

## STEP 1

### いざ、集中への導入 壁を使ったヘッドスタンド

逆転の姿勢は重力が働くことで、頭部に血液や酸素が行き渡り、脳をリフレッシュさせる。まさに、集中への導入にはぴったりだ。初めは30秒～1分、慣れてきたら10分程度行ってみよう。



4  
ヒザを曲げ、カカトの上にお尻を置く。腕を後ろに伸ばしたチャイルドポーズの姿勢でしばし、休息を取る。5～10呼吸程度

手でマットを押し、なるべく反動をつけないように片足ずつ持ち上げる。壁に寄りかかったら、両足が開かないように。初めは30秒～1分ポーズを保持、呼気と吸気のリバランスを等しく保とう



1  
頭頂を床に、後頭部は壁につける。首を痛めないように、耳は床と垂直に。両手の間隔は肩幅。ヒジの真下に手首がくるように置く



2  
ヒザを床から上げて伸ばし、お尻を上げる。徐々に足を顔のほうに歩かせると、背中が伸びていき、肩甲骨のあたりが壁につく

## STEP 2

### 内観で雑音を消し チューニングを合わせる

紙とペンを用意して、雑念がわいてきたらその内容を順にメモしよう。最初に浮かんだ雑念が最も優先順位の高いものだ。内観により「やることリスト」が書けたら、あとは行動に移せばよい。

#### MEN'S YOGA

#### 内観を深める3心得

～雑音を消すためのTo Doリスト～

- ☑ 雑念が沸いたらメモを取るべし
- ☑ 座る姿勢で痛みが出れば、その部位を強化するべし
- ☑ ウトウトするなら十分に寝るべし

静かで落ち着く環境を整えたら、楽な姿勢で座り、目を閉じる。姿勢や呼吸、特別何かにフォーカスする必要はない。自然な呼吸を行いながら、流れる雲を眺めるような意識。次にどんな雲が来るのか期待せず、また、すぎ去る雲も追いかけない。自分の内面にあるものを、ありのままに見てみよう

