

ブレスワーク通信

今月のテーマ

グラウンディングとブレスワーク（呼吸法）

グラウンディングとはヨガといったボディワーク、瞑想等をされた方なら聞いたことがある言葉だと思います。一般的にグラウンディングとは地に足をつけて生きていくことを意味します。おへその下にある丹田から呼吸をし、自分がまるで大きな木のようにしっかり地に根を張って、外界の何物にも揺らぐことなく生きていくことです。

それでは、クラリティブレスワークで呼吸でグラウンディングするということには何を意味するのでしょうか。

ブレスワークは呼吸をメインにしたワークです。呼吸の生命エネルギーを大量に全身に流し、体を呼吸で満たし、体を活性化させていきます。その過程でまず行なうのは呼吸に集中すること。私たちは油断していると思ひに心が乗っ取られてしまい、今ここを生きている感覚を忘れがちです。

今ここを生きている感覚つまりマインドフルネスな状態を忘れ、将来のことを悩んだり、不安に思ったりしがちです。そして頭

でっかちになり、行動に移せず、同じ状況にとらわれたりしてしまいます。ブレスワークで呼吸に集中すると、思考にとらわれていた意識を体に戻し、今ここにいるという感覚を思い出させてくれます。これがブレスワークで言うところのグラウンディングです。

ブレスワークでグラウンディングし心と体が整っていくと感情の開放も起こっていきます。感情の開放は人によって出方が違います。体で感情を感じる人もいれば、心で感情を感じる人もいます。必要なのは呼吸をし続けること、思考に逃げることなく、体の中にい続け、つまりグラウンディングし続け、体感し、自分を見つめ続けること。

すると自分でも思いもしなかった風景が目の前に展開し始めます。思いもよらなかった方向から答えが与えられるのを楽しんでいきましょう。ブレスワークをした人だけが体験できるその何かはあなたの人生に大きな変化をもたらしてくれるかもしれません。



マンスリーグループセッション

2月

インナーチャイルド

インナーチャイルドはあなたの中に眠っている小さな子供。この子は過去になんらかの出来事が起こったときに、不安や恐怖で凍り付いてしまったあなたの一部で、大人になっても原因となった出来事

が起こると反応して起きだし、子供のように行動し、困惑する原因となります。この子と対話し、何を欲しているのか聞き、この子を抱きしめてあげましょう。この子が平和になると、あなたの心も平和になっていきます。ブレスワークの中では時間を越えることが出来ます。過去をいやすことは現在のあなたをいやすことと同じことです

02月02日（日） 13:30-15:50 *
02月16日（日） 13:30-15:50 *
02月22日（土） 13:30-15:50 *



3月

新生活の準備に役立つ ブレスワーク

4月からの新生活の準備は万全ですか。新しい学校、新しい職場、新しい部署、新しい環境に必要なものはたくさんありますが、さて、心はどうでしょう。あなたの心、新生活に向けて整えていますか。

新しい生活への不安、例えば、環境が変わるとストレスでお腹が痛くなったり、体が重くなったり。その原因は昔誰かが言った言葉だったりします。今表面的に覚えていなくても、心はちゃんと覚えていて、”警戒音“を発しています。もうそろそろ終わりにしましょう。ブレスワークで昔の記憶をきっぱりセットしていきましょう。

03月01日（日） 13:30-15:50 *
03月08日（日） 13:30-15:50 *
03月15日（日） 13:30-15:50 *



場所：* Studio Worcle池袋

呼吸のお話

カラダ会議♪

あるとき、カラダの器官が会議をして、誰が一番役に立っているかグランプリをしようと考えました。

会議の席には重鎮が集まっています。
胃に肝臓、心臓、肺。。

テーブルの末席に座っているのは呼吸。なんだかあんまり存在意識が強くありません。胃も肝臓も、他の器官も「私が一番！」と主張します。呼吸は周りの勢いに押されてしまっています。

なんとって、みんなが呼吸は当然いるべきものと思っているので、必要だけど、まあ、そんなもんだね、としか思っていないからです。呼吸は「私は存在が薄いからいいわ。」と静かに席を立ててしまいます。



ブレスワークはStudio Worcle池袋で

その途端に、胃も肝臓も他の器官もぐったりとし始めました。

う…動けない…

呼吸がいけないので、誰もが元気をなくしてしまったのです。急遽呼吸は会議の席に呼び戻され、みんなは元気を取り戻し、呼吸が役に立っている器官ナンバーワンの栄光を得たのです。

呼吸は大切。皆さんわかっているものの、何かが起こるまでなかなか呼吸の大切さを身に染みることはないなあ、と自戒を含めて思っています。今からでも遅くありません。呼吸を見直してみませんか。呼吸を体いっぱいに入れていって、まずは元気になる。活力を得たら、今まで見過ごしていた心の状態を整えていきましょう。ブレスワークではそれが可能です。

● 水曜日は瞑想の日 夜活瞑想@池袋

体のメンテナンスはするけれど、心のメンテナンスはしていますか。体と心は前に進むために大切な2つの車輪。瞑想で心のメンテナンスは可能です。しっかりメンテナンスをして元気に毎日を過ごしていきましょう。

2月の日程：

日時：2020年02月05日（水） 19:00-21:15
2020年02月12日（水） 19:00-21:15
2020年02月19日（水） 19:00-21:15
2020年02月26日（水） 19:00-21:15

ブレスワークとは

ブレスワークはあなたが思い通りのワクワクした人生を送るようにできる方法の一つです。

ブレスワークでは、呼吸を使い、瞑想状態に入り、あなたがワクワクする人生を送るのを制限している何かを心の中から探し出し、手放し、あなたが望むワクワクした人生の種を心の中に植え付けていきます。

ブレスワークの心の旅は現在のあなたを次元を超えて過去や未来にいかない、あなたが意識すらしていなかった大切な記憶にアクセスし、心の深いところから人生を変えていきます。

世界各国で行われている呼吸による心のヒーリングワークをあなたも体験してみませんか。

アルーナブレスワーク
1 info.aluna.biz@gmail.com
https://aluna-bw.com/
https://www.aluna.biz/



全講座の詳細お申込みはストアカ、Peatix、
こくちーず、アルーナHPから

ブログ・SNS・FBでブレスワークを広めよう♪



今月のひとこと

今日は赤坂見附に来ています。前に来たのは多分1年くらい前でしょうか。久しぶりに街を歩いて様子が変わっていることに改めてびっくり。でもよく目を凝らしてみると、前に知っていた街の輪郭がうっすらと見えてきます。

子供の頃の写真もしかり。何十年も前のものであっても子供の頃にあった自分の輪郭が今にもちゃんと引き継がれていたりしますね。自分の輪郭は自分のエッセンスのようなもの。大切にしたいものです。

*スケジュールは予告なく変更になることがあります。最新の情報をご確認ください。