

特別企画

京都の暮らしから〜猛暑をしのぐ知恵を学ぶ

日本の涼

を見つめる

● 京都の夏座敷に学ぶ涼のしつらい
● 現代の生活に役立つ涼感コーディネート

心の「免疫力」を上げる

〈涼やかに装うファッション2大特集〉

涼を呼ぶ色の装い

夏文様のききもので京都へ

現地特別取材 マニエール・ルグリ芸術監督が案内する

ウィーン国立歌劇場

美しきバレエの未来

陽光きらめく水辺の路線へ

行楽列車で

夏の旅に出る

新連載 心をひとつに。日本は必ず甦る

明日へつなぐ希望〜安藤忠雄さん

別冊付録

家庭画報
通販カタログ

夏を彩る名品セレクション

美しく健やかでいるために

心を鍛える四つの術

心の免疫力を上げるとは？

「心を平静な状態に近づける」こと

外からの異物に抵抗して体を守る免疫力と同じように、心にもまた、悩みやストレスに打ち勝つための心の免疫力が備わっています。それは、心が落ち込んでいるときは持ち上げ、高ぶっているときは落ち着かせ、常に心をフラットな状態に保つために自分をコントロールする力です。

撮影/本誌・成瀬友康(133ページ人物)
久間昌史(134~135、138~143ページ)
鍋島徳恭(136~137ページ)
本誌・大見謝星斗(138~139ページ) 本誌・佐藤竜一郎(139ページ料理)
スタイリング/細田宏美(静物) 料理コーディネーター/真野ゆかり
ヘア&メイク/AKANE(142~143ページ) 大嶋 健(マスキュラン)(135ページ)
モデル/本部なお(134ページ) 小濱なつき(135ページ) 樹 沙和(142~143ページ)
イラスト/大古瀬和美 取材・文/海野由利子(132~133、138~139ページ)
山崎多賀子(134~135、140~143ページ) 押鐘裕子(136~137ページ)

心の

免疫力を

上げる

心の免疫力を上げるとは？

「心を解放し、

心も体もゆるめる」こと

悩みを抱えているときや落ち込んでいるときは、心も体も同時に凝り固まりがち。

心と体は、深く密接にかかわり合っているのです。漢方や整体で体の緊張や不調を緩和したり、瞑想などによって静かな精神世界に身を置いて心の滓を捨てたり――

その知恵や方法論が、心の免疫力を高めていきます。

心の状態のよし悪しは、体調と密接にかかわっています

心の「免疫力」を上げる事が 美しさへの第一歩

免疫学の第一人者

新潟大学大学院教授

安保 徹先生に聞きました

大人の病気の 七割は、 心の問題が 要因です

「体調を崩したり病気になる要因の七割は、ストレスに耐えきれない。心の苦悩」が原因じゃないでしょうか。五〇代の悩みで多いのが人間関係。仕事をしていれば女性でも責任のある立場になりますし、上司や部下との板挟みにもなるでしょう。そして家庭も例外ではないですね。家族でも性格はそれぞれ違うし、それぞれの考えで生きています。協調性のある人はかりではありません。人間関係の問題は厄介で、真面目な人ほど悩むのです。若い頃は体力があるから何とか乗りきっていきけるけれど、五〇代以降は体力が落ちてくるし、ストレスに対する力も落ちてくる。それで不調や病気になる人が増えるのです」

では、ストレスを受けると体はどうなるのでしょうか。

「ストレスによって交感神経が刺激され、アドレナリンやノルアドレナリンが分泌されて血管が収縮し、血流が悪くなります。そのため皮膚温が低くなり、顔色が悪くなってきます。それは、危機に立ち向かうための自然な体の反応。さらに、昨年、発見したという生体エネルギーの仕組みから、体のストレス反応について解説してくださいました。

