

文化・アート



ECCOの取り組み

新しい

「地球市民文化」の

創造



月刊 Earth Citizens 地球市民



2021 7月号

脳力を最大限に引き出すためには、脳を自分のためだけに使うのではなく、周りの人、社会、地球のために使わなければなりません。常に地球を基準に考え、行動する。そんな意識を持つていれば、創造力が高まります。その輪が広がれば、地球市民の「文化」が生まれます。



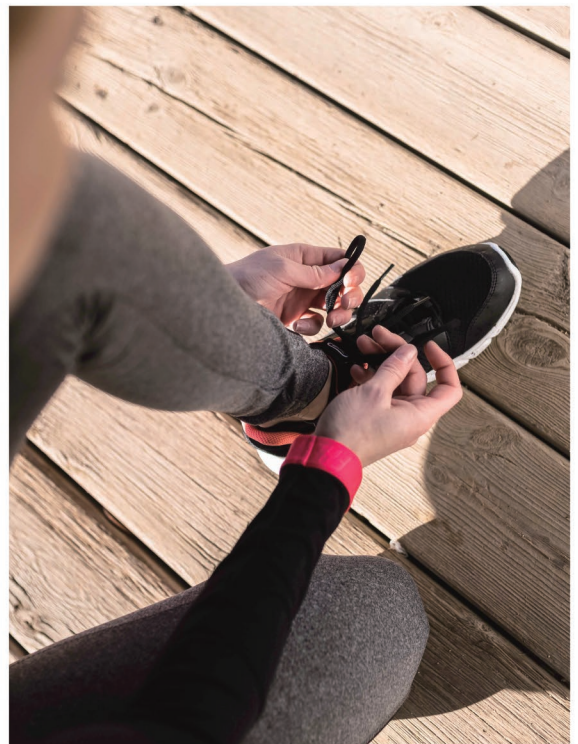
脳力から生まれる行動

私たちの創造性は、脳力から生まれます。脳力の強さを決めるのは、行動力です。分かっているても行動できないのは、それだけ脳のパワーが弱いということ。体を動かせるくらい十分に強い信号が脳から送られていないのです。

脳の中の情報が変わると、考えが変わり、言葉が変わり、行動が変わり、運命が変わります。

これは運命の方程式です。脳の中の考えを具体化したものが言葉で、その言葉を実践に移したものが行動です。

行動なしには、どんな創造もありません。行動なしには何の変化も起こりません。だから、「ただやる」ことがとても大事です。行動で表現し、習慣にしましょう。恐れるべきなのは、知らないことではなく、知っていることを行動しないことです。分かっていることを実践に移せるかどうか、創造力を左右します。





原点は「意識」

すべての創造は、意識の世界から始まります。私たちは何か行動を起こすとき、その前にまず考えます。お世話になった友人に手料理をもてなすのは、「感謝の思いを伝えたい」と思うからです。ふらりと旅に出かけるときも、「旅をしたい」という衝動がまず起こっています。思考がエネルギーを引かせて物質化し、現実になるのです。

見える世界をつくりだして動かすのは、結局のところ見え

ない意識の世界です。つまり、強い「意識」が、「行動」という現実の変化をもたらします。こうした意識の力は、すべての人の脳の中に内蔵されています。それに多くの人が気づいていないだけです。

主人としての意識

よりよい地球市民生活のための第一歩も、まずは自分の人生に対して主人としての意識をもつことです。自分の人生に主人意識がない人は、地球にも同じ考えをもつようになりません。「地球の問題は誰かが解決して

くれるだろう。リーダーや専門家がやるだろう」と受動的に考え、「誰が何をしても、世界は何も変わらない」と悲観的に考えてしまいます。

新たな文化の誕生へ

地球を中心に考え行動する人が増えれば、新たな文化が生まれます。文化とは創造活動

ですが、それは芸術家だけのものではありません。私たちが生きていく人生のすべての瞬間は、創造のチャンスです。不都合だと感じることを改善したり、これまでにはやったことのないことに挑戦してみたり、従来と違うやり方を試してみたりするのも、すべて創造です。

社会を変え、地球を生きかすことができるのは、政府でも産業でも技術でもシステムでもありません。それは各自が選択する生き方です。その生き方こそが新たな文化をつくり、その文化が世界を変化させる力強い力として作用します。

持続可能な地球を取り戻す

一人ひとりがどのような価値を追求し、どのように生きていくのか。それによって、この地球に何を残せるのかが決まります。私たちがよりよい共同体のために「シェア・アンド・ギブ」の人生を選択するならば、持続可能な地球を取り戻すことができます。

イシュー
ECOは5つの分野の地球市民活動を展開しています



人間性回復

瞑想、呼吸
ホメホメ
FUN! FUN! FUN!



