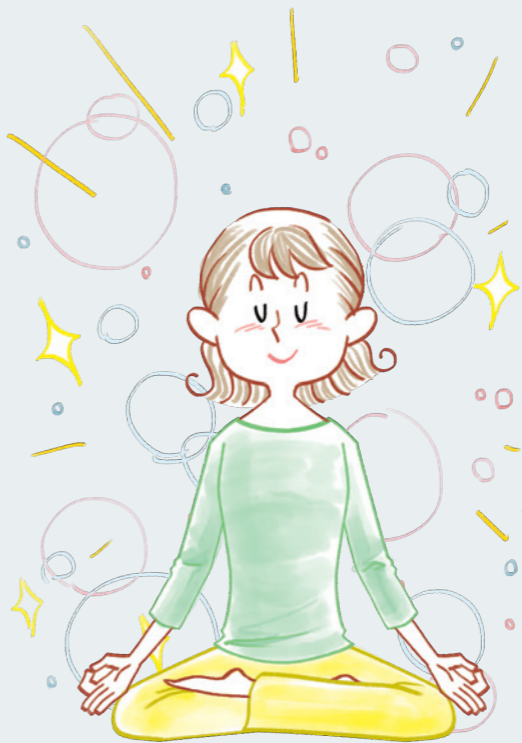


【効用のまとめ編】

瞑想すると心や体に

良いことばかり



瞑想をすると、散らかったままの状態だった頭の中が、見違えるほどきれいに整理できます。すると、心にも体にも良いことばかりです。

1 すっきり、軽やかな気分で過ごせる  
瞑想をすると、思考がきれいに片付くので、考えなくてもいいことをいつまでも考えたり、同じことをぐ

3 自分の思考の「悪い癖」に気が付く  
頭の中のさまざまな思考を、一つひとつ片付けていく瞑想。頭の中では、一歩引いてその考えを観察でき

4 記憶力がアップする  
何かを「思い出す力」が強化されるのも瞑想のメリット。しかも必要な場面にパッとタイミンク良く思い出せるのです。この力が強くなると、過去のことだけでなく、「あつ、来月のプレゼンの資料、今から準備しておく慌てないな」と「先」も見通せるように。これは便利だけでなく、自分にとって大きな自信、安心につながります。

6 いつもの風景が鮮やかに美しく見える  
頭の中がきれいに片付いていると、見慣れた風景や聞き慣れた音すべてキラキラと輝きを増してきます。これも、心の余裕やさまざまな感覚の向上など瞑想による効果です。いつもの風景が今まで見たこともないほど、美しく、新鮮に感じられます。毎日が楽しくなります。

ちぐちと思いつけるということがなくなり、気分はすっきり、晴れやかに。また、頭の中の処理能力が格段にアップするので、物事に関する「余裕」が生まれます。ストレスに強くなり、気分転換も上手に。

5 いつものごはんがもっとおいしい！  
瞑想をすると、味覚や嗅覚などさまざまな感覚が研ぎ澄まされてきます。緊張が緩和されてリラックスするので、唾液などの分泌もスムーズに。素材の持つ香りや味がいつそう深く感じられ、いつもの食卓がもっと楽しくなります。

2 イライラしなくなる  
瞑想すると、今、自分を何を考えているのかを客観的に見ることが出来ます。また、その考えをやめることもできるようになります。客観的にその感情を観察し、「これは些細なことだ」などと、冷静に認識ししずめることができるのです。

7 ぐっすり眠れる  
人間は寝ている間にその日に起こったことを頭の中で整理しています。ですから睡眠中も頭の中は大忙しです。朝、よく寝たつもりでも眠いのは、頭の中の情報がきちんと整理できていないケースがほとんどなのです。瞑想は、瞑想中に、思考の整理、収納準備作業を前もって行うので、睡眠中の頭の中はすっきりぐっすり熟睡できるので

