



心がまるで握りこぶしのように、何かをしっかりとつかんでいるとしたら、その手をちよつと緩めてみましょう。少しずつ。少しずつ。心の手を開く時には、一緒に自分の手も開いてみましょう。



ゆっくり呼吸をするたびに、お仕事エネルギーが頭と身体に満たされていきます。このスイッチは仕事モードをオフにもできます。休み時間はオフにして、しっかり気持ちを切り替えちゃいましょう。



優しい手で顔にそつと触れ、ゆっくりと顔の上にかぶせた仮面の継ぎ目を探してみましょう。仮面が外れた部分の皮膚が外気に触れる心地よさを感じながらゆっくりと外してみましょう。



吐息がキラキラと輝きながら、空気中に広がっていくのを感じてください。吐息と共にこぼれた輝きは、微笑みに変わって部屋の中を埋めつくしていきます。吸い込む息は喜びの元だったんです。



胸の奥にあるきれいな色の風船。ゆっくりと息を吸うと、その風船が輝きながら膨らみ始めます。もう一呼吸、もう一呼吸。いつのまにか胸や背中だけでなく心まで大きく広がっています。



優しく目をつぶって、まぶたに当たる光を感じてみましょう。その明るさ、強さ、暖かさに意識を向けます。だんだんと、優しくジンワリ刺激が眼球の奥にまで伝わっていくのを感じてみましょう。



大きな息を吸いながら、ジンワリ、フワリ、少しずつ身体が伸びていくのを感じます。身体をつながりを感じながら、ゆっくりじっくり時間をかけて、柔らかい部分を徐々に広げてあげましょう。



太陽の光が、顔に、腕に、背中に当たっているのを感じてみましょう。吸収された光が細胞にしみわたり、活性化した細胞が身体にエネルギーを生み出していきます。



思いっきりわがままに、心地よいスペースを作り上げたら、その中でゆったり過ごせる場所に身をおきます。イメージだけでもの足りなかったら、温かく柔らかな手で軽く頭皮を包み込んであげましょう。



ひと足ごとに、シュツ、シュツ、フツ、フツと空気が身体に送り込まれます。歩くたびに、膝や脚が適度な弾力を回復。背筋も伸びてゆきます。