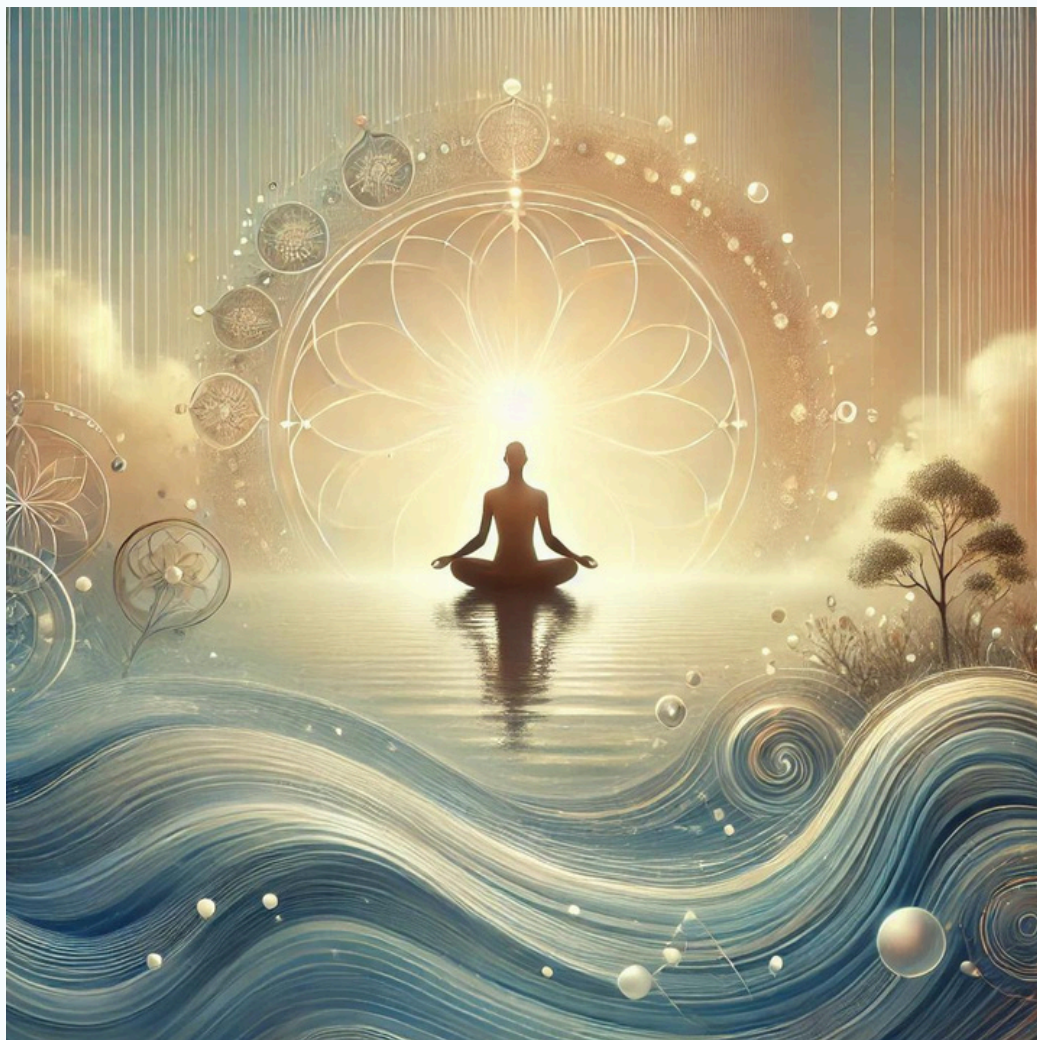


レイキマスター
心ので人生をクリエイト

自律訓練法



LULUTEL

「心ので人生をクリエイトする」

自律訓練法は、心と体の調和を図り、深いリラクゼーションと自己暗示を通じて、望ましい自己変革を促すための技法です。この方法を習得することで、自分自身にポジティブな自己暗示を与え、意図的に人生をクリエイトする力を手に入れることができます。

