

2018 秋分のアクシスアライメントについて

9月23日(日) 10:30～11:30 (日本時間)

[セッション 10:45 ～ 11:15]

今回のセッションのスタートは 10:45 です。

20 分間スティルネス・サウンド演奏、その後 10 分間の無音時間を取り、セッションは終了します。

お手元にエッセンス「秋分の瞑想キット」をご用意いただき、お時間までに「唯我」を使ってセッションの準備をお済ませください。時間中はご自分の場所で静かに意識を合わせセッションにご参加ください。

※エッセンス・キットをお使いいただくなくとも瞑想に参加いただけます。

※キットの使い方は別紙をご覧ください。

<秋分のアクシスアライメント 流れ>

10:30 はじまり

エッセンス①「唯我」でワークを済ませてください

10:40 瞑想の準備

エッセンス②「座する」でワークします。

10:45 セッション開始

11:15 セッション終了

エッセンス③「柵倒自由自在」でワークします。

11:30 おわり

<会場でのご参加について>

スティルネス・サウンド演奏は THE FOOL(神奈川県大和市中央林間)で行います。

演奏会場でご参加希望の方は THE FOOL sulisthefool@gmail.com にご連絡下さい。(参加料別途)

レイプロジェクト唯我オフィス(長野県長野市南石堂)にてセッションを共に体験ご希望の方は、レイプロジェクト唯我 kiyofumitomii@gmail.com までご連絡下さい。(参加料別途)

※各会場に直接お越しの方は、セッションに引き続き 13:00 までシェア会にご参加いただけます。

<秋分の瞑想キットの使い方>

この秋分のために特別に調整した3つのエッセンス小瓶のキットです。
エッセンスは、キャップをとり振り出して手に受けてお使いください。
施す箇所に直接滴下してもOKです。

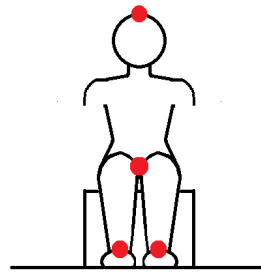
①【唯我】 瞑想前、「唯我」を使ってクリアにします。

手のひらにとり体を払う、浴槽に滴下して入浴する、コップの水に入れて飲む、など、その他もご自分に合った
どんな方法でもよいですので、自分をクリアにする意図を持って「唯我」を使います。

②【座する】 「座する」を使って瞑想に入ります。

「座する」を手のひらにとり、次の箇所に当てて施します。(直接滴下でもOK)

- ① 第2チャクラ(丹田、おへその下)の前と後
- ② 足の甲(両方)
- ③ 第7チャクラ(頭頂)

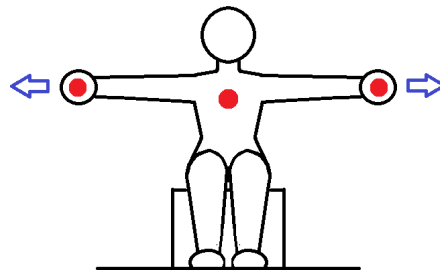


③【柵倒自由自在】 瞑想後、「柵倒自由自在」でワークをします。

「柵倒自由自在」を手のひらにとり、次の箇所に施します。

- ① 第4チャクラ(ハート、胸の中心)の前と後*
- ② 両手のひら (こすり合わせる)
- ③ 両腕を広げて、どこまでも伸びていくイメージで指先を遠くへのぼす

※ハートの後ろは、指先でそこに触れる程度、
あるいは意識して指先をそこに向ける、でもOK



この小さなボトルはそれぞれ今回の秋分のために調整されています。当日より3日を目安にお使いください。
使い切るまで何度でもワークいただけますので、セッション後もどうぞ自由にお使いください。