

ガイド付き瞑想の台本(サンプル)

ゆったりとした呼吸を 続けましょう

楽に 息を吸い込み

息を吐くと緊張が少し
緩んでいくのを感じます

心地よく呼吸を深めていき

息を深く吐き出すごとに

体も心もほぐれ

リラックスしていきます