もみぢが色づき始める季節。夏の暑さから解放されたはずなのに、なんだか調子が思わしくないということはありませんか？

実はまだ、暑さや冷房による疲れが蓄積されているかもしれません。そんなときは、全4回シリーズで紹介している「発声法」の3つ目を試してみましよう。

まず両足を肩幅に開いて立ち、腰を曲げて前屈の姿勢になります。一息入れて「お〜」と声を出しながら体をゆっくり

起こします。両手は、大地のエネルギーをすくい上げて体の中にとりこむように、体に沿わせて、頭の上まで伸ばします。両手の動きにつれて、体の中が赤く染まっていくことをイメージし、情熱と活気の気分を味わいましよう。次号がシリーズ最終回です。お楽しみに。

お〜



参考書籍：春木豊（二〇一一年）『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。