



この時期に最前線で
活動されている
皆様へ

SOOTHING YOGA 4

思考の「お出かけ」に気づく

京都西山短期大学 仏教学科 仏教保育専攻コース 准教授
学生相談室室長 / こどもヨーガ研究者
一社)こどもカルチャー Education JPN 理事

伊藤華野(佐陽子)



現場で働く医療従事者の方々、また、従事者の方のお子様を預かってくださっている保育者の皆さま、ライフラインや生命の糧を提供するためにお仕事をしてくださっている方々にこころより感謝申し上げます。

ヨーガでは、考え事ですっきりになりがちなか頭の中を瞑想ですっきりと休憩させることができます。ヨーガには体操があります。体操でカラダを動かしている間はカラダにやってくる感覚に注意を向けやすくなり、普段は休むことなく頭中を動き回る思考を休息させることができます。ヨーガでのカラダを使った体操は瞑想の基本を体得させるものです。

ここでご紹介している「We are here 体操」は、「私たちはいまここにいます」という実感をもっていたきたく、命名しました。「いのち」は私のいのちでありますが、宇宙の中の地球の中の社会の中の私の「いのち」でもあります。そして、この「いのち」は、

太古から数多の祖先から受け継がれてきた私の「いのち」でもあります。この尊い「いのち」にやさしいまなざしで留意を向ける時間を、たった3分でも持っていただければと思います。

これらはマインドフルネス・トレーニングと言われるのですが、ストレスの低減やうつ、うつの再発の予防に役立つことがわかっています。あわせて、ヨーガ体操の効果、脳内分泌のバランスがとれ、目の疲れがとれ、自律神経の活性が期待できます。皆さまのお疲れが少しでも癒されますことを、お祈り申し上げます。

実技編

まず、座位を調えます。薬指と親指で耳をやさしくかく引っぱり、鼻から出入りする呼吸を観察してみましよう。次に手を耳からはずして、全身の感覚に注意をむけて始めていきます (①)。

