

ヨギーニとはヨガをする女性

Yogini

vol.56

ヨガでシンプル・ビューティ・ライフ



「特集」

ヨガと女性ホルモン 変化と上手につき合う方法

「第2特集」

ヨガセラピーって何？

What's Yoga Therapy

ヨガ歴

『Yogini』検定！ヨガの知識を確認



#3 | マインドフルネスイーティング

食べる行為を通じて“気づき”を得る

食べることは、生きることそのもの。にもかかわらず私達は日ごろ、食材の栄養成分は気にしても、どれほど本当に“味わって”いるだろうか。「命をいただき、五感で食べるとはどういうことかを見直し、自分の一部分が、食べたものを一生懸命エネルギーに変換してくれているのを感じる瞑想がマインドフルネス

イーティング」と長谷川先生。海外ではレーズンひと粒などの場合もあるが、東京マインドフルネスセンターでは、日本人より馴染みのある「おにぎり」を、五感を総動員して一つ30分間かけて食べる。おにぎりに限らず、食事の際にどれか一品だけマインドフルネスにトライしてみてもいい。



Sight

観察する

形や色をじっくりと見る。おにぎりなら、米のひと粒ひと粒の形などを観察。「光に透かして見てももしろい」と長谷川先生



Touch

触る

指や手全体で触れ、さらさらしている、ベタベタしているといった食材によって異なる手触り、温度などを感じてみよう



マインドフルネスイーティングは一人でもできるが、パートナーと、あるいは何人かで感想を伝え合う方法もある。その場合、相手に自分の体験をしっかりと伝え、話を聞く方もじっくり受け止める

Hearing

聞く

食べ物に耳を澄ますことは普段ないかもしれないが、振ってみて中に何か入っているか、音がするかどうかなど試してみる



Smell

匂いをかぐ

何の匂いを強く感じるか、どんな匂いが混ざり合っているのか、好きな匂いかどうか…。匂いによって唾液が出てくることも感じて



飲み込んだ後は、食べたひと口分が体の中へどう入って行き、内臓のどこに落ちていくのかを観察。自分の一部になっていくプロセスを味わおう



Taste

味わう

ひと口食材を含み、噛まずに舌で転がしたり口の中の動きや舌の動きを観察してから、食べなくなったらゆっくり飲み込んでいく。ひと噛みごとの味の変化を感じ取る

#1 | 静座瞑想

正しい姿勢で呼吸にフォーカス

心身を落ち着かせるため、座って行うのがやはり瞑想の基本。この時、何より肝心なのが姿勢だ。骨盤を立てて背筋を伸ばし、胸郭の通りがいいと呼吸がしやすい。呼吸はコントロールはしない。ありのままの呼吸をただ観察し、浮かんだ雑念に気づいたら、また呼吸に意識を戻すことを繰り返す。あぐらの姿勢が難しい場合は、椅子に座ったり簡単なアーサナを取りながらでもOK。ただしアーサナは一つずつゆっくりと。最初は3〜5分の短い時間から始めよう。

【基本の手順】

- 1 自然呼吸を観察
- 2 浮かんだ雑念に気づく
- 3 呼吸に意識を戻す
- 4 ①〜③を繰り返しながら雑念を手放していく

自分の呼吸を静かに観察していると、呼吸は自然と長くなっていく。「呼吸が浅いな」、「気持ちが悪くここに行ってしまった」など、「今、この瞬間」の状態に気づくことが瞑想への第一歩。瞑想の時間帯は朝と夜がオススメ



よい姿勢をラクにキープするために、マインドフルネスではお尻の下に必ずクッションなどの坐蒲(ざぶ)を敷く。骨盤が前面を向いて背骨が真っすぐに立ちやすくなり、猫背を防止



今のありのままを観察し、気づくことで生活が変わる

マインドフルネスは集中するためのもの、というイメージを抱いている人も多いかもしれないが、東京マインドフルネスセンターの長谷川洋介先生によると「集中状態を作るその前に、落ち着いて、余裕のある自分に戻してあげるのがマインドフルネス。心身が安定した結果として、集中を高めやすくするのがマインドフルネスです」

