



こころとからだの

# 健幸タイム



**鳴海** たしかに「叶つても、叶わなくても、叶つたじも

いじかぢ、叶つたらなんか嬉しじなー」とこつ、ねるい

こころ構えは、スプーン曲げの極意にも通じるし、運

けれど、いつでも、スプーン曲げができるこころの状

態でいる(リラックスしてたら)ことがたじせつな

なー」へのこのスタンスのほうが潜在能力を発揮しや

すいのかもしれません。

そして、じうした法則性を前述の「スプーン曲げ」に

当てはめし「スプーン曲げ自体にはあまり意味はない

けれど、いつでも、スプーン曲げができるこころの状

態でいる(リラックスしてたら)ことがたじせつな

です」ともおっしゃっておました。

**鳴海** たしかに「叶つても、叶わなくても、叶つたじも

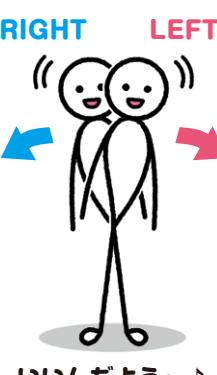
いじかぢ、叶つたらなんか嬉しじなー」とこつ、ねるい

こころ構えは、スプーン曲げの極意にも通じるし、運

けれど、いつでも、スプーン曲げができるこころの状

態でいる(リラックスしてたら)ことがたじせつな

です」ともおっしゃっておました。



いいんだよう～♪

肩幅くらいに足を開いて、両手はだらりと下げます。

「陰でわ陽でわいんだよつ～」とこつ抑揚のない歌

にあわせて、ゆりくりと上半身を左右にゆりこします。

## いいんだようダンス

リラックスがたじせつとこつとは「強く念じれば

願いは叶つ」とこつめで方よつも「叶つても、叶わなく

てもむつちでもじじけど、叶つたらなんか嬉しい

なー」へのこのスタンスのほうが潜在能力を発揮しや

すいのかもしれません。

**高島** 「コラックスがたじせつとこつとは最高のパフォーマンスを発揮できる」とこつて正観さんは、こんなふうにもお話ししていました。

**高島** ウマじー亮さんのダジャレー

**鳴海周平(以下、鳴海)** ウマじー亮さんのダジャレーに

モコラックス効果がアリホールかもしれませんね。

**鳴海周平(以下、高島)** 正観さんが、こつした法則に気づいたきっかけは、学生時代に所属していた「精神科学研究会」というサークルだったそうです。このサークルでは人間の潜在的な能力や、潜在意識などについて熱心に研究していたらしいのです。きっと「アタックとか、トップとか、いろいろ揃えていたんじやないでしようか。潜在意識……せんじやしき……洗剤一式

**高島亮さん(以下、高島)** 正観さんが、こつした法則

に気づいたきっかけは、学生時代に所属していた「精神科学研究会」というサークルだったそうです。この

サークルでは人間の潜在的な能力や、潜在意識などについて熱心に研究していたらしいのです。きっと「アタックとか、トップとか、いろいろ揃えていたんじやないでしようか。潜在意識……せんじやしき……洗剤一式

の共著「『運』のミカタ」(ワニ・プラス)から、前回に引き続き本編未掲載の特別対談をお届けします。

**高島** ほじ。たとえれば、救世主に会つたじ人は、「モウしても会いたい！」と強く想うよりも、「モウ」と、レストランへ行くといこんです……

**鳴海** 飯屋(メシヤ)だからね(笑)

**高島** ……それと、運命(うんめい)の人に会いたい人も、「モウ」と、レストランへ行くといこんです……

**鳴海** 「うんめーー」つて、冒んじやじますよね(笑)

**高島** あのー、先に言わなじでやります? 笑

たじせつなのは「びからじやつ」とこつてここののスタンスであり、それはイコール「ゆるむこと」「運と仲良くする」と「もつながつてぶつぶつ」といじますね。

**鳴海** こじほでの会話だけでも読者の皆さまには十分ゆるんでらただけたかと思ひます(笑)最後に、亮さんと僕が、いつも皆さんへお伝えしていける「じんだようダンス」か「わかめ体操」を紹介して今回の健幸対談を締めたいと思ひます。たじ、じわいのほうがよろしくじょくつか?

**高島** じかじやむよろこかじ思ひます(笑)

**鳴海** 約束じおりの模範解説あつがといひがほす(笑)

「運」のミカタ 共著者・高島亮さんプロフィール

新潟県生まれ。東京大学卒業後、大手化メーカー、出版社勤務を経て、株式会社ぶれしきを設立、代表取締役になる。小林正観さんの教えを伝える「正観塾」師範代としても活動。講演会や講座の主催、自の執筆や講演活動を通じて、「毎日が楽に楽しく豊かになる」きっかけやヒントを提供している。著書に「おまかせ」で今を生きる(廣済堂出版)「運」のミカタ(鳴海周平)との共著ワニ・プラス)などがある。

**わかめ体操**

**RELAX**

1 足を肩幅くらいに広げて立ちます。肩の力を抜いて、その場で数回ジャンプ。飛ぶことに、からだの力みがほぐれていくようなイメージです。

**JUMP JUMP**

2 からだの力みがほぐれたら、そのままさりにリラックス、膝を自然な状態に軽く曲げて、海のなかでゆらゆらゆれている「わかめ」になった気持ちで、ゆっくり、ゆらゆら動きます。

**SEAWEED**

3 コツは、あまり考えず適当にやること。心地よさを感じるままに行ってください。飽きたら、いつやめてもOKです。

## 鳴海周平プロフィール



1971年北海道生まれ。心身の波動を高める製品の開発・普及をおこなう(株)エヌ・ピュア代表。健幸エッセイスト、ヒーラーとしても、ラジオ番組や講演、ブログ、著作などを通じて「こころとからだの健幸情報」を発信している。著書に「医者いらずになる1分間健康法」(帯津良一氏との共著)「[小食・不食・快食]の時代へ」(はせくらみゆき氏との共著)、(ここまでワニ・プラス刊)「1分間ヒーリング」(徳間書店刊)などがある。最新刊は「運」のミカタ(ワニ・プラス)。

### アメーバブログ

<https://ameblo.jp/npure/>

### エヌ・ピュア公式サイト

<https://npure.co.jp>



友達登録  
こちらから