



1分間の呼吸スペース

「ちょっと一息つきたい」と思ったことはありませんか？
この練習は、自動操縦モードから抜け出して今の瞬間に踏み入る方法を提供します。

私たちが行うのは、自分の自然な回復力と知恵に再びつながるためのスペースを作り出すことです。
特定の結果を期待せずに、今起こっていることに耳を傾けるだけです。

詳細を覚えられない場合は、ただ「**STOP**」という言葉だけを覚えて下さい。

S – **Stop and Take Stock** (立ち止まって詳しく観察する) 頭、心、体をチェックする

次の質問を意識的に自問して、現在の瞬間に身を置きます
今何を体験しているのだろうか？

思考... (自分に何を言っているのか、どんなイメージが浮かんでいるのか)
感情... (楽しんでいる、普通、動揺している、興奮している、悲しい、怒っている、など)
感覚... (身体感覚、緊張、何かにしがみついている、軽い、など)

たとえ不快なものであっても、自分の体験を認め、受け止めましょう。

T – **“Take” a Breath** (呼吸する) 意識を呼吸へ向ける

次から次へと息を吸って吐くたび、優しくすべての注意を呼吸に向けます。

呼吸はあなたを現在に導き、意識と静寂の状態に同調させる錨として機能してくれます。

O – **Open and Observe** (意識を開いて観察する) 意識を外へ広げる

呼吸の周り、そしてその先へと意識の範囲を広げ、身体全体の感覚や姿勢、表情を含むようにします。さらには意識を周囲で起こっていること(視覚、音、匂いなど)へ広げます。この広がった意識をできる限り、次の瞬間にも持ち続けましょう。

P – **Proceed / new Possibilities** (前進 / 新しい可能性)

期待せず続ける

注意を周囲の世界に向けて、今の状態を感じ取ります。習慣的・機械的に反応するのではなく、好奇心を持ち、開かれた心で自然に反応することができます。この小休止を生み出した後に起こることに、驚かされるかもしれません。