

2022年1月

力強く一年を

明けましておめでとうございます。

寅年の令和四年、2022年が始まりました。虎は力強さの象徴です。

力強く生きるために、心掛けるべきことは様々ですが、強さの根底にあるのは基礎的な力です。何事も基本が大切であることはプロの方々が一番ご存じです。基本をやることは退屈かもしれませんが、焦らず脇目も振らず集中して繰り返せば、繰り返しの中に新たな発見があり、それを積み重ねることが力となり、レベルが上がっていくのです。

毎年お正月には今年こそ、と思って取り組み始めてはいつしかウヤムヤになり、また年末を迎えてしまう、ということにならないように、今年の前半は欲張らずに基本を意識しましょう。

心身の無理のない働きの基本は、呼吸です。頑張ろうとして呼吸を止めたり、焦って浅い呼吸になったりしないために、心と体の動きに合わせて、吐く息を中心に呼吸を意識しましょう。その上にそれぞれの目標に向かって歩み始めましょう。

張子の虎にならないように、本当の力強さを身に付けるために、基本を意識して始めてみましょう。

皆様のご健康とご多幸を心より祈念申し上げます。

