

■説明

居るかな？

……居るみたい。

じゃあ、お邪魔する。

…おはよう

ふむ…君が例の人間なんだ。

ちょっと顔みせて…

うん…なかなかいい感じ…悪くない

ポレンの言った通り…これなら教え甲斐がありそう

いきなりの登場で驚いているかもしれないけど、私はいつもこんな感じだから驚かないで。

…とりあえず自己紹介から。

私の名前はララアルプ・ハララ。

もちろん偽名だけど、気にしないでほしい。

私のことはララちゃんでもハララ様でもハララ君でも、好きな感じに読んでくれたらOK。

名前なんてものは単なる識別記号…私としても呼ばれ方にこだわりはないから。

今日ここに来たのはポレンやリュエルの代わりにレッスンを行うため。

いわば代行講師のようなもの…

ポレンもリュエルも私にとっては大切な友人であり、ギブアンドテイクの関係であり、学びの師匠だから。

その辺りのエピソードはいずれ詳しく話すかもだけど…今はとりあえずその辺りは置いておいて…

まずは今作の内容紹介から。

今回教える内容は「グラウンディング」

地に足がついた状態を作り出して、心身ともにどっしりと安定する技法。

グラウンディングの概念は現代においてはとても重要。

今回はその中でも「体を使った物理的なグラウンディング」と「イメージを使用した精神的なグラウンディング」の両方を教える予定。

現代社会は頭を使うことがとても多く、難しい問題と向き合ったり複雑な事柄を考えることで頭に血がのぼって、頭がぼーっとしてのぼせたり、怒りを感じやすくなる。

そうした時にグラウンディングを行えば、頭にのぼった血が下にさがり、意識を下半身に落とすことで落ち着きを取り戻し、冷静な判断ができるようになる。

頭にあがりすぎた血液をおろして心や体を安定させるという意味でもグラウンディングはとても有効。

グラウンディングで大地をしっかりと踏みしめる感覚を身につければ些細なことに振り回されなくなるし、心と体が大地に根を張り安定すれば芯しんが一本通った強い状態になる。

強い状態になれば他人の思惑に振り回されなくなるし、世間に溢れるくだらない情報に振り回されたり、気を揉むことも少なくなる。

現実を無視したフワフワとしたお花畠な脳みそ状態を減らして、地に足がついた言動もできるようになる。

スポーツや武道のような肉体的技法の習得においてもグラウンディングの安定感覚は役に立つし、ビジネスにおいても、どっしりとした雰囲気やハラのすわった感覚を身につけることで落ち着いた判断を下しやすくなる。

君が住むこの世界は情報化社会だから、SNSのつまらない情報に感情的に振り回されない強さを持つてのも大きなメリット。

グラウンディングで得られるものはほかにもあって、ハードワークで頭が疲れている人や超能力や魔法を行使する人にも役に立つ。

巷ちまたでは「多忙な管理職や経営者は心を壊しやすい」とか「霊能力者や超能力者は精神を病みやすく、病気にかかったり不幸な目にあいやすい」と、よく言われるけど…これはある意味では正解。

こうした問題はグラウンディングによる安定感を蔑ろないがしろにしたまま頭ばかりを酷使しているから、脳みその力に振り回されて頭がおかしくなったり、考え方ばかりにエネルギーを回しているから頭と心が壊れてしまい、おかしくなるという背景がある。

