

呼吸の七曜日



この「呼吸こきゅうの七曜日ななようび」は、日本マイブレス協会でお伝えしている8種類の呼吸法の一つである「声を出す呼吸」のために作成されました。

「声を出す呼吸」とは、音読を通じて深い呼吸ができるようになるトレーニングです。

「深い息をする人は、ココロがブレにくい」と言われますが、深い呼吸を通じて、精神的な安定性を手に入れることができます。

例えば、日常のイライラなどのストレスが減り、ちよつとしたことでココロが傷つけられたり凹んだりすることも少なくなることでしょう。

【使い方】

月曜日には「月曜日の呼吸」、火曜日には「火曜日の呼吸」・・・というように、その曜日に応じた所を毎日音読します。

音読する時間帯は、朝をおススメしますが、それが出来ない場合はいつでもかまいません。

音読するときに注意することは、

- ① あまり下を向かない。できれば正面を向く。
- ② できるだけ響く声で読む。
- ③ できるだけ息継ぎを少なく読む。

お坊さんの読経をイメージすると良いでしょう。

息継ぎを少なくするために無理をはいけません。 「ちよつとだけ苦しく感じる」くらいがベストです。

息継ぎの回数を減らすことを注意することで、呼吸と読む内容に意識を向けることができます。

副次的な効果として、声を響かせることで全身をゆるめる効果や、血流を活発化させて全身を温める効果があります。

【制作・著作】

著作権は、日本マイブレス協会、および倉橋竜哉に帰属しますが、個人使用における配布や転用などは自由といたします。どうぞ周りの人と一緒に活用下さい。

月曜日の呼吸

月曜日は、生まれ変わるお月さまの一日

世の中の全てのものは、満ち欠けのくりかえしの中で生きているんだよ。

満ちている状態が永遠に続くわけでもなく、欠けている状態が永遠に続くわけでもない。

何も見えない真つ暗な新月が、やがて細長い三日月となり、まん丸の満月となり、

そして新月に戻っていくように。

昨日までの一日が、たとえ苦しい日々であっても、先の見えない真つ暗で不安な日々であっても、

それは昨日までの一日だ。

さあ、勇気を持って足を前に踏み出そう。

今日から少しずつ生まれ変わればいい。

今はまだ、今にもポキンと折れそうな三日月で、心細く夜空の寒さが身に染みるかもしれない。

しかし、それは日を追うごとに厚みを増して、やがて漆黒の夜でさえ明るく照らす満月となるだろう。

昨日までの一日が、全て順調で、うまくいっていたとしても、

それは昨日までの一日だ。

決して慢心してはいけないよ。



「月満つれば則ち虧く」栄えあるものの背中には、衰えが控えているものだから。

満月は太陽のおかげで明るく輝くことができるのと同様に、

今ある幸運は、全て世間から与えられたものであることを知ろう。

今ある幸運と、それを与えてくれた人々に、深く、深く感謝をしよう。

そして、今ある幸運を手放すことを恐れてはいけない。

それを恐れてしがみつこうとすればするほど、暗闇のどん底に突き落とされてしまうよ。

今ある幸運は、それを必要としている人のために進んで提供しよう。

たとえ幸運が全て手元を離れて無くなったとしても、今度は別の形をした幸運がやってくるから。

なぜなら、全ては満ち欠けのくりかえしだから、その流れに逆らってはいけないよ。

月曜日は、生まれ変わるお月さまの一日

呼吸をすると、おなかがかへんだり、膨らんだりする。

おなかがまるで月のように細くなったり、丸くなったりする。

呼吸をするたびに、あなたの細胞は生まれ変わる。

深い呼吸をする人は、一度の呼吸で多くの細胞が生まれ変わる。

ココロもカラダも若々しい、いつも新鮮な自分でいられることだろう。



浅い呼吸をする人は、なかなか生まれ変わらず、全身がやがて衰えていくだろう。

呼吸が浅いとやがて息が詰まってしまふ。息が詰まると、生きることに詰まってしまふ。