自律訓練法とは

ドイツの精神科医ヨハネス・ハインリッヒ・シュルツ（Johannes Heinrich Schultz）博士によって創始されました。この技法は、自己暗示を用いたリラクゼーション法で、心身の調和を図り、深いリラクゼーションと自己コントロールを促進します。

自律訓練法の基本公式

自律訓練法は、自己暗示を通じて心と体をリラックスさせることを目的としています。この技法は、次のような一連のステップから成り立っています。

1. **重感練習**: 体の各部位に重さを感じるように自己暗示をかけます。
例: 「右腕が重くなる」
2. **温感練習**: 体の各部位に温かさを感じるように自己暗示をかけます。
例: 「右腕が温かくなる」
3. **心臓調整練習**: 心臓の鼓動を穏やかに感じるように自己暗示をかけます。
例: 「心臓が静かにリズムカルに鼓動している」
4. **呼吸調整練習**: 呼吸が楽になるように自己暗示をかけます。
例: 「呼吸が楽になる」
5. **腹部温感練習**: 腹部に温かさを感じるように自己暗示をかけます。
例: 「腹部が温かくなる」
6. **額涼感練習**: 額に涼しさを感じるように自己暗示をかけます。
例: 「額が涼しくなる」

この技法を習得することで、自己の内なる力を引き出し、望ましい自己変革を促進することができます。自律訓練法は、ストレス管理やリラクゼーション、集中力向上など、日常生活のさまざまな場面で役立つ技術です。

自律訓練法の練習方法

1. リラックスと覚醒

- 自律訓練法を始める前に、リラックスすることが重要です。気持ちを落ち着かせ、「気持ちが非常に落ち着いている」と自己暗示をかけます。
- 覚醒法も重要で、催眠状態からゆっくりと覚醒させることで、覚醒後の気分が良くなります。「気分が良い」と自己暗示をかけてから起きましょう。

2. 練習のタイミング

- 各ステップを一日2~3回練習し、気分が乗らない時には無理をしないでください。
- その日の練習の最後には、メトロノーム音や音楽を使って自己催眠状態に入る練習をしましょう。

自律訓練法の具体的な活用例

●肩こりの緩和

方法: リラックス法から第2ステップまで行い、次のような自己暗示を与えます。

- 「肩が重く感じる」
- 「肩が温かくなる」
- 「肩の緊張がほぐれる」

効果: 肩こりの緩和と筋肉のリラックスを促進します。

●ダイエット

方法: リラックス法から第6ステップまで行い、次のような自己暗示を与えます。

- 「夜9時以降は何も食べたくなくなる」
- 「甘いものを食べてもおいしくない」
- 「食事をゆっくり食べるとおいしい」

効果: 食事の習慣を改善し、健康的な体重管理をサポートします。

●嫌な事を忘れたい時

方法: リラックス法から第6ステップまで行い、次のような自己暗示を与えます。

- 「頭の中にある○○は、これから3つ数えて深呼吸すると完全に抜けていく」
- 「頭の中が爽やかでいい気持ち」

- 効果: ネガティブな思考をリリースし、心の平和を取り戻します。

自律訓練法の具体的な活用例（続き）

●集中力の向上

方法: リラックス法から第6ステップまで行い、次のような自己暗示を与えます。

- 「勉強や仕事に集中できる」
- 「一度覚えたことは忘れない」
- 「勉強が楽しくて時間を忘れてしまう」

効果: 集中力を高め、学習や仕事の効率を向上させます。

●偏頭痛の緩和

方法: リラックス法から第6ステップまで行い、次のような自己暗示を与えます。

- 「頭が非常に爽やかで軽い」
- 「頭がすっきりしている」
- 「3つ数えて目を開けた時は、頭が軽く、いい気持ちですっきりしている」

効果: 偏頭痛の症状を緩和し、頭痛の軽減を図ります。

自律訓練法は、心と体の調和を図り、自己暗示を用いて深いリラクゼーションと自己変革を促進する強力な技法です。

自分で必要と覆える「暗示文」を考えて、あなたが改善したい問題に使ってみてください。

このテキストを通じて、自律訓練法を習得し、日常生活に役立ててください。

