

The Art of Relaxation

Michihiko Harasaki

BULLETIN OF THE
FACULTY OF EDUCATION, KOCHI UNIVERSITY No.74 2014
KOCHI, JAPAN

『高知大学教育学部研究報告』第七四号
二〇一四年三月 発行 抜刷

リラクセーションの技法

原崎 道彦

The Art of Relaxation

HARASAKI Michihiko

Faculty of Education, Kochi University

ABSTRACT

The basic technic of relaxation is to feel the body. Therefore the diversity of relaxation is the diversity of how to feel the body. The posture is important. We can practice the relaxation in lying on the floor, sitting on the floor, sitting on the chair and standing on the floor, etc. We can feel our body in its diverse places. Foot, leg, waist, belly, breast, back, shoulder, arm, hand, finger, neck, head and face, etc. We can feel diverse senses in the same place. Weight, softness, and warmth, etc. The image is also important. The imagine leads our body-feeling, deepens and widens it. The relaxation needs always the images for it. Sinking body, floating body, melting body, etc. In this paper I designed 35 programs for relaxation.

リラクゼーションの技法

原崎
道彦
（高知大学教育学部）

リラクセーションのテクニックの基本は、感じることである。リラクセーションは、考えることがひきおこす緊張をゆるめるものとしてあるが、リラクセーションがそれをおこなうのは、考えることとは反対のこととしてある、感じることをおこなうことによってである。したがって、感じるということを深くおこないさえすればいい。そのことが、自動的に、リラクセーションをもたらす。

リラクセーションの世界においては、感じるということが、とりわけ、からだを感じることにしてなされてきた。したがって、リラクセーションのテクニックのさまざまなバリエーションは、からだのどこで、何を感じるか、ということによって生じる。もちろん、からだを感じるということがなされさえすれば、からだのどこで、何を感じてもいい。しかし、からだのどこで、何を感じるか、ということは、からだのどこで、どのような緊張がゆるめられるか、ということに、結びついているのであり。したがって、からだのどこで、何を感じるか、ということは、そのまま、リラクセーション体験の中身とひじょうに深く結びついているのだ。からだのどこで、何を感じるかのちがいが、リラクセーション体験のちがいをくりだしているのだ。

もうひとつ、ひじょうに重要なポイントとは、からだを感じるということがなされるさいにもちいられるイメージだ。実は、からだを感じるということは、何を、どのように感じようとするか、ということにかかわるイメージと、ひじょうに深く結びついている。こう言ってよければ、私たちは、感じようとするものを感じている。たとえば、山奥で、聞こえてくる音に耳をすませているとする。そのとき、「鳥の鳴き声に耳をすませてください」と言われたら、そのとたんに鳥の鳴き声が聞こえはじめる。「川のせせらぎに耳をすませてください」と言われたら、そのとたんに川のせせらぎが聞こえはじめる。からだの場合も、それとまったく同じなのだ。たとえば、あおむけに横たわっていて、かかとを感じるということをこなうさいに、「かかとかかる重さを感じてください」と言われた場合と、「かかとがのつかる床のかたさを感じてください」と言われた場合では、感じられるものが、まったくちがってくるのだ。感じられたもののそのものなるものは存在しない。感じるということには、つねに、何かしらのイメージがともなっている。どのようなイメージをよりそわせるかで、感じられるものはかなりちがってくる。それなので、リラクセーションにおいて、からだを感じるということおこなうとき、感じるということに、どのようなイメージをよりそわせるかということが、ひじょうに重要になってくる。からだを感じるによりそわせるイメージは、リラクセーションのテクニックそのもののものだ。

以下のものは、私が工夫したリラクセーションのプログラムだ。当然だが、からだはひとつにつながっているから、からだのどこで、何を感じるということかということも、ひとつのつながりとしておこなわれるし、そのため、そこによりそわせるイメージもつねにひとつのつながりとして存在する。そのため、リラクセーションは、つねに、ひとつのプログラムとして存在する。

もちろん、これは、ことばによる誘導のプログラムであり、したがって、ことばの限界がそこにつきまとう。その意味で、これらのプログラムは、ことばによるリラクセーションの誘導がどこまで可能かを試そうとする試みでもあることになる。また、これらのプログラムは基本的に私のリラクセーション体験にもとづくものでもある。それなので、これらのプログラムは、同時に、私がリラクセーションにおいて体験していることをことばで伝えようとする試み、私のリラクセーション体験をどこまでことばで伝えることができるかを試そうとする試みでもあることになる。

「リラクセーションの哲学」は私の人生の到達地点であるが、「リラクセーションの技法」は、その「リラクセーションの哲学」の到達地点でもある。

★ふとんのなかでおこなう、ぐっすり眠るためのリラクセーション★

リラクセーションのテクニックの基本は、からだを感じることであり、したがって、からだを感じるということがなされてさえいけば、どのような姿勢でもおこなうことができるわけだが、きつい姿勢は、私たちがからだの感覚にひたることをむずかしくする。そのため、リラクセーションのビギナーにとってリラクセーションをいちばんおこないやすい姿勢とは、いちばん楽なしせいということになる。その意味で、ふとんのなかでおこなうリラクセーションは、いちばんビギナー向きのリラクセーションということになる。

ふとんのなかでおこなう、ぐっすり眠るためのリラクセーションです。

ふとんのなかで、あおむけによこたわります。

からだを、少しこそこそさせて、からだかふとんにうまくおさまる位置を、さがします。

両手は、このわきにおきます。

* ゆっくり目をつぶります。

私たちのからだは、今、何もしていません。

やわらかいふとんのうえで、ふとんに身をまかせながら、よこたわっているだけです。

何もしようとしていません。

ふとんのうえに、ただ、存在しているだけです。

何もしていないので、からだは、とても静かです。

これから、からだの静かさを感じながら、からだの静かさにひたってゆくことにします。

あしから始めます。
最初は、かかとです。

かかとを感じます。

かかどが、ふとんのうえにのっています。

かかとの重さで、ふとんがへこんでいます。

ふとんのへこみぐあいを、かかとで、感じて、確かめます。

ふとんが、かかとの重さを、ささえてくれていて、

かかとの重さをささえてくれている、ふとんの、やわらかさを、かかとで感じて、確かめます。

* つぎは、ふくらみはぎです。

ふくらみはぎを感じます。

私たちのからだは、何もしなつていません。

ふくらみはぎの筋肉からも、ちからがぬけて、とてもやわらかです。

ふくらみはぎのやわらかさを、感じて、確かめます。

やわらかいふくらみはぎが、やわらかいふとんのうえにのっかっています。

ふくらみはぎのつかる、ふとんの、やわらかさを、ふくらみはぎで感じて、確かめます。

* つぎは、ひざです。

ひざを感じます。

ひざからも、すっきり、ちからがぬけています。

ひざがすっきりぬけていることを、ひざで感じて、確かめます。

* つぎは、太ももです。

太ももを感じます。

太ももからも、ちからがぬけています。

ちからがぬけて、とてもやわらかです。

太もものやわらかさを、感じて、確かめます。

太ももの重さを、やわらかな、ふとんが、やさしくささえてへれています。

* ふとんの、やわらかさを、太ももで感じて、確かめます。

つぎは、こしです。

こしは、とても重いです。

とても重いので、ふとんのうえに、すっきりと、のっかっています。

ふとんのうえに、すっきりと、のっかる、こしの重さを、感じて、確かめます。

こしの重さを、ふとんがささえてくれています。

やわらかく、やさしく、ささえてくれています。

こしの重さをささえてくれている、ふとんの存在を、感じて、確かめます。

* ふとんの、やさしい、やわらかさを、こしで感じて、確かめます。

つぎは、おなかです。

おなかを感じます。

おなかからも、ちからがぬけています。

ちからがぬけて、おなかをとりまく筋肉だけでなく、おなかのなかも、とてもやわらかです。

ふわふわに、やわらかです。

おなかの感覚に耳をすませて、おなかの、ふわふわのやわらかさを、感じて、確かめます。

* つぎは、胸と背中です。

胸と背中を感じます。

胸と背中も、すっきりと重いです。

その重さを、ふとんがささえてくれています。

胸と背中の重さをささえる、ふとんの存在を、感じて、確かめます。

背中、ひろいです。
ひろい背中の、すみずみで、ふとんの存在を感じて、確かめます。

* 胸のまん中には、心臓があります。

心臓の鼓動も、とてもおだやかです。

心臓の鼓動のおだやかさを、感じて、確かめます。

* つぎは、肩と腕です。

肩と腕を感じます。

肩と腕も、何もしなつていません。

何かをしようとするのを、完全にやめて、ふとんのうえに、のっかっています。

ただ、のっかっているだけです。

そのほかのことは、何もしていません。

何もしていない、ちからがぬけた、肩を感じます。

何もしていない、ちからがぬけた、腕を感じます。

にの腕にも、ひじにも、ちからはいっていません。

手くひにも、手のひらにも、手のこうにも、ちからはいっていません。

一〇本の指にも、ちからはいっていません。

ちからがぬけて、ただ、やわらかなふとんのうえにのっかっているだけです。

ちからがぬけた腕に存在しているのは、重さだけです。

腕の重さを、やわらかな、ふとんがささえてくれています。

* つぎは、くびとあたまです。

あたまも、すっきりと重いです。

くびは、その、あたまの重さをささえるというのを、今はしていません。

くびからも、ちからがぬけています。

くびの、ちからのぬけぐあいを、感じて、確かめます。

あたまの、すっきりとした重さをささえてくれているのは、まへらです。

あたまの重さをささえてくれている、まへらの存在を、感じて、確かめます。

* それでは、からだの静かさを、さらに深く感じてゆくための刺激を、からだにあたえゆきます。

左あしからです。

左あしのかかとを、ほんの少しだけ、そっく、ふとんに押しつけます。

押しつけるのは、ほんの少しです。

できるだけ、そっと、押しつけます。

それだけでも、かかどが、深くふとんに沈みます。

かかとをふとんに押しつけるためのちからが、左あしの全体にはいっています。

太ももに、ちからがはいり、太ももの筋肉が、かたくなっています。

かかとの沈みぐあい、太ももの筋肉のかたさを、感じて、確かめます。

かかとをふとんに押しつけるのを、ゆっくり、少しすつ、やめます。

ゆっくり、少しすつ、です。

少しすつ、ちからがぬけてゆきます。

太ももにはいついたちからがぬけて、太ももが、やわらかくなってゆきます。

ちからがぬけて、ちからがゼロに近づくにつれて、太ももの筋肉は、どこまでも、やわらかくなってゆきます。

やがて、ちからが完全にぬけて、太ももが完全にやわらかくなっています。

太もものやわらかさを、感じて、確かめます。

* つぎは、右あしです。

右あしのかかとを、ほんの少しだけ、そっく、ふとんに押しつけます。

押しつけるのは、ほんの少しです。

できるだけ、そっと、押しつけます。

それだけでも、かかどが、深くふとんに沈みます。

かかどをふとんに押しつけるためのちからが、右あしの全体にはいっています。

太ももに、ちからがはいり、太ももの筋肉が、かたくなっています。

かかとの沈みぐあい、太ももの筋肉のかたさを、感じて、確かめます。

かかどをふとんに押しつけるのを、ゆっくり、少しずつ、やめます。

ゆっくり、少しずつ、です。

少しずつ、ちからがぬけてゆきます。

太ももにはいっていたちからがぬけて、太ももが、やわらかくなってゆきます。

ちからがぬけて、ちからがゼロに近づくとつれて、太ももの筋肉は、どこまでも、やわらかくなってゆきます。

やがて、ちからが完全にぬけて、太ももが完全にやわらかくなっています。

太もものやわらかさを、感じて、確かめます。

＊

つきは、おなかです。

おなかの筋肉に、そっと、少しだけ、ちからをいれます。

ほんの少しちからをいれただけで、おなかの筋肉がかたまるのが、わかります。

おなかの筋肉がかたまるのがわかったら、それで十分です。

それ以上ちからはいれません。

ちからがはいって、かたまっているおなかを感じられたら、そのちからを、ゆっくりと、少しずつ、ぬいてゆきます。

ちからがぬけてゆくにつれて、おなかの筋肉はやわらかくなります。

ちからが完全にぬけたとき、おなかの筋肉は、ふわふわとした、やわらかさを、とりもっています。

＊

もういちどゆきます。

おなかの筋肉に、そっと、少しだけ、ちからをいれます。

ほんの少しちからをいれただけで、おなかの筋肉がかたまるのが、わかります。

おなかの筋肉がかたまるのがわかったら、それで十分です。

それ以上ちからはいれません。

ちからがはいって、かたまっているおなかを感じられたら、そのちからを、ゆっくりと、少しずつ、ぬいてゆきます。

ちからがぬけてゆくにつれて、おなかの筋肉はやわらかくなります。

ちからが完全にぬけたとき、おなかの筋肉は、ふわふわとした、やわらかさを、とりもっています。

＊

つきは、腕です。

左腕のひじを、少しだけ、そっと、ふとんに押しつけます。

押しつけるのは、少しだけです。

できるだけ、そっと、押しつけます。

ひじが、ゆっくり、ふとんに沈みます。

ひじをふとんに沈めるためのちからが、腕の全体にはいり、背中 of 左がわにもはいっています。

左腕の筋肉がかたまり、背中の筋肉もかたまります。

筋肉のかたさを、感じて、確かめます。

ひじをふとんに押しつけるのを、ゆっくり、少しずつ、やめます。

少しずつ、ゆっくり、やめてゆきます。

少しずつ、ちからがぬけてゆきます。

ちからがぬけるにつれて、腕と背中が、やわらかくなってゆきます。

ちからがゼロに近づくとつれて、腕と背中の筋肉が、どこまでも、やわらかくなってゆきます。

やがて、ちからが完全にぬけて、筋肉がすっかりやわらかくなっています。

＊

腕と背中の筋肉のやわらかさを、感じて、確かめます。

やわらかさの感覚に、深くひたります。

つきは、右腕です。

右腕のひじを、少しだけ、そっとふとんに押しつけます。

少しだけ、押しつけます。

できるだけ、そっと、です。

ひじが、ゆっくり、ふとんに沈みます。

ひじをふとんに沈めるためのちからが、腕の全体にはいり、背中の右がわにもはいっています。

右腕の筋肉がかたまり、背中の筋肉もかたまります。

筋肉のかたさを、感じて、確かめます。

ひじをふとんに押しつけるのを、ゆっくり、少しずつ、やめます。

少しずつ、ゆっくり、やめてゆきます。

少しずつ、ちからがぬけてゆきます。

ちからがぬけるにつれて、腕と背中が、やわらかくなってゆきます。

ちからがゼロに近づくとつれて、腕と背中の筋肉が、どこまでも、やわらかくなってゆきます。

やがて、ちからが完全にぬけて、筋肉がすっかりやわらかくなっています。

腕と背中の筋肉のやわらかさを、感じて、確かめます。

やわらかさの感覚に、深くひたります。

＊

つきは、顔です。

顔に、ちからをいれます。

正面からすなまじりの風が吹いてきたかのように、顔全体を、かる／＼、しかめます。

おもいきりではなく、かる／＼、しかめます。

顔にちからがはいり、顔が、顔のまなかにある鼻にむかって、くさ／＼と、ちがいます。

顔にちからがはいり、ちがまるのを感じたら、その、縮まっている顔を、今度は、ゆっくりと、ゆるめてゆきます。

ゆっくり、ちからをぬいてゆきます。

ちからがぬけて、ちがんでいた顔が、ゆっくりと、ひろがります。

ちからがぬけた、顔の、ひろがりを感じてゆきます。まず、ひたいです。

ひたいから、ちからがぬけて、ひたいが、ひろく、ひろがっているのを感じて、確かめます。まぶたから

も、ちからがぬけています。

私は、もう、目をつぶるということをしていません。

ちからのぬけたまぶたが、目玉のうしろ、うす／＼ひろがっているだけです。

うす／＼ひろがる、まぶたのようすを感じます。

ほっぺたからもちからがぬけて、ほっぺたが、やさしく、やわらかい筋肉になっています。

鼻からもちからがぬけています。

くちびるからもちからがぬけて、くちびるが、やわらかい、ふわふわの筋肉になっています。

くちのなかにある、舌からも、ちからがぬけています。

舌が、ふわふわの、やわらかい筋肉になって、口のなかにおさまっています。

あごからもちからがぬけています。

私たちはもう、歯をくいしばる、ということとはしていません。

これ以上あごからちからがぬけたら、あごがはずれてしまう、というほどに、あごからもちからがぬけています。

＊

つきは、目玉です。

私たちは、いま、目をつぶっています。

ものを見る、ということこそ、完全にやめています。

それなので、目玉も、目玉をとりまく筋肉も、完全に静かです。

動きの気配はまったくありません。

目玉にも、目玉をとりまく筋肉にも、静かさが、深く、ひろがっています。

目玉にひろがっている、静かさを、感じます。

その静かさが、目玉から、あたまのなかにひろがってゆくのを感じます。

あたまのなかにひろがってゆく、静かさを、感じます。

あたまのなかが、完全に静かなのを、感じます。

＊

すでに、お眠りのかたもいるかもしれません。

いま私たちがおこなっている呼吸のようすを感じながら、このCDをおしまいにしめてゆくことにします。けつして、深く呼吸しよう、ゆっくり呼吸しようとはしないでください。

呼吸がかえってきこなくなることがあります。おこなうのは、いま私たちがおこなっている呼吸のようすを、そのまま、ていねいに感じる、ということだけです。

＊

空気ではいりとともに、しほんだり、ふくらんだりする動きを、どうたいの全体がおこなっています。それが、呼吸の動きです。

ゆっくり、おだやかに、おこなわれています。

ゆっくり、おだやかに、おこなわれている、しほんだり、ふくらんだりの動きを、まず、胸と背中を感じます。

胸と背中が、しほんだり、ふくらんだりの動きを、ゆっくりと、くりかえしています。

胸のすみずみ、背中のすみずみが、しほんだり、ふくらんだりの動きを、とてもおだやかに、くりかえしています。

しほんだり、ふくらんだりの、おだやかで、やさしい動きを、胸のすみずみ、背中のすみずみで、感じて確かめます。

つきは、おなかです。

ちからがぬけて、ふわふわに、やわらかくなったおなか、しほんだり、ふくらんだりの動きを、くりかえしています。

ゆっくりと、おだやかに、くりかえしています。

おなかから、ちからがぬけて、おなか、ふわふわに、やわらかくなるにつれて、しほんだり、ふくらんだりの動きは、ますます、おだやかになり、おなかの全体にひろがってゆきます。

みぞおちのあたりが、しほんだり、ふくらんだりの動きを、ゆっくりと、くりかえしています。

わきばうでも、しほんだり、ふくらんだりの動きが、ゆっくり、くりかえされています。

おだやかで、やさしい、しほんだり、ふくらんだりの動きは、おなかの底のほうにも、ひろがってゆきます。おなかの底のほうでも、しほんだり、ふくらんだりの動きが、おだやかに、やさしく、くりかえされています。

おなかの感覚に深く耳をすませ、やわらかくて、やさしい動きが、おなかの全体にひろがり、おなかの底へひろがるのを、感じます。

おなかの全体に、やわらかさが、ひろがっています。

その、やわらかさ、やさしさが、からだ全体にひろがってゆきます。

からだ全体が、やわらかさ、やさしさに、やさしく、つつまれてゆきます。

やわらかさ、やさしさに、やさしく、つつまれながら、私たちは、深い、眠りの世界へいさなわれてゆきます。

＊

おやすみなさい。

★クラシッくなリラクセーション★

クラシッくなリラクセーションと言えば、「プログレッシヴ・リラクセーション（漸進的弛緩法）」と「自律訓練法」だ。「プログレッシヴ・リラクセーション」では、からだにちからをいれ、ぬく、ということを知りかえしながら、からだを感じてゆく。「自律訓練法」では、おもに、からだの重さとあたたかさを感じる。ただし、どちらでも、からだを感じるということが、かならずしもいねいになされないことがある。そこで、からだを感じるということをていねいおこなうことに焦点をあてて、ふたつ

をアレンジしてみた。

ふたつのクラシッくなリラクセーションをおこないます。

「プログレッシヴ・リラクセーション」と「自律訓練法」のふたつです。

ふたつを続けておこないます。

＊

どちらも、床に、あおむけに横たわっておこないます。

横たわるのは、硬めの床がいいです。木のフローリングの床がいちばんですが、なれないと、からだがいいたかもしれません。

いたいと、リラクセーションになりません。

そのときは、うすいマットを敷いてもいいです。

たたみのうえでも、カーペット敷きの床のうえでもいいです。

ふとんのうえや、ベッドのうえだと、やわらかすぎるかもしれません。

＊

「プログレッシヴ・リラクセーション」から、はじめます。

「プログレッシヴ」とは、少しずつおこなう、という意味です。からだにちからをいれて、ぬく、ということを知りかえすにつれて、ちからのぬきかた、ちからがぬけてリラッとした感じを、からだにおぼえさせてゆきます。

それが「プログレッシヴ・リラクセーション」です。

＊

床に、あおむけに、横たわります。

足と足のあいだは、腰幅です。

手は、このわきに置きます。

手のひらは、うえをむけておきます。

ゆっくり、目をつぶります。

目をつぶると、からだの感覚が深まります。

＊

いま私たちのからだは、いま、床のうえに、深くこうつと横たわっているだけです。

からだは、何もしていないし、何もしようともしていません。

ただ、こうつと横たわっているだけです。

＊

左足の、かかと、今のようすを感じます。

かかと、床のうえに、のっかっています。

床のうえに、ただ、のっかっているだけです。

その、左足のかかとを、ゆっくりと、床に押しつけます。

おもいきり押しつけていいです。

かかとが床に押しつけられたことがわかったら、それで十分です。

かかとを床に押しつけるために、左足にちからがいっています。

かかとがはいて、左足の筋肉が、かたくなっています。

足の筋肉から、少しずつちからがぬけて、筋肉が、やわらかくなってゆきます。

ちからがすっかりぬけると、筋肉も、すっかりやわらかくなっています。

やわらかさの感覚にひたります。

＊

つきは、右足です。

右足の、かかと、床のうえに、のっかっています。

今は、ただ、のっかっているだけです。

その、右足のかかとを、ゆっくりと、床に押しつけます。

★床のうえにごろっと横たわっておこなうリラクセーション★

床のうえに横たわっておこなうリラクセーションは、硬い床でおこなうのが基本だ。硬い床のほうが、横たわっているからだのようすをシャープに感じることができるところからだ。ただし、慣れないかたからだが痛い。痛いところ、からだの緊張して、リラクセーションにならない。からだのちからを深くぬくことができるようになると、そのぶん、からだのやわらかくなり、硬い床でもふわっとフィットすることができるようになる。床がふわふわのふとんのように感じられるようになる。

床にごろっと横たわっておこなうリラクセーションです。

* 床はできるだけ硬めの床をえらびます。

横たわるからだのようすをシャープに感じることができるところです。

木のフローリングの床がいちばんですが、なれないかたからだが痛いかもしれません。痛さを我慢しているとリラクセーションになりません。

その場合は、薄いマットを敷いてもいいです。

畳のうえでもいいし、カーペット敷きの床のうえでもいいです。

* まくらはつかいせん。

床のうえに横たわるあたまたのようすをシャープに感じるためです。

あたまたがごころとして痛いときは、おりたたんだタオルとかを、しいてみてください。

* リラクセーションをしていると、眠くなる場合があります。

からだがつかれていて、眠りだがついています。

そのまま、ぐっすり眠ってください。

* それでは、

床のうえに、あおむけにごろっと横たわります。

足と足のあいだは腰幅です。

手は腰のわきにおきます。

手のひらは、うえむきでも、したむきでもいいです。

* ゆっくりと目をつぶります。

ぎゅゅとではなく、そつと、やさしくつぶります。

* 目をつぶったまま、足のほかから、ゆっくると、からだの感じにひたってゆきます。

* かかとからスタートします。

かかとの感覚に耳をすませます。

かかとと床のうえにのっかっています。

かかとがどんなふうに床のうえにのっかっているかを、かかとで感じて、確かめます。

* かかとにかかっている重さを感じます。

その重さを床がささえてくれます。

かかとにかかると、重さをささえてくれる、床の存在を、かかとで感じて、確かめます。

* つぎは、ふくらはぎです。

私たちは、いま、床にごろっと横たわっているだけで、何もしていません。

何かをするつもりはありません。

それなので、ふくらはぎからは、すっかり、ちからがぬけています。

ちからがぬけると、筋肉はやわらかくなります。

やわらかい、ふくらはぎが、かたい床のうえに、ぐにゅと、ひろがりながら、床のうえにのっかる、ふくらはぎの、やわらかさ、ぐにゅとやさを感じて、確かめます。

ふくらはぎには、重さもあります。

床のうえにのっかっている、ふくらはぎの重さを感じて、確かめます。

* つぎは、ひざです。

ひざからも、すっかり、ちからがぬけています。

ひざから、すっかりちからがぬけていることを、ひざで感じて、確かめます。

* つぎは、太ももです。

太ももからも、ちからがすっかりぬけています。

ちからがすっかりぬけて、やわらかく、ふわふわです。

太ももにも、重さがあります。

太ももが、重力によって、下にひっぱられていきます。

太ももにかかると、重力を感じて、確かめます。

* つぎは、腰です。

腰はとても重いです。

すっしりと、床のうえにのっかっています。

腰のすっしとした重さを感じて、確かめます。

腰は、骨盤があるために、ごころとしています。

腰の全体が、やわらかく、へたつと、床に接しているわけではありません。

床に接しているのは、腰の、ごころの、一部分です。

その部分が床に接しています。

それが腰のどの部分かを、腰で感じて、確かめます。

そのか所に、腰の重さがかかっています。

そして、その、腰の重さを、床がささえてくれています。

腰の重さをささえてくれている、床の存在を感じて、確かめます。

* つぎは、おなかです。

おなかの感覚に耳をすませます。

おなかからも、ちからがぬけています。

おなかには、ひろいです。

ちからのぬけぐあいを、ひろいおなかの、すみずみで、感じて、確かめます。

おなかの底のほうからも、ちからがぬけています。

ちからがぬけるにつれて、おなかは、やわらかく、ふわふわになります。

おなかの底のほうへも、ふわふわさ、やわらかさ、ひろがります。

おなかをとりまく筋肉だけではなく、おなかのなかも、やわらかく、ふわふわです。

おなかにひろがる、やわらかさ、ふわふわさの感覚に耳をすませます。

* おなかでは、呼吸にとまなう、しほんだり、ふくらんだりの動きも、おこなわれています。

からだから空気がでてゆくとき、おなかにはしほみます。

空気がはいってくるとき、おなかにはふくらみます。

おなかからちからがぬけて、おなか、やわらかく、ふわふわになるほど、呼吸の動きは、おなかの全体にひろがります。

おなかの全体が、やさしく、やわらかく、しほみ、ふくらみます。

しほんだり、ふくらんだりの動きが、おなかの底のほうにも、ひろがります。

おなかの底も、やわらかく、しほんだり、ふくらんだりにしています。

とてもやわらかくて、とてもやさしい動きです。

その、やわらかさ、やさしさ、からだにのりをぬだねます。

* つぎは、胸と背中です。

胸と背中でも、呼吸にともなう、しほんだり、ふくらんだりの動きがおこなわれています。胸と背中のすみずみ、しほんだり、ふくらんだり、おだやかに、くりかえしています。

しほんだり、ふくらんだりの、おだやかな動きを、胸と背中のすみずみで、感じて、確かめます。

床に接しているのは、背中です。

そこに、胸と背中の重さがかかっています。

その重さを床がささえてくれています。

胸と背中の重さをささえてくれている、床の存在を、背中で、感じて、確かめます。

*

胸のまんなかでは、心臓が鼓動を続けています。

心臓の鼓動も、ゆっくり、おだやかです。

鼓動のゆっくりさ、おだやかさを、感じて、確かめます。

そしてその心臓から、からだ全体におくられてゆく血液の流れを感じます。

*

つぎは、肩と腕です。

肩と腕も、床のうえに、ごろっと横たわっているだけです。

ちからがぬけています。

何かをしようとするけはいがまったく感じられません。

肩にもけはいは感じられません。

腕のどこにも、けはいは感じられません。

完全に静かです。

*

肩と腕の感覚に耳をすませて、けはいのなさ確かめます。

肩も、腕も、床のうえに、ごろっと横たわっているだけです。

何かをしようとすることをやめればゆるほく、肩も、腕も、ごろっと横たわっているだけの存在、重さだけの存在となってゆきます。

その、重さの感覚に耳をすませます。

その、重さの感覚に深くひたります。

*

つぎは、あたまです。

あたまも、ただ、ごろっと横たわっている、重さだけの存在となっています。

重さしかない存在です。

その、重さを床がささえてくれています。

あたまの重さをささえてくれている床の存在を、感じて、確かめます。

あたまと床の接点で、感じて、確かめます。

私たちが、すわったり、立ったりしているとき、首が、あたまの重さを、ささえています。

けれども、今、首は、あたまをささえることを完全にやめています。

首も、ただの、重さだけの存在となっています。

今、あたまに存在するのは重さだけです。

あたまが、重さの感覚でみだされています。

あたまを、その、重さの感覚にゆだねます。

*

それでは、少し、からだの姿勢をかえてみます。

ゆっくり、両ひざをたてます。

そしてその両ひざを、左にたおして、寝返りをつつような感じで、からだを左にむけます。

両足は、かさねたままにします。

右腕は、どうたいのうえにのせておきます。

*

あおむけのときとは、からだの床への接し方が、ぜんぜんちがっています。

いま、床に接しているのは、からだの左側です。

足では、左足の、左側だけです。

くるぶしの左側、ふくらはぎの左側、ひざの左側、太ももの左側、そして腰の左側です。

左足のうえに、右足ののっかっています。

かさなりながら、のっかっています。

左足の重さには、右足の重さがかわわっています。

そしてその重さを床がささえてくれています。

*

おなかも、左を向いています。

左のわきばらが床に接しています。

重力で、おなか、左のわきばらのほうに、少しだけ、よっています。

*

胸と背中も、左側が床に接しています。

そしてそこに、胸と背中の重さがかかっています。

*

左肩が、どうたいの重さで、床に押しつけられています。

左肩のうえにどうたいがあり、そのうえに右肩がのっかっています。

右腕は、何もしていません。

どうたいのうえに、ただ、のっかっているだけです。

何もしてないので、ちからがぬけて、ぐにゃっと、やわらかくなっています。

どうたいに、やわらかく、ぐにゃっとのっかるために、ぐにゃぐにゃになっているかのうです。

*

その、右腕のぐにゃぐにゃさを、感じて、確かめます。

あたまも、左のこめかみのあたりが、床に接しています。

そしてそこにあたまの重さがかかっています。

あたまと床の接点で、あたまの重さを感じます。

*

それでは、からだの向きをかえます。

ふたたび寝返りをつつような感じで、からだを、あおむけの姿勢にもとします。

そして、そのまま、ひざを右にたおして、からだを右にむけます。

両足は、かさねたままにしておきます。

左腕は、どうたいのうえにのせておきます。

*

いま床に接しているのは、からだの右側です。

足なならば、右足の、右側だけです。

くるぶしの右側、ふくらはぎの右側、ひざの右側、太ももの右側、そして腰の右側です。

右足のうえに、左足がのっかっています。

かさなりながら、のっかっています。

右足の重さには、左足の重さがかわわっています。

そしてその重さを床がささえてくれています。

*

おなかも、右を向いています。

右のわきばらが床に接しています。

重力で、おなか、右のわきばらのほうに、少しだけよっています。

*

胸と背中も、右側が床に接しています。

そしてそこに、胸と背中の重さがかかっています。

*

右肩が、どうたいの重さで、床に押しつけられています。

右肩のうえにどうたいがあり、そのうえに左肩がのっかっています。

左腕は、何もしていません。

どうたいのうえに、ただ、のっかっているだけです。

何もしてないので、ちからがぬけて、ぐにゃっと、やわらかくなっています。

どうたいに、やわらかく、ぐにゃっとのっかるために、ぐにゃぐにゃになっているかのうです。

*

その、左腕のぐにゃぐにゃさを、感じて、確かめます。

あたかも、右のこめかみのあたりが、床に接しています。
そしてそこにあたまの重さがかかっています。
あたまと床の接点で、あたまの重さを感じます。

* では、裏返りをうつような感じで、からだを、あおむけにもとじます。
両ひざが中央にもとった、まげていたひざを、ゆっくりと、のばします。
からだは、もとの、あおむけによこたわった状態に、もとどいています。

* あらためて、床のうえに、べたっと横たわる、からだのようすを、感じて、確かめます。
リラクセーションが深まるほど、ちからがぬけて、からだはやわらかくなり、床に、やわらかくフィットしてゆきます。

かだがやわらかくなったぶんだけ、からだは、床に、やわらかく、ふわっと、のっかります。
そのことが、床のやわらかさ、ふわふわさとして、感じられることがあります。
かたいはずの床が、ふわふわに、やわらかく、感じられることがあります。

* おしまいに、呼吸とともに、からだのなかを流れる空気の状態を感じます。
今、私たちがおこなっている呼吸は、とてもゆっくりで、とてもかすかです。

その、呼吸の動きが、おだやかな空気の流れをつくりだしています。
からだはしほむとき、空気は、からだのなかから、のどをとおろし、鼻をとおって、そとに出てゆきます。

からだはふくらむとき、空気は、鼻をとおろし、のどをとおって、からだに入ってゆきます。
自分が、まるで、からだのなかをゆっくりと流れる空気になったかのようなきもちで、からだのなかを流れる空気の存在を、感じて、確かめます。

流れてゆく空気の、いち立方センチ、いち立方センチを、ていねいに、感じながら、深く、どこまでもひたってゆきます。
そこへ向かって、私たちの存在を、ゆっくりと、深く、ゆだねてゆきます。

そしてその深さの世界に、とどまります。
はてしなく、いつまでもとどまるうとしているかのようになり、そこに、深く、とどまります。

* ここで、今回のリラクセーションはおしまいです。
手の指をぐーばーぐーばーします。
ぎゅーっとせのびをしながら、ゆっくり目をあけて、もとの世界にもどります。

★いすにすわってのリラクセーション★

床に横たわるのがいちばんらくな姿勢だとすると、つきにらくなのが、いすにすわった姿勢だ。いかにちからをぬいていすにすわるかができるか、のトレーニングであり、きりきまでちからをぬいていすにすわることができるよおうになるためのトレーニングでもある。最小限のちからを維持されている姿勢を私たちは美しいと感じる。なぜかわからないが、ときには、たとえうまいも美しく美しい姿勢があらわれる。もちろん、いすにすわっているときに限らず、立っているときでも、床に横たわっているときでも、それはおぼろげに、いすに座っておこなうリラクセーションです。

* いすは、足の裏がしっかりと床につく高さのいす、腰が安定する硬めのいすをえらびます。
両手は腰のわきにたらしめておいてもいいし、太もものうえにおいていてもいいです。

せもたれには、できるだけ、よりかからないようにします。
からだを自由な状態にしておくためです。

からだがつらくなったり、くだびれてきたら、よりかかってください。
うらさや疲れをがまんしていると、リラクセーションになりません。

できるだけはだしでおこないます。
はだしに近いほど、足の裏が床を深く感じるこがでるようになります。

途中で眠くなったら、そのまま眠ります。

からだは眠りがついています。
リラクセーションをしながら眠ると、ぐっすり眠ることができます。

* それでは、いすに座って、ゆっくりと、目をつぶります。
目をつぶると、からだの感覚が深まります。

* 背筋を、ふわっと、軽くのばします。
がんばって、背筋をのばそうとすると、かえって背筋がこわはることがあります。
なんとなくのびているな、というくらいで、ちょうどです。

からだを感じているうちに、からだはチューニングされ、気がついたら、背筋が、ふわふわと、伸びています。

* からだを感じることを、足の裏からはじめます。
足の裏の感覚に耳をすませます。

足の裏は床に接しています。
足の裏は、つるつと、たいらではありません。
床に深く接しているところもあるし、床から浮ききみのところもあります。

そのようすを、足の裏のすみすみで、ていねいに、感じて、確かめます。
足の裏の、ミミ、ミミを感じる、というきもちで、ていねいに、感じます。

足の裏にかかっている重さをささえてくれているのが、床です。
足の裏にかかっている重さが、床によってささえられていることを、足の裏で、感じて、確かめます。
足の裏にかかっている重さをささえてくれている、床の存在を感じて、確かめます。

* つきは、くるぶしです。
くるぶしの存在、くるぶしの今のようすを、感じて、確かめます。
感じようとしても、感じられるものが何も見つからない、ということもあります。

そのときは、感じられるものがどれほど見つからないか、どれほどかたっほかを、感じて、確かめます。
それが、今私たちが感じているものです。
それを感じます。

* つきは、ふくらはぎです。
ふくらはぎの、今のようすを、感じます。
ふくらはぎの筋肉のやわらかさ、あたたかさ、重さ。

あるいは、血液がめぐるようす。
ふくらはぎが触れている服の感触や、空気のおたたかさ、冷たさ。
なんでもかまいません。

からだの感覚に耳をすませて、ふくらはぎが、いま感じていることを、感じて、確かめます。
* つきは、ひざです。

ひざの、今のようすを、感じます。
潜水艦ののって海の底をたどいながら、海の底のようすをさぐるように、ひざのなかへ、ただよってゆきながら、今のひざのようすを深く感じます。