人間の体を「高層ビル」に例えるなら…

頭や精神の活動はビルの上の階層。

肉体の活動は下の階層のようなもの。

肉体の練り込みが甘いま頭の活動ばかりを追い求めると…ヒョロヒョロの細長い高層ビルの最上階に、大きく重い鉄球が乗っているような状態になる。

そうなると、か細いビルは頭の重さに耐えかねてポッキリ折れてしまう。

頭でつかちな状態は様々な意味で弱い…。

大きな鉄球を頭に乗せたひょろ長い高層ビルはポッキリと折れる弱さがあるし…これはほとんどの現代人に当てはまる。

それに対して…この国のお城のような構造体や、富士山に代表されるような末広がりのどっしりとした三角形の構造体は安定していて強い。

グラウンディングもそれと同じ。

強靭な土台をしっかりと作れば、頭をハードに酷使しても、それらに振り回されず使いこなすことができる。

私は魔法もフィジカルもどちらもいけるタイプだから…今後は君に色々とレッスンしていけたらと思ってる。

このグラウンディングは、まずはその第一弾って感じ…。

今作の大まかな流れだけど、レッスンの前半は体を使ったグラウンディング。

後半は精神的なグラウンディングを行う予定。

前半はマッサージや、体を動かして行う物理的なワークを中心に教えていくけど、これはとても大切。

巷のグラウンディングはイメージを使ったものが多いけど、はっきり言ってそれでは片手落ち。

体を使いこなせず、体がカチカチのままイメージだけでグラウンディングをしても大した所へは行けない…。

だから私のレッスンでは、ちゃんと体を使ったグラウンディングも行い、精神・肉体どちらも良好な状態にして深いグラウンディングを実現させる予定。

今作は様々なアプローチでグラウンディングを深めていくけど、全てを身につける必要性はない。

こうした物は相性があるから全部を無理に覚えるより、その中からやりやすいものだけを身につけて、得意なものだけ習熟していくから気楽に取り組んでみて。

今作の内容だけど前提条件は特はない。

この巻単体で学べる内容だから安心して…。

■実践前の状態確認

グラウンディングを始める前に、まずはレッスンの前と後で感覚が変わることを自覚するために心身状態を確認する。

少し時間を見るから自然体で立って、自分がどんな状態で大地に立っているのかを感覚として覚えておくといい。

例えば…肉体面で言うなら、地面を感じる足裏の感覚や重心の位置、体の重みやどっしりとした感覚など。

精神面で言えば頭の中の明瞭感や精神状態、ふわふわとした地に足がつかない感覚とか、心身の状態を記憶しておく。

この感覚をしっかりと覚えておけば、グラウンディングを終えた時の違いを感じやすくなるから。

しばらく時間を見るから、今の心身状態を確認してみて。

(60)

はい…OK。

感覚を記憶したことで、次のパートのグラウンディングの効果が感じやすくなるから。

楽しみにしていて。

■実践1 マッサージを通してグラウンディングに適した体になる

このパートのテーマは「マッサージを使ったグラウンディング」

最初は足裏のマッサージから。

現代人はクッションの効いた分厚いソールに守られたシューズを履いているため足裏感覚が鈍くなり、足の筋肉がカチカチに固まっている人間が多い。

これはグラウンディングにおいては、うまくいかない要因になるし効果も半減する。

だからまずは裸足になつて足裏の刺激から始める。

椅子に座るか、床で胡座をかくか、マッサージしやすい体勢を作つてから靴下を脱いで足裏をマッサージ。

左右の足裏を押したり揉んだり叩いたり、いた気持ちいい範囲でマッサージを行うといい。

指でマッサージするのが大変な場合は、マッサージ棒やクリームを使ってゴリゴリするのもいいし、足つぼマットや青竹踏みを使って足裏をほぐすのもいい。

数分間、時間を取りながらしばらく左右の足裏をマッサージ。

(120)

うん…なかなかいい感じ。

足裏を揉みほぐした事で、君の意識は自然と足裏へと集まり…頭にのぼった血液が下におりていく。

それじゃ…次は足首まわりをマッサージ。

足首の関節を中心にして、くるぶしやカカト、足の甲なども揉みほぐしていく。

足首の関節が硬いと大地にしっかりと立てないから、ここをほぐすのは重要。

カカトには生殖器や骨盤まわりのツボが集まっているし、足の甲も意外にコリやすく筋肉が固まりやすい。

足首の関節やくるぶし周りは繊細だから、痛くない範囲で心地よくマッサージしたり、足首をグルグル回して伸ばしていくといい感じ。

カカト周りは頑丈だからマッサージ棒で多少強めにゴリゴリ行つても構わない。

足の甲は骨と骨の隙間を指でなぞるようにほぐすといいかも。

それじゃ…しばらく時間を取りながら右の足首周りをマッサージ。

(75)

