



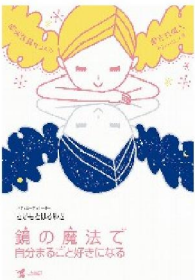
あなたのやることは、高性能マシンに、自分の身体をらくな状態にセットし、どんな自分になりたいかをイメージしてマシンに要望を伝えるだけ。ここでのコツはどれだけに寝られるか。



目だけではなく、全身に周囲の風景が映し出されるイメージで周りの人を映してみます。評価も判断もせず、体に飛び込むその人の姿をただ感じます。



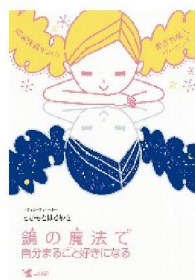
ゆったりと寝転んで、太陽の暖かい光を足の裏に当て意識を向けてみます。お陽さまのエネルギーを身体に直接充電しちゃいましょう。



頭と身体をユラユラゆっくり揺さぶりながら、今日一日の出来事を文字通りふるいにかけます。いらない出来事は外へ、必要なことはピッタリの部分に振り分けられ、頭、心、そして身体に、1日の最良のエッセンスが染み込んでいきます。



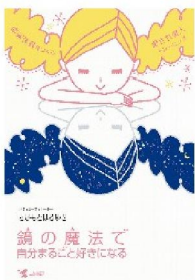
身体の中心に張られた、しなやかで丈夫な銀色の糸。ちょっとはじくと、きれいな澄んだ音色でその存在が確かめられます。その糸を感じながら歩くだけで、普段と違った景色が見えるはず。



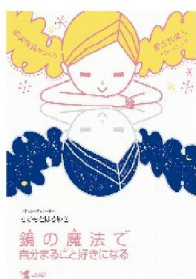
頭の中心にある、あなた好みの光を放つ電球。その光が顔を、肌を内側から柔らかく〜く照らし出します。明るさだけでなく、ホワホワとした暖かさも感じてみてください。



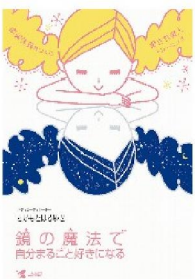
膝に入っているのは、ふんわり、そしてしっかりと衝撃を吸収してくれるクッション。あなた厚さも素材も自由自在、色も形もお好み通り。そんなクッションの具合を確かめながらお散歩なんていかが？



優しく柔らかく、足の裏をマッサージしてあげます。赤ちゃんの小さな手足と戯れている感じで、ぎゅ〜っなんて力を入れなくて優しく、いとおしんであげるのがコツ。



水平線に沈んでいく夕日が、海面全体を黄金色に染め上げていく。照り返した光に全身がつつまれていく。身体の中、心の中まで入り込んだ黄金色の光が身体の隅々まで照らし出します。



ゆっくりと呼吸をしてみます。深く息が入り、酸素が肺に取り入れられリフレッシュした血液が、身体のすべての細胞にいきわたるのを感じてください。自分の身体からの感謝の声がいつしかあなたの周囲にも広がっていきます。