ひざの今のようすを感じながら、ひざのなかをたどいます。
感じられるものは、あらかじめ、決まっています。

いつも同じでもありません。
感じられるものは、そのつとあらわれます。
そのときそのときの感じが、そのときそのときに、あらわれます。
それを感じます。

* つきは、太ももです。

太ももの筋肉の、今のようすを、深く感じます。
感じられるものをさがしながら、太もものなかを、ただよいます。

太ももの、表がわ、裏がわ。

ひざに近いあたり、足のつけねの近く。
ただよいながら、感じられるものがみつかったら、そこに近づいてゆきます。

＊

つかは、腰です。

腰には、上半身の重さのすべてが、かかっています。

腰が、上半身の重さをささえてくれています。

上半身の重さをささえながら、腰は、いすの上ののっかっています。

上半身の重さがかかっているのは、骨盤の底の、ふたつのでっぱりです。

そこが、いすのうえにのっかり、上半身の重さをささえてくれています。

骨盤の底のふたつのでっぱりが、いすのうえにどのようののっかっている、そこが上半身の重さをどのよう

＊

腰のうえに、おなかののっかっています。

おなかの今のようすを感じて、確かめます。

おなかのようすに耳をすませます。

おなかのまわりを筋肉がとりまいています。

そして、おなかのなかには、さまざまの器官がおさまっています。

そのようすに、耳をすませます。

ごはんを食へたばかりならば、いまは、消化のまっさいちゅうです。

ごはんを食へてから、しばらく時間がたっているなら、おなかのすきかっているかもしれない。

すでに、かなり、おなかのすいているかもしれない。

たへものが消化されている感じ、おなかのすいている感じが、おなかのどこで、どんなふう感じられるかを、おなかの感覚に耳をすませ、感じて、確かめます。

＊

おなかのうえに、胸と背中がのっかっています。

胸と背中今のようすに耳をすませます。

胸と背中をとりまく筋肉のようす。

呼吸にとまない、胸と背中の全体が、しばらくたり、ふくらんだりするようす。

胸と背中のまんなかで、鼓動を続ける心臓のようす。

心臓から、からだの全体に送り出される血液の流れ。

あるいは、からだのまわっている、服の感触。

＊

胸と背中のうえに、肩ののっかっています。

肩からは、にほんの腕が、だらんとぶらさがっています。

そしてその、腕の重さが、肩の重さに加わっています。

＊

肩から、だらんとぶらさがり、腕の重さと、肩の重さを、肩で感じて、確かめます。

＊

肩のうえには、首があり、首があたまの重さをささえてくれています。

あたまは、重いです。

首の筋肉がどれだけ強くても、首の筋肉のちからだけでは、ささえることができません。

あたまの重さをささえるためには、バランスをとらなければなりません。

首は、あたまのバランスをとりながら、あたまの重さをささえています。

＊

あたまは、バランスをとりながら、首のうえに、のっかっています。

からだ全体ののっぺんに、あたまののっぺんがあることを、感じて、確かめます。

＊

つかは、目玉です。

私たちは、今、目をつぶっています。

ものを見るということ、完全にやめています。

目玉は、ものを見るための活動を完全にやめています。

＊

目玉は活動を完全にやめて、頭蓋骨のふたつのくぼみに、静かにおさまっています。

＊

目玉も、目玉をとりまく筋肉も、完全に静かです。

動きの気配がありません。

＊

目玉とそのまわりにひろがる静かさを、感じて、確かめます。

その、静かさに、からだのどこかを、ひだします。

＊

それでは、からだを少し動かします。

＊

ゆっくり、からだを動かしながら、その、動きをとおして、からだを感じてゆきます。

＊

まず、あたまをかたむける動きです。

＊

あたまが、あたまの重さで、ゆっくりと、左にかたむきます。

＊

あたまが、あたまの重さで、ゆっくりと、右にかたむきます。

＊

あたまが、あたまの重さで、ゆっくりと、前にかたむきます。

＊

あたまが、あたまの重さで、ゆっくりと、後にかたむきます。

＊

あたまが、あたまの重さで、ゆっくりと、左にかたむきます。

＊

あたまが、あたまの重さで、ゆっくりと、右にかたむきます。

＊

あたまが、あたまの重さで、ゆっくりと、前にかたむきます。

＊

あたまが、あたまの重さで、ゆっくりと、後にかたむきます。

＊

あたまが、あたまの重さで、ゆっくりと、左にかたむきます。

＊

あたまが、あたまの重さで、ゆっくりと、右にかたむきます。

＊

あたまが、あたまの重さで、ゆっくりと、前にかたむきます。

＊

あたまが、あたまの重さで、ゆっくりと、後にかたむきます。

＊

あたまが、あたまの重さで、ゆっくりと、左にかたむきます。

＊

あたまが、あたまの重さで、ゆっくりと、右にかたむきます。

＊

あたまが、あたまの重さで、ゆっくりと、前にかたむきます。

＊

あたまが、あたまの重さで、ゆっくりと、後にかたむきます。

さげる、のではなくて、肩の重さで、肩がさがります。重さで、したにさがりきった肩を、感じて、確かめます。

* 今度は、この、肩の動きに、前後をつけます。両肩が、ゆっくりと、前によります。

かるく、前かがみになる感じで、背中が左右にひろがるのを感じます。その、肩が、ゆっくりうえに、もちあがります。胸と背中が、うえにむかって、ひろがります。

今度は、肩が、うしろによります。そのまゝ、肩が、したにさがります。肩と腕の重さで、したにむかって、するすると、沈んでゆきます。

もういちどゆきます。両肩が、ゆっくりと、前によります。

かるく、前かがみになる感じで、背中が左右にひろがるのを感じます。肩が、ゆっくりうえに、もちあがります。

胸と背中が、うえにむかって、ひろがります。肩が、うしろによります。

かるく、胸をはる感じで、胸がひろがり、背中が背骨へ向かって縮まるのを感じます。そのまゝ、肩が、したにさがります。

肩と腕の重さで、したにむかって、とこまでも、するすると、沈んでゆきます。したに沈みきった肩から、にほんの腕が、重く、だらんと、ぶらさがっています。

重く、だらんとぶらさがる、腕の重さを、感じて、確かめます。

* つぎは、上半身の全体を、ゆっくりゆらす。今、私たちの上半身は、いすのうえに、まっすべに、のっかっています。

その上半身が、少しだけ、左にかたむきます。上半身の重さが、左の腰のうえにのります。

上半身が、ゆっくり、中央にもどります。そして、そのまゝ、少しだけ、右にかたむきます。

上半身の重さが、右の腰のうえに、のっかっています。そして、そのまゝ、少しだけ、左にかたむきます。

上半身の重さが、左の腰のうえに、のっかっています。そして、そのまゝ、少しだけ、中央にもどります。

上半身が、ゆっくり、中央にもどります。そして、そのまゝ、少しだけ、右にかたむきます。

上半身の重さが、右の腰のうえに、のっかかります。上半身が、ゆっくりと、中央にもどります。

上半身の重さは、腰のまんなか、ひたたりと、おさまっています。いすにすわっておこなうリラクセーションのおしまいは、呼吸です。

* リラクセーションにおける呼吸の基本は、今おこなっている呼吸のようすを、そのまま感じる事です。ゆっくり呼吸しようとして、深く呼吸しようとする、呼吸が、かえって、浅くなる場合があります。

今おこなっている呼吸のようすを、そのまま感じるだけです。

* 呼吸は、うねに、どうたいの全体をつかっておこなわれています。空気がでてゆくとき、どうたい全体が、しほみます。

空気がはいるとき、どうたい全体が、ふくらみます。そうした、しほんだり、ふくらんだりの動きを、まず、胸と背中を感じます。

空気ではいりとも「胸と背中の全体が、ゆっくり、しほんだり、ふくらんだりを、くりかえしていま

す。胸と背中のすみすみが、しほんだり、ふくらんだりをくりかえしていることを、感じて、確かめます。胸と背中のすみすみで、感じて、確かめます。

呼吸は、どうたいの全体をつかっておこなわれています。呼吸は、おなかでもおこなわれています。

おなかも、しほんだり、ふくらんだりを、やさしく、やわらかく、くりかえしています。みぞおちのあたりが、やさしく、やわらかく、しほんだり、ふくらんだりを、くりかえしています。

しほんだり、ふくらんだりの、やさしく、やわらかく、しほんだり、ふくらんだりを、くりかえしています。わきばらでも、しほんだり、ふくらんだりがおこなわれています。

しほんだり、ふくらんだりは、おなかの底にもひろがっています。おなかの底の感覚に耳をすませます。

おなかの底が、しほんだり、ふくらんだりをくりかしています。深く、かすかすきて、なかなか感じられないかもれません。

そのときは、おなかの底の感覚にむかって、耳をすませます。しほんだり、ふくらんだりが、なかなか感じられない、おなかの底にむかって、耳をすませます。

からっぽの世界にむかって、耳をすませます。からだの、深い感覚が、やがて、その、からっぽの世界から、あらわれてきます。それがリラクセーションの基本です。

* ここで、今回のリラクセーションをおしまいにします。手の指をぐーぐーさせながら、ゆっくりと目をあけます。

緊張をとりもし、もとの世界にもどります。

★いすにすわっておこなうリラクセーション(アナザー・バージョン)★

からだを動かしながらからだを感じることをメインとした、いすにすわっておこな

うリラクセーションのアナザー・バージョン。

いすに座っておこなうリラクセーションのアナザー・バージョンです。

* いすは、足の裏がしっかりと床につく高さのいす、腰が安定する硬めのいすをえらびます。両手は腰のわきにたししておいてもいいし、太もものうえにおいていてもいいです。

せもたれには、できるだけ、よりかからないようにします。からだを自由な状態にしておくためです。

からだがつらくなったり、くたびれてきたら、よりかかってください。つらさや疲れをがまんしていると、リラクセーションになりません。

できるだけはだしでおこないます。はだしに近いほど、足の裏が床を深く感じる事ができるようになります。

* 途中で眠くなったら、そのまま眠ってください。からだか眠りがついています。

リラクセーションをしながら眠ると、へつり眠る事ができます。

* それでは、いすに座り、ゆっくりと目をつぶります。目をつぶると、からだの感覚が深まります。

背筋を、軽く、ふわっと、のはきます。

* 足の裏の感覚に耳をすませます。

足の裏が、床のうえにのっかっています。

足の裏には、下半身の重さがかかっています。

立っているときは、からだ全体の重さが、足の裏にかかります。

いまは、坐っているので、下半身の重さだけです。
下半身の重さが、足の裏にあつまっています。
くるぶしの重さも、ふくらはぎの重さも、ひざの重さも、太ももの重さも、ぜんぶ、足の裏にあつまっています。

重さが、ぜんぶ、足の裏にむかい、足の裏につながっています。
くるぶしの重さも、足の裏につながっています。
ふくらはぎの重さも、足の裏につながっています。
ひざの重さも、足の裏につながっています。
太ももの重さも、足の裏につながっています。

＊

つきは、腰です。

いすの上に、骨盤の底の、ふたつのでっぱりがのっかり、そこに、上半身の重さがあつまっています。
上半身の重さが、骨盤の底の、ふたつのでっぱりにつながっています。
腰の重さも、そこにつながっています。
おなかの重さも、そこにつながっています。

胸と背中の重さも、そこにつながっています。
肩の重さも、そこにつながっています。

肩から、だらんとぶらさがる腕の重さも、そこにつながっています。
首と、首がささえる、あたまの重さも、そこにつながっています。

これらの重さが、ぜんぶ、きちんと、骨盤の底の、ふたつのでっぱりにつながっています。
上半身の重さが、骨盤の底の、ふたつのでっぱりにスマートにつながればつながるほど、上半身の重さは、スマートに、美しく、ささえられてゆきます。

重さのスマートなつながりぐあいを、もついちど確かめます。
腰の重さが、骨盤の底の、ふたつのでっぱりにスマートにつながっています。
おなかの重さも、そこにスマートにつながっています。

胸と背中の重さも、そこにスマートにつながっています。
肩の重さも、そこにスマートにつながっています。
肩から、だらんとぶらさがる腕の重さも、そこにスマートにつながっています。

首と、首がささえる、あたまの重さも、そこにスマートにつながっています。
まるで、すべての重さは、そこにスマートにつながるために存在しているかのようです。
そこに、スマートにつながりたがっているかのようです。

上半身の、なにか、なにか、骨盤の底の、ふたつのでっぱりにつながっています。
のどもそこにつながり、顔もそこにつながり、目玉もそこにつながり、耳もそこにつながり、あたまのてっぺんも、そこにつながっています。

すべてがそこにつながっています。
＊

からだの感覚をとぎすませるための動きを、足からはじめます。
左足の足の裏を、そっと床に押しつけます。
そっと、です。

そっと押しつけただけで、左の足の筋肉にちからがはいり、筋肉がかたくなるのが、わかります。
そのちからを、ゆっくりと、ぬいてゆきます。

筋肉からちからがぬけるにつれて、筋肉がやわらかくなってゆきます。
完全にちからがぬけると、筋肉はすっかりやわらかくなっています。

もういちど、左足の足の裏を、そっと床に押しつけます。
そっと押しつけただけで、左の足の筋肉にちからがはいり、筋肉がかたくなるのが、わかります。
そのちからを、ゆっくりと、ぬいてゆきます。

筋肉からちからがぬけるにつれて、筋肉がやわらかくなってゆきます。
筋肉のやわらかさを、感じて、確かめます。

＊

つきは、右足です。

右足の足の裏を、そっと床に押しつけます。
そっと押しつけただけで、足の筋肉にちからがはいり、筋肉がかたくなるのが、わかります。

そのちからを、ゆっくりと、ぬいてゆきます。

筋肉からちからがぬけるにつれて、筋肉がやわらかくなってゆきます。
完全にちからがぬけると、筋肉はすっかりやわらかくなっています。

もういちど、右足の足の裏を、そっと床に押しつけます。
そっと押しつけただけで、足の筋肉にちからがはいり、筋肉がかたくなるのが、わかります。
そのちからを、ゆっくりと、ぬいてゆきます。

筋肉からちからがぬけるにつれて、筋肉がやわらかくなってゆきます。
筋肉のやわらかさを、感じて、確かめます。

＊

つきは、股関節を感じるための動きです。

いま、両ひざは、からだにたいして平行にならんでいます。
左ひざが、ゆっくり、まえに一〇センチくらい、せりだします。

実際に一〇センチである必要はありません。
一〇センチせりだしたような感じがしたら十分です。
その動きを股関節で感じます。

左ひざが、ゆっくり、もともとり、いれかわりに右ひざが、まえに一〇センチくらいせりだします。
その動きを股関節で感じます。

左ひざが、ゆっくり、もともとり、いれかわりに左ひざが、まえに一〇センチくらいせりだします。
その動きを股関節で感じます。

右ひざが、もともとに戻ります。
両ひざが、からだにたいして、ふたたび平行にならんでいることを、感じて、確かめます。

＊

つきは、股関節を感じるための動きです。

左足のかかとを、三、四センチもちあげます。
その動きを股関節で感じます。

かかとを、ゆっくり、床におろします。
その動きを股関節で感じます。

くりかえします。
股関節を感じるながら、左足のかかとを、三、四センチもちあげます。
股関節を感じるながら、そのかかとを、ゆっくり、おろします。

右足のかかとをおこないます。
股関節を感じるながら、右足のかかとを、三、四センチもちあげます。
股関節を感じるながら、そのかかとを、ゆっくり、おろします。

くりかえします。
股関節を感じるながら、右足のかかとを、三、四センチもちあげます。
股関節を感じるながら、そのかかとを、ゆっくり、おろします。

＊

つきは、おなかの動きです。

いま、おなかを、呼吸にともない、しほんだり、ふくらんだりを、ゆっくり、くりかえしています。
おなかの、しほんだり、ふくらんだりの動きに耳をかたむけます。

おなかの筋肉に、少しだけ、ちからをいれます。
筋としてはないので、ちからがはいったということが、わかたら、十分です。

おなかにちからがはいり、筋肉がかたくなっているのを確かめたら、そのちからを、ゆっくりと、ぬいてゆきます。
筋肉からちからがぬけるにつれて、筋肉がやわらかくなってゆきます。

完全にちからがぬけると、筋肉はすっかりやわらかくなっています。
くりかえします。

おなかの筋肉に、少しだけ、ちからをいれます。

おなかにちからがはいり、筋肉がかたくなっているのを確かめたら、そのちからを、ゆっくりと、ぬいてゆきます。

筋肉からちからがぬけるにつれて、筋肉がやわらかくなってゆきます。完全にちからがぬけると、筋肉はすっかりやわらかくなっています。もとの、やわらかい筋肉にもどった、おなが、しぼんだり、ふくらんだりの動きを、やわらかく、くりかえしていることを、感じて、確かめます。

* つぎは、胸と背中の動きです。胸からはじめます。かるく胸をはります。胸を軽くまえにつきだす感じですが、胸をはるのを、やめます。胸がもともともっています。もともった胸を感じます。くりかえします。かるく胸をはります。胸を軽くまえにつきだします。胸をはるのを、やめます。胸がもともともっています。もともった胸を感じます。つぎは背中です。かるく背中をまるめます。ちよっと猫背な感じですが、背中をまるめるのを、やめます。背中がもともともっています。もともった背中を感じます。くりかえします。かるく背中をまるめます。ちよっと猫背です。背中をまるめるのを、やめます。背中がもともともっています。もともった背中を感じます。いま、私たちは、胸をはってもいないし、背中をまるめてもいません。どちらのけいもありません。胸をはってもいないし、いまの、胸と背中のようにすを感じます。*

つぎは、あたまのうごきです。いま、あたまは、首のうえに、ただ、のっかっているだけです。ただ、のっかっているだけの、あたまを、感じて、確かめます。そのあたまが、ほんの少しだけ、まえに、ゆっくり、かたむきます。ゆっくり、うなずく、感じですが、あたまが、もとの位置にゆっくり、もどってき、今度は、うしろに、ゆっくり、少しだけ、かたむきます。少しだけ、のけそっているような、感じですが、ゆっくり、あたまが、もとの位置にもどります。くえいかせします。*

そのあたまが、ほんの少しだけ、まえに、ゆっくり、かたむきます。ゆっくり、うなずく、感じですが、あたまが、もとの位置にゆっくり、もどってき、今度は、うしろに、ゆっくり、少しだけ、かたむきます。ちよっと、のけそっているような、感じですが、ゆっくり、あたまが、もとの位置にもどります。いまあたまは、まえにも、うしろにも、かたむいていません。どちらのけいもありません。

完全にまんなかです。完全にまんなかにある、あたまを、感じて、確かめます。

* つぎは、手のひらをおしつける動きです。両手を太もものうえにのせます。手のひらが太もものにのっかっています。太ももが手のひらをつけています。手のひらで、太ももの存在を感じます。太ももで、手のひらの存在を感じます。手のひらを、そっと、太ももに押しつけます。手のひらと太もものあいだの圧力が高まります。手のひらを太ももにおしつけるのを、やめます。手のひらと太もものあいだの圧力が下がります。おしつけるのを完全にやめると、手のひらは、ふたたび、ただ、太もものうえにのっかっているだけです。くりかえします。

手のひらを、そっと、太ももに押しつけます。手のひらと太もものあいだの圧力が高まります。手のひらを太ももにおしつけるのを、やめます。手のひらと太もものあいだの圧力が下がります。おしつけるのを完全にやめると、手のひらは、ふたたび、ただ、太もものうえにのっかっているだけです。*

つぎは、手のひらとうしです。太ももののっかっている手のひらをもちあげて、手のひらと手のひらを、そっと、あわせます。手のひらと手のひらが、ふわっと、ふれあいます。触れているところ、触れていないところがあります。手のひらの感覚に耳をすませ、手のひらと手のひらのどこがたがいと触れているか、触れていないかを、手のひらのすみずみで、感じて、確かめます。触れあい、かたの、やわらかさ、やさしさを、感じて、確かめます。手のひらと手のひらを、ゆっくりと、押しつけます。手のひらとうしが密着し、圧力が高まります。手のひらが圧力に耐えている感じですが、手のひらとうしを押しつけるのを、ゆっくりと、やめます。少しづつ、ちからをぬいてゆきます。圧力が少しづつさがってゆきます。密着の密度がさがり、触れあっている面積がへってゆきます。そのま、手のひらと手のひらのあいだを、一ミリずつ、ひろげてゆきます。やがて、触れあっているところが、一か所だけになります。そのか所が離れると、もう、手のひらとうしは、どこでも接していません。手のひらと手のひらが離れた瞬間で、手のひらをとめます。離れていても、すぐそばにあるので、手のひらは、たがいの気配を感じています。手のひらとうしが、あいでのあたたかさを感じています。手のひらを、太もものうえにもどします。手のひらが、太ももを感じ、太ももが、手のひらを感じ、もとの世界にもどっています。*

リラクセーションとは、からだの感じにひたることです。からだの感じに深くひたればひたるほど、からだも、こころも、沈黙してゆきます。からだの感じの深まりとともに、沈黙は、どこまでも深まります。とてもきもちのいい沈黙です。沈黙こそが、いちばんきもちのいいものなのかもしれないと思っほど、きもちのいい沈黙です。きもちのよさだけでいいのか、きもちがよければそれでもいいのか、と思わないこともありません。けれど、この、きもちのよさのなかにただよっている、リラクセーションに、これ以上のものをもとめるのは、まちがいかもしれない、と思うこともあります。

*
ここで今回のリラクセーションはおしまいです。
手の指をぐーばーぐーばーして、緊張を取りもとしながら、ゆっくりと、目をひらきます。

★背もたれにもたれておこなうリラクセーション★

いすにすわっておこなうリラクセーションでは、背もたれによりかからないことが基本となる。背もたれによりかかると、その姿勢でからだは固定され、からだは自由でなくなり、そのぶん、カラダの感じがたが制約されることになる。が、背もたれによりかからずに、それなりの時間をいすにすわっていられるものは、実は少ない。背もたれによりかからないことがつらくなったら、リラクセーションにならなくなる。これは、背もたれによりかからずにいられないひとのためのリラクセーション。背もたれへのもたれかたのトレーニングでもある。うまくいくと、ふとんのうえに横たわっているかのように、背もたれにふわふわにもたれることができる。

いすにすわり、背もたれにもたれながらおこなうリラクセーションです。

*

背もたれのあるいすにすわります。

足の裏がしっかりと床に着いていることを確かめます。

腰がいすのうえに探偵していることを確かめます。

手の位置は自由です。

らくに置けるにおきます。

*

リラクセーションをしていると、眠くなることがあります。

からだは眠りたがっています。

そのままぐっすり眠ってください。

*

ゆっくり目をつぶります。

背もたれにもたれます。

足の裏から、からだを感じてゆきます。

足の裏が床にふれています。

足の裏のやわらかさを感じます。

足の裏には、足の重さがかかっています。

その重さを床がさえてくれます。

足の裏で、足の裏のつかっている床の存在を感じます。

*

次はふくらみです。

いすにすわっているの、ふくらみはきにかからはいりません。

ちからがぬけています。

ふくらみはきがとてもやわらかです。

*

次はひざです。

ひざからもちからがぬけています。

動きのけいがあります。

ひざがとてもらくです。

*

次は太ももです。

太ももからもちからがぬけています。
ちからがぬけて、とてもやわらかです。
やわらかなので、いすのうえに、ぐにゅっとかかっています。
ですが、太ももの重さをさえてくれます。
太ももで、いすの存在を感じます。

*

次は腰です。

腰もいすのうえのかかっています。

腰には、上半身の重さがかかっています。

腰にかかると上半身の重さを感じます。

背中が背もたれによりかかっています。

そのぶんだけ、腰の負担がへって、腰がらくです。

らくに上半身の重さをさえています。

腰が上半身の重さを、らくに、きもちよくさえてくれるかを感じます。

腰が上半身の重さを、らくに、きもちよくさえてくれることを確かめます。

腰が上半身の重さを、らくに、きもちよくさえるための、背もたれです。

腰が、らくでなく、きもちよくないときは、腰の位置がよくないということです。

まず、腰が、いま、どんなふうにくでなく、どんなふうにくきもちよくないのかを、腰の声に耳をすませて、確かめます。

腰のどこが、どんなふうにくでなく、どんなふうにくきもちよくないのかを、感じて、確かめます。

腰が、どうしてほしがっているのかを、腰にたずねます。

たいてい、腰の位置が、深すぎるか、浅すぎるかの、どちらかです。

腰の位置を、ほんの少しだけ、ピミョーに動かしてみます。

少しずつ動かします。

腰の感覚に耳をすませます。

腰がからだの重さを、らくに、きもちよくさえるようになったことを確かめます。

まだ、らくに、きもちよくさえることができていないくても、あわてないでください。

時間はたくさんあります。

腰がらくに、きもちよくからだの重さをさえることができる位置をさがして、腰を少しずつ動かしてゆきます。

腰の感覚に耳をすませます。

腰の感覚に耳をすませると、らくで、きもちのいい位置がみつかりやすくなります。

らくで、きもちのいい位置がながみつからないときは、ここでCDをとめて、時間をかけて、ていねいにさがしてください。

*

腰が、らくで、きもちがよくなる位置がみつかったら、背もたれのあるいすへのすわりかたは、ほとんど完成です。

あとは、いまの、らくで、きもちのいいすわりかたを、さらに、らくで、きもちがよいものへと、しあげるだけです。

*

からだを感じてゆきます。

おなかを感じます。

おなかからも、ちからがぬけています。

ちからがぬけて、やわらかです。

おなかの呼吸、呼吸にともなう、しほんだり、ふくらんだりの動きをくりかえしています。

おしほんだり、ふくらんだりの動きが、やわらかいおなかの全体にひろがっています。

おなかのまわをとりまく筋肉だけでなく、おなかのなかみも、ちからがぬけて、やわらかです。

おなかのすみすみ、しほみ、ふくらみ、ふくらみ、ふくらみ。

みぞおちのあたり、しほみ、ふくらみ、ふくらみ、ふくらみ。

わきばうも、しほみ、ふくらみ、ふくらみ、ふくらみ。

おなかの底も、しほみ、ふくらみ、ふくらみ、ふくらみ。

とてもやわらかく、しほみ、ふくらみ、ふくらみ、ふくらみ。

とてもやわらかく、しほみ、ふくらみ、ふくらみ、ふくらみ。

とてもやわらかく、しほみ、ふくらみ、ふくらみ、ふくらみ。

とてもやわらかく、しほみ、ふくらみ、ふくらみ、ふくらみ。

とてもやわらかく、しほみ、ふくらみ、ふくらみ、ふくらみ。

とてもやわらかく、しほみ、ふくらみ、ふくらみ、ふくらみ。

とてもやわらかく、しほみ、ふくらみ、ふくらみ、ふくらみ。

* 背中を感じます。

背中が背もたれにもたれています。

背中のごが、どのように背もたれにもたれているかを感じます。背もたれが背中をどのようにささえてくれているかを、感じます。

* 胸と背中がおこなっている呼吸を感じます。

胸と背中も、呼吸とともに、しほみ、ふくらんでいます。

胸と背中のすみずみが、しほみ、ふくらんでいます。

背もたれにもたれている背中も、しほみ、ふくらんでいます。背もたれにもたれながら、しほみ、ふくらんでいます。

* 胸のまんなかでは、心臓が鼓動を続けています。

心臓の鼓動に耳をすませます。

鼓動が、胸と背中にひびいています。

* 背中から、背もたれにも伝わってゆきます。

肩を感じます。

肩からもちがらがぬけています。

肩からぶらさがる腕からも、ちからがぬけています。ちからがぬけて、だらんとぶらさがっています。

* 首を感じます。

首は、背もたれのあるいすにらくにすわるための、第二のポイントです。

首には、あたまの重さがかかっています。

首にかかるとあたまの重さを感じます。

首があたまの重さを、らへん、きもちよくささえてくれていることを確かめます。

首が、らへんなく、きもちよくないときは、首の位置がよくなっているにすぎません。首が、いま、どんなふうになっているか、どんなふういきもちよくないのかを、首の首に耳をすませて、確かめます。

首のひきかたを少しだけ、ニョーにかえてみます。あこのひきかたを少しだけ、ニョーにかえてみます。少しずつかえてゆきます。

首の感覚に耳をすませます。

首があたまの重さを、らへん、きもちよくささえているようになったことを確かめます。

らへん、きもちよくささえることがまだできていなくても、あわてる必要はありません。時間はたくさんあります。

首がらへん、きもちよくあたまの重さをささえることができる位置をさがして、あこのひきかたをかえてみます。

首の感覚に耳をすませます。

首の感覚に耳をすませます。らへん、きもちのいい位置がみつかりやすくなります。

* あたまをささえる首が、らへん、きもちよくなったら、背もたれのあるいすへのすわりかたは完成です。首が、らへん、きもちよくなると、からだ全体が、らへん、きもちよくなり、腰も、らへん、きもちよくなります。あとは、いまのすわりかたのきもちのよさにひたただけです。

* からだがきもちよくなる、じつがなになります。ここがなごむと、顔もなごみます。なごんだ顔を感じます。

ひたいが、なごんでいます。

まぶたも、なごんでいます。

目を、やさしく、ふわふわにおおっています。

目もなごんでいます。目玉をとりまく筋肉が、やわらかくて、ふわふわです。ほつたも、なごんでいます。

鼻もなごやかです。

やわらかくて、ふわふわです。

くちびるも、なごんでいます。

やわらかくて、ふわふわです。

口のなかの舌もなごんでいます。

あごも、なごんでいます。

くいしはるということ、すっかりやめています。

* からだがなごやかになると、呼吸もなごやかになります。呼吸にともなう、空気の流れが、とてもなごやかです。

空気が、なごやかに、からだのなかからでてゆきます。

空気が、なごやかに、からだのなかにはいつてゆきます。

からだにではいりする空気が、とてもやわらかです。

やわらかくてきもちがいいです。

空気の流れが、私たちをきもちよくしてくれま

きもちのよさにひたります。

* ここで今回のリラクセーションはおわりです。手の指をぐーはぐーしながら、ゆっくりと目をあけます。

★リクライニング・リラクセーション★

私たちには、リクライニング・シートにすわる機会もそれなりにある。飛行機やJRとか。そのためのリラクセーション。リクライニング・シートにふわっとすわるためのトレーニングでもある。

クライニングシートにすわっておこなうリラクセーションです。

* あたままでもたれることができるリクライニング・シートにすわります。手の位置は自由です。

らへんに置けるにおきます。

ゆっくの目をつぶり、まぶたのやわらかさを感じます。

足の裏から、からだを感じてゆきます。

足の裏は、床がフットレストのうえにのっかっています。

足の裏のやわらかさを感じます。

やわらかな足の裏で、床やフットレストの存在を感じます。

* 次はふへんはぎです。

ふへんはぎからちからがぬけています。

リクライニング・シートにすわるのに、ふへんはぎはちからはいりません。

ちからがぬけて、とてもやわらかです。

* 次はひざです。

ひざからもちからがぬけています。

ちからがぬけているので、ふわふわ、らへんに動かせるようになります。

* 次は太ももです。

太ももからもちからがぬけています。ちからがぬけて、とてもやわらかです。いすもやわらかです。

太ももは、やわらかくないすのいうえに、ふわっとのかつています。いすのやわらかさを、太ももで感じます。

* 次は腰です。

腰もやわらかくないすのうえにのかつています。

腰には、上半身の重さがかかっています。

上半身がいすにもたれているので、そのぶん腰にかかる重さは少なくなっています。けれども、重さはゼロではありません。

腰にかかる上半身の重さを感じます。

腰の感覚に耳をすませます。

腰が上半身の重さを、らへんにささえてくれているかを感じます。

腰が上半身の重さを、らへんに、きもちよくささえてくれていることを確かめます。

腰が上半身の重さを、らへんに、きもちよくささえるための、リクライニング・シートです。

腰が、らへんでなく、きもちよくないときは、腰の位置がよくないということです。

まず、腰が、いま、どんなふうになっているかを、腰の位置がよくないのかを、腰の声に耳をすませて、確かめます。

腰のどこが、どんなふうになっているかを、そんなふうにかきもちよくないのかを、感じて、確かめます。

腰が、どうしてほしがっているかを、腰にたずねます。

たいてい、腰の位置が、深すぎるか、浅すぎるかの、どちらからかです。

腰の位置を、ほんの少しだけ、リモコンに動かしてみます。

少しずつ動かします。

腰の感覚に耳をすませます。

腰がからだの重さを、らへんに、きもちよくささえるようになったことを確かめます。

らくに、きもちよくささえることがまだできていなくても、あわてる必要はありません。時間はたくさんあります。

腰がらくに、きもちよくからだの重さをささえることができる位置をさがして、腰を少しずつ動かしてゆきます。

腰の感覚に耳をすませることが大切です。

腰の感覚に耳をすませば、らくで、きもちのいい位置がみつかりやすくなります。

らくで、きもちのいい位置がなかなかみつからないときは、ここでこの口をこめて、時間をかけて、ていねいにさがしていただく。

* 次は足です。

腰が、らへんで、きもちがよくなる場所がみつかったら、リクライニング・シートへのすわりかたは、ほとんど完成です。あとは、いまの、らへん、きもちのいいすわりかたを、さらに、らへんで、きもちがよいものへと、しあげただけです。

* 次はからだを感じてゆきます。

おなかを感じます。

おなかからも、ちからがぬけています。

ちからがぬけて、やわらかです。

おなかへ、呼吸にともなう、しほんだり、ふくらんだりの動きをくりかえしています。

しほんだり、ふくらんだりの動きが、やわらかなおなかの全体にひろがります。

おなかのすみずみが、しほんみ、ふくらみます。

みぞおちのあたりが、しほみ、ふくらみます。

わきばさみ、しほみ、ふくらみます。

おなかの底も、しほみ、ふくらみます。

とてもやわらかく、しほみ、ふくらんでいます。

* 次は胸と背中を感じます。

胸と背中を感じます。

胸と背中も、呼吸とともに、しほみ、ふくらんでいます。

背中がいすにもたれています。

しほみ、ふくらみながら、もたれています。

そこに、胸と背中の重さがかかっています。

その重さを、やわらかいすがささえてくれています。

いすのやわらかさを感じます。

* 次は胸のまんなかでは、心臓が鼓動を続けています。

心臓の鼓動に耳をすませます。

鼓動が、胸と背中にひびいています。

その鼓動が、いすにも伝わってゆきます。

* 次は肩を感じます。

肩を感じます。

肩からもちからがぬけています。

肩からぶらさがる腕からも、ちからがぬけています。

ちからがぬけて、ぐたぐた、いすにのかつています。

いすにのかつている肩と腕の重さを感じます。

肩と腕の重さをささえてくれているいすのやわらかさを感じます。

* 次は首を感じます。

首を感じます。

首は、リクライニング・シートにらくにすわるための、第二のポイントです。

首には、あたまの重さがかかっています。

あたまがいすにもたれているので、そのぶん首にかかる重さは少なくなっています。

けれども、重さがゼロではありません。

首にかかるあたまの重さを感じます。

首の感覚に耳をすませます。

首があたまの重さを、らへんに、きもちよくささえてくれていることを確かめます。

首が、らへんでなく、きもちよくないときは、首の位置がよくないということです。

まず、首が、いま、どんなふうになっているかを、首の位置がよくないのかを、首の声に耳をすませて、確かめます。

たいてい、あごのひきかたが、深すぎるか、たりないかの、どちらからかです。

あごのひきかたを少しだけ、リモコンに動かしてみます。

少しずつ動かしてゆきます。

首の感覚に耳をすませます。

首があたまの重さを、らへんに、きもちよくささえるようになったことを確かめます。

らくに、きもちよくささえることがまだできていなくても、あわてる必要はありません。

時間はたくさんあります。

首がらくに、きもちよくあたまの重さをささえることができる位置をさがして、あごのひきかたをかえてみます。

首の感覚に耳をすませます。

首の感覚に耳をすませば、らくで、きもちのいい位置がみつかりやすくなります。

* 次はあたまを感じます。

あたまをささえる首が、らへんで、きもちよくなったら、リクライニング・シートへのすわりかたは完成です。

あとは、いまのすわりかたのきもちのよさにひたるだけです。

* 次はからだを感じてゆきます。

からだがかきもちよくなるへ、ここがなごみます。

こころがなごむと、顔もなごみます。
なごんだ顔を感じます。

ひたいが、なごんでいます。
ちからがぬけて、ひろくひろがっています。

まぶたも、なごんでいます。
目を、やさしく、ふわふわにおおっています。

目もなごんでいます。
目玉をとりまく筋肉が、やわらかくて、ふわふわです。

ほっぺたも、なごんでいます。
やわらかくて、ふわふわです。

くちびるも、なごんでいます。
やわらかくて、ふわふわです。

口のなかの舌もなごんでいます。
やわらかくて、ふわふわです。

あごも、なごんでいます。
くいしばることを、すっかりやめています。

*
からだがなごやかになるとき、呼吸もなごかになります。
呼吸にともなう、空気の流れが、とてもなごやかです。

空気が、なごやかに、からだのなかからでてゆきます。
空気が、なごやかに、からだのなかにはいつてゆきます。

からだにではいりする空気が、とてもやわらかです。
やわらかできもちがいいです。

空気の流れが、私たちをきもちよくしてくれます。
きもちのよさにひたります。

*
ここで今回のリラクセーションはおしまいです。
手の指をぐーばーししながら、ゆっくりと目をあけます。

★立っておこなうリラクセーション★

立っておこなうリラクセーションは、立っていてもリラクセーションでできるように
なるトレーニング、からだからちからをぬいて立つためのトレーニングでもある。ち
からがいらなくなつたぶん、立つたまま、からだがふわふわに感じられる。からだ
がふわふわするのを感じることが、立っておこなうリラクセーションの基本でもある。

立っておこなう、ふわふわ立つためのリラクセーションです。

*
できるだけはだして、できるだけ硬い床に立ちます。
はだしに近いほど、床をしっかりふみしめることができます。

*
かかとの高い靴をはいておこなうと、バランスをくずして、たおれることがあります。
とてもあぶないです。

*
立っておこなうリラクセーションも、目をつぶっておこないます。
目をつぶったまま立つと、ふらつくことがあります。

そのときは、あわてずに、ふらついているからだの、ふらつきを、あいを、ていねいに感じるようにします。

ふらつきがおちつきます。

それでもふらつくときは、目をほんの少しだけ、ひらきます。
何が見えているのかわからないくらい、ほんの少し目をあけているだけで、ふらつきはおさまりま

なれてきたら、目をつぶります。
目をつぶると、からだの感じかたが、ずっと深まります。

*
それでは、目をつぶったまま立ちます。
足と足のあいだは、腰幅です。

胸は、肩からだらんとたろしておきます。
背中を、軽く、ふわっとのほします。

足の裏から、からだを、感じてゆきます。
足の裏の感覚に耳をすませます。

私たちが、立つ、ということをおこなうとき、からだの重さのすべてが、足の裏にかかります。
足の裏が、からだの重さをささえてくれています。

足の裏は、からだの重さをささえるために、床をふみしめています。
足の裏が、しっかり床をふみしめてめることによって、立つということが可能になっています。

ふみしめかたが、少しでもずれると、私たちは、たおれてしまいます。
足の裏が、どのように床をふみしめているかを、足の裏のすみずみで、感じて、確かめます。

足の裏は、ひろいです。
場所がちがうと、からだの重さのかかりかたがちがいます。

かかとのあたりと、足のさきの指とは、ぜんぜんちがいます。
指ごとにも、重さのかかりかたがちがいます。

親指と小指では、重さのかかりかたがぜんぜんちがいます。
重さのかかりかたのちがいを、足の裏の、すみずみで、感じて、確かめます。

*
足の裏にかかる、からだの重さをささえてくれているのが、床です。
床が存在しなければ、私たちは、立つことができません。

その、床の存在を、足の裏で、感じて、確かめます。
床が、からだの重さを、どのようにささえてくれているかを、足の裏のすみずみで、感じて、確かめます。

*
つぎは、足首です。
足首に、足首からうしろの、からだの重さが、すべてかかっています。

その、からだの重さを、足首が、どのようにささえてくれているかを、足首で、感じて、確かめます。
つぎは、ひざです。

*
ひざには、ひざからうしろの、からだの重さが、すべてかかっています。
その、からだの重さを、ひざがどのようにささえてくれているかを、ひざで、感じて、確かめます。

*
つぎは、腰です。
腰には、腰からうしろの、上半身の重さが、すべてかかっています。

腰が、その重さをささえています。
腰にかかる、上半身の重さを、感じて、確かめます。

腰のうしろには、おなかがあります。
おなかのうしろには、胸と背中があります。

胸と背中のうしろに、肩が、のっかっています。
肩からは、二本の腕が、だらんと、ぶらさがっています。

肩のうしろには、首があり、首が、あたまをささえています。
あたまは、重いです。

首の筋肉のちからだけでは、ささえることはできません。
バランスをとりながら、あたまをささえています。

そして、あたまのてっぺんが、天井のほう、空のほうを、向いています。
あたまのてっぺんが、天井にいちばん近いところ、空にいちばん近いところに、存在しています。

その、腰が、ゆっくりと、左に一〇センチくらいスライドします。上半身は、バランスをとろうとして、右にかたむきます。からだ全体が、くの字に、まがっています。

上半身は、バランスをとろうとして、右にかたむきますからだ全体が、くの字に、まがっています。

腰が、ゆっくりと中央にもどります。
そして、そのまま、ゆっくりと、右に二〇センチくらいスライドします。

上半身は、バランスをとろうとして、左にかたむきますからだ全体が、くの字に、まがっています。

腰が、ゆっくりと中央にもどります。
そして、そのまま、左に一〇センチくらいスライドします。

スライドしてゆく腰を感じます。
腰が、ゆっくりと中央にもどります。

そして、そのまま、右に一〇センチくらいスライドします。スライドしてゆく腰を感じます。

腰がゆっくりと中央にもどり、スライドするのをやめます。
腰が中央にあることを、腰で感じて、確かめます。

* 立っているのがつらくなったら、このあたりでCDをとめて休憩してください。

* つぎは、骨盤をかたむける動きです。

左足からはじめます。
左足のひざをまげずに、かかとを、ゆっくり少しだけもちあげます。

骨盤が、かたむきます。
骨盤の左はしが、上を向きます。

かかとをゆとり、下におろします。
骨盤のかたむきがなくなつて、骨盤が水平にもどります。

今度は右足です。

右足のひざをまげずに、かかとを、ゆっくり少しだけでもちあげます。

骨盤が、かたむきます。

骨盤のかたむきがなくなると、骨盤が水平にもどります。

左足のひざをまげずに、かかとを、ゆっくり、少しだけ、もちあげます。

骨盤がぐぐと揺れます。

右足のひざをまげずに、かかとを、ゆっくり少しだけでもあげます。骨盤がかるくなります。

骨盤が水平になります。

骨盤が水平にもどっていることを、腰で感じて、確かめます。

つぎの動きは、少し複雑です。

まず、姿勢をくずします。

首二ちうからが入り、首が痛んで、あゝが前二出て、後頭部が少しくうしろ二おへます。

背中も、ちよつと猫背です。

緊張で縮みあがって、ぐちゃぐちゃにくずれた姿勢です。二の姿勢から、ゆつゝの、かたごを解放してゆきます。

[illegible]

