

自分の脳を『省エネ脳』に発達させましょう！

By Maki Jungheim

ヨーガシュ テッタブリッティ ニローダハ

योगश्चित्तवृत्तिनिरोधः ॥२॥ = 「ヨガとは心の動きを止滅すること」

ヨーガーストラ經典の冒頭にこう記されていますが、なぜ心の動き(脳の活動)を止めることが大切なのでしょう？

古代から伝わる『ヨガの教え』が、いかに実践的で、私たちの日々QOL(クオリティオブライフ:生活の質)を高めてくれるかを、私はいつも声を大にして皆さんにお伝えしています。

近年では、脳科学がまだ部分的ながらも少しずつヨガを解明し、その絶大な効果を証明しつつあります。

医学的・科学的な裏付けを知ることで、ヨガを学ぶ人々のモチベーションがさらに上がれば?!という期待を込めて『脳』に生じる変化を焦点に、集中や瞑想の効果や必要性を私なりに説明してみたいと思います。

振り返れば、40年ほど前はマルチタスクができる人が優れた仕事ができる人だとビジネス書にも説かれた時代でした。人々は多くのことを同時にこなすマルチタスクの達人になることを目指しましたが、実はその後、実に残念な結果が生まれました。やみくもにマルチタスクを行っても、結局はミスが多く、効率も悪く、何よりもその生活習慣によって多くの人々が心身を病んでしまったことが明らかになりました。

脳科学者曰く、本来脳は1つのことしか処理できません

脳はマルチタスクをこなしているようで、実際には1つずつの事柄しか処理できないので、脳内では絶え間なくタスクスイッチングが行われ、それがまるで開かずの踏切のように繰り返されてしまいます。これが脳に過剰な負担をかけ、脳は常にオーバーヒート状態に陥ります。

【補足: ヨガには記憶力と集中力を正しい方法で鍛練し開発して、同時にいくつものことを行えるようになる訓練法があります。あたかも同時処理のように、スイッチング操作と集中を極めて高速で行う技です。】

ストレスホルモンの分泌

ヨガの心得がない一般の人であれば、脳がオーバーヒートすることで、脳の扁桃体からストレスホルモンのノルアドレナリンやコルチゾールがどんどん分泌され、まず自律神経が乱れます。

ストレスホルモンの毒性で(緊張や不安のブレーキ役の)前頭葉や海馬は萎縮してしまい、(緊張や不安のアクセル役の)扁桃体は益々活性化します。【補足: 扁桃体は闘争・逃走反応を司る本能で、その興奮が怒りや緊張です。】神経が過敏になるので、さらにストレスホルモンが分泌されるという悪循環に陥り、心身に変化が生じます。結果として、マルチタスクを強いることで、切り替えスイッチと集中の同期が乱れ、混乱をきたしてオーバーヒートし ⇒ 機能低下 ⇒ 問題発生 ⇒ コントロール不可 ⇒ 心と体が病む、という流れになります。

脳科学がヨガに注目し解明を進めているおかげで、今ではビジネス界においても、マルチタスクを止め、シングルタスク=1つずつ集中を高めて行うことが効率を上げると見直される時代になりました。多くの企業が瞑想の必要性に着目し、生産性を高め、社員の心身の健康を保つためにマインドフルネス瞑想を取り入れています。

マルチタスクが脳に及ぼす影響を理解すれば、日々の生活での注意点や具体的な対処法を考慮することができます。「頭がすっきりしない」、「体がだるい」、「イライラしやすい」など、そういう時は、実は体よりも頭が疲れています。

脳が疲れる原因は、頭の中に同時にある思考の数です。実はこの思考の多くは、過去のことを悔やんだり、まだ起きてもない未来のことを妄想したり心配したり堂々巡りで、全く生産性のないものです。だらだらと考え事を続けることで、注意が散漫になり、意欲が落ち、脳は多量のエネルギーを浪費するだけでなく、オーバーヒート状態に陥ります。

自動思考を止めない限り、脳の疲れは取れません！

休みを取って一日中休んでいるつもりでも、頭の中が思考で一杯だとしたら、雑念が一日中繰り返されるだけです。いくら眠ろうとしても、気分転換にリゾートに出かけたとしても、頭の中の数々の思考が止まらない限り、リラックスにはなりません。車に例えると、常にアイドリングをしていることになり、燃料は垂れ流し状態です。これでは、脳はエネルギーを使い果たし、へとへとに疲れて萎縮していきます。

