



体育祭や大小様々なイベントが一つずつ終わりを迎え、秋風がひんやりと、季節の移り変わりを肌で感じる頃、日暮れも日に日に早くなっているこれからの季節は、身体のだるさや疲れが出やすくなることがあります。

今回は、自然からエネルギーをもらうイメージ法をご紹介します♪

### グラウンディングとは

イメージを使って、大地とつながり、いらぬ感情やエネルギーを手放し、きれいに浄化し、必要なエネルギーを自分に充電する、というイメージ法です。木々が豊かな成長を遂げるには、大地にしっかり根を張ることが必要です。根は大地から栄養をもらい、豊かな緑や実をつけることができます。また、大地にしっかり根を張ることで、少しの風でも倒れず、バランスをとることができるようになります。このような自然の在り方をヒントにしたイメージ法です。

### 方法

- ① イスに腰掛け、背筋を伸ばします。
- ② 目をつぶり、ゆっくりと呼吸を深めます。吐く息と一緒に、緊張が緩んでいくイメージをします。
- ③ 尾てい骨周辺に意識を向けます。そこから下へ向かって、コードが伸びていくイメージをします。そのコードは地球の中心に向かって、どんどん進んでいきます。
- ④ コードが地球の中心に到達したら、そこにいきなりを下ろします。コードを通じて、自分が地球の中心としっかりつながるイメージをします。
- ⑤ 自分にとって必要のない感情やエネルギー(イライラ、怒り、不安、焦り、緊張など)を、コードを通じて、吐く息と一緒に地球の中心に流すイメージをします。
- ⑥ それらの感情やエネルギーは、地球の中で浄化されます。そして吸う息と一緒に、必要なエネルギーがコードを通して、身体の中に戻ってくるのをイメージします。
- ⑦ ⑤と⑥を気持ちがいいだけ繰り返します。



いろんなことを考えたり、悩んだりして、頭がいっぱいになることがあるかと思いますが。そういうとき、エネルギーを下に下げるとバランスを取り戻せるかもしれません。ぜひ一度、お試しください♪ でも、そんなに簡単にはうまくいかない、やっぱり苦しい・・・というときはぜひ、先生方や教育相談室へ。

### 《片桐弥生先生 来校予定日》

10/7 (月) ・ 16 (水) ・ 21 (月) ・ 28 (月)

\* ご相談は下記でも受け付けております

電話番号 : (0894) 72-0102

メール : [nomh-soudan@school.esnet.ed.jp](mailto:nomh-soudan@school.esnet.ed.jp)