健康

HBCブレイン体操
地球市民1分運動
ヘソヒーリング



自然環境

クリーンアップ
災害支援
ライトダウン



教育

学校脳教育
ベンジャミン学校
福島プロジェクト



文化・アート

地球気功
ブレインアート
コンサート



ストレッチとピッカーマンと一緒に♪
 1時間に1分運動しよう
地球市民1分運動

今月のおすすめ
**ジャンセン
 ウォーキング**
 夏に負けない
 体をつくろう

梅雨が明けて本格的に暑くなり始める7月、熱中症にならないように日ごろから体力をつけておきましょう。とても手軽で簡単な夏バテ対策の一つが、ジャンセンウォーキング。体力づくりに有効なうえ、姿勢を整える効果があります。腸が動き、血液の循環もよくなります。



熱中症は予防が大事です。小さなお子さんや高齢の方、体調がすぐれない人、肥満の人、あまり運動しない人は熱中症にかかりやすくなります。普段から運動して汗を流しましょう。

「**脚光を浴びる「歩行」**」

現代人は、慢性的に運動不足になりがちです。もともと人間の体は、運動するように作られています。しかし、生活が便利になるにつれ、消費するエネルギー量が大きく減りました。そして最近、ウォーキングが

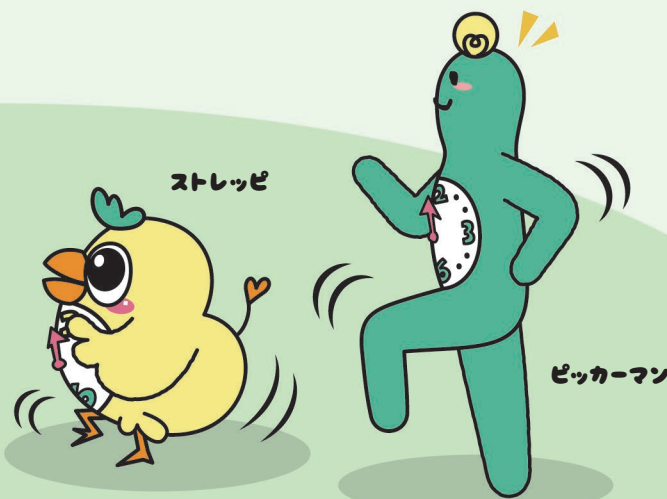
注目を集めています。これは、スマホやパソコンの普及で「座りっぱなし」の生活を送る人が増えたことと関係しています。21世紀の私たちは、運動不足どころか、「歩行不足」の状態に陥っているのです。

歩かない生活が続くと足腰が弱り、血流が悪化。冷えやすい体質になります。腸も活力を失い、便秘になりやすくなります。とりわけ夏場になると、冷房の効いた室内にこもる時間が長くなるため、運動不足・歩行不足が顕著になります。

「**数字の「11」のように歩く**」

そこでおすすめるのが、ジャンセンウォーキングです。左右の足を数字の「11」のように平行にして、ひざを真っ直ぐ伸ばしながら歩く健康法です。下腹部の丹田に力が入り、体にエネルギーが蓄積されます。さほど体温が上昇しなくても汗をかきやすくなります。汗をかけば皮膚の表面から気化熱が奪われるため、体温の上昇を防げます。汗をかきやすくなれば熱中症になりにくくなります。

**ジャンセンウォーキングを
 やってみよう!**







Point

足の10本の指に力を入れ、地球を握りしめるように歩きます



- 1 まっすぐ立った姿勢から体を1度くらい前に傾け、体の重心を足の裏の湧泉におく。
- 2 足を踏み出すとき、足の指まで力を入れ、つま先は数字の11の形になるようにする。
- 3 体の重心が「湧泉ー丹田ー胸ー脳」で一直線になるようにつなぐ。
- 4 歩くとき、足の裏の刺激がそのまま脳に伝わるといふ意気込みで元氣よく歩く。

変化 作・もんこ		
変わねば…		脳の中の情報が
言葉が変わねば…		言葉が変わる!!
行動が変わねば…		行動が変わる!!
運命が変わねば…		運命が変わる!!



Let's Go! 地球市民サポート店

地球市民サポート店は、地域に根差して地球市民ムーブメントを発信するあなたの街のお店です。<地球市民カード> または <ECOサイトのログイン画面> のご提示で地球市民特典を受けることができます。

Pick Up

滋賀県 守山市 麦笑ぼうし

麦笑ぼうしのこだわり
国産小麦、国産バターを使用し、生地は無添加で体に安心、安全な食パンを皆様にお求めやすい価格でご提供できるように心がけています。




☎ 077-576-3104
🏠 滋賀県守山市勝部1-15-23

地球市民特典

ミニラスク
プレゼント



一般社団法人
Earth Citizens Organization





YouTubeライブ配信では地球のための5分間瞑想を行っています! その他にも地球や皆さんの健康に役立つ情報を発信中!



Youtubeライブ配信やイベント情報など配信中



インスタグラムでも、コラム記事を読むことができます

Just Action!

栄光はただやってくるものではありません。
光明もただやってくるものではありません。
光明を「選択」し
選択したら次は目標に向かって動く必要があります。

あなたが何をすべきかはあなたの脳が知っています。
あなたには、現実を見る目と耳そして脳があります。

何をすべきかがわかればすぐにアクションしましょう。
アクションが「勇気」です。

一指 李承憲

