

健幸タイム



2024年春に出版された高島亮さんと鳴海周平の共著『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。

高島亮さん(以下、高島) 正観さんが、こうした法則

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、きつとアタックとか、トップとか、いろいろ揃えていたんじゃないでしょうか。潜在意識……せんざいいしき……洗剤一式

鳴海周平(以下、鳴海) ウマイー亮さんのダジャレにもリラックス効果がアリエールかもしれませんね。

高島 ウマイー笑

「どちらでもいい」という、人間のスタンス

高島 「リラックスしているときに最高のパフォーマンスを発揮できる」ということについて正観さんは、こんなふうにもお話しされていました。

リラックスがたいせつということは「強く念じれば願いは叶う」という考え方よりも「叶っても、叶わなくてもどっちでもいいけど、叶ったらなんか嬉しいな」くらい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ない。

そして、こうした法則性を前述の「スプーン曲げ」に当てはめて「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ろの状態である(リラックスしている)ことがたいせつなんです」ともおっしゃっていました。

鳴海 たしかに「叶っても、叶わなくても、どっちでもいいけど、叶ったらなんか嬉しいな」という、ゆるいころ構えは、スプーン曲げの極意にも通じるし、運と仲良くしてラクに楽しく運ばれることもつながります。さまざまな場面で活用できそうですね。

高島 はい。たとえば、救世主^{メシア}に会いたい人は、「どうしても会いたい」と強く想うよりも、フラーっと、レストランへ行くといいんです……

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、フラーっと、レストランへ行ってみてください。それも、美味しそうところへ。すると、思わす……

鳴海 「うんめー！」って、叫んじやいますよね笑

高島 あのー、先に言わないでもらえますか笑

鳴海 こままでの会話だけでも読者の皆さまには十分ゆるんでいただけたかと思いますが(笑)最後に、亮さんと僕が、いつも皆さんへお伝えしている「いんだようダンス」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います。さて、どちらのほうがよろしいでしょうか？

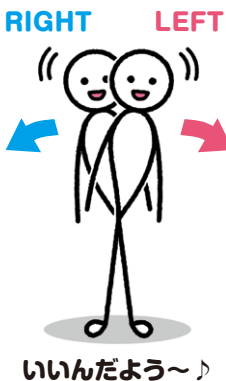
高島 どちらでもよろしいかと思えます(笑)

鳴海 約束どおりの模範解答ありがとうございます(笑)

いんだようダンス

肩幅くらいに足を開いて、両手はだらんと下げます。「陰でも陽でもいんだよう」という抑揚のない歌にあわせて、ゆっくりと上半身を左右にゆらします。

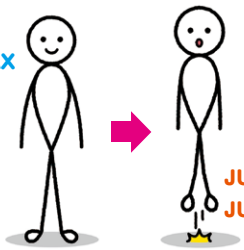
いいんだ右にゆれるよう(左にゆれる)
いいんだ右にゆれるよう(左にゆれる)
陰でも(右にゆれる)陽でも(左にゆれる)
いいんだ右にゆれるよう(左にゆれる)



わかめ体操

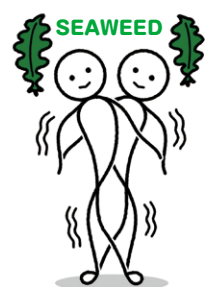
RELAX

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。飛ぶごとに、からだの力がほぐれていくようなイメージです。



JUMP
JUMP

2 からだの力がほぐれたら、そのままさらにリラックス。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。



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)(こまごまワニ・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)。



LINE
友達登録
こちらから

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>

『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、大手化学メーカー、出版社勤務を経て、株式会社バネし〜どを設立、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、自らの執筆や講演活動を通じて、「毎日が楽しく豊かになる」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。