

5 minutes Mindfulness

5分間マインドフルネス

できれば、誰かに以下のガイドの文章を読み上げてもらって、このプラクティスをやってみましょう。それから 交代して あなたがこのプラクティスを声に出して読みあげて、みんなをガイドしてあげましょう。



- まっすぐに背筋を伸ばし、でもリラックスして、心地いい姿勢を見つけましょう。
- まずは、床に接している足の裏の感覚に、あるいは 椅子に接している部分のからだの感覚に、注意を向けてみます。からだの一部分をほんのちょっぴり動かしてみると、注意を向けやすいかもしれません。
- 2-3回、深い呼吸をしてみましょう。そうすることで 呼吸のリズムを感じとりやすいかもしれません。感じとれたあとは、いつもの自然な呼吸のリズムにまかせましょう。コントロールする必要はありません。
- 息を吸ったり吐いたりする感覚が 一番はっきりと感じられるからだの部分に注意を向けてみます。鼻の穴、胸、お腹など…もしよかったら、その感覚を感じるところに手を置いてみるのもいいでしょう。集中しやすくなるかもしれません。
- 今度は その呼吸の感覚に ずっと注意を向け続けることができるかどうかやってみましょう。吸う息のはじまりから…吐く息の終わりまでの全体にできるだけ注意を向けて。もし、心がさまよったら、感覚に注意を戻し、また始めましょう。
- こうしていると、きっと、ところが他のところにさまよっていることに気がつくでしょう。でも大丈夫、普通にみんなに起こることです。ところがさまよったたら、どこにところがさまよったのかをただ確かめて、そのあと、そっとやさしく また注意を呼吸に戻しましょう。これを繰り返し、何度もやってみましょう。
- 続けたいだけ、この練習を続けてみます。ただ このプラクティスのおしまいには、忘れずに注意を、今ここに座って呼吸している からだ全体の感覚に広げておきましょう。
- 練習の終わりには、そっと静かに眼を開けます。少し伸びをしたり、軽いストレッチをしてみてもよいでしょう。

そうして 穏やかに今日という一日を続けるために 身体が求めているものに耳を傾けましょう。

5 minutes Mindfulness

なぜこの プラクティスをするのですか？

呼吸を意識することは、忙しい一日の中で、ほんの少し立ち止まることを可能にしてくれる 非常にシンプルなツールです。

それは、注意力や集中力を研ぎ澄ましてくれますし、ストレスや、不安、反射的に反応してしまう場面で一呼吸置いて対応できる ゆとりも与えてくれます。

呼吸の感覚に注意を向けるプラクティスをしてみてください。このプラクティスは、あなたのところをつなぎとめるアンカー（錨）を与えてくれます。そこがころがさまよっていることに気づいたときに、注意をもどす場所になってくれます。

この練習は、何度も繰り返さなければならぬかもしれませんが、それで大丈夫です。いつでも そっとやさしく呼吸の感覚に注意を戻してみてください。

これは、注意の「筋力」トレーニングです。ですから、このプラクティスを行うときは、やさしく 忍耐強く 繰り返し 行うことが役立ちます。