「私たちは全身に六〇兆個ある細胞の一つ一つに、性質の異なる二つのエネルギー工場を持っているのです。酸素を使わ

四人の賢者が考える「心の免疫力」を上げる術

ゆるめる ●三三四ページ

体を「ゆるめる」と心と体の風通しがよくなり、心身ともに健やかに変わります

整体ボディワーカー 山上亮さん

捨てる ●三三六ページ

ただ諦めるものではありません。心が何に侵され、何に打ち勝とうとするのかを見極め、こだわりを「捨てる」のです

聖護院門跡 門主 宮城泰年さん

調える ●三三八ページ

食事法を見直し体内を「調える」と不調も改善され心が安定します

薬石花房幸福薬局 幸井俊高さん

気づく ●二四〇ページ

自分の心を整理し、真の欲求に「気づく」と、生きるエネルギーが満ちてきます

ヒラヤ秘教シスターマター 相川圭子さん

心の「免疫力」とは、「ストレスをかわす力」

危機に対応するシステムは備えているけれど、あくまでも「非常用」であり、長期間働くものではないということ。

「そうです。だから不調や病気を防ぐには、ストレスをかわす力が必要。それが、心の免疫力」になるのです。悩んだらまず、原因を突き止めること。ストレスや心の悩みの原因はこれだ、と。自分の考え方の未熟さとか、生き方とか、真面目すぎるとか、よく考えてみるというですね。そして、自分のタイプを知ること。何でも厳格に行うことが好きな人もいるし、それがストレスになる人もいる。心の悩みの原因と自分のタイプを知ること、対処法は変わってくるはず。ストレスを抱え込むのではなく、かわす力を持つては心の免疫力は上がります。そして、健康で長生きをしている人の共通項である、自分なりの健康法を見つけるといいですね」



安保 徹先生
新潟大学大学院
医歯学総合研究科教授
医学博士。免疫に関する数
数の発見や解明で自律神経
系の免疫理論を確立。2010
年には新たに、2つのエネル
ギー生成に着目した生命理論
を発表。詳しくは最新刊『人
が病気になるたった2つの原
因』(講談社)。

瞑想

気づく

瞑想で動じない自分になる

一日五分の瞑想で雑念がリセットされ、心に前向きなパワーが満ちあふれてきます

エゴや執着から解放されると、心が満たされ、強くなる

経済的に豊かで、家族や友人にも恵まれ、何に自由な生活を送っているのに、心は常に焦りや不満、自己嫌悪を抱えている。そんな人が少なくありません。「それは、自分の感情に振り回されているからです」と、ヨガの最高指導者としてインド政府から認められたヨガマタ(ヨガの母)相川圭子さんはいいます。「勤勉な日本人はこれまで厳しい競争社会を、頑張ってきた。頑張ることは素晴らしいのですが、競争社会は複雑な人間関係をつくり出します。それに順応するために、人々は膨大な情報を得て、損得を頭で考えるクセがつき、本来の自分が望んでいることを置き去りにして、見せかけの価値基準をつくり上げてしまっています。この基準に縛られていると、執着やエゴがつかまるとい、理由のわからない欲求不満におそわれます」

現代人は、執着やエゴも本来の自分の心と勘違いしているといえます。では、目に見えない本来の心とはどういうものなのでしょう。「執着やエゴも含めた頭で考えることすべてを手放した、あるがままの心です。古来ヒマラヤ秘教は、無の心境から、あるがままの自分に気づくことができ、それを受け入れるこ

とで、平和と感謝、愛で満ちあふれた、揺るぎのない心を得られると教えています。その境地へと導いてくれるのが、瞑想なのです」

瞑想による気づきで心の平安とエネルギーが得られる

また、自らを無の心境に置くことで、人は圧倒的なほど美しく輝くといえます。「何かに集中している人の姿は、輝いて美しく感じますね。心が乱れず、ポジティブな生命エネルギーが満ちあふれるからです。あれこれ悩んだり、将来を先回りして憂えていると、エネルギーが湧き出てこないばかりか、無駄に消耗して、疲れてしまいます」

瞑想で、無になる静かな時間を一日五分、一分つくるだけでも、雑念がリセットされ、客観的に物事が見えるようになり、悩みに振り回されなくなるといいます。そうなれたら人はどれだけ楽に生きられるでしょう。

「瞑想を続けていくと、やがて周りのへの感謝の気持ちと、何をも受け入れる愛が芽生えてきます。このとき、これが本当の自分の姿だ」といふことに、気づくはずですよ」

気づきから平安とエネルギーを得る。これが五〇〇〇年もの間守られてきた、心の免疫力を上げるヒマラヤ瞑想です。

相川圭子さん

ヒマラヤ秘教
シッダーマスター(最高指導者)

日本でヨガや瞑想を指導した後、ヒマラヤの大聖者ハリババジに師事。2007年、ヒマラヤ秘教の最高指導者に女性として、外国人として初めて認定される。「ヒマラヤ聖者のいまを生きる知恵」(PHP研究所)など著書多数。



ヒマラヤでの修行の末に得た
大いなる「気づき」の境地

ヒマラヤ秘教は、5000年もの間ヒマラヤの奥地で口伝によって守られてきました。その聖地で瞑想を極めたヨガマタさんは、日本やアメリカなど各国で、人々が本来の自分に「気づく」ための瞑想法を伝えています。



ポジティブになれる瞑想法

静かに深く呼吸をして、心の乱れを鎮めるヒマラヤ瞑想。雑念が頭に浮かんでも、それには取り合わず流していきましよう。心と体がクリーニングされていくのを実感できるはずですよ。

