

仙台広瀬倫理法人会経営者モーニングセミナー

“心を科学する、実践の伝統ヨーガ”

「5 段階で行う、心の観察」

私が、我が心の王になる

日時：2013年9月24日（火） 6:10～6:55

会場：KKR ホテル仙台2階 青葉の間

講師：児玉明美

仙台ヨーガ塾 代表

(社)日本ヨーガ療法学会 認定 ヨーガ療法士

ヨーガ療法とは

インド中央政府ではヨーガの心身症治療効果に高まる期待を受けて科学技術省公認の研究機関を開設。100年以上にわたって、心身症の治療を目的にした生理学的研究や臨床研究を行い、体系を作りました。それが、ヨーガ療法です。日本では2003年にインド政府公認の日本ヨーガ療法学会が設立され、心身症の治療目的としてのヨーガ療法を医療現場に組み込み入れるための症例づくり、国際心理学会、統合医療学会と連携した活動も積極的に行っています。

身近なところでは、東日本大震災をきっかけとした「トラウマを克服するヨーガ」についての講演活動があります。これは、トラウマ研究の世界的第一人者ヴェッセル・ヴァンデル・コーク氏(ポストトラウマセンター所長)との共同研究で行っており、ここ東北でも40名ほどのヨーガ療法士が意欲的に活動を続けています。

そもそも、インドに伝わる伝統ヨーガの発祥は5000年以上前とされています。ヨーガ行者の姿らしき姿が彫られた印判が、モヘンジョダロ遺跡から発見されたからです。しかし、その長い歴史の中で伝統ヨーガが広範に伝えられることはありませんでした。それが一気に欧米各国に広がりを見せたきっかけは、1983年のあるグル（聖師）の渡米によります。かれは、長い間グルから弟子へと口承によって伝えられて来た教えを国際的な学会で演説したのです。その内容は、多くの専門分野の科学者たちに感銘を与えました。それによって、ヨーガは急速に心理学、精神科学、西洋医学その他各方面から注目を集め、実際に臨床の場への導入、成果の報告がなされるようになったのです。

(2013年9月24日)

1. 振り回されない「心」を手に入れるには

自分の体と心をつかい「分かる」を繰り返すことが近道です

- i 心は外側からの影響を受け続けていることを知る
- ii 自分の感情、思考、判断に疑いを持つ
- iii 体得による知覚を積み重ねる
- iv 知識をぬりかえる
- v 恐怖と欲望からの解放を得る

2. 実習の準備（呼吸法）

無意識の呼吸をきりかえることが、意識化の第一歩です

リズムカルな呼吸によって様々なつながりを感じることが出来ます

心を観察するための道具である肉体を休息させます

いちばん簡単な呼吸法「完全呼吸」を紹介します

- ① 頭、首、胸をまっすぐにして、くつろいだかたちで座る
- ② 目を閉じるか薄目にする
- ③ はじめに息を、吐けるだけ吐く
- ④ 一気に吸えるだけ吸う
- ⑤ ゆっくり、細く、長く吐く

3. 心の観察の実践

いよいよ観察を心に向けます

はじめは、かってに現れては消える心を消そうとせずに走り回らせます

少ししづかになったところで、出ていこうとする心の力を引きとめます

ひきとめている心のほうに意識を集中します

- i 心を内側に向ける
- ii 心が外に向かうのを止める
- iii 内側に向いた心を集める
- iv 観る心で心を観る
- v 分析する

4. 日常に活かすヨーガの智慧

めまぐるしい日常は、実践の場として最適です

- i 「これでいいのだ～」の生き方を身に付ける＝受容して生きること
- ii 「今、ここ」を感じる＝記憶のお掃除、手の内にある未来
“～あらねばならない、～せねばならない、すべきである”
must be..., must be done を緩める
- iii 自分を知って、上手に手放す＝人生を乗り切る「馬車」の手綱を握る
【自己の客観視】→【自己の受容・癒し・強化】→【自己成長】＝満足

5. あらためて、「健康」とは？

「健康とは、身体的、精神的、スピリチュアル（人間的あるいは霊的）、社会福祉において、単に疾病あるいは虚弱でないことではなく、ダイナミック（常に動的）な状態のことをいう。」

WHO（世界保健機関）の健康の定義
太字部分は1999年に加筆

病気や痛みがあってもなくても、調子が良かったり悪かったりを繰り返しながらも毎日に満足して生きていること

「健康は自分で作るもの」

6. 質問

いかがでしたか？

ぜひ、毎日の生活に取り入れていただければ幸いです！
本日は、ご参加いただき本当にありがとうございました。
ご質問・お問い合わせはHPからお気軽にどうぞ

<http://www.sendai-yoga.jp>

仙台ヨーガ塾
児玉明美