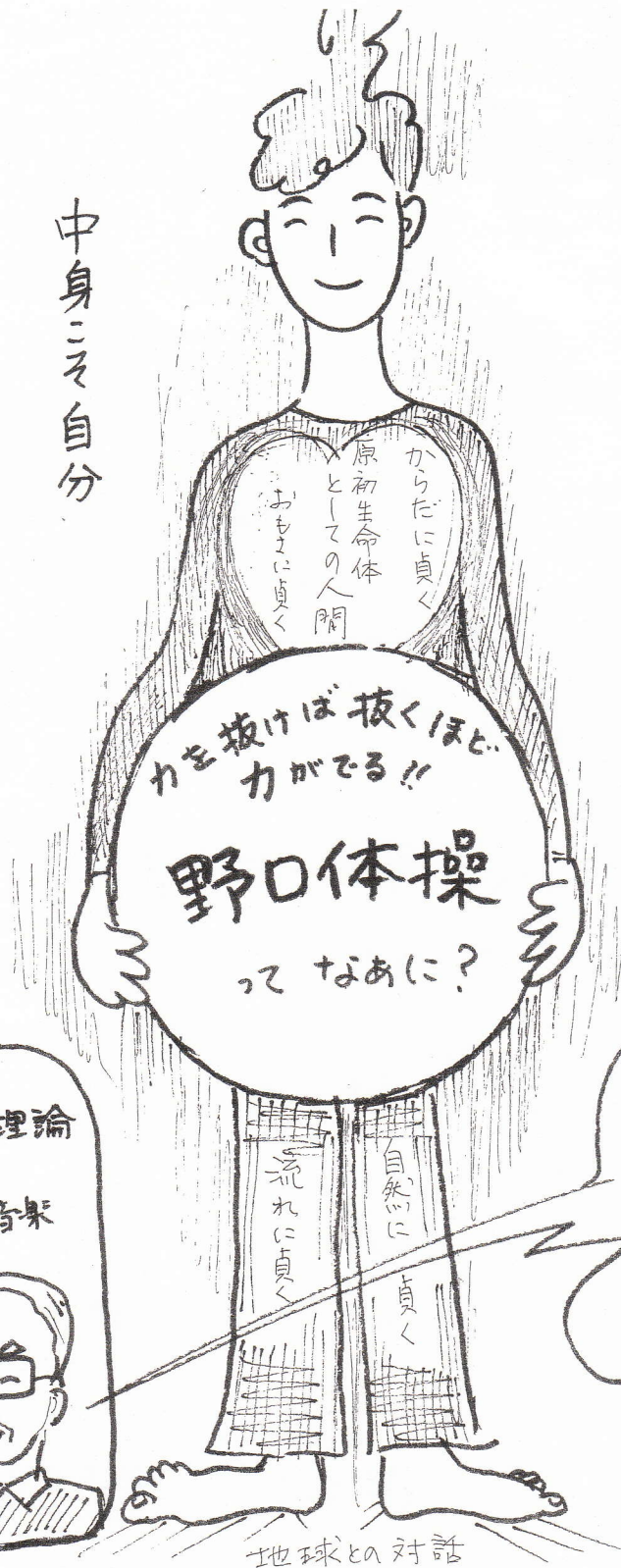


感覚こそ力

無理をしなければ無理ができる
ちやうどいいのがちやうどいい

中身こそ自分

まるごと全体が優しさという
生きものになり切ったとき
すべての動きは易しくできる
そのときの感じは
安らかに休まり癒される



考えた人

④ 野口三千三 先生
みちぞう

戦後、独創的な体操理論
と実技を实践した。
演劇界をはじめ、美術、音楽
教育、医療など
幅広い分野で
今も支持されている

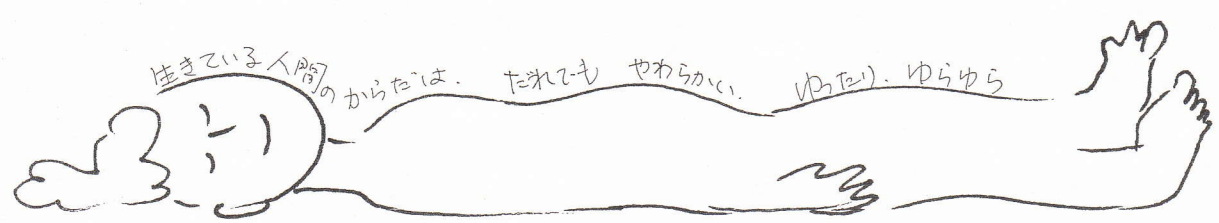
東京芸術大学
名誉教授



ひとことごとうと...

野口体操は、
自分自身のからだの動きを
手がかりに
自然とは何か
人間とは何か
自分とは何かを
探検する営みである

力を抜くということは、余分な力を「なくす」ことにより
新しい必要な力（もの・こと）を創造する積極的概念



すべての重さにおいて、からだのあらゆる部分の
「つたばかり、つたばかり、たがれ、とほり、まはり、めぐり、うつり、かはり、こたえ、ほどけ
ととのひ、えらび、あはせ...」のよいことか 力の本質を、それをよくするのかが体操