肩からちがらがぬけて、肩が、ゆっくり、下におります。
首からちがらがぬけて、縮んでいた首がのびて、あたまのてっぺんが、ゆっくり、うえにむかいます。
ひざも、のびます。
ひざがのびて、あたまのてっぺんが、さらにうえに、もちあがります。
ちがらのぬけた肩から、腕が、だらんと、ひざらがっついています。
くりかえします。

まず、姿勢をくずします。
肩にちがらが入り、肩が、うえに、ぎゅっともちあがります。
肩が、耳にちががつきます。
首にもちがらが入り、首が縮んで、あごが前に出て、後頭部が少しうしろにたおれます。
背中も、ちよっと猫背です。

さらに、ひざも、少しまがります。
緊張で縮みあがって、ぐちゃぐちゃにくすれた姿勢です。
この姿勢から、ゆっくり、からだを解放してゆきます。
からだからちがらがぬけて、肩が、ゆっくり、下におります。
首からちがらがぬけて、縮んでいた首がのびて、あたまのてっぺんが、ふわっと、うえにもちあがります。
ひざがのびて、あたまのてっぺんが、さらにうえに、もちあがります。
ちがらのぬけた肩から、腕が、だらんと、ひざらがっついています。
からだ全体が、かろくなつて、ふわっと、うえにもちあがっているのを、感じます。

＊
つぎは、からだ全体を、ふわふわゆるす動きです。
からだの、ふわっとした感じを、さらに深めるための動きです。
いま、私たちのからだの重さは、両足に、ひとしくかかっています。
左足と右足に、ひとしくのっかっています。
その、からだの重さを、左足のほうへ、少しずつ、ゆっくりと移動させます。
からだの重さが、左足のほうへ、移動して、からだも、左のほうへ、ゆっくりにゆれます。
重さを、ふたたび、中央にゆっくりと、もどします。
からだも、中央にもどります。

そして、そのまま、今度は、からだの重さを、少しずつ、ゆっくり、右足のほうへ、移動させます。
からだも、右のほうへ、ゆっくりと、ゆれます。
重さを、ゆっくり、中央にもどします。
からだも中央にもどります。
では、皆さんのペースで、からだの重さを、ゆっくり、左右に移動させてみてください。

それにあわせて、からだも、ゆっくり、左右にゆれます。
左に、ひらー、右に、ひらーと、ゆれます。
からだも、ひらー、ひらー、とゆれます。
この、からだのゆれを、腰で感じます。

腰が、左に、ひらー、右に、ひらーと、ゆれています。
あたまのてっぺんも、ひらー、ひらーと、左右にゆれています。
あたまのてっぺんが、宙に浮いて、ひらー、ひらーと、左右にただよっているような感じです。
あたまのてっぺんが、宙を、ひらー、ひらーと、ただよっています。

それでは、からだをゆるすのを、ゆっくり、やめます。
ゆれていた、からだは、ゆれるのをやめて、じっとします。
じっとしているからだ、少しもゆれていないからだを、感じて、確かめます。
腰も、じっとしています。
あたまのてっぺんも、じっとしています。
ふわふわゆれるのを、やめています。

＊
からだを完全にまんなかにおさまって、そこにじっとしているのを、感じます。
＊
それでは、ふわっと立っている、いまのからだの呼吸のようすを感じながら、このリラクセーションをおしまいにゆきます。

呼吸は、どうたいの全体をつかった動きです。
空気がでてゆくと、どうたいの全体がしほみ、空気はいってくると、どうたいの全体がふくらみます。
胸も、背中も、おなかも、ゆっくりと、しほんだり、ふくらんだりを、くりかえしています。
しほんだり、ふくらんだりの動きは、おなかの底のほうにも、ひろがっています。
おなかの底も、しほんだり、ふくらんだりしています。

しほんだり、ふくらんだりの動きが、ゆっくり、ふわっと、おこなわれています。
ふわふわ立っているからだも、ふわっとしほみ、ふわっとふくらむを、くりかえしています。
立つということも、呼吸も、ふわふわとなされています。
からだのなかで、ふたつの、ふわふわがかなります。

ふわふわ立っているからだも、ふわふわ呼吸をしています。
ふわふわと呼吸をしているからだも、ふわふわ立っています。
ふたつのふわふわがかななり、からだも、さらにふわふわします。
その、ふわふわのなかへ、からだをただよわせます。
からだも、ふわふわのなかを、ふわふわとただよい続けます。

＊
これで、今回のリラクセーションはおしまいです。
手の指をぐーはーぐーはーします。
両腕をもちあげて、ぎゅーっと背伸びをします。
ゆっくり目をあけて、もとの世界にもどります。
＊
★立っておこなうリラクセーション(アナザー・バージョン)★
立っておこなうリラクセーションの、少しディープなアナザー・バージョンです。

＊
できるだけはだして、できるだけ硬い床に立ちます。
はだしに近いほど、床をしっかりふみしめることができます。
＊
かかとの高い靴をはいたまま、おこなわないでください。
バランスをくずして、たおれることがあります。

＊
立っておこなうリラクセーションも、目をつぶっておこないます。
ふらつくときは、あわてずに、ふらついているからだの、ふらつきを、いいねいに感じるようにします。
ふらつきがおちついてきます。

＊
それでもふらつくときは、目をほんの少しだけ、ひらきます。
何が起きているのかわからないくらい、ほんの少し目をあけているだけで、ふらつきはおちついてきます。
目をつぶると、からだの感じがたが深まります。

＊
立ったまま、ゆっくりと目をつぶります。
足と足のあいだは、腰幅にします。
腕は、肩からだらんとたります。
背筋を軽く、ふわっとのほします。

＊
私たちは、立つということのほかは、何もしていません。
からだがおこなっていることすべてが、立つということにです。
足の裏を感じます。
＊
私たちが、立つということをおこなうとき、からだの重さのすべてが、足の裏にかかります。

つぎは、うでの動きです。
*
左腕を、ひじを曲げずに、ゆっくり真横にもちあげます。
バランスをとるために、からだを、右にふれます。
左腕を、ゆっくりしたにおろします。
右にふれていたらだか中央にもどります。
つぎは、右腕を、ひじを曲げずに、ゆっくり真横にもちあげます。
バランスをとるために、からだを左にふれます。
右腕を、ゆっくりしたにおろします。
左にふれていたらだか、中央にもどります。
くりかえします。

左腕を、ひじを曲げずに、ゆっくり真横にもちあげます
 バランスをとるために、からだを、右にふれます。
 左腕を、ゆっくりしたにおろします。
 右にふれていたらだが中央にもどります。
 右腕を、ひじを曲げずに、ゆっくり真横にもちあげます
 バランスをとるために、からだを左にふれます。
 右腕を、ゆっくりしたにおろします。
 左にふれていたらだが、中央にもどります。
 からだが完全に中央にあることを、感じて、確かめます

今度は、[★]左腕を、ひじをまげずに、まえに、ゆっくりもちあげます。
肩の高さまでもちあげます。
バランスをとるために、左肩が、うしろにさがります。
腕をしたにおうします。
左肩がもとにもどります。
右腕を、ひじをまげずに、まえに、ゆっくりもちあげます。
バランスをとるために、右肩が、うしろにさがります。
腕をしたにおうします。
右肩がもとにもどります。
左腕を、ひじをまげずに、まえに、ゆっくりもちあげます。
バランスをとるために、左肩が、うしろにさがります。
腕をしたにおうします。
左肩がもとにもどります。
右腕を、ひじをまげずに、まえに、ゆっくりもちあげます。
バランスをとるために、右肩が、うしろにさがります。
腕をしたにおうします。
右肩がもとにもどります。

* からだが、もとの、ただ立っているだけの状態にもどっています。
立つことの深まりを、からだで感じて、確かめます。

* くだひれたら、このへんでCDをとめて、休憩してください。

* つぎは、ひざのまげのほしです。
筋トレではないので、深く曲げる必要はありません。
ひざが曲がった、ということが感じられたら、それで十分です。

ゆっくりゆきます。

まがるひさを感じながら、ひさをまげます。

のびるひさを感じながら、ひさをのびします。

まがるひさを感じながら、ひさをまげます。

のびるひさを感じながら、ひさをのびします。

まがるひさを感じながら、ひさをまげます。

のびるひさを感じながら、ひさをのびします。

つきは、腰を感じます。

ひさがまがる、腰がうえにもちあがります。

はじめます。

ひさがまがり、腰がしたにします。

ひさがのびて、腰がうえにもちあがります。

ひさがまがり、腰がしたにします。

ひさがのびて、腰がうえにもちあがります。

ひさがまがり、腰がしたにします。

つきは、あたまのてっぺんを感じます。

ひさがまがる、あたまのてっぺんがしたにします。

ひさがのびると、あたまのてっぺんがうえにもちあがります。

はじめます。

ひさがまがり、あたまのてっぺんがしたにします。

ひさがのびて、あたまのてっぺんがうえにもちあがります。

ひさがまがり、あたまのてっぺんがしたにします。

ひさがのびて、あたまのてっぺんがうえにもちあがります。

ひさがまがり、あたまのてっぺんがしたにします。

ひさがのびて、あたまのてっぺんがうえにもちあがります。

＊あたまのてっぺんを感じながら、からだの全体をゆらしします。

あたまのてっぺんの移動を感じながら、からだをゆっくり左にゆらしします。

ゆっくり、中央にもとりまします。

あたまのてっぺんの移動を感じながら、からだをゆっくり右にゆらしします。

ゆっくり、中央にもとりまします。

あたまのてっぺんの移動を感じながら、からだをゆっくり左にゆらしします。

ゆっくり、中央にもとりまします。

あたまのてっぺんの移動を感じながら、からだをゆっくり右にゆらしします。

ゆっくり、中央にもとりまします。

あたまのてっぺんの移動を感じながら、からだをゆっくり左にゆらしします。

ゆっくり、中央にもとりまします。

あたまのてっぺんの移動を感じながら、からだをゆっくり右にゆらしします。

ゆっくり、中央にもとりまします。

＊今度は、この動きを、呼吸にあわせておこないます。

呼吸は、からだへの空気のはいりです。

空気がからだからでてゆくとき、からだはしほみます。

空気がからだにはいってくるとき、からだはふくらみます。

この呼吸の動きにあわせて、からだをゆらしします。

からだから空気がでてゆくとき、からだは左にゆれ、からだに空気がはいるとき、からだは中央にもとりまします。

からだから空気がでてゆき、今度は、からだは右にゆれ、からだに空気がはいるとき、ふたたび、からだは中央にもとりまします。

からだのゆれに呼吸をあわせるのではなく、呼吸にからだのゆれをあわせします。

まず呼吸を感じて、それからからだのゆれをあわせします。

からだから吸気がでてゆくとき、からだは左右にゆれます。

からだに吸気はいつてくるとき、からだは中央にもとりまします。

これをつつけていくと、呼吸と、からだはゆれる動きが、ひとつになってゆきます。

呼吸によって、からだゆれているかのようです。

からだのゆれによって、呼吸をしているかのようです。

呼吸に、からだのゆれが、深くよりそっています。

呼吸が、からだのゆれそのものであるかのようです。

からだのゆれが、呼吸そのものであるかのようです。

この世界に、三〇秒ほどひたります。

＊リラクセーションの深まりとともに、呼吸は、おだやかで、かすかになりまします。

呼吸が、おだやかで、かすかになるほど、それによりそう、からだのゆれも、おだやかで、かすかになってゆきます。

おだやかで、かすかなものどつしが、深くよりそっています。

＊

からだをゆらすのを、ゆっくり、ゆめまします。

呼吸はつついています。

立つことだけをしているからだは、呼吸をつつけています。

立つことだけをしているからだに存在するのは、呼吸だけです。

呼吸のほかは、何も存在しません。

余分なものが、すべてそぎ落とされた世界。

このうえなくシンプルな世界。

シンプルさに、からだのどこをゆだねます。

シンプルさへむかって、からだのどこを手放します。

すべてがシンプルです。

世界に耳をすませばすまほすほど、すべてがシンプルです。

あまりにシンプルなので、立つことも、呼吸も、すべて消えてしまいそうです。

＊

ここで、今回のリラクセーションはおしまいです。

手の指をぐーはーぐーはーします。

両腕をもちあげて、ぎゅーっと背伸びをします。

ゆっくり目をひらいて、もとの世界にもとりまします。

★重心を感じるリラクセーション★

立つことは、立ったからだの重さのバランスをとるということであり、からだの重さのバランスがとれていることを感じることだ。立つておこなうリラクセーションは、重さを感じることにゆきつく。

重心を感じるリラクセーションです。

＊

床にたつておこないます。

できるだけ硬めの床をえらびます。

靴はかすに、できるだけはだしでおこないます。

くつしたもできるだけ薄めにします。

はだしがいちばんです。

はだしに近いほど、足の裏の感覚がとぎすまされます。

＊

立ったまま、目をつぶっておこないます。

ひらつくときは、あわてずに、ひらついているからだの、ひらつきを、ていねいに感じます。

ふらつきがおちついてきます。
それでもふらつくときは、目をほんの少しだけ、ひらきます。
何が見えているのかわからないくらい、ほんの少し目をあけていてるだけで、ふらつきはおちまります。
なれてきたら、目をつぶります。
目をつぶると、からだの感じかたが深まります。

*
立ったまま、ゆっくりと目をつぶります。
足と足のあいだは、腰幅にします。
つま先を、少しだけ、そこにひらきます。
腕は、肩からだらんとだらしておきます。
背筋を軽く、ふわっとのほします。
背筋が、軽く、ふわふわしているのを感じます。

*
私たちはいま、床のうえに立っています。
そのほかのことは何もしていません。
ただ立っているだけです。
立つということは、立っているからだの重さをささえていることです。

からだの重さのすべてを、足の裏がささえています。
足首は、足首からうえのからだの重さをささえています。
その重さも、足の裏にかかっています。
足のうえには、ふくらみがあります。
ふくらみは、足の裏にかかっています。
ひざは、ひざからうえのからだの重さをささえています。
その重さも、足の裏にかかっています。
ひざのうえには、太ももがあります。

太ももの重さも、足の裏にかかっています。
腰は、上半身の重さをささえています。
その重さも、足の裏にかかっています。
腰のうえに、おなかのつかっています。
その重さも、足の裏にかかっています。
おなかのうえに、胸と背中があります。
その重さも、足の裏にかかっています。
胸と背中のうえに、肩のつかっています。
肩の重さには、肩からぶらさがる腕の重さをもくわわっています。
その重さも、足の裏にかかっています。
肩のうえには、首があります。
首があたまの重さをささえています。
その重さも、足の裏にかかっています。
からだの重さのすべてが、足の裏にかかっています。

*
足の裏にかかると、足の中心は、くるぶしとくるぶしのあいだのまんなかになります。
くるぶしとくるぶしのあいだの「まんなか」にある、重さの中心を感じます。
感覚をとぼすまわって、感じます。
感覚をとぼすまわって、重さの中心がシャープに感じられてきます。
床のうえにはっきりとマークされているかのよう、シャープに感じられてきます。

*
重さの中心を移動させます。
重さの中心が、ゆっくり、床のうえを待つような感じで、左のくるぶしのほうに移動します。
重さの中心が、左のくるぶしをめざして、床のうえをゆっくりはってゆきます。
左のくるぶしに着いたら、ふたたび床のうえをゆっくりはいながら、まんなかにもどります。
まんなかをめざして、床のうえをゆっくりはってゆきます。
まんなかにもどったら、ふたたび床のうえをゆっくりはいながら、右のくるぶしをめざします。

重さの中心が、右のくるぶしをめざして、床のうえをゆっくりはってゆきます。
右のくるぶしに着いたら、ふたたび床のうえをゆっくりはいながら、まんなかにもどります。
まんなかをめざして、床のうえをゆっくりはってゆきます。
重さの中心がまんなかにもどってきます。

*
少し複雑な動かし方をします。
まんなかにある重さの中心が、ゆっくりと、左足の親指のつけねをめざします。
床のうえをゆっくりはってゆきます。
そして、左足の親指のつけねから、うちぶますをとり、くるぶしのしたをとり、左のかかとへむかいます。
床のうえをゆっくりはってゆきます。

左のかかとから、ゆっくり、右足の親指のつけねをめざします。
床のうえをゆっくりはってゆきます。
そして、右足の親指のつけねから、うちぶますをとり、くるぶしのしたをとり、右のかかとへむかいます。
床のうえをゆっくりはってゆきます。

右のかかとから、ゆっくり、まんなかにもどります。
今度は、いまと逆の順番でまわります。

まんなかにある重さの中心が、ゆっくりと、右の親指のつけねをめざします。
床のうえをゆっくりはってゆきます。
そして、右足の親指のつけねから、うちぶますをとり、くるぶしのしたをとり、右のかかとへむかいます。
床のうえをゆっくりはってゆきます。

右のかかとから、ゆっくり、左の親指のつけねをめざします。
床のうえをゆっくりはってゆきます。
そして、左足の親指のつけねから、うちぶますをとり、くるぶしのしたをとり、左のかかとへむかいます。
床のうえをゆっくりはってゆきます。

左のかかとから、ゆっくり、まんなかにもどります。
重さの中心がまんなかにもどります。

*
今度は、重さの中心で、円を描きます。
くるぶしとくるぶしのあいだで、床に円を描くような感じで、重さの中心を、ゆっくり回転させます。
右回りでも、左回りでも、どちらでもよいです。

重さの中心が、床をはいながら、円を描きます。
最初は、大きめの円を描きます。
くるぶしのあいだの大きい大きな円です。
大きな円をゆっくりと描きます。
描く円を、少しずつ小さくしてゆきます。
床のうえをうすまきながら、ゆっくり、まんなかに近いくらいまで感じます。
円が少しずつ小さくなるとゆきます。
いそぎまわって、感じます。

円が少しずつ小さくなるのを待つような感じです。
円が少しずつ小さくなるとゆきます。
少しずつ小さくなると、最後は、重さの中心が円のまんなかにおさまる、動きはやみます。
重さの中心は、まんなかにもどります。
そこから、どこにも動いてゆきません。

*
足と足のあいだをせめます。
腰幅の3分の2くらいにします。
この状態で、いまおこなった、重さの中心の移動をおこないます。

足と足のあだいがせまくなったぶん、コントロールがむずかしくなります。ふらつくときは、あわてずに、からだがどんなふうにふらついているかを、ていねいに感じます。

＊ 重さの中心が、ゆっくり、床のうえをはいながら、左のくるぶしのほうに移動します。

左のくるぶしに着いたら、ゆっくり、まんなかにもどります。
まんなかにもどったら、ゆっくり、右のくるぶしをめざします。
右のくるぶしに着いたら、ゆっくり、まんなかにもどります。
重さの中心がまんなかにもどります。

＊ 少し複雑な動かし方をします。

まんなかにある重さの中心が、床のうえをはいながら、ゆっくり、左足の親指のつけねをめざします。左足の親指のつけねから、つちふますをとおり、くるぶしのしたをとおり、左のかかとへむかいます。左のかかとから、ゆっくり、右足の親指のつけねをめざします。右足の親指のつけねから、つちふますをとおり、くるぶしのしたをとおり、右のかかとへむかいます。右のかかとから、ゆっくり、まんかにもどります。

今度は、いまと逆の順番でまいります。
まんなかにある逆さの中心が、ゆっくり、右足の親指のつけねをめざします。
右足の親指のつけねから、つちふますをとおり、くるぶしのしたをとおり、右のかかとへむかいます。
右のかかとから、ゆっくり、左足の親指のつけねをめざします。

そして、左足の親指のつけねから、つちふますをとおり、くるぶしのしたをとおり、左のかかとへむかいます。左のかかとから、ゆっくり、まんかにもどります。重さの中心がまんかになじつとおさまります。

＊
今度は、重さの中心で、円を描きます。
右回りでも、左回りでも、どちらでもいいです。

重さの中心が、床のうえをはいながら、円を描きます
最初は、大きめの円を描きます。

くるぶしのあいだいっぱいいっぱいの大きな円です。
大きな円をゆっくりと描きます。

描く円を、少しずつ小さくしてゆきます。

床のうえをつすまきながら、ゆっくり、まんなかに近づいてゆく感じですよが少しずつ小さくなってゆきます。

じわじわと小さくなってゆきます。

いそぎません。
円が少しずつ小さくなるのを待つような感じです。

円が少しずつ小さくなってゆきます。

少しずつ小さくなり、最後は、重さの中心が円のまんなかにおさまり、動きはやみます。重さの中心は、まんなかじっとおさまったままです。

そこから、どこにも動いてゆきません。
動きがまったくないので、からだはとても静かです。

＊
ここで、今回のリラクセーションはおわりです。

手の指をぐーばーぐーばーします。
ぎゅーっとせのびをしながら、ゆっくり目をあけます。

★呼吸を感じるリラクセーション★

呼吸を感じることは、リラクセーションの世界においてもっとも大切にされてきたことだった。呼吸はどうしたいの全体をつかつてなされる、しぼんだり、ふくらんだり

の動きであり、そのため、呼吸の動きを感じることは、どうたいのすみずみを感じる
ことにつながる。

呼吸を感じる、少しティープなりラクセーションです。

床のうえに坐っておこないます。
いちばんらくな坐りかたをします。

らくな坐りかたならば、どんなすわりかたでも、かまいません。
 インドのヨーガの世界では、らくな坐りかたとして、結跏趺坐と呼ばれる坐りかたがなされます。
 けれども、それなりの時間をかけて、からだをならさないと、結跏趺坐は、らくな坐りかたには
 ません。

結跏趺坐を、くずした坐りかたでもいいです。

股関節のまえで、両足のくるぶしを重ねるだけのすわりかたです。それが、らくでない場合は、あぐらでもいいです。

ざぶとんをしいて、そのうえに、正座してもいいです。

床のうえで、らかな坐りかたが見つからない場合は、いすにこしかけても、かまいません。その場合、できるだけ、せもたれによりかからないようにします。からだを自由な状態にしておくためです。

手もろへに聞かぬにんじに聞かぬぞ。

ちなみに、手のひらをうえにむけ、左手を左のひざのうえに置き、右手を右のひざのうえに置くと、ヨーガ風になります。

* 呼吸の感じに深くひたるために大切なのは、姿勢です。くつろぎの坐りかた、とは、安定した坐りかたのことです。

安定した坐りかたが、からだをおちつかせ、呼吸をおちつかせます。

呼吸がおちついてなされなければ、呼吸の感覚に深くひたることはむずかしくなります。

それなので、坐っているからだを、らかな坐りかたにむかって、チューニングしてゆくことから始めます。

＊
床にすわり、ゆっくりと目をしぶります。

ぎゅっとではなく、できるだけ、ふわっとつぷります。

＊ 背筋を、かるく、ふわっと、伸ばします。

あしが床にどのように接しているかを、感じて、確かめます。

どのような坐りかたをしていても、かならず、あしが床に接しています。

あれども、かならず、あしの、どこかが、床に接してゐます。

今、あしのどこのように床に接しているか

そこには、からだの重さのすべてがかかっています。そこにかかる、からだの重さを、感じて、確かめます。

そして、その、からだの重さをささえてくれているのが、床です。からだの重さをささえてくれている、床の存在を、感じて、確かめます。

＊ つぎは、腰です。

腰が、上半身の重さをさえてくれています。私たちが、坐るというをしているとき、腰には、上半身の重さがかかっています。腰が、上半身の重さをさえてくれています。

腰が、上半身の重さを、どんなふうにささえてくれているかを、腰で感じて、確かめます。そして、腰をささえてくれている、床の存在を感じます。

その、腰のうえに、おながが、のっかっています。
腰は、バランスをとりながら、上半身をささえています。

おなかも、上半身のバランスをくすさないように、腰のうえに、のっかっています。
そのバランスを、おなかで感じて、確かめます。

* おなかのうえに、胸と背中がのっかっています。

胸と背中も、上半身のバランスをくすさないように、おなかのうえにのっかっています。
上半身のバランスを、胸と背中で感じて、確かめます。

* 胸と背中のうえに、肩ののっかっています。

肩の重さを、胸と背中がささえています。
肩の重さには、肩から、だらんとぶさがる、腕の重さも加わっています。

腕の重さが加わった、肩の重さを、肩で感じて、確かめます。
肩も、上半身のバランスをくすさないように、胸と背中のうえに、のっかっています。

* 上半身のバランスを、肩で感じて、確かめます。

肩のうえに、首があります。
首が、あたまの重さをささえています。

あたまは、重いです。
首の筋肉のちからだけでは、ささえることはできません。

首は、バランスをとりながら、あたまの重さをささえています。
あたまののっかりがたがよくないと、それだけで、上半身のバランスが、くずれてしまいます。

上半身のバランスをくすさないように、あたまは首のうえにのっかっています。
上半身のバランスを、あたまで感じて、確かめます。

* 上半身のバランスを完成させているのは、あたまのてっぺんの位置です。

あたまのてっぺんの位置が、上半身のバランスを完成させます。
上半身のバランスを、あたまのてっぺんで感じて、確かめます。

* 上半身のバランスがとれるにつれて、からだをささえるちからはいらなくなり、からだはうくになります。
からだは、いつまでも、うくにすわっていることができるようになります。

* バランスがとれていないように感じられても、あわてる必要はありません。

あわてたら、かえてバランスはくずれます。
そのときは、バランスのとれなさを、ていねいに、感じて、確かめます。

バランスがとれているのか、いないのか、わからない、ということもあります。
そのときは、その、わからなさ、あいまいさを、深く感じて、確かめます。

* からだが深く感じられるにつれて、からの感覚がとぎすまされます。

からの感覚がとぎすまされるにつれて、からだは深くチューニングされ、バランスがとれてゆきます。
そして、バランスがとれればとれるほど、からだをささえるためのちからはいらなくなり、からだは、うくにささえられます。

* それが、からだがチューニングされる、ということとです。

* それでは、チューニングされた、うくなからだがおこなっている呼吸のようすを深く感じてゆきます。
からだが深くチューニングされるほど、呼吸は深くなり、深く感じられるようになります。

* リラクセーションにおける呼吸の基本は、今おこなっている呼吸のようすを、そのまま感じるということです。

ゆっくり呼吸しようとして、深く呼吸しようとする、呼吸が、かえて、浅くちかくなる、ことがあります。
おこなうのは、今おこなっている呼吸のようすを、そのまま感じるにだけです。

* 呼吸は、空気をどうたいからだったり、いれたりする動きですが、つねに、どうたいの全体をつかておこなわれています。

どうたいの全体が、しほんだり、ふくらんだりを、くりかえしています。
リラクセーションの深まりにともない、からだにも、あたまにも酸素がいらなくなり、呼吸は、少しずつ、ゆっくり、かすかになってゆきます。

このままとまるんじゃないか、というくらい、ゆっくり、かすかになることもあります。
けれども、私たちが生きている限り、呼吸がやむことはないし、呼吸はつねに、どうたいの全体をつかておこなわれてゆきます。

* 空気のはいりにもない、どうたいの全体が、しほんだり、ふくらんだりをくりかえしてゆきます。

どうたいの全体をつかておこなわれる、しほんだり、ふくらんだりの動きを、まず、胸で感じます。
空気のはいりとともに、胸の全体が、しほんだり、ふくらんだりをくりかえしています。

しほんだり、ふくらんだりの動きは、胸のすみずみでおこなわれています。
しほんだり、ふくらんだりの動きを、胸のすみずみで感じます。

たとえば、鎖骨のあたり。
そこでも、しほんだり、ふくらんだりの動きは感じられます。

そこでも、しほんだり、ふくらんだりがくりかえされていて、それにもない、肩胛骨が肋骨とずれるのが感じられます。
感覚に耳をすませ、感覚をとぎすませながら、せなかのすみずみで、しほんだり、ふくらんだりの動きを感じます。

* つぎは、せなかです。

空気のはいりとともに、せなかも、しほんだり、ふくらんだりをくりかえしています。
せなかの全体が、しほんだり、ふくらんだりをくりかえしています。

しほんだり、ふくらんだりの動きが、せなかのすみずみでおこなわれています。
しほんだり、ふくらんだりの動きを、せなかのすみずみで感じます。

たとえば、肩胛骨のあたり。
そこでも、しほんだり、ふくらんだりがくりかえされていて、それにもない、肩胛骨が肋骨とずれるのが感じられます。

感覚に耳をすませ、感覚をとぎすませながら、せなかのすみずみで、しほんだり、ふくらんだりの動きを感じます。

* つぎは、おなかです。

おなかも、しほんだり、ふくらんだりを、くりかえしています。
空気がでるとき、おなか、しほみます。

空気がはいるとき、おなか、しほみます。
おなかの感覚に耳をすませて、おなが、しほんだり、ふくらんだりするようすを、感じます。

しほんだり、ふくらんだりは、おなかの全体でおこなわれています。
おなかのすみずみ、しほんだり、ふくらんだりを、くりかえしています。

やらわかつて、とても、やさしい動きです。
その、やらわかつて、やさしい動きが、おなかの全体でおこなわれています。

やらわかし、やさしさが、おなかの全体にひろがっています。
しほんだり、ふくらんだりの、やさし、やらわかし、おなかの全体で感じます。

しほんだり、ふくらんだりを、いちばん感じやすいのは、みぞおちのあたりです。
みぞおちのあたりが、やらわかし、しほんだり、ふくらんだりをくりかえしています。

しほんだり、ふくらんだりをくりかえしているのは、みぞおちだけではありません。
わきばらも、しほんだり、ふくらんだりをくりかえしています。

わきばらも、しほんだり、ふくらんだりをくりかえすのを、感じます。
しほんだり、ふくらんだりは、おなかの底でもおこなわれています。

おなかの底でも、しほんだり、ふくらんだりがくりかえされています。
呼吸にともなう、おなかの底における、しほんだり、ふくらんだりの感覚は、リラクセーションの世界において、もっとも大切にされてきた感覚です。

おなかの底の感覚に深く耳をすませます。
しほんだり、ふくらんだりの動きを、おなかの底で感じます。

しほんだり、ふくらんだりの動きが、おなかの底の、いちばん深いところに存在します。さらにその奥は存在しない、おなかの、いちばん深いところす。

そこが、しほんだり、ふくらんだりにあります。

そのようすを、深く、感じてゆきます。

おなかの底で、しほんだり、ふくらんだりの動きの、深さを、感じます。

まるで、そこが、呼吸にともなう、しほんだり、ふくらんだりの動きの中心であるかのようです。

あるいは、おなかの底でおこなわれている、しほんだり、ふくらんだりの動きが、しほんだり、ふくらんだりの動きの、すべてであるかのようです。

あるいは、おなかの底の、しほんだり、ふくらんだりの動きがつくりだしている、その、空気の流れしか存在していないかのようです。

あるいは、すべてが、その、空気の流れのために存在しているかのようです。

あるいは、その、空気の流れが、存在するものの、すべてであり、そのほかのものは、何も存在しないかのようです。

あるいは、私たちがは、その、空気の流れをになつために存在しているかのようです。

あるいは、私たちが存在するのが、その、空気の流れしか存在しない世界であるかのようです。

あるいはさらに、その、空気の流れが、私たちの存在そのものであるかのようです。

その深さには、果てがありません。

存在しない果てを、それでも、確かめようとするかのようにつ、果てに向かって、どこまでも深く、感じ、ひたつてゆきます。

存在しない果てに向かって、深く、感じ、ひたつてゆきます。

最後に、おなかの底の呼吸を、ほんの少しだけ、深くしてみます。

できるだけ、ほんの少しです。

おもいきり深くしようとすると、いまの世界がこわれてしまいます。

それなので、できるだけ、ほんの少しです。

できるだけ、ほんの少し、空気をたくさんはいて、空気をたくさんすいます。

おなかの底で、ほんの少しだけ、空気をたくさんはいて、おなかの底で、ほんの少しだけ、空気をたくさんすいます。

呼吸の深さが、ぜんぜんちがってきます。

呼吸の感覚が、からだのなかで、おおくふくらみます。

おなかの底から、おなか全体に向かって、ひろがります。

その、ふくらみを、感じて、確かめます。

おなかの底と、おなかの全体で、感じて、確かめます。

呼吸の感覚のふくらみが、きもちよかつたら、そのまま、ちょっとだけ深めの呼吸を続けてください。

ふくらみが負担で、かすかな呼吸のほうがいいときは、もとの、かすかな呼吸にもとつてください。

どちらでもいいです。

きもちのいいほうの呼吸を続けます。

きもちのよさが、からだを感じることの基本です。

きもちのよさを感じながら、呼吸の感覚に、深くひたります。

おたやかで、やさしい呼吸の感覚が、おなかの底から、おなかの全体にひろがります。

そして、おなかから、からだ全体にひろがります。

からだ全体が、おたやかで、やさしい呼吸の感覚につつまれます。

おたやかで、やさしい呼吸は、さらにひろがつてゆくかもしれません。

からだからそこにひろがり、世界にひろがり、世界をみだすかもしれません。

呼吸の、おたやかさ、やさしさ、世界にひろがり、世界をみだすようになるときを、待ちつつつながら、呼吸の、おたやかさ、やさしさの感覚に、どこまでも深く、ひたつてゆきます。

*

この、感覚にいつまでもひたっていたときは、このまま、いつまでもひたつてつづけてください。

その場合も、リラクセーションをおわりにするときは、手の指をペーペーはーししながら、閉じていた目を、ゆっくりとひらき、もとの世界にもどります。

★呼吸と横隔膜を感じるリラクセーション★

呼吸の感覚はリラクセーションの世界においてもっとも大切にされてきた感覚だが、呼吸にともなう横隔膜の動きを感じることは、たとえば、下腹部における呼吸の感覚にくらべて、それほど追求されていない。実は、横隔膜を感じることは少しむずかしい。感じようとしても、最初は、何をどう感じたらいのかは、わからないことが多い。だが、それだからこそ、横隔膜の動きを感じることは、そのまま、呼吸をデイーブに感じることにつながる。呼吸にともなう、どうたい全体の動きをつくりだしているのは、横隔膜なのだ。

呼吸と横隔膜を感じる、少しデイーブなリラクセーションです。

* ベッドのうえに、おおむけによこたわります。

手は、らくに置くところに、置きます。

* ゆっくり、ふわっと目をとじます。

まぶたが、目を、やさしくおおいます。

* リラクセーションにおける呼吸の基本は、いまおこなっている呼吸を、そのまま感じることです。

ゆっくり呼吸しよう、深く呼吸しようとする、呼吸がかわつて、きこなくなることがあります。

* 呼吸は、どうたいの全体をつかった動きです。

どうたいの全体が、空気ではいりとも、ゆっくりしほみ、ゆっくりふくらみます。

私たちは、いま、ベッドのうえで、じっとしています。

からだには酸素がいりません。

呼吸は、さらにゆっくりになっています。

* 呼吸のようすを、胸から確かめてゆきます。

空気のはいりとともに、胸のすみすが、しほんだり、ふくらんだりを、くりかえしています。

しほんだり、ふくらんだりの動きを、胸の下半分で感じます。

みぞおちのしたあたりです。

そこが、肋骨ごと、しほんだり、ふくらんだりを、くりかえしています。

まるで、それだけで、ひとつの生きものであるかのように、しほんだり、ふくらんだりを、くりかえしています。

その動きの、一瞬、一瞬を深く感じます。

動きの、一瞬、一瞬を深く感じます。

動きの、一瞬、一瞬、一瞬、一瞬が、私たちのいのちです。

動きの、一瞬、一瞬、一瞬、一瞬に、いのちがやとっています。

かけがえのない、一瞬、一瞬、一瞬、一瞬、一瞬です。

*

しほんだり、ふくらんだりの動きは、胸の上半分でもおこなわれています。

鎖骨のしたあたりです。

そこでも、しほんだり、ふくらんだりが、深くおこなわれています。

そこにも、いのちが、存在します。

いのちが、しほんだり、ふくらんだりの、かけがえのない時間を、すごしています。

少しでも欠けることがあっていけない、かけがえのない時間です。

*

しほんだり、ふくらんだりの動きを、胸の左半分で感じます。

横隔膜は、いま感じてきたからだの、ちょうどまんなかにあります。胸とみぞおちのあいだです。

おわんをふせたようなかたちをしています。

ちからがはいると、縮んで、おわんの底がしたにさがります。

ちからがぬけると、ゆるんで、おわんの底がうえにひろがります。

横隔膜は、それをくりかえしています。

ちからがはいり、縮んでしたにさがると、肺がしたにひろがり、肺に空気ははいります。

ちからがぬけて、ゆるんでうえにひろがると、肺のひろがりがなくなると、空気がでてゆきます。

この運動を横隔膜はくりかえしています。

＊

横隔膜の存在を感じるための刺激をあえてみます。

ちょっと深めに息をすいこみながら、おなかをふくらませます。

息をすいこみながらおなかをふくらませることをくりかえします。

息をすいこむたびに、おなかのなかが、したにおし下げられます。

おなかのなかみをしたにおし下げているのが、横隔膜です。

今度は、その横隔膜を感じながら、息をすいこみ、おなかをふくらませるのをくりかえします。

息をすいこむたびに、横隔膜が、おなかのなかみを、したに、むこっとおし下げているのが、わかります。

つぎに、いまの反対のことをおこないます。

ちょっと深めに息をはきながら、おなかをへこませます。

息をはきながらおなかをへこますことをくりかえします。

息はくいておなかをへこませるたびに、おなかのなかが、うえに、もちあがります。

そのとき、おなかのなかに押しあげられる感じで、いつしうえにもちあがってくるのが、横隔膜です。

今度は、その横隔膜を感じながら、息をはいておなかをへこますことをくりかえします。

息をはいておなかをへこますたびに、横隔膜が、おなかのなかに押しあげられます。

このとき横隔膜は、ちからがぬけるだけなので、むこっとした感じはしません。

ふわっと、うえにもちあがり、うえにむかってひろがるだけで、おなかのなかみを、むこっと、したに押し下げる、そして、おなかのなかに押しあげられて、ふわっと、うえにもちあがる、これが、横隔膜の感覚です。

