



自然に、無理なく、身体が水平に流れるように動いていく。胸骨のところから引かれるので、歩くだけで自然に胸が開き、呼吸も深くなって、肩や腰の力も抜けていきます。



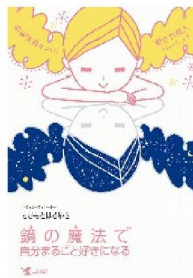
快適な睡眠をとるために、本当に多くのものがあなたをサポートしてくれています。それらを感じてから、目を開けて、周りを見渡して、自分を守ってくれている部屋の空間、その広がりを感じてみましょう。



身体のをちよっと抜いて電車の揺れに身を任せます。人間の身体の70%は水分です。身体の内部もチャボンチャボンとお水が動いている。そんな心地のよい揺れと波が身体中に広がっていくのを感じてみてください。



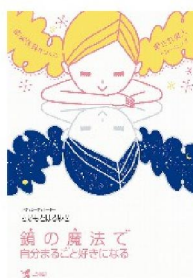
勢いをつけないように、ゆっくりと上体を起こすのがコツ。糸が支えてくれているから、頑張らなくてもなぜかいい姿勢。ゆったり、ふんわり、柔らかく、ベッドから起き上がりましょう。



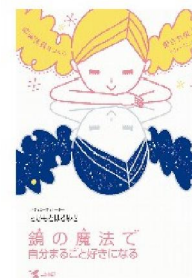
身体を支えようとつり革にしがみつけないように。まずは肩の力を抜いてみましょう。これは腕も重さを感じるってところがキモ。電車の揺れにあわせて揺れていると、身体全体がそのリズムに溶け込んでいきます。



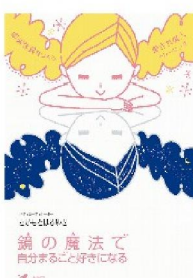
「大きなあくびをする」これだけです。無理やり大口を開ける必要はありません。これを2、3回繰り返すだけで、立派なお顔と首、アゴのストレッチになります。あわせて、猫のようにググッと背をそらせて伸びをするのも気持ちいいですよ。



呼吸をする音、耳の中でざわめく空気の音、ツバを飲み込む音。心臓の音、おなかが動く音。さまざまな音に包まれながら、ただ耳を澄ますだけで、ゆったりあるがままを捕らえられるように。



柔らかさ、あたたかさ、弾力、動きを感じてみます。生まれたての赤ちゃんをいい子いい子するようなつもりで、優しく柔らかく顔を触ってあげます。無理して動かそうとしないのがコツ。



自分の足が地面に接している感覚を感じてみましょう。足の裏はどんな感じ？重心は？浮いているところはありませんか？ただ、足の裏に意識を持っていくだけでOKです。



目をつぶって30秒、つま先から頭のてっぺんまで身体全体に意識を巡らせます。目を開けたら、いつの間にか、全身がリラクセスしてバランスも取れています。