

ラクな姿勢で呼吸中の体の動きに意識を集中します。呼吸を通じて体の感覚に気づき、余計な思いや考えに反応しないようにします。体のこりや痛み、物音など、ほかのことにはただ気づくだけで反応せず、すべての注意を呼吸に向けると、心が落ち着いてきます。

集中ポイント①
鼻の穴
普段のリズムで自然に呼吸します。空気が鼻の穴を出入りすることだけに意識を集中。

集中ポイント②
おなか
普段の呼吸でもかすかに動くおなかに意識を集中し、自然に長く息を吸っていることに気づきます。



*足はもう少し崩していてもOK

ラクな姿勢で
呼吸に10分間集中するので、体に負担がかからないラクな姿勢をとります。背もたれは使いません。



一点に集中
鼻の穴かお腹に意識を集中し、その感覚に気づきます。集中する気持ちよさが感じられます。



感覚や思考を放置
さまざまな感覚や思考が浮かんでいますが、それにいちいち反応せず、すべて放置します。

息を吸ったり吐いたりすることに意識を集中します。気がそれて雑念が湧くこともありますが、呼吸に注意を向け続けるうちに体の感覚に気づき、思いや考えに振り回されなくなっていくきます。

「想」を紹介しましょう。息を吸ったり吐いたりすることに意識を集中し、気がそれて雑念が湧くことにもありますが、呼吸に注意を向け続けるうちに体の感覚に気づき、思いや考えに振り回されなくなっていくきます。息を吸ったり吐いたりすることに意識を集中し、気がそれて雑念が湧くことにもありますが、呼吸に注意を向け続けるうちに体の感覚に気づき、思いや考えに振り回されなくなっていくきます。息を吸ったり吐いたりすることに意識を集中し、気がそれて雑念が湧くことにもありますが、呼吸に注意を向け続けるうちに体の感覚に気づき、思いや考えに振り回されなくなっていくきます。

やってみましょう「マインドフルネス瞑想」