

5.1 記事を読む

トレーニング0：そこにいる

目的

このドリルは、あなたが楽にそこにいることができるようにトレーニングします。

位置

あなたともうひとりの人は、1メートルほど離れて向かい合って座り、目を閉じます。



指示

会話は一切ありません。これは無言のドリルです。引きつったり、動いたりせず、その他のことをしません。ただそこでじっとして、そこいてください。通常、目を閉じていると、真っ暗だったり部屋の一部が見えたりします。楽にそこにいなさい。

決まり文句

このドリルではほとんどコーチングは使われません。

コーチは、ドリルを始めるために「始め」と言います。コーチはドリルを終わらせるために、また生徒に誤りを指摘するために「それまで」と言います。例えば、生徒が眠ってしまったら、コーチはこう言います。「それまで。眠っていました。始め。」

最終結果

このドリルは、あなたが楽にそこにいることができるようになった時に終わります。