

世界を席卷するウイルスの嵐は現代人の身体への自信を瞬く間に吹き飛ばし、人々の暮らしまでをも一変させた。

さらには止むところがないその脅威は心の病にまで及び、先行きの不安の中、私たち人類は今だいつ解放されるか分からぬ持続する精神的な重圧の中にある。

今、身体のしくみを見つめ直す。

乱れた自律神経は深い呼吸で目覚めさせ、弾力ある筋肉は身体中の細胞への血流を甦らせ生きるエネルギーに変える。

すべては本来人間にあったしくみ。

科学技術の恩恵からすべてが便利になった現代、いつでも助けてくれるという意識が、いつの間にかこれら自分の内にある力を見えなくしてしまっていた。

奇しくもこのウイルスという未曾有の危機、恐怖が残された命運、「本来の身体のカ」に光を当ててくれた。

大自然の中の一つ、人間が最後に頼るのは人が創った科学ではなく生かされている根拠、自分自身の身体をどう使うかにある。

いや、むしろそのことこそ人類の財産、科学技術を真に生かす道でもあると断言できる。

願わくば、世界が危機感を共有する今、古代の叡智、身体の内にある力に気付いて欲しい、、それだけが人類が克服する唯一の手立てなのだから。

2021年3月