

第11回 『～顧問先社長との雑談に使える～ ヨガインストラクター社労士の“健康経営よもやま話”』

読書の秋、スポーツの秋、瞑想の秋

～屍のポーズとプチ瞑想で秋の夜長を味わう～

こんにちは。ヨガインストラクター社労士の岩野麻子です。

朝晩涼しく、過ごしやすい季節になってきました。読書に、運動会、芸術鑑賞など、気候も気持ちも落ち着き、何をするにも、ゆったりと快適に楽しむことができますね。

ヨガでも、心身が穏やかであることは幸せだとされています。その穏やかさを保つためにハタヨガ(体を動かすヨガの総称)があったり、シャバアーサナ(屍のポーズ)があったり、瞑想があったりします。この季節、秋の夜長を満喫するにも、ヨガはぴったり。今回は、私流の屍のポーズとプチ瞑想をご紹介します。

屍(しかばね)のポーズ

軽い運動やストレッチの後に効果的な、リラクスのポーズです。

ベッドや布団、マットを敷いた床の上などで行ってください。

1. 仰向けに寝転び、足を腰幅、わきの下にはスペースを作り、手のひらは天井に向けます。
2. 軽く顔を閉じるか、鼻先をぼんやり見つめます。
3. 首を軽くすくめてふっと力を抜いたり、頭を左右にごろんごろんと転がして、首や頭の力を抜きます。
4. 手足を軽くふらふらと動かして、手足の力を抜きます。服の裾や髪の毛先など、気になるところがあれば、直しておきましょう。
5. 準備が出来たら、今の自分の呼吸を観察していきます。まだ力が抜け切れていないという人は、6～9の方法でリラクスを深めていきます。
6. 右手をグーにして、肘を伸ばしてぐっと力を入れたら床から少しだけ浮かせて、プルプル。ふっと力を抜きます。バタン。左手も同様に行います。
7. 右足も膝を伸ばしてぐっと力を入れたら床から少しだけ浮かせて、ふっと力を抜きます。ごとん。左足も同様に行います。
8. おしり(腰)も床から持ち上げて、ふっと降ろします。
9. 顔を表情がくしゃくしゃになるくらい力を入れて、ふっと戻します。
10. そのまま、自然な呼吸を続けます(約5分)。
11. 起き上がるときは、内側に向かって意識を徐々に外側へと戻します。
12. 手をグーパーグーパーしたり、足を左右にぶらぶら～としてたりして起き上がることを体に伝えていきます。

13. 大きく伸びをしましょう。両手の指を組んで、手のひらを外側にくるっと向けたら体を上下にぐっと伸ばしていきます。息を吸って、ふーっと吐いてリラックス。
14. 最後に、ご自分の今の呼吸を観察してみます。最初の呼吸と今の呼吸、どちらが深くゆっくりでしょうか。

プチ瞑想

1. 背筋を伸ばし、楽な姿勢で座ります(壁や背もたれに寄りかかってもいいです)。
2. 首や肩の力を抜いて、自然な呼吸を続けます。
3. 頭の中を空っぽにしていきます。いろいろなことが頭に浮かんで来ても、いったんそれらを忘れましょう。
4. 目の前に湖があるのを想像します。湖畔で友人と一晚キャンプをして、朝に目覚めたようなイメージ。
5. 静かに湖の中に入っていきます。どんどん入って行って、肩まで浸かりました。
6. 鼻先まで浸かりました。構わず呼吸は続けてくださいね。
7. 頭の先まで浸かりました。ひんやりとした水が頭を冷やし、水面は頭上できらきらとゆらめきます。
8. 普段の生活や頭に浮かんでくるあれこれは、地上の世界に置いてきます。しばし、音のない静かな世界を楽しみましょう(約5分)。
9. ゆっくりと地上に戻ります。頭が出て、顔が出て、生暖かい風と光を感じます。
10. ゆっくりと顔を開きましょう。ふーっとため息のような息で体中の老廃物やストレスを吐き出していきます。
11. 徐々に身体を動かしたり、伸びをしたりして外の世界に戻ってきましょう。

「屍のポーズとプチ瞑想で秋の夜長を味わう」はいかがでしたか？

自分の心と体を観察する、味わうという感覚が好きで私は時々やっています。慣れてきたら、ご自分流にアレンジしてみるのもいいですね。それでは、次回の“健康経営よもやま話”もお楽しみに！



特定社会保険労務士 岩野 麻子 氏

社会保険労務士 岩野麻子事務所 代表。IHTA(社団法人国際ホリスティックセラピー協会)認定 ヨガインストラクター。健康経営アドバイザー。ヨガに関する知識をはじめとし、解剖学、栄養学などの基礎知識を学ぶ。社労士業務を行う傍ら、2012年よりヨガインストラクターとしてデビュー。2015年の東京都社労士会中央統括支部・管外研修では、「ヨガで職場の健康管理～ヨガインストラクターが考える健康管理～」をテーマにして研修を行うなど、「働くすべての人々にQOL(Quality Of Life=生活の質)の向上を」を座右の銘として、「労務管理」のみならず「健康管理」の視点を取り入れながら、「働く」方々のサポートに努めている。