

## （「4、呼吸誘導」呼吸の仕方）

「4、呼吸誘導 ゆっくり呼吸して♪」では  
お姉ちゃんから、呼吸を誘導されます。

その際、「吸って」「吐いて」という誘導に関して

（1）

「吸って」と誘導されてから  
次に「吐いて」と誘導されるまでの間  
息を「吸い続けている」と、呼吸が苦しくなります。

（2）

同様に「吐いて」の誘導後  
次の「吸って」まで吐き続けていると  
呼吸が苦しくなります。

「4、呼吸誘導 ゆっくり呼吸して♪」では  
自分の呼吸を、お姉さんの誘導に合わせるのではなく  
自分のペースで心地よく呼吸しながら

お姉さんに「吸って」と言われたら、吸う息に意識を向け  
「吐いて」と言われたら、吐く息に意識を向けて下さい。

意識を向けるだけでも  
呼吸が心地よく感じます。

具体的には、下記のようにします。

「吸う場合」で、ご説明させていただきます。

### ①「吸って」と言われた時点で、もう息を吸っている最中だった場合

「ああ、今、息吸ってるなあ……」と  
今、吸っている息に、意識を向けます。

そして「吐いて」と言われる前までに、また息を吸った場合は

「ああ、また、息を吸ってるなあ……」と  
同じように意識を向けて下さい。

### ②「吸って」と言われた時点で、息を吐き始めたばかりだった場合

そのまま自分のタイミングで息を吐き続け  
吐き終わり、息を吸う時に

「ああ、今、息を吸ってるなあ……」と意識を向けて下さい。  
次の「吐いて」と重なってしまっても、構いません。

「吸う」場合を例にあげましたが  
「吐く」場合も同じ要領になります。

本作の目的は  
まず体や呼吸がリラックスする事で  
その後に、快感を感じる事です。

必ず声に合わせてなければいけないわけではありません。

「声に合わせてないといけない」と強く思いすぎると  
かえって、素直に催眠誘導の流れに乗れない事があります。

むしろ、声に合わせてたつもりはないのに

「聴いているだけで  
いつのまにか自分の体や頭の中が  
誘導に合わせてしまった……」

という事が、しばしばあり  
それが、理想的です。

どうぞ、心地よく  
音声作品をお楽しみ下さい。