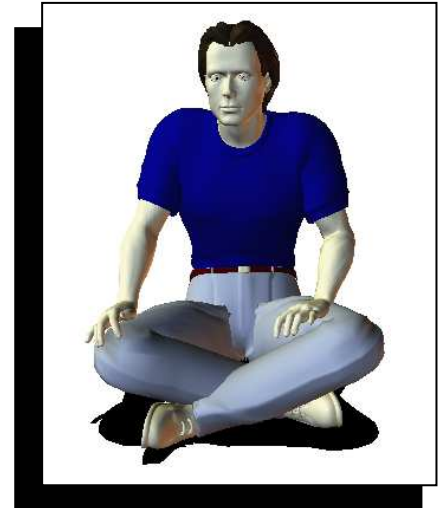
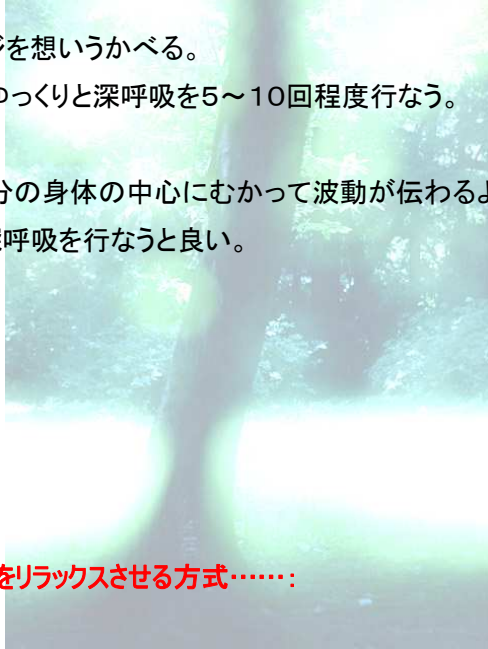


<MEDITATION(瞑想テクニック)まとめ/レジュメ>

◎実践&エクササイズ/サンプル例◎

1)座わって深呼吸しながら、体をリラックスさせる方式……:

- ・安らぐイメージを想いかべる。
- ・眼をつぶり、ゆっくりと深呼吸を5~10回程度行なう。
- ・大気から自分の身体の中心に向かって波動が伝わるようなイメージを描きながら深呼吸を行なうと良い。



2)転がって、体をリラックスさせる方式……:

- ・睡眠に入る積りであれこれ考えている雑念を振り払う。
- ・眼を閉じて、ゆっくりと深い呼吸をする。

(参照事項)~体内の様々な毒素排出(デトックス)への取組みも良い

- ・食事療法
- ・岩盤浴
- ・温泉(湯治) など

* 夢とともに入眠への手順 *

《エクササイズ パート1》

- ・リラクスタイムの演出:キャンドルを風呂場に持ち込み、キャンドルライトの明かりだけでとして入浴する。
- ・入浴中は、出来るだけ瞑想に近い状態で心を落ち着け、ろうそくの火を見つめたり、眼を閉じなくともゆったりとした時間を過ごす。
- ・キャンドルの火をじっくり見つめていると次第に心が落ち着き、時の流れがゆったりと感じられる。

《エクササイズ パート2》

<カラーヒーリング>

- ・色の持つ効果を利用する=感情の浮き沈み、情動の凹凸がある場合、身体の状態と心のバランスに対して



外面を通して調整していく。また、心にこうした行為を意識しながら働きかけることで安らぎを得る。

日常生活において具体的な手法として、服装は当然な事ながら加えて様々なアクセサリー、色の付いた文房具、雑貨などを目につく処に置き、折に触れてそれらを眺め確認する。

- ・色のライトによる色彩演出：風呂上りの時間(5～10分)を色のついた薄明かりで体を休め、湯上りタイムとして過ごす。(カラー電球は、自分の好みで何種類か購入しておく。ホームセンターや電気店においてあるものが良いが、場合によっては100円ショップでも購入可能。また、点滅電球を用いると若干ニュアンスの違う感情を醸し出すことも可能である)