8 免疫力がアップする  
瞑想は私たちが本来持っている自然の治癒力を目覚めさせてくれます。「毎年必ず風邪を引いていたのに瞑想を続けていたら引かなくなった」など、免疫力のアップにも瞑想は効果的です。

9 血行が良くなる  
瞑想を続けていると、心

10 肩こりや腰痛が和らぐ  
瞑想による体の自動調整は肩こりも和らげてくれます。筋肉を緊張させていた神経がリラックスすることにより、こわばっていた筋肉や筋が、ほっと緩むのです。また、凝り固まっていた部分がほぐれ、気になっていた腰痛が楽になったという声も多く聞かれます。

11 体の歪みが改善される  
瞑想による体の自動調整は体の歪みも整えます。す

からリラックスできるので、凝り固まった部分を伸ばして緊張を解くなど、体のあちこちが勝手に「自動調整」を始めることがあります。全身の血行も良くなり内臓の調子が整うことも。自分の体は自分が一番よく知っているんだなということを実感します。

12 冷え症が改善される  
特に女性に多く見られる、身体のプチ不調「冷え症」。瞑想は心身をリラックスさせるので血行を促します。血行が良くなることで体はほかほか。ずっと悩んでいた冷え症も改善されるのです。

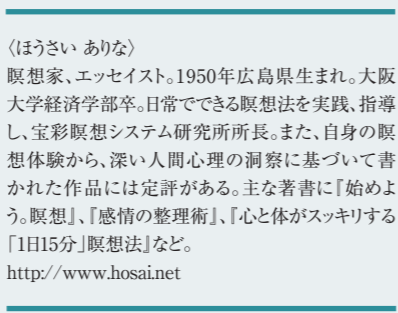
13 内臓機能がアップする  
瞑想して不安や緊張が減ってくると、内臓の緊張が緩みます。すると、内臓が持っている本来の機能が自然に発揮されるようになります。血行や血液の質が良くなったり、老廃物の排出もスムーズに行われるようになると、うれしい変化を感じるはずですよ。

14 肌の調子が良くなる  
ストレスや血行不良は、肌にも悪影響を与えます。瞑想は、これらの改善のほ

か、内臓の機能もアップさせるので、肌の調子もいい感じ！肌荒れが改善されたり、メイクのノリが良くなったり…。気分まで明るくなりますね。

（ほうさい ありな）  
瞑想家、エッセイスト。1950年広島県生まれ。大阪大学経済学部卒。日常でできる瞑想法を実践、指導し、宝彩瞑想システム研究所所長。また、自身の瞑想体験から、深い人間心理の洞察に基づいて書かれた作品には定評がある。主な著書に「始めよう。瞑想」、「感情の整理術」、「心と体がスッキリする「1日15分」瞑想法」など。  
<http://www.hosai.net>

ファンダメンタル瞑想というのがあります。F瞑想ともいいますが、生活の隙間時間を3分でも5分でも利用して手軽に瞑想する方法です。目はつむいていてもいいですし、開けたままでもいいです。目を開けている時は目を動かさず、どこかをぼんやり見ます。腹式呼吸をゆっくりして、マントラを心の中で唱えます。このF瞑想を日中の空いた時間にこまめにしていくと、その日の夜の瞑想がとても早く深まります。また、日中に少しでもこのF瞑想をすると、気持ちの良い昼寝をした後のように爽やかな気分になります。



**すきま時間の  
浄化エクササイズ**

プチ

【昼下がりに、眠くなった時に  
F瞑想をする】

ファンダメンタル瞑想というのがあります。F瞑想ともいいますが、生活の隙間時間を3分でも5分でも利用して手軽に瞑想する方法です。目はつむいていてもいいですし、開けたままでもいいです。目を開けている時は目を動かさず、どこかをぼんやり見ます。腹式呼吸をゆっくりして、マントラを心の中で唱えます。このF瞑想を日中の空いた時間にこまめにしていくと、その日の夜の瞑想がとても早く深まります。また、日中に少しでもこのF瞑想をすると、気持ちの良い昼寝をした後のように爽やかな気分になります。