だから、呼吸が早く浅いと気が付いたら、ゆっくり深い呼吸を心がけてみよう。

呼吸をするときは、まず吐く息からはじめよう。

息と一緒にカラダの中にある古くなったもの、悪くなったものを吐き出してしまおう。

おなかの中のものを全て吐き出したら、少しだけ息をとめてみよう。

すぐに吸っちゃいけない。ちよつとだけガマンしよう。

そしてチカラをゆるめると、自然とたくさんの新鮮な空気がおなかの中に入ってくるだろう。

それをゆっくり味わいながら何度も繰り返してみよう。

深い呼吸を一回するたびに、カラダの隅々まで新鮮な空気が染み渡り、

細胞の一つ一つが、そして自分自身が生まれ変わっているのを感じてみよう。

月曜日は、生まれ変わるお月さまの一日

そして、あなたが生まれ変わる新しい一日。



火曜日の呼吸

火曜日は、情熱的に燃える火の一日

誰の中にも熱く燃える命の火があるんだよ。

それが風前の灯火のように今にも消え入りそうな人もいれば、山火事のようにぼうぼうと燃えている人もいる。

不完全燃焼で黒い煙を出している人もいれば、日によって火の勢いがコロコロ変わる人もいる。

周りの人々に火をつけるぐらい元気な人もいれば、大きくなくても穏やかで力強く燃えている人もいる。

君の中にある命の火は、どんな風に燃えているかな。

元気がなく、今にも火が消えてしまいそうな人は、燃えるものが足りない。

あるいは一体何を燃やせば良いのかわからない。

周囲を燃やし尽くしてしまうぐらい山火事のように燃えている人は、

本人は良くても、周りの人が困ってしまう。

不完全燃焼で黒い煙を出している人は、燃えるものがあっても、燃やすための空気が足りない。

日によって火の勢いがコロコロ変わる人は、自分の火の調節ネジを他人に握られてしまっている。



まずは、自分の命の火を大切にしよう。

大きくなくてもいい、穏やかでいい、力強くおだやかな火を燃やそう。

無理に大きく燃やそうとすると、しっへ返しがやってくるよ。

反動で消えてしまったり、周りの人を燃やし尽くしてしまったり、

不完全燃焼で黒い煙を上げたり、他人に調節ネジを握られてしまったり…

だから小さくてもかまわない、自分の中にある命の火が燃えているのを感じてこらん。

そして、火が少しずつ大きくなってきたら、その火を誰かに分けてあげよう。

押しつけがましくあげちゃいけないよ。そっと寄り添うようにして火を分けてあげるんだ。

あなたが元気だと、周りの人も元気になる。

一本のろうそくの火が、多くのろうそくに火を分けて灯すように、君のヨロの火を分けてあげよう。

最初は心細かった小さな明かりは、やがてまぶしいぐらいにあたりを照らすようになるだろう。

火曜日は、情熱的に燃える火の一日

自分の命の火を感じてこらん。

おへそのあたりを触ってみると、おなかの中に暖かいところを感じないかな。



今は感じなくても大丈夫、これから少しずつ燃やしていけばいいよ。

深い呼吸をして、おなかいっぱい空気を送り込もう。

空気がないと火は燃えないからね。

まずはおなかに溜まった灰と濁った空気を吐き出すところから。

おなかを触ったまま、息をゆっくり「ふー」と吐き出してみよう。

おなかのものをぜんぶ吐いてしまおう。

全部吐ききったら、一旦止めて、

そしてチカラを抜いてごらん。

ほら、自然と新鮮な空気が入ってきただろう。

それを何度も繰り返すと、おなかの中があったまってくるよ。

これが君の命の火が燃えている証拠だ。

他の誰にもコントロールされるわけではなく、自分で燃やしていることを感じてみよう。

火曜日は、情熱的に燃える火の一日

君の命の火が今日もイキイキと燃えていますように。



水曜日の呼吸

水曜日は、うるおいの水の一日

美しさは内面から、内面の美しさはやがて外にあふれ出すよ。

人は愛がないと生きられない。ココロが渴いて干からびて死んでしまう。

