



### 「心を整える（瞑想）」

今月のテーマは心を整える、ということで瞑想（ディヤーナ）をいつもより長めに行って心を整えましょう。

昨年みなさんからお聞きしたお悩みの中で、心の不調を何とかしたいというご希望が結構ありました。私たちは身体が風邪をひくように、心も不調になる事はあります。

特に4月は身の回りの環境の変化や、新たなスタートの時であったりもするので、ストレスを感じることも多々あるのではないのでしょうか。

心が疲れていると感じたら、まずはヨガで少しずつ身体と心を整えましょう。

今月は瞑想で心を整える、としましたが心を整えるのにはアーサナで身体を動かす事も呼吸法を行う事もとても重要です。

身体、呼吸、心は一つと同じ器にあり、どれか一つを整えると他の二つも整います。それも踏まえて瞑想に重きを置いて、今月は行っていきたいと思います。

かつて私は瞑想がとても苦手でした。

でも好きな瞑想のテーマが見つかったからは瞑想も楽しめるようになってきて、少しずつ長く座れるようになってきました。

今月は毎週瞑想のテーマを変えて行います。

いまは瞑想が苦手な方も、好きなテーマや集中しやすいテーマが見つかるとう瞑想を楽しめるようになるかもしれません。

少しでも時間があれば気軽に瞑想が行えるようになるといいですね。

### ●重要ポイント●

瞑想は、空想・妄想以外のテーマで行う

### ディヤーナ（瞑想）

#### 方法

- 1.楽な座法で座ります。
- 2.目は軽く閉じて、親指と人差し指で輪を作り（チンムドラー【智恵の印】）、手のひらを天井に向け膝の上に置きます。
- 3.背筋をまっすぐに伸ばし肩の力は抜いて、軽く顎を引きうなじを伸ばします。
- 4.鼻からの静かな呼吸で、しばらく自分の決めたテーマで座ります。

#### 効果

- ストレスが解消されます。
- 集中力・判断力がアップします。
- 脳内の組織である海馬を刺激し、記憶力アップが期待できます。
- 自律神経が整って、心身ともにもっと快適に過ごせるようになります。
- うつ病の改善・認知症の予防が期待できます。
- 幸福感が増し、前向きに生き生きとした生活が送れるようになります。