＊

もとの、静かで、おだやかな呼吸にもどります。

呼吸がどんなに静かで、おだやかでも、かならず横隔膜は動いています。

ちからがはいり、したにちぢむ、ちからがぬけて、うえにひろがる、をくりかえしています。

横隔膜の感覚に耳をすませます。

横隔膜を感じるトレーニングをしているので、感じやすくなっています。

ちからがはいり、したにちぢむ、そして、ちからがぬけて、うえにひろがる、このことを、横隔膜がくりかえしています。

まず、横隔膜にちからがはいり、したにちぢむのを、感じてみます。

息をすうたびに、横隔膜が、したにちぢみます。

続いて、横隔膜からちからがぬけて、うえにのびるを、感じます。

息をはくたびに、横隔膜が、うえにむかってひろがります。

はじめは、かすかな感覚かもしれません。

少しでも何かが感じられたら、それに耳をすませます。

かすかにでも横隔膜の動きが感じられだすと、呼吸の深さが、みるみるちがってきます。

どったいに、呼吸の動きが、じわじわあふれだします。

どったいが、一〇〇パーセント、すみかすみかまで、呼吸をはじめます。

どったいが、すみかすみかまで、めいっはいふくらみ、しほみはじめます。

そのま、からだにひろがり、からだにあふれるだけでなくて、からだからもあふれます。

それにつれて、横隔膜が、すっかりやわらかくなり、横隔膜は、横隔膜と結びついたさまざまな筋肉とともに、とけはじめます。

横隔膜から、ゆっくりと、おなかがとけはじめます。

おなか、少しづつ、ところどころの液体になります。

やがて、おなか、おなかであるのをやめて、ところどころ、きもちのいい液体になります。

ところどころ、きもちのいい液体が、おなかのなかで、たふたふします。

＊

今回のリラクセーションは、ここでおしまいです。

手の指をキーキーキーと、緊張をとりもとにながら、ゆっくり目をひらきます。

今回は、呼吸の間隔をとぎすませながら、横隔膜を感じるトレーニングをおこないました。

横隔膜がこわばっているのが感じられたいもいるかもしれませんが、

横隔膜にちからがはいったままだと、ちからがぬけてうえにひろがるのがあまりでなくなり、息のはき

かたが、浅くなります。

息のはきかたが浅くなるので、息のすいかたも浅くなり、呼吸が浅くなります。

緊張で呼吸が浅くなっている状態です。

ともかく横隔膜を感じましょう。

横隔膜は、感じられるにしたがい、ゆるんでゆき、横隔膜がゆるむと、呼吸が深くなります。

いま、いつもより呼吸がふかくなっているのを感じているかたがいるとすれば、横隔膜がゆるんだおかげで

＊

私たちがからだを感じようとするとき、どうしても、からだの正面が優先される。

が、それだからこそ、背中と背骨を感じようとするのは、からだの感覚を拡大する。

背中と千骨を感じようとするのも、からだをかんじるために欠かすことができない。

い。ここでは、呼吸の動きを手がかりに背中と背骨を感じる。

背骨と背中を感じる、少しティーフなりラクセーションです。

＊

床のうえに坐っておこないます。

いちばんらくな坐りかたをします。

らくな坐りかたならば、どんなすわりかたでも、いいです。

インドのヨーガの世界では、らくな坐りかたとして、結跏趺坐と呼ばれる坐りかたをしますが、それなりの

時間をかけて、からだをならさない、結跏趺坐はらくな坐りかたにはなってくれません。

結跏趺坐をくすした坐りかたもあります。

股関節のままで、両足のくるぶしを重ねる、すわりかたです。

それが、らくでない場合は、あぐらでもいいです。

さぶとんをしいて、そのうえに、正座でもいいです。

床のうえで、らくな坐りかたが見つからない場合は、いすにこしかけても、いいですが、できるだけ、せ

もたれによりかからないようにします。

背骨と背中を、できるだけ自由な状態にておくためです。

＊

両手は、らくに置けるところに置きます。

＊

床にすわり、目をゆっくりつぶりします。

いまの背骨のようすを、目をつぶって、ていねいに感じてゆきます。

宇宙船ののって、ひろい宇宙をさまようような感じで、あるいは、潜水艇ののって、深い海の底をさまよう

＊

ような感じで、からだの感覚のなかをさまよいます。

＊

背筋を、かるく、ふわっと伸ばします。

からだの感覚に耳をすませ、背骨の存在を感じます。

背骨が、背中のまん中をおとっています。

背骨を、ゆっくり、うえからしたにむかって、たどってゆくと、やがて、こしに至ります。背骨は、骨盤のまんなかにある、仙骨という骨のうえに、のっかっています。手のひらで仙骨の存在を確かめます。

どちらかの手のひらを腰にあてて、指さきが床につくようにします。いま手のひらがふれているところが、だいたい仙骨の位置です。手のひらをもとにもとめます。

仙骨へむかって、感覚をとぎすませます。

*

背骨は仙骨のうえに、まっすぐに、のっかっています。そのおかげで、私たちは座っていることができます。

背骨が仙骨のうえに、まっすぐに、のっかっていることを、仙骨で、感じて、確かめます。

*

背骨を、少しだけ、うえにむかって、たどってゆきます。背骨のうえを、ゆっくり、はうように、たどってゆきます。

おへその、うらがわのあたりまで来たら、そこに、とどまります。その背骨のようすに、耳をすませます。

*

ふだん私たちが、からだを感じる時、たいてい、からだの正面が優先されます。背中がわを感じるということは、実は、あまりしません。

いまはそれを逆転させます。背中が優先です。

いまは、背中が、からだの正面です。私たちは、いま、背中が正面である生きものになっています。

あらゆることを、背中でおこなう、生きものです。その背中を、いま私たちは感じています。

*

背骨を、さらにもう少し、うえにむかって、ひとつひとつ、たどってゆきます。みぞおちの、うらがわのあたりまで来たら、また、そこに、とどまります。

感覚に耳をすませます。背骨は、それぞれの場所、感じられるものがあります。

背骨の場所ごとに、感じられるものがあります。食べものによって味がちがうように、背骨も場所がちがうと、感じられるものが、ちがいます。

食べものの味のちがいを感ずるよう、背骨の感じのちがいを感ずります。おへそのうらがわと、みぞおちのうらがわでは、背骨の感じがちがいます。

そのちがいを感ずって、確かめます。

*

背骨を、さらにもう少し、うえにむかって、たどってゆきます。むねのまんなかあたりまで来ます。

心臓のうらがわあたりです。その背骨のようすに、耳をすませます。

背骨の、すくうしろで、心臓が鼓動をつづけています。耳をすませていると、心臓の鼓動が背骨にひびいています。

背骨が、心臓の鼓動を、感じています。

*

背骨を、さらにもう少し、うえにむかって、たどってゆきます。肩胛骨のあいだのあたりまで来たら、そこにとどまります。

そして背骨を感じます。背骨の両側に肩胛骨があります。

肩胛骨の存在を、感じながら、背骨と肩胛骨のあいだの距離を、感じます。背骨から、少しずつ、肩胛骨のほうへ、近づいてゆきます。

肩胛骨にたどりついたら、そこから、背骨のほうに、もどってきます。背骨と肩胛骨のあいだを、いったり、きたりしながら、その距離を感じて、確かめます。

このあたりまでくると、すでに、かなりの、高さです。ここから、仙骨を、はるかしたを見おろすように、見おろすことができそうな感じがします。

仙骨を見おろしながら、いまいるところの高さを感じます。仙骨が、すっとしたのほかに感じられます。

*

背骨を、さらに、うえにむかって、たどってゆきます。肩のあたりまで来たら、そこにとどまります。

背骨の両側に肩があります。ふたたび、肩の存在を感じながら、背骨と肩のあいだの距離を、感じます。

背骨から、少しずつ、肩のほうへ、近づいてゆきます。肩にたどりついたら、そこから、背骨のほうに、もどってきます。

背骨と肩のあいだを、いったり、きたりしながら、その距離を感じて、確かめます。肩は、肩胛骨よりも、だいぶ遠くにあります。

いったり、きたりに、だいぶ時間がかかります。さきほどよりも、さらに高いところにきています。

ここから仙骨を見おろすと、すこく高いところに来たような感じがします。

*

背骨を、さらに、うえにむかって、たどってゆきます。くびのころにやってきました。

ここが、背骨のうえの端です。背骨の終点です。

そのうえには、頭蓋骨ののっかっています。頭蓋骨をのけることが、背骨の最後の仕事です。

あたまでは重い、床からも高いところにあるので、あたまののっかたには、気をつかいます。あたまののっかたがたがよくないと、私たちのからだは、あたまからくすれてゆきます。

背骨は、あたまのバランスに気をつかいながら、あたまをのけています。自分が、首の骨になったかのようなきもちで、あたまのバランスを感じます。

あたまのバランスをとっている、首の骨を感じます。あたまを少しだけ動かしてみます。

最初に、左右に、ゆっくり、ほんの少しだけ、かたむけてみます。今度は、前後に、ゆっくり、ほんの少しだけ、かたむけてみます。

バランスを感じながら、あたまをかたむけていると、あたまが、さらにバランスがとれたところに、おさまってゆきます。

*

もういちど、最初の、仙骨にもどります。仙骨のうえに、まっすぐに、のっかっている、背骨のつらなりを、そしてその重さを、あらためて、仙骨で、感じて、確かめます。

仙骨の感覚に耳をすませます。仙骨が背骨をのせている感覚が、うえにむかってひろがります。

その感覚が、背骨のなかを、うえにむかってひろがってゆきます。まるで、背骨が、植物のように、仙骨から、うえにむかって生えてゆくような感じがします。

背骨が、まっすぐうえにむかって生える一本の木のように、仙骨から、うえにむかって、生えてゆきます。

*

背骨の両側に背中がひろがっています。その、背中の存在を感じてくれるのが、呼吸です。

呼吸の動きです。空気のはいりにもなう、しほんだり、ふくらんだりの動きです。その動きが、背中の全体をつかっっておこなわれています。

そのようすを、感じてゆきます。

*

まず、肩のあたりです。からだの感覚に耳をすませます。

空気がでてゆくとき、肩がしたにさがり、背中がしたにむかってせはまります。

空気がはいってくるとき、肩がうえにもちがあり、背中がうえにむかってひろがります。

空気がでてゆくとき、背中がしほんで、肩と肩のあいだがせはまります。

空気がはいってくるとき、背中がふくらんで、肩と肩のあいだがひろがります。

かすかな動きですが、その動きの存在を、背中で、深く感じて、確かめます。

それを感じることで、背中を感じるようになるのです。

* つぎは、肩甲骨のあたりです。

空気がでてゆくとき、背中がしほんで、肩甲骨と肩甲骨のあいだが、背骨にむかってせはまります。

空気がはいってくるとき、背中がふくらんで、肩甲骨と肩甲骨のあいだが、背骨から離れるように、ひろがります。

肩甲骨と肩甲骨のあいだを、せはめたり、ひろげたりしている、背中のしほんだり、ふくらんたりの動きを、背中で感じます。

リラクセーションをしていると、呼吸の動きが、ゆっくり、かすかになってゆきます。

呼吸にともなう背中の動きも、ゆっくり、かすかになっていきます。

その、ゆっくりさ、かすかさにもかかって、耳をすませます。

それを感じることで、背中を感じるようになるのです。

* つぎは、もう少し、したにさがって、みぞおちのうらがわあたりです。

肋骨のいちばんしたのあたりです。

空気がでてゆくとき、ゆっくり、しほみます。

空気がはいってくるとき、ゆっくり、ふらみます。

肋骨のいちばんしたのあたりが、呼吸にともなう動きが、いちばんおおきくなります。

かすかな感覚に耳をすませたあとなので、この動きが、とても大きく感じられます。

からだからはみだすような感じで、どこまでも、ふくらみます。

そして、からだか、ほそくやせほそくような感じで、どこまでも、しほみます。

* もう少し、したにさがります。

おなかのわきの、わきほらを感じます。

空気がでてゆくとき、わきほらが、背骨にむかって、しほんでゆきます。

空気がはいってくるとき、わきほらが、左右に、そとへむかって、ひろがります。

わきほらが、背骨へ近づき、背骨からひろがります。

ゆったりとした、やわらかい動きです。

やわらかく、やさしい動きです。

やわらかさ、やさしさの感覚に、耳をすませます。

わきほらが、とてもやわらかで、とてもやさしいです。

* さらにしたにさがります。

背骨と仙骨のさかい目あたりです。

空気ではいりにもなう、しほんだり、ふくらんたりの動きは、おなかの底にもおよんでいます。

おなかの底の全体が、しほんだり、ふくらんたりの、おこなっています。

それなので、しほんだり、ふくらんたりの、背骨と仙骨のさかい目あたりでも、おこなわれています。

からだの感覚に耳をすませます。

背骨と仙骨のさかい目が、しほんだり、ふくらんたりにしています。

しほもつ、ふくらもつにしています。

背骨と仙骨のさかい目が、しほもつ、ふくらもつとしているのを、背骨と仙骨のさかい目で、感じます。

しほもつ、ふくらもつとするものが、背骨と仙骨のさかい目に存在しています。

その感覚に、からだのこころを、ゆっくり、ひたしてゆきます。

からだのこころが、その感覚に、ゆっくりひたされてゆきます。

私たちのいる世界が、少しずつ、その感覚でみだされてゆきます。

そして、その感覚だけが存在する世界があらわれます。

* こうして、背中を感じていると、顔に表情があるように、背中に表情があることがわかります。

背中の全体が、ひとつの表情をかたちづいています。

いま、背中がどんな表情かを、背中の全体で感じます。

うれしい表情がもしも。

悲しい表情がもしも。

しあわせな表情がもしも。

くらい表情がもしも。

元気な表情がもしも。

くだびれた表情がもしも。

背中の表情を、背中の全体で感じます。

そして、背中の表情にあらわれている、背中のこころを、深く感じます。

背中のこころを、背中の全体で、深く感じます。

背中が私たちに語りかけていることに、耳をかたむけます。

私たちのからだは、きっと、ふだんとはちがうことを、語りかけてくれるはずです。

私は、背中と話をすることが、大好きです。

* 背骨と背中を感じるリラクセーションはここでおしまいです。

手の指をぐーはーぐーはーしながら、閉じていた目を、ゆっくりとひらきます。

★背中と背骨を感じるリラクセーション(アナザー・バージョン)★

背中と背骨を感じるリラクセーションのアナザー・バージョンでは、からだを動か

しながら、動きの感覚を手がかりに、背中と背骨を感じてゆく。

背中と背骨を感じるリラクセーションのアナザー・バージョンです。

* いすに座っておこないます。

いすは、足の裏がしっかりと床につく高さのいす、腰が安定する硬めのいすをえらびます。

せもたれには、できるだけ、よりかからないようにします。

からだを自由な状態にしておくためです。

からだがつらくなったり、くだびれてきたときは、よりかかってください。

つらさや疲れをがまんしていると、リラクセーションになりません。

* リラクセーションを

リラクセーションをしていて、眠くなる場合があります。

からだか眠りたがっています。

そのまま、ぐっすり眠ってください。

* いすにすわり、

まぶたのやわらかさを感じます。

手の位置は自由です。

いちばんらくに置けるところにおきます。

背筋を、軽く、ふわっとはします。

無理にきゅっとははしません。

背筋がかえってこわばることがあるからです。

背筋をはす、というよりも、背筋が、軽く、ふわふわしているのを確かめる感じです。

背筋の軽さ、ふわふわさを感じます。

* 背中の感覚に

いまの背中のようすを感じます。

いすのうえに腰がのっかっています。

腰のうえに背骨がかつています。背骨をしたからたどってゆきます。そのちよつとうえの部分を感じます。

おへその裏側あたりです。さらにそのちよつとうえの部分を感じます。みぞおちの裏側あたりです。

さらにそのちよつとうえの部分を感じます。背中のまんなかです。

さらにそのちよつとうえの部分を感じます。肩胛骨のあいだです。

さらにそのちよつとうえの部分を感じます。両肩のあいだです。

さらにそのちよつとうえの部分を感じます。首です。

さらにそのちよつとうえの部分を感じます。背骨のうえのはしです。

あたまをのつけています。

* 背骨を感じるための動きをおこないます。最初は、あたまをかたむける動きです。

あたまが、あたまの重さで、左にゆっくりかたむきます。少しすつかたむきが深まり、最後は、ぐにやつかたむかります。

首の骨が左にまがっています。まがっているのは、首の骨だけではありません。

背骨の全体が、ゆるやかに、左にたわんでいます。からだの感覚に耳をすませて、背骨のゆるやかなたわみを感じます。

あたまが、ゆっくりまんなかにもどります。あたまがまんなかにもとると、首の骨もまっすくです。

背骨からもたわみがきえています。たわみが消えた背骨を感じます。

つぎは、あたまを右にかたむけます。あたまが、あたまの重さで、右にゆっくりかたむきます。

少しすつかたむきが深まり、最後は、ぐにやつかたむかります。首の骨が右にまがっています。

まがっているのは、首の骨だけではありません。背骨の全体が、ゆるやかに、右にたわんでいます。

からだの感覚に耳をすませて、背骨のゆるやかなたわみを感じます。あたまが、ゆっくりまんなかにもどります。

あたまがまんなかにもとると、首の骨もまっすくです。背骨からもたわみがきえています。

たわみが消えた背骨を感じます。今度は、あたまが前にかたむきます。

あたまが、あたまの重さで、前にゆっくりかたむいてゆきます。少しすつかたむきが深まり、最後は、前にぐにやつかたむかります。

首の骨が前にまがっています。まがっているのは、首の骨だけではありません。

背骨の全体が、ゆるやかに、前にたわんでいます。からだの感覚に耳をすませて、背骨のゆるやかなたわみを感じます。

あたまが、ゆっくりもちあがり、まんなかにもどります。あたまがまんなかにもとると、首の骨もまっすくです。

背骨からもたわみがきえています。

たわみが消えた背骨を感じます。たわみがなくなり、背骨が、軽く、ふわっとしています。

* 今度は、両肩を、うえに四、五センチ、ふわっともちあげます。背骨のわきの筋肉が、うえにむかつてのびます。

背骨も、筋肉といっしょにうえにもちあがる感じがです。肩を、ゆっくりおろします。

うえにのびていた筋肉が、したにおりて、背骨のわきにおさまります。くりかえします。

両肩を、うえに四、五センチ、ふわっともちあげます。背骨のわきの筋肉が、うえにむかつてのびます。

背骨も、筋肉といっしょにうえにもちあがる感じがです。肩を、ゆっくりおろします。

うえにのびていた筋肉が、したにおりて、背骨のわきにおさまります。

* 今度は、両肩をゆっくりと前によせます。軽く前かがみになる感じがです。

背骨が、前にたわみます。背骨のたわみを感じます。

肩をまんなかにもとします。背骨からたわみが消えます。

両肩をゆっくり、後ろによせます。軽く胸をはるかんじです。

背骨が、後ろにむかつてそります。背骨のそりを感じます。

肩をまんなかにもとします。背骨からたわみが消えます。

両肩をゆっくりと前によせます。軽く前かがみになる感じがです。

背骨が、前にたわみます。背骨のたわみを感じます。

肩をまんなかにもとします。背骨からたわみが消えます。

両肩をゆっくり、後ろによせます。軽く胸をはるかんじです。

背骨が、後ろにむかつてそります。背骨のそりを感じます。

肩をまんなかにもとします。背骨からたわみが消えます。

たわみの消えた背骨を感じます。たわみが消えて、背骨が、軽く、ふわっとしています。

* 今度は、背骨をまんなかでおりまげる動きです。背骨を、みぞおちの裏側あたりで、左に軽くおりまげます。

背骨がおりまがります。おりまがった背骨を感じます。背骨をもとにもとします。

背骨がまっすくになります。背骨を、みぞおちの裏側あたりで、右に軽くおりまげます。

背骨がおりまがります。おりまがった背骨を感じます。

背骨をもっともします。
背骨がまっすぐになります。
くひかえします。
背骨を、みぞおちの裏側あたりで、左に軽くおりまげます。
背骨がおりまがりません。
おりまがった背骨を感じます。
背骨をもっともします。
背骨がまっすぐになります。
背骨を、みぞおちの裏側あたりで、右に軽くおりまげます。
背骨がおりまがりません。
おりまがった背骨を感じます。
背骨をもっともします。
背骨がまっすぐになります。
まっすぐの背骨は、軽く、ふわふわしています。
*
今度は、背骨を腰のところでおりまげる動きです。
骨盤はできるだけじっとしたままです。
背骨だけを、腰のうえのつけ根のあたりで、少しだけ、左にかたむけます。
背骨が腰のうえでかたむきます。
かたむいた背骨を感じます。
背骨をもっともします。
背骨が腰のうえにまっすぐのっかっています。
背骨だけを、腰のうえのつけ根のあたりで、少しだけ、左にかたむけます。
背骨が腰のうえでかたむきます。
かたむいた背骨を感じます。
背骨をもっともします。
背骨が腰のうえにまっすぐのっかっています。
背骨だけを、腰のうえのつけ根のあたりで、少しだけ、右にかたむけます。
背骨が腰のうえでかたむきます。
かたむいた背骨を感じます。
背骨をもっともします。
背骨が腰のうえにまっすぐのっかっています。
背骨だけを、腰のうえのつけ根のあたりで、少しだけ、右にかたむけます。
背骨が腰のうえでかたむきます。
かたむいた背骨を感じます。
背骨をもっともします。
背骨が腰のうえにまっすぐのっかっています。
*
今度は、背骨を骨盤ごとにかたむける動きです。
背骨を、骨盤ごと、少しだけ左にかたむけます。
背骨が、まっすぐのまま、左にかたむきます。
背骨をゆっくりもももします。
背骨はまっすぐをむいています。
背骨を、骨盤ごと、少しだけ右にかたむけます。
背骨が、まっすぐのまま、右にかたむきます。
背骨をゆっくりもももします。
背骨はまっすぐをむいています。
背骨を、骨盤ごと、少しだけ左にかたむけます。
背骨が、まっすぐのまま、左にかたむきます。
背骨をゆっくりもももします。
背骨はまっすぐをむいています。

背骨をゆっくりもももします。
背骨はまっすぐをむいています。
背骨を、骨盤ごと、少しだけ右にかたむけます。
背骨が、まっすぐのまま、右にかたむきます。
背骨をゆっくりもももします。
背骨はまっすぐをむいています。
まっすぐの背骨は、軽く、ふわふわしています。
*

背中がふわふわになるほど、背中でおこなわれる呼吸も、軽く、ふわふわになります。
背中が、呼吸とともに、軽く、ふわふわに、しほみ、ふくらみます。
しほむときも、軽く、ふわふわです。
ふくらむときも、軽く、ふわふわです。
背中の筋肉が、軽く、ふわふわしています。
背骨も、軽く、ふわふわしています。
背中が軽く、ふわふわで、とてもきもちがいいです。
いつも、軽く、ふわふわしてくれたいしあわせです。
*

今回のリラクセーションは、ここでおしまいです。
手の指をぐーばーぐーばーしながら、ゆっくり目をひらきます。

★大地と空につながるリラクセーション★

最初に書いたように、リラクセーションにおいてイメージはひじょうに重要な役割をはたす。からだの感じかたをみちびき、拡大する。もちろん、そのイメージは、からだの感じに起源をもつものであるわけであり、それにところをゆだねながら、それを拡大したものが、リラクセーションにおいてもちいられるイメージとなる。そのイメージをもちいて、からだの感覚を拡大しようとするのが、リラクセーションにおけるイメージのもちいかたになる。

大地と空につながる、ちよっとティーンなリラクセーションです。

*
床のうえに坐っておこないます。
らくな坐りかたをします。
らくな坐りかたならば、どんなすわりかたでも、かまいません。
インドのヨーガの世界では、らくな坐りかたとして、結跏趺坐と呼ばれる坐りかたをしますが、それなりの時間をかけて、からだをならさないで、結跏趺坐は、らくな坐りかたになってくれません。
結跏趺坐を、くすした坐りかたもできます。
股関節のままで、両足のくるぶしを重ねるだけのすわりかたです。
それが、らくでない場合は、あぐらでもいいです。
さぶとんをして、そのうえに、正座でもいいです。
床のうえでの、らくな坐りかたが見つからない場合は、いすにこしかけてもいいです。
その場合、できるだけ、せもたれによりかからないようにします。
からだを、自由な状態にしておくためです。

*
手も、らくに置くところを置きます。

*
リラクセーションをしていて眠くなったら、そのまま眠りましょう。
からだは、眠りたがっています。

* リラクゼーションで大切なのは、イメージにひたることです。

イメージは、たんなるイメージではありません。

私たちの感覚を研ぎすませ、私たちが体験する世界を拡大してくれます。

そのイメージのちからによって、これから私たちは、大地に深くつながり、空に深くつながってゆきます。

* イメージは、そこから、からだに押しつけるものではありません。

からだのなかから、わいてくるものです。

からだの感覚に耳をすませているうちに、わいてきます。

わいてくるイメージに、からだをゆだねます。

それが、イメージにひたる、ということ です。

* 床にすわり、ゆっくり目をつぶります。

やさしく、ふわっと、つぶります。

* 背筋を、かるく、ふわっと、伸ばします。

* あしが床に接しています。

あしの、どこがどのように床に接するかは、坐りかたによってさまざまですが、かならず、あしの、どこかが、床に接しています。

いま、あしの、どこが、どのように床に接しているかを、あしの全体で感じて、確かめます。

そこに、からだの重さのすべてがかかっています。

からだの重さのかりかたも、場所によって、さまざまです。

深く重さがかかっているところもあるし、そうでないところもあります。

その、からだの重さを、床がささえてくれています。

そして、その床を、大地がささえてくれています。

大地にささえられて、床は存在しています。

そして、床をささえる、その大地を、さらにその下にある、大地がささえてくれています。

そこに存在するのは、重さの連なりです。

重さをささえるものが、さらにその下にあるものによってささえられています。

そして、その重さの連なりを、どこまでもさがのぼってゆくと、地球の中心にいたります。

重さは、すべて、地球の中心からはじまります。

地球の中心へいたる重さの連なりのなかに、私たちのからだは存在しています。

私たちのからだは、その、重さの連なりの一部分です。

私たちのからだの重さはじまりを、大地の中心へ向かってさかのぼってゆきます。

私たちのからだの重さが、大地の中心へさかのぼり、そこにつながります。

私たちのからだの重さの、はるかかなたには、地球の中心があります。

* つぎは、こいです。

私たちが、坐る、ということをしているとき、かならず、こしには、上半身の重さのすべてがかかっています。

こしが、上半身の重さのすべてをささえてくれています。

こしにかかると、上半身の重さが、地球の中心へと向かう、重さの連なりに、連なっています。

もしも、私たちのからだの重さをささえる床が存在しなければ、あるいは、床をささえる大地が存在しなければ、私たちのからだは、一直線に、地球の中心へ向かって、落下してゆきます。

こしにかかると、上半身の重さは、地球の中心へと向かう、重さの連なりの一部分です。

* その、こしのうえに、おなか、のつかっています。

おなかにも、重さがあります。

その、おなかの重さも、地球の中心へと向かう、重さの連なりの、一部分です。

その、重さの連なりに連なることによって、おなか、こしのうえにのつかっています。

おなかの重さは、地球の中心へと向かう、重さの連なりそのものです。

* おなかのうえに、むねと背中がのつかっています。

むねと背中に重さがあります。

重さは、地球の中心へと向かうとするちからです。

そのちからが、むねと背中にのつかっています。

それによって、むねと背中も、地球の中心へと向かう、重さの連なりに加わっています。

むねと背中のまんなかには、鼓動を続ける心臓が存在しています。

その心臓も、地球の中心へと向かう、重さの連なりに加わっています。

重さの連なりに加わりながら、鼓動を続けています。

* むねと背中のうえに、肩が存在しています。

肩にも重さがあります。

肩の重さは、肩だけの重さではありません。

肩から、だらりとぶらさがると、腕の重さが、肩の重さに、加わっています。

その、肩の重さも、地球の中心へと向かう、重さの連なりに連なっています。

肩も、重さの連なりに連なりながら、地球の中心へと向かうとしています。

それが、肩の重さです。

* 肩のうえに、首があります。

首は、あたまの重さをささえています。

あたまは、重いです。

首の筋肉のちからがどれほどつよくても、首の筋肉のちからだけでは、ささえることはできません。

首は、ハランスをとりながら、あたまの重さをささえています。

ハランスをとりながらでなければ、ささえることは、できません。

ハランスがとればとれるほど、ささえるためのちからはいらなくなります。

すかのちからで、ささえることができるようになります。

あたまのハランスがとれて、ささえるためにちからがいらなくなっている、ということが、あたまの重さが、重さの連なりに連なることができている、ということなのです。

あたまの重さも、地球の中心へと向かう重さの連なりそのものです。

重さの連なりが深く感じられれば、重さの連なりは深まってゆきます。

私たちが、坐る、ということをおこなうことができるのは、そこに、重さの連なりが存在しているからです。

私たちがおこなわなければならないのは、その、重さの連なりを、深く感じて、確かめることです。

それを深く感じることであれば、ささえるほど、からだは深く、重さの連なりに連なっているゆきます。

重さの連なりだけが存在する世界。

重さの連なりがすべてである世界。

すべてが、地球の中心へと連なっている世界。

そこへ、私たちのからだは、近づいています。

*

しかし、重さの連なりに連なるということは、重さに逆らうということでもあるのです。

からだは、こしのうえにおなか、おなかのうえにむねと背中、むねと背中のうえに肩、肩のうえに首、首のうえにあたま、というように、重さに逆らいながら、うえへ、うえへ、うえに向かつて積み重なっています。

からだは、重力に逆らいながら、うえへ向かっています。

うえへと向かいながら、からだは積み重なっています。

重さの連なりは、からだかうえへ向かうためのものでもあるのです。

重さがきちんと連なってくれないと、からだは、くすれてしまい、うえへ向かうことができません。

こしのうえに、おなかのつかっています。

おなかのうえに、むねと背中がのつかっています。

むねと背中のうえに、肩がのつかっています。

肩のうえに首がのつかると、首のうえにあたまのつかっています。

うえへ、うえへとむかっています。

うえへ向かうために、重なり、積み上がっています。

そして、そうした、うえへ向かう連なりの、いちばんてっぺんにあるのが、あたまのてっぺんです。あたまのてっぺんが、からだのてっぺんにあることによって、うえへ向かう、からだの連なりは完成します。

* しかし、あたまのてっぺんは、さらに、そのうえをめざしています。そのことによって、あたまのてっぺんは、あたまのてっぺんとなっています。

あたまのてっぺんは、あたまのてっぺんの、さらに、うえをめざしています。重さの連なりが、大地の中心をめざしているように、うえへと向かう、からだの連なりは、空をめざしています。

空へ連なるうとしています。はてしない空。

どこまでも広がる空。

あたまのてっぺんは、そこに連なっています。

あたまのてっぺんは、その連なりの一部分です。

私たちのからだも、その連なりの一部分です。

重力に逆らいながら、空へ向かい、空につながってゆく、軽さの連なりの一部分です。それが私たちのからだです。

* 私たちのからだは、こうして、ふたつの連なりのなかに存在しています。地球の中心へ向かう、重さの連なり。

そして、うえへ向かう、軽さの連なり。

そのふたつの連なりのなかに、私たちのからだは存在しています。

そのふたつの連なりが、私たちのからだで重なります。

私たちのからだの重さと軽さが、私たちのからだで、つりあいます。

重いけれども、したにむかって沈んでゆくこともないし、軽いけれども、うえにむかって浮かんでゆくこともありません。

沈むこともなく、浮かぶこともなく、宙の一点にとまっています。

私たちのからだごとまる一点は、私たちのからだの重さと軽さがつりあう一点なのです。

重さと軽さが重なる一点、重さが軽さとなり、軽さが重さとなる一点です。

* それでは、床のうえにすわっている、私たちのからだを、ゆっくりと、ほんの少しだけ、そっと、ゆらしてみます。そっと、くねらせてみておかまいません。

からだの連なりが、ゆっくり、ゆれます。

ゆっくり、くねります。

もちろん、それでも、からだの連なりが、くすれることはありません。

からだは、連なったままです。

連なったまま、ゆれ、くねっています。

連なりが、ゆれ、くねっています。

からだの連なりは、固定されてはいません。

そして、そうした、からだの連なりが存在する限り、私たちは、つねに、大地につながり、空につながっています。

つねに、大地につながり、空につながりながら、存在しています。

からだをゆらし、くねらせるのを、やめます。

からだの連なりが、ふたたび、静かさをとりもっています。

大地へのつながり、空へのつながりも、静かさをとりもっています。

感覚をさします、その静かさを深く感じます。

からだのこころの、何もかもが完全に静かになるまで、その静かさに、深く、ひたります。

* おしみに、チャクラを感じます。

チャクラとは、インドのヨーガにおける、からだを感じるためのポイントです。

全部で七つあります。

したが、たどってゆきます。

第一のチャクラは、こしが床と接しているところです。

第二のチャクラは、そのうえです。

おなかの底です。

第三のチャクラは、みぞおちです。

第四のチャクラは、胸です。

胸のまんなかです。

第五のチャクラは、のどです。

第六のチャクラは、ひたいの奥です。

そして、最後の、第七のチャクラは、あたまのてっぺんです。

七つのチャクラが、からだのなかで連なっています。

七つのチャクラの連なりが、私たちのからだです。

* 今回の、大地と空につながるリラクセーションは、床のうえにすわっておこないました。少しむすかしくなりますが、立っておこなうことも可能です。

大地と空へつながる感覚に深くひたることができるようになったら、ぜひ、立った姿勢で試してみてください。

私たちのからだは、大地と空へ、よのするとく、深くつながるのが、感じられるはずです。

* それでは、手の指をぐーばーぐーばーしながら、閉じていた目を、ゆっくりとひらきます。緊張をとりもとして、もとの世界にもどります。

★からだがふわふわ浮かぶリラクセーション★

これも、イメージをもちいてからだの感覚を拡大しようとするリラクセーション。

* からだがふわふわ浮かぶ、ちよっとティップなリラクセーションです。

いすにこしかけておこないます。

いすは、足の裏がしっかりと床につく高さのいす、腰が安定するためのいすをえらびます。

背もたれには、できるだけよきかららないようにします。

からだを自由な状態にしておくためです。

もちろん、からだがつらくなったり、くだびれてきたら、よりかかってください。つらさや疲れをがまんしていると、リラクセーションになりません。

* リラクセーションをしていて、眠くなる場合があります。

からだがかたびれていて、眠りたがっています。

そのままぐっすり眠ってください。

* からだがふわふわ浮かぶのを感じるために大切なのは、姿勢とイメージです。

姿勢がここのえは、自然に、からだはふわふわしてきます。

ここの姿勢とは、重さのバランスがとれていて、ささえるのにちからがいらない姿勢です。

ささえるのにちからがいらないので、からだは、自然に、ふわふわします。

イメージも大切です。

* からだがふわふわする感じをふくらませるのをイメージが助けてくれます。

いすにすわり、ゆっくりと目をつぶります。

きゅっとではなく、ふわっとつぶります。

目をつぶると、からだの感覚が深まります。

手は、腰のわきにたります。

背筋を、かるく、ふわっと伸ばします。

＊

最初に感じるのは、足の裏です。

いま私たちは、いすにすわっています。

足の裏にかかっているのは、下半身の重さだけです。

しかも、太ももの重さの半分以上はいすのつかっているの、足の裏にかかる重さは、さらに少なくなります。

足の裏は、床のうえに、ふわっとのつかっています。

足の裏の筋肉も、ふわふわです。

足の裏の、ふわふわの筋肉が、ふわふわと床のうえにのつかっています。

すっしりとはなく、ふわふわと、のつかっています。

ふわふわしているの、床のうえにのつかっているというよりも、宙にふわふわ浮いている感じです。

足の裏から重さが消えています。

＊

つきは、腰です。

腰には上半身の重さがかかっています。

すっしりとした重さです。

足の裏のように、ふわふわすることはできません。

けれども、上半身のバランスがとれるにつれて、上半身をささえるちからはいらなくなります。

そこへむかって、これから、からだをチューニングしてゆきます。

＊

骨盤の底に、ふたつのでっぱりがあります。

そこが、いすのうえにのっかり、そこに上半身の重さがかかっています。

自分が、骨盤の底の、ふたつのでっぱりになったかのようなきもちで、骨盤の底の、ふたつのでっりの存在を感じます。

そこにかかっている上半身の重さを感じます。

うろクセーションにおけるチューニングは、からだを感じることによってなされます。

からだは深く感じられるにつれて、からだはすきとおってきます。

からだはすきとおるにつれて、からだは重さが消えてゆきます。

重さがもとと存在しなかったかのように、重さが消えてゆきます。

感じられるものが、重さばかりのこともあります。

重さで、からだは、どこかにすれ落ちてしまうような感じがするかもしれませんが。

重さで、からだは、どこかへひきずられてゆきような感じがするかもしれませんが。

それでも、あわてないでください。

あわてたら、からだを感じることはストップします。

おちついて、からだを感じるにつけます。

どこかにすれ落ちそうなら、どこかへひきずられてゆきそうなら、ていねいに感じます。

どこにすれ落ちそうなのか、どこにひきずられてゆきそうなのかを、ていねいに感じて、確かめます。

やがて、からだのチューニングがすみ、からだはすきとおってゆきます。

重さすきとおってきて、すきとおるにつれて、消えてゆきます。

そして、重さでかたむいたり、くすれたりすることのない、バランスのとれた、ふわふわのからだがあります。

＊

つきは、おなかです。

おなかの腰のうえにのつかっています。

おなかも、腰も、バランスがとれています。

おなか、バランスをとりながら、腰のうえにのつかっています。

腰は、バランスをとりながら、おなかをのっけています。

バランスがとれているので、動きはありません。

とても静かです。

静かさに耳をすませます。

静かさが感じられなくても、あわてないでください。

おなかの重さがさがしく感じられることもあります。

重さで、おなかの腰からすれて、どこかに落ちてしまいような感じがしているかもしれません。

あわてずに、その、からだの感覚に耳をすませます。

あわてて何かをしよとしたら、からだは、ますます、くすれてゆきます。

私たちがおこなわなければならないのは、耳をすませ、感覚をききまわすことです。

感覚がとぎすまされるにつれて、からだのこころがすきとあり、重さが消えて、からだは、ふわふわになります。

＊

つきは、胸と背中です。

胸と背中が、おなかと腰のうえに、のつかっています。

ここにもバランスが存在します。

胸と背中は、バランスをとりながら、おなかと腰のうえにのつかっています。

バランスがとれているので、ふわふわしています。

重く、すっしりと、のつかれば、バランスはくすれてしまいます。

胸と背中は、バランスをとりながら、ふわふわのつかるために存在しているかのようです。

ふわふわを感じることができなくても、あわてる必要はありません。

胸と背中が、おなかと腰のうえに、のつかったらいいか、わからなくて、とまどっているかもしれません。

その胸と背中を、どうのつけたらいいか、わからなくて、おなかと腰も、とまどっているかもしれません。

あわてずに、からだのとまどいに耳をすませます。

感覚をとぎすましていると、からだはすきとおってきます。

もやもやははれて、いつのまにか、胸と背中が、おなかと腰のうえに、ふわふわのつかっています。

ふわふわのつけよう、としたら、かえってくすれてしまいます。

何かをしよとすればするほど、くすれます。

そうではなくて、感覚をききまわすだけです。

胸と背中そのものをを感じるだけです。

＊

つきは、肩です。

肩が、胸と背中のうえに、のつかっています。

肩には、肩からだらーんとぶらさがる腕の重さも加わっています。

その、肩と腕の重さが、胸と背中のうえにのつかっています。

ふわふわのつかるためには、ちからがぬけていなければなりません。

肩と腕も、ちからがぬけると、胸と背中のうえに、ふわふわのつかることができません。

ふわふわは、きもちのよさです。

ふわふわして、きもちがいいです。

ちろん、それが感じられないこともあります。

肩に、ちからがはいったままかもしれません。

重く、しんどいかもしれません。

それでも、あわてないでください。

からだの感覚をとぎすまして、重く、しんどい感覚に耳をすませます。

からだの感覚をとぎすましている、からだはすきとおってきます。

すきとおって、からだから、にこりが消えてゆきます。

重く、しんどいさが消えてゆきます。

重く、しんどいさが消えて、ふわふわしてきます。

＊

つきは、首とあたまです。

あたまは、からだのいちばんうえに、のつかっています。

いちばんうえなので、重さのバランスを感じるのが、いちばんむずかしいです。

あわてないでください。

あわてればあわてるほど、バランスはくすれてゆきます。

まったくバランスがとれていない、ということはありません。

たおれないでいるのは、それなりのバランスがすでに存在しているからです。

あたまも、すでにそれなりにバランスがとれています。首が、バランスをとりながら、あたまをささえてくれています。あとは、そのバランスを感じるだけです。

すでに存在しているバランスを、感じるだけです。バランスがとれているものは、みな、ふわふわします。ふわふわ宙に浮き、ふわふわ宙をただよいます。さらにうえに浮こうとします。

ふわふわ浮いているので、ささえはいりません。必要なのは、からだがふわふわするままに、からだをふわふわさせることです。ふわふわに、からだにころをゆだねるだけです。

* ここで、からだのふわふわを、さらに深めるために、腕をふわふわ浮かばせてみます。腕を、ふわっと浮かばせるような感じで、腕をもちあげる動きです。腕のふわふわさを感じていると、腕が、その、ふわふわさにしたが、ふわふわ浮かびだします。

