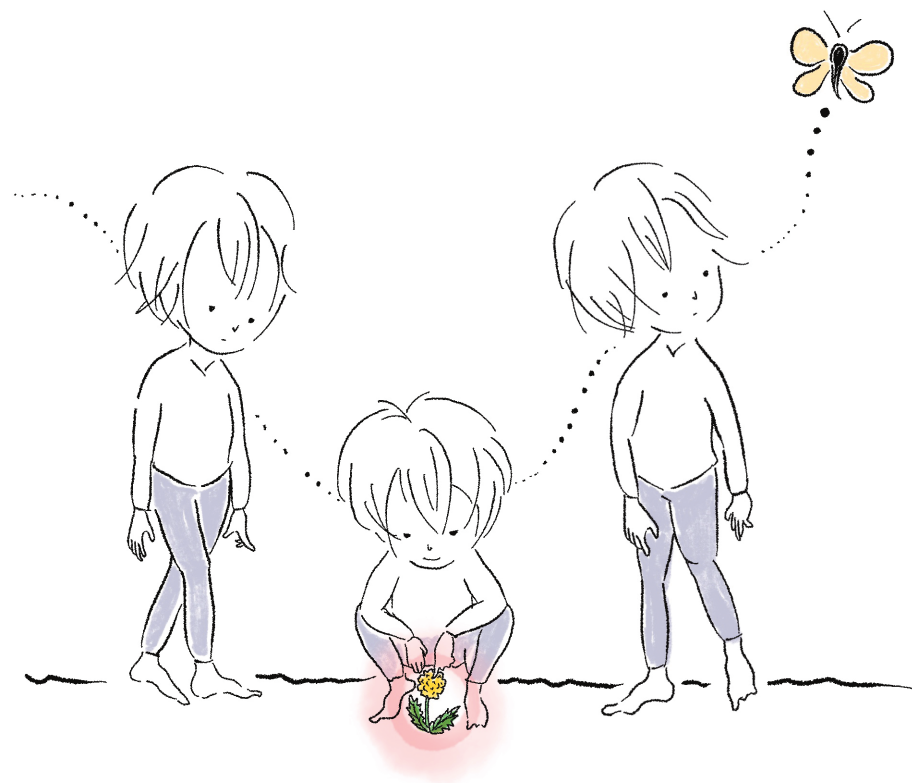


## Shift &amp; Stay

移って、そして留まって

注意を何に向けるかは、自分で選ぶことができるもの。あなたが望み、必要とするところへと、注意の先を移すことも、そこに留まることもできるのです。どんな時も、こころも身体もよりよい状態に戻って来ることができるということです。

何かに触れて感じて、内なる感覚に繋がって、注意を移して留める練習を重ねていきます。



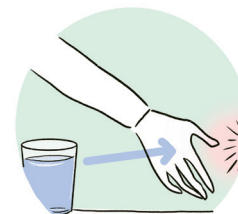
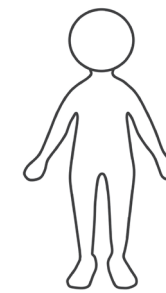
## PLAY



① 身のまわりの気に留まったいくつかのモノに触れてみよう。触ってみてどんな感じがするか、書いてみよう。すべすべ？ ザラザラ？ 冷たい？ 柔らかい？ あなたが心地よく感じたモノは何だろう？ その感触は？

(例：テーブル・すべすべして少し温かい、コップ・硬くて冷んやり)

② その中から一つ選んで、もう一度、触れてみて。あなたの身体の内側で、どんな感じがするだろう？ 身体のどこに、どんな風に感じているか、書いてみよう。



③ もしも身体の中で心地悪さや不安を感じたら、より心地よいところへと注意を移してみます。もしくは別のモノに触れてみよう。その時、あなたの内側で、どんなことが起きているだろう？ どんな感じがするだろう？



## Today's Challenge /

## 今日、できること

モノに触れて感じることで、注意の向く先を変える練習をしてみよう。ストレスや不安を感じたり、心配事が湧いてくる時、もしくは、あなたが優しさを求めている時、触れているモノへ注意が移ると、あなたの身体の内側ではどんな感じがするだろう？ ほっとさせてくれるモノは何？ その感触はどんなだろう？

# Grounding Practice

大地に繋がる練習

## One-Minute Grounding

グラウンディングの1分間

ふうと身体を楽にして。何か心地よさそうなモノに触れてみてもいいでしょう。

身体が床やモノと触れていることに気づいていきます。

あなたの内側にどんな感覚があるだろう？

何かを感じているかもしれない。

身体の内側で何かを感じていたら、少しの間、それをじっと感じてみよう。

もし嫌な感じがあったなら、身体の中のより心地よいところへと注意を移して大丈夫。

大地に繋がる1分間。

いつでもやってみてください。

湧いてくる気持ちや感覚に気づいていきます。



# SELF-SCRIPT

～わたしへの言葉～

*I take a moment to adjust my posture.*

*I notice what my body is making contact with.*

*I notice how my body responds.*

*I can make contact with objects to ground my body.*

楽な姿勢に ひと呼吸

身体が何に触れているか

気づきます

身体がどんな風を感じているか

気づきます

わたしはこうして 大地と繋がります