最後に右足首を何回かプラプラと揺らしたり、グルグルと回して足首の動きを柔軟にしていく。

(18)

右足首のケアを終えたら、今度は左の足首周りをマッサージ。

(75)

左の足首を何回かプラプラと揺らしてからグルグルと回して。

(18)

次はふくらはぎ。

大地にうまく立てない人のふくらはぎは硬く、パンパンに張っているケースが多い。

ふくらはぎは指で押したり揉んだりするのもいいし、マッサージ棒を使ってもいい。

ブルブルと振動するマッサージ機を押し当ててほぐしてもいい。

「かっさプレート」のような道具を使って、リンパマッサージのように疲れや汚れをかき出して、ふくらはぎのむくみをスッキリさせるのもOK。

スッキリするなら、やり方は何でも構わない。

しばらく時間を取りながら、まずは右のふくらはぎからマッサージ。

(90)

次は左のふくらはぎ。

(90)

うん…バッタリOK。

これで君の体はグラウンドィングに適した体になった。

それじゃあ…今までの総決算として自然体の状態で立ってみて。

屋内なら床はフローリングなどの硬い地面を選ぶのが好ましいし、

屋外なら土の地面や芝生、自然石の上などに裸足で立つのがベストだけど、アスファルトやコンクリートの上でも構わない。

ふわふわの絨毯やクッションが効いたマットの上、プラスチックなどの科学素材の上はグラウンドィングの感覚が掴みにくいでNG。

シューズを履く場合は足をガチガチに締め付けるシューズや、クッションが効きすぎて靴底が分厚すぎるシューズは大地を感じ取りにくくなるから避けた方がいい。

それじゃ…地面に裸足の状態で立ってみて。

(15)

…どう？

レッスンを行う前に比べて足裏がぺたりと地面に吸い付き、足首やふくらはぎもしっかりと整い、土台が安定したことで体のフラフラ感やフワフワ感が随分と減ったはず。

これは良い傾向で、足裏や足首がほぐれないと大地にしっかりと立てるし、ほぐれた足を通して良質なグランディングが行いやすくなる。

それじゃ…リラックスした状態で大地に立って、足裏が大地にぺたりと張り付く、安定した感覚をしばらく楽しんでみて。

(90)

うん…とてもいい感じ。

このマッサージによって君の体はグラウンディングをしやすい優れた体になった。

次のパートでは引き続き様々なグラウンディングを行っていく…。

■実践2 肉体面からのグラウンディング

体の準備が整ったところで、このパートでは幾つかの動きを通して肉体のグラウンディングを強めしていく。

まずは裸足^{はだし}のまま自然体で立つ。

視線は足元^{あしもと}に落とさず水平に。

(5)

姿勢ができたら、そのまま足裏全体を大地にペタリとつける意識を持ちながら、足の指をギュッ、ギュッ…と握ったり広げたりを何度も繰り返していく。

具体的な指の動かし方としてはこんな感じ。

床に広げた新聞紙を足の指を使ってグッと掴むように。

足の指で地面をしっかりと噛む感じで。

そんな感じに足の指をギュッと丸めて床を掴むことで、普段使わない足の指に刺激が入って、強いグラウンディングがしやすくなる。

しばらく時間を見るから左右の足の指をギュッと丸めたり伸ばしたりして、足の指で大地をしっかりと掴めるよう、足の指の開閉動作を何度も繰り返してみて。

(60)

指の開閉運動を終えたら、姿勢を自然体に戻してリラックス。

(5)

今度はその場で足踏み。

右…左…右…左…右…左とリズミカルに足踏み。

この時に左右それぞれの足にしっかりと体重を乗せたり、足裏で大地を感じながら足踏みするといい感じ。

足裏を地面につけるたびにペタンペタンとタコの吸盤のように足裏が地面に吸い付くような感覚を持ったり、地面の感覚を足裏で細やかに感じていく。

しばらく行ってみて。

(60)

