

## ヨガ・ニドラと深いリラックス

ヨガ・ニドラは「 yogic sleep」という意味で、私たちがストレスから解放するテクニックの中でも、大変優れた方法のひとつです。ヨガ・ニドラは、肉体は眠っているが意識は目覚めている状態を作り出します。言い換えれば、意識は目覚めているが睡眠のような休息がとれる方法で、「眠らない睡眠法」とも呼ばれています。

私たちの脳の能力の90%以上は潜在的な可能性として潜在したままと考えられています。その潜在意識にアプローチする方法は催眠療法やアスリートのイメージトレーニングなど様々ありますが、ヨガ・ニドラは意識的に無意識層にサンカルパ(ポジティブな宣言)を繰り返し行うことで、潜在意識、無意識に新しい価値観を構築していくというシステム化された瞑想法といえます。

通常の催眠法とは違い、ヨガ・ニドラでは肉体の状態を最初に整え、プラーナの流れを整え、最高にリラックスした肉体の眠りの状態を作り出します。そして、聴覚と意識だけが目覚めた状態で、医学的にはちょうど「寝入りばな」のときの脳波、最も暗示を受け入れ易いまどろみのシータ波のときに、サンカルパという決意を潜在意識、無意識に宣言、刻印します。

一度、潜在意識の深いところにサンカルパが植え付けられると、それを達成するために心が働くようになります。こうして、はじめは単なる潜在的な決意に過ぎないサンカルパが、最終的にはとてもパワフルな潜在意識の力となります。この力が意識のレベルに現われたときに、人格や人生に変化がもたらされます。

このテクニックを実践してゆくことで、最高のリラックスを得、また自分の考え方や性格を変えていくことも可能になります。近年では医学的にも認められ、精神的障害に苦しむ人々に「なりたい自分」のイメージを植え付け、人生を再形成してゆく治療法としても活かされています。

シャヴァーサナは人体が最もリラックスできる姿勢です。この仰向けに寝た形でのヨガ・ニドラの実習が、心臓、神経系、心臓血管系を休め、血圧を安定させます。体がリラックスして落ち着くと、心もリラックスし落ち着いてきます。

そのうち、心の中を駆け巡っていた多くの思考が、ゆっくりと過ぎていくようになります。その思考を眺めるように観察しましょう。やがてはそれが静まり、消えていくのを見守りましょう。

このシンプルな練習を行うだけでも、理性的な選択や決断ができるようになり、感情的になったり、時には理性を失うなどの反応をしなくて済むようになります。

私たちは、日常生活の中でどれほどリラックスができていますでしょうか？アロマが香り、花びらや泡でいっぱいの豪華できれいなお風呂に入ったとしましょう。それは肉体の緊張を和らげるのには大いに役立つでしょうが、頭の中であれこれ忙しく考えながらでは、実はあまり深いリラックスにはなりません。

息抜きに、映画やテレビを観るにしても、ホラーや殺人、戦闘シーンを観ながらでは、とてもリラックスはできません。戦いやスリルの場면을観ると、体はあたかも実際に起こったかのように反応します。恐怖やスリルを味わえても、リラックスは味わえません。

また、リラックスを得るために、スポーツスタジアムに行ったりジョギングをする人もいます。しかし、もしある運動によって、体のどこかが何らかの形でストレスを受けているとすれば、その運動は体や心を本当の意味でのリラックスに導いてくれないかもしれません。

リラックスは頑張るというよりは、訪れるものといえます。

思考が止まり、内側が静かになると、リラックスが自然に生じてきます。リラックスを起こそうするのではなく、生じるのを待ちましょう。リラックスが生まれてくると、安定感が増し、自動的に内なるエネルギーが全身に満ちてゆきます。

