

マインドフルネスのご案内

思考や感情は心の反応であり、自らの記憶や本能的なバイアスによって作られた自己イメージです。つまり、自分そのものではなく一過性であり、切り離すことができます。

自分を苦しめている思考や感情を切り離して「今」に集中できるよう継続的に練習をすることが、プログラムの目的となります。



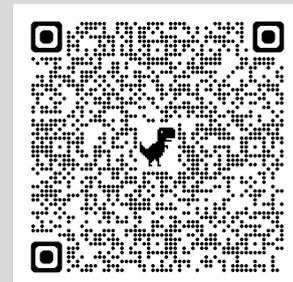
効果・効用

- 深いリラクゼーション
(不眠、緊張感、不安を和らげる)
- 体の痛みや違和感の緩和
- 自律神経、生理機能調整
- 客観性、心の柔軟性
- 自己受容

こんな方にオススメ

- ・気分思考が散漫になりやすい
- ・物事に一喜一憂しやすい
- ・不安や緊張があり疲れやすい
- ・何かをやり遂げる力をつけたい
- ・リラックスできるようにしたい

継続すると実感しやすいです。
詳しくは論文やエビデンスを参照ください。





マインドフルネスとは

過去や未来ではなく「今」そして「ここ」に気付いている状態であり、心地良い集中や充実感を味わえている状態をいいます。

マインド=心 フルネス=満たす

マインドレスになると「今」「ここ」から離れ、自分に無意識な状態となり不注意、散漫、苦しみや混乱の渦に身を置いている状態といえます。

今ここに集中すると

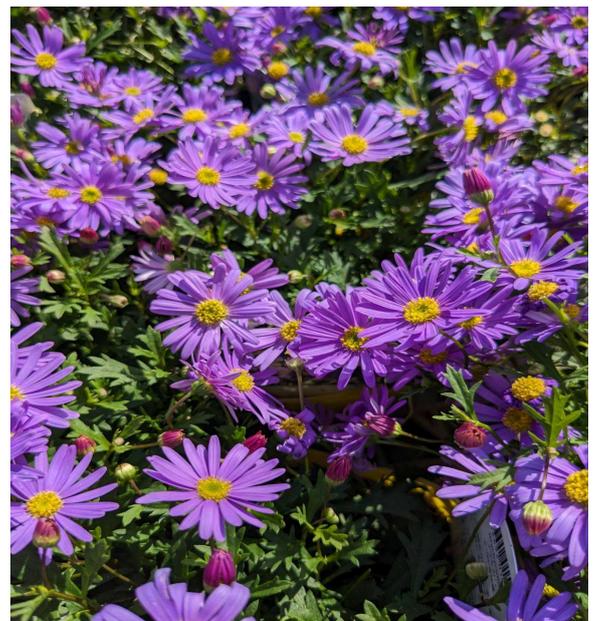
頭がスッキリする、気持ちが楽になる
心に空間が生まれる、考え方の変容
体の感覚に気付ける、体の癖に気付ける
呼吸が深くなり副交感神経優位となる
心の癖に気付ける、固定観念の緩和
自己理解、自己受容

→ セルフケア
→ 心身医学
→ 健康医学
→ 予防医学
→ 脳機能改善
→ 精神の発達

繰り返しがなぜ大事なのか

マインドフルネスは特別なことではありません。むしろ、もともとの人の姿ともいえます。しかし、現実社会の中で人はマインドレスを繰り返し、それが普通になってしまいました。

マインドレスの癖を直すためには、繰り返しの練習が必要です。



講師：山本 浩子

インド中央政府・科学技術省公認ヨーガセラピスト
一般社団法人日本ヨーガ療法学会認定ヨーガ療法士
スワミ・ヴィヴェカナンダヨーガ研究財団認定 ヨーガインストラクタ