

**A 準備（心身のリラックス・4分くらい）**

**(1) ゆったり呼吸(1分30秒くらい)～1m30s**

①前屈

息をはきながら力を抜いて前へ

②起こして胸を開く

息を吸いながら体を起こしながら開く(ちょっと上を向く)

③これを3回半繰り返す(息を吐いて終わります)



\*\*\*\*\*

**(2) 首の扇ほぐし(1分くらい)～2m30s**

脱力した姿勢のまま

首を左右に扇のように動かす。

首の後ろの筋肉がちょっと伸びる感じ。



\*\*\*\*\*

**(3) 深い呼吸1回(15秒くらい)～2m45s**

体をゆっくりまっすぐに起こす

深くゆっくり吸って

1回ゆっくりと吐く



\*\*\*\*\*

**(4) 首回し(1分くらい)～3m45s**

①首をだらんと前へ

②頭をゆっくり右へ回していく(10 ゆっくりと数えながら半周)

ゆっくりと、痛いところは無理をせずていねいにやさしく過ぎていく感じ

③そのまま、あと半周回していく(10 ゆっくりと数えながら)

同じように、ゆっくりと、痛いところは無理をせずていねいにやさしく過ぎていく感じ

④回り切ったら反対回し(同じように10で半周。10でもう半周)

心地良く、伸びる感じで、ゆっくりと

⑤回りきったら、ゆっくりと頭を起こしてまっすぐになる。



\*\*\*\*\*

**(5)全体リラックス(15秒)～4m**

肩回し、手をブラブラ、首回し、などで、全体にリラックス  
自然とあくびが出るのもいいです。



**B 太腿の上で、ねこの足ふみ (2分くらい) ～6m)**

- (1)ねこの足ふみ の手つきを ももに乗せる
- (2)ねこの足ふみ  
ゆっくりと 体も自然に左右にゆらぎながら
- (3)自然と足もいっしょに上がって足ふみになったり



**C おなかにねこの足ふみ (1分30秒くらい) ～7m30s**

やわらかく押しあてる感じ  
心地良いところに自然に手がいく感じ



**D 首にコアラ(1分30秒くらい)～9m)**

ゆらぎとともに首の筋肉に押しあてるような感じ  
強くもむのではなく  
ゆらいだ方に少しにぎってみる  
ときどき深呼吸しながら



**E 頭にソフトタッチ(1分くらい)～10m)**

頭は疲れていても考えてしまうところなので、それを休めてあげましょう  
手が上がりにくいときは無理をしないで(別のどこでもしてくださいね)



**F 自分のしてほしいところを好きなタッチで自然にしてみましよう(2分くらい)～12m)**

胸でも  
腰でも  
ほほや目の上の方にタッピングでも  
自分といっしょにいる時間を大切にする感じで



**G おなかのねこの足ふみにもどる(1分くらい)～13m)**



**H 自分と一緒にいる時間 (30 秒くらい) ~1 3 m 3 0 s**

おなかに手を重ねておく  
または、ももの上に手を置く  
どちらでも自分に自然な方でいい  
落ちつきを感じ  
心地よさを感じて  
深い息をしながら  
今ここにいる大切な自分を感じて  
そのままでもいい自分を感じて



**I 深い呼吸 (30 秒くらい) ~1 4 m**

そのままゆっくり深い息をしましょう  
心地良くいい空気をいっぱい取り入れるように吸ってリフレッシュします  
そしていらなくなったものをすっと大地に流すように息を吐きます  
何度かそんな深い呼吸をくりかえします  
より楽でより自由でよりあたたかい自分をとり戻しておわっていきましょう  
少しほほえみながら



**J 心地良い自分にもどって自然に目を開ける**



**K 最後に両手を重ねておなかを丸くさすってよしよしと(10 秒くらい)~1 4 m 1 0 s**



**L ヒーリングクリーム(20 秒くらい)~1 4 m 3 0 s**



はい、おしまい (^ ^)

