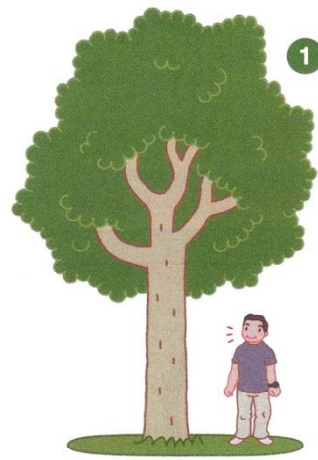


樹木から自然の“気”を取り入れる

「樹木気功」

(070)



- ・森林や公園などで、自分に合った“私の木”を探す。
- ・枝葉が伸びて元気そうな大きな木を選ぶ。



- ・木に向かって立ち、全身をリラックスさせた姿勢を保ち、1分間ほど静かに呼吸を整える。



- ・両手を軽く曲げ、両手の手のひらの中央（内労宮という気の集まる場所）を木の幹に向ける。
- ・この姿勢のまま、心から一切の雑念を払って、1〜2分ほど立つ。
- ・呼吸は自然に。



- ・木を両手で抱きながら立つのもよい。
- ・呼吸を通して樹木と対話しながら、自らも樹木になったような気持ちになることが大切。