はじめてのマインドフルネスヨガ＆瞑想　吉田昌生

■　マインドフルネスとは

瞬間瞬間の体験に対して、一切の価値判断をしないで、意図的に注意を払うことによって実現される気づき
心、身体、そして周囲で今この瞬間に起こっていることに好奇心と優しさを持って、注意を向けること

長く息を吸っているときには、「長く息を吸っている」と知り
長く息を吐いているときには、「長く息を吐いている」と知る
短く息を吸っているときには、「短く息を吸っている」と知り
短く息を吐いているときには、「短く息を吐いている」と知る
サティパッターナ・スッタ 大念処経「実践ヴィパッサナー瞑想―呼吸による癒し」ラリー・ローゼンバーグ

■　マインドフルネス瞑想のやり方

1. 注意を向ける　2. 雑念が湧く　3. 注意がずれたことに気づく　4．雑念を手放し、対象に意識を戻す
マインドレスネス（ぼんやり、上の空、無意識、自動操縦状態）な自分に気づいて、
マインドフルネス（気づき、自覚、無意識の意識化、メタ認知）に切り替える脳のトレーニング

■　感覚や感情との向き合い方

- **今、ここ**　＝　瞬間瞬間に注意を向ける
- **ジャッジしない**　＝　快、不快、良い、悪いなどの評価・判断をしない
- **受容的、共感的**　＝　否定もせず、肯定もせず、受けいれる
- **脱同一化**　＝　身体感覚も、心の反応も客観的に観る

■　脱同一化とは？

自然に湧き起こる感情、思考も現在という瞬間の出来事として対象化し、自分と同一化しない
例）私は痛い　「痛み」＝「私」
　身体の中の痛みを意識している　「痛み」≠「私」

■　雑念との向き合い方

→ ラベリング（妄想、雑念）で手放す。　**or**「～って思った」、「～と考えた」で受け流す。
（思いや考え　＝　思いや思考は、川を流れる木の葉）

■　瞑想時の姿勢のポイント

- 骨盤を立てて背骨を伸ばす(自律神経を詰まらせない)
- 呼吸を保つために胸を開く
- 体のどこにも負担がかかっていない状態
- あぐらを組んで座るのが難しい場合は、椅子に座ってもOK

Copyright © 2024 Mindfulness Meditation Association Inc. All Rights Reserved.
複写・ 複製・再配布禁止

はじめてのマインドフルネスヨガ＆瞑想　吉田昌生

■　マインドフルネス瞑想の深め方

調身（ヨガ）　→　調息（呼吸法）　→　調心（集中、観察、慈悲）

■　マインドフルネスヨガのやり方

DOING モード（することモード）　→　BEING モード（あることモード）

1　適切な位置（ターゲットエリア）を見つける
2　可動域の境界線（エッジ）を見つける
3　数呼吸、静かにホールドし観察する

■　マインドフルネスヨガのポイント

1　ゆっくり動く、使っている部分を意識する
2　穏やかな呼吸を意識する
3　力を抜くこと、頑張りすぎない
4　完璧にできなくてもいい、比較しない
5　ポーズを終わるときもゆっくり繊細に戻る

■　瞑想が深まらない原因（根本煩悩、心の三毒）

1　貪（過剰な欲）　＝求めすぎる心
2　瞋（嫌悪）　＝嫌がり過ぎる心
3　痴（妄想、無知）＝マインドレスネス

■　マインドフルネスヨガの目的

・　瞑想に入る前の準備運動
・　観察して気づく力を高める（動きの中で体と心を観察する）
・　気づき＋自己受容を養うことで、自分自身（感覚や感情、思考）と新しい関係性を築く

■　マインドフルネスで得られるもの

・　ストレス軽減、感情のコントロール、思いやり、集中力、明晰さ、直感、創造性の向上
・　ネガティブな感覚や感情を受容することで、自己受容が深まる
・　感覚や感情、欲求に気づく力が高まり、それに応じた適切な対応ができるようになる
・　周りに対する気づきが高まることで、日々の体験が鮮明になりポジティブな感情が高まる
・　思いやり、共感能力が高まり、全体とのつながりを感じるようになる

ヨガフェスタ参加者限定特典　2024年9月24日（水）24時まで　→
クラスの感想を送って頂いた方へ 瞑想音源＆動画セミナーをプレゼント　→

Copyright © 2024 Mindfulness Meditation Association Inc. All Rights Reserved.
複写・ 複製・再配布禁止