

リラックス

リラックスのおすすめ(リラックス：くつろぐこと、緊張をとくこと、休むこと)

私たちは普段日常生活でいろいろとストレスに悩まされ、本当にくつろげる時間をもてないことも多いものです。しかし、リラックスできる時間が持てれば、それ以外の時間にもある程度の落ち着きや安らぎがもたらされ、精神的な緊張や動揺が和らぐという好影響があります。簡単で効果的と思われるものを、ご参考までにご紹介させていただきます。毎日続ければ驚くほど効果が見られることがあります。リラックスとは必要なことであり、訓練が可能なことなのです。

座る瞑想

クッションの上に腰を置き(腰を高く)背筋をなるべくまっすぐに(リラックスしたまっすぐ)

一方の足のかかとを股間にひきよせ、もう一方の足をひきよせた足と交差させずにその前において座る。

目を閉じ、両手はひざの上。手のひらは下に。

呼吸に意識を向け、浮かんでくる考えや感情をそのままに放っておく。

呼吸は自然にゆだね、自分でコントロールしない。浅い時は浅く、深い時は深いままで呼吸する。

心が様々な気持ちや考えごとに占められてしまった時は、何度でも優しく呼吸に意識を戻す。

毎日朝、夕、一日2回、1回につき10分以上が望ましい。

可能であれば静かな一人の場所で。

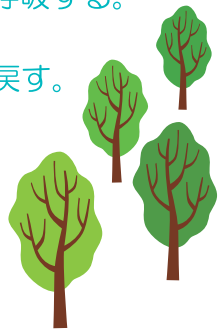
さまざまなわずらわしい感情や考えから解放される時間を持つことは重要なことです。そのような時間を持つことは実はちょっと難しいことなのですが、解放されるために、呼吸に集中することはとても有効なのです。費用もかからず、驚くほど簡単で、効果があります。呼吸によって、ストレスを乗り越え、いつでも現在に戻ることができるのです。

瞑想の参考になる文献ですが、

『呼吸による癒し』ラリー・ローゼンバーグ(春秋社)

『やさしいヴィパッサナー瞑想』アリンナ・ワイスマン(春秋社)

どちらも素晴らしい本です。訳者は仏教瞑想の実践者で専門家の井上ウィマラ氏です。井上ウィマラ氏は院長の瞑想の先生で、このプリントは先生の指導で作成しました。



皆様と安らぎがいつもともにあらんことを！



町田まごころクリニック

Machida Magokoro Clinic

〒194-0022 東京都町田市森野 2-8-15 AWA 渋谷ビル 1F

E-mail : info@magokoro-clinic.info

www.magokoro-clinic.info

ナヤミフヨウ

TEL :042-851-7824 (予約)

(FAX)