

学生相談室だより

京都文教大学・京都文教短期大学
学生相談室

〒611-0041

京都府宇治市榎島町千足 80

TEL : 0774-25-2843

FAX : 0774-25-2944

<http://www.kbu.ac.jp/kbu/gakusou/>

秋風がひんやりと、季節の移り変わりを肌で感じる季節です。

日暮れも日に日に早くなっています。

これからの季節は、気持ちが塞ぎ気味になり、身体のた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、要らない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ますようになります。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。

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、学生相談室へ。



