

1回目「リラックスしよう」

こんにちは。一般財団法人UNI H&H大学院代表講師の植田です。

1回目は「リラックスしよう」というテーマについてお話しします。

リラックスしていることは、人間のあらゆる活動において最大限のパフォーマンスを発揮するために、大前提として必要なことです。

かのアインシュタインも、以下の3つの強みを育てることを意識していたと言われています。

その3つの強みとは、「リラックスすること・素直でいること・心配しないでいること」です。

では実際にリラックスという状態を体感してみましょう。

もしかしたら、「リラックス」とはどのような状態かを上手く想像できない方がおられるかもしれません。ですからまず最初にリラックスの対極にある「緊張（テンション）」を感じてみましょう。では、背筋を伸ばせる椅子などに座るか、ベッドなどで仰向けになってください。

これから身体の部位を1つ1つ読み上げていきますので、足先から思い切り力を入れていっててください。最後には体全体が緊張状態になるようにします。それでは始めます。

つま先、足、ふくらはぎ、太もも、お尻、腰、お腹、胸、背中、肩、腕、手（拳）、首、あご、顔、頭。

その状態で5秒間維持します。1・2・3・4・5…はい、全ての緊張を解き放ち、存分に体全体を緩めてください。そして、その心地よさを存分に味わってみてください。

ご自身で何度かこれを繰り返してみ、緊張とリラックスを体感してみましょう。

次に軽いストレッチを行いましょう。

腕をこのように真上に向かって思い切り伸ばしましょう。そして解き放ちます。繰り返します。

次は肩をこのようにグルグル回してみましよう。前後それぞれ行いましょう。

最後に首をこのように大きく回しましよう。左右それぞれ行いましょう。

これだけでも身体がほぐれて気分が良くなるのを感じるのかと思います。

では次に、姿勢を正して腹式呼吸で深く息を吸ったり吐いたりしてみましよう。

呼吸は鼻のみを使って行いましょう。鼻づまりがある人でも無理のない程度で行います。

ゆっくり息を吐き切ることを意識して、吸う時は吐いた分だけ吸い込むイメージを持ちます。

普段から呼吸が浅い自覚がある人、胸式呼吸の人は無理なく繰り返してみましよう。

腹式呼吸は肺に息が入ってくると横隔膜が押し下げられ、お腹が膨らみます。

吐くときはお腹をへこませてゆっくり息を押し出していきます。

自分の身体を風船に見立てて、息を吸うときに膨らみ、吐くときにしぼんでいく、そのようなイメージで呼吸を繰り返してもよいでしょう。

何度か繰り返していると、身体も気持ちも楽に心地よくなってくるのを感じるでしょう。

血流が良くなって、手先や足先がポカポカ・ジンジンしてくるのを感じるかもしれません。

では今回学んだことをぜひ日々のSO-AM呼吸瞑想の際にも、意識して取り組んでみましよう。

1回目の動画は以上です。また次回お会いしましよう。