

<カメラゲーム>

お気に入りの場所を見つけたら、
その前で目をつぶりましょう。
頭の中を一度からっぽにしてから、
シャッターを切ります。

3～5秒して目を閉じます。
目を閉じたままで映像を定着させましょう。

<狩人の訓練>

じっと動かずに、まわりの世界が
あなたがくる前のように戻るまで
静かに待ちます。

自分もまわりの自然の一部だということを意識しながら、まわりの様子をよくみつめてみましょう。

<湖面に映る山>

山上の湖をイメージしましょう。湖面には山が映っています。湖面が揺らげば映った山も揺らぎます。

あなた自身が湖面になります。
目の前の景色を湖面に映してみましよう。
あるがままに。

<ネイチャーチューニング>

この場にある何かの命を感じてみましよう
その命に自身の命を同調させてみましよう

この場の波長を感じます
自分の波長を場の波長に合わせてゆきましよう

<サウンドマップ>

どんな音に満ちているでしょうか。
サウンドマップを描いてみましよう。

カードが無いときは、心の中にカードを
思い浮かべて、イメージすればいいでしょう

<裸足で歩こう>

素足になって歩いてみましよう。
ゆっくりと感触を味わいながら..

<大地の窓>

お気に入りの場所をみつけて
横になり、大地になって身体を動かさず
上空を見上げましよう

適当な葉っぱがあれば、足の上・手の甲・顔の上などにのせるのも良いでしょう

<音いくつ>

立ち止まって目を閉じて、
あたりの音を数えてみましよう

いくつの種類の音がきこえますか。
あなたの中の静けさと
自然が響きあっていますか

< I am a MOUNTAIN (仮題) >

静かに目の前の自然を見ます
心静かになったら、自身に問いかけます

I see (私は見る・・・)
I smell (私は香る・・・)
I feel (私は感じる・・・)
I am (私は・・・)

それぞれの答えを言葉にしてみましよう

<目かくし歩き>

周囲の安全を確認して目を閉じます

視覚以外の全ての感覚を動員して、
静かに歩きます。

足下・周囲にあるものにさわってみるのも良いでしょう。寝転がってみるのも良いでしょう。

<サイレント ウォーク>

自然のありのままの姿をみつめ、
自然とのつながりを感じながら、
しばらく静かに歩いてみましよう。

<色いくつ>

自然を見つめてみましよう
そこに幾つ色があるか
数えてみましよう