

「こころとからだの深呼吸」

聖心会 みこころセンター

このコーナーは、手を休め、体をくつろがせ活動を一休止して、ふと本当の自分に気づく「深呼吸」へのお招きです

「立ち止まって、一呼吸」

新緑のグラデーションが映える時、
早速、めぐってきた「緊急事態宣言」
コロナ感染拡大で
息詰まるような場、時、環境、周りの人々
今、立ち止まって、一人になります
日が陰った夕方の部屋のなか
パソコンや、スマホから離れてみませんか？

ゆっくりと一呼吸してみましよう。息をすって5秒、はいて5秒それで一呼吸です。

背筋を正して、一呼吸腰をしっかり据えて
腹部の動きを感じながら一呼吸

両肩をゆっくり上に持ち上げ、そっと落として、
一呼吸

そして、両手をそっと膝の上に置きながら、
胸を張って息をすい込んで、一呼吸

床板や畳、絨毯や土など
足に伝わってくる感覚で 一呼吸
ここまでで、5回の深呼吸

仕事、PC、テレビ、本や新聞、買い物、料理、
終わりのない介護の仕事から
ひと時、身を引いて、目を閉じて
自分ひとりになってみる
もう一度、5回の深呼吸をしてみます

私のからだに耳をすまして聴く
この静止、この沈黙から、私のからだ
ささやく時があるのです

「このまま、鎮まったままでいたい」
「ほっとした」
「さあ、仕事に戻ろう！」
「のどが渴いたときの1杯の水のよう」
「からだが軽くなった」
「ただ、疲れた～」

私のこころはささやく

さらに、耳をすましてみると自分の奥の静けさから
あたらしい想いが湧いてくることがあります

本当は・・・したかった
でも、今日はこれでよかった

やっぱり・・・これでいい、
本当に、これで安心した・・・

辛くても、このままで、よかった
今は素直にそう思える

ありがとう
ありがとう・・・

「立ち止まって・・・ふと本当の自分に気づく」

深呼吸は
神様から私への
いのちのプレゼントです

ありがとうございました

制作：聖心会みこころセンター
(シスター長谷川和子, rscj)

