

---

\*\*\*\*\*

宝彩瞑想会レジメ                      宝彩有菜

\*\*\*\*\*

2010/01/23 「良い呼吸とは」    nakano/tokyo

\*\*\*\*\*

### 【1】健康に良い呼吸

- ・ 止めない
- ・ 血行が良くなる
- ・ 内臓の運動を伴う
- ・ 穏やかな精神活動になる

### 【2】瞑想に良い呼吸

- ・ 定点として使う場合
- ・ ペースメーカーとして使う場合
- ・ アンカーとして使う場合
  - ・ 何かストレッチとかが始まった場合
  - ・ 何も無い時（第二段階に入る直前、境地瞑想時）
  - ・ 一時退避場所（第9段階の時）
- ・ 瞑想の邪魔にならない呼吸
  - ・ 常にベストの呼吸
- ・ エクスタシーの誘導として使う場合

### 【3】呼吸の段階

- ・ 「A-呼吸」
- ・ 「A-B-呼吸」
- ・ 「B-呼吸」
- ・ 「B-C-呼吸」
- ・ 「C-呼吸」

\*\*\*\*\*

(C)All copyrights reserved Hosai Arina 2010