

156 名前: 153 Mail: sage 投稿日: 2008/01/06(日) 14:08:19 ID: ???

シカトされてるから、勝手に書いてみました。。

ゆったりと力を抜きます。

体全体から、白い光を吸い込むイメージをしながら、ゆっくり息を吸います。
息を吐くたびに、体中の力が抜けていきます。

ゆっくりとした呼吸を続けてください。

あなたの体は次第に大きな白い光に包まれていきます。

ゆっくりと、ゆったりと、息を吸う度にあなたの体は白い光で満たされます。
あなたは、光の中でとても心地の良い気持ちです。

この光はあなたのきもちいいという感覚です。

光を体の感覚で感じてください。

つま先、すね、ふともも、腰、腹、胸、肩、頭、

つづく

189 名前: 590 Mail: sage 投稿日: 2008/01/07(月) 00:06:58 ID: ???

188

じゃちょっとだけ

すこしずつ気持ちよさが全身にしみわたる
気持ちよくなってくると、だんだん頭がぼうっとしてきます
気持ち良くてだんだん眠たくなってきます
どんどんどんどん眠たくなってくる
気持ちいい、、

3

2

1

0

全身が白い光に覆われて何もかもが真っ白
すごく、気持ちのいい、感覚です
ひかりが、あなたに快感をもたらしています

つづく(あ