

ヨガと瞑想で気づく ゆとりをもつ大切さ

忙しさに追われていると、気持ちの余裕も失いがち。ヨガと瞑想をすると、不思議と心の整理がつき、ゆとりができて集中力や判断力もアップします。アストライア代表の佐多美佐さんにゆとりをもつ大切さについておうかがいしました。

イラスト／ちよやあいみ 構成／揚石圭子

現代人は忙し過ぎて 本当の自分を見失っている

現代人は、仕事に人づきあいに、ゲームにスマホ……やることがたくさんあって大変です。忙し過ぎて、自分が本当は何をしたいのかわからなくなっている人もいいのではないのでしょうか。人間は大なり小なり悩みを抱えていても、その悩みの存在に気づかないままの人もいます。それは事実から目をそらしているだけかもしれません。

アストライアに來所される方のなかには、「悩みはないんですけれど……」と言いつつ、潜在心理カウンセリングやサブコンシヤス・コーチングを受けると、自分の本当の思いが引き出され、すっきりとした顔になれる方もいます。「こんなことは、たいしたことじゃない」と軽く考えていたことが、ストレスや悩みの原因かもしれないのです。それがわかれば、改善方法や解決法はありますが、悩み自体が見えな

い状態ではそれできません。まず、過去から現在までの出来事などを振り返りながら、自分を縛っている枠の存在に気づくことが必要です。

たとえば、幼い頃に親から「おねえちゃんなんだから、がまんしなさい」と強いられ、それ以来がまんすることがくせになつてしまっている人もいます。そうするのが当然なのだと思ひ込み、本当の気持ちが見えなくなってしまうのです。すると悩みはないように感じながらも、なんとなくすっきりしない思いを抱えることになります。

そのほかにも、様々なケースがあります。たとえば、人から仕事を頼まれると断れず、仕事量が増えて疲労しきっている人。「雑用は自分より能力のないほかの人がすればいい」と態度が横柄になり、オフィスの皆から嫌われ孤立してしまった人。困っている人を見ると放っておけず、頼まれてもないのに手伝ったり世話を焼いたりして、自分の仕事がおろそかになっている人も。

こうしたことは、実は自分でストレスをつくっていることにほかなりません。しかし心にゆとりがあれば、周囲に振りまわされることもなく、自分のペースで物事を進めていくことができます。客観的な状況判断ができ、適切に対処することができるようになるのです。

ヨガと瞑想が 心のゆとりを取り戻す

心にゆとりを取り戻すには、呼吸法を重視したヨガと瞑想が最適です。これは私自

身が実践者だからこそ断言できます。理屈ではなく、実際に体験してみないとわからないことです。「ヨガ」と一言にいいますが、ここでいうヨガは、ハタ・ヨガのこと。ヨガと瞑想をすると、いつでも落ちついて物事に対処できるようになるから不思議です。

ヨガで心身がリラックスすると、忘れていた記憶がよみがえったり、感情が湧き上がったたりすることがあります。幼い頃に経験した寂しさや悔しさなどを思い出し、親から押し付けられた理不尽なルールに、大人になった今でも縛られていることに気づくこともあります。アストライアのサブコンシヤス・ヒーリングで、それらの潜在意識を癒し解放すると、普段の行動や考え方が変化してきたという人も多くいます。

忙しいときに上司から仕事を頼まれたら、「すみません。今、自分の仕事で一杯なので、ほかの人にお手伝いできますか？」と自然に言えるようになったり、横柄だった態度に気づき改めることができたり、必要以上に他人の世話を焼かなくなったりするのです。

チャネリングやコーチングも 自己探求の助けになる

肝心なときに大事なことを伝えそびれたり、変に遠慮やがまんをして誤解されたりする人もいます。その多くは、子どもの頃の潜在意識が原因となっている場合があります。誰かと比べられたり、競わされたり、親が決めた枠から出られなかったり……。そうした思いは心のわだかまりと





なって積み重なっていき、それらが現在に影響を与えることもあります。まずその影響に気づけるといいですね。

「もっと自分を変えたい！」という思いがあるなら、サブコンシャス・チャネリングや、サブコンシャス・コーチングを体験してみるのもいいと思います。家族や友人に何かを相談すると、身方になってくれて「わかるよ」「そうだよね」と同意はしてもらえますが、良くないところをはっきりと言ってもらえないことが多いものです。

アストライアのサブコンシャス・コーチングでは、相談者の気づきにくいストレスや悩みの原因を、普段の生活から潜在意識のレベルまでホリスティックに捉え、本人の心の奥にある本心や答えを引き出していきます。心に溜まっている思いや、引っかかり、心配や迷いなどの内容を整理し分析していくと、思い込みや考え違いに気づきやすくなります。自分では気づかなかった視点やヒントを得られるので、心のメンテ

ナンスになり自己探求にも役立ちます。

自分のことを あとまわしにしないで

自己探求をしたいと思っても、忙しい毎日のなかでは、つい、自分のことがあとまわしになりがちです。まずは自分を大事にすること。何事もバランスが大切です。そのためにも、ヨガと瞑想で自分の心身のバランスを整えたり、音楽やウォーキングで気分をリフレッシュする習慣を身につけるとよいでしょう。とくにヨガと瞑想では、意識的に呼吸を行うことで心身のリラクセスがうまくできるようになり、気持ちの切り替えがしかりとできるようになったという人も多くいます。

アストライアのヨガ瞑想室は開放感のある落ちついた空間で、静かに心の内側に入っていくことができます。最初のうちは身構え、つくった自分でいた人も、ヨガと瞑想で心身がほぐれると緊張も解け、リラクセスしてきます。無理をしないありのままの姿に戻っていくのです。まるでもうひとつの我が家に帰ってきた感覚で、「ただいま」と入ってくる会員さんには「おかえりなさい」と迎え、お帰りの際は「行つてらっしゃい」と見送ることもあります。

心のゆとりを取り戻すということは、自分らしさを取り戻すということでもあるのです。ぜひ気軽に、アストライアのホリスティックなプログラムを体験し、心身ともにすっきりした感覚を味わってみていただければと思います。



潜在意識の勉強会を不定期に開催中。詳細はお問い合わせください。

佐多美佐 (さた みさ)

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。ヨガ指導師。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。

『癒す力はあなたの中に』

佐多美佐 / 著 現代書林 / 刊 1,300円＋税

ストレスから解放され、自分らしさを取り戻すためにはどうしたらいいの、自己探求のための実践法をわかりやすく解説。チャネリング、コーチング、ヒーリング、ヨガ、5W1Hなど、「アストライアメソッド」の体験者の実例も。潜在意識に気づき、心豊かに生きるヒントが満載！



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。



アストライア インスティテュート

東京都港区麻布十番 1-10-3-1001
TEL: 03-5570-5258
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>

サブコンシャス・コーチング



サブコンシャスコーチングの様子。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。

ヨガ



自分を見つめるために行う「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。

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、チャネラーが超微細な意識を感じ取り、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。