左腕からおこないます。いま左腕は、肩から、だらんと、ぶらさがっています。その、左腕が、手から、ゆっくり、うえにもちあがりはじめます。手が風船になって、ふわふわ浮かびはじめています。

腰の高さまで浮かんでいきます。そのまま、ゆっくりと、おなかの高さになって、胸の高さになって、かたの高さになって、あたまの高さまできます。いつのまにか腕の全体が風船になっていて、空へむかって、ふわふわ浮かんでゆこうとしています。

腕は、肩につながっているの、空まで浮かんでゆくにはありません。けれど、その、肩に浮かばずして、空にむかって、ふわふわ浮かんでゆきます。腕に、少しづつ重さをもたせてきて、ゆっくり、したにおりてきます。

あたまのあたりにおりてきて、肩のあたりにおりてきて、胸のあたりにおりてきて、おなかのあたりにおりてきて、腰のあたりにおりてきて、最後は、もとのように、肩から、だらんとぶら下がっています。つまり右腕です。

いま右腕は、肩から、だらんと、ぶらさがっています。その、右腕が、手から、ゆっくり、うえにもちあがりはじめます。手が風船になって、ふわふわ浮かびはじめています。

腰の高さまで浮かんでいきます。そのまま、ゆっくりと、おなかの高さになって、胸の高さになって、かたの高さになって、あたまの高さまできます。いつのまにか腕の全体が風船になっていて、空へむかって、ふわふわ浮かんでゆこうとしています。

肩につながっているの、空まで浮かんでゆくにはありません。けれど、その、肩に浮かばずして、空にむかって、ふわふわ浮かんでゆきます。腕に、少しづつ重さをもたせてきて、ゆっくり、したにおりてきます。

あたまのあたりにおりてきて、肩のあたりにおりてきて、胸のあたりにおりてきて、おなかのあたりにおりてきて、腰のあたりにおりてきて、最後は、もとのように、肩から、だらんとぶら下がっています。

* いま腕でおこなったことを、からだ全体でおこないます。からだ全体が、ふわふわ浮かばずとします。もちろん、からだは重力につながるわけにいます。風船が糸をつなぎとめられて、空にうかんでいます。

けれども、それでも浮かばずとします。つなぎとめているものに、浮かばずとします。腰が浮かび、おなかが浮かび、胸と背中が浮かび、肩が浮かび、あたまが浮かばずとしています。空にむかって、ふわふわ浮かばずとします。あたまのてっぺんが、空に近づきたがっています。

空にむかって、ふわふわ浮かばずとします。そのことを確かめるために、からだを、ゆっくり、ゆらしてみます。

からだを、左にふわっ、右にふわっ、ゆれます。からだ全体が、風船になって、風にゆられている感じです。あるいは、そよ風にたなびく煙の感じです。

風に、ほんの少しふかれただけで、ふわっ、ふわっ、ゆれます。ゆれながら、空にむかおうとします。あたまのてっぺんが、いちばん軽くて、いちばん、空にむかおうとしています。

* からだをゆらすのをやめます。からだは、静止しても、浮かばずとします。静止したまま、空にむかおうとします。

空にむかおうとしているからだは、きもちよかったです。そのままでいてください。きもちのよさを、とどまらせてください。

* 緊張をとりもどすときは、手の指をペーペーペーペーさせながら、ゆっくりと目をひらきます。

★からだにくずれるのを感じるリラクセーション★

これもまた、イメージをもちいてからだの感覚を拡大しようとするリラクセーション。

からだを地面にむかってくずれるのを感じる、少しディープなリラクセーションです。

* 床のうえにころっと横たわっておこないます。できるだけ硬めの床に横たわります。

ころっと横たわるからだのようすをシャープに感じる事ができるからです。木のフローリングの床がいちばんですが、なれないとからだの痛いかもしれません。痛いというリラクセーションになりません。

その場合は薄いマットを敷いてもいいです。量のうえでもいいし、カーペット敷きの床のうえでもいいです。

* まくらをつかいません。あたまがころっと痛かったら、あたまのしたに、何か敷いてください。

* リラクセーションをしていて、眠くなることがあります。からだを眠らたがっています。そのまま、ぐっすり眠ってください。

* それでは、床のうえに、あおむけにころっと横たわります。足と足のあいだは腰幅です。両手は腰のわきにおきます。

手のひらは、したむきでも、うえむきでも、どちらでもいいです。まぶたをやさしく閉じます。

* 私たちが今おこなっているのは、床のうえにころっと横たわることだけです。足も、とどいたも、腕も、あたまも、床のうえにころっと横たわっています。ころっと横たわるとは、何もしない、といこと。ころっと横たわるからだを感じる、ということは、からだは何もしていないことを感じ、あ、というのです。何かをしようとする、けはいのないことを、感じる、といこと。です。

* 足から感じてゆきます。足は、床にころっと横たわっているだけです。

何かをしようにとする、けはいは、どこにもありません。
足の感覚に耳をすませて、けはいのなさを感じます。

つまさきにも、足首にも、かかとにも、けはいは、ありません。
ふくらはぎにも、ありません。

太ももにも、ありません。

耳をすませばすませば、けはいのなさだけが、感じられてきます。

けはいのなさだけが、存在しています。

何かをする、けはいがない、ということは、何かをするためのちからがはいっていない、ということです。

けはいのなさは、ちからのなさです。

ちからのなさが、足の全体にひろがっています。

足の全体から、ちからが消えています。

このまま、ほんとに、ちからがゼロになってしまったら、足は、足としてのまとまりをなくすかもしれません。

筋肉が骨からはすれ、骨と骨とはすれ、ばらばらに、くずれてしまいかもしれません。

ばらばらにくずれて、あとは、重さのままだ、地面へおちてゆくだけかもしれません。

足は、そうした瞬間へとちかづいてゆきます。

ばらばらにくずれおちる瞬間です。

ちからのぬけた、足が、そうした瞬間にちかづいています。

ちからのぬけた足で、そうした瞬間がすではじまっています。

*

ここでは、そうした瞬間ははじまっています。

ここにも、何かをするけはいはありません。

ちからがぬけています。

床のうえにころっと横たわっているだけです。

このまま、ちからがぬけていったら、やがて、ここでは、ばらばらにほぐれて、くずれおちてゆきます。

筋肉がゆるみ、ほぐれます。

筋肉がほどきるので、筋肉によつてつなが合わされていた、骨も、ばらばらになります。

ばらばらになって、地面にくずれおちます。

いかに、くずれおちました。

少しずつちからがぬけて、少しずつ、ばらばらになり、少しずつ、くずれおちてゆきます。

ここでは、そうした瞬間にちかづいています。

ここで、そうした瞬間が、ゆっくりと、はじまっています。

ここで、ゆっくりとはじまりつつある、その瞬間を、感じて、確かめます。

*

おなかでも、そうした瞬間は、はじまっています。

おなかにも、何かをしようにとするけはいはありません。

ただ、床のうえに存在しているだけです。

おなかには、もともとやわらかい存在です。

ちからがぬけるにつれて、さらにやわらかくなります。

そして、やがて、そのまま、くずれおちてゆきます。

おなかととりまく筋肉も、おなかのなかにも、重さでくずれおちてゆきます。

とささと、ではなくて、ゆっくりと、くずれてゆきます。

くずれた部分から、ゆっくりと、地面のうえに、おちてゆきます。

おなかも、そうした瞬間に、ちかづいています。

もちろん、まだ、おなかには、くずれおちていません。

くずれおちずに、呼吸にともなう、しほんだりを、ふくらんだりの動きをつづけています。

おなかの全体が、しほんだりを、ふくらんだりを、続けています。

ちからがぬけているので、とてもやわらかい動きです。

ちからがぬけるにつれて、ますます、やわらかい動きになってゆきます。

このまま、ちからがぬければ、おなかには、くずれおちる瞬間をむかえます。

けれども、そのくずれおちたおなかで、呼吸の、やわらかい動きは、続けられてゆくかもしれません。

ますますやわらかく、ひっそりと、かすかに、続けられてゆくかもしれません。
そうした瞬間が、おなかではじまっています。

*

胸と背中でも、その瞬間ははじまっています。

胸と背中に、何かをしようにとするけはいはありません。

床のうえに、ただ、ころっと存在しているだけです。

胸と背中も、かたい肋骨でかまれています。

ちからがぬければ、筋肉はゆるみます。

筋肉がほどければ、肋骨をのこして、くずれおちます。

そういう瞬間に、胸と背中もちかづいています。

胸と背中でおこなわれている、呼吸の動きは、そのときも続けられているかもしれません。

呼吸にともなう、ふくらんだり、しほんだりの動きは、すでに、おだやかです。

かすかです。

その、かすかな呼吸が、くずれおちた、胸と背中で、さらにかすかに、おこなわれるかもしれません。

そして、くずれおちた、胸と背中には、心臓も存在していて、今よりも、さらに、ゆっくり、おだやかに鼓動を続けているかもしれません。

その鼓動は、今より、ずっと、おだやかで、かすかかもしれません。

そうした瞬間に、胸と背中がちかづいています。

*

肩でも、その瞬間ははじまっています。

肩にも、何かをしようにとするけはいはありません。

何もせずに、ただ、ころっと横たわっているだけです。

肩をいかにせる、というのにはあるように、肩は、ちからがいりやういことびです。

けれども、肩にも、ちからのけはいはありません。

ちからがはいっていないので、肩も、くずれおちるかもしれません。

ちからがはいっていないぶんだけ、くずれおちます。

筋肉がほどけ、骨と骨とはばらばらになります。

くずれおちた骨や筋肉が、地面のうえに、積み重なります。

骨や筋肉がくずれおちて、地面のうえに、積み重なる、そうした瞬間が、肩ですではじまっています。

*

腕でも、その瞬間ははじまっています。

腕にも、何かをしようにとするけはいはありません。

何もせずに、床のうえに、ただ、ころっと横たわっているだけです。

筋肉から、さらにちからがなくなれば、やがて、腕は肩からはすれます。

腕は、さらに床にころっと横たわるだけになり、骨からも、筋肉がはがれおちます。

関節もくずれます。

ひじの関節がくずれます。

手首の関節もくずれます。

指も、関節のひとつひとつが、くずれてゆきます。

何もかにも、ばらばらになり、床のうえに、くずれおちてゆきます。

もちろん、まだその瞬間ではありません。

けれども、その瞬間は、すではじまっています。

*

首でも、その瞬間ははじまっています。

床のうえに、ころっと横たわっているだけなので、首も、あたまをささえる必要はありません。

何もすることがありません。

このままちからがぬけてゆけば、首も、ゆっくりと、くずれてゆくほかありません。

筋肉がくずれ、首の骨も、ひとつひとつ、ばらばらになってゆくかもしれません。

そうした瞬間に、首はちかづいています。

*

あたまでも、その瞬間ははじまっています。

何もいかにない、ということは、何も考えない、ということです。

地球のまんなかをめざして、どこまでも下にむかいます。
重さは地球のまんなかをめざします。

重さの感覚が、地面のなかを、下にむかってゆきます。
重さの感覚が、ゆっくり地面にしみこんでゆきます。

地球のまんなかへむかって、ゆっくりしみこんでゆきます。
私たちのからだも、地面のなかをゆっくり沈んでゆきます。
地球のまんなかをめざして、ゆっくり沈んでゆきます。
地面にしみこむように、ゆっくり沈んでゆきます。

*
次は腰です。

腰は重いです。
すっしりしています。

腰には骨盤があります。
骨盤がこつこつと床にのかつています。

こつこつしているところに、腰の重さがかかっています。
こつこつしている部分から、床を下にむかって押しています。
こつこつしている部分から、床に沈もうとしています。

もしも床がやわらかかったならば、腰はその部分から床に沈みます。
沈んで、床に沈んでしまいかもしれません。
からだは、腰から、床に沈んでゆくかもしれません。

*
次はおなかです。

おなかはやわらかいです。
呼吸にともなう、しほんだり、ふくらんだりの動きを、ゆっくり、くりかえしています。

おなかのすみずみが、ゆっくり、しほみ、ふくらんでいます。
みぞおちのあたりが、ゆっくり、しほみ、ふくらんでいます。
わきばらも、ゆっくり、しほみ、ふくらんでいます。

おなかの底も、ゆっくり、しほみ、ふくらんでいます。
おなかはどこもやわらかいです。
骨がほとんどありません。
背中のほうをとおっている背骨だけです。

とてもやわらかいです。
重力によって下にひっぱられています。
おなかをとりまく筋肉も、おなかのなかみも、下にひっぱられています。

しほんだり、ふくらんだりしながら、下にひっぱられています。
しほむときもひっぱられ、ふくらむときもひっぱられます。
もしも床がやわらかかったならば、おなかはそのまま床に沈みます。
しほみ、ふくらみながら、地面にむかって深く沈んでゆきます。

*
次は胸と背中です。

胸と背中も、しほんだり、ふくらんだりをくりかえしています。
胸と背中のすみずみが、しほみ、ふくらんでいます。

肋骨ごと、しほみ、ふくらんでいます。
胸と背中にも重さがあります。
すっしりしています。

重さによって沈んでゆきます。
しほみ、ふくらみながら、ゆっくり沈んでゆきます。

肋骨がゆっくり沈んでゆきます。
床にうもれ、地面にうもれます。

地面のなかで、しほみ、ふくらんでいます。
胸のまん中には心臓があります。

心臓が鼓動をつづけています。

心臓も地面にうもれています。
地面にうもれたまま鼓動をつづけています。
鼓動が地面につたわります。

*
次は肩と腕です。

肩と腕も、何もしていません。
何もしようとしていません。

床のうえに、横たわっているだけです。
肩と腕にも、重さがあります。

肩と腕のどこも、重さだけです。
とても重いです。

重さで、床に沈もうとしています。
床に沈みながら、地面にむかってゆきます。

地面のなかを、深く沈んでゆきます。
沈むうちに、さらに重くなります。
重くなって、さらに深く沈みます。

*
次はあたまです。

あたまも重いです。
いまあたまには重さはありません。

あたまのなかにも、重さはありません。
重さで床に沈んでいます。
重いので深く沈みます。

どこまでも沈みます。
どのくらい沈んだかわからないくらい、深く沈んでいます。
それでも、さらに深く沈んでゆきます。

*
次は顔です。

顔の筋肉にも重さがあります。
重さがあるので沈みます。

ひたいが、ひたいの重さで沈みます。
まぶたが、まぶたの重さで沈みます。
目玉が、目玉の重さで沈みます。

ほっぺたが、ほっぺたの重さで沈みます。
鼻が、鼻の重さで沈みます。

くちびるが、くちびるの重さで沈みます。
口のなかにある舌が、舌の重さで沈みます。

顔が、あたまといっしょに沈みます。
あたまが、顔の重さでさらに深く沈みます。

からだごと、どこまでも深く沈んでゆきます。
*
重さは、からだを沈ませます。

からだ沈むことができるのは、床がやわらかいからです。
地面がやわらかいからです。

やわらかいほど、からだは深く沈むことができます。
床のやわらかさ、地面のやわらかさ、からだで感じます。

足がやわらかな床にうもれ、やわらかな地面にうもれています。
腰がやわらかな床にうもれ、やわらかな地面にうもれています。

おなががやわらかな床にうもれ、やわらかな地面にうもれています。
胸と背中がやわらかな床にうもれ、やわらかな地面にうもれています。

肩と腕がやわらかな床にうもれ、やわらかな地面にうもれています。
あたまがやわらかな床にうもれ、やわらかな地面にうもれています。

地面のなかには、やわらかで、とてもきもちがよいです。

＊

ここで、今回のリラクセーションはおわりです。

手の指をぐーばーぐーばーします。

ぎゅーとせのびをしなから、ゆっくりに目をあけます。

★からだが沈むを感じるリラクセーション（アナザー・バージョン）★

からだ沈むを感じるリラクセーションの、立っただけのバージョン・バージョン。

からだ地面に沈むを感じるリラクセーションのアナザー・バージョンです。

＊

立っただけです。

できるだけ硬めの床をえらびます。

靴はかずに、できるだけはだしておこないます。

くつしたをはくときも、できるだけ薄めのくつしたにします。

はだしに近いほど、足の裏の感覚がとぎすまされます。

＊

立ったまま、目をつぶっておこないます。

ふらつくときは、あわてずに、ふらついているからだの、ふらつくへあいを、ていねいに感じるようにします。

ふらつきがおちついてきます。

それでもふらつくときは、目をほんの少しだけ、ひらきます。

何が見えているのかわからないうくらい、ほんの少し目をあけているだけで、ふらつきはおさまります。

なれてきたら、目をつぶります。

目をつぶると、からだの感じがたが深まります。

＊

立ったまま、ゆっくりに目をつぶります。

足と足のあいだは、腰幅にします。

腕は、肩からだらんとだらします。

背筋を軽く、ふわっとのびします。

背筋が、軽く、ふわふわとしていいるのを感じます。

＊

からだの声を聞きます。

私たちはいま、床のうえに立っています。

そのほかのことは何もしていません。

何もしようとしていません。

ただ立っただけです。

ただ立っただけをおこなっている、いまのからだを感じてゆきます。

＊

立つということは、立っているからだの重さをささえることです。

立つただけをおこなうことは、重さをささえることだけをおこなうということです。

からだの重さのすべてを、足の裏がささえています。

足の裏にかかる重さ、地面をとおって、地球のまんなかをめざします。

かかとにかかる重さ、地面をとおって、地球のまんなかをめざします。

足の指にかかる重さ、地面をとおって、地球のまんなかをめざします。

足首からうしろのからだの重さ、足首がささえています。

足首にかかるからだの重さ、地面をとおって、地球のまんなかをめざします。

足首のうしろには、ふくらはぎがあります。

ふくらはぎの重さ、地面をとおって、地球のまんなかをめざします。

ひざが、ひざからうしろのからだの重さを、ささえています。

ひざにかかるからだの重さ、地面をとおって、地球のまんなかをめざします。

ひざのうしろには、太ももがあります。

太ももの重さ、地面をとおって、地球のまんなかをめざします。

腰には、上半身の重さがかかっています。

腰にかかる上半身の重さ、地面をとおって、地球のまんなかをめざします。

腰のうしろには、おなかのうしろがあります。

おなかの重さ、地面をとおって、地球のまんなかをめざします。

おなかをとりまく筋肉の重さ、地面をとおって、地球のまんなかをめざします。

おなかのなかの重さ、地面をとおって、地球のまんなかをめざします。

おなかのうしろに、胸と背中があります。

胸と背中の重さ、地面をとおって、地球のまんなかをめざします。

胸のまんなかには心臓があります。

心臓の重さ、地面をとおって、地球のまんなかをめざします。

胸と背中のうしろに、肩のうしろがあります。

肩の重さには、肩からぶらさが腕の重さをもくわっています。

腕の重さ、腕の重さ、地面をとおって、地球のまんなかをめざします。

腕のうしろには、手の指があります。

手の指のうしろには、手の指のうしろの重さ、地面をとおって、地球のまんなかをめざします。

首が、あたまの重さをささえています。

あたまの重さ、地面をとおって、地球のまんなかをめざします。

顔の重さ、地面をとおって、地球のまんなかをめざします。

私たちはいま、まぶたを閉じています。

まぶたの重さ、地面をとおって、地球のまんなかをめざします。

まぶたが閉じている目の重さ、地面をとおって、地球のまんなかをめざします。

すべての重さ、地面をとおって、地球のまんなかをめざします。

＊

床が存在するので、からだは沈むことなく、地上にとどまっています。

床が存在しなければ、からはが、まっすぐに地面に沈んでゆきます。

床が存在しなければ、足の裏は、まっすぐに地面に沈んでゆきます。

床が存在しなければ、かかと、まっすぐに地面に沈んでゆきます。

床が存在しなければ、足のゆびも、まっすぐに地面に沈んでゆきます。

床が存在しなければ、足首も、まっすぐに地面に沈んでゆきます。

床が存在しなければ、ふくらはぎも、まっすぐに地面に沈んでゆきます。

床が存在しなければ、ひざも、まっすぐに地面に沈んでゆきます。

床が存在しなければ、太ももも、まっすぐに地面に沈んでゆきます。

床が存在しなければ、腰も、まっすぐに地面に沈んでゆきます。

床が存在しなければ、おなかをとりまく筋肉も、まっすぐに地面に沈んでゆきます。

床が存在しなければ、おなかのなかの重さ、まっすぐに地面に沈んでゆきます。

床が存在しなければ、胸と背中の重さ、まっすぐに地面に沈んでゆきます。

床が存在しなければ、肩の重さ、まっすぐに地面に沈んでゆきます。

床が存在しなければ、胸のうしろにある腕も、まっすぐに地面に沈んでゆきます。

床が存在しなければ、腕のうしろにある、いっぼんいっぼんの指も、まっすぐに地面に沈んでゆきます。

床が存在しなければ、あたまの重さ、まっすぐに地面に沈んでゆきます。

床が存在しなければ、顔も、まっすぐに地面に沈んでゆきます。

床が存在しなければ、まぶたの重さ、まっすぐに地面に沈んでゆきます。

床が存在しなければ、まぶたが閉じている目の重さ、まっすぐに地面に沈んでゆきます。

床が存在しなければ、すべての重さ、まっすぐに地面に沈んでゆきます。

*

からだですでに地面に沈んでいます。
足の裏がすでに地面に沈んでいます。
かかとも、地面に沈んでいます。
足のゆびも、地面に沈んでいます。
足首も、地面に沈んでいます。
ふくらはぎも、地面に沈んでいます。
ひざも、地面に沈んでいます。
太ももも、地面に沈んでいます。
腰も、地面に沈んでいます。
おなかをとりまく筋肉も、地面に沈んでいます。
おなかのなかみも、地面に沈んでいます。
胸と背中も、地面に沈んでいます。
胸のまんなかにある心臓も、地面に沈んでいます。
肩も、地面に沈んでいます。
肩からぶらさがる腕も、地面に沈んでいます。
腕のさきにある、いっほんいっほんの指も、地面に沈んでいます。
あたまをささえる首も、地面に沈んでいます。
あたまも、地面に沈んでいます。
顔も、地面に沈んでいます。
つぶっているまぶたも、地面に沈んでいます。
まぶたがおおっている目も、地面に沈んでいます。
すべてが、地面に沈んでいます。

*

からだは、からだに沈んでいる地面を感じています。
足の裏が、足の裏に沈んでいる地面を感じています。
かかとも、かかとに沈んでいる地面を感じています。
足の指も、足の指に沈んでいる地面を感じています。
足首も、足首に沈んでいる地面を感じています。
ふくらはぎも、ふくらはぎに沈んでいる地面を感じています。
ひざも、ひざに沈んでいる地面を感じています。
太ももも、太ももに沈んでいる地面を感じています。
腰も、腰に沈んでいる地面を感じています。
おなかをとりまく筋肉も、おなかをとりまく筋肉に沈んでいる地面を感じています。
おなかのなかみも、おなかのなかみに沈んでいる地面を感じています。
胸と背中も、胸と背中に沈んでいる地面を感じています。
胸のまんなかにある心臓も、心臓に沈んでいる地面を感じています。
肩も、肩に沈んでいる地面を感じています。
肩からぶらさがる腕も、腕に沈んでいる地面を感じています。
腕のさきにある、いっほんいっほんの指も、指に沈んでいる地面を感じています。
あたまをささえる首も、首に沈んでいる地面を感じています。
あたまも、あまに沈んでいる地面を感じています。
顔も、顔に沈んでいる地面を感じています。
つぶっているまぶたも、まぶたに沈んでいる地面を感じています。
まぶたがおおっている目も、目に沈んでいる地面を感じています。
からだのすべてが、沈んでいる地面を感じています。

*

からだは、からだに沈んでいる地面の深さを感じています。
足の裏が、地面の深さを感じています。
かかとも、地面の深さを感じています。
足のゆびも、地面の深さを感じています。
足首も、地面の深さを感じています。

ふくらはぎも、地面の深さを感じています。

ひざも、地面の深さを感じています。
太ももも、地面の深さを感じています。
腰も、地面の深さを感じています。
おなかをとりまく筋肉も、地面の深さを感じています。
おなかのなかみも、地面の深さを感じています。
胸と背中も、地面の深さを感じています。
胸のまんなかにある心臓も、地面の深さを感じています。
肩も、地面の深さを感じています。
肩からぶらさがる腕も、地面の深さを感じています。
腕のさきにある、いっほんいっほんの指も、地面の深さを感じています。
あたまをささえる首も、地面の深さを感じています。
あたまも、地面の深さを感じています。
顔も、地面の深さを感じています。
つぶっているまぶたも、地面の深さを感じています。
まぶたがおおっている目も、地面の深さを感じています。
すべてが、地面の深さを感じています。

*

私たちのからだは立つことだけしかしていません。
床のうえに立っています。
床のうえに立っていても、沈んでいるのかもしれない。
床にむかって沈んでいるのかもしれない。
床の存在を感じます。

*

ここで、今回のリラクセーションはおわりです。
手の指をぐーばーぐーばーします。
ぎゅーっつとせのびをしながら、ゆっくり目をあけます。

★からだに溶けるのを感じるリラクセーション★

こちらにも、イメージをもちいてからだの感覚を拡大しようとするリラクセーション。

からだに床に溶けるのを感じる、少しチープなリラクセーションです。

*

立つておこないます。
できるだけ硬めの床をえらびます。
靴はかずに、できるだけはだしでおこないます。
くつしたをはくときも、できるだけ薄めのくつしたにします。
はだしに近いほど、足の裏の感覚がとぎすまされます。

*

立ったまま、目をつぶっておこないます。
ふらつくときは、あわてずに、ふらついているからだの、ふらつきぐあいを、ていねいに感じるようにします。
ふらつきがおちついてきます。
それでもふらつくときは、目をほんの少しだけ、ひらきます。
何が見えているのかわからないくらい、ほんの少し目をあけているだけで、ふらつきはおさまります。
なれてきたら、目をつぶります。
目をつぶると、からだの感じかたが深まります。

*

立ったまま、ゆっくりと目をつぶります。

足と足のあいだは、腰幅です。
腕は、肩からたらんとたらしめます。
背筋を軽く、ふわっとおします。
背筋が、軽く、ふわふわとしているのを感じます。

* からだの声に耳をすませます。
私たちはいま、床のうえに立っています。
そのほかのことは何もしていません。
何もしようともしていません。
ただ立っているだけです。

ただ立つということだけをおこなっている、いまのからだを感じてゆきます。
*

立つということは、立っているからだの重さをささえることです。
からだの重さのすべてを、足の裏がささえています。
かかとにかかっている重さも、からだの重さです。
足の指にかかっている重さも、からだの重さです。
足首は、足首からうねのからだの重さをささえています。
その重さも、足の裏にかかっています。
足首のうねには、ふくらはぎがあります。
ふくらはぎの重さも、足の裏にかかっています。
ひざが、ひざからうねのからだの重さを、ささえています。
ひざにかかるからだの重さも、足の裏にかかっています。
ひざのうねには、太ももがあります。

太ももの重さも、足の裏にかかっています。
腰は、上半身の重さをささえています。
腰にかかる上半身の重さも、足の裏にかかっています。
腰じんの重さも、足の裏にかかっています。
腰のうねに、おなかのつかかっています。
おなかの重さも、足の裏にかかっています。
おなかのうねに、胸と背中があります。
胸と背中の重さも、足の裏がささえています。
胸と背中のうねに、肩のつかかっています。
肩の重さには、肩からぶらさがる腕の重さもくわわっています。
肩の重さも、足の裏にかかっています。
肩のうねには、首があります。
首があたまの重さをささえています。
あたまの重さも、足の裏にかかっています。
すべての重さが、足の裏にかかっています。

* 足の裏にかかるからだの重さを、床がささえてくれています。
足の裏の感覚をとぎすませます。
足の裏で、一ミリメートルずつ床を感じます。
かかとで一ミリメートルずつ床を感じます。
かかとからつまさきへ、一ミリメートルずつつまみながら、床を一ミリメートルずつ感じてゆきます。
足の指で一ミリメートルずつ床を感じます。
足の裏に床の感覚がひろがります。
足の裏が床の感覚であふれ、足の裏と床のさかいめがなくなります。
足の裏が溶けて床とまじりあいます。
床が溶けて足の裏とまじりあいます。

* 床の感覚が、くるぶしにひろがってゆきます。
くるぶしが床の感覚であふれ、くるぶしと床の距離がなくなります。

くるぶしが溶けて床とまじりあいます。
床が溶けてくるぶしとまじりあいます。

* 床の感覚が、ふくらはぎにひろがってゆきます。
ふくらはぎが床の感覚であふれ、ふくらはぎと床の距離がなくなります。
ふくらはぎが溶けて床とまじりあいます。
床が溶けてふくらはぎとまじりあいます。

* 床の感覚が、ひざにひろがってゆきます。
ひざが床の感覚であふれ、ひざと床の距離がなくなります。
ひざが溶けて床とまじりあいます。
床が溶けてひざとまじりあいます。

* 床の感覚が、太ももにひろがってゆきます。
太ももが床の感覚であふれ、太ももと床の距離がなくなります。
太ももが溶けて床とまじりあいます。
床が溶けて太ももとまじりあいます。

* 床の感覚が、腰にひろがってゆきます。
腰が床の感覚であふれ、腰と床の距離がなくなります。
腰が溶けて床とまじりあいます。
床が溶けて腰とまじりあいます。

* 床の感覚が、おなかにひろがってゆきます。
おなかは、呼吸にともない、しほんだり、ふくらんだりしています。
おなかの感覚であふれ、おなかと床の距離がなくなります。
おなかのうねに、おなかのつかかっています。
おなかの重さも、足の裏にかかっています。
おなかのうねに、ふくらんだり、床とまじりあいます。

* 床の感覚が、胸と背中にひろがってゆきます。
胸と背中也、呼吸にともない、しほんだり、ふくらんだりしています。
胸と背中也が床の感覚であふれ、床との距離がなくなります。
胸と背中也が溶けて床とまじりあいます。
床が溶けて胸と背中也とまじりあいます。

* 胸のまんなかに心臓があります。
心臓が鼓動をつづけています。
床の感覚が、心臓にもひろがっています。
心臓が床の感覚であふれ、心臓と床の距離がなくなります。
心臓が溶けて床とまじりあいます。
床が溶けて心臓とまじりあいます。
心臓の鼓動が、床とまじりあいます。

* 床の感覚が、肩にひろがってゆきます。
肩が床の感覚であふれ、肩と床の距離がなくなります。
肩が溶けて床とまじりあいます。
床が溶けて肩とまじりあいます。

* 床の感覚が、肩からぶらさがる腕にひろがってゆきます。
腕が床の感覚であふれ、腕と床の距離がなくなります。

腕が溶けて床とまじりあいます。

床が溶けて腕とまじりあいます。

腕のさきにある、手の指にも、床の感覚がひろがっています。

手の指が溶けて床とまじりあい、ひとつになりま。

床が溶けて手の指とまじりあいます。

*

床の感覚が、あたまのなかにもひろがってゆきます。

あたまのなかが床の感覚であふれ、床との距離がなくなります。

あたまのなかが溶けて床とまじりあいます。

床が溶けて、あたまのなかにあるものとまじりあいます。

*

床からいちばん遠いところにある、あたまのてっぺんにも、床の感覚がひろがっています。

そこも床の感覚であふれ、床との距離がなくなっています。

あたまのてっぺんが溶けて床とまじりあっています。

床も溶けて、あたまのてっぺんとまじりあっています。

*

顔にも、床の感覚がひろがっています。

まぶたにも、床の感覚があふれています。

目玉のまわりの筋肉にも、床の感覚があふれています。

ほっぺたにも、床の感覚があふれています。

くちびるにも、床の感覚があふれています。

口のなかにある舌にも、床の感覚があふれています。

顔が溶けて床とまじりあいます。

*

からだじゅうに床の感覚がひろがっています。

からだがすっかり床になっています。

*

ここで、今回のリラクセーションはおわります。

手の指をぐーぐーはーします。

ぎゅーっとせのびをしながら、ゆっくり目をひらきます。

★からだは空気に溶けるのを感じるリラクセーション★

これも、イメージをもちいてからだの感覚を拡大しようとするリラクセーション。

からだは空気に溶けるのを感じる、少しティーフなリラクセーションです。

*

立っておこないます。

できるだけ硬めの床をえらびます。

靴はかすに、できるだけはだしでおこないます。

くつしたをはくときも、できるだけ薄めのくつしたにします。

*

立ったまま、目をつぶっておこないます。

ふらつきを、あわてずに、ふらついているからだの、ふらつきを、ていねいに感じるまじりにま

ふらつきがおちついてきます。

それでもふらつくときは、目をほんの少しだけ、ひらきます。

何が見えているのかわからないくらい、ほんの少し目をあけているだけで、ふらつきはあひまります。

なれてきたら、目をつぶります。

目をつぶると、からだの感じかたが深まります。

*

立ったまま、ゆっくりと目をつぶります。

足と足のあいだは、腰幅です。

腕は、肩からだらんとたります。

背筋を軽く、ふわっとのはします。

背筋が、軽く、ふわふわしているのを感じます。

*

からだの声をすませます。

私たちはいま、床のうえに立っています。

そのほかのことは何もしていません。

何もしようともしていません。

ただ立っているだけです。

*

立っているで、床に接しているのは足の裏だけです。

足の裏にからだの重さがあつまっています。

足の重さも、足の裏にあつまっています。

腰の重さも、足の裏にあつまっています。

おなかの重さも、足の裏にあつまっています。

胸と背中重さも、足の裏にあつまっています。

肩の重さも、足の裏にあつまっています。

肩からぶらさがる腕の重さも、足の裏にあつまっています。

あたまの重さも、足の裏にあつまっています。

からだの重さが、ぜんぶ、足の裏にあつまっています。

*

足の裏のほかは、空気にふれています。

直に空気にふれているか、着ている服をとおして、空気にふれています。

*

足から感じてゆきます。

足の甲からです。

足の甲のまわりにあるのは空気です。

空気だけです。

足の甲が空気を感じています。

足の甲が空気を感じています。

くるぶしです。

くるぶしのまわりにあるのも空気だけです。

くるぶしが空気にふれています。

くるぶしが空気を感じています。

ふくらはぎです。

ふくらはぎのまわりにあるのも空気だけです。

ふくらはぎが空気にふれています。

ふくらはぎが空気を感じています。

ひざです。

ひざのまわりにあるのも空気だけです。

ひざが空気にふれています。

ひざが空気を感じています。

太ももです。

太もものまわりにあるのも空気だけです。

太ももが空気にふれています。

太ももが空気を感じています。

*

空気の存在を感じていると、空気の感覚が、からだのなかにひろがってゆきます。

からだはふわふわしてきて、空気に溶けてゆきます。

溶けて、空気のなかをふわふわただよいいます。

* 次は腰です。

腰のまわりに空気が存在します。

空気を感じていると、腰が空気に溶けたします。

空気とまじりながら、空気のなかをふわふわただよいいます。

* おなかです。

おなかば、呼吸にともなう、しほんだり、ふくらんだりをおこなっています。

おなかのまわりにも空気が存在します。

空気を感じていると、おなか空気に溶けたします。

空気とまじりながら、空気のなかをふわふわただよいいます。

空気のなかをただよいいながら、しほんだり、ふくらんだりしています。

* 胸です。

胸も、呼吸にともなう、しほんだり、ふくらんたりをおこなっています。

胸のまわりにも空気が存在します。

空気を感じていると、胸が空気に溶けたします。

空気とまじりながら、空気のなかをふわふわただよいいます。

空気のなかをただよいいながら、しほんだり、ふくらんたりしています。

* 背中です。

背中也、呼吸にともなう、しほんだり、ふくらんたりをおこなっています。

背中のまわりにも空気が存在します。

空気を感じていると、背中が空気に溶けたします。

空気とまじりながら、空気のなかをふわふわただよいいます。

空気のなかをただよいいながら、しほんだり、ふくらんたりしています。

* 肩です。

肩のまわりにも空気が存在します。

空気を感じていると、肩が空気に溶けたします。

空気とまじりながら、空気のなかをふわふわただよいいます。

肩の骨も空気とまじり、ふわふわです。

* 腕です。

腕は、肩からだらんとぶらさがっています。

腕のまわりにも空気が存在します。

空気を感じていると、腕が空気に溶けたします。

空気とまじりながら、空気のなかをふわふわただよいいます。

腕の骨も空気とまじり、ふわふわです。

* 腕のさきには手があり、手のひらがあります。

手のひらがじかに空気にふれています。

空気を感じていると、手のひらが空気に溶けたします。

空気とまじりながら、空気のなかをふわふわただよいいます。

* 手のひらのさきには手の指があります。

手の指もじかに空気にふれています。

空気を感じていると、指が空気に溶けたします。

空気とまじりながら、空気のなかをふわふわただよいいます。

* 手の指の骨も空気とまじり、ふわふわです。

空気のなかをふわふわただよいいます。

空気を感じていると、指が空気に溶けたします。

空気とまじりながら、空気のなかをふわふわただよいいます。

* 手の指の骨も空気とまじり、ふわふわです。

肩のうえに首があります。

首もじかに空気にふれています。

空気を感じていると、首が空気に溶けたします。

空気とまじりながら、空気のなかをふわふわただよいいます。

首の骨も空気とまじり、ふわふわです。

* 首のうえにあたまがあります。

あたまのまわりも空気です。

空気にじかにふれています。

空気を感じていると、あたまが空気に溶けたします。

あたまのてっぺんも、空気に溶けたします。

空気とまじりながら、空気のなかをふわふわただよいいます。

頭蓋骨も空気とまじり、ふわふわです。

* 顔もじかに空気にふれています。

空気を感じていると、顔が空気に溶けたします。

空気とまじりながら、空気のなかをふわふわただよいいます。

ひたいが空気に溶けて、ふわふわです。

まぶたが空気に溶けて、ふわふわです。

ほっぺたが空気に溶けて、ふわふわです。

鼻が空気に溶けて、ふわふわです。

くちびるが空気に溶けて、ふわふわです。

* からだぜんぶが空気に溶けてふわふわです。

ふわふわただよいいながら、空気のなかにひろがってゆきます。

どこまでもひろがってゆく感じがします。

* ここで、今回のリラクセーションはおわりです。

手の指をぐーばーぐーします。

ぎゅーつとせのびをしなながら、ゆっくり目をあけます。

★静かさにひたるリラクセーション★

リラクセーションの基本は、からだを感じることであり、からだの感覚の深まりが、

リラクセーションの深まりとなる。からだの感覚を深めるためのテクニクとして絶

対に欠かせないのが、かすかな感覚を感じてゆくことだ。このリラクセーションでは、

からだの静かさを感じようとする。

静かさにひたる、少しティープなリラクセーションです。

* いすに座っておこないます。

いすは、足の裏がしっかりと床につく高さのいす、腰が安定する硬めのいすをえらびます。

せもたれには、できるだけ、よりかからないようにします。

からだを自由な状態にしておくためです。

からだがつらくなったり、くたびれてきたら、よりかかってください。

つらさや疲れをがまんしていると、リラクセーションになりません。

* リラクセーションをしていて、眠くなる場合があります。

からだ眠りたがっています。

そのまま、ぐっすり眠ってください。

*

いすにすわり、目をゆっくりとつぶりませす。

静かに、そつとつぶりませす。

手のひらは、したをむけて、太もものうえにおきませす。

背筋を、軽く、ふわつとはしませす。

無理に、ぎゅつとは、のびしません。

背筋がかえつてこわはるこがあるからです。

背筋をのばす、というよりも、背筋が軽く、ふわふわしているのを確かめませす。

背筋の軽さ、ふわふわに耳をすませ感じてす。

*

いま私たちはいすにすわっているだけです。

じつとすわっているだけです。

その他のことは何もしていません。

とても静かです。

静かさに耳をかたむけませす。

からだじゅうがとても静かです。

*

静かさを、足の裏から感じてゆきませす。

足の裏が静かです。

床のうえにただのかっているだけです。

床も静かです。

足の裏を静かにのせているだけです。

床も、その他のことはしていません。

とても静かです。

くるぶしを感じませす。

くるぶしも静かです。

ただ、そこに存在しているだけです。

ふくらはぎも静かです。

ただそこに、ふくらはぎとして存在しているだけです。

動きのけはいはありません。

ただの、静かな存在です。

ひざも静かです。

動きのけはいがありません。

動くことを忘れてしまったかのように、静かです。

耳をすませばすませば、静かさしか感じられません。

太ももとても静かです。

静まりきっています。

時間が止まってしまったかのように、静かです。

静かさしか存在していません。

*

腰を感じませす。

腰は上半身の重さをささえています。

静かにささえています。

とても静かです。

重さに動きがありません。

重さが重さのまま、じつと存在しているだけです。

*

腰のうえにおなかがあります。

おなかも静かです。

おなか、呼吸にともなう、しほんだり、ふくらんだりをくりかえしています。

おなかのすみずみが、しほんだり、ふくらんだりしています。

動きが、とてもゆっくりで、おだやかです。

とても静かです。

動きが、動きのまま、静かさであるかのようです。

動きの静かさに耳をすませませす。

おなかには静かさしか存在していません。

静かさがおなかのすみずみにひろがっています。

静かさのひろがり、いまの、おなかです。

*

胸も静かです。

背中也静かです。

胸と背中也、呼吸にともなう、しほんだり、ふくらんだりをくりかえしています。

胸と背中のすみずみが、しほんだり、ふくらんだりしています。

とてもゆっくりで、とてもおだやかです。

動きがとても静かです。

動きの一瞬、一瞬がとても静かです。

動きとともに、静かさが深まってゆきませす。

深い静かさが胸と背中にひろがっています。

胸のまんなかで、心臓が鼓動を続けています。

鼓動も、とても静かです。

とてもおちついていて、とてもおだやかです。

とても静かな鼓動です。

心臓からおくられてゆく血液の流れも、おだやかです。

血液が、おだやかに、静かに、からだじゅうにおくられてゆきませす。

血液の流れとともに、静かさが、からだじゅうにひろがります。

*

つぎは肩です。

肩も、とても静かです。

肩のどこにも、動きのけはいがありません。

肩からぶらさがる腕もとても静かです。

ここにも動きのけはいがありません。

二の腕が静かです。

ひじが静かです。

手首が静かです。

手のひらが静かです。

静かに太もものうえにのっかっています。

手の甲が静かです。

指のいっぽん、いっぽんも、とても静かです。

親指も静かです。

人差し指も静かです。

中指も静かです。

薬指も静かです。

小指も静かです。

ずっと昔から静かだったかのように、静かです。

これからもずっと静かであるかのように、静かです。

腕も、手も、静かさだけの存在となっています。

*

つぎは首です。

首も静かです。

あたまをふわっとささえているだけです。

あたまをふわっとささえたままです。

そのまま時間がとまっているかのようです。

*

あたまのなかでも時間がとまっています。

ちとも時間が存在しなかったかのように、何にもかにも静かです。
あたまのなかは、静かな空間のひろがりです。
静かな空間がひろくひろがっています。
空間の静かさに、深く耳をかたむけます。

