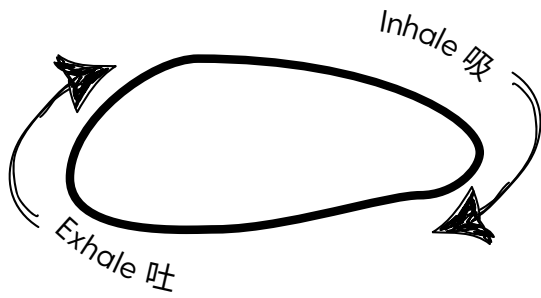
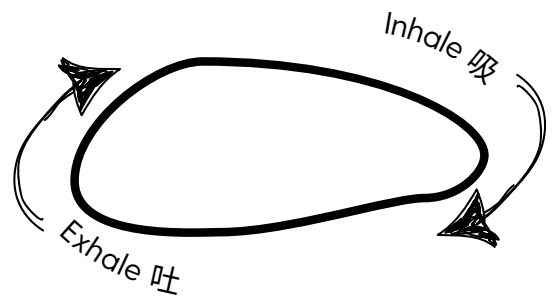


石瞑想



rock meditation



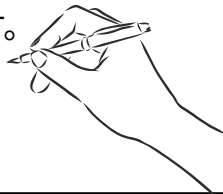
【描く前に】目を閉じて周りの音に耳を傾けましょう。深呼吸をして、空気の香を感じてください。腕に手を滑らせ、指先の感覚に注目します。もう一度深呼吸をして、体内の空気の流れを感じましょう。



[Awareness] Close your eyes. Listen to the world around you. Take a deep breath in and notice the scent of the air. What do you feel under your fingers? Take another deep breath and feel the air moving in your body.

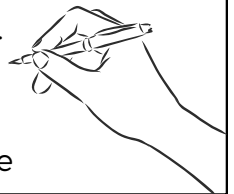
【描き方】

1. 地面の線を引きます。
2. 線の下に、あなたの気持ちを表す言葉を書きます。
3. 一番下の石から描き始めます。一つの石は一呼吸で描きます：
 - ・ 吸う息で石の一部を描く
 - ・ 吐く息で残りを描く



[Drawing]

1. Start with a line for the ground.
2. Under the line, write a word that expresses your feelings or wishes.
3. Start drawing the first stone. Create it in one breath:
 - ・ Draw as you inhale
 - ・ Draw the rest with your exhale

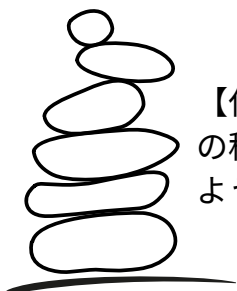


POINT

- ・ 呼吸の速さやペンの動きを変えて、様々な大きさの石を描けます。
- ・ 石は互いに接して重なるようにします。
- ・ バランスを想像しながら、自由な形で描いていきましょう。
- ・ 必要に応じて、安定感のために石を追加してもいいです。

POINT

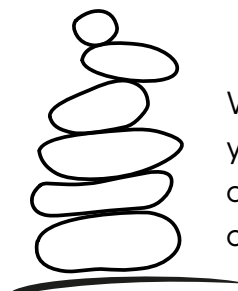
- ・ You can slow your breath or speed your pen to make different sizes.
- ・ The rocks should touch to stack.
- ・ Imagine how they balance together.
- ・ It is okay to make them funny shapes.
- ・ It is okay to add extra rocks for stability.



【仕上げ】 バランスの取れた石の積み重ねができたら、好きなように装飾してください。

平静

drawingmeditations.com



When you are happy with your balanced rocks, then you can decorate them in your own sense and style.

calm

drawingmeditations.com