

**【オーディション原稿】**  
meddy × MEISOON 瞑想誘導のガイド

この度は、瞑想アプリ MEISOON の瞑想誘導のガイドのオーディションにエントリーいただきありがとうございます。まずは以下のとおり収録し、音源の提出をお願いいたします。

**■収録環境**

生活音、外の音が入らない静かな場所や、部屋での録音をお願いします。反響のよい音楽スタジオや部屋（風呂場、カラオケルームなど）、またマイクなどの音声機器等は使用せず、そのまま声を録音してください。BGM も無しで、ガイドだけ録音してください。

イヤホン付きマイクでの收音も NG

※例：×⇒カラオケに行ってエコー付のマイクで収録×

×⇒ヒーリング音楽を流しながら瞑想ガイドを収録×

○⇒静な部屋で、無音の状態ガイドを収録



NO TV  
NO REDIO  
NO TALKING  
NO SOUNDS

**■録音機器**

手持ちの携帯・スマートフォンに搭載されているアプリ（ボイスメモ）、もしくはレコーダーにて音声を収録。イヤホンのマイクも使用しないでください。



## ■収録方法

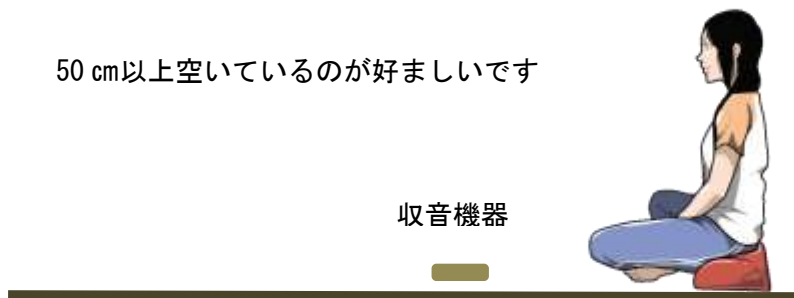
床、または机の上に收音機器を置く。

安楽座、または正座で瞑想誘導の原稿をガイド(朗読)する。手に持ちながらも床に置いて読んでもOK!声の通り道が原稿で妨げられないようにしてください。

※イヤホンのマイクは使わないでください

50 cm以上空いているのが好ましいです

收音機器



## ■瞑想誘導原稿のガイド時間、イメージ

この瞑想は1分前後で完了してください。(55秒~65秒)

ただ読むのではなく、目の前に会員様がいて、自分が瞑想のガイドをしている景色をイメージしながらガイド・収録をお願いします。

自分がいちばんよいと思う音源を1つ提出してください。

## ■提出方法

録音が終わったら、MP3フォーマット変換してください。

FIRSTSHIPのWEBサイト、meddy×MEISOON瞑想ガイド募集専用ページからお申し込みと同時に提出ください。

## ■瞑想誘導のガイド オーディション原稿

気持ちが落ち着く場所を選んで、好きなところに座ります

お尻を少し後ろに引いて、胸をひらき、楽な姿勢で座ります。

自然と目が閉じていくのを待って。

座面に注意を向けて、座っている身体の間を感じている

呼吸に注意をむけて、自然な呼吸をただ感じていきましょう。

呼吸のコントロールを手放して、ありのままの呼吸を感じて。

瞑想中に感情や考えがでてきたら、追いやらずにいて、そして見送ります。

眠気を感じている人は、ため息をついて、深呼吸を入れて、  
カラダが床にささえられているという事を意識して、安定感を見つけて、  
このまま身体と呼吸との繋がりを保ちます。

大きなため息をついて、深呼吸をして  
良きタイミングで、身体を動かして、目を開いていきましょう。