

まえがき

取引先でのプレゼンテーションまであと10分。用意したプレゼン資料の流れは頭に入っているが、無意識に鼓動が速くなり、頭の中に余計なノイズが交錯する。少し声を出して練習しようにも、喉に息が詰まり焦りが強くなる。失敗のビジョンが頭に浮かび、鼓動はさらに加速する。しかし、これは人という文字を掌に書いて飲むよりも、遥かに具体的に効果的な技術として、克服の方法を確かめるチャンスでもあった。

体に意識を向け、肩や指先の力を緩めていく。体の緊張が抜けると、体内に空気も入りやすくなる。そのまま腹式呼吸を行いながら、息の通り道を広げていく。体が自然な状態に戻った頃には思考のノイズも薄くなり、そのまま余計な想像が頭をよぎらないようにした。プレゼンの時間が始まり、演台に立つ。室内の様子を見渡し、空間の広さや状況を観察する。少しよそ見をしたり、ノートを見たり、座り方を変えたりする人がいる。僕は軽く息を吸い、一番奥にいる人に語りかけるように声を出した。

「それではっ」

これは、僕が本書のメソッドを構築するうえで経験した一例です。これ以降、緊張しやすく本番に弱いという僕の中のレッテルは剥がれ、今では人前で話すことへの不安もなくなりました。多くの人が体験する例としてご紹介させていただきましたが、捉えようがなく、意識で制御できない心であっても、体の使い方の技術によって変えていけるのです。

皆さんも、健康、運動能力、姿勢や所作、感情まで含めて、どうして自分にはできないのだろうかと悩んだことがあるのではないでしょう。そして、悩みに対してあらゆるノウハウを試しながらも解決に至らず、自分とはこういうものだと言っているかもしれません。ですが、人間という自分自身を効果的に扱う方法を知らなかっただけで、すべてが技術で変えていけるとしたら、これまでの悩みから開放され、希望を抱けると思います。そして、その方法を知ること、自分の力で乗り越え、未来を変えていけることを実感していただければ幸いです。

本書は、人間が持つ潜在能力を引きだし、自分自身を活かすための原理と技術を8つのメソッドにまとめ、多くの方々にお役に立てていただきたいと思い、執筆しました。第1章から第3章では、このメソッドを開発するに至った僕の半生と、体の使い方や身につけるための理由をお伝えしており、第4章からは8つのメソッドの内容について詳しく説明しています。理論や技術を先に知りたい方は4章からお読みいただけます。

このメソッドは、整体、ヨガ、武術の秘伝などから、心身活用のエッセンスを抽出し、誰もが日常生活の中で簡単に習得できるように構成しています。本書を読むことで、自分が持っている可能性に気づき、心と体の隅々まで意識が向くようになり、より素敵な自分に向かって歩むことができるでしょう。また、生涯学習として学べる内容ですので、人生に立ち止まったとき、振り返るべき事柄を探すときのバイブルにもなるはずです。この本との出会いが皆様の悩みを解決し、お役に立てることを願っております。