【カラーライトの役割】 ・黄色……楽しく、ウキウキさせる ・青……心の沈静化 ・赤……活気付ける
・橙……明るい気持ちにする ・緑……ゆとり、余裕を与える

【イメージトレーニング】

目的： リラックスして眠りに入るようにセッティングする。

～ 1)就寝前にリラックスした気持ちになる為に、眼をつぶって心に好きな場所、空間に好きな状況でくつろいでいる自分をイメージする。

2)夢の中で描きたいテーマを自由気儘に想像し、夢を見られるように心に念じる。

(簡単な方法例)

- ・部屋の明かりはそのまま、ソファーに座り、眼をつぶる。
- ・さらに、体を大きく広げてリラックスした体勢をとる(足を投げ出しても良いし、体全体をソファーに委ねかけて下さい)。
- ・ゆっくりと数回深呼吸を行なう。
- ・30秒～1分間くらいしてから、明かりの方向に顔を向け、両手で少しずつ眼の辺りを覆う(この場合、電灯の光を太陽のイメージとして、浜辺やテラスのソファーに座って日光浴をしている自分を想像する)。
- ・眼を覆いかぶせた手をそのままにして、ゆっくりと眠りに入っていき自分をイメージする。
- ・環境音楽、ニューエイジといわれるジャンルのCDをあまりボリュームを上げずに、BGMとして流す。



【自己暗示への行動】

～寝相、体形と行動の基礎：スイッチのオンとオフを意識的に作り出していく(＝寝返り、右寝、左寝、仰向けなどの体位バリエーション)。自己暗示の儀式を執り行う。

1. 寝転ぶ～仰向けになる／体全体から力を抜き、夢を見るための受信モードに入ったという意識を持つ。

{ここで自分に暗示をかける：自己宣言して夢からの応答を待つ～無意識、潜在意識との親和性を持つ}

2. 右寝(顔と体全体を右向きに横たえる)～自分の意識の中でスイッチの切り替えを意味すると考える(スイッチ・オン・オフ／定義する)

3. 左寝(顔と体全体を左向きに横たえる)～自分の意識の中でモードの切り替えを意味すると考える(オート&マニュアルモードの切り替え／定義する)

【具体的な実践見本】

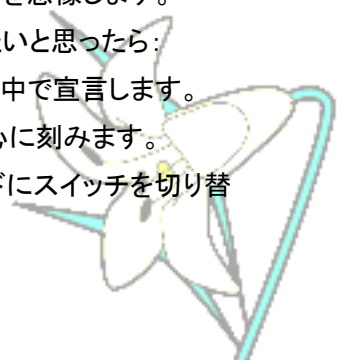
*例えば、これから眠って夢を見たいと計画したら、まずどんな夢にしたいかのアウトラインを想像します。

「好きな彼女と出会い、ドライブに行った後、食事をして楽しき一日を過ごす」という夢を見たいと思ったら：

①仰向けに寝転び、眼を閉じリラックスして、『今晚は、楽しくウキウキする夢を見る』と心の中で宣言します。

②体と顔を右に向けて寝返り、考えたアウトラインを心に念じます。そして、全てしっかりと心に刻みます。

③さらに夢において自由なストーリーを加えたければ、左の方へ寝返り、夢のオートモードにスイッチを切り替



えます。

④願っていた夢を見た事(予測)をかみしめるようなゆとりを持って、眼をあけます。

*** 演出手法 ***

メディテーションを効果的にする手法として、以下の小道具を併せて用いても良いでしょう。

- ・お香 (アロマ)
- ・静かな BGM (環境音楽やクラシック音楽)
- ・ライティング (光の演出)



【簡易なメディテーション】

・古今東西あまたの瞑想法があるが、様々なやり方の中で自分をもっとも適している、自分に合っているといった観点からチョイスする事。目的は、「ただリラックスする」という事。

