

最新科学が証明！ 1日3分から始めて心と体のストレスを解き放つ、最高のメソッド。 マインドフルネス瞑想 ～入門～



2017年8月9日(水) 発売
KICW-90
定価：¥2,000+税
KING RECORDS

【監修】長谷川洋介、長谷川明日香 (東京マインドフルネスセンター・ディレクター)

【ボイスガイド・ナレーター】樋口まり 【クリスタルボウル演奏】(tr.⑤⑧⑩) クリスタリスト麻実

1日3分から始める、心のストレッチ！
キラーストレス…命をむしばむ可能性のあるストレスに負けないための
マインドフルネス瞑想を紹介したCDがついに登場！
ナレーションの導きに従って、今、この瞬間の自分の心と体が
どうあるかを気づいていきましょう。

● 毎日使える！ 3分間瞑想 ～心を平穏にし、正しい選択/決断をする～

- ① 瞑想の準備
- ② 3分間瞑想法

● ちょっとした空き時間に 10分間瞑想法

- マインドフルネス瞑想Ⅰ～ストレスを軽減する・うつ予防/再発防止～
- ③ 呼吸瞑想～海と風の音～
- ④ 注意訓練法
- ⑤ 気づきと整理Ⅰ

マインドフルネス瞑想Ⅱ～脳の活性化、記憶力・集中力UP～

- ⑥ 集中瞑想～山の音とさえずり～
- ⑦ 時の変化を知る瞑想
- ⑧ 気づきと整理Ⅱ

マインドフルネス瞑想Ⅲ～コミュニケーション能力UP、ハッピーエイジング～

- ⑨ 観察瞑想～せせらぎと虫の音～
- ⑩ 今の自分を知る瞑想
- ⑪ 気づきと整理Ⅲ

● 自分と他者～すべての関わり～

- ⑫ 慈悲の瞑想
- ⑬ 感謝の瞑想

● 本CDに示された効能には個人差があり、効果効能を保证するものではありません。

● マインドフルネス瞑想の科学的効果

① ストレスを軽減する効果

② 脳の活性化、記憶力・集中力UP

③ コミュニケーション能力UP、ハッピーエイジング

【姿勢について】◎ 各瞑想の実践時には姿勢を正すよう意識しましょう

【姿勢について】◎ 各瞑想の実践時には姿勢を正すよう意識しましょう

■ ブックレット内容 ～初心者でも安心！まるわかり解説！

- ・マインドフルネス瞑想とは？
- ・マインドフルネス瞑想の科学的効果
- ・瞑想時の姿勢について《イラスト解説つき》

CDの聴き方、使い方

- 自分の気分や、得たい効果にあわせて瞑想のトラックを選んでください。
- 毎日決まった時間や、空き時間、通勤や家事・子育てなどの合間に、繰り返しおこなってください。その時その時に自分が気になった音の違いで、今、この自分をより深く知ることができるようになります。