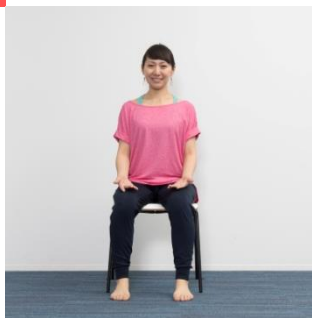


# 12. 数かぞえ（瞑想）

## 1 基本の姿勢



最後に数かぞえを行います。  
自分の呼吸を数えながら行う瞑想法です。自律神経を整え、リラックスする効果があります。

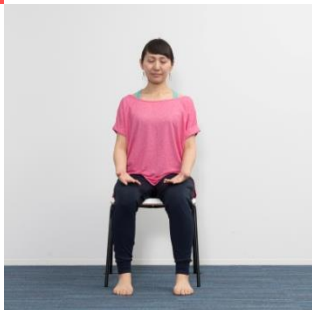
足の裏をしっかり床につけ、  
背骨をまっすぐに伸ばします。  
よい姿勢を保ちましょう。

### 数かぞえ（瞑想法）

自分の息を数えることで呼吸に意識を向け、悩みや不安等を忘れ、思考をクリアにする瞑想の方法です。

- 自律神経を整える
- 不眠改善
- うつ予防
- リラックス効果

## 2 呼吸を整える



どこか一点をぼんやり見つめるか、  
または目を閉じましょう。

一度息を吐ききり、呼吸を整えます。

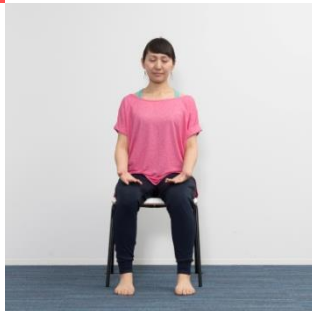
鼻から吸って一・・・  
鼻から吐いて一・・・  
吸って一・・・、吐いて一・・・  
吸って一・・・、吐いて一・・・



### ポイント

目を閉じるのが不安な方は、  
目を開けたままでも行えます。  
自然の呼吸を心の中で数えます。  
やり方にこだわらず、参加者が一番無理なく集中できるように工夫しましょう。

## 3 呼吸に合わせて数える



ここから10回、呼吸を数えます。  
声には出さず、頭の中で数えてみましょう。

鼻から吸って一・・・、  
鼻から吐いて一ひとつ・・・

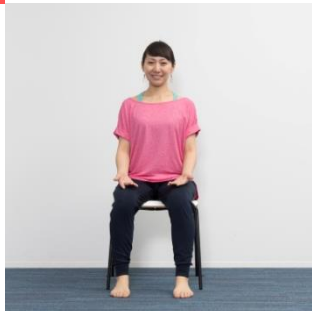
鼻から吸って一・・・、  
鼻から吐いて一ふた一つ・・・

鼻から吸って一・・・、  
鼻から吐いて一みっつ・・・

ここからはご自身で10まで数えてみましょう。

10まで数え終わったら、ゆっくりと目を開けます。

## 4 基本の姿勢に戻る



## 4 クロージング

最後は、ヨガを行った自分自身に「ありがとう」と感謝の言葉を伝えて終わります。