

自分を信じすぎないでください。

自分自身に思いつくことは、いつまでもその範囲を超えません。

しかしながら、自分に思いつかないことを考えることは不可能です。

モノを考えるのは「脳」の仕事ですが、身体全体に刺激を与えることで、考える「全身」を作ります。それはつまり運動です。

制作を始める前に軽く運動をしてください。運動内容はお任せします。

ひざや、目玉や、足の爪や、首にも意識を持って行ってみてください。少し景色が変わると思います。