

朝のボディスキャン瞑想

新しい一日のはじまりに。

身体のすみずみに意識を向けて、すっきりと目覚めるためのガイドです。（約12～15分）

【使い方】 ゆっくりと、ひと区切りずつ読み進めてください。「静かに感じる時間」は目安です。読み終えたら目を閉じて、その部分の感覚をじっくり味わいましょう。ご自身で読み上げて録音し、ガイドとして使うこともできます。

1 はじまり

おはようございます。新しい一日のはじまりに、少しだけ、身体と心に耳を傾ける時間をとりましょう。座っていても、横になったままでも大丈夫です。いちばん楽な姿勢を見つけたら、そっと目を閉じましょう。ここでは、何かを上手にやろうとしなくていいのです。ただ、感じることを大切にしていきます。

— ここで 30秒ほど、静かに感じる時間 —

2 呼吸

まずは呼吸に意識を向けていきます。鼻からゆっくり息を吸って……口から、長く静かに吐いていきます。もう一度、吸って……吐いて。吸う息とともに、朝のすがすがしい空気が、身体のすみずみまで届いていくのを感じてください。あとは自然な呼吸に任せましょう。

— ここで 45秒ほど、静かに感じる時間 —

3 足

それでは、意識を足の先へ運んでいきます。右足のつま先、足の裏、かかと。温かさ、冷たさ、床に触れている感覚。どんな感覚でも、そのままでもいいのです。次に、左足のつま先、足の裏、かかとへ。両足が、大地にしっかりと支えられています。今日も、この足が、あなたの一步一步を支えてくれます。

— ここで 45秒ほど、静かに感じる時間 —

4 脚

意識をゆっくりと上へ。足首、ふくらはぎ、すね。膝のまわり、そして太もも。今日一日、あなたをたくさんの場所へ運んでくれる脚です。目覚めたばかりの脚に、やさしく意識を向けてあげましょう。

— ここで 45秒ほど、静かに感じる時間 —

5 腰とお腹

次は、腰と骨盤のあたりへ。椅子や床に触れているおしりの感覚。そして、お腹へ。息を吸うとお腹がやさしくふくらみ、吐くと静かに戻っていきます。その小さな動きを、ただ見守ってください。

— ここで 1分ほど、静かに感じる時間 —

6 胸と背中と肩

意識を胸へ。心臓が、休むことなく、あなたのために働いてくれています。胸が呼吸に合わせて静かに動き、背中全体が広がっていくのを感じてみましょう。そして肩。知らないうちに上がっていた肩を、ストンと下ろします。重たい荷物を、ひとつ下ろすように。

— ここで1分ほど、静かに感じる時間 —

7 腕と手

両肩から、二の腕、肘、手首へ。手のひら、そして指の一本一本まで。指先がじんわり温かくなったり、ビリビリしたりするかもしれません。今日、この手で、たくさんのものに触れていきます。どんな感覚も、いまのあなたの身体からのメッセージです。

— ここで45秒ほど、静かに感じる時間 —

8 首と顔と頭

首のうしろ、のど。あご、そして口元をゆるめます。歯と歯のあいだに、少しすき間をつくってみましょう。頬、目のまわり、眉と眉のあいだ、おでこ。最後に、頭のとっぺんまで。顔じゅうの力がやわらかくほどけて、頭の中が、すっきりと澄んでいきます。

— ここで1分ほど、静かに感じる時間 —

9 全身と感謝

いま、つま先から頭のとっぺんまで、全身がひとつにつながっています。ゆるんでいるところも、まだ少し緊張が残っているところも、すべてが、あなたの大切な身体です。その身体に、心の中でそっと伝えてみましょう。「今日も、よろしくね。ありがとう」。そして、今日一日をどんな気持ちで過ごしたいか、ひとつだけ、心に浮かべてみましょう。

— ここで1分30秒ほど、静かに感じる時間 —

10 目覚め

それでは、少しずつ意識を戻していきます。手の指、足の指を、小さく動かしてみましょう。ゆっくり深呼吸をして、伸びをしたくなったら、気持ちよく伸びてください。準備ができたなら、そっと目を開けましょう。この穏やかな感覚とともに、新しい一日をはじめてくださいね。いってらっしゃい。