この足裏感覚で歩けば歩くほど、君の意識は下半身に集まり、頭に昇った血が下へとおりて、心は落ち着きをとり戻していく。

上半身をリラックスさせて下半身を充実させる「上虚下実」の概念は大切。

それじゃ…もう少し足踏みを続けるから足裏で大地をしっかりと感じてみて。

(75)

ゆっくりと足踏みを止めて。

(5)

足裏感覚ができた所で今度はハラの開発。

ハラが開発されると意識を下に落としやすくなるし落ち着きも生まれやすくなる。

やり方自体はとても簡単。

自然体のまま両手を優しくお腹にあてて、お腹を意識。

この時、両手の温かさをお腹全体で感じて、お腹全体を1つの大きなボールとして意識するといいかも。

(10)

お腹を大きなボールとして意識したら、しばらくその感覚を楽しむ。

両手の熱でお腹がポカポカと暖かくなり、頭にある意識が下へと降りて、お腹へと集まっていく。

じわりじわり…ポカポカと…暖かい意識をお腹へと集めて、それを楽しむ。

しばらく時間を見るから、お腹の感覚を楽しんでみて。

(60)

お腹の感覚を味わったら、その感覚を足裏へと繋げる。

ポカポカと暖かいお腹から「イメージのケーブル」を伸ばして足裏へと繋げていく。

お腹にある暖かい感覚が植物の根のように足元へと伸びていき、足裏へと繋がる。

そんなイメージで行えばいい感じ。

お腹と足裏がイメージで繋がることでグラウンディングはより強固なものになる。

しばらく時間を見るから、お腹と足裏の意識を繋げてみて。

(45)

お腹と足裏を繋げたら、もう一度その場で足踏み。

この時、足裏で大地を踏むと言うよりは、足裏とお腹の両方で大地を踏みしめるようなイメージで足踏みをする。

一歩一歩を踏みしめるたびに、足裏とお腹の両方で大地を一歩一歩踏みしめていく。

これによってお腹まわりも刺激されて意識が下に集まりグラウンディングがさらに強くなる。

しばらく時間を見るから足踏みを続けてみて。

(75)

うん…とてもいい感じ。

それじゃ足踏みをとめて、もう一度自然体になって。

(3)

足裏とお腹で大地をしっかりと感じて、自分の体が大地に根付いた感覚を楽しんでいく。

(45)

…どう？

レッスン前の状態と比べると、かなりの違いを感じるはず。

体が大地に根付いたことで意識が下半身へとおりて、今までよりも穏やかな感覚になり、安定感や落ち着きが増していく。

少し長めに時間を取りながら、今の落ち着いたグラウンディング状態を楽しんでみて。

(110)

これで君の体はグラウンディングに適合した素敵な肉体になった。

足裏とお腹のこの感覚を覚えておくことで日常から落ち着きを維持しやすくなるし、感情的にも流れにくくなる。

意識を下におろす事で重心が下におりて肉体も強くなるから、あらゆるシチュエーションでも有利になる。

覚えておいて損はないかも。

■実践3 肉体・精神両面からのグラウンディング

このパートでは肉体と精神両面から行う、大地と仲良くなるグラウンディングを行う。
具体的には腹式呼吸を使った動作とイメージを使って大地の力を取り込み、仲良くなっていく感じ。

姿勢は先ほどのおさらいとして自然体のまま、大地を足裏で感じるよう。
ハラと足裏は意識のケーブルで繋げておくといい感じ。
まずはその状態を作つてみて。

(15)

状態を作つたら、そのまま腹式呼吸を行う。
息を吸いながらお腹を膨らませて、息を吐きながらお腹を凹ませる。

この時に、息を吸うイメージを足裏から行うのがポイント。
大地の深い部分。
地面から数メートル、もしくは数十メートル下の大地の深い部分を意識しながら、足裏を通して息を吸い込む。
感覚としては…足裏から息を吸い込みながら、お腹をぷくっと膨らませて大地から生命エネルギーを吸い上げるように。
お腹をへこませて息を吐く時には、足裏を通して体内の悪いものや老廃物を足裏から大地へと流していく。