*

顔も静かです。
顔の静かさを確かめてゆきます。
ひたいも静かです。

まぶたも静かです。
目玉も静かです。

目玉をとりまく筋肉も静かです。
鼻も静かです。

ほっぺたも静かです。
耳も静かです。

くちびるも静かです。
舌も静かです。

あごも静かです。
顔のどこも静かです。

どこも、静かに存在するためにだけ存在しているかのように、静かです。
それぞれの場所に、それぞれの静かさが存在しています。

呼吸にともない、鼻から、空気があたりはいつたりしています。
空気の流れも静かです。

鼻のなかを空気が静かに流れています。
のどを空気が静かに流れています。

空気が静かに胸にはいつてゆき、胸からでてゆきます。
流れる空気がとても静かです。

空気の流れの一瞬、一瞬がとても静かです。
*
からだの静かさを、さらに深く感じるための動きをおこないます。

あたまからはじめます。
あたまを、ゆっくりと、ほんの少しだけ左にかたむけます。

動きの小ささを確かめるかのような、ほんの少しの、かたむきです。
あたまのかたむきのわずかな感じがします。

あたまがゆっくりと、まんなかにもどります。
そのまま、あたまを、ほんの少しだけ右にかたむけます。

動きの小ささを確かめるかのような、ほんの少しの、かたむきです。
あたまのかたむきのわずかな感じがします。

あたまがゆっくりと、まんなかにもどります。
今度は、あたまのかたむきを、さらにわずかにします。

あたまが左に、さらにわずかにかたむきます。
かたむいているかどうかかわからないくらい、わずかなかたむきです。

あたまがゆっくりまんなかにもどります。
そのまます、わずかにかたむきます。

かたむいているかどうかかわからないくらい、わずかなかたむきです。
あたまがゆっくりまんなかにもどります。

ふたたびあたまが、まんなかで、じっとしています。
少しもかたむきのけはいはありません。

とても静かです。
*
つぎは、肩の動きです。

両腕を、腰のわきにたらしとおこないます。
両肩が、ゆっくりと、ほんの少しうえにもちあがります。

ほんの少しもちあがったことがわかったら、もうそれで十分です。
肩からゆっくりちからがぬけて、肩がゆっくりしたにあります。
ちういちとおこないます。

両肩が、ゆっくりと、ほんの少しうえにもちあがります。
ほんの少しもちあがったことがわかったら、それで十分です。

肩からゆっくりちからがぬけて、肩がゆっくりしたにあります。
今度は、肩を、いまよりもさらにかすかに、うえにもちあげます。

肩がもちあがったことがわかる、きりぎりです。
肩からゆっくりちからがぬけて、肩がゆっくりしたにあります。

肩が、もういちど、かすかに、うえにもちあがります。
もちあがっていないかもしれないくらい、かすかに、です。

肩からゆっくりちからがぬけて、肩がゆっくりしたにあります。
肩からちからがぬけて、肩がしたにさがりきっています。

少しも動きのけはいがありません。
とても静かです。
*
つぎは上半身をゆらす動きです。

上半身は、いま、いすのうえにまっすぐにかかっています。
その上半身が、ゆっくり、ほんの少しだけ左にかたむきます。

1センチメートルか、2センチメートルだけかたむく感じます。
上半身がゆっくりまんなかにもどります。

そのまま、ゆっくり、右にほんの少しだけかたむきます。
1センチメートルか、2センチメートルだけかたむく感じます。

上半身がゆっくりまんなかにもどります。
今度は、さらにかすかなかたむきです。

上半身が左に、さらにかすかにかたむきます。
数ミリメートルだけかたむく感じます。

上半身がゆっくりまんなかにもどります。
そのまま右に、かすかにかたむきます。

数ミリメートルだけかたむく感じます。
上半身がゆっくりまんなかにもどります。

上半身が、まんなかにもどっています。
まんなかでじっとしています。

かたむきのけはいは少しもありません。
とても静かです。
*
からだじゅうに静かさがひろがっています。

動きがないので時間とまっています。
動きがはじまり、時間があらわれるまえの静かさです。

そこにいま私たちは還っています。
静かさからだれにころをゆだねながら、さらに深く還ってゆきます。

すべてのもがそこからはじまる静かさです。
そこへさらに深く還ってゆきます。

私たちが静かになったぶんだけ、世界も静かになります。
世界の静かさを深まりに耳をすませます。

そしてそこからだれにころをゆだねます。
*
今回のリラクセーションはここでおしまいです。

手の指をゆっくりへーばーくへーしながら、閉じていた目をゆっへりひらきまします。
動きがある世界、ときがきこまれる世界にもどります。

★あなたを感じるリラクセーション★

からだにおけるかすかな感覚にひたろうとするさいにも、イメージは重要な役割をはたす。これは、イメージをもちいながら、からだのかすかな感覚にひたろうとするリラクセーション。

からだの感覚に耳をすませ、あなたを感じる、少しディープなリラクセーションです。

* 床のうえに坐っておこないます。いちばんらかな坐りかたをします。

らかな坐りかたならば、どんな坐りかたでもいいです。

床のうえで、らかな坐りかたが見つかからない場合は、いすにこしかけてもいいです。そのときは、できるだけ、せもたれによりかからないようにします。

* リラクセーションをしていて、眠くなることがあります。からだが目りたがっています。

そのまま、ぐっすり眠ってください。

* 床にすわり、目をゆつくりつぶります。背筋を、軽く、ふわっとのばします。

無理に、ぎゅっとは、のばしません。

背筋がかえってこわばることがあるからです。

背筋をのばす、というよりも、背筋が軽く、ふわふわしているのを確かめる感です。背筋の軽さ、ふわふわさに耳をすませます。

手は、手のひらをうえにむけて、ひざのうえにおきます。

* 私たちはいま、ただすわっているだけです。何もしていません。

何かをしようともしていません。

何かをするのを完全にやめています。

からだも心も、とても静かです。

からだのところが静かになるほど、感覚がとぎすまされてきます。

* 世界のかなたへ、感覚がひろがってゆきます。

足からスタートします。

坐っている、足が床に接しています。

足のしたには、床があります。

床のしたには、大地があります。

大地には、はてしない深さがあります。

大地にむかって感覚をとぎすませます。

感覚が大地のなかを深くひろがってゆきます。

大地が深さをましてゆきます。

どこまでも深くなり、はてしなく深くなります。

腰がささえる重さも、大地に深くくいにせうとしています。一直線に地球のまんなかへむかって、くいにせうとしています。地球のまんなかへむかう直線が、重さの感覚です。その直線を、深くどこまでもたどってゆきます。その直線は、はてしなくつづきます。

そして、そのはてに、地球のまんなかがあります。

重さの感覚は地球のまんなかをめざしています。

* 地球のまんなかも、重さの感覚が到着するのをまちのぞんでいます。

つぎはおなかです。

おなかもひろく深い世界です。

おなかの感覚に耳をすませます。

おなかの、呼吸にともなう、しほんだり、ふくらんだりを、くりかえされています。

しほんだり、ふくらんだりの感覚がおなかのすみずみにひろがっています。

みぞおちにひろがっています。

わきばらにもひろがっています。

おなかの底にも、ひろがっています。

しほんだり、ふくらんだりの感覚が、少しずつ、おなかのそとへひろがってゆきます。

おなかのそとには、はてしない空間がひろがっています。

しほんだり、ふくらんだりの感覚が、その、はてしない空間にひろがってゆきます。

おなかといっしょに、しほみ、ふくらみます。

* おなかのうえに、胸と背中があります。

胸と背中でも、呼吸がおこなわれています。

しほんだり、ふくらんだりをくりかえされています。

胸と背中がおこなう、しほんだり、ふくらんだりも、まわりの空間にむかって、はてしなくひろがってゆきます。

前にむかってひろがり、うしろにむかってひろがり、ひだりがわにむかってひろがり、みきがわにむかってひろがってゆきます。

すべての空間にひろがります。

胸と背中をとりまく間のすべてが、しほみ、ふくらみます。

しほんだり、ふくらんだりをくりかえす空間と、胸と背中とがまじりあいます。

まじりあい、さかい目がなくなります。

しほんだり、ふくらんだりをくりかえす、ひとつの、はてしないひろがりが存在するだけです。

* 胸のまんなかでは、心臓が鼓動を続けています。

心臓の鼓動が、胸と背中のすみずみにひびいています。

鼓動が、胸と背中をとりまく空間にひろがってゆきます。

空間のはてにむかってひろがってゆきます。

はてしない空間のはてにむかって、鼓動がつたわってゆきます。

はてしない空間のはてで、鼓動がひびいています。

そのひびきに耳をすませます。

* 胸と背中のうえに肩のつかっています。

目をつぶって肩を感じていると、肩の感覚がからだのなかでひろがります。

感じられているのは肩だけです。

そして肩がそのまま、まわりの世界にむかってひろがってゆきます。

世界のかたまで肩がひろがってゆきます。

* 肩から腕がぶらさがっています。

鶏s wのさきに手のひらがあり、うえをむいて太ものうえにのっています。

手のひらのうえにも、空間がひろがっています。

手のひらがのせている空間が、うえにむかってひろがります。

空にむかってひろがり、やがて空のかなたにひろがる宇宙にむかってひろがり、宇宙のはてにむかってひろがってゆきます。

手のひらは宇宙のはてとつながり、手のひらが、宇宙のはてを感じています。

手のひらのすみずみが宇宙の存在を感じています。

宇宙の存在を感じる、いまのこの瞬間のために、手のひらが存在しているかのようです。

手のひらが感じている宇宙が、私たちが存在している宇宙です。

＊
からだの感覚が深まるにつれて、からだは静かな空間となり、からだのそとにひろがる空間とつながってゆきます。

からだを、からだのそとにひろがる空間のさかいめがなくなり、ただのひたひたの空間になります。

あたまでもそれがおきています。

あたまでも、ただの空間です。

なにもない空間です。

からっぽの空間です。

そしてその空間は、そのまま、あたまのそとにひろがる空間へつながっています。

さかいめなくつながっています。

あたまの空間が、さかいめなく、どこまでもひろがってゆきます。

世界のかなた、世界のはてにむかってひろがってゆきます。

あたまの正面も、世界のはてにむかってひろがってゆきます。

あたまのうしろ側も、世界のはてにむかってひろがってゆきます。

あたまの左側も、世界のはてにむかってひろがってゆきます。

あたまの右側も、世界のはてにむかってひろがってゆきます。

あたまのてっぺんも、世界のはてにむかってひろがってゆきます。

あたまのなかは完全に静かです。

完全に静かなあたまが、世界のはてでおきている、かすかなできことを感じています。

あたまが静かななるにつれて、世界の、さらにかなたの、さらにかなできことが感じられます。

その静かさへと、そしてその静かさのなかで感じられていることへと、あたまがゆたねられています。

＊
宇宙のかなたとむすびつく、いまのこの瞬間へと、あたまがゆたねられています。

いま私たちは目をつぶっています。

目を感じているのは、暗い空間です。

目のなかに暗い空間がひろがっています。

目を感じている暗い空間は、はてしなくひろがる、この世界のひろがりです。

はてしない世界のひろがり、目のなかに存在しています。

世界のひろがり、目のなかに存在しています。

目のなかのひろがり、はてにむかって、すすんでゆきます。

どこまでも、はてはありません。

どこまでも、はては、すっとさきのままです。

＊
つねにすっとさきにある、世界のはてを感じます。

＊
からだを感じるほど、からだはただの空間となり、からだのまわりの空間と、さかいめがなくなってゆきます。

それにつれて、からだも、からだをとりまく空間も、ただの、からっぽの空間となります。

私たちが、かなたを感じることは、空間がからっぽからです。

空間がからっぽであるほど、かなたが感じられます。

空間のからっぽさを感じることは、かなたを感じることもなかつたかもしれません。

＊
空間のからっぽさは、空間のかなたのなかつたかもしれません。

＊
いま私たちがいる、からっぽの空間が、空間のかなたのなかつたかもしれません。

今回のリラクセーションはここでおしまいです。
手の指をぐーぐーぐーしながら、閉じていた目を、ゆっくりとひらきます。
かなたの世界から、ふたたび、ふたたび、ふたたびの世界に戻ります。

★沈黙を感じるリラクセーション★

これも、イメージをもちいながら、からだにおけるかすかな感覚にひたろうとする
リラクセーション。

沈黙を感じる、少しティーンなリラクセーションです。

＊
ベッドに横たわり、ゆっくり目をつぶります。

手は、らくにおけるところにおきます。

＊
リラクセーションをしていて、眠くなることはありません。

＊
からだは眠りたがっています。

そのまま、ぐっすり眠ってください。

＊
ベッドに横たわっているからだは、そのほかのことは何もしていません。

＊
いま、からだにとって、横たわることがすべてです。

＊
からだは感じているのは、横たわっているからだけです。

＊
足から感じてゆきます。

＊
足も、ベッドのうえに横たわっているだけです。

＊
動きのけはいは、どこにもみつかりません。

＊
どんなにさがしても、どこにもみつかりません。

＊
感じられるのは、足の重さだけです。

＊
足は、その重さによって、ベッドのうえに横たわっています。

＊
重さは、重さでしかありません。

＊
重さには、重さしかありません。

＊
重さがあるだけです。

＊
それは、耳をすませても、ことはありません。

＊
重さがあるだけです。

＊
重さは、ことはではありません。

＊
重さは、ことはを語りません。

＊
沈黙するだけです。

＊
重さが重さとして深く感じられるほど、重さは深く沈黙します。

＊
重さが重さであるほど、重さは沈黙します。

＊
足の重さは、足の沈黙です。

＊
足の沈黙の深さを感じます。

＊
腰です。

＊
腰も、ベッドのうえに横たわっているだけです。

＊
動きのけはいは、どこにもみつかりません。

＊
腰も、重さだけの存在です。

＊
重さしかありません。

＊
ことはありません。

＊
何も語ってくれません。

＊
完全に沈黙しています。

＊
重さが感じられるにつれて、さらに深く沈黙します。

沈黙だけが深まり、沈黙のなかでことは消えてゆきます。あらゆることは沈黙します。ことはまったく存在しない世界です。

* おなかです。

おなかも、ベッドのうえに横たわっているだけです。ベッドのうえによこたわりながら、呼吸の動きをつづけています。おなかの全体が、ゆっくりとしほみ、ゆっくりとふくらんでいます。しほみ、ふくらむだけです。

ここにも、ことは存在しません。おなかも、ことは語ってくれません。

ただ、しほみ、ふくらむだけです。どれほどさがしても、ことはみつかりません。

これは完全に沈黙しています。ここは、ことがいらない世界です。

ここはなくては、おなかはしほみ、ふくらみます。ここはむしろじまかもしれません。

ここはないほうが、深くしほむことができて、深くふくらむことができます。

* 呼吸は、胸と背中でもおこなわれています。胸と背中の全体が、ゆっくりとしほみ、ゆっくりとふくらんでいます。

ただ、しほみ、ただ、ふくらむだけです。胸と背中のどこにも、ことは存在しません。

しほみ、ふくらむ動きだけが存在します。動きは、動きです。

動きには、動きしかありません。そこには何が存在したことは一度もなかったし、ことは存在することは、これからありません。

ここには何もすることがありません。ここは、ただ沈黙するほかありません。

* 胸のまんなかでは、心臓が鼓動をつづけています。ここにも、ことは存在しません。

沈黙のなかで鼓動がつづけています。鼓動の瞬間、一瞬が沈黙しています。

深く沈黙しています。沈黙を深く感じてみると、ことはますます遠ざかってゆきます。

* 肩と腕につづります。肩と腕もベッドのうえによこたわっているだけです。

動きのけはいは、肩と腕のどこにもありません。どこをさがしても見つかりません。

もし、動きのけはいがあれば、その動きを命じることは存在するかもしれませんが、ここは、どこにも存在しません。

肩も腕も完全に沈黙しています。指にも、動きのけはいはありません。

どの指にも、完全に沈黙しています。深い沈黙です。

深さにはてのない沈黙です。沈黙のなかにどこまで深くおりていっても、沈黙しかありません。

さらに深い沈黙が存在するだけです。

* からだをおおう沈黙は、あたまのなかにひろがっています。あたまのなかに存在するのは沈黙だけです。

あたまがおこなっているのは、沈黙することだけです。あたまにはひろがりがあります。

けれどもそれは、沈黙のひろがりではなくありません。どこまでも沈黙がひろがるだけです。

あたまには深さがあります。けれどもそれは、沈黙の深さではなくありません。

どこまでも深い沈黙があるだけです。あたまがおこなっているのは、沈黙することだけです。

けれども、沈黙は、ことはがないというだけのことではありません。そこには、ことは言いあらわせないもの、ことはのかなたにあるものがあふれています。

ここはのかなたにあるものによって、ことは沈黙させられています。沈黙を深く感じることは、ことはのかなたにあるものを深く感じることです。

沈黙はことはのかなたの世界です。沈黙することは、ことはのかなたにゆくことです。

* そうそう、私も、ことはを口にするのをやめるときかもしれません。皆さんに、ほんとうの沈黙がおとされるのは、私がことはを話すのをやめて、沈黙したあとです。

* 今回のリラクセーションはここでおしまいです。手の指をゆっくりくーばーくーばーしながら、閉じていた目をひらいて、ことはのある世界にもどります。

★時の流れにからだをゆだねるリラクセーション★

こちら、イメージをもちいながら、からだにおけるかすかな感覚にひたろうとするリラクセーション。

時の流れにからだをゆだねる、少しティフなリラクセーションです。

* ベッドのうえに、あおむけによこたわります。手の位置は自由です。

らくに置くところに置きます。

* ゆっくりとまぶたをとじます。

まぶたのやわらかさを感じます。まぶたが、ふわふわしています。

やわらかなまぶたが、目を、やさしくおおっています。

* からだは静かによこたわっています。何もしてないし、何もしようとしていません。

どこも、とても静かです。静かなほど、たくさんの方が感じられます。

* 足から感じてゆきます。

かかとがマットレスのうえのつかっています。くるぶしから、ちからがぬけています。

ふくらはぎからもちからぬけていて、ふくらはぎがとてもやわらかです。ひざからもちからがぬけています。

太ももからもちからがぬけていて、とてもやわらかです。

からだは、いのちをいとなんでいます。

からだを感じるときも、いのちのいとなみです。

私たちは、生まれたときから、感じることをおこなってきました。

私たちは、死をむかえるときまで、感じることをつづけてゆきます。

感じることは、私たちのいのちのいとなみそのものです。

かかとを感じることは、いのちのいとなみそのものです。

くるぶしを感じることも、いのちのいとなみそのものです。

ふくらはぎを感じることも、いのちのいとなみそのものです。

ひざを感じることも、いのちのいとなみそのものです。

太ももを感じることも、いのちのいとなみそのものです。

感じることは、私たちが生まれたときからはじまり、死をむかえるときまでつづけられてゆく、いのちのいとなみです。

いのちのいとなみとともに、時が流れてきました。

いのちのいとなみとともに、これからも時が流れてゆきます。

いのちのいとなみは、時の流れです。

いのちのいとなみからだをゆだねることは、時の流れにからだをゆだねることです。

おなかを感じます。

おなかは、呼吸とともに、しほんだり、ふくらんだりをくりかえしています。

とてもおだやかで、やさしい動きです。

呼吸すること、私たちが生まれたときからはじまりました。

そして私たちが死をむかえるときまでつづけられてゆきます。

しほんだり、ふくらんだり、いのちの時をきかえています。

しほんだり、ふくらんだり、いのちがききむ時そのものです。

私たちが生まれる前にも、さまざまな生きものが呼吸をおこなっていました。

呼吸は、地上に生きものがあらわれたときからずっとおこなわれてきました。

私たちが死をむかえたあと、さまざまな生きものによって呼吸はつづけられてゆきます。

地上から生きものがたを消すときまで、呼吸はおこなわれてゆきます。

呼吸とともに流れてゆく時は、いのちの流れそのものです。

私たちがいまおこなっている呼吸は、その、いのちの流れのひとコマです。

はかない、つかのまの、ひとコマです。

けれどもそれは、いのちの歴史のはてしのない過去と、はてしのない未来につながっています。

そこには、はてしのない過去と、はてしのない未来が存在しています。

呼吸へからだをゆだねることは、はてしのない過去と、はてしのない未来へからだをゆだねることです。

胸と背中を感じます。

胸と背中も、呼吸とともに、しほんだり、ふくらんだりをくりかえしています。

いのちの時の流れです。

しほみながら、時が流れます。

ふくらみながら、時が流れます。

しほむことが時の流れです。

はてしのない過去につながり、はてしのない未来につながっています。

時を深く感じていると、はてしのない過去が、すぐそばにちかづいてきます。

はてしのない未来が、すぐそばにちかづいてきます。

いまは、はてしのない過去のつぎの瞬間です。

いまのつぎの瞬間が、はてしのない未来です。

胸のまんなかでは心臓が鼓動をつづけています。

静かに時がききまわっています。

あらゆる生きものが生きてきた時の流れです。

これからも、あらゆる生きものが生きてゆく時の流れです。

時を深く感じることは、生きものの時間へと遷ることです。

つねに、いまの時の流れだけが存在する、生きものの時間へと遷ることです。

腕と肩も、マットレスのうえにかかっているだけです。

何もしていないし、何もしようともしていません。

動きがとまっています。

とても静かです。

存在しているのは、重さだけです。

肩と腕のなかに重さがひろがっています。

手のひらにも重さはひろがり、指のさきまでひろがっています。

手のひらが重さを感じ、指のさきも重さを感じています。

あらゆるものに重さがあります。

あらゆる生きものに重さがあります。

あらゆる生きものが、重さを感じています。

重さを深く感じることは、あらゆる生きもののなかにまいることです。

重さのなかで生きる、生きものの世界へ還ることです。

生きものとして生きるということにです。

感じるということとは、つねに、いまの瞬間を感じるということです。

感じるということには、つねに、いまの瞬間しかありません。

呼吸の感覚にも、いまの瞬間しかありません。

重さの感覚にも、いまの瞬間しかありません。

感じるということが深くなされるほど、いまの瞬間だけが存在します。

瞬間は、瞬間とともに消えてゆきます。

この瞬間も、瞬間とともに消えてゆきます。

瞬間を感じるということとは、消えてゆく瞬間を感じるということです。

瞬間が消えてゆくことを感じるということです。

感じるということが深くなされるほど、消えてゆく瞬間だけが存在します。

瞬間が消えてゆくことだけが存在します。

いま、私たちがおこなっているのは、消えてゆく瞬間を感じるということです。

私たちに存在しているのは、消えてゆく瞬間だけです。

瞬間が消えてゆくことが、すべてが瞬間です。

時の流れのなかでは、すべてが瞬間です。

時の流れを感じることは、瞬間が消えてゆくことを感じるということです。

時の流れにからだをゆだねることは、からだを瞬間ととともに消えてゆくことにです。

いまの瞬間のからだは、いまの瞬間のからだです。

つぎの瞬間には消えています。

つぎの瞬間のからだも、そのつぎの瞬間には消えています。

からだは、つねに、瞬間とともに消えてゆきます。

それが、からだにおける時の流れです。

時の流れにからだをゆだねることは、からだを瞬間ととともに消えてゆくことにです。

からだは瞬間とともに消えてゆきます。

いまの瞬間に、いまの瞬間のからだが消えてゆきます。

いまの瞬間は、いまのからだが消えてゆく瞬間です。

そつた瞬間が、いつまでもつづいてゆきます。

すべてが、いまの瞬間とともに消えてゆくので、とても静かです。

静かさをみだすものが何もありません。

静かですが、いつまでもついついてゆきます。

*

今回のリラクセーションは、ここでおしまいです。

手の指をべーべーしながら、ゆっくり目をひらきます。

★おなかを感じるリラクセーション★

からだの感覚を深めるためのテクニックとして重要なのが、からだの一部分を時間をかけて感じようとするのだ。

おなかを感じる、少しマニアックなリラクセーションです。

*

いすに座っておこないます。

いすは、足の裏がしっかりと床につく高さのいす、腰が安定する硬めのいすをえらびます。

せもたれには、できるだけ、よりかからないようにします。

からだを自由な状態にしておくためです。

からだがつらくなったり、くたひれてきたときは、よりかかってください。

つらさや疲れをがまんしているら、リラクセーションになりません。

*

リラクセーションをしていて、眠くなる場合があります。

からだが眠りがついています。

そのまま、ぐっすり眠ってください。

*

いすにすわり、ゆっくりと目をつぶります。

まぶたのやわらかさを感じます。

手の位置は自由です。

いちばんうくに置けるところにおきます。

背筋を、軽く、ふわっとのばします。

無理にぎゅっとのはけません。

背筋がかえってこわばることがあるからです。

背筋をのばす、というよりも、背筋が、軽く、ふわふわしているのを確かめる感じます。

*

おなかの声を耳をすませます。

私たちにおなかを深く感じさせてくれるのが、呼吸の動きです。

おなかを感じることは、そのまま、呼吸を感じることで。

おなかでいまおこなわれている呼吸を、そのまま感じます。

ゆっくり呼吸しよう、深く呼吸しようとはしません。

呼吸ががえって、きこなくなることがあるからです。

*

呼吸は、どうたいの全体をつかった動きです。

どうたいの全体が、空気の中ではいかににも、ゆっくりにほみ、ゆっくりにふくらみます。

おなかも、空気の中ではいかににも、ゆっくりにほみ、ゆっくりにふくらみます。

*

みぞおちから感じてゆきます。

みぞおちの感覚に耳をすませます。

息をすうとき、みぞおちがふくらみます。

息をはくとき、みぞおちがしほみます。

息をすうときに、みぞおちがふくらむのは、おなかが生に押し上げられるからです。

息をはくときに、みぞおちがしほむのは、押し上げられていたおなか、うえにもたるとからです。

みぞおちのところで、おなかが生に押し上げられたり、うえにもたるとしています。

おなかを生に押し上げたり、おなかをうえにもたるとしているのが、横隔膜です。

横隔膜にちからがはいると、縮んで生にさがり、おなかを生に押し上げます。

*

横隔膜からちからがぬけると、ゆるんでうえにひろがり、おなかがつえにもとります。

みぞおちの感覚に耳をすませます。

息をすうとき、横隔膜が、おなかを生に押し上げ、みぞおちをふくらませます。

息をはくとき、横隔膜は、おなかを押し上げるのをやめ、おなかがつえにもとり、みぞおちがしほみます。

みぞおちの感覚をききませ、横隔膜を感じます。

横隔膜が、おなかを生に押し上げ、みぞおちをふくらませます。

横隔膜が、おなかを押し上げるのをやめ、おなかがつえにもとり、みぞおちがしほみます。

*

つぎは、おへそのあたりです。

おなかの感覚に耳をすませます。

おなかが生に押し上げられるとき、おへそのあたりもふくらみます。

おなかがつえにもとるとき、おへそのあたりもしほみます。

おなかをとりまく筋肉だけでなく、おなかのなかみも、ふくらみ、しほみます。

おなかは、やわらかです。

やわらかなので、ふくらみ、しほむことができます。

動きの瞬間、一瞬がとともやわらかです。

おなかのやわらかさを耳をすませます。

*

つぎは、わきばらです。

わきばらの感覚に耳をすませます。

おなかが生に押し上げられるとき、おなかは、わきにもふくらみます。

おなかがつえにもとるとき、わきのふくらみがなくなり、しほみます。

息をすうとき、わきばらが、たがいと離れながら、ふくらみます。

息をはくとき、わきばらが、たがいと近づきながら、しほみます。

わきばらとつぎ、離れたり、近づいたりしています。

ふくらむとき、とんとん離れてゆきます。

遠くにいつてしまっています。

しほむとき、とんとん近づいてきます。

わきばらとつぎ、くっつきそうです。

*

つぎは、おなかの底です。

おなかの底の感覚に耳をすませます。

おなかが生に押し上げられるとき、おなかは、おなかの底にちかかって押し上げられます。

おなかがつえにもとるとき、おなかは、おなかの底からうえにもとります。

おなかの底も、ふくらんだり、しほんだりしています。

リラクセーションの世界において、もっとも大切にされてきた、からだの感覚です。

おなかの感覚に耳をすませ、ふくらんだり、しほんだり、おなかの底にひろがってゆきます。

ふくらんだり、しほんだり、骨盤の底にひろがります。

骨盤の底のあたりが、ふくらみ、しほみます。

ふくらんだり、しほんだり、右と左の骨盤のはしのほうへもひろがります。

右と左の骨盤のはしのところも、ふくらみ、しほみます。

ふくらんだり、しほんだり、背中側でもおこなわれています。

腰のあたりです。

感覚に耳をすませます。

腰のあたりでも、おなかが生にちかかってふくらもつてきます。

ふくらもつとするのをやめて、しほんでゆきます。

それをくりかえしています。

*

おなかの筋肉に少しだけちからをいれてみます。

おなかの筋肉がかたまり、おなかは、ふくらんだり、しほんたりをやめます。

呼吸は胸と背中だけでなされています。

胸と背中だけが、ふくらみ、しほんでいきます。
おなかのちからを、ゆっくりとぬきます。

おなかをやわらかくします。
おなか、ふくらんだり、しほんだりをはじめます。

ちからがぬけるほど、おなかの全体が、ふくらみ、しほみます。
もういちど、おなかに少しだけちからをいれます。

おなかの筋肉がかたまります。
おなかの筋肉にしみつけられて、おなかのながみが、うえにもちあがります。

おなかのちからを、ゆっくりとぬきます。
おなかをやわらかくします。

おなかのながみが、重力にひっぱられて、したにおてゆきます。
おなかの底にむかって、おてゆきます。

もういちど、おなかに少しだけちからをいれます。
おなかの筋肉にしみつけられて、おなかのながみが、うえにもちあがります。

おなかのちからを、ゆっくりとぬきます。
おなかをやわらかくします、おなかのながみが、重力にひっぱられて、したにおてゆきます。

ちからがぬければぬけるほど、おなか、重さでしたにおてゆきます。
おなかの底にむかっておてゆき、おなかの底にひろがります。

ふくらんだり、しほんだり、ふたたび、骨盤のうえで、やわらかくくりかえされます。

* みぞおちの感覚と、おなかの底の感覚をむすびつけます。
みぞおちがふくらむとき、おなかの底もふくらみます。

みぞおちのふくらみがなくなるとき、おなかの底からもふくらみがなくなります。
いっしょにふくらみ、いっしょにしほみます。

とても大きな呼吸の感覚です。
その感覚にひたっていると、その感覚がさらにふくらんで、私たちをのみこみます。

私たちは、ふくらみ、しほむ、おなかになります。
ふくらみ、しほむ、おなか、とてもやわらかで、きもちがよいです。

* おなかからちからがぬけて、やわらかくなるほど、おなかの底が深く感じられてきます。
見なっさんは、いま、おなががすいているでしようか。

それとおなががいっぱいでしょうか。
おなががすいているときは、おなががどのくらいすいているかを感じます。

おなががすいた感じが、おなかのどこでしているかを感じます。
おながが何を食べたがっているかを、おなかに聞きます。

何を食べたら、おなががいちばんきもちよくなるかを、おなかに聞きます。
おなががいっぱいのときは、どのくらいいっしなのかを感じます。

おなががいっぱいの感じが、おなかのどこでしているかを感じます。
おなががすっきりしてなくて、もたれていてる感じがしているかもしれません。

そのときは、おなかのどこがすっきりしていないのか、もたれているのかを、感じます。
何がよくなったのかを、おなかに聞きます。

食べたものがよくなったのかもしれません。
食べすぎのかもしれない。

じっとおなかの声を聞かせます。
これち、とてもたいせつな、おなかの感覚です。

* 今回のリラクセーションは、ここでおしまいです。
手の指をぐーばーぐーばーして、緊張をとりもどしながら、ゆっくり目をひらきます。

★腰を感じるリラクセーション★

腰を感じる、腰がふわふわになるリラクセーションです。

* 床のうえに、おおむけに横たわっておこないます。
できるだけ硬めの床に横たわります。

ごろっと横たわるからだのようすをシャープに感じることができるようです。
木のフローリングの床だといちばんのですが、なれないとからだの痛いかもしれません。

痛いリラクセーションになりません。
その場合はマットを敷いていいです。

畳のうえでもいいし、カーペット敷きの床のうえでもいいです。
リラクセーションをしていて、眠くなる場合があります。

* リラクセーションをしていて、眠くなる場合があります。
からだの眠りがついています。

そのまま、ぐっすり眠ってください。
床のうえに、おおむけにごろっと横たわります。

* 足と足のあいだは腰幅です。
両手は腰のわきにおきます。

手のひらは、したむきでも、うえむきでも、いいです。
ゆっくりと目をつぶります。

* 目をつぶったまま、足のほうから、ゆっくり、からだの感じにひたってゆきます。
私たちが今おこなっているのは、床のうえにごろっと横たわることです。

足もとつたいも、腕も、あたまも、床のうえにごろっと横たわっています。
ごろっと横たわるとは、何もしない、ということなんです。

ごろっと横たわるからだを感じる、ということは、からだの何もしないことを感じ、とどろいていきます。
何かをしようにと、けはいのないことを、感じる、ということなんです。

* 足に、何かをしようにと、けはいがないことを、感じて、確かめます。
足は、床のうえに、ただ、ごろっと、横たわっているだけです。

* 腰にも、何かをしようにと、けはいはありません。
腰は、腰自身の重さで、床のうえに、ただ、すっしりと、のっかっているだけです。

* おなかにも、何かをしようにと、けはいはありません。
おなかに存在するのは、呼吸にともなう、しほんだり、ふくらんなどの動きだけです。

その動きを、続けているだけです。
むねと背中にも、何かをしようにと、けはいがないことを、感じて、確かめます。

* 心臓の鼓動だけです。
むねと背中に存在するのは、呼吸にともなう、しほんだり、ふくらんなどの動きで、むねのまんなかにある

胸と背中、そのほかのことは、何もしていません。
肩にも、何かをしようにと、けはいはありません。

* 床のうえに、ただ、存在しているだけです。
腕にも、何かをしようにと、けはいはありません。

* 腕は、いま、床のうえにごろっとのっかっているだけの存在です。
首にも、何かをしようにと、けはいはありません。

* あたまが床のうえに、ごろっと横たわっているの、首はたまをささえる必要はありません。
何もすることがありません。

床のうえに、ただ、存在しているだけです。

床のうえに、ただ、存在しているだけです。

床のうえに、ただ、存在しているだけです。

床のうえに、ただ、存在しているだけです。

床のうえに、ただ、存在しているだけです。

床のうえに、ただ、存在しているだけです。

床のうえに、ただ、存在しているだけです。

床のうえに、ただ、存在しているだけです。

その重さを腰で感じて、確かめます。中央にもどった両ひざが、くっついたまま、今度は、右にかたむきます。

かたむけるのではなくて、足の重さで、右に、ゆっくり、かたむいてゆきます。少しずつ、かたむきが深まり、やがて、足が、右の床にくっつきます。どうたいのねじれによってひっぱられて、左の肩が、少し、浮いています。むりに、床につけようとはしません。