自動思考をストップさせるのが瞑想

では、どうすれば、自動思考を止めることができるでしょうか？まずは、集中の練習をしましょう。落ち着いて『考える』という作業を『感じ取る』と言う作業に切り替える練習は効果的な集中方法です。これだけでも心は安定してきますが、さらに1つの事柄に意識の流れを集中し続けることで瞑想がやってきます。つまり、1つのことに集中する、瞑想をすることで、自動思考を止めて、心を安定させることができるのです。
【補足:ヨギは思考を止めることも、深く考えることもできます。無駄な思考を止めて脳や心を休ませ、必要なことには集中して熟慮することができます。】

脳に新しい回路を作る

- ♡ 意識してマルチタスクを止め、「1つずつ」を淡々と繰り返す練習を続けることで集中力が養われ、自動思考や雑念が遠のき、やがては脳に新しい回路が作られていきます。
雑念が出てきたら、再び意識を1つの対象(例えば呼吸)に戻します。雑念が出るのは自然な脳の働きですから、そのことを否定したり責めたりせずに、ただゆっくりとその時の瞑想の対象に連れ戻します。雑念に気づいたら、ただ戻すことが大切で、「脳に新しい回路をしっかりと作る」のです。脳には可塑性があり、鍛えることで何歳になっても発達を続けることが証明されているのですから、実にやりがいがあります。
- ♡ 今までの習慣が自動的に出てくるので、始めは難しく感じるかもしれません。ですから、「これは、やればやるほど自分を楽にしてくれる極めつけの脳トレなのだ♪」とポジティブに捉え、成果を楽しみに、新しい習慣に励みましょう。「自分の脳を疲れないう『省エネ脳』に発達させる♪」という明確な目的を持って、辛抱強く続けることで、必ず習慣づけることができます。
この練習の成果として、我慢ができるようになり自制心が育ちます。少しずつ習慣づいてくると、自分が辛抱強い性格に変わってきていることが実感でき、自信がつきます。
つまり、ヨガでいう**タパス(努力)**や**ティティクシャ(忍耐)**の実践が、まさに私たちの脳を発達させて、人格までも変えていくのです。
- ♡ ヨガを習えば、まずアーサナをゆっくりと呼吸に合わせて、集中して行うように指導されます。この「**今ここに集中する練習**」が、今の時代であればマインドフルネス瞑想と呼ばれる意識の持ち方で、ヨガの基本です。このように、ヨガは、まさに私たちの脳を『**シングルタスク省エネ脳**』に発達させ、「幸せ」に導いてくれる訓練法だと、私はいつも感心し、ありがたく思うのです。
- ♡ じっと座る瞑想法だけが瞑想ではなく、「呼吸瞑想」、「食べる瞑想」、「歩く瞑想」など、目の前のこと(今のこの瞬間)に集中する習慣がつけば、全ての時間が瞑想になり、今を生きることができるようになります。すると、頭も体もすっきりと軽くなり、落ち着いて広い視野で毎日を過ごせます。視野が広がると、物事が客観的に正しく見え、執着が減り、感謝が増えます。
- ♡ また、脳を鍛え、発達させるという視点から見れば、物事のプラス面を探す練習(ポジティブ思考)をすることで、脳に『**ポジティブ思考の回路**』を作ることができます。そうなれば、「運がいい♪」、「ありがたい♪」と感じる機会が増し、幸せ度が上がるはず。脳内のドーパミン分泌が増すことでさらにやる気と喜びが増し、セロトニン分泌が増すことでさらに幸せと安心が広がります。また、オキシトシン分泌が増すことでさらに愛と絆が深まり、人間関係がよりスムーズになります。またエンドルフィンの分泌によって嬉しさや気持ちよさが増し、それが鎮痛作用にもなります。このように、どんどん望ましい結果に繋がっていきます。

「なるほど～♪」と思われた方は早速実行に移し、お疲れ脳を省エネ脳に発達させてくださいね ♡(^o^♪(^.^♪♪