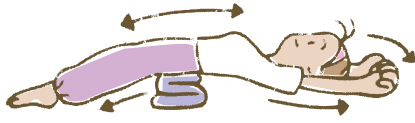


安らぎのコース



①お尻に座ぶとんを三つ折り“高い枕”にしたものを当てます。この状態で60秒ほどリラックスしてください。



②次は、座ぶとんの位置を腰に移します。同様に60秒程保持します。腰の緊張を取り除き、疲労を解消することができます。



③図のように息を吸いながら腰を持ち上げます。しばらく、その状態を10秒保持してから、息を吐きながら腰をストンと落とします。2～3回繰り返してください。



④目覚めのコースにあるものと同じですが、息を吸いながら上体を起こし、約10秒間保持して息を吐きながら元に戻します。2～3回行ってください。



⑤手を伸ばして正座の上体になります。この状態で背中を良く伸ばしてください。10秒程伸ばした状態を保持したらゆるめて再度、伸ばしていきます。2～3回行ってください。



⑥仕上げです。仰向けになり、手をイラストのようにしてください。ゆっくりと呼吸します。そして“日に日に私は、あらゆる面で良くなっていく”と3回つぶやいてください。