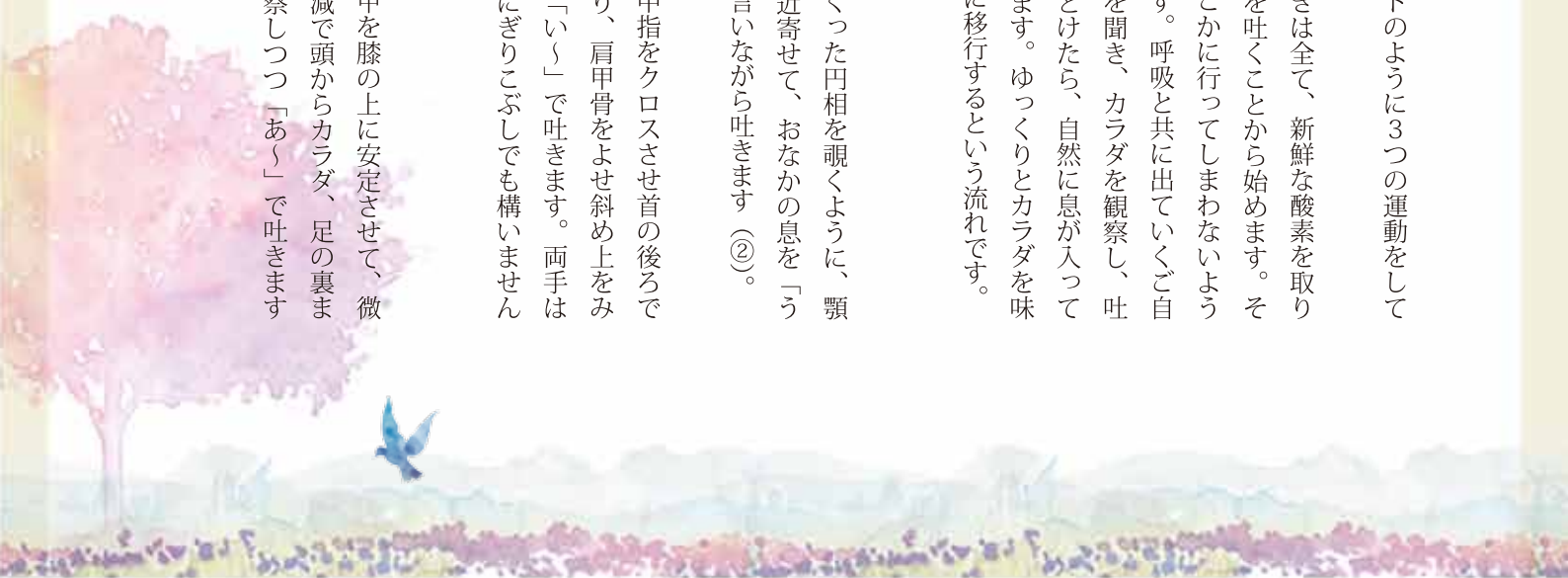
今回はイラストのように3つの運動をしてみましよう。

この3つの動きは全て、新鮮な酸素を取り入れるために息を吐くことから始めます。その時、思考がどこかに行ってしまうように、声を出します。呼吸と共に出ていくご自身の声、その音を聞き、カラダを観察し、吐き終わりを見とれたら、自然に息が入ってくるのを観察します。ゆっくりとカラダを味わい、次の動作に移行するという流れです。

う体操：腕でつくった円相を覗くように、顎と喉を近寄せて、おなかの息を「う〜」と言いながら吐きます (②)。

い体操：左右の中指をクロスさせ首の後ろでひっぱり、肩甲骨をよせ斜め上をみながら「い〜」で吐きます。両手は離してにぎりこぶしでも構いません (③)。

あ体操：両手の甲を膝の上に安定させて、微笑み加減で頭からカラダ、足の裏までを観察しつつ「あ〜」で吐きます (④)。



We are here !

教室で授業前にできる三つの体操

まず、耳をもみましょう！

①普通に座って快や不快をたしかめましょう。一度両手を太ももの裏に置いて背筋をきゅっとひっぱるとよいでしょう。



④再び①になって、手のひらは上にむける。『あ〜』と頭から足まで息を流しましょう。

⑤全身で『今、ここ (here!)』を感じる。眉と眉、耳と耳の交差点を意識して口を閉じて鼻から出入りする呼吸を感じましょう。

⑥合図をきいて目をひらきましょう。



②両手を組んで前に円をつくり背骨をまるめ肩甲骨をひろげ頸とのどを接近させましょう。目はつむりからだをかんじましょう。『う〜』



③そのまま両手を頭上でくんで中指同士でひっぱりあうようにして肩甲骨をよせましょう。目は判断で遠く一点を見ましょう。『い〜』

動いている間にさまざまな思考のつぶや

きが生まれることでしょう。例えば「やっぱり疲れているなあ(過去)」「痛くていやだな(判断的な今)」「毎日やらないとな(未来)」など、思考が働きたすかもしれない。そのような時に「出かけたね」と気がついて、その意識を鼻から出入りする呼吸とカラダの感覚に戻してみよう。意識が何度か出かけても、決して叱ったり否定したりせず「あ、出かけたね、戻ろうか」を繰り返します(タッチ・アンド・リターン)。徐々に「思考のお出かけ」が減ってくる。と、ココロもカラダも休まっていけます。ありのままの思考、呼吸、カラダの感覚、これらを味わい観る時間をたんと過ごすみてくだささい。

体操については自分以上のことをせず、快適で安定感がある辺りで留まること

が大切です。
わたくし 私(わたくし)は一人ではなく、私達(わたくしたち)が今ここにいます。「We are here 体操」を味わっていただきたく思います。ありがとうございます。

参考文献)

大谷彰『マインドフルネス入門講義』金剛出版(2014/10/15)。

大谷彰『マインドフルネス実践講義マインドフルネス段階的トラウマセラピー(MB-POTD)』金剛出版(2017/5/25)。

佐保田鶴治『ヨーガ入門ココロとカラダをよみがえらせる』ベースボール・マガジン社(2001/12/1)。

絵は県の精神保健福祉センター職員が描いてくださいました。次のURLにリンクする「We are here」のポーズを行っているゆるぎやら動画をみることが出来ます。

熊本県精神保健福祉センターくまモンYouTube動画。

http://www.pref.kumamoto.jp/kiji_11053.html

兵庫県西宮保健所みやたんと We are here 体操動画

<https://www.nishi.or.jp/kenko/hokenjofoho/kokoronokenko/karada-kokoro.html>