浮いたままにします。

そのまま、腰からちがらがぬけていることを、感じます。

左の肩や腕からも、ちがらがぬけていることを、感じて、確かめます。

浮いていた左肩が、ゆっくりと、床に近づいてゆきます。

その動きを、腰で感じて、両ひざが、ゆっくり、もこの位置にもどってゆきます。

その動きを、腰で感じて、確かめます。

両ひざが、中央にもどったことを、感じて、確かめます。

つぎの動きは、さらに深くなります。

痛いことは絶対におこなわないのがリラクセーションのルールです。

少しでも痛さが感じられたら、動きをやめるか、痛さが少しも感じられないころまでにしてください。

左足に、右足をかけます。

左足のうえに、右足のつかっています。

からみあった、両足が、そのまま、足の重さで、ゆっくりと、左に、たおれてゆきます。

たおすのではなくて、足の重さで、ゆっくり、たおれてゆきます。

足が左の床につくと、どうたいのねじれにひっぱられて、右の肩が床から浮きます。

肩は、浮いたままにしておきます。

腰から、ちがらがぬけていることを、感じて、確かめます。

左足のひざが、右足のふくらみはぎにのっかっています。

その重さを、感じて確かめます。

左の肩や腕からも、ちがらがぬけていることを、感じて、確かめます。

たおれていた、足が、ゆっくりと、中央にもどってゆきます。

中央にもどったら、そのまま、ゆっくりと、左にたおれます。

たおすのではなくて、足の重さで、ゆっくり、左にたおれます。

足が左の床につくと、どうたいのねじれにひっぱられて、右の肩が床から浮きます。

肩は、浮いたままにしておきます。

腰から、ちがらがぬけていることを、感じて、確かめます。

左足のふくらみはぎが、右足のひざにのっかっています。

その重さを、感じて確かめます。

右の肩や腕からも、ちがらがぬけていることを、感じて、確かめます。

たおれていた、足が、ゆっくりと、中央にもどってゆきます。

中央にもどったら、組んでいた足をほぐします。

ひざを、ゆっくりと伸ばします。

＊

からだは、最初の、床のうえにころんと横たわった状態にもどっています。

けれども、横たわりかたがちがっています。

からだから、ちがらがぬけるほど、からだは床にフィットしてゆきます。

からだの、床への接しかたが深くなります。

深く、へたっと横たわることができるようになります。

横たわりかたの深まりを、感じて、確かめます。

その、深い感じへと、からだにころを、ゆだねます。

ゆだねることで、深さは、さらに深まります。

その深さへ、からだにころを、さらに深くゆだねてゆきます。

どこまでも深くゆだねます。

＊

腰を感じる、腰がふわふわになるリラクセーションはこれでおわりです。

手の指をぐーばーぐーばーします。

ぎゅーっこせのびをしなが、ゆっくり目をあけて、もこの世界にもどります。

＊

ふくらみはぎを感じる、少しミニアックなリラクセーションです。

＊

床に横たわっておこないます。

床はできるだけ硬めの床をえらびます。

床に横たわるからだのようすをシャープに感じることができるようです。

木のフローリングの床がいちばんですが、なれないとからだ痛いかもしれません。

痛いリラクセーションになりません。

その場合は、薄いマットを敷いてもいいです。

あしとあしのあいだは腰幅です。
手は腰のわきにおきます。

手のひらは、うえむきでも、したむきでもいいです。

*

ゆっくりに目をうつります。

ゆわった、ゆみてへつひります。

*

これから、ふへらはきを感じながら、ふへらはきの感じにひたしてゆきます。

*

私たちは、いま、おおむけに横たわっています。

横たわるとは、何もしていない、という事です。

何もしようとしな、という事です。

それなので、からだにちからはいりません。

少しもいりません。

からだから、ちからがぬけています。

ちからがぬけると、からだはやわらかくなります。

ふへらはきも、ゆわらかです。

ふへらはきには、重さもあります。

ゆわらかくて、重いの、床のうえに、へにやっつと、ひろがるような感じで、のっかっています。

そのようすを、左のふへらはきから、感じてゆきます。

左のふへらはき、床のうえに、へにやっつとひろがっています。

へにやっつと、どのへらのひろきに、ひろがっているかを、感じて、確かめます。

ふへらはきには、床に接していない部分もあります。

床に接している部分と、接していない部分の、境目を、感じて、確かめます。

その境目を、ゆっくりに、へるつと、たどります。

境目を、へるつと、一周します。

その内側が、床に接していない部分です。

床に接している部分で、床の存在を感じます。

床の感触を、感じて、確かめます。

つきは、右のふへらはきです。

右のふへらはき、床のうえに、へにやっつとひろがっています。

へにやっつと、どのへらのひろきに、ひろがっているかを、感じて、確かめます。

ふへらはきには、床に接していない部分もあります。

床に接している部分と、接していない部分の、境目を、感じて、確かめます。

その境目を、ゆっくりに、へるつと、たどります。

境目を、へるつと、一周します。

その内側が、床に接している部分です。

その外側が、床に接していない部分です。

床に接している部分で、床の存在を感じます。

床の感触を、感じて、確かめます。

*

それでは、ふへらはきをさらに感じてゆくための刺激をあえます。

*

ふだたび左のふへらはきからです。

左のつまさを、そつと、少しだけ、手前のほうにひきます。

すねのところがちんで、ふへらはきが、のびます。

りょうはじから、ひっぱられる感じ、ふへらはきが、のびます。

その、ひっぱられへあいを、感じて、確かめます。

つまさを、そつと、もにももにします。

ふへらはきが、もとの状態に、もどります。

ひっぱられるのがやんで、ふへらはきが安心していているような感じ、です。

今度は、つまさを、ゆっくりに、のびします。

つまさがのびた、とわかったら、それで十分です。

ふへらはき、ちからがはいり、ちんでいます。

ちんで、かたくなっています。

ふへらはきの、ちじみへあいを、感じて、確かめます。

つまさを、そつと、もにももにします。

ふへらはきが、もとの状態に、もどります。

ちぢんだ感じが、ふへらはきから消えています。

もとの、へにやっつとしたふへらはきに、もどっています。

*

つきは右です。

右のつまさを、そつと、少しだけ、手前のほうにひきます。

すねのところがちんで、ふへらはきが、のびます。

ふへらはきが、りょうはじから、ひっぱられる感じ、です。

その、ひっぱられへあいを、感じて、確かめます。

つまさを、そつと、もにももにします。

ふへらはきが、もとの状態に、もどります。

ひっぱられるのがやんで、ふへらはきが安心していているような感じ、です。

今度は、つまさを、ゆっくりに、のびします。

つまさがのびた、とわかったら、それで十分です。

ふへらはき、ちからがはいり、ちんでいます。

ふへらはきが、ちんで、かたくなっています。

ふへらはきのちじみへあいを、感じて、確かめます。

つまさを、そつと、もにももにします。

ふへらはきが、もとの状態に、もどります。

ちぢんだ感じが、ふへらはきから消えています。

もとの、へにやっつとしたふへらはきに、もどっています。

*

どちらのふへらはきも、床のうえに、へにやっつと、ひろがるような感じで、のっかっています。

けれども、さきほどより、少しやわらかくなり、へにやへにやさが、まっています。

深く感じられてゆっくにつれて、筋肉は、深くゆるんでゆきます。

深くゆるんで、へにやへにやになつてゆきます。

へにやへにやの深まりを、感じて、確かめます。

*

それでは、左あしのひさを、ゆっくりにたてます。

左あしの、あしの裏が、右あしのひさのとなりのあたりに来ます。

床のうえにのかつていたふへらはきが、床からはなれて、宙に浮いています。

すねの骨に、ひらがさがっている感じ、です。

やわらかくて、重いの、だらんと、ひらがさがっています。

すねの骨にへつていかなかったならば、ぼたっと、したに落ちてしまつかまじわれません。

ふへらはきが、ぼたっと落ちずに、かろつて、すねの骨にへつひき、ひらがさがつて、さう感じ、です。

ほんとつは、ぼたっと落ちたがつているのかもしれない。

すねの骨から、たらんと、ひらがさが、ふへらはきの重さを感じて、確かめます。

左あしのひさを、ゆっくりに、のびします。

ふへらはきが、ふだたび、床のうえにのっています。

床のうえに、へにやっつとひろがる、ふへらはきに、もどっています。

*

つきは右あし、です。

右あしのひさを、ゆっくりにたてます。

右あしの、あしの裏が、左あしのひさのとなりのあたりに来ます。

床のうえにのかつていたふへらはきが、床からはなれて、宙に浮いています。

すねの骨に、ひらがさがっている感じ、です。

やわらかくて、重いので、だらんと、ぶらさがっています。

すねの骨にくっついていなくなったら、ほたと、したに落ちてしまいかもいけません。ほたと落ちて、かろうじて、すねの骨にくっつき、ぶらさがっている、という感じです。

ほんとうは、ほたと落ちてたがっているのかもいけません。

すねの骨から、だらんと、ぶらさがり、ぶくらはぎの重さを感じて、確かめます。

右あしのひざを、ゆっくりと、のほします。

ぶくらはぎが、ふたたび、床のうえにのっています。

床のうえに、ぐちゃっとひらがさる、ぶくらはぎにまどってこま。

* それでは、両ほうのひざを、いっぺんに立てます。

ひざとひざのあいだは、腰幅です。

両ほうのぶくらはぎが、すねの骨から、だらんとぶらさがっています。

もう少しちからがぬけて、もう少しやわらかくなったら、すねの骨からはすれて、ほたと落ちてしまいそうな感じします。

* ひざをたてて、ぶくらはぎからちからがぬけているのを感じていると、ちからがぬけているのが、ぶくらはぎ

だけではないことが、わかります。

あしのうちからちからがぬけて、あしのうらがやわらかくなり、床に、ふわっとのっかっています。

くるぶしからちからがぬけて、くるぶしがやわらかくなっただような感じがします。

ひざからちからがぬけて、ひざがとでもくっついていいる感じがします。

太ももの筋肉からちからがぬけて、ふわふわです。

さらにちからがぬけたら、骨からはすれて、すあっと、すおちそつです。

股関節からちからがぬけています。

これ以上ちからがぬけたら、両ひざが、左右のとちからで、ふわっと、たおれてしまいそうです。

腰からちからがぬけて、やわらかくなっています。

おしりの筋肉も、やわらかです。

おなかの筋肉も、ふわふわしています。

* ふたふたは、ぶくらはぎの筋肉だけをつかう、としようとは思いません。

からだの、さまざまな筋肉とセットで、ぶくらはぎの筋肉をつかいます。

ぶくらはぎにちからがはいるとき、それらの筋肉にもちからがはいるります。

それから、ぶくらはぎの筋肉からちからがぬけると、ぶくらはぎでつながっている、そのほかの筋肉から、ちからがぬけてゆきます。

* それでは、ふわふわの両ひざを、ゆっくり、四五度くらい左にかたむけます。

完全にはたおしません。

四五度くらいかたむいた状態です。

ぶくらはぎの感覚をときませます。

ぶくらはぎが、かたむいたあしから、真下にぶらさがっているのが感じられます。

ぶくらはぎには重力がかかっています。

重力は、つねに、真下にはたります。

それなので、ぶくらはぎは、いまも、真下をむいています。

真下に落ちようとしています。

いま、ぶくらはぎが骨からはすれたら、左の床のうえに落ちます。

両ひざを、ゆっくりと、中央にもどします。

そのま、両ひざを、ゆっくり、右に四五度くらいかたむけます。

ぶくらはぎの感覚をときませます。

ぶくらはぎが、かたむいたあしから、真下にぶらさがっています。

いま、ぶくらはぎが骨からはすれたら、右の床のうえに落ちます。

両ひざを、ゆっくりと、中央にもどします。

ぶくらはぎも、中央にもどしています。

中央の位置で、真下をむいています。

もし、いま、ぶくらはぎが骨からはすれたら、中央に落ちます。

もういちどくりかえします。

両ひざを四五度くらい左にかたむけます。

ぶくらはぎの感覚をときませます。

ぶくらはぎが、かたむいたあしから、真下にぶらさがっているのが感じられます。

いま、ぶくらはぎが骨からはすれたら、左の床のうえに落ちます。

両ひざを、ゆっくりと、中央にもどします。

そのま、両ひざを、ゆっくり、右に四五度くらいかたむけます。

ぶくらはぎの感覚をときませます。

ぶくらはぎが、かたむいたあしから、真下にぶらさがっています。

いま、ぶくらはぎが骨からはすれたら、右の床のうえに落ちます。

両ひざを、ゆっくりと、中央にもどします。

ぶくらはぎも、中央にもどしています。

中央の位置で、真下をむいています。

* 両ひざを、ゆっくりと、のほします。

ぶくらはぎが、ゆっくりと、床のうえにもどってきて、床のうえに、ぐちゃっとのっかります。

したにひっぱられるのではない、床のうえが、やはり、いちばんのかもしれませ。

ぶくらはぎが、くっついてこま。

やわらかい、という感じが、ちからがはいついていない、という感じがします。

とな、てあわせなこま。

やわらかい、ぶくらはぎには、しあわせが存在します。

ぶくらはぎのやわらかさが、からだにひびくと、とんとひびかっている感じが、からだ

ひびひびが、という感じがします。

からだはつながっています。

そこもひびこります。

それだから、どこでもかまいません。

からだを深く感じる、という感じが、どこかでなされればいいのです。

もちろん、ぶくらはぎでなくともかまいません。

もちろん、ぶくらはぎでもかまいません。

からだを感じる、という感じが、どこかで深くなれば、しあわせが、からだにひびひびがります。

では、ここで、何を感じるのか…。

ここで、何を感じることもできるか…。

それがリラクセーションの工夫です。

からだの、どこで、何かが感じられたらいいのです。

それが、リラクセーションの世界の無限の可能性です。

そこから、リラクセーションのすべてがはじまります。

*

ここで今回のリラクセーションをおわります。

手の指をペーハーペーハーせ、緊張をとりもどしながら、ゆっくりと、目をひらきま。

★顔を感ずるリラクセーション★

顔を感ずる、顔がふわふわになるリラクセーションです。

顔がゆるむと、こころもゆるみます。

顔がゆるむと、こころもゆるみます。

*

おあむけに、横たわります。

ヘッドのうえでも、畳やカーペットのうえでもいいです。

かたい床のうえでもいいです。
 あおむけに横たわり、やさしく、そっと、目をつぶります。
 これ以上、やさしく目をつぶることができない、というくらい、やさしく、目をつぶります。
 あとは、今の、顔のようすを、感じてゆくだけです。

*
 顔の感覚を深めるために、最初に、顔に、そっと、ちからをいれます。
 正面から砂まじりの風が吹いてきたかのように、かお全体を、かるく、しかめます。
 おもいきり、しかめなくていいです。

顔をしかめている、という感じが感じられたら、それで十分です。
 それでも、かお全体にちからがはいっています。
 顔が、顔のまんなかにある鼻にむかって、くちやくちやくに、縮んでいるのが、わかります。
 顔にちからがはいり、縮んでいるのが感じられたら、その、縮んでいる顔を、今度は、ゆっくりと、ゆるめてゆきます。

ゆっくり、少しずつ、ちからをぬいてゆきます。
 ちからがぬけてゆくを感じながら、ゆっくりと、ちからをぬいてゆきます。

縮んでいたかおからちからがぬけて、顔がゆっくりと、ひろがります。

あとは、ちからがぬけた、かおの、ひろがりぐあいを、ていねいに、感じてゆくだけです。

*
 ひたいから、感じてゆきます。
 ひたいのひろさを感じます。

感じていると、いろいろなことが感じられてきます。

そのひろさが、ひたいのひろさです。

感じられているものを、ひとつひとつ確かめます。

ひたいに、ちょっと、ちからがはいっているかもしれません。

ちからは少しずつぬけてゆきます。

一度にはぬけません。

まだちからがのこっている、ぜんぜん、かまいません。

そのようすを感じます。

ひたいの、ここに、どんなふうに、ちからがのこったまかを、感じます。

ちからをぬこうとはしません。

ちからをぬこうとして、ますますちからがはいることがあるからです。

*
 つぎは、まゆのあたりです。
 感覚に耳をすませます。

いま感じられているものを、そのまま感じます。
 そこにあるものをそのまま感じます。

いま感じられているものだけが存在し、その他は、からっぽです。
 からっぽの世界のなかで、いま感じられているものだけが存在しています。

いま感じられているものが、さらに感じられていくにつれて、その他のものは、さらにからっぽになってゆきます。

*
 つぎは、まぶたです。

まぶたが、目玉を、おおっています。

私たちは目をつぶろうとはしていません。

まぶたからちからがぬけて、まぶたがうすくひろがり、目玉をおおっているだけです。

まぶたからちからがぬけるにつれて、まぶたはさらにうすく目玉のうえに、ひろがってゆきます。

まぶたのうすさ、ひろがりの感覚に耳をすませます。

*
 まぶたが目玉のうえにうすくひろがるにつれて、目玉からも、ちからがぬけます。
 目玉は、見ること、見ようとするのを、完全にやめています。

何も見えないし、何も見ようとはしていません。

何もせずに、頭蓋骨のくぼみにおさまっているだけです。

ただの、静かな存在となって、じっとしています。

目玉をとりまく筋肉も、完全に静かです。

目玉以上にじっとしています。

動きのけはいがありません。

筋肉から、ちからがぬけています。

もう、二度と、ちからがはいることがないかのうちに、ひっそりしています。

*
 目玉をそっと動かします。

目をつぶったまま、目玉を、ゆっくり、左右に、きょうつ、きょうつと、動かしてみます。

目の前に、ゆっくり左右に動いているものがあって、それに視線をむけているかのうちに、目玉を、左右に、きょうつ、きょうつと、動かしてみます。

頭蓋骨のくぼみのなかで、目玉が、きょうつ、きょうつと動きます。

さきほどまで、あまりにも静かだったので、動きがとてもはっきり感じられます。

きょうつ、きょうつとさせただけで、とても大きなことが目玉でおきている感じます。

目玉をとりまく筋肉が、目玉のまわりで、しきりに、のびたり、ちんだりをくりかえしています。

それを起こすために存在しているのが目玉の筋肉です。

目玉の筋肉が存在を主張しています。

目玉をきょうさきょうさせるのを、ゆっくりと、ゆめします。

ふたたび目玉はじっとします。

じっとした、ただの目玉にもどっています。

目玉をとりまく筋肉からも、動きのけはいがなくなっています。

それでも、感覚をとききまかせると、筋肉には、動きの感覚の痕跡がのこっています。

耳をすませると、さきほどまでの動きの記憶が筋肉にのこっています。

けれども、時間とともに、その記憶も少しずつすれてゆきます。

やがて、完全に静かになります。

その、静かさにひたっている、さきほどの動きが、まぼろしだったかのようです。

筋肉に、もう、二度と、ちからがはいることがないかのうちに、ひっそりしています。

その静かさを感じます。

頭蓋骨のふたつのくぼみにひろがる静かさ。

その、静かさが、目玉からあふれて、あたまのなかにひろがります。

目玉のうらがわから、あたまのなかへ、しみこんでゆきます。

少しずつ、しみこんでゆき、やがて、あたまのなかにしみこみます。

あたまのなかに静かさがひろがり、けはいがなくなります。

あたまのなかが、消えてしまったかのようです。

あたまが、からっぽです。

*
 目玉にもどります。

目玉にも重さがあります。

重いの、したにむかおうとします。

したにむかおうとするちからが、重さです。

その、ちからが、目玉にも、はたらいっています。

目玉をとりまく筋肉からこれ以上ちからがぬけたら、目玉が筋肉からはずれて、落ちてしまひそうです。

もし目玉が落ちたら、あたまのなかに落ちてゆきます。

からっぽのあたまのなかを、ゆっくりと落ちてゆきます。

あたまの底にむかって、ゆっくり、落ちてゆきます。

*
 目玉から、ほったへむかいます。

ほったへむかいます。

ふわふわです。

ふわふわです。

ふわふわです。

ふわふわです。

ふわふわです。

ふわふわです。

ふわふわなので、風に吹かれたら、飛んでゆきそうです。
ふわふわすぎて、指で触れることもできないくらいです。
指で触っても、感じる事ができないかもしれません。

空気のようにふわふわです。
ちからがはいっていたのが、ずっと昔のことだったかのようです。
ちからがはいったことが一度もなかったかのようです。
このまま、いつまでも、ふわふわのままでもいいような感じがします。

* 鼻からもちからがぬけています。
鼻が、完全にくっついていています。
鼻は、顔のうしろに、ずっとつきでいていますが、言いたいことが、もう何もない感じがします。
耳をすませて、何も話してくれませんか。

* 鼻をくっつけて、空気がではいりしていています。
からだのなかにあった空気が、のどをとおって、鼻をとおって、そとに出てゆきます。
そこにあった空気が、鼻をとおって、のどをとおって、からだのなかにはいつてゆきます。
かならず鼻をとおります。
鼻で、空気の流れを感じます。
でてゆく空気。

はいってゆく空気。
空気の流れの瞬間、一瞬を感じます。
流れる空気の、一立方センチ、一立方センチを感じます。
でてゆく空気は、からだであだだめられています。
はいってゆく空気は、ひんやりしています。
空気には、においもあります。

空気は、ふわふわして、きもちがよいです。
きもちよくなって、すでにお眠りのかたもいるかもしれません。
くっすりお眠りへください。

* つきは、くちびるです。
くちびるも、ふわふわです。
手でなでたくなるくらい、ふわふわに、やわらかです。
手でそっとなでたら、きもちよさそうです。
くちびるもきもちよさそうですし、手もきもちよさそうです。
ふたつのくちびるのふれあひかたは、さらに、ふわふわしています。
ふわふわのくちびるのふれあひの、最高に、ふわふわとした、ふれあひ。
このなかに、ふわふわにふわあうところがあるのか、と思うほど、ふわふわです。
しゃべるためには、くちびるに、ちからをいれなければなりません。
けれども、もう、しゃべることなどできないのではないかとはいへない、くちびるがやわらかで、ちからがはいりそうもありません。

* つきは、舌です。
舌からも、ちからがぬけています。
ただの、ふわふわの筋肉になっっています。
口のなかで、ふわふわしています。
ふわふわゆるんで、ふくらんでいる感じがします。
しゃべるためには、舌にも、ちからをいれなければなりません。
けれども、もう、しゃべることができないのではないかとはいへない、舌がやわらかで、ちからがはいりそうもありません。

あこからもちからがぬけています。
私たちは、歯をくっつけてはいません。
口を閉じようとはしてはいません。

口をひらいていないだけです。
とじた状態でじっとしているだけです。
それなので、あこの関節には、少しもちからがはいりていません。
これ以上あこの関節からちからがぬけたら、あこがはすれて、落ちてしまいそうです。
その直前まで、ちからがぬけています。
いままであこにいられたきたちからの痕跡が、すべて消えてゆきます。
歯を食いしばったことがあったということを、あこが忘れてゆきます。

* のどからも、ちからがぬけています。
声をだそうするとき、のどには、ちからがはいります。
声をだそうとしただけで、ちからがはいります。
けれども、声をだしてもいないし、声をだすつもりもありません。
それなので、のどからも、ちからがぬけています。

ちからがぬけているので、のどがゆるんで、ひろく、ひろがっています。
その、ひろく、ひろがったのを、空気が、ゆっくりと、流れてゆきます。
のどがひろがっているので、空気の流れは、さうに、ゆっくり、おだやかです。
空気の流れを感じます。
でてゆく空気。

はいってゆく空気。
その、空気にとけて、消えてしまいそうなくらい、いま私たちは静かです。

* ここで、今回のリラクセーションはおわりです。
手の指をぐーはーぐーはーさせながら、ゆっくりと目をあげ、緊張をとりもどして、もとの世界にもどります。

★指を感じるリラクセーション★

指の感じに深くひたる、少しマニアックなリラクセーションです。

* おおむけに、横たわります。
かたい床のうえがいはばんですが、カーベットのうえでも、たたみのうえでもいいです。
* できるだけ、はだしになります。
寒いときは、くつしたをはきましゅう。

* 足に足のあいだは、こいしばです。
手は、こしのわきに置きます。
手のひらは、うえをむけておきます。

* やさしく、そっく、目をつぶります。
きゅっく、ではなく、ふわっく、つぶります。

* 足の指から、感じてゆきます。
いま、私たちは、おおむけに横たわっています。
足の指は、ななめうえを、向いています。
床にたいして、垂直でもありません。
床にたいして、水平でもありません。
ななめうえを、むいています。
ななめに、かたむいている、感じがします。

足の指先の、かたむきぐあいを感ずします。
足の指先が、何度ぐらい、そこにひらいてるかを、感ずします。
かたむきぐあいが、左足と右足でちがっているかもしれません。
それで、かまいません。
からだは、左右が完全にいつし、ということはありません。

*
足の指先は、かたむきながら、宙に浮いています。
まわりには、空気しかありません。
足の指の感覚に耳をすませます。

宙に浮いている、足の指の、一本、一本の、いまのようすに耳をすませます。
左足から、指のようすを感じてゆきます。
左足の、親指のようす。

人差し指のようす。

中指のようす。

薬指のようす。

小指のようす。

つぎは右足です。

右足の、親指のようす。

人差し指のようす。

中指のようす。

薬指のようす。

小指のようす。

*
いま、私たちは、足の指を動かしていません。
足の指は、じっとしたままです。

動きのけはいは、どの指にも、存在しません。
動かそうというけはいも、存在しません。

足の指のどこも静かです。

足の指にひろがる静かさを感ずして、確かめます。

*
左足から、足の指を動かしてゆきます。
左足の足の指を、ゆっくり、うちがわに、おりまげます。

足の指で、何かをにぎる、という感ずです。
おもいきりでなく、できるだけ、そっと、にぎります。

にぎっている、ということがわかったら、それで十分です。
そのまま、足の指の、一本、一本のようすを、感ずして、確かめます。

親指のようす。

人差し指のようす。

中指のようす。

薬指のようす。

小指のようす。

足の裏も、ちぢんでいます。

足の裏のちぢみぐあいを、足の裏のすみずみで、感ずして、確かめます。
にぎるのを、そっと、やめます。

指が、ゆっくり、もとの状態にもどっています。

そのようすを、足の指の一本、一本で、感ずして、確かめます。

親指のようす。

人差し指のようす。

中指のようす。

薬指のようす。

小指のようす。

足の裏も、もとの状態にもどっています。

その、足の裏のようすを、足の裏のすみずみで、感ずして、確かめます。

*
今度は、左足の指を、そらします。

足の甲のがわに、ゆっくりと、そらします。

指が、そった、ということがわかったら、それで十分です。

そのようすを、足の指の、一本、一本で、感ずして、確かめます。

親指のようす。

人差し指のようす。

中指のようす。

薬指のようす。

小指のようす。

足の裏も、のびて、ひろがっています。

その、足の裏のようすを、足の裏のすみずみで、感ずして、確かめます。

そらすのを、そっと、やめます。

指が、ゆっくり、もとの状態にもどっています。

そのようすを、足の指の一本、一本で、感ずして、確かめます。

親指のようす。

人差し指のようす。

中指のようす。

薬指のようす。

小指のようす。

足の裏も、もとの状態にもどっています。

その、足の裏のようすを、足の裏のすみずみで、感ずして、確かめます。

*
つぎは、右足です。
右足の指を、ゆっくり、うちがわに、おりまげます。

足の指で、何かをにぎる、という感ずです。
おもいきりでなく、できるだけ、そっと、にぎります。

にぎっている、ということがわかったら、それで十分です。
そのまま、足の指の、一本、一本のようすを、感ずして、確かめます。

親指のようす。

人差し指のようす。

中指のようす。

薬指のようす。

小指のようす。

足の裏も、ちぢんでいます。

足の裏のちぢみぐあいを、足の裏のすみずみで、感ずして、確かめます。

にぎるのを、そっと、やめます。

指が、ゆっくり、もとの状態にもどっています。

そのようすを、足の指の一本、一本で、感ずして、確かめます。

親指のようす。

人差し指のようす。

中指のようす。

薬指のようす。

小指のようす。

足の裏も、もとの状態にもどっています。

その、足の裏のようすを、足の裏のすみずみで、感ずして、確かめます。

*
今度は、右足の指をそらします。

足の甲のがわに、ゆっくりと、そらします。

指が、そった、ということがわかったら、十分です。

そのようすを、足の指の、一本、一本で、感ずして、確かめます。

親指のようす。

人差し指のようす。

中指のようす。

薬指のようす。

小指のようす。

足の裏も、のびて、ひろがっています。

その、足の裏のようすを、足の裏のすみすみで、感じて、確かめます。

そのようすを、そっと、やめます。

指が、ゆっくり、もこの状態にもなっています。

そのようすを、足の指の一本、一本で、感じて、確かめます。

親指のようす。

人差し指のようす。

中指のようす。

薬指のようす。

小指のようす。

足の裏も、もこの状態にもなっています。

その、足の裏のようすを、足の裏のすみすみで、感じて、確かめます。

＊

手の指にうつります。

左手からはじめます。

手のひらをうえにむけておきます。

＊

いま、左手は、手のひらをうえにむけて、床のうえに、のっかっています。

手をにぎってもいないし、ひらいてもしません。

にぎろうとしてもしていないし、ひらこうとしてもしていません。

動きのけはいも、動かそうというけはいも、どの指にも存在しません。

動きのけはいは、関節にも、筋肉にも、どこにも存在しません。

とても静かです。

とても静かな指のようすを、指の感覚に耳をすませながら、一本、一本、確かめてゆきます。

左手の、親指のようす。

人差し指のようす。

中指のようす。

薬指のようす。

小指のようす。

手のひらにも、動きのけはいは存在しません。

そのことを、手のひらで感じて、確かめます。

＊

指を動かします。

左手の指を、ゆっくり、そっと、にぎります。

おもいっきりでなくて、できるだけ、そっと、にぎります。

にぎっている、ということがわかったら、それで十分です。

そのまま、指の、一本、一本のようすを、感じて、確かめます。

関節のぐあい、筋肉のぐあいを、感じて、確かめます。

左手の、親指を感じます。

人差し指を感じます。

中指を感じます。

薬指を感じます。

小指を感じます。

手のひらも、ちぢんでいます。

手のひらのちぢみぐあいを、手のひらのすみすみで、感じて、確かめます。

にぎるのを、そっと、やめます。

指が、ゆっくり、もこの状態にもなっています。

そのことを、指の一本、一本で、感じて、確かめます。

左手の、親指で感じます。

人差し指で感じます。

中指で感じます。

薬指で感じます。

小指で感じます。

手のひらも、もこの状態にもなっています。

その、手のひらのようすを、手のひらのすみすみで、感じて、確かめます。

＊

今度は、指を、ゆっくりと、のばします。

おもいっきりではなくて、指が、のびている、ということがわかったら、それで十分です。

そのようすを、指の、一本、一本で、感じて、確かめます。

左手の、親指のようすを感じます。

人差し指のようすを感じます。

中指のようすを感じます。

薬指のようすを感じます。

小指のようすを感じます。

手のひらも、のびて、ひろがっています。

その、手のひらのようすを、手のひらのすみすみで、感じて、確かめます。

指をのばすのを、そっと、やめます。

指が、ゆっくりちぢんで、もこの状態にもなっています。

そのようすを、指の一本、一本で、感じて、確かめます。

左手の、親指で感じます。

人差し指で感じます。

中指で感じます。

薬指で感じます。

小指で感じます。

手のひらも、もこの状態にもなっています。

その、手のひらのようすを、手のひらのすみすみで、感じて、確かめます。

＊

つぎは右手です。

右手も、手のひらをうえにむけて、床のうえに、のっかっているだけです。

手をにぎってもいないし、ひらいてもしません。

にぎろうとしてもしていないし、ひらこうとしてもしていません。

動きのけはいも、動かそうというけはいも、どの指にも存在しません。

動きのけはいは、関節にも、筋肉にも、どこにも存在しません。

とても静かです。

とても静かな指のようすを、指の感覚に耳をすませながら、一本、一本、確かめてゆきます。

右手の、親指のようす。

人差し指のようす。

中指のようす。

薬指のようす。

小指のようす。

手のひらにも、動きのけはいは存在しません。

そのことを、手のひらで感じて、確かめます。

＊

右手の指を、ゆっくり、そっと、にぎります。

おもいっきりでなくて、できるだけ、そっと、にぎります。

にぎっている、ということがわかったら、それで十分です。

そのまま、指の、一本、一本のようすを、感じて、確かめます。

関節のぐあい、筋肉のぐあいを、感じて、確かめます。

右手の、親指を感じます。

人差し指を感じます。

中指を感じます。

薬指を感じます。

小指を感じます。

手のひらも、ちぢんでいきます。

手のひらのちぢみぐあい、手のひらのすみすみで、感じて、確かめます。
にぎるのを、そっと、やめます。

指が、もこの状態にもついています。

そのことを、指の一本、一本で、感じて、確かめます。

右手の、親指で感じます。

人差し指で感じます。

中指で感じます。

薬指で感じます。

小指で感じます。

手のひらも、もこの状態にもついています。

その、手のひらのようすを、手のひらのすみすみで、感じて、確かめます。

＊

今度は、指を、ゆっくりと、のばします。

おもいつきでなくて、指が、のびている、ということがわかったら、それで十分です。

そのようすを、指の、一本、一本で、感じて、確かめます。

右手の、親指のようすを感じます。

人差し指のようすを感じます。

中指のようすを感じます。

薬指のようすを感じます。

小指のようすを感じます。

手のひらも、のびて、ひろがっています。

その、手のひらのようすを、手のひらのすみすみで、感じて、確かめます。

指をのばすのを、そっと、やめます。

指が、ちぢんで、もこの状態にもついています。

そのようすを、指の一本、一本で、感じて、確かめます。

右手の、親指で感じます。

人差し指で感じます。

中指で感じます。

薬指で感じます。

小指で感じます。

手のひらも、もこの状態にもついています。

その、手のひらのようすを、手のひらのすみすみで、感じて、確かめます。

＊

両手の手のひらを、ゆっくりと、したにむけます。

指さきと、手くびが、床に接しています。

指で、床に接しているのは、指先だけです。

手のひらは、浮いています。

＊

指のさきが、床にどのように接しているかを、左手から、感じてゆきます。

左手の指さきの感覚に耳をすませます。

指先は、指の重さで床にのっかっているだけです。

けれども、植物が大地に根をはるような感じで、指さきは、床に、静かに、しっかりと触れています。

左手の、親指のさきが、床に、どんなふうに触れているかを、親指のさきで、感じて、確かめます。

人差し指のさきが、床に、どんなふうに触れているかを、人差し指のさきで、感じて、確かめます。

中指のさきが、床に、どんなふうに触れているかを、中指のさきで、感じて、確かめます。

薬指のさきが、床に、どんなふうに触れているかを、薬指のさきで、感じて、確かめます。

小指のさきが、床に、どんなふうに触れているかを、小指のさきで、感じて、確かめます。

五本の指のさきが触れている床の存在を、五本の指のさきで、感じて、確かめます。
ここにも、動きのけはいはありません。

＊

指も、指さきが触れている床も、静かです。

その、静かさを、深く感じます。

その、静かさに、からだとこころをひたします。

＊

左手をそのままにして、こんどは、右手です。

右手の指さきの感覚に耳をすませます。

右手の指先も、指の重さで床にのっかっているだけです。

けれども、植物が大地に根をはるような感じで、床に、静かに、しっかりと触れています。

右手の、親指のさきが、床に、どんなふうに触れているかを、親指のさきで、感じて、確かめます。

人差し指のさきが、床に、どんなふうに触れているかを、人差し指のさきで、感じて、確かめます。

中指のさきが、床に、どんなふうに触れているかを、中指のさきで、感じて、確かめます。

薬指のさきが、床に、どんなふうに触れているかを、薬指のさきで、感じて、確かめます。

小指のさきが、床に、どんなふうに触れているかを、小指のさきで、感じて、確かめます。

五本の指のさきが触れている床の存在を、五本の指のさきで、感じて、確かめます。

ここにも、動きのけはいはありません。

指も、指さきが触れている床も、静かです。

その、静かさを、深く感じます。

指にひろがる、静かさに、からだとこころをゆだねます。

その、静かさが、指からあふれて、やがて、うでにひろがり、からだじゅうにひろがるのを、待ちます。

そして、その、静かさに、からだとこころのすべてをゆだねます。

からだにこころのすべてを、深く、ゆだねます。

＊

ここで、指を感じるリラクセーションは、おわりです。

手のひらをふたたびうえにむけて、指を、ゆっくりと、ペーパーパーします。

ゆっくりと目をあけながら、緊張をとりもとして、もこの世界にもとりまします。

★手の指を感じるリラクセーション★

手の指を感じる、ちょっとマニアックなリラクセーションです。

＊

おあむけに、横たわります。

ベッドのうえでも、床やカーペットのうえでもいいです。

＊

あしとあしのあいだは、こしはばです。

手は、こしのわきに置きます。

手のひらは、うえをむけておきます。

＊

やさしく、そっと、目をつぶります。

ぎゅっとではなく、ふわっと、つぶります。

＊

最初に、手の指の、いまのようすを、感じて、確かめます。

いま、私たちは、手の指を動かしていません。

指は、じっとしたままです。

動きのけはいは、どの指にも、存在しません。

動かそうというけはいも、存在しません。

指のどこにも、見つかりません。

指のどこも静かです。

とても静かです。

指の静かさに耳をすませます。
左手から指の静かさを感じます。
左手の親指の静かさ。
人差し指の静かさ。
中指の静かさ。
薬指の静かさ。
小指の静かさ。
つぎは右手です。
指の静かさに耳をすませます。
右手の、親指の静かさ。
人差し指の静かさ。
中指の静かさ。
薬指の静かさ。
そして、小指の静かさ。
*
それでは、指を動かしてはじめます。
両手の指を、やさしく、にぎります。
手のひらにある、やわらかい空気をにぎるような感じて、ゆっくり、ふわっとにぎります。
ふわふわの、にぎりこぶしになります。
指からちかちかをめきます。
ちかちかがぬけて、にぎっていた空気におしこまれるような感じだ、にぎりこぶしが、ほぐれます。
この動きを、両手の指でゆっくりと、くりかえします。
ゆっくり、ふわふわのにぎりこぶしが増えて、そして、その、にぎりこぶしが、ゆっくりと、ほぐけてゆきます。
両手の指でそれをくりかえしながら、指の一本一本を、感じてゆきます。
左手から感じてゆきます。
左手の親指の動き。
人差し指の動き。
中指の動き。
薬指の動き。
小指の動き。
つづいて、右手の、親指の動き。
人差し指の動き。
中指の動き。
薬指の動き。
そして、小指の動き。
*
今度は、指を、ふわっとのばして、そして、ゆっくりもたもたにします。
指をのばすのも、やさしく、ふわっと、おこないます。
手のひらにある、やわらかい空気がふくらんで、指がおしひろげられる感じだ。
そして、その、ふくらんでいた空気がゆっくりとほぐれて、指がもたもたします。
この動きを、両手が、ゆっくりと、くりかえします。
指が、ゆっくり、ふわっとのびて、ふわっともたもたを、とらいつたを、両手の指が、ゆっくりくりかえしています。
ふわっとのびて、ふわっともたもたを、感じてゆきます。
その、一本、一本の指のようすを、感じてゆきます。
左手から感じます。
左手の親指の動き。
人差し指の動き。
中指の動き。
薬指の動き。
小指の動き。

つづいて、右手の親指の動き。
人差し指の動き。
中指の動き。
薬指の動き。
そして、小指の動き。
*
今度は、ふたつの動きを、ひとつづきにおこないます。
両手の指を、ふわっとにぎり、その指をふわっとのばし、そして、まだふわっとにぎり、そしてまたふわっとのばします。
この動きを、両手の指でくりかえします。
ゆっくり、ふわふわと、くりかえします。
手のひらのなかに、とてもやわらかい空気があって、指がその空気をにぎったり、その空気がふくらんで指が押しもたされている、そういう感じだ。
指の一本一本のそのときの動きを、感じてゆきます。
左手から感じます。
左手の親指の動き。
人差し指の動き。
中指の動き。
薬指の動き。
小指の動き。
つづいて、右手の、親指の動き。
人差し指の動き。
中指の動き。
薬指の動き。
そして、小指の動き。
*
それでは、いまの指の動きを続けながら、指の動きを、呼吸にあわせます。
いま私たちは、呼吸をおこなっています。
息をすうと、空気がからだにはいつてきて、からだがふくらみます。
息を吐くと、からだから空気がでてゆき、からだかしほめます。
この動きに、指の動きをかさねます。
息をすうと、からだかふくらむとき、指がのびます。
息を吐いて、からだかしほむとき、指をにぎります。
呼吸に指の動きをあわせます。
呼吸を感じながら、その動きに、指の動きをかさねます。
からだ空気がはいるとき、指がひらき、からだから空気がでるとき、指がとじます。
まるで、指が、息をしているようです。
指の動きで、息をすうたり、吐いたりしているようです。
指がひらくので、空気がはいつてきて、指がとじるので、空気がでていくようです。
指がひらくとき、手のひらから、空気がすいこまれ、指がとじるとき、手のひらから、空気がはきだされるようです。
ひらく指から、空気がすいこまれ、とじる指から、空気がはきだされるようです。
*
指の動きをつづけます。
まるで、呼吸のための器官となったかのような、指の一本、一本を感じます。
左手から感じます。
左手の親指を感じます。
人差し指を感じます。
中指を感じます。
薬指を感じます。
小指を感じます。
つぎは右手です。

