

簡単な呼吸法

まず椅子の座りやすい位置に腰掛けます。両足は軽く開き、足の裏はしっかり床に着け、両手は膝の上に置き、背中は椅子の背につけ、目を軽く閉じます。目を閉じると何となく嫌な感じがする場合は、足元から 60cm～1メートル先の床を見つめてもよいでしょう。頭は自然な位置にして、あなたの呼吸に注目してください。

少し間をあける (10～15 秒程度)

呼吸で息が入ったり出たりする様子を観察してください。

少し間をあける

息を吸ったときは胸が膨らみ、吐いたときは平らになることに気が付くでしょう。

少し間をあける

もし心がさまよったり、いろいろな考えが浮かんだりしても、そのままにしてください。そうなりやすいことに気づいてください。そして注意を呼吸にやさしく戻してください。

少し間をあける

それでは、あなたの鼻に注目してください。呼吸をするとき、どのように空気が鼻を通っているかを感じてください。空気が鼻から入るときと出るときでは、違う感じがすることに気が付くでしょう。空気を自然に鼻に通してください—そして呼吸するたび、この感覚に注目してください。

少し間をあける

息を吸うときは空気が少しひんやりと感じ、息を吐くときは空気が少し暖かいことに気が付くでしょう。

少し間をあける

もし心がさまよったり、いろいろな考えが浮かんだりしても、そのままよいことを思い出

してください。そうなりやすいことに気づいてください。そして注意を呼吸にやさしく戻してください。

少し間をあける

慎重に呼吸に注意を向けてください。今少し時間を使って、よく観察してください。

間をあける (1分間)

あと3回呼吸をしたら、練習をおしまいにします。ゆっくりあなたのペースで注意をこの部屋に戻してください。

少し間をあける

腕、足、手を伸ばして広げて、ゆっくり部屋に注意を戻してください。そして準備が整ったら目を開けてください。

以上