

## ボディースキャン瞑想

身体に意識を向けてみましょう

もし目を閉じた方が心地よければ、閉じてみてください

今ここに自分の身体が座っていること、身体の重さ、椅子や床に触れている感覚を感じてみましょう。そして数回深呼吸をしてみてください

深く息を吸いながら、新鮮な酸素で身体を満たして

息を吐きながら、深くリラックスしていくことを感じます

床の上にある脚の存在に意識を向けていきます。

そして脚が床に触れている感覚に気づいていきます

脚の重みや、圧力、微細な振動、熱

椅子に触れている感覚にも気づいていきます

圧力、脈拍、重たさ、軽さ

椅子にもたれている背中の感覚にも気づきます

今度はお腹のあたりに意識を向けていきます。

もしお腹が緊張していたら、少し和らげてみましょう

呼吸を感じましょう

両手のひらに意識を向けてみましょう

緊張や強張りがあるでしょうか

可能であれば少し手放してみましょう

両腕に意識を向けて、腕の感覚に気づいていきます

肩の緊張を解いて首や喉も柔らかく、リラックスさせていきます

顎の力の抜いて、顔全体の筋肉を和らげていきましょう

そして、全体を見渡すように今ここに身体に気づきます

もう一度深呼吸をしながら、身体全体に気づきます



Mindful Awareness Research Center

そして、準備ができたらゆっくりと目を開けて、瞑想を終わりにします