

# マインドフルネスヨガ

© 1990 Jon Kabat-Zinn

*Full Catastrophe Living* (Bantam Doubleday Dell Publishing Group, Inc.)より抜粋

[動画は[マインドフルネスヨガ1](#)と[マインドフルネスヨガ2](#)で利用可]

おそらくあなたがすでに気づいているように、マインドフルネスを取り入れることで、どんな活動も一種の瞑想へと変わる。マインドフルネスはあなたが関与しているいかなる活動において、視野や広げ自己理解を深める可能性を劇的に高める。この実践のほとんどは単に思い出すこと、つまり完全に目覚めていて、ぼんやりしたり、思考のペールに包まれたままではないよう、自分に思い出させることである。

マインドフルネスヨガは、ボディスキャンと静坐瞑想に続き、ストレスクリニックで実践する三つ目の正式な瞑想法である。ヨガとはサンスクリット語で「結合する」という意味だ。ヨガの実践は身体と心を結びつける、または一体化することを意味し、実際にはそれらがそもそも分離していないことを深く経験することである。個人と宇宙全体との間の一体感やつながりを体験すること、と考えられる。

静坐瞑想では姿勢が非常に重要であり、特定の姿勢を取ることが精神的・感情的な状態に即座に影響を与えることを、私たちはすでに見てきた。自分のボディランゲージとそれが自分の態度や感情について示していることを意識すると、身体の姿勢を変えて態度や感情を変えることに役立つ。

ヨガを練習する際には、非常に微妙なものを含む、様々なことに気を配る必要がある。意図的に様々なポーズを一定時間とり、一瞬一瞬に完全な注意を払う時、自分の身体や思考、自己に対する感覚の見方が変わりうる。このように練習することで、内面的なワークが非常に豊かになり、ストレッチや筋力強化で自然に得られる肉体的なメリットを、はるかに超えるものとなる。

それは体がしていることにだけ焦点を当てる、たいていのエクササイズやエアロビクスクラス、多くのヨガクラスさえ、とも大きく異なる。これらのアプローチは進歩を強調しがちだ。ただプッシュし続ける。エクササイズクラスでは、何もしないことや頑張らないという技、今の瞬間や心にあまり注意を払わない。

自分の体ができることと体が「ここでストップ」と言う間の境界を観察、探求する意図を持って、常に自分の体の限界内で動こう。この限界を超えて痛みを感じるほど伸ばさないように。限界を模索している以上多少の不快感は避けられないが、健全な「ストレッチゾーン」にゆっくりとマインドフルに入る方法を学ぶ必要がある。そうすることで限界を探求する際、体を傷つけるのではなく養うのだ。ストレスクリニックの基本的なルールは、ヨガを行う際各個人が意識的に、自分の体のサインを読み取る責任を持つことだ。つまり自分の体が伝えていることに注意深く耳を傾け、そのメッセージを尊重し、保守的である側を選ぶ、ということである。あなたの代わりにあなたの体の声を聞ける人はいない。

© 1990 Jon Kabat-Zinn, **Full Catastrophe Living**, Bantam Doubleday Dell Publishing Group, Inc.

---

注意: 身体的な制約が深刻で、練習の一つを始めることさえ困難だったり身体に損傷をもたらす場合は、単に動きやポーズを鮮明に想像するだけで十分である。神経学者によれば、動作を鮮明に想像することで、実際身体を動かす際と同じ運動神経細胞を使うという。