大地の良いエネルギーを足裏を通して吸い上げ。
体に溜まつてゐる悪いエネルギーや老廃物を足裏を通して大地へと流していく。
この動作を、お腹を使った息の吸い吐きを通して行えばOK。

言葉にすると難しいけど、実際に行つと意外に簡単。
まずは足裏で大地を感じつつ、足裏から息を吸いこむイメージでお腹を膨らませて。

(5)

今度は足裏から息を吐き出すイメージで、お腹を凹ませる。

(5)

もう一度。

足裏から息を吸いこむイメージで、お腹を膨らます。

(5)

足裏から息を吐き出すイメージで、お腹を凹ませる。

(5)

今度は大地とのエネルギー循環をイメージする。
大地から良いエネルギーを取り込むイメージで足裏から息を吸いこみ、お腹を膨らませて。

(5)

体に溜まった悪い物を足裏から大地に排出するイメージで息を吐いて、お腹を凹ませる。

(5)

大地と仲良くなるイメージを持つてもう一度。

大地の良いエネルギーを足裏から吸いこみ、お腹を膨らませて。

(5)

悪い物を足裏から排出するイメージで息を吐いて、お腹を凹ませる。

(5)

良いエネルギーの吸い上げと、悪いエネルギーの吐き出しが、ハラを「圧縮ポンプ」のようにイメージして行うといいかも。

ハラの圧縮ポンプを意識してもう一度。

大地の良いエネルギーを足裏から吸いこみ、お腹を膨らませる。

(5)

悪い物を足裏から大地へと吐き出して、お腹を凹ませる。

(5)

もう一度。

良いエネルギーを足裏から吸いこみ、お腹を膨らませる。

(5)

悪いエネルギーを足裏から吐き出して、お腹を凹ませる。

(5)

うん…とてもいい感じ。

今の呼吸は強力なグラウンディングと共に、エネルギーの交流技法であり氣功や養生法でもあるから慣れていくばとても気持ちが良くなる。

それじゃ…この感覚を体に落とし込むために時間を取りながら、動作を何度も繰り返して。

(30)

呼吸は、自分が快適に行いやしやすい速度やリズムを意識して。

(30)

呼吸を深く行うほどに、エネルギーのやり取りは深いレベルで行うことができる。

大地の奥深くからエネルギーを取り込むように息を深く吸い込み、息を深く吐き出しながら大地の奥深くへとエネルギーを排出していく。

もうしばらく続けてみて。

(110)

はい…OK。

うん…今の動きもとても良かった。

とても良いグラウンディングと呼吸法を見てることができて私も嬉しい…。

■実践4 精神面からのグラウンディング

このパートでは精神面からのグラウンディングを行っていく。

壮大な内容になるけど、大地と仲良くなつた今の君ならついて来れるはずだから大丈夫。

まずはいつもの自然体の状態で立ってから。

両手は適当な場所に置くか、お腹に置く感じで。

視線は水平か適当な場所に置いて、目はひらいていても閉じても、^{はんがん}半眼状態でも構わない。

リラックスしながら足裏で大地の感触をしっかりと味わう。

(10)

この時のポイントも足裏全体で大地を感じること。

足の指がしっかりと地面を感じて、足裏がぺたりと地面に吸い付き、大地にしっかりと根を張るように意識すること。

(10)

足裏で大地を感じたらそのままイメージを拡大。

自分の肉体が巨大な樹木となり、足裏から「イメージの根っこ」が伸びていくのを意識してみて。

(20)

足裏から伸びた根は、大地の奥底へとどんどん根を伸ばしていく。

(20)

さらに深く根を伸ばしていく。

(30)

目線が水平の状態で集中しにくい場合は、顔を少しさげて視線を足もとに向けても構わない。

意識を大地の奥底へと向けて、足裏を通して大地の奥深くを感じとる。

地中深くにまで意識を潜りこませて、根をどんどんと伸ばして。

(10)

大地の奥深く…数百メートルから数千メートルの範囲にまで…イメージの根を大地の奥深くへと伸ばしていく。

(40)

潜り込ませた意識の根っこをさらに深く…太くして…大地に根付かせていく。
大地の奥深くにまで、びっしりと根を張ったイメージを…より鮮明なイメージで強めていく。

(40)

