

# NHA CTI トレーナー認定講座

3日目①

ハートと呼吸について

一緒に呼吸を  
してみましょ





今までの学びで  
印象に残ったこと

全体シェア

# NHAのコツ 復習

- ◆細かくしっかりと 今を見る。それを描写する。
- ◆自分の期待レベルを下げる。
- ◆どんなことでもそこに価値を見ようとする。
- ◆自分の見方(カメラのアンクル)を柔軟に変える。
- ◆リセットは怖くない！懲罰的ではなく、成功を作り出すため。自分も相手にも。
- ◆～はしませんというルールを引く。
- ◆愛だけでは足りない！ タイミングを間違えない！
- ◆ハートにアクセスする。頭で考えない。

NHAは  
ハートに  
意識を向け  
呼吸する

- 第3の宣言の自分へのリセット:  
深呼吸
- 第2の宣言の承認  
自分のハートから自然にでてくる、相手への、そして自分への偉大さ
- 内なる豊かさ呼吸

心臓には考え・記憶し・感じる力がある

ハートの中で  
細胞のネットワークが  
繋がっていく様子

ペアになって 今学んだことを相手に  
説明してみましよう

# 呼吸

なにか起きてネガティブな思考→感情がうまれると、  
**交感神経が優位**になる。(闘争—逃走反応)

呼吸をすると**副交感神経が優勢**に  
だから体がリラックスする

目を閉じて呼吸を深くする  
吸う息より 吐く息を少し長めに

# ハートと脳をつなぐことですべてを癒す

ハートに手をおいて 意識をハートに向ける

感覚を感じたところに意識が向きます

少しゆっくりめに呼吸をする

幸福感・ありがとう・感謝・思いやり・共感・やさしさ・慈悲・人生を肯定する感情

呼吸がハートをとおってでたりはいたりしていることを感じる

# 偉大さ呼吸

1. まずは呼吸に意識を向けてみる
2. 自分が感じている感情をむしろ強く感じてみる
3. それを吸い込む
4. そして、ハートにいれる
5. 1から4をただただ繰り返す。
6. ハートに入れたエネルギーだけ感じる
7. そのエネルギーを自分の偉大さに変える
8. 「私の偉大さは・・・です」と宣言

# 【偉大さ深呼吸】ハワード・グラッサー

自分のハートにアクセスして自分を育てる方法です。いつでも活用してください。  
瞑想中でも、人生で苦しいときでも使えます。  
目を開けていても、閉じていても、座っていても、横になっても使えます。

# <解説>

1. **吸い込む**: 今感じている感情を感じながら、ハートに直接呼吸を吸い込みます。強いエネルギーを感じながら。
- 2 **意識して**: ハートで、この強いエネルギーを感じます。そのエネルギーがハートで燃料となり、自分の偉大さを見つける力となります。自分の偉大さの性質を深く感じられるように意識して、あなたの体、存在のすべての細胞に、このエネルギーが染み渡るように意識して呼吸を続けます。効果を倍増させるため、強い決意とともに、今のあなたの偉大さに意識を集中します。

**3 はき出す**： あなたの身体、心、たましいのすべて、体の臓器、組織、繊維、機能を通して、あなたのハートからあなたの偉大さをはきだします。さらにエネルギーを吸い込んで、あなたの偉大さの性質が、あなたの全存在を満たすように意識します。ハートを深く感じていきます。そして、また自分の偉大さを世界に向けて吐き出していきます。

**4. リセット:** もし、感情、不安、苦しみ、疑いがでてきて、いつもの道からそれていると思ったら、この思考や感情にエネルギーを与えないことを選び、そのエネルギーの強さだけを感じます。むしろ、この思考や感情のエネルギーを、さらにステップアップできるように、自分の偉大さを改めて気づき、深めるために使うように、より決意を固めてみましょう。これらの感情のエネルギーを本来の自分に活力をさらに与えるだけではなく、あなたの偉大さを育てる燃料としてつかいましょう。

