

ととのう 調脳

まずは、脳から整えてみませんか

呼吸に気づくことで、脳の状態が見えてくる

私たちは普段、
自分のココロやカラダの状態を
「考え」や「感情」で判断しがちです。

しかし、
呼吸のリズムや深さには、
今の脳の状態がそのまま表れています。

調脳（ととのう）メソッドでは、
呼吸を無理に変えようとはせず、
まずは「今の呼吸に気づくこと」から始めます。

呼吸に意識を向けることで、
脳が警戒しているのか、
それとも安心しているのか…
自分自身の状態が、自然と見えてくるようになります。

その「気づき」こそが、
脳を無理なく整えていくための
最初の、そして最も大切な一歩です。

私たちは、不調や違和感を感じると
「正そう」「変えなければ」と考えてしまいます。

しかし、脳の視点から見ると、
多くの反応は間違いではなく「守るための働き」です。

緊張・不安・過敏さ・力が抜けない感覚
それらはすべて、
脳が「危険かもしれない」と判断した結果として
起こっています。

調脳（ととのう）メソッドでは、
この反応を無理に変えようとはしません。

脳がまだ安全を感じていない状態で
「変えよう」とされること自体が、
新たな警戒を生むからです。

大切なのは「安心が先」

脳は、安全が確認されたときにだけ、
はじめて力を抜くことができます。

呼吸を観察し、
今の状態に気づく。

そのプロセスの中で、
脳は自らのタイミングで
自然な反応へと戻っていきます。

脳が安心し、
警戒がほどけたとき、
呼吸・感覚・動き・感情は
自然に変わりはじめます。

それは、
無理にコントロールした変化ではなく、
本来備わっている回復の力が働いた結果です。

だから、がんばらなくていい

調脳（ととのう）メソッドは、
「がんばる人」ほど、
あえて力を抜くことから始めます。

変えようとしなない。
正そうとしなない。
ただ、今の状態に気づく。

その静かなプロセスが、
脳・ココロ・カラダを
いちばん自然な形で整えていきます。