

流れを
押さえて

気持ちもカラダも健やかになる 朝5分でできる瞑想をやってみよう!

時間のない朝でも毎日続けられる瞑想法を宝彩さんがレクチャー。
ベッドの上で行うナンバリング瞑想を朝の習慣にしてみてください!

おはよう!
目覚めたら...

1 深呼吸



手足を
うーんと伸ばして

2

両手のひらで
顔全体をなでよう

Point

- ❖ 枕などの上であぐらを組むとラク
- ❖ 生え際からあごに向かってなでる
- ❖ 鼻もなでると◎



3

次は目をなでて

Point

- ❖ 眉を、眉間から眉に沿って左右に開いていく
- ❖ 親指の付け根で目を、目頭から目尻にかけてゆっくりなでる
- ❖ 慣れてきたら、1~2回は気持ちのよい範囲で強めに押す



そのまま
次は瞑想に

4

耳をポンと鳴らす

Point

- ❖ 耳に中指を入れてグリグリ回し、ポンと鳴るように中指を抜く
- ❖ 爪が長い人は爪を短くカットしよう (指を耳穴に入れず、手のひらで耳を強く押さえ、サッと離してもOK)



5

腕・肩を伸ばす

Point

- ❖ 伸ばすと同時に歯をカチカチと合わせる
- ❖ 片方のひじをもう片方の腕で取って伸ばす
- ❖ 首は伸ばしている腕とは反対側に向ける