* ここでは、簡便な瞑想方法をひとつ紹介する。

{3分間瞑想法}

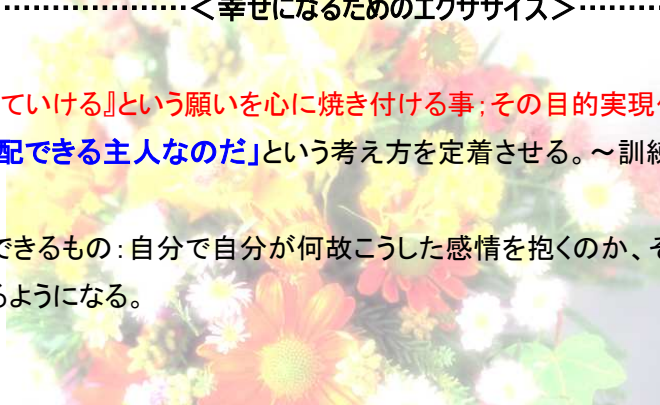
- 1) 全身もリラックスするような気持ちで床に座り、胡坐をかく。肩の力を抜き、両手をそれぞれの膝の上に置く。
- 2) 眼を閉じて、ゆっくり鼻から息を深く吸い込む(頭の中で、5つ数えながら行なう)。
- 3) 息を吐き出すときは口から行なう(ゆっくり 10 カウント程度で全ての息を吐き出すような感じを持つ)。
- 4) この呼吸を10回ほど行なう。~呼吸方法がポイントです。
- 5) 呼吸に集中する事で、あまり何も考えない状態で、しばらく静かにリラックスする。



.....<幸せになるためのエクササイズ>.....

◎『自分は幸せに生きていける』という願いを心に焼き付ける事;その目的実現化への刷り込み◎

- ・「私は、私の心を支配できる主人なのだ」という考え方を定着させる。~訓練によってこうした意識を持てるようになる。
- ・感情はコントロールできるもの:自分で自分が何故こうした感情を抱くのか、そしてその事実を受け入れて第三者的な客観視をするようになる。

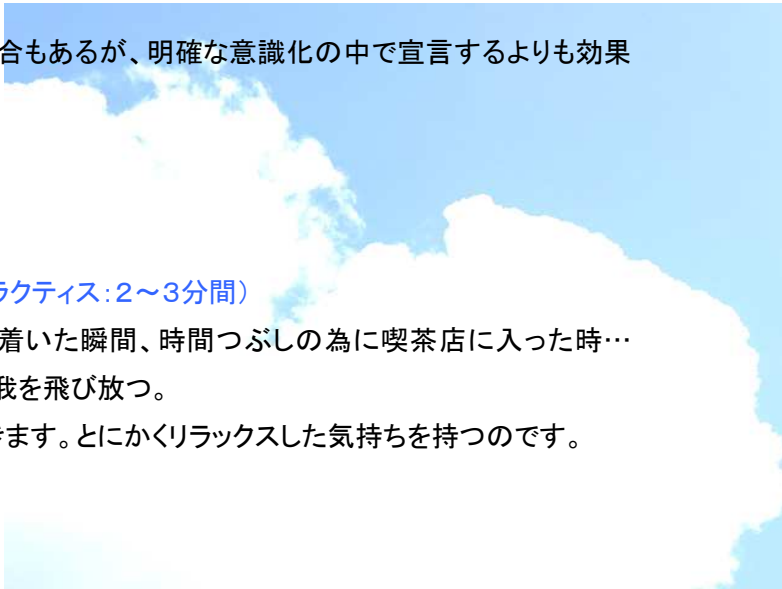


【潜在意識を味方につける】

- ①[自己宣言]の書き写し(自己実現のマインド転写:写経のように行なう)~『自分はこうなる!将来の目標などについての念じながら同じ内容の文を3回以上書き写す。声を出して何度もくりかえすのも良い。
- ②リラックスの磁場で心の中で「自己宣言」を念じる。
(こうした作業を集中して行なうと睡魔がやたらと襲う場合もあるが、明確な意識化の中で宣言するよりも効果的な場合が多い)

