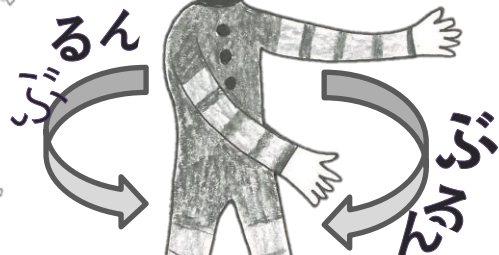


森の中で気功にチャレンジ！

ごく簡単なものですが、森の空気を感じながら
体と心をほぐして行きましょう（^。^）♪

手の力を抜いて、腕を
体に巻き付ける様にして
ぶるんぶるんと振って～



* まずはリラックス～♪

天（宇宙）からのエネルギーを
いっぱい貰うイメージで



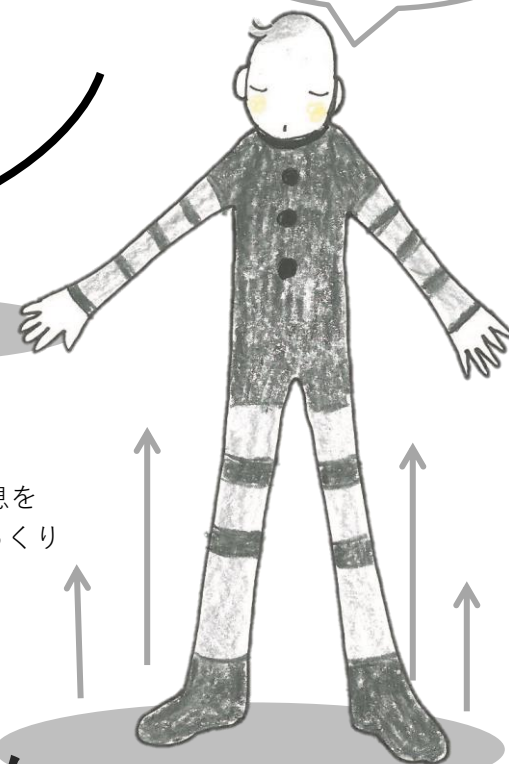
手を上に挙げて～
鼻から息を吸って～
ハイ、吐いて～

森 じゅう の

まわり木のパワーを
いっぱい吸い込もう！



足元の地球と
自分がつながっているのを
感じながら…



* この時の呼吸は腹式呼吸です *
お腹をふくらませるように、ゆっくりと鼻から息を
吸って、次にお腹をへこませるようにして、ゆっくり
口から息を吐きます。これを数回繰り返します。

大地のエネルギー