

# 新しい自分に出会う

## Lesson 4

### ～瞑想をする～

瞑想をすると心が安定し、ストレス解消や疲労回復に役立ち、集中力も高まります。ヨガと一緒にすることで、心身がほぐれ、呼吸が深まり瞑想に入りやすくなります。アストラリア代表の佐多美佐先生に、やさしい瞑想法を伺いました。

イラスト／ちよあいみ 構成／揚石圭子

目は半眼。視線は鼻先かその延長上に置く。半眼が辛い時は目を閉じる。

あごは引く。口を閉じ歯は軽くかみ合わせ。鼻呼吸で行うが、苦しい時は口呼吸でもよい。

肩の力は抜く。

背筋をのばし、肛門は締める。



Meditation

## 準備

ベルトや腕時計は外し、体を締め付けない服装で行いましょう。部屋を換気し、室内の明るさと室温を適度に保ちます。部屋が雑然としている場合は、布などで仕切って集中しやすい空間をつくるとよいでしょう。

## 金剛座法 による瞑想

正座をして行う、基本的な方法です。

- Step 01 正座をし、膝を平行にして両足の先は重ねず、親指が触れる程度にする。
- Step 02 両手は印を結んで太もものつけ根に置く。
- Step 03 呼吸は腹式呼吸でゆっくりと行い、鼻から吸って鼻から吐く。目は半眼、または閉じる。

心のわだかまりをなくして  
シンプルに生きる

ヨガの目的には「心身のバランスを整えること」や「ほんとうの自分に出会うこと」などがあります。瞑想はヨガのステップのひとつであり、自分を見つめるための「心のヨガ」です。瞑想は心の安定を促し、集中力を高めるものでもありますが、いきなりやっても意識が散漫で、雑念が多く、うまくできない場合が多いと思います。その雑念を取り払うには、まず腹式呼吸で行うハタヨガから始めるとういでしょう。ヨガのポーズで体を動かし、全身に酸素を行き渡らせます。無理せず続けていくと、しだいに筋肉の緊張がほぐれ、血液の流れもよくなります。その後の瞑想で心身がリラックスした状態となり、集中力が増し、良い考えやひらめきが浮かび、仕事もスムーズになるでしょう。

「瞑想」と聞くと、なんだか難しそうと思うかもしれませんが、短時間でも日常の中に取り入れることで、気分転換やストレス緩和に役立ちます。「瞑想では無くなるのですか？」という質問を受けることがあります。瞑想をするときは、その目的を自分で定めて行ってみるとよいでしょう。例えば「建設的なことを考えたいのになかなか先へ進めない…」というときなどに、瞑想が助けになります。

何に集中して行うかも様々です。瞑想では、腹式呼吸が基本ですが、その呼吸に意識を向けて行うのもよいでしょう。花や緑の植物、キャンドルの炎などに視線を置いたり、お香やアロマの香りに集中したり、自分がやりやすい方法で行い

アストライアは、心とからだの  
ホリスティックケアを目指しています。



### ●サブコンシャスチャネリング

サブコンシャスチャネリングでは、チャネラーが超微弱な意識を感じ取り、潜在的な思いや母胎内での出来事など、今に影響を与えているものを伝えます。



### ●ヨガ

自分を見つけるために行う「ヨガと瞑想」。一人ひとり個人差があるため、個人レッスンが中心です。人と比べることなくマイペースに続けることができます。



### ●潜在心理分析コーチング

潜在心理分析コーチングの様子。ただ話を聞いてもらうのではなく、心の中が整理され、自分が気づいていなかったことも引き出されていきます。



### アストライア ヨガスクール

東京都港区麻布十番 1-10-3-1001  
TEL: 03-5570-5256  
地下鉄南北線・大江戸線 麻布十番駅 5a 出口  
から徒歩 1 分  
休所日: 毎週月曜・他、イベント時  
<http://www.ast-a.com>

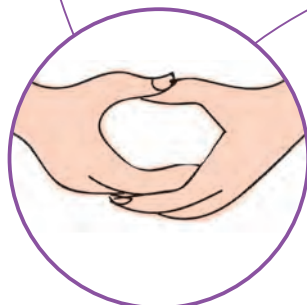
ホームページをリニューアルしました!



### 佐多美佐 (さた みさこ)

株式会社アストライア代表取締役。サブコンシャス・ヒーラー。ヨガ指導者。文化服装学院非常勤講師。潜在心理士。長年にわたり商社で管理職を務めた経験と人間学を研究した実績を融合し、メンタルヘルス、ホリスティックヘルスの立場から、独自のストレスマネジメント、およびコーチング、癒しに取り組む。

目は半眼、または閉じる。  
背筋を伸ばして肩の力は抜く。  
金剛座法と同じように行います。



## 椅子の座法 による瞑想

椅子に座って手軽に行う方法です。

- Step  
**01** 背もたれから 5 ~ 10cm ほど離れて座る。
- Step  
**02** 両膝、両脚を少し開き、足の裏はしっかりと床に付ける。
- Step  
**03** 両手は印を結び、太もものつけ根に置く。または手をももの上に置くだけでもよい。その場合、手のひらは上を向けても下を向けてもどちらでもよい。
- Step  
**04** 呼吸や目を向ける方向は、金剛座法の 3 と同様に行う。

Meditation

## 印を結ぶ

片方の人さし指の先を、もう片方の人さし指と中指のつけ根に置き、両手の 4 本の指を重ね合わせます。さらに片方の親指の先を、もう片方の親指の爪の上に重ね、イラストのように楕円をつくりまします。手は力が入らないようにしまします。

ます。  
今日一日を振り返る瞑想や昔のことを回想していく瞑想など、目的に応じて瞑想を行ってみて下さい。雑念があるときはそれを無理に消そうとせず、そのままを受け止め、リラクセスしてゆつくりと呼吸を続けて下さい。雑念と思っていることでも、自分と向き合うための大事なヒントとなる場合もあります。忘れていたことが思い出されたり、反省点が見えてきたり、我慢していた感情があふれてくることもあります。瞑想によって気持ちをリセットし、考えが整理され、感覚が研ぎ澄まされていくのを感じることもあるでしょう。  
忙しい現代に生きる私たちにとって、瞑想は必要不可欠といつてよいかもしれませぬ。情報が氾濫する中で知識を詰め込み、あれこれ考えすぎている人も少なくありません。瞑想が深まると脳が活性化し、余計な考えがそぎ落とされ、シンプルでポジティブな意識が湧き上がってきます。知識よりも実践に目を向け、まずは気軽に自分なりの瞑想にチャレンジしてみてください。