

ナマケモノレポート

こころとからだの学校 Skole

第二期

明日が変わる6つのメソッド

Method 5

くつろぐ



おがわさとし

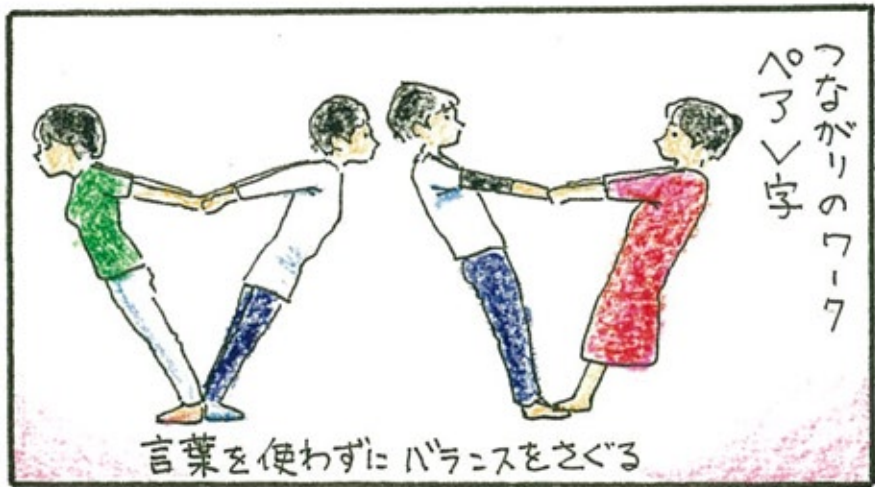


まずはアイスブレイク  
バラバラ歩きから

「アイワシの群れ」に  
なってしまうがち  
くつろぐためには  
条件づけられて  
いることに  
気づくことが必要



「世界一動ける禅僧」  
藤田一照さんに  
無為の妙術を  
学びます



つながりのワーク  
へろく字

言葉を使わずにバランスをさぐる



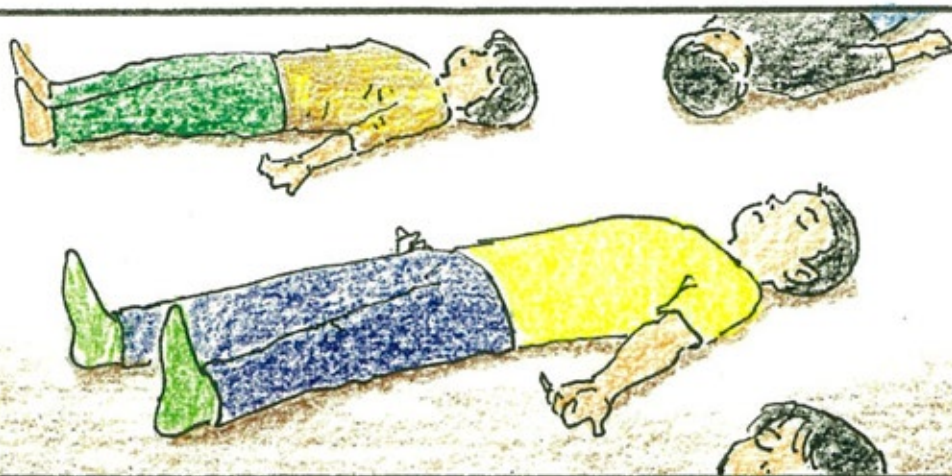
人間あやとり

手を離さずに  
自由に動く  
二人↓多数

くわくわ  
くわくわ

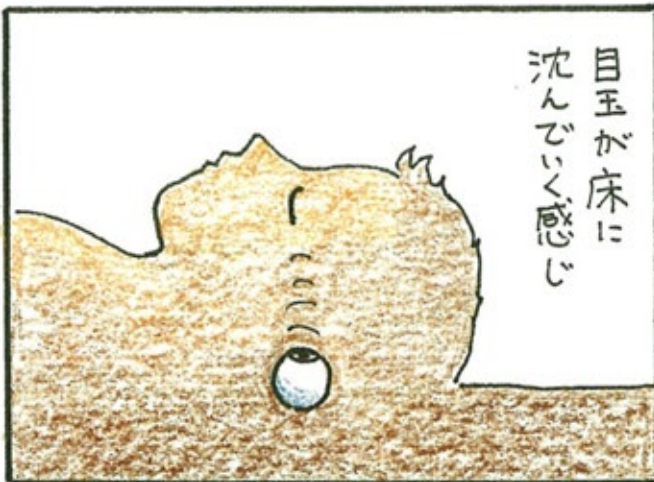


ヨーガの屍のポーズ  
(シャバ・アサナ)



日常ありえないような  
徹底したりラククンを  
探究するレッスンを

目玉が床に  
沈んでいく感じ



ストローをくわえて  
いるように口をすぼめ  
細く息を吐く

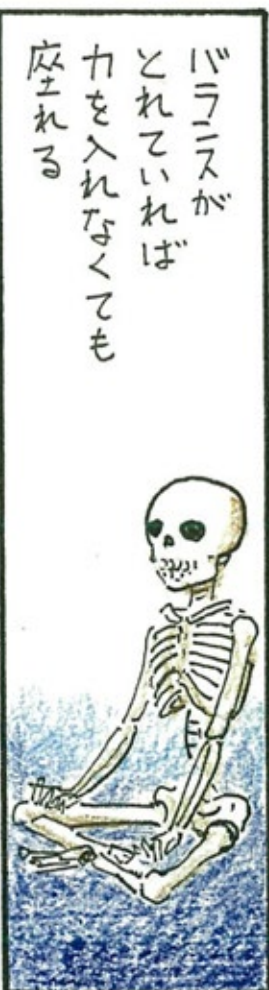


短い座禅

屍のポーズが  
起きているだけ



バランスが  
とれていれば  
力を入れなくても  
応えられる



体重を  
地球に預ける

からだの中に  
起きてくる感じを  
ありのまま  
受けとる。  
わからなさを  
そのまま大事に