愛されて生きる人にはうるおいがある。

内面からあふれるうるおいは、君を美しくするだろう。

愛されたければ、まず愛しなさい。

「人は自分を愛してくれる人を愛する」という大原則をココロに留めておこう。

うるおいが欲しければ、愛されるのを待つのではなく、自分から足を一歩踏み出そう。

「もう自分は美しさなんて気にしない・・・」なんて思っちゃダメだよ。

人は、いくつになっても美しくいることができる。

自分の見た目は、自分で責任を持つとう。

結局、自分を枯らしてしまうのは、自分自身なんだ。

美しい人には、余裕があるよ。



人に愛を与える余裕、

人を幸せにする余裕、

そして、自分を愛して幸せにする余裕、

毎日の忙しきにかまけて、余裕を無くしていないかい。

水曜日は、うるおいの水の一日

まず、自分のおなかに溜まった空気をゆつくり吐いてみよう。

カラダに溜まった老廃物、ストレス、モヤモヤしたものが

吐いた息と一緒にカラダの外に吐き出されていくのを感じてみよう。

息を吐ききったら、今度は少しだけ息を止めて、そしてチカラを抜いてみよう。

みずみずしいうるおいのある空気がカラダに入ってくるのを感じてみよう。

それを繰り返して、自分の指先の一つ一つまで、全身の細胞の一つ一つまで、

うるおいのある空気に満たされているのを味わってみよう。

うるおいで全身が満たされることにより、

自分が日々美しく生まれ変わっているのを感じてみよう。



鏡かがみに向むかってこう言いってみよう「今日きょうの私わたしはますますキレイになっている。」

歳としをとつたら醜みにくくなる・・・なんて、誰だれが決きめたんだい。

キレイになるかどうかは、自分じぶんで決きめればいいさ。

そして私わたしはもっとキレイになると決きめたなら、深ふかい呼吸こきゅうをして、

全身ぜんしんにうるおいのあるみずみずしい空くう気きを満みたしてあげよう。

カラダがうるおうと、ココロがうるおうよ。

そしてココロがうるおうと、カラダがもつとうるおうよ。

幸しあせなココロ、キレイなカラダ、そのココロとカラダをつなぐのが息いきをすること、

つまり呼吸こきゅうなんだ。

水曜日すいようびは、うるおいの水みずの一日いちにち

君きみのココロとカラダが、みずみずしいうるおいに満みたされていますように。



木曜日の呼吸

木曜日は、成長する木の一日

小さな学びと成長の積み重ねが、大きな豊かさを生むんだよ。

小さな小さな一粒の種が大地に蒔かれる。

しばらく経っても何の変化もしない。ただ種のままにいる。

でも、種でいる頃から小さな命の息吹は始まっているのだよ。

小さな種も、小さな呼吸をしているんだ。

そしてある日、種から根と芽が出て、根は地の中に、芽は天に向かって伸び始める。

根はぐんぐんと伸びて広がる。

最初は綿毛のような小さな根で、少しの水しか吸えない。

でも成長すると、大樹を支えるしっかりとした根となり、たつぷりと水を吸い上げるようになる。

芽もぐんぐんと伸びる。

葉を広げ、お日さまの光をいっぱい浴びるようになる。

やがて花を咲かせて、大地に彩りを添える。



膨らんだ果実は、周りのものに滋養を与える。

そして果実の中から、新しい命である種が生まれる。

かつては一粒の種だった君が、今では立派な大樹となっている。

君の命の木は、今でも成長しているかい。

それとも成長をやめ、枯れつつあり、風雨にその身を倒されるのを待っているのかい。

肥沃な大地に育つ木もあれば、乾燥した荒地に育つ木もあるだろう。

でも「私のいるところは、肥沃な大地じゃないから、これ以上成長できない」なんて言っちゃいけないよ。

どんな環境でも、成長する人は成長するし、荒野に美しい花を咲かせる人だっている。

隣の芝生の青さをうらやましいと嘆いてもしかたがない。

そんな余裕があるならば、花を咲かせて、