**5. 繰り返す:** 自分の呼吸に意識することを続けます。また、自分が居心地がいいと思うまでこのプロセスを続けます。

# デモンストレーション



# 感想のシェア

CTIトレーナー  
認定講座  
3日目②

---



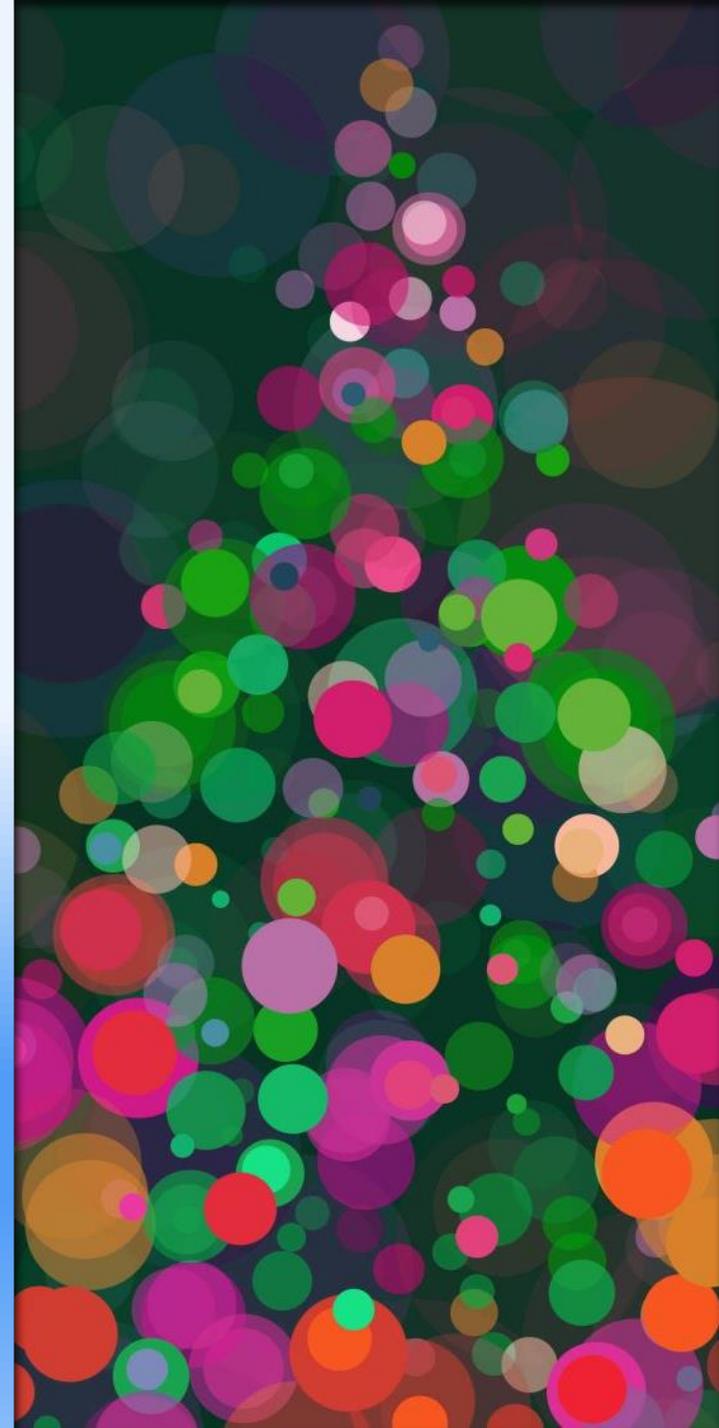
1 事実を見る あたりまえのことを見落とさない

2 「それってどんなにすごいこと？

どんな価値があるの？

どんな性質上の素晴らしさといえるんだろう？」

声かけを深めるために



# ～内なる豊かさ呼吸～ とは？

- ・ 第2の宣言。
- ・ 呼吸とともに行う。
- ・ より深く承認し、内なる豊かさを育む。
- ・ 自分にも相手にも使うことができる。

★一番のポイントはハートで感じること。  
★言葉に詰まったら呼吸してハートに訊く。

## ～内なる豊かさ呼吸～

1 事実：見える／聞こえる／分かること

2 その価値や意味は

3 もっと深く見ると見えてくるのは

4 あなたの／私の偉大さは～です

5 深く呼吸してハートで感じる

# デモンストレーション例

★ストーリーは長く語らない。

簡潔に「何が起こったか」「どう反応したか」を語る。  
相手に対して行う場合は、聞いたストーリーを描写する。

ペアで練習してみましよう

NHA CTI  
トレーナー認定講座  
3日目⑤

3人ずつになって  
偉大さ呼吸を  
やってみましょう

聴き手2人は、相手の素晴らしさを伝  
えてください

# 偉大さ呼吸

1. まずは呼吸に意識を向けてみる
2. 自分が感じている感情をむしろ強く感じてみる
3. それを吸い込む
4. そして、ハートにいれる
5. 1から4をただただ繰り返す。
6. そのハートに入れたものをエネルギーだけ感じる
7. そのエネルギーを自分の偉大さに変える
8. 「私の偉大さは・・・です」と宣言

全体で感想の  
シェア

# 【グループワークの準備】

## 書いてみましょう

- 自分がありたい自分の姿から はずれて大きく反応してしまうときを書き出してみましょう
- 以前に書いたことに書き足してもいいですし またほかのことを書いても大丈夫です。
- そのことに3つの宣言を使って自分に対応するとしたら何ができるのか書き出してみましょう



全体で気づきのシェア

# 宿題

---

CTI中は、スマホやテレビに引き戻されない

自分の観察をしてみてください。

なにを自分が考えてどんな風に行動しているのか？

静かに座って瞑想して、メモっておいてください。

