

ささやかなお願い

身体を動かすだけでは不十分です。**感じるために動くことが必要**です。

運動というのは、自分自身あるいは外部世界を認知するためのものです。

大きな力を要する運動、

すばやく大きな移動を要するような運動の練習はあまり役に立ちません。

脳は、あなたが世界を認知しようとして運動したときに最も活性化します。

ですから、あなたは動きを「感じる」練習をしてください。

感じるために注意が必要となればなるほど、脳の関わり方が大きくなります。

自分の運動や対象物との接触に、いつでも最大限の注意を払ってください。

目を閉じて身体を動かしてみるのも一つの方法です。

そして対象物との接触では、特に重量を認識する努力をしてください。

あなたの身体やその部位にも重量があります。

座っている状態で、あるいは立っている状態で、自分の腕、自分の脚、自分の体幹、

自分の身体全体の重量を感じる練習をしてみてください。

例えば重量が身体の左側と右側に対称に配分されているかどうか感じてみてください。

いろいろな運動を行ったとき重量が(身体内で)どう変化するかも感じてみてください。

誰か他の人にあなたの身体を動かしてもらうのも良いかもしれませんが。

そうして、あなたは目を閉じて、自分の身体がどう動いたか、

あるいは自分の身体に触れた対象物の特性を感じるために脳を使ってください。

運動を始める前に、**自分が行おうとしている運動**について考えてみてください。

自分の身体がどうなるかを考えてみてください。

身体から、あるいは対象物から**どういう情報を得ることになるのか**を推測してみてください。

そして運動を行った後で、事前に自分が予測したものと実際に感じたものが

合致しているかどうかを考えてみてください。

自分の**身体が動く感じを脳の中でイメージ**してみてください。

以上の規則を守ると、最初は**ゆっくり**しか動けなくなりますが、

それは心配には及びません。

規則を守れば、**自分の運動を前より上手にコントロール**することができるはずです。

そのうちにもっと早く動けるようになります。