周りの人を喜ばせることにチカラを使ってみてはどうだい。

木曜日は、成長する木の一日

まず、大地にしっかりと足をつけよう。

足の裏で、しっかりと地面をつかもう。



深い根が張って自分のカラダを支えているのを感じてみよう。

根っこから、大地のエネルギーが自分の中に入ってくるのを感じよう。

次は、少しだけ視線を上にしてみよう。

葉っぱのように手のひらを上に向けてみよう。

樹木が日の光を浴びるように、天から注がれるチカラを全身で浴びよう。

そしてゆっくりと息を吐いて、止めて、チカラをゆるめる。

深い呼吸を繰り返そう。

カラダの中で空気とエネルギーが混ざり合って、新しい細胞が生まれ、

ココロとカラダが成長していくのを感じよう。

樹木と一緒に、成長はともゆつくりだから、

昨日と今日ではそんなに違いはわからないかもしれない。

でも、深い呼吸を毎日コツコツ続けていこう。

1ヶ月、1年たつて振り返ってみれば、自分でも信じられないくらい大きく成長しているはずだ。

いつの日か美しい花を咲かせ、周りの人を喜ばせ、そして豊かな果実を手にかけていることだろう。



木曜日もくようびは、成長せいちょうする木きの一日いちにち

君きみの心ココロとカラダがイキイキと成長せいちょうし、美しい花はなを咲さかせ豊ゆたかな果実かじつをもたらしますように。



金曜日の呼吸

金曜日は、輝く黄金の一日

たくさん出す者に、たくさん入るんだ。その逆はないよ。

世の中にはまばゆいほどの豊かさに囲まれている人がいる。

そして、豊かさに憧れて身を粉にしてがんばっても、上手くいかない人がいる。

豊かさには一つ、大切な法則がある。

それは「たくさん出す者は、たくさん入る」ということだ。

人に多くの豊かさを与えている人は、多くの豊かさを得ることができし、

豊かさを得ようとするあまり、それを与えることを惜しむ人は、豊かさが得られない。

新鮮な空気をカラダに入れたければ、まずカラダの中の空気を吐くところから始めるように、

周りの人に親切にして欲しければ、まず自分から親切にしよう。

誰かの愛が欲しければ、まず自分から愛そう。

富が欲しければ、まず自分から富を与えよう。



そして「与える」と同じくらい「貯める」ことも大事だよ。

富やお金は汚いものじゃない。

お金があれば人生の選択肢が増えるし、財産はココロの余裕を生み出す。

「与える」「こと」と「貯める」「こと」、両方とも大事にしよう。

世の中には、テレビのコマーシャルのように、必要ないものを欲しくさせる

仕掛けがいろいろあるのを知っているかい。

もし君がそれらのいいなりになったとしたら、君が大事に貯めたお金は

あつという間に消えてなくなってしまうだろう。

何かを欲しいと思つたとき、それが自分がココロから欲しいものなのか、

それとも誰かにココロを支配されてそう思わされているのか、判別する知恵を授けよう。

お金を出して買おうかどうか迷つたとき・・・いきなり手を出したり、

とにかくガマンするんじゃないやなくて、まずは目をつぶつて、深い呼吸を試みよう。

息をゆっくり吐いて、少し止めて、チカラをゆるめて吸ってみよう。

そうすると、ココロが他人の支配から解放されて、自分の判断で選べるようになるよ。

他の誰でもない君の人生なんだから、他人にココロやサイフまで支配されないようにしよう。



君のおサイフは、君が自分のココロやカラダとどんな風に接しているか、そのつきあい方を表しているよ。

見栄をはって分不相応なサイフを持っていたり、あるいはボロボロのまま使い続けていたり、

あるいはカードやレシートが中にパンパンに詰まっついて息苦しそうになっていたり、

それと同じようなことを、自分のココロやカラダにも強いているんじゃないかな。

サイフは、お金を出したり入れたりして呼吸をしている生き物なんだ。

自分のココロやカラダの一部だと思っ、大切に扱おう。