その日のコンディションで選ぼう

瞑想の前のエクササイズ



気分がふさいでいるとき サウンドシェイク

頭の中のネガティブ思考を吐き出して、ストレスを発散させ、気持ちの切り替えを助けます。

手足を小刻みに揺らし
大きな声で雑念を吐き出します

仰向けに寝て手足を上へ伸ばします。手首足首の力を抜き、ぶらぶらと小刻みに振りながら、心の中の悪いものを吐き出すように「ア～」と約10秒間大声を出します。これを2セットほど行います。

頭にこびりついたネガティブな思いや緊張感があると、無心にはなれません。瞑想の前に体のこわばりをゆるめ、心の憂いを吐き出すエクササイズを行うと、その効果が高まります。

骨盤がずれているとき 振り子のポーズ

体をねじることで骨盤のバランスが整えられ生命エネルギーが高まります。



1 仰向けでリラックスし ゆっくり呼吸を整えます

仰向けに寝て、両膝を立てて両膝頭を5°ほど離し、両手は頭の後ろで組みます。頭を空っぽにして、そのままゆっくり呼吸をしてリラックスします。



2 両膝を左右に倒して 負担なく体をねじります

息を吐きながら両膝を右にゆっくり倒し、息を吸いながらもとの位置に戻します。左側も同様に行い、左右各2~3回繰り返します。上半身は固定して、骨盤から下だけを動かすのがポイント。

内臓の代謝力が 落ちているとき 橋のポーズ

骨盤が強化され、子宮や内臓の働きが活発になり、代謝が上がります。更年期のケアにもおすすめ。



仰向けで腰を上げ 骨盤をさらに強化します

仰向けに寝て両膝を立てて閉じた状態に。両腕は体の横に自然に伸ばし、手のひらは床につけます。息を吐きながら、可能な高さまで腰を浮かせて5~10秒間キープします。意識を丹田のある下腹部に集中しましょう。これを2~3回繰り返します。

やる気がないとき ヨガムドラ

背骨から全身につながる神経を刺激し、内臓が活発に。やる気が起こり、ストレスに強くなります。



1 手を後ろで組んで座り 息を大きく吸い込みます

安楽座または楽な姿勢で座り、手は後ろに。右手首を左手で握ります。肩の力を抜き、空気が鼻から下腹部へ流れていくイメージで、ゆっくり息を吸い込みます。



2 ゆっくり体を前へ倒し 背骨を刺激します

上体を前に倒しながら、ゆっくり静かに息を吐ききります。前屈姿勢のまま3秒間停止した後、息を吸いながら上体をゆっくり起こします。



3 さらに後ろへ体を反らせ 背骨を刺激します

息を吸いながら、腕をできるだけ上に引き上げ、頭を上向きに。体を後ろに反らせたまま、3秒間停止します。大きく息を吐いて、1の姿勢に戻ります。

心を静める 安楽座

瞑想するときの基本の座り方。気持ちがゆったりし、体の歪みを整え、姿勢がよくなります。

1 左右のかかとがまたの前で 並ぶように座りましょう

足を広げて座り、左膝を内側に曲げ、かかとをまたに近づけます。次に右膝も同様に曲げ、両方のかかとを並べるように座ります。あごを引き、背筋を伸ばし、肩の力を抜きます。写真下の「瞑想のポーズ」が安楽座の完成形です。



瞑想をより
深めるための
準備

深く呼吸しやすい姿勢で座り、肩の力を抜くことで、瞑想はより深まり、心を無に近づけることができます。また、頭に雑念が浮かんでも、それらについて考えをめぐらすのではなくとんとん流すこと。そうして頭の中を空っぽにしていきます。

邪念を払う 首回し

安楽座に座ったら、邪念を取り払い、エネルギーを清めて気持ちを集中させます。

2 安楽座のまま、頭を 右回り、左回りの順に 回します

両手のひらを下へ向け、膝の上のせて目は軽く閉じます。頭が天へ引っ張られるイメージで背筋を伸ばします。背骨を軸にゆっくり頭を右へ2回、次に左へ2回、回します。



心の深い場所で
自分と向き合うための

瞑想のポーズ

ヒマラヤ秘教では、呼吸を、意識と魂の間にあるものととらえます。安楽座の状態で、深い呼吸で喉や肺の奥まで刺激することで、心を浄化し、穏やかな気持ちへと導きます。



3 知性のセンターである 「喉」を、息を吐き ながら振動させます

安楽座のまま、鼻から深く息を吸い、吐くときは喉を振動させてフーンと音を立てて、音に意識を向けます。5分間、数回繰り返したら、のびをしてもとに戻ります。