

1月31日（金）姿勢

寒^{さむ}くなると、体^{からだ}を丸^{まる}くしてしまう人^{ひと}が
多^{おほ}くなります。体^{からだ}を丸^{まる}めて下^{した}を向^むいて
歩^{ある}いていると、何^{なに}かにぶつかる危^{きけん}険もあります
す。気^き持^もちも暗^{くら}くなります。逆^{ぎゃく}に、姿^{しせい}勢^よ良^よく
立^たっただけでも心^{こころ}が明^{あか}るくなるのです。



まずは、まっすぐ立^たつ練^{れんしゅう}習^{しゅう}をしてみましょう。

- 1 少^{すこ}しつ^{さき}ま先^{ひら}を開^{ひら}き、体^{からだ}の力^{ちから}を抜^ぬきます
- 2 少^{すこ}しかか^かとに重^{じゅうしん}心^{しん}をかけて、背^せ筋^{すじ}を伸^のばします
- 3 あ^あごを引^ひいて、前^{まえ}を見^みます

この姿^{しせい}勢^{しせい}をいつも意^い識^{しき}しましょう。そして、その姿^{しせい}勢^{しせい}のま
まで、ゆっく^{こきゅう}りと呼^{こきゅう}吸^くをします。おへそのあたりに気^き持^もちを
集^{しゅうちゅう}中^{ちゅう}して、ゆっく^いりと息^{いき}をはき出^だします。それから、ゆっ
くりと息^{いき}を吸^すい込^こみます。おへその下^{した}に気^き持^もちを集^{しゅうちゅう}中^{ちゅう}させ
て、ゆっく^{こきゅう}りと呼^{こきゅう}吸^くを繰^くり返^{かえ}します。

気^き持^もちが落^おち着^ついてくるはずです。寒^{さむ}さに負^まけない姿^{しせい}勢^{しせい}で
がんばりましょう。