



1, 良い姿勢で坐る。

坐蒲や座布団に坐り、腰を高くした状態であぐらをかく。困難な方は、椅子でもOK。その場合は足の裏が床に着く様にセッティングする。骨盤の上に上半身を乗せるイメージで背筋は伸ばし胸を開く。肩を回してから胸を開くのもオススメ。

しかし力まず、常に「キツ過ぎず、ユル過ぎず」顎を少し引き、口もリラックス。少し開けてもOK。

目を優しく開けたまま、伏し目(半眼)にし、2m先くらいを柔らかく眺める。

2, 自分の呼吸に意識を置く。

普段、している自然な呼吸のままです。

空気が身体に入って、そして出て行くことに意識を置いてみます。また、人によっては、「呼吸を感じる」「呼吸を見る」という言葉の方がピンと来るかもしれません。慣れていない時は、鼻の頭の辺りを意識してみてください。

3, 何かを考えたなら「考えた」ところの中でつぶやき呼吸に戻る。

呼吸に意識を置いていると、何かしらの考えが浮かんできます。浮かんできたら、その思考を追いかけて、良い悪いなどとジャッジもせず、そのままにしておきます。そして、ただ「考えた」ところの中でつぶやき、また呼吸に戻ります。

考えが湧き出した事に気付き、その感情に永遠はない事、そして執着したり不安がる必要はない事を知ります。強い感情のときには物語が連なって行ったり、時には眠くなる事もあります。思考はお天気のようなものです。気付くのが遅くなくても、ジャッジする必要はありません。「思考」と友達になりましょう。

週5回、1日10~15分を目安に坐りましょう