

MEN'S YOGA

—— 男すべからくヨガすべし ——

つかもうとすると、するりと逃げてしまう気まぐれな集中。
しかし、きちんと段取りを作れば、瞑想への入口を作ることは決して難しくない。
集中を深める準備「内観」を行い、別世界の爽快感を得よう!

写真=樋口勇一郎 文・構成=村上華子

「瞑想」というと敷居が高いが、趣味に没頭してあつという間に時間がすぎた経験を思い出して下さい。無我夢中の境地になると、その対象と波長が合い、一体化します。これが、瞑想状態です。瞑想は目を閉じ、座っている時だけではなく、実は普段からみんながやっている身近なこと。今までは、踏む手順がわからなかっただけ。いつも偶然に訪れる。あの感覚、を必要に応じて制御できたら

働き盛りの男性陣は、仕事や生活家族のこと、日々考えごとがせわしなく頭の中を駆け巡り、心が休む暇はない。ものは試しに、瞑想をやってみたものの、頭がクリアになるどころか、次々に雑念がわき、意識的に集中状態を作ることの難しさに愕然とする。そこで、長きに渡る瞑想の経験から独自の手法を編み出した、乳井真介先生に秘訣を聞いた。

つまらないイライラも解消するし、生産性や充実感は増し、人間関係だって円滑になること間違いなしだ。「瞑想は高い集中を維持すること。内観はそのための準備と考えて下さい。手順は内観で集中を阻害する要因を見つけ、一つひとつ雑音を消す作業を行います。雑念をやり残し、と考えればいかもしくありません。例えば、夏休みの宿題と同じで、やらなきゃ終わらない。遊びに行ったり漫画を読んでも消えず、常に頭の片隅をよぎるんです(笑)」ではそのために、行うべきこととは?

1「雑念をメモに取る」思考が整い、取り組むべき優先順位が明確にわかる。
2「肉体の雑音を消す」体の痛みや原因の多くは体の状態にある。アーサナで体を整えよう。
3「睡眠不足を解消」目を閉じる

と眠くなる場合、十分に寝ること。この三つの条件がそろうと4番目のステップ、集中へと向かう。雑念は追い出すものではなく、人生で取り組むべき課題を覚えてくれるメッセージなのだ。ただし、その先のしかるべき行動を取らないと意味がない。ひと昔前のラジオは聞きたい放送局の電波にチューニングすることで、美しいメロディが流れる。同じように、目の前に存在するさまざまな対象に五感を使い波長を合わせていく練習、これこそ「つなぐ」という意味を持つヨガ本来の作業なのだ。集中の絶対力が身につけば、人生のどんな領域でも集中力を応用し、波長を合わせていけるようになる。継続は力なり。ここでは自分の内側を眺める前に、壁を使ったヘッドスタンドで集中を深めやすい肉体を準備し、内観に臨む方法を紹介します。

this issue

集中状態は、偶然を必然に 雑念を消す手順を踏んでいき 日常の中で瞑想を生かす

集中を阻害する原因を見つけ
やるべきことをやる、内観の極意。

YOGA
MEN



Profile
乳井真介先生

にゅういしんすけ。学芸大学「リラヨガ・インスティテュート」ディレクター。自身が学んできた多種多様なヨガのエッセンスを再構築し、体系化した「リラヨガ」の普及に努める。ヨガの全体系をわかりやすく解説した、新刊「ヨーガの魔法」が好評

MUST BUY

心地よく 内観を深める プロップス

長時間の座り姿勢を快適にサポートすることで、こごぞという集中を妨げない。そんな優れたもののプロップスを用意すれば、プラクティスの時間はより豊かになる



ヨガマットの上に敷けば、優しい肌触りに癒し効果も◎
オーガニックラグ ¥6,156 /
suria 銀座店 ☎03-6226-5200



落綿を手詰した中綿が快適な瞑想に導く。環境にも配慮したヨガ用ザフ ¥6,480 / ヨガワークス ☎0120-92-4145



丸めて、量めて便利! ナチュラルオーガニックコットンマット ¥12,700 / イージーヨガジャパン ☎03-3461-6355



ほどよいクッションと厚みは座位とも好相性。ヨガマット 6mm ターコイズ ¥4,320 / ヨガワークス ☎0120-92-4145