金曜日は、輝く黄金の一日

君のおサイフは、今日もイキイキしているかい。



土曜日の呼吸

土曜日は、生命を育む土の一日

人は人によって磨かれ、そして人によって育てられるんだよ。

人は食べ物だけで生きていけるわけじゃないことは知っているよね。

生きるためには「ココロの栄養」が必要なんだ。

家族、友人、恋人、先生、先輩……たくさんの人からココロの栄養をもらって、今の君がいる。

そして君からココロの栄養をもらった人も多くいるはずだ。

君の存在は、母なる大地のようなもの。

君がいるおかげで、多くの人がココロの栄養を得て、その生命を育んでいる。

あらゆる生命が大地によって生まれているのに、

「大地さんありがとう」なんて言ってもらえることはほとんどない。

それと一緒に、あなたがココロの栄養を与えた人から

「あなたのおかげです」なんてわざわざ言ってもらえないかもしれない。

でも、君がいるからこそ、幸せに過ごしている人が必ずいる。



この世界のどこかに、今日も君を必要としている人がいる。

かつて君が必要としていたあの人のように、

今度は君が誰かに無償の愛を提供しよう。

誰かを愛するのに、見返りなんてなくたっていいじゃない。

なぜならこれまで十分に愛されてきたのだから。

土曜日は、生命を育む土の一日

誰かに「ココロの栄養」をプレゼントしてあげよう。

目の前の人の呼吸を見てみよう。

肩の動き、胸元の動きを見ると、その人の呼吸のリズムが見えてくるはずだ。

できることなら、抱きしめてあげてもいい。

そうすれば、全身でその人の呼吸を感じることができる。

相手の呼吸のリズムが見えてきたら、それに自分の呼吸のリズムを合わせてみよう。

吐いて、吸って、吐いて、吸って……息を合わせていこう。



リズムが合うとだんだん相手がリラックスして、

何も語らなくてもココロが通じ合っていくのがわかるよね。

気の利いた言葉は言えないかもしれない。

高価なプレゼントを渡すこともできないかもしれない。

でも、ただ呼吸を合わせるだけでも、相手のココロを満たすことはできるんだよ。

土曜日は、生命を育む土の一日

ひとりぼっちで悲しくなっても、君のココロを必要としている人は必ずいるんだ。



日曜日の呼吸

日曜日は、全てを照らすお日さまの一日

あなたの明るい笑顔が、お日さまのように世界を明るく照らし出すよ。

あなたが笑うと世界も笑うよ。

あなたが泣くと世界も泣くよ。

晴れの日もあれば、曇りの日、大雨の日だってある。

外の天気は変えられないけれど、自分の内側にあるココロの天気だったら自分で変えられる。

泣きたいときは、泣けばいい。

悔しいときは、ふてくされたっていいじゃない。

ずっと晴れている世界なんてないからね。

でも、どうせ同じ一日を過ごすなら、笑顔が多い一日がいいと思わないかい。

あなたの笑顔は、周りの人を明るくさせるよ。

あなたの笑顔は、みんなを元気にさせるよ。



あなたの笑顔は、世界を幸せにするよ。

日曜日は、全てを照らすお日さまの一日

イヤなことがあったら、とりあえず上を向いてみなよ。

上を向くだけで、イヤなことは考えられなくなるよ。

そして、深くゆつくりと呼吸をするんだ。

だって、イヤなことを考えているときは、たいてい息が浅くて早くなっているからね。

まずは、ふうーつと吐く息で、イヤなことやモヤモヤを吹き飛ばそう。

少し止めて、そしてチカラを抜いてリラックスすると、

新鮮な空気がカラダの隅々まで入って元気になるよ。

ココロがスッキリするまで、深くゆつくり呼吸を繰り返そう。

そして最後は、笑顔で締めくくろう。

作り笑顔だっていいじゃない。

やがて作り笑顔がココロからの本物の笑顔になるから。



日曜日にちようびは、すべ全てを照らすお日さまの一日いちにち

君きみの笑顔えがおは、今日きょうも明るく輝かがやいているかい。

