

マインドフルネス SIMT の体験、実際

A : 一人でできる

B : 二人で

C : 3人以上

D : リーダー(「マインドフルネス心の健康体操」指導員またはMMTの音頭で)

★私たちは、蓮田市の3か所の高齢者福祉施設で、また、希望者向け予防的な集まり1か所

★MMT (マインドフルネス瞑想療法士®) には、改善の支援のセッションで、これを行うようにすすめています。

親指・小指	A	D
グッパ	A	D
スリスリトントン	A	D
後だしじゃんけん	B	D
8 4 2 1 体操	C	D
あんたがたどこさ	C	D
フリフリグッパ体操	A	D
動作法	A	D
食べる瞑想	A	D
歩く瞑想		
ひと呼吸で一步	A	D
自然の歩き	A	D
3歩目大股	A	D
正座瞑想＝呼吸法 本日は、ごく初歩を (＝セッション1, 程度)	A	D