大地の奥深くにまでしっかり根をおろした所で…仕上げとして世界樹のイメージを生み出していく。

自分自身を巨大な世界樹として意識して、惑星の奥深くにまで根を張り、心身を重厚かつ強く安定させていく。

今の君は、星の上にちょこんと立っている脆弱な存在ではなく、星の奥深くにまで根を張り、強く雄大に存在している巨大な世界樹である。

そんな感覚で自身をイメージすることで…君の安定感はさらに強まっていく。

この星の奥深くにまで根を張り、雄大にそびえ立っている世界樹。
雄大かつ壮大なイメージを持って大地にどっしりと根を張り、佇む。

そんな感じに世界樹のイメージを作り出してみて。

(65)

世界樹のイメージができたら、あとはそのまま悠然と佇む。

大地に深く根を張り…星の一部になるほどの巨大な世界樹となった君は、壮大な感覚と安定感に浸りつつ、それを楽しんでいく…。

星そのものになったかのような安定感に浸りつつ。
その雄大さをしばらく楽しんでみて。

(150)

うん…とてもいい感じだった…。

それじゃ最後は自由時間。

今まで学んだグラウンディングの中から、君が扱いやすかった内容を選んでそれを習熟していく。
シンプルなグラウンディングが得意な人もいれば、複雑なグラウンディングを扱うのが得意な人もいる。

得手・不得手は人それぞれ。

自分が得意なグラウンディングこそが、その人に合った最強のグラウンディングだから…。

長めに時間を取るから、今まで学んだ内容から君自身にマッチしたやり方を使ってグラウンディングを深めていって。

(180)

うん…凄く良かった。

君らしいグラウンディングが完成して、私もとても嬉しい…。

君のグラウンディングが完成したところで、今の落ち着いた感覚を維持しながら最後に一回深呼吸。

(10)

これでグラウンディングは完璧…お疲れ様。

■まとめ

レッスンお疲れ様。

君とこうしてレッスンするのは初めてだったけど、私の言うことを素直に実行してくれて、上手くいったからとても良かった。

最後はまとめの座学になるけど、これは簡単なおまけ知識を話すだけだから気楽に聞くといいかも。

まずは構造体について。

グラウンディングは安定感が大切。

この世界では末広がりの構造や三角形の構造がとても安定するから、三角形のイメージを思い浮かべたり、お腹に両手を当てて重心が下におりているイメージをするだけでもグラウンディングは安定するから、気付いた時に行うといいかも。

次はグラウンディングで星と繋がることに関して。

グラウンディングでは、より良いものに繋がるといい。

例えば、この星の奥深くまで根を張る時でも、世界には無数のレイヤーが存在するから出来るだけ良いレイヤーにフォーカスして根を張るといい感じ。

具体的方法としては…適当なイメージで根を張るんじゃなくて「自分にとって好ましい星のレイヤーに意識を合わせて、その星に根を張って繋がる」みたいなイメージを持って行うことで、より良いレイヤーに繋がりやすくなる。

この概念を使えば、普通にグラウンディングを行うよりも良いレイヤーに繋がりやすくなるからとてもおすすめ。

次は足裏に関して。

現代人は靴を履いているため足裏がカチカチの人が多い。

だから自宅では裸足で過ごしたり青竹踏みで足裏をほぐしたり、お風呂で足の指を揉んで伸ばしたり、クリームで足裏をこまめにケアするのもおすすめ。

足裏から足の指、ふくらはぎまでしっかりと揉みほぐしていけば、それ自体が強力なグラウンディングになるから。

それが面倒な場合は1日に1分間でも構わないので、フローリングやアスファルトなど硬い床に裸足で立つだけでもOK。

硬い地面に裸足でしっかりと立つことで骨格が整い、体が整うから、わずかな時間でもグラウンディングになる。

大地のエネルギーを感じたい場合は土の地面や草原に立つのもおすすめ。

その場合は、足裏からイメージの根を伸ばして樹木の感覚で呼吸すれば大地とエネルギー交流がしやすくなる。

体調や気分によって好きな内容で行うといいかも。

次は関連作品に関して。

肉体的な技法としては「玉鋼易筋経」の第3巻「軟鉄」のようにハラを鍛えるワークを学んでいると意識が下半身に落ちやすく、ハラ周りも強くなるからグラウンドィングが捲る。

