

# 1.

## 心から「気」を出す

さて、ではこの勢いで若返りにも挑戦してみましょ。

水の中で妖精になったつもりで舞うのです。

これは、私が、太極拳の動きを取り入れ、水の中で魚になって舞う気持ちで創作しました。これが舞えるようになった時、みなさんは年齢不詳の人になっているでしょう。先ほどから、どうしたら若返ることができるかお話をしましたよね。

「『気』がたくさん出るようになれば若返る、っておっしゃいました」

そう、その通りです。

筋肉から出る「気」が増えれば、肉体は若返ります。

森の中のストレッチ体操で、1日分の老化を押し返す若返りはできました。

でも、この舞で出せる『気』は、また違う『気』なのです。

「ストレッチ体操で出る『気』とは違う『気』が、この舞では出るんですか」

そうなのです。

ストレッチ体操で出せた「気」で老化はストップできましたが、舞うことで出る「気」は、心から出る「気」なのです。

「と、いうことは、舞で出せる『気』で、心が若返るということですか」

はい、そう思って頂いて結構です。ですから、筋肉を柔らかく鍛えて出せる「気」