



Amazon予約特典  
いまここでワンネスを感じるワーク

## ＊風の声を聞く＊

(いまここのわたし)

このたびは「わたし」が生きる意味がわかる **ワンネスの教科書** をご購入くださり、ありがとうございます。Amazon予約特典「いまここの私を大切にするための風ワーク」をお届けします。本書で紹介しているワークと合わせてやっていただくことで、より身近にワンネスを感じていただけるワークです。ぜひ楽しんで取り組んでみてくださいね。

01

### ふう、と

深く息をはきだして、ゆったりと深呼吸します。5秒くらいかけて、ゆっくりと吐き出すことを意識しましょう。ふだん無意識にしている呼吸ですが、意識をむけるだけでも、「自分に意識をむける」「自分のいまの状態に気づける（これはいわゆるマインドフルな状態）」ようになりますよ。

02

### つぎに

顔や手などに触れる風や空気を感じ、意識してみましょ。風のない日でも、空気はわたしたちのまわりに存在しています。当たり前のようにあるので、ふだんあまり気にもならないものですが、空気がなければ呼吸できず、生きることすらままなりません。呼吸は、地上の植物、動物、人間にとって不可欠なもの。

03

### 空気があるおかげで

あなたも、わたしも、大切な存在も、大切な自然も、みな地上で生きることができます。ありがたいことです。呼吸をつうじて、わたしたちを活かしている酸素を、からだいっぱいに取り入れましょ。肺にはいった地球の風を、血液が全身の細胞へとくまなく運んでくれることをイメージましょ。

04

### 地球上をめぐる風が

呼吸を通じてあなたのなかへと招き入れられて、古い空気や汚れを押し出していきます。全身を細胞レベルで活性化し、リフレッシュさせてくれます。細胞はよみがえり、そのひとつひとつが輝き、光の鎖を伸ばすようにしてスムーズに伝達しあい、素晴らしいはたらきをしています。

05

### 最後に

あなたのからだがかようなふうを感じられるかを確認してみましょ。よりクリアに、より軽やかに、よりクリーンになった感覚が感じられたでしょうか。感じにくい方は、何度か行うことをおすすめましょ。そのように「意識してワークする」ことで、ご自分の状態や変化を、より敏感に感じられるようになっていきますよ。

THANK YOU!