もう1つおすすめなのは「カラダリセット」第14巻の「四股踏み運動」

この運動では股関節まわりをほぐすことができるし、四股の運動で大地にしっかりと根を張ることが出来るからグラウンドィングのテーマにマッチした肉体を得やすくなる。

精神技法としては魔法使い入門シーズン1の第8巻「ヒーリング&エネルギー充電」は大地と宇宙を貫くセンター感覚が取りやすくなるからおすすめ。

星のエネルギーを取り込む技法としては魔法使い入門シーズン3の第4巻「惑星呼吸」は星と繋がり星のエネルギーを得やすくなるから、大地とのエネルギー交流をメインにしたい人にはとてもおすすめ。

…うん

今日伝えたい内容は大体こんな感じ。

私が見た感じでも君はとてもスジがいいから、今後も私の冷蔵庫…じゃなく…私の弟子として存分に学ぶといいと思う。

それじゃ今日のレッスンはこれで終了。

グラウンドィングは自分自身を安定させる大切な技法であり、SNSで感情を乱されやすい現代社会には必須のサバイバル技術と言えるから、存分に活用してくれると私としても嬉しい。

それじゃあ、レッスンお疲れ様。

私は今からレッスンの報酬として君の冷蔵庫を物色するから、あとは自由にするといい。

■番外編

番外編、ララアルプちゃんアフター

ん…？

…どうしたの？

え…私のことをもっと知りたい？

ふむ…

私のエピソードを何か聞いてみたい…と？

……。

うん…君にはご飯などで少しお世話になっているから、それくらいなら構わない。

コホン。

では私のエピソードを少しだけ話してみる。

…あれは私がまだ人の範疇の能力だった頃の話…

私は、生まれた時から全身の気穴…君の世界で言うところのチャクラが開いていた。

天才だった私は幼少の頃から見た目にそぐわない圧倒的な能力を持ち、魔物を素手で屠れる腕力と高い知能と魔力、気の力を所持していた。

この世の真理と強さの探究に貪欲だった当時の私は、その欲求が高じて生まれ育った街を出て放浪の旅に出ることになる…。

そして辿り着いた世界一の栄華を誇る魔導帝国に、最年少の天才魔導研究者として潜り込むことに成功し、その立場を利用して合法・非合法問わず、あらゆる手段を使って魔導の奥義を盗み出し、極めようと画策した…。

でも結果は大失敗。

腹立ち紛れに帝国のシステムはズタズタにしたし、王城を全壊させて、領土も半壊にしたけど…宮廷魔導士達が死に物狂いで襲いかかってきて、私は三人の仲間たちと一緒に時空の狭間に封印されてしまった。

…おかげで私は長いあいだ不自由な思いをすることになった。

(ため息)

今思えば、あの時の私は青かった…あれではダメ。

あれだと効率が悪すぎる…

今は反省している。

もしも次に同じケースに出会うなら…今度はもっといい手段でバレずに全てのコトを終える自信がある。

ふう…

…どう？

私の身の上話に、君も心の底から感動して共感したはず…。

…。

…？（共感されていなくて「…あれ？」みたいな顔になる）

なに、その顔は…？

え…？ 反省の概念がおかしい…？

……君はやはり失礼。

私がせっかく感動できるエピソードを披露したというのに…。

私のこの悲しみを埋めるためには、冷蔵庫の中のスイーツを全部いただく必要性を感じた…。

これは食欲じゃない。

そう…これは単なる悲しみの補填…^{ほてん}補填に過ぎない。

私は悪くない…。

え…？

屁理屈言うな…？

君が理解してくれなくて、私はとても悲しい。

仕方がないからアイスバー1本で手を打つことにする。

（アイスバーを手渡されて）

うん…

完璧ではないけど、今回はこれで妥協する。

はむ…

…うん、とても美味しい。

君はとてもいい人間。

君に対しては、今後も私の貴重な冷蔵庫として良い関係を築いていけたらと思ってる…。

■センター感覚を使ったグラウンドィングワーク

このおまけパートではセンターを使ったグラウンドィングを行っていく。

君の中にある真っすぐな重力の感覚

東洋で言うところの「せいちゅうせん正中線」

西洋で言うところの「センター」の感覚を意識してみて。

(10)

