

美しく 力強く 生きる

vol.10

「勝つための戦略」

The Strategy to Win

本来の自分を取り戻す

つい最近、とても魅力的な女性に出会う機会がありました。どこに魅力を感じたのか？まず第一に、彼女は自分の気持ちにとっても正直。だから情熱的に話しをする・・・自分だけの美しさを自然と引き出し、他者を魅了し、引きつけずには置かない・・・楽しい時間を過ごさせていただきました。

また別の女性は、「自発動 *Spontaneous Moving*」トレーニングをするようになって3年、「憧れの服が着れるようになりました。」と全身を喜びでいっぱいにして報告してくれました。気持ちの変化を尋ねると、「今までは、自分を抑えてばかりだったのですが、自分自身を素直に表す事が出来るようになってきました」と。「この瞬間に必ず変わる、変わりたいっ」という彼女の真っ直ぐな思いが、大きな自発動を引き出し、本来の綺麗な自分を取り戻しただけ・・・素直って凄い能力です。

人本来の「美しさ」を維持する最大の秘訣は心身を解放し、快適な状態に保つこと。「腹式呼吸」には、人の自発的調整能力「自発動」を引き出し、内外の対応能力を上げる柔らかな骨格・柔軸じゆうじくをつくる力があります。まずは心と身体を快適に緩める腹式呼吸から始めましょう。



ほら、こんなに変わりました。
トレーナーの若林先生に感謝！

椅子に座って腹式呼吸

ゆったりと椅子に座り、両足を坐骨の幅に開いて足先は膝より前に出します。腰を伸ばし、口から息を吐きながら上半身を腰から前に倒します。座骨を後ろに引きながら、首・肩・背中 of 緊張を弛めてゆきます。臍下丹田せいかたんでんに力を感じるまで吐ききったら、鼻から息を吸います。腹部の前後左右が大きく広がり、丸く膨らんだら、ため息をつくように、息を吐いて、吐ききって・・・吐いた分だけ、次の呼吸が更に大きくなってゆきます。首、肩に余分な力が入らないように注意します。力が入ったら身体を揺すり、抜いていきます。繰り返しにつれ、呼吸が深くなり、自然に身体を伸ばしたくなってきます。これが「自発動」の始まりです。

更に呼吸が深くなるように意識することで、動きが全身に広がり、心と身体がもっと解放され、柔軸が整えられます。まっすぐ、しなやかに伸びる柔軸は、DNAに刻み込まれた個別の美しさ「アリノママ」を引き出します。

catch and release AUN cushion では「良質な音」を使い、腹式呼吸をサポートします。力強く魅力的な「音」に合わせ、心と身体が無理なく、気持ちよく、大きく伸び広がったとき・・・美しく力強く生きる「が始まります」。

catch and release AUN coushuu

大阪市中央区博労町3・6・12 駒井ビル3F

電話 06・6282・2708

<http://uppers.jp/>

掲載の記事・写真・イラスト等の全てのコンテンツ無断複写、転載を禁じます。

(株) ファッションビジネス・御堂筋新聞