

シャンプー・トリートメント
商品 10%off 7/31(土)まで

6月号
2021
MAMA'S
No.192

脳トレで!! 頭シャキッ!!

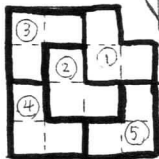
①～⑤の漢字の読みもカナで右の空欄に入れてください。二重枠のカナを上から読むとどんな果物でしょう?

- ① 浅葱 ---
- ② 胡桃 ---
- ③ 苺 ---
- ④ 冬瓜 ---
- ⑤ 牛蒡 ---

A.



先月号の答え



アルマダ福袋

期間 7/1 ~ 8/10
今年もやります!!
ぜひこの機会に!!

今日は、ご来店頂き、ありがとうございます。

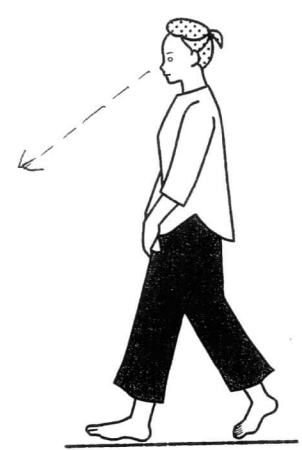
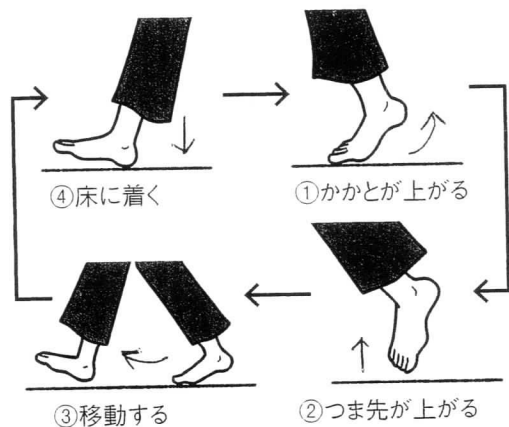
シワリジワリと、すっかり汗ばむ季節になってきましたね。雨だと、室内で過ごす時間も、多いと思います。今回は、室内でも、簡単にできる「歩く瞑想」もご紹介します。心も体も、スッキリ、リフレッシュしますよ!!

『歩く瞑想』

瞑想といえば、坐禅を思いますが、今回は、歩きながらの瞑想をご紹介します。ストレス解消や集中力を高めるために、とても効果が期待されています。体の緊張をほぐしたり、リラックス効果もあります。心と体に良い作用をもたらしてくれます。まだまだお家時間も、あると思うので、ぜひトライしてみてください。

足裏の感触に意識を向けてゆっくり歩く

「歩く瞑想」(マインドフル・ウォーキング)の基本は、家の中など安全な場所、一歩ずつゆっくり歩きながら足の裏の感覚を丁寧に味わう瞑想です。背筋を伸ばして真っすぐ立ちます。素足で行うと足裏の感覚をより感じやすくなります。腕の動きや視覚に意識が分散しないよう、両手は振らず前か後ろで組み、視線は3〜4歩先の床に落として足もとは見ないようにします。ゆっくり歩きだし、足裏が床に着いたり離れたりする感覚に意識を向け、足の動きを一つ一つ追うように感じていきます。歩きながら、「かかとが上がる」「つま先が上がる」「移動する」「床に着く」と心の中で言葉にしながら行うと注意が逸れにくくなります。途中でも向きを変えたり、同じところを回ってもよいので、5分でも30分でも好きにだけ続けてください。普段は意識しない足裏の感覚に注意を注ぐことでアウェアネス(気づき)が向上し、ありのままを受け止めることでアクセプト(受容)が育まれます。この習慣が自己肯定感につながると考えられています。



足裏の感触に細かく意識を向け、足の動きに合わせて心の中で①～④を言葉にしながらゆっくり歩き続ける。

背筋を伸ばし、両手は振らず前か後ろで組む。視線は3〜4歩先の床に向ける。

古来より、歩く瞑想は禅寺で歩行禅(経行)として修行に取り入れられていました。坐禅の合間の休憩時間に集中を切らさないために歩きながら瞑想したのです。現在、臨済宗では歩行だけでなく禅堂の外を全力疾走しながら行うこともあります。