



# はじめてのブレスワーク

by アルーナ

## ■ はじめに

ブレスワークの世界へようこそ。ブレスワークは世界各国で行われているストレスリリースの手法の一つです。ブレスワークで体と心を呼吸でつなぎ、意識と無意識の世界を探求していきましょう。自分の中に思いもしなかった何かを発見するかもしれません。

## ■ 準備

あなたに必要なものは好奇心を持って自分を探求する心。まず海の上でぶかぶかと浮かんでいるかのように体の力を抜いてリラックスしゆったりとした気持ちになりましょう。頭の中を空っぽにしていきます。うまくできるかなんて考えず、心と体をただ大きな何かにゆだねていきます。自分の知らない自分を探求していきましょう。

## ■ ブレスワークの仕方

口を大きく開け胸から呼吸をし、頭のとっぺんまで意識で呼吸を上げ、全身に流します。この呼吸のエネルギーを円のように体全体に循環させていき、体の中にたく

さんの酸素を送り込みます。最初は口が渇くかもしれませんが、10分ほどすると気にならなくなります。頭にある思考を手放し無の状態、呼吸と手放したいことや受け取りたいことに集中し続けます。呼吸で酸素を血液にも送り込み細胞を活性化していきます。

## ■ まず現れる感覚

はじめてのブレスワークではまず以下のような感覚が現れてきます。

- 体がチクチク、ピリピリする
- 体の特定の場所が重くなる
- 過去の記憶や感情が浮き出てくる
- 体が熱くなる、寒くなる

どこにどのように感覚が現れてくるのかは人によって様々です。あなたの弱い部分が刺激されて感覚として現れてきます。呼吸を続けて感覚を流していきましょう。もし感覚があまりにも強く出る場合、呼吸を普通の呼吸に戻すと通常の状態に戻ります。

## ■ ブレスワークでできること

日常生活の中でブロックとなる部分を呼吸で開放しブレスワークに慣れていくと、他にもいろいろなことができるようになってきます。呼吸が作り出す変性意識の中で、過去の未清算の感情をクリアにし、体の中にたまったストレスを体外に流し、体や心と対話したり、過去を旅したり。

一度のブレスワークで長年の滞ったエネルギーを解消することはできないかもしれませんが、忍耐



強く取り組みましょう。ブレスワークがご自身にあっていると感じられたら継続的に複数回行うことをおすすめします。

## ■ ブレスワークの後で

ブレスワークの後はお水をたくさん飲みましょう。呼吸に長時間集中するという事は日常生活の中ではあまりないもの。ちょっと緊張していたかもしれません。ブレスワークの後はゆったりとして自分に優しくしましょう。好きな音楽を聴いたり、好きな食べ物を食べたりして自分をいたわりましょう。ブレスワークの中で受け取ったメッセージや感覚を手帳に書いたりして後で振り返ってみると変化に気づくことができるかもしれません。

## ■ よくある質問

**Q:** ブレスワークで何も感じるできませんでした/起こりませんでした。

**A:** ブレスワークの体験は一人ひとり全く違います。最初は何も感じられないと思う人もいれば、すごい体験をする人もいます。違いは単に呼吸の仕方が難しかったり、頭でこれでいいのかなと考えて呼吸に集中できなかったからかも。口があまり開かず取り入れる酸素の量が少なかったのかも。

ブレスワークではその時のあなたに必要な体験が起こると思ってください。何も感じるができなかったと思う一方で、体がリラックスできましたか。もしかしてその時のあなたに必要なのはリラックスすることだったのかもしれません。体が温かくなり血流を巡らせ元気になることなのかもしれません。

何も起こらなかったというとき心が焦っていませんでしたか。何かを達成しなくてはならないという焦りを手放す必要があったのかもしれません。気づきは思いもよらないところで起きています。ブレスワークはやり方に慣れるにしたがい、体験が深くなります。次にブレスワークを行うときには全く別の体験ができるようになります。

**Q: プレスワーク中に体がしびれてしまいました。何が起こったのでしょうか。**

A: プレスワーク中に呼吸で酸素を送っていくと体が反応して様々な感覚が浮かび上がってきます。しびれもその一つですが、これは日常生活の中で知らず知らずのうちに体と心のため込んでしまったストレスや家族や社会からのしがらみ、責任などが多いようです。体が重いという形ででることもあります。感覚が出る場所によって何をためていったのかわかることもあります。

例えば、いつも無理に笑顔を作っている人はプレスワーク中に口の周りがしびれたり、言いたいことを飲み込んでしまう傾向がある人は喉の周りがしびれたりします。いつも緊張し続ける環境にいる人は胃のあたりがしびれたりします。呼吸をし続けその「何か」を流して開放していきましょう。すると心や体が楽になっていきます。

よくある質問はこちらからもご覧ください。

<https://aluna-bw.com/about/faq/>

## ■ 最後に

アルーナはプレスワークや瞑想で様々な角度から人生を向上するお手伝いをしています。今後のイベントのご案内は以下のサイトからアクセスしてください。次回のご予約はレッスンの後でもメールでも承っています。

URL: <https://aluna-bw.com/>

Email: [1info.aluna.biz@gmail.com](mailto:1info.aluna.biz@gmail.com)

(最初は数字の1です)



プレスワークに参加されるあなたが実りある体験をすることができますように。

次回お会いすることを楽しみにしています。

アルーナ 茂田 博子