センターを意識したら、センターの下側をまっすぐ真下へと伸ばして、星の中心核「コア」へとセンターを突き刺す。

それと同時にセンターの上側をまっすぐ天高くへと伸ばして宇宙にまで届かせる。

センターの下側は星のコアへとおろして、コアに突き刺し安定させて

センターの上側は宇宙にまで伸ばしていく。

星のコアにセンターを突き刺し、そこから君を通して宇宙へと真っすぐに一本のセンターが立ち昇っていくイメージ。

星から宇宙へとまっすぐに伸びていく一本のセンター感覚を意識してみて。

これは難易度の高いイメージだけど、1本のセンターが星と宇宙を貫くことで心のフラつきがなくなり「しん芯とおつた」が一本通った強さを生み出すことができるから…軽めにイメージできるだけでも効果的。

難しく考える必要はない。

君がこれだと感じるやり方でOK。

自分なりのイメージで構わないから「天地を貫くセンター」の感覚を作り出してみて。

(45)

感覚を作り出したら、しばらくそれに浸る。

星から宇宙を貫く一本のセンターを意識することで、君の心身は自然とバランスが取れていく。

長めの時間を取りながら、リラックスしながらセンターの感覚を楽しんでみて。

(150)

うん…とてもいい感じ。

…これで君のセンター感覚は完璧。

■簡易版グラウンディング

このパートではグラウンディングの簡易バージョンを行う。

まずは裸足で硬い地面の上に自然体で立ってみて。

(10)

自然体が出来たら、両手でお腹を触ってハラを意識。

頭に昇っている意識と血液を下半身へとおろしていく。

(30)

意識が下半身に集まつたら、そのまま足裏で大地をしっかりと感じる。

(10)

そのまま下半身の意識を、さらに真下へとおろしていく。

意識を星の中心にあるコアにまで届かせたり、巨大な樹木をイメージして足の裏から大地にしっかりと根を張るのもいい感じ。

君がイメージしやすいやり方で、しっかりと大地に根付いてどっしりとした安定感を感じてみて。

(30)

感覚ができたら、それを維持。

星に繋がつた感覚や安心感、どっしりとした落ち着きのある感覚など、安定した感覚にたっぷりと浸つっていく。

長めに時間を取るからグラウンディングの穏やかな時間を楽しんでみて。

(200)

うん…とてもいい感じ。

グラウンディングによって君は落ち着きを取り戻し、安定した心と体を得ることができた。

これでバッタリ完璧。

■簡易版グラウンディングVer2

それじゃ、グラウンディングを始める。

目はひらいていても閉じていてもOK。

椅子に座るか自然体で立つか、自由な姿勢をとってからリラックス。

(10)

姿勢をとったら、両手でお腹をさわって意識をハラへと集める。

頭に登った血液や意識が徐々に下へとおりていき…ハラや下半身に集まるようにイメージ。

(60)

意識が下半身におりたら…そのまま足裏を意識して、地面を感じてみて。

(30)

地面を感じたら、そのまま意識をさらに下方向へと伸ばしていく。

大地にしっかりと根付いた巨大な樹木のように…雄大かつ壮大に…

大地にしっかりとイメージの根を張り、どっしりと安定した感覚を生み出していく。

(30)

安定した感覚を生み出したら、

長めに時間を取るから、しばらくその感覚を味わっていく。

(200)

大地に根付いた感覚をしっかりと楽しんだら…根付いた感覚をうっすらと維持しながら、意識を通常モードに…。

(15)

最後に一回深呼吸。

(10)

うん…とてもよかったです。

これでグラウンディングはバッチリ完璧…。