

カラダとココロ、いのちの奏でるハーモニィ

Lab Link natural tour 設計理念

<今のあなたを感じましょう>

今のあなたを感じていますか？
目をつぶって、心臓の音を感じられるまで
静かに息をして、カラダの内側の音に意識を向けましょう。

静かに深く息をします。外側の音から内側の音に意識を向けます。
血液の流れる音が耳鳴りのように、心臓の鼓動を感じられるまで待ちます。

様々なイメージや言葉がココロからわいてきますが、放っておきましょう。
わきおこるあなたのココロをまるで映画のように、ただ見るようにしましょう。

さあ、「私は今、どんな感じですか。」と自分自身に問いかけましょう。

腰が痛い。
疲れている。
イライラする。

カラダから様々なメッセージが伝わってきますか？

では、あなたの外側、部屋の音に意識を向けましょう。
「私は今、どんな感じですか。」と自分自身に問いかけましょう。

エアコンの音が気になる。
人の話し声が気にかかる。

私たちのカラダは、たくさんの刺激を受けています。
カラダで受けた刺激は、そのままココロに結びついていきます。

今すぐ、窓を開けて、青空や近くの木をしばらく眺めてみましょう。
目をつぶって、心臓の音を感じられるまで静かに息をして、
窓の外側の音に意識を向けましょう。
「私は今、どんな感じですか。」と自分自身に問いかけましょう、

風がうなじをすりぬける。
光が肌を温めている。

カラダの感覚が少し変わりましたか。

では、その場で、スキップをしましょう。
1分続けると、どんな感じに変わりましたか。
途中で、ハミングするとどんな感じに変わりますか。

子どもの頃を思い出しますか。
顔がほころびますか。

カラダの受ける刺激やいつもの動きが
あなたのココロをつくります。

カラダの受ける刺激や動作を少し変えるだけで、
ココロの状態を大きく変えることができます。

<感じるカラダ>

私たちのカラダはよく知っています。
何がココロにとって必要なことなのか。

感覚という感じる力を通じて、
カラダはココロにいつも伝え続けます。

カラダはいつも“快感”を求めています。
快感か、不快が私たちのココロの状態を決めています。

痛みや疲れ、鬱。感覚はココロに伝える、
あなたのカラダからのメッセージ
他の刺激や動き方に変えてほしいと、
あなたのココロに伝えるメッセージ

ちょっと疲れると、甘いものを食べたくくなります。
ふと疲れると、一人になりたくくなります。
疲れがたまると、この場を去りたくくなります。
疲れがわからなくなると、動けなくなります。

あなたの今の状態はどれですか。
疲れ方の違いに応じて、いつの間にか、
わたしたちは刺激を変えようとしています。

全ては不快でなく、快感の刺激に変えてほしい。
快感につながる動きを取り戻してほしい。
あなたのカラダからのメッセージ

全ての刺激を変えるとどうなるのでしょうか。

部屋の中を見渡してください。
自分自身や家族、ペット以外の全ての刺激が人工物です。

人工物に囲まれた生活の不自然さ。
日常生活そのもの。
だから、私達が気付くことさえできません。

でも、カラダはいつも、気づいています。

人の作り出した刺激のないところ。
それがありのままの自然です。

人工物の一切ない自然とともに過ごす。
その時、カラダがどうなるのか、
ココロがどう変わるのか。

自然の持つ生命の力。
私たちは今、ここに持っています。
なぜなら、私自身が自然そのものだから。

<自然とのハーモニィ>

あなたは人工物の一切ない青空や海、森、原野を見たことがありますか？
人工物の一切ない自然の中で起きる圧倒的な快感。
人が入っていない自然の中で起きる圧倒的な快感。
時間の流れが圧倒的に変わる事をすぐに、感じるでしょう。

何もないところで、何もしないこと。
草むらに寝転んで、空、原野を眺めること。
大海原しか見えないビーチに寝転んで、波の音に耳をすませること。
どこまでも透明で深い穏やかな紺碧の海に、
ふかりと浮かび、静かな波に身をゆだねること。
意識して深い呼吸をせずとも、いつの間にか全身に呼吸が入っています。

ただ、今、ここに生きている。
それだけで、すばらしいラクゼーションが起きます。
ありのままの自然の中で、いつもと違う動きをすること。
伸びたり、縮んだり。
ゆらしてみる。
ふれてみる。

カラダの求めに合わせて動いてみることに。

カラダを動かすこと。
手を伸ばす。
歩いてみる。
お尻を振ってみる。
全ての動きが快感につながっていることを発見し、驚愕します。

カラダからあなたに贈る、最高のプレゼント。
それが、全ての動きなのです。

ありのままの大自然、あなたのカラダは
あなた自身の持つ命の力です。

<秘密の鍵>

圧倒的な快感は
笑いや涙といった豊かな情動に結びつきます。
圧倒的な快感は
あなたの日常生活を変える力につながります。

カラダの求めに応じると、カラダはあなたに贈ります。
ココロに忘れられない思い出と、
ココロの扉を開く秘密の鍵を。

忘れられない思い出は、あなたの心象風景になり、
あなたが辛い時、苦しい時に、
心象風景があなたのココロを助けます。

都会の空を見上げた瞬間に、
心象風景にあなたのココロが飛んでいきます。
思い出した瞬間、あなたのカラダは快感を蘇らせず。

あなたは都会にいながらにして、
ココロを穏やかにする秘密の鍵を手に入れます。
秘密の鍵が、真の健康と自己受容から、愛に向けて、
あなたのココロの扉を開きます。

Lab Linkのnatural tourは、あなたに伝えます。
圧倒的な快感
忘れられない心象風景
ココロの扉を開く秘密の鍵を。

Sustainable tour 研究・開発者
Holistic Harmony Theory
上島佳代

