With Your Wholeness, Always
OPENERS2.0

ストレッチ瞑想

ストレッチ瞑想は完全に目覚めている状態でまずは 45 分間行います。いつ行うか決めておきましょう。

肩コリ首コリ、腰痛など楽にしたい体の部分はありますか？柔らかくしたい体の部分はありますか？それらに効きそうなストレッチを 15 種類以上選びましょう。

ストレッチ瞑想をやった後は心と体の状態にどのような変化がありましたか？軽くなる感じがあるでしょうか？ボディスキャンと比べてどちらが取り組みやすかったですか？取り組みやすい方をフォーマル瞑想の中心にしていきましょう。