右手の親指を感じます。

人差し指を感じます。

中指を感じます。

薬指を感じます。

そして、小指を感じます。

＊

手のひらも感じます。

左手の手のひらが、ひろがったり、縮んだりを、くりかえしています。

手のひらが、ふわっとひろがり、ふわっと縮みます。

右手の手のひらを感じます。

右手の手のひらも、ひろがったり、縮んだりを、くりかえしています。

手のひらが、ふわっとひろがり、ふわっと縮みます。

＊

手の甲も感じます。

左手の手の甲が、縮んだり、ひろがったりを、くりかえしています。

手の甲が、ふわっと縮み、ふわっとひろがります。

右手の手の甲を感じます。

右手の手の甲も、縮んだり、ひろがったりを、くりかえしています。

手の甲が、ふわっと縮み、ふわっとひろがります。

＊

手の全体が、呼吸する、生きもののようです。

そこに、ひとつの生きものが出て、呼吸をつづけているようです。

その、生きものの存在を深く感じます。

その、生きものに近づき、少しずつ、その、生きものそのものになってゆきます。

近づくにつれて、私たちは、少しずつ、その、生きものになってゆきます。

その、生きものが、少しずつ、私たちの存在そのものになってゆきます。

私たちは、その、生きものとなり、とてもおだやかに、呼吸をしています。

呼吸のおだやかさが、手から、からだ全体にひろがります。

からだ全体が、呼吸のおだやかさにつまれて、とてもしあわせです。

＊

それでは、ここでも今回のリラクゼーションをおわりにします。

手の指を、少しずつ、ぐーばーぐーばーします。

そして、ゆっくら、目をあけます。

そして、ゆっくら、目をあけます。

★足の裏を感じるリラクゼーション★

足の裏を感じる、少しマニマックなリラクゼーションです。

＊

いすに座っておこないます。

いすは、足の裏がしっかりと床につく高さのいす、腰が安定する硬めのいすをえらびます。

せもたれには、できるだけ、よりかからないようにします。

からだを自由な状態にしておくためです。

からだがつらくなったり、くだびれてきたら、よりかかってください。

つらさや疲れをがまんしていると、リラクゼーションになりません。

＊

靴ははかすにおこないます。

できるだけはだしておこないます。

はだしに近いほど、足の裏の感覚がとぎすまされます。

＊

リラクゼーションをしていて、眠くなる場合があります。

からだが目覚めたがっています。

そのまま、ぐっすり眠ってください。

＊

いすにすわり、ゆっくらと目をつぶります。

静かに、そっとつぶります。

手の位置は自由です。

背筋を、軽く、ふわっとのばします。

無理にぎゅっとのはしれません。

背筋がかえってこわばることがあるからです。

背筋をのばす、というよりも、背筋が軽く、ふわふわしているのを確かめます。

背筋が軽く、ふわっとのびた感じがしたらじゅうぶんです。

＊

足の裏を感じます。

足の裏は床にのつかります。

下半身の重さが足の裏にかかっています。

足の裏はたいらではありません。

おうつががあります。

しっかりと床に接しているところもあります。

ふわっと床に接しているところもあります。

床から浮いているところもあります。

そのようすを、ゆっくら1平方センチずつ確かめようとすると感じて、確かめます。

どこが、しっかりと床に接しているかを確かめます。

どこが、ふわっと床に接しているかを確かめます。

どこが、床から浮いているかを確かめます。

重さのかりかたにもむらがあります。

しっかりと床に接しているところには、重さがしっかりとかかっています。

ふわっと床に接しているところには、重さが少ししかかかっています。

床から浮いているところには、重さがまったくかかかっていません。

＊

左の足の裏を、少しだけ床に押しつけます。

足の裏が床にべたつくつきます。

それでも、床への接しかたにはむらがあります。

深く接しているところと、そうでないところがあります。

足の裏を床に押しつけるのをやめます。

足の裏がもともとしています。

もともとしてたことを感じて確かめます。

右の足の裏を、少しだけ床に押しつけます。

足の裏が床にべたつくつきます。

それでも、床への接しかたにはむらがあります。

深く接しているところと、そうでないところがあります。

足の裏を床に押しつけるのをやめます。

足の裏がもともとしています。

もともとしてたことを感じて確かめます。

＊

左の足の指を、少しだけにぎります。

親指のさきが床を強く押しています。

土ふまずにちからがはいり、縮んで、床からつきあがっています。

かかとかかる重さがまっています。

にぎるのをゆっくらとやめます。

足の裏がもともとしています。

床のうえに、ふわっとのかかっています。

左の足の指を、少しだけそらします。

指が床からうきます。

土ふまずがのびて、少しだけ床にちかづきます。

指をそろすのをやめます。
 足の裏がもとももどっています。
 床のうえに、ふわっとのかつています。
 右の足の指を、少しだけにぎります。
 親指のさが床を強く押しています。
 土ふまずにちがいがはいり、縮んで、
 かかとかかる重さがまっています。
 にぎるのをゆっくりとやめます。
 足の裏がもとももどっています。
 床のうえに、ふわっとのかつています。
 右の足の指を、少しだけそろします。
 指が床からつきます。
 土ふまずがのびて、少しだけ床にちかづきます。
 指をそろすのをやめます。
 足の裏がもとももどっています。
 床のうえに、ふわっとのかつています。

* つぎの動きも左足からです。
 指をにぎったり、そろしたりせずに、左足のつまさを床から、少しだけつかせます。
 足の裏の全体が床からつきます。
 床に接しているのは、かかだけです。
 つまさをつかせるのをやめます。
 足の裏がもとももどっています。
 床のうえに、ふわっとのかつています。
 左足のかかとを、すこしだけもちあげます。
 足の裏が床からつきます。
 親指のつけねのところが、床につよく接しています。
 かかとをつゆくりしたにおろします。
 足の裏がもとももどっています。
 床のうえに、ふわっとのかつています。
 指をにぎったり、そろしたりせずに、右足のつまさを床から、少しだけつかせます。
 足の裏の全体が床からつきます。
 床に接しているのは、かかだけです。
 つまさをつかせるのをやめます。
 足の裏がもとももどっています。
 床のうえに、ふわっとのかつています。
 右足のかかとを、すこしだけもちあげます。
 足の裏が床からつきます。
 親指のつけねのところが、床につよく接しています。
 かかとをつゆくりしたにおろします。
 足の裏がもとももどいています。
 床のうえに、ふわっとのかつています。

* くるぶしのあいだを、腰幅にひろげます。
 すでに腰幅にひらいているならば、そのままでもいいです。
 左足から動かします。
 左のひさを、少しだけ左にかたむけます。
 足の裏を感じます。
 足の裏の左側が、床に深く接しています。
 左ひさをもとももどします。
 足の裏がもとももどっています。
 左のひさを、少しだけ右にかたむけます。

足の裏を感じます。
 足の裏の右側が、床に深く接しています。
 ひさをもとももどします。
 足の裏がもとももどっています。
 つぎは右足です。
 右のひさを、少しだけ右にかたむけます。
 足の裏を感じます。
 足の裏の右側が、床に深く接しています。
 右ひさをもとももどします。
 足の裏がもとももどしています。
 右のひさを、少しだけ左にかたむけます。
 足の裏を感じます。
 足の裏の左側が、床に深く接しています。
 ひさをもとももどします。
 足の裏がもとももどっています。

* 最後は、呼吸にあわせて動きです。
 背中がまるくなっているようだったら、あらためて、背筋を、軽く、ふわっとのはします。
 背筋が軽く、ふわふわしていることを、もついちと確かめます。
 最初に、いまの呼吸のようすを確かめます。
 呼吸は、どうたいの全体をつかった動きです。
 空気がでてゆくと、どうたいの全体がしほみます。
 空気はいると、どうたいの全体がふくらみます。
 胸だけではなくて、背中も、しほみ、ふくらみます。
 おなかも、しほみ、ふくらみます。
 みぞおちだけでなくて、わきばらも、おなかの底も、しほみ、ふくらみます。
 この、呼吸の動きにあわせて、足を動かします。
 息をはきながら、足の裏を床に押しつけ、息をすいながら、押しつけるのをやめます。
 皆さんのいまの呼吸のペースにあわせておこなってください。
 息をはきながら、足の裏を床に押しつけ、息をすいながら、押しつけるのをやめます。
 息をはくとき、足の裏がきゅっと床に押しつけられ、息をすうとき、足の裏が床からふわっとつきます。
 呼吸と足の動きが同調してくると、どうたいの呼吸の感覚が、足の裏にひろがってゆきます。
 足の裏の動きが、呼吸の動きの一部になります。
 からだが、足の裏まで、しほみ、ふくらみます。
 足の裏でも呼吸がなされているかのようです。
 足の裏が、息をはき、息をすっているかのようです。
 この感覚にしばらくひたります。

* 今度は、呼吸とのあわせかたを、いまとは逆にします。
 息をすいながら、足の裏を床に押しつけ、息をはきながら、押しつけるのをやめます。
 皆さんのいまの呼吸のペースにあわせておこなってください。
 息をすいながら、足の裏を床に押しつけ、息をはきながら、押しつけるのをやめます。
 息をすうとき、足の裏がきゅっと床に押しつけられ、息をはくとき、足の裏が床からふわっとつきます。
 呼吸と足の動きが同調してくると、どうたいの呼吸の感覚が、足の裏にひろがってゆきます。
 足の裏の動きが、呼吸の動きの一部になります。
 からだが、足の裏まで、ふくらみ、しほみます。
 足の裏でも呼吸がなされているかのようです。
 足の裏が、息をすい、息をはいているかのようです。
 この感覚に深くひたります。
 呼吸の感覚が、足の裏から世界にむかってひろがります。
 とてもおだやかで、とても静かで、とてもきもちがよくて、とてもしあわせな世界です。

今回のリラクセーションはここでおしまいです。
手の指をぐーはーぐーはーしながら、閉じていた目をゆっくりとひらきます。

★あたまのてっぺんを感じるリラクセーション★

あたまのてっぺんを感じる、少しマニアックなリラクセーションです。

* できるだけはだしで、できるだけ硬い床に立ちます。
はだしに近いほど、床をしっかりとふみしめることができます。

くつしたをはくときは、できるだけ薄いくつしたにします。

* 立ったまま、目をつぶっておこないます。
ふらつくときは、あわてずに、ふらついているからだの、ふらつきをあいを、ていねいに感じるようにし

ます。
ふらつきがおちついてきます。

それでもふらつくときは、目をほんの少しだけ、ひらきます。
何が見えているのかわからないくらい、ほんの少し目をあけているだけで、ふらつきはおさまります。

なれてきたら、目をつぶります。
目をつぶると、からだの感じかたが深まります。

* 立ったまま、ゆっくりと目をつぶります。
足と足のあいだは、腰幅です。

腕は、肩からだらんとたらしめます。
背筋を軽く、ふわっとのばします。

* 私たちは、立つということをしています。
ただ、まっすぐに立っています。

立っているからだを感じてゆきます。
床があり、床のうえに足の裏がかかっています。

そのうえに、くるぶしがあります。
そのうえに、すねとふくらはぎがあります。

そのうえに、ひざがあります。
そのうえに、太ももがあります。

そのうえに、腰があります。
そのうえに、おなかがあります。

そのうえに、胸と背中があります。
そのうえに、肩があります。

肩から腕がぶらさがっています。
肩のうえに、首があります。

そのうえにあたまがのっかっています。
からだのいちばんうえが、あたまのてっぺんです。

* あたまのてっぺんの位置を確かめます。
右か左の手のひらを、あたまのうえにのせます。

あたまのうえに荷物をのせている自分をイメージします。
どこに荷物をのせたら、いちばん安定するかを、手のひらでさわって確かめます。

そこが、あたまのてっぺんです。
ふつ、つむじのちょっと前あたりです。

あたまのてっぺんを確かめたら、手のひらをしたにおろします。
* からだを動かしながら、あたまのてっぺんを感じてゆきます。

からだをゆっくり、左右にゆらしめます。

あたまのてっぺんがゆれます。
あたまのてっぺんが、宙をたようように、左右に、ふわふわゆれます。

ふわふわゆれるあたまのてっぺんを感じます。
からだをゆらすのをやめます。
あたまのてっぺんもゆれるのをやめています。

* 今度は、あたまをかたむける動きです。
あたまが、あたまの重さで、ゆっくりと左にかたむきます。

あたまのてっぺんが左にかたむきます。
あたまが、あたまの重さで、ゆっくりと右にかたむきます。

あたまが、あたまの重さで、ゆっくりと右にかたむきます。
あたまのてっぺんが右にかたむきます。

あたまが、あたまの重さで、ゆっくりと左にかたむきます。
あたまのてっぺんが左にかたむきます。

あたまが、あたまの重さで、ゆっくりと右にかたむきます。
あたまのてっぺんが右にかたむきます。

あたまが、あたまの重さで、ゆっくりと左にかたむきます。
あたまのてっぺんが左にかたむきます。

あたまが、あたまの重さで、ゆっくりと右にかたむきます。
あたまのてっぺんが右にかたむきます。

あたまが、あたまの重さで、ゆっくりと左にかたむきます。
あたまのてっぺんが左にかたむきます。

あたまが、あたまの重さで、ゆっくりと右にかたむきます。
あたまのてっぺんが右にかたむきます。

あたまが、あたまの重さで、ゆっくりと左にかたむきます。
あたまのてっぺんが左にかたむきます。

あたまが、あたまの重さで、ゆっくりと右にかたむきます。
あたまのてっぺんが右にかたむきます。

* 次は、肩の動きです。
両肩を、うえにふわっともちあげます。

肩が、あたまのてっぺんにちかづきます。
背中がうえにひろがり、あたまのてっぺんにちかづきます。

肩が、あたまのてっぺんから遠ざかります。
背中がしたに縮んで、あたまのてっぺんから遠ざかります。

肩が、あたまのてっぺんにちかづきます。
背中がうえにひろがり、あたまのてっぺんにちかづきます。

肩が、あたまのてっぺんから遠ざかります。
背中がしたに縮んで、あたまのてっぺんから遠ざかります。

肩が、あたまのてっぺんにちかづきます。
背中がうえにひろがり、あたまのてっぺんにちかづきます。

肩が、あたまのてっぺんから遠ざかります。
背中がしたに縮んで、あたまのてっぺんから遠ざかります。

* 次は、腰の動きです。
腰をゆっくり左にスライドさせます。

腰をゆっくり右にスライドさせます。
上半身からもちあがむきがきえ、それにつれて、あたまのてっぺんが動きます。

腰をゆっくり右にスライドさせます。
腰をゆっくり左にスライドさせます。

腰をゆっくり左にスライドさせます。
腰をゆっくり右にスライドさせます。

腰をゆっくり右にスライドさせます。
腰をゆっくり左にスライドさせます。

腰をゆっくり左にスライドさせます。
腰をゆっくり右にスライドさせます。

腰をゆっくり左にスライドさせます。
上半身が右にかたむき、それにつれて、あたまのてっぺんが動きます。
腰をまんなかにもとします。
上半身からかたむきがきえ、それにつれて、あたまのてっぺんが動きます。
腰をゆっくり右にスライドさせます。
上半身が左にかたむき、それにつれて、あたまのてっぺんが動きます。
腰をまんなかにもとします。
上半身からかたむきがきえ、それにつれて、あたまのてっぺんが動きます。

*

次は、足の動きです。

左足のひさをまげずに、左足のかかとを少しもちあげます。

骨盤がかたむきます。

骨盤の左はしがうえをむきます。

けれども、あたまのてっぺんに動きはありません。

じっとしたままです。

かかとをしたにおろします。

骨盤のかたむきが消えます。

あたまのてっぺんはじっとしたままです。

右足です。

右足のひさをまげずに、右足のかかとを少しもちあげます。

骨盤がかたむきます。

骨盤の右はしがうえをむきます。

けれども、あたまのてっぺんに動きはありません。

じっとしたままです。

かかとをしたにおろします。

骨盤のかたむきが消えます。

あたまのてっぺんはじっとしたままです。

くりかえします。

左足のひさをまげずに、左足のかかとを少しもちあげます。

骨盤がかたむきます。

骨盤の左はしがうえをむきます。

けれども、あたまのてっぺんに動きはありません。

じっとしたままです。

かかとをしたにおろします。

骨盤のかたむきが消えます。

あたまのてっぺんはじっとしたままです。

右足です。

右足のひさをまげずに、右足のかかとを少しもちあげます。

骨盤がかたむきます。

骨盤の右はしがうえをむきます。

けれども、あたまのてっぺんに動きはありません。

じっとしたままです。

かかとをしたにおろします。

骨盤のかたむきが消えます。

あたまのてっぺんはじっとしたままです。

*

おしまいに、もういちど、からだをゆらします。

からだをゆっくり、右にゆらしながら、あたまのてっぺんがゆれるのを感じます。

あたまのてっぺんが、宙をたないように、左右に、ふわふわゆれます。

ふわふわゆれるあたまのてっぺんを感じます。

からだのゆれを少しずつ小さくしてゆきます。

ゆれのスピードもゆっくりになってゆきます。

あたまのてっぺんのゆれが、少しずつ小さくなってゆきます。
どんなかすかになります。

ゆれを感じられないくらいかすかになります。

あたまのてっぺんからゆれが消えます。

あたまのてっぺんから動きのけはいが消えています。

静かさが感じられません。

あたまのてっぺんの静かさに耳をすませます。

*

ここで今回のリラクセーションはおしまいです。

手の指をぐーばーぐーばーします。

ぎゅーっと背伸びをしながら、ゆっくり目をひらきます。

★ミッドナイト・リラクセーション★

基本的に、リラクセーションには「なにになにのためのリラクセーション」は存在しない。リラクセーションは、リラクセーションをおこなうときにからだどこが求めているものを、からだどこにもたらしてくれる。眠れないときは、眠りをもたしてくれる。が、眠れないことを含め、からだやところがトラブルをかかえていると、そのことが、からだを感じることをさまたげることになり、そこに、「トラブルが気になりリラクセーションがはじまらない。リラクセーションがはじまらないので、トラブルが消えてくれない。それなのでまずトラブルが気になる」という悪循環が生じることになる。トラブルをかかえているために、感じるということがなかなかすすまないからだで、からだを感じるということをどのようにすすめるか、ということ、は、リラクセーションのテクニクの、ひじょうに重要な部分を占める。基本は、感じるということをなかなかおこなえないでいるからだを感じる、ということになるが、それは、ことばで言うほどは簡単ではない。そのための、ヒーリングふうの、少し手のこんだテクニクが、今回のリラクセーションの後半となる。

夜中に目が覚めて、そのあと、なかなか眠れないことがあります。

夜中まで眠れないこともあります。

私も、そういうことがあります。

そのときのための、ミッドナイト・リラクセーションです。

夜中にベッドで、目をつぶっておこないます。

*

眠りにつけないのは、あたまが、考えることをやめてくれないからです。

からだは眠りたがっているのに、あたまが、もやもやと考えことをつづけています。

これではだめだ、このままじゃだめだ、とあたまが焦っています。

リラクセーションでおこなうのは、からだを感じるからです。

いまからだを感じているものを、そのまま感じるだけです。

感じるということが深くなされるにつれて、あたまは、考えることをやめて、からっぽになります。

*

目をそっつつぶります。

やさしく、ふわっ、つぶります。

まぶたが、目をやさしくおっています。

*

目をつぶっているの、私たちは、真つ暗な世界にいます。そこは、からだの感覚の世界です。

からだの感覚がどこまでもひろがる世界です。

*

いまからだが感じているものはたくさんあります。

ここでは、からだのやわらかさ、あたたかさを感じてゆきます。

私たちをいちはんなごませてくれる、いちばんやさしい感覚です。

足の裏から感じてゆきます。

どちらの足の裏も、とてもやわらかです。

足の裏は、どこもふわふわしています。

かかともふわふわしています。

つまさきもふわふわしています。

つまさきのほうもふわふわしています。

足の指もふわふわしています。

ふわふわしているところは、あたたかです。

かかともあたたかです。

つまさきもあたたかです。

つまさきのほうも、あたたかです。

足の指もぜんぶあたたかです。

*

ふくらはぎにつつまります。

ふくらはぎも、やわらかです。

筋肉は、ちらがぬけるほど、やわらかくなります。

ふくらはぎも、ちからがぬけて、とてもやわらかです。

やわらかなふくらはぎが、やわらかなマットレスにのっかっています。

ふくらはぎも、マットレスも、ふわふわしています。

ふわふわのふくらはぎは、あたたかです。

ふくらはぎの、はしからはしまでが、あたたかです。

アキレス腱のあたりも、あたたかです。

ひざのちかくも、あたたかです。

まんなかも、あたたかです。

ぜんぶ、あたたかです。

*

おなかにつつまります。

おなかくらい、骨がないところはありません。

骨は、背中のほうをおっている背骨だけです。

そのほかは、とてもやわらかです。

おなかをとりまいてる筋肉もやわらかだし、おなかのなかも、やわらかです。

やわらかなおなか、呼吸とともに、しほんだり、ふくらんだり、くりかえしています。

しほむときは、おなかがぜんぶ、しほみます。

ふくらむときは、おなかがぜんぶ、ふくらみます。

みぞおちのあたりが、おおきく、しほります。

わきばらも、しほんだり、ふくらんだりしています。

おなかの底も、しほんだり、ふくらんだりしています。

どこも、とてもやわらかく、しほんだり、ふくらんだりしています。

ふわふわのおなかは、とてもあたたかです。

みぞおちもあたたかです。

わきばらもあたたかです。

おなかの底も、とてもあたたかです。

ぜんぶが、とてもあたたかです。

やわらかいし、あたたかいので、とてもやさしい感じがします。

おなかにやさしさがひろがっています。

おなかにひろがるやさしさにひたっていると、しあわせになります。

おなかのやさしさに、いつまでもひたっていたくなります。

けれども、ほんとうは、やわらかいおなかには、いつも、やさしさがあります。

耳をすませさえすれば、そこには、いつも、やさしさがあります。

いつでも、やさしさにひたることができるし、いつまでも、ひたることができる。

*

手のひらにつつまります。

手のひらを感じます。

なにもしていない手のひらは、とてもやわらかです。

ふわふわにやわらかです。

やわらかいので、あたたかいです。

手のひらが、あたたかいものに触れているかのように、あたたかです。

あたたかい手のひらは、ますますやわらかです。

手のひらのさきにある、手の指も、やわらかです。

いっほん、いっほんが、とてもやわらかです。

指のつけねから、指のさきまでやわらかです。

ぜんぶやわらかです。

やわらかなので、あたたかです。

この指もあたたかです。

指のつけねから、指のさきまで、ぜんぶ、あたたかです。

やわらかくてあたたかい手のひらのなかに、やさしさがあります。

それを、やわらかくてあたたかい手の指が、そっと、にぎっています。

やさしさがこわれないように、そっと、にぎっています。

*

顔につつまります。

私たちは目をつぶっています。

けれども、まぶたを、きゅっとしてはいません。

ふわっとしているだけです。

まぶたは、とてもやわらかです。

目をやわらかくおっています。

まぶたがとてもやわらかいので、きもちがよいです。

きもちのよさが目にひろがっています。

目は、見ることを完全にやめています。

とても静かです。

目のどこにも、動きのけいはありません。

耳をすますほど、静かさが感じられません。

静かにやすらひしています。

とてもきもちのいい静かさです。

*

くちびるを感じます。

くちびるも、とてもやわらかです。

ふわふわです。

ふわふわのくちびるが、ふわふわのへちまびるへ、やさしく触れあっています。

いつまでもひたっていたくなります。

やわらかなので、あたたかいです。

あたたかくて、きもちがよいです。

いつまでもひたっていたくなります。

*

ヘッドにじっとおいたわるからだは、とてもやわらかで、とてもあたたかです。

とても静かです。

あたたかで静かなからだを感じていると、それだけで、ここがおちついてきます。やわらかさ、あたたかさ、静かさが、からだのここにひろがり、すでに、いつのまにか、お眠りのかたもいるかもしれません。

*
けれども、からだを感じるうちに、くるしいところ、具合のわるいところ、つらいところであい、そのこととまじり、おちおちしているかたも、いるかもしれません。からだを感じることが、すでにそこでストップしているかたも、いるかもしれません。その場合、ここからが、リラクセーションの、セカンド・ステージです。

*
まず、くるしいところ、具合のわるいところ、つらいところが、どこなのかを、確かめます。それはたとえは、もやもやしたあたまのなかかもしれません。

そうしたところがみつからなかったかは、からだに、感じてほしがついているような気がするところを、からだのなかから、選びます。

つぎに、そこから、いちばん遠いところを、からだのなかに設定します。

たいていは、つまさきか、手の指のさきだに思います。

そして、その、いちばん遠いところから、くるしいところ、具合のわるいところ、つらいところ、感じてほしがついているところへむかって、からだのなかをとおるながら、ゆっくの近づいてゆきます。

からだのそこを、ずっと近づくのではなくて、からだのなかを、少しずつ、すすんでゆきます。途中のようすを感じながら、ゆっくのと、すすんでゆきます。

これから、1分かけて、10カウントします。

10から、カウントダウンしてゆきます。

1カウントごとに、10分の1ずつ、からだのなかをすすんでください。

きつちり10分の1でなくていいです。

だいたい10分の1でいいです。

それでは、カウントダウンをはじめます。

10、9、8、7、6、5、4、3、2、1、0。

*
くるしいところ、具合のわるいところ、つらいところ、感じてほしがついているところへ、やってきました。からだの声に耳をかたむけます。

くるしさも、具合のわるさも、つらさも、私たちのからだの声です。

こぼんだら、かわいそうです。

やさしく耳をかたむけます。

そして、もし、できたら、くるいさ、具合のわるさ、つらさのなかを、ふわふわとただよいます。

やがて、くるいさ、具合のわるさ、つらさが、ふわふわしてくるかもしれません。

ふわふわしてくるにつれて、それらがやわらいでゆくかもしれません。

くるいさ、具合のわるさ、つらさにやさしく耳をかたむけるための時間を、これから30秒ほどとります。

からだの声に、やさしく耳をかたむけまじゅう。

カウントダウンはしません。

*
三〇秒たちまちだ。

それでは、ゆっくり、ふたたびもとの地点へともどります。

いちばん遠いところへ。

1分かけて、10カウントします。

1カウントごとに、10分の1ずつ、からだのなかをとおって、もとの、いちばん遠いところへ、もどってください。

10、9、8、7、6、5、4、3、2、1、0。

もとの地点にもどりました。

*
くるいさ、具合のわるいところ、つらいところにおちつき、からだの声にやさしく耳をかたむけ、そして、それからこの場所にもどってくるにつれて、ヒーリングのフチ・シャニーでして。

*
腰を感じます。

眠れないときに必要なのは、からだの声にやさしく耳をかたむけることだけかもしれません。

自分にやさしくばかりしていちゃ生きていけない、そう思いながら、私たちは生きています。

そんなのかもしれない。

やさしさなんか、と願うことさえあります。

けれども、いつのまにか、自分にきびしくするところがあたりまえになり、ヘッドにはいったときも、自分にやさしくできないのです。

こうじゃあだめだ、と、自分を、きびしく、おいづめてしまつたのです。

私たちが眠らせてくれない、くるいさ、つらさは、やさしさを求めているサインなのかもしれません。

眠ることができない時間とはそのことに気づくための時間なのかもしれません。

眠れない時間は、自分にやさしくするための時間なのかもしれません。

★ここを感じるリラクセーション★

リラクセーションをおこなっていきながら、気がつかないわけにゆかないのが、よろこびや悲しみというような感情もまた、からだの感覚にほかならないということだ。からだの声に耳をすまえることは、実は、このころの声に耳をすまえることでもあるのだ。

ここを感じる、少しディープなリラクセーションです。

*
床のうえに坐っておこないします。

いちばんらくな坐りかたをします。

らくな坐りかたならば、どんな坐りかたでもいいです。

床のうえで、らくな坐りかたが見つからない場合は、いすにこしかけてもいいです。

そのときは、できるだけ、せもたれによりかからないようにします。

からだを自由な状態にしておくためです。

*
リラクセーションをしていて、眠くなることがあります。

からだに眠りがついています。

そのまま、ぐっすり眠ってください。

*
床にすわり、まぶたをゆっくりとじます。

手の位置は自由です。

背筋を、軽く、ふわっとのほします。

無理に、ぎゅっとは、のほしません。

背筋がかえってこわばることがあります。

背筋をのほす、というよりも、背筋が軽く、ふわふわしているのを確かめるだけです。

背筋の軽さ、ふわわさに耳をすませます。

*
私たちはいま、ただすわっているだけです。

何もしていません。

何かをしようにもしていません。

何かをするのを完全にやめています。

からだもこのころも、とても静かです。

からだのところが静かになるほど、感覚がときどきすまされていきます。

からだの感覚に耳をすませ、からだを感じます。

*
足から感じます。

何かを感じようとほしません。

あたまをからっほにして、感じられてくるものに耳をかたむけるだけです。

いま感じているものを、そのままうけとるだけです。

腰を感じます。

何かを感じようとはしません。
あたまをからっほにして、感じられてくるものに耳をかたむけるだけです。
いま感じているものを、そのままうけとるだけです。
おなかを感じます。
何かを感じようとはしません。
あたまをからっほにして、感じられてくるものに耳をかたむけるだけです。
いま感じているものを、そのままうけとるだけです。
胸と背中を感じます。
何かを感じようとはしません。
あたまをからっほにして、感じられてくるものに耳をかたむけるだけです。
いま感じているものを、そのままうけとるだけです。
肩と腕を感じます。
何かを感じようとはしません。
あたまをからっほにして、感じられてくるものに耳をかたむけるだけです。
いま感じているものを、そのままうけとるだけです。
首とあたまを感じます。
何かを感じようとはしません。
あたまをからっほにして、感じられてくるものに耳をかたむけるだけです。
いま感じているものを、そのままうけとるだけです。
顔を感ずります。
何かを感じようとはしません。
あたまをからっほにして、感じられてくるものに耳をかたむけるだけです。
いま感じているものを、そのままうけとるだけです。
*
からだに耳をすませていると、からだの奥のほうから、こころが感じられてきます。
からだには、いつも、こころがあります。
よろこびや、かなしみは、いつも、からだのなかに存在します。
よろこんでいないときでも、よろこびは、からだのなかに存在しています。
かなしんでいないときでも、かなしみは、からだのなかに存在しています。
よろこびも、かなしみも、いつも存在しています。
私たちがおこなうのは、それに耳をすますことだけです。
*
よろこびから感じてゆきます。
足からです。
足の感覚に耳をすませます。
足の奥の深いところから、よろこびがやってきます。
ほんのりとした、よろこびです。
足が、ほんのりと、よろこびにつつまれます。
腰が、ほんのりと、よろこんでいる感じがします。
腰です。
腰の感覚に耳をすませます。
腰の奥の深いところから、よろこびがやってきます。
ほんのりとした、よろこびです。
腰が、ほんのりと、よろこびにつつまれます。
腰が、ほんのりと、よろこんでいる感じがします。
おなかです。
おなかの感覚に耳をすませます。
おなかの奥の深いところから、よろこびがやってきます。
ほんのりとした、よろこびです。
おなか、ほんのりと、よろこんでいる感じがします。
おなか、ほんのりと、よろこびにつつまれます。
おなか、ほんのりと、よろこんでいる感じがします。
おなか、呼吸にともなう、しほんだり、ふくらんだりをおこなっています。

しほんだり、ふくらんだりの動きにも、ほんのりとしたよろこびがただよっています。
胸と背中です。
胸と背中の感覚に耳をすませます。
胸と背中の奥の深いところから、よろこびがやってきます。
ほんのりとした、よろこびです。
胸と背中が、ほんのりと、よろこびにつつまれます。
胸と背中が、ほんのりと、よろこんでいる感じがします。
しほんだり、ふくらんだりの動きにも、ほんのりとしたよろこびがただよっています。
胸のまんなかでは心臓が鼓動をつづけています。
鼓動にも、ほんのりと、よろこびがただよっています。
肩と腕です。
肩と腕の感覚に耳をすませます。
肩と腕の奥の深いところから、よろこびがやってきます。
ほんのりとした、よろこびです。
ほんのりとしたよろこびが、指のさきまでひろがります。
肩と腕が、指のさきまで、ほんのりと、よろこびにつつまれます。
肩と腕が、指のさきまで、ほんのりと、よろこんでいる感じがします。
あたまで。
あたまの奥の深いところから、よろこびがやってきます。
ほんのりとした、よろこびです。
あたまのなか、ほんのりと、よろこびでみだれます。
ちよっとしあわせな気分です。
*
つきは、かなしみを感ずります。
足からです。
足の感覚に耳をすませます。
足の奥の深いところから、かなしみがやってきます。
ほんのりとした、かなしみです。
足が、ほんのりと、かなしみにつまれます。
足が、ほんのりと、かなしんでいる感じがします。
腰です。
腰の感覚に耳をすませます。
腰の奥の深いところから、かなしみがやってきます。
ほんのりとした、かなしみです。
腰が、ほんのりと、かなしみにつまれます。
腰が、ほんのりと、かなしんでいる感じがします。
おなかです。
おなかの感覚に耳をすませます。
おなかの奥の深いところから、かなしみがやってきます。
ほんのりとした、かなしみです。
おなか、ほんのりと、かなしんでいる感じがします。
おなか、ほんのりと、かなしんでいる感じがします。
しほんだり、ふくらんだりの動きにも、ほんのりとしたかなしみがただよっています。
胸と背中です。
胸と背中の感覚に耳をすませます。
胸と背中の奥の深いところから、かなしみがやってきます。
ほんのりとした、かなしみです。
胸と背中が、ほんのりと、かなしみにつまれます。
胸と背中が、ほんのりと、かなしんでいる感じがします。
胸と背中、呼吸にともなう、しほんだり、ふくらんだりをおこなっています。

しぼんだり、ふくらんだりの動きにも、ほんのりとしたかなしみがただよっています。胸のまんなかでは心臓が鼓動をつづけています。

鼓動にも、ほんのりと、かなしみがただよっています。

肩と腕です。

肩と腕の感覚に耳をすませます。

肩と腕の奥の深いところから、かなしみがやってくる。

ほんのりとした、かなしみです。

ほんのりとしたかなしみが、指のさきまでひろがります。

肩と腕が、指のさきまで、ほんのりと、かなしみにつつまれます。

肩と腕が、指のさきまで、ほんのりと、かなしんでいる感じがします。

あたまです。

あたまの奥の深いところから、かなしみがやってくる。

ほんのりとした、かなしみです。

あたまのなかで、ほんのりと、かなしみをみだされます。

ちよつとだけかなしい気分です。

＊

よろこびや、かなしみが、感じられなかったかたもいらつしやるかもしれません。

それでもかまいません。

からだところは、耳をすませてもらうだけで、深くへつちぎります。

よろこびや、かなしみとは別のものが感じられたかたがいらつしやるかもしれません。

それでもかまいません。

その別のものに耳をすませます。

からだところは、いまそれに耳をすませてほしがっています。

＊

今回のリラクセーションはここでおしまいです。

手の指をぐーばーぐーばーしながら、閉じていた目を、ゆっくりとひらきます。

★自分を感ずるリラクセーション★

からだを感じていて感じられてきたものをさらに深く感じてゆく。これがうまくすすむと、感ずることが感ずることをもたらし、感ずることがみるみる深まってゆく。そのプロセスをいちばん効率的にすすめようとすれば、感ずるということをしている自分を感じると、いうことをすればいいことになる。感じ方の深まりかたがあまりに急なので（奈落の底に落ちるような感じがすることもある）、私自身もふだんあまりもちいないテクニックだが。

自分を感じると、少しディープなリラクセーションです。

＊

床のうえに坐っておこないます。

いちばんらくな坐りかたをします。

らくな坐りかたならば、どんな坐りかたでもいいです。

床のうえで、らくな坐りかたが見つかからない場合は、いすにこしかけてもいいです。

そのときは、できるだけ、せもたれによりかからないようにします。

からだを自由な状態にしておくためです。

＊

床に坐り、まぶたをゆっくりとじます。

手の位置は自由です。

背筋を、軽く、ふわつとぼします。

無理に、ぎゅつとは、のほしません。

背筋が、軽く、ふわふわしているのを確かめるだけです。

＊

私たちはいま、ただわっているだけです。

何もしてないし、何かをしようともしていません。

何かをするのを完全にやめています。

からだもこころも、とても静かです。

からだところが静かになるほど、感覚がとぎすまされてきます。

＊

からだを、足から感じてゆきます。

足の感覚に耳をすませます。

足は、床にへたつと接しながら、からだの重さをささえています。

足のすみすみをていねいに感じます。

感覚を足のすみすみにめぐらせます。

足を感じている自分を感じます。

感じるといふことをおこなっている自分を深く感じます。

自分だけが存在する世界です。

感じていると、自分だけの世界がひろがります。

どこまでもひろがります。

世界のはてまでひろがります。

世界のはてまでが自分です。

＊

つぎは腰です。

腰の感覚に耳をすませます。

腰は上半身の重さをささえています。

腰のすみすみをていねいに感じます。

感覚を腰のすみすみにめぐらせます。

腰を感じている自分を感じます。

感じるといふことをおこなっている自分を深く感じます。

自分だけが存在する世界です。

感じていると、自分だけの世界がひろがります。

どこまでもひろがります。

世界のはてまでひろがります。

世界のはてまでが自分です。

＊

腰のうえに、おなかがあります。

おなかの感覚に耳をすませます。

おなかには、呼吸にあわせて、しぼんだり、ふくらんだりをしています。

おなかのすみすみをていねいに感じます。

感覚をおなかのすみすみにめぐらせます。

おなかを感じている自分を感じます。

感じるといふことをおこなっている自分を深く感じます。

感じているのも自分だし、感じられているのも自分です。

自分だけが存在する世界です。

感じていると、自分だけの世界がひろがります。

どこまでもひろがります。

世界のはてまでひろがります。

＊

おなかのうえに、胸と背中があります。

胸と背中の感覚に耳をさせます。

胸と背中も、呼吸にあわせて、しばらく、ふくらんだりしています。

胸のまんなかでは、心臓が鼓動を続けています。

胸と背中のすみずみをていねいに感じます。

感覚を胸と背中のすみずみにめぐらせます。

胸と背中を感じている自分を感じます。

感じるということをおこなっている自分を深く感じます。

感じているのも自分だし、感じられているのも自分です。

自分だけが存在する世界です。

感じていると、自分だけの世界がひろがります。

どこまでもひろがります。

世界のはてまでひろがります。

世界のはてまでが自分です。

*

胸と背中のうえに肩があります。

肩からは、にほんの腕がぶらさがっています。

肩と腕のすみずみをていねいに感じます。

感覚を肩と腕のすみずみにめぐらせます。

手の指のさきまで、ていねいに感じます。

肩と腕を感じている自分を感じます。

感じるということをおこなっている自分を深く感じます。

感じているのも自分だし、感じられているのも自分です。

自分だけが存在する世界です。

感じていると、自分だけの世界がひろがります。

どこまでもひろがります。

世界のはてまでひろがります。

世界のはてまでが自分です。

*

肩のうえに首があり、首のうえにあたまがのっています。

感覚に耳をすませます。

あたまと首のすみずみをていねいに感じます。

感覚をあたまと首のすみずみにめぐらせます。

あたまと首を感じている自分を感じます。

感じるということをおこなっている自分を深く感じます。

感じているのも自分だし、感じられているのも自分です。

自分だけが存在する世界です。

感じていると、自分だけの世界がひろがります。

どこまでもひろがります。

世界のはてまでひろがります。

世界のはてまでが自分です。

*

私たちは目をつぶっています。

まぶたが目をやさしくおおっています。

目をやさしくおおう、まぶたの存在を感じます。

まぶたの存在を感じている自分を感じます。

感じるということをおこなっている自分を深く感じます。

感じているのも自分だし、感じられているのも自分です。

自分だけが存在する世界です。

感じていると、自分だけの世界がひろがります。

どこまでもひろがります。

世界のはてまでひろがります。

世界のはてまでが自分です。

*

手

手の指をべーべーべーしながら、閉じていた目を、ゆっくりとひらきます。

手

手

手

*

私たちはいま、自分だけが存在する世界にいます。

その世界を感じています。

その世界を感じている自分を感じます。

世界が、さらに、自分だけが存在する世界になります。

私たちは、さらに自分だけが存在する世界を感じています。

その世界を感じている自分を感じます。

世界が、さらにさらに、自分だけが存在する世界になります。

深く感じれば感じるほど、世界は、自分だけが存在する世界となります。

その世界が、世界のはてまでひろがっています。

世界のはてのさらに向こう側までひろがっています。

*

今回のリラクゼーションはここでおしまいです。

手の指をべーべーべーしながら、閉じていた目を、ゆっくりとひらきます。