{メンタル学習方法} = 精神的トレーニング

- * 心をあちこちへと浮遊させる(心を飛ばす)
- ・ 潜在意識への刷り込み&自己暗示のやり方(簡易プラクティス:2~3分間)
- * 朝起きてからすこし時間がある時、お昼休みの落ち着いた瞬間、時間つぶしの為に喫茶店に入った時...等々わずかな時間を使います。~現実の場から若干自我を飛び放つ。
- ①目をつぶって、肩の力を抜いて両手を両膝の上に置きます。とにかくリラックスした気持ちを持つのです。



- ② ゆっくりと深呼吸を 10 回繰り返します(複式呼吸)
- ③ 心の中で「私には、力が溢れてくる」「私の目標は必ず達成できる」「チャンスは必ず巡ってくる」などの積極的なメッセージを1つの言葉について最低3回繰り返します。
- ④ ゆっくりと目を開け、自然な呼吸をしてから、“儀式”を終えた気持ちを持ちます。

◎ 楽天主義の習慣化～毎日、少しずつ繰り返し楽しい事柄をイメージしていく(トレーニング)

{プラクティス紹介}

* インスタントコース(5 分間プログラム)

- ① 椅子に腰掛け、目を閉じてゆったりとします。
- ② 経験した楽しい事柄、思い出を思い起こし、「今日、この瞬間からこうした充実した楽しい時間を過ごせる」と心の中でこの言葉を5～10 回反復します。
- ③ さらに楽しかった経験、嬉しかった出来事を思い起こします。
- ④ 5回以上深呼吸して、目を静かにあけて立ち上がって下さい。

* ミドルコース(10 分～15 分程度)

- ① ゆったりとくつろぎ、目を閉じて深呼吸をします(腹式呼吸で2～3回)。
- ② 「私は自然界のもつリズムを感じ、調和を目指す！」と心に念じてください。
- ③ 自分がなりたい状態(～将来のビジョン、気持ちの良い環境設定＝旅先、仲間達との交流、楽しかった経験の再現など自由)をイメージします。
- ④ そのイメージ環境に自分がゆったり浸って、エンジョイしながら気持ちがリラックスしていく様子を心で描いていきます。
- ⑤ じっくりと身を任せたら、必ず「私は、自由にこうした環境を作りだせる」と心の中で思って終了しましょう。

* フルコース(じっくりと時間を割いて行なう: 30 分以上～)

- ① 部屋を薄暗くし、まず自分がじっくりとエクササイズを行える環境作りをします(アロマ、お香、キャンドルなどの演出も良い)。そして、さあ楽しい一時を過ごすと思うようにします(けっして義務感や務めだと思わないこと)。
- ② 胡坐座になり目を閉じて、両手をお腹の前あたりで組みます(座禅の要領)。
- ③ まず、深呼吸を行ないます(回数は 10 回～20 回)。続いて、今度は自分の好きな場所にいるセルフイメージをまず思い浮かべます(例えば、燦々と日光がさす広い部屋で、音楽を聴きながらコーヒーを飲んでリラックスしている自分の姿)。
- ④ さらに、シチュエーションを変化させて環境を変えた自分の姿へと場面を転換させます(映画のシーンが変わるように、今まで居た場所から新たな場所へとまるでレポートしたかのように変化させる: 室内の風景から海辺の街を散歩している自分の姿へ～といった具合に)。
- ⑤ こうした場面の転換を2～3シーン続けてください。まるで自分が自分の監督する映画の主人公になったかのように自由気儘にあらゆる好きな事と関係して、楽しくかつリラックスしている映画の登場人物になりきるのです。
- ⑥ 今度は、自分と関わる他の登場人物(人間でなくともペット動物でも可。また、複数の人々、グループなどでも良い)をイメージし、その共演者と楽しく歓談したり、ゲームや趣味の時間を共に過ごす事をイメージしていきます。

- ⑦ 一通り楽しく充実した状況を体験したような気分になったら、少しずつ画面が暗くなりフェードアウト(薄暗く消えていくような感覚)していきましょう。
- ⑧ その際に、軽く呼吸を整えながら、ゆっくりと現実の世界に戻っていくのです。きりの良いところで目を覚まし、十分に味わった開放感、爽快感の余韻を持って瞑想は終了します。

(C) All rights reserved by K-ART-O / Partaker128.net: 2008-2013

