

2017年、明けましておめでとうございます。
今年も何卒、宜しくお願ひ致します。
今年のテーマは“柔らかく”です。
何事も、サッとかわせる柔軟さが怪我をしない、
体と心を柔らかく、一度、グッと呑み込んで、
少し待つ、と、柔らかくいきたいです。

今までは、瞬発力だ!! と思っていたのですが、
瞬発的にババッと言葉を発して、相手を傷つけて
まったり、早とちりしたり、言わないういことまで言っ
たり、と、失敗も多いので、今年は、まず、
少し待つ、と、一度呑みこんで、から柔らかく
言葉を出せばなあと思っていまふ。

インスピレーションで瞬間で反応する事も、非常に
大切だけど、一瞬、間をとろうと思う。

何故か最近、その方がうまく行く。

待つ。

体も、柔らかく、柔軟になりたい。昔から、4番の強打者
よりも、2番セカンドの技巧派の方が好きだった。

大体、その名前アレーパーは、体のこわしが綺麗だ。
柔らかい。

音も柔らかくいきたい。痛くない音。

全車の車において、もっと、どろり、腰をたたくいきたい。
鞍がしっかりすれば、グれることはない。と思います。

寒いこの季節、体を暖めるのは、テマーズが、やはり、
体の内側から暖める。食べ物や飲み物で。

電磁波も、体を冷やすというので、スマホなどをよ
いじる方は、要注意。

生姜や ぼん茶で あたためて、あたためてから柔軟
しない。余計に傷めてしまいます。

柔らかくするの準備が必要だ。

じも体を柔らかく、何があっても大丈夫。という本に
いっも心掛けたい。

疲れたり、小込んだりしている時は、じも体を冷えている
んだと思います。常に、あたためて、できるだけ、

右も左も上も下も、黒も白もない。どちらにも柔軟に
中庸に考えられたら、自分も楽だし、人に対しても楽
なのだろう。もう少し、ゆっくりじっくりと行ってみよう。
と思います。昨年は、生活が一変しました。

