

夜のボディスキャン瞑想

今日一日の終わりに。

がんばった身体をやさしくゆるめて、穏やかな眠りへと誘うガイドです。（約18～20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

今日一日、本当におつかれさまでした。この時間は、がんばってきた身体と心を、ゆっくり休めるための時間です。お布団の上に横になって、いちばん楽な姿勢を見つけてください。準備ができたら、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。途中で眠ってしまっても大丈夫。ただ、感じることを大切にしていけます。

— ここで20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。吐く息とともに、今日一日の緊張が、身体の外へ流れ出ていくのを感じてください。身体の重さが、お布団に、すうっと預けられていきます。あとは自然な呼吸に任せましょう。

— ここで1分ほど、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、お布団に触れている感覚。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、ゆったりと支えられています。

— ここで1分ほど、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、あなたをたくさん運んでくれた脚です。もし力が入っているところがあれば、吐く息とともに、ふわっとゆるめてあげましょう。

— ここで1分ほど、静かに感じる時間 —

5 腰とお腹

次は、腰と骨盤のあたりへ。お布団に触れている、腰やおしりの感覚。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30秒ほど、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30秒ほど、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。今日、たくさんのことをしてくれた手です。指先がじんわり温かくなったり、ピリピリしたりするかもしれません。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1分ほど、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いきます。

— ここで1分30秒ほど、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。「今日も一日、支えてくれて、ありがとう」。

— ここで2分ほど、静かに感じる時間 —

10 眠りへ

このまま、眠りへと入っていきましょう。目を閉じたままで大丈夫です。身体がお布団に支えられている重さを感じながら、呼吸の波に、ゆだねていきます。今日できたことも、できなかったことも、ぜんぶ、そのままでもいいのです。もう、何もなくていいのです。……おやすみなさい。

— そのまま、静かに眠りへ —