パニック症やうつ病の患者に対する治療法としてマインドフルネスを取り入れた第一人者、アメリカのジョン・カバットジ

ンの役に立ちます。仕事は仕事に、子どもとの時間は子どもにしっかりと向き合える自分になる。焦りを感じたら、ひと呼吸置いて、ザワザワした自分の心の状態や、いつもと違う身体感覚にまず気づき、観察することが大切です。そうすると落ちついてきて、次に何をすればいいのかも見えてくるはず。順番に一つずつ取り組めばいいのです

今回ここで紹介する方法以外にも、例えば皿を洗う、歯磨きをする、料理をするなど日常の動作一つ一つを集中して行うのもマインドフルネスのよい練習法。一つの方法だけでなくバリエーションを持っていくこと

女性にマルチタスクだから集中できない!? 切替え上手になれるマインドフルネス瞑想法

「今、ここにとどまる」ためのマインドフルネスはさまざまなことに気を配って社会生活を送る女性にぴったりの瞑想法だった!

も、マインドフルネスを習慣化するためのポイントだ。集中瞑想から始めて慣れてきたら観察瞑想へ

Profile

長谷川洋介

はせがわようすけ。東京マインドフルネスセンター・センター長、ディレクター。長年ヨガや東洋医学を学び実践を深める。ジョン・カバットジ博士による「MBSRワークショップ」修了後、2013年より東京マインドフルネスセンターにて多様なマインドフルネスプログラムを提供

きる。どちらの瞑想も、ありのままを観察し、とらわれをできるだけ手放していくための練習だ。

集中できない!?

女性にマルチタスクだから集中できない!? 切替え上手になれるマインドフルネス瞑想法

「今、ここにとどまる」ためのマインドフルネスはさまざまなことに気を配って社会生活を送る女性にぴったりの瞑想法だった!

写真：清水信吾
構成：文宮坂紫々

を正しく感じる、のコンセプトを抽出したもの。私達は普段、あまりにも、今、ここにとどまていない。この瞬間をありのままに観察し、気づき、受け入れ、いかにとらわれを手放していくか。マインドフルネスを実践することで、その「手放し」がしやすくなる、と長谷川先生。

「女性は特に、子育てと仕事など幅広くフォーカスしながら立ち位置を変えて行動する場面が多く、その分、集中がしにくいことがあるかもしれません。その意味でマインドフルネスの実践は、今この瞬間にとどまることで上手に手放しと切り替えをしてい

#2 | 歩行瞑想

気分転換&五感を開く瞑想に

座って瞑想するのが苦手な人や気分を変えたい時にもオススメなのが「歩行瞑想」。ゆっくりと小さな歩幅で、意識的に歩みを丁寧に観察。初めは足裏にフォーカスし、地面や床に着いたり離れたりする感覚を感じる。雑念が浮かんだら呼吸や身体感覚に意識を戻すの

は静座瞑想と同じだ。また、外を歩く場合は五感を開いていくヴィパッサナー瞑想にも最適。足裏集中でまず自分の心身を落ち着かせたら、風や音、季節感、歩いてくる人など、全身の感覚を使って観察し、さまざまな瞬間との一体感を味わおう。

Scan!



手は左右のヒザの上でもよいし、「法界定印(ほっかいじょういん)」というお釈迦様と同じ形もオススメ。親指がセンサーの役割を果たすので、眠くなったら、親指同士をつけ直そう

「ボディスキャン」という瞑想方法もある。これは、普段は気づかない体の“微細な感覚”を味わうもの。全身をスキャンするように、各部位の温度や指先のじわじわとした感じなど、繊細な感覚を観察していく



ヴィパッサナー瞑想は五感や平衡感覚、重さの感覚、内臓感覚などあらゆる器官を使いものごとを観察する。一度には難しいので、呼吸を意識しながら匂いを一緒に感じ取るなど、まず2種類の器官を使ってみるといい



1歩ずつの動きとしては、息を吸って後ろ足のカカトを上げ、吐く息でその足を前に出していくイメージ。慣れてきたら、息を吸いながら3歩、息を吐きながら5歩を目安にゆったりとしたペースで。手は体の前後で組むか、自然に横に下ろしていてもOK。ちなみに前手で手を組むのは仏教の曹洞宗の方法