

“運がいい女”になる方法、あります

# Am・Am

Cover

木村拓哉

ロングインタビュー

幸運体質になる！



新登場!

24年先の未来  
& 恋愛術がわかる!

**フォーチュン  
サイクル  
占い**

好奇心 運命 決断 安心 迷い 希望 清算 不安 充電 変化 試験 実力 チャンス 準備 バランス 突進 愛情 支援 責任 実り 新登場!



# 15分の瞑想で気分スツキリ♡ 本来のポジティブな自分を取り戻す。

まずは姿勢や呼吸を整えて、瞑想の準備に入ろう。

ストレスを抱え、心配事に悩まされていると、幸せも訪れない。でも実はこれ、瞑想することで、すべてクリアできてしまうのだ。

「考えることがいっぱいいて、頭の中に余裕がないから、イライラしたり悩んだりするんです。瞑想は、頭の中の情報を整理し片付けて、心と体を整える実践的なテクニックです」(瞑想家・宝彩有菜さん)  
宝彩さんの提案するメソッドは、とても簡単。

「特殊な技術は必要ありません。慣れれば誰にでもできるリフレックシユ法です。毎日の歯磨きのような感覚で続けてみて。ポジティブな自分自身を取り戻せますよ」  
瞑想家・エッセイスト。「宝彩瞑想システム研究所」所長。日常でできる瞑想法を実践指導。著書多数。監修した近著は「ラク瞑想で心をとスツキリ」(小社刊)。http://www.hosainet.net



【設座】



ゆったりと落ち着ける環境作り。

静かに落ち着ける環境を作る。敷物は座布団を二つ折りにするなど、お尻の位置を足より少し高くすると、正しい姿勢をとりやすい。

【着座】



体が痛くならないラクな姿勢で座る。

あぐらをかいて座る。長くラクに座れる体勢をとれば、あぐら以外でもOK。お尻を安定させ、軽くあごを引き、背筋はまっすぐに。

【開始前屈】



体をゆっくり前に倒していく。

手のひらを床につけ、指先を揃えてお辞儀をするように、上体をゆっくり前に倒していく。体の各部位が伸びているのを感じて。

【瞑目】



「瞑想開始」と心の中で宣言して。

体を前に倒したままの姿勢で自然に目を閉じて。そして「私はこれから瞑想をします」と心の中で宣言。楽しむ気持ちも忘れずに。

【起身】



体を起こして背筋をまっすぐに伸ばす。

床につけた手を手前に引きながら、ゆっくりと上体を起こす。尾てい骨のところから、背骨の一つひとつを下から積み上げる感覚で。

【結印】



人さし指と親指で「印」を結ぶ。

起き上がった後、両手を膝の上に置いて、親指と人さし指の先を軽く合わせて輪を作る。これは眠りそうになった時に気づける工夫。

【通気】



息を吸って吐く。

鼻を吸い、鼻から勢よく吐き出すのを2〜3回。鼻や喉の通りを呼吸の準備をする。

【整芯】



お尻、座る姿勢を整える。

ゆがみをゆがみ揺らして、背骨がまっすぐに揃っているか確認。ゆっくり2〜3回お尻が止まるように静かに止めて。

【深気】



胸式呼吸へ切り替え。

「腹式呼吸」に切り替える。胸式呼吸からゆったり吸って、静かに吐く。背や腰骨は動かさないように。



無の境地に  
私たちもなれる？  
ドキドキ瞑想体験。

瞑想は実は科学的なメソッドで、欧米ではセレブやビジネスパーソンに人気。毎日の習慣にすればいつもさわやか気分！いいことあつたの？と聞かれるかも。



だんだんとコツを掴んで、リラックスした雰囲気の中で瞑想を続ける体験者たち。

体験会に集まってくれたのは4人。「仙人みたいな人が修行でやっているイメージ」(富山さん)、「スピリチュアル系な感じ」(池本さん)など、瞑想に対するイメージは漠然としたもの。「無になることなんてできるの？」(エリオットさん)と不安と期待が入り交じりつつ、瞑想体験がスタート。「やり方はとても簡単です。心配



**Q** どうしても集中できない時はどうすればいいですか？

**A** 深くあきらめるのも上達の近道。

次々に出てくる雑念を棚上げするのに時間がなかったり、同じ雑念をずっと考えている場合は、集中力が切れているということ。いくら頑張ってもよい瞑想はできないので、いったん終了して、休憩してから再度挑戦を。

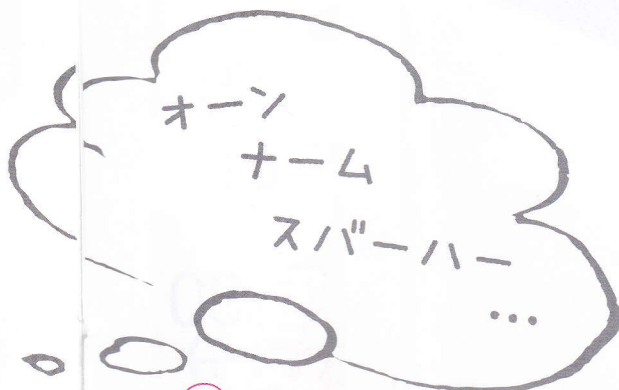
はじめての瞑想Q&A

**Q** 瞑想中に音楽をかけてもいいですか？

**A** メロディのない単調な音はOK。

音楽があれば、気になる生活の雑音を消すことができ、瞑想に集中できます。ただ、意識が散るようなメロディやセリフがあるものは避け、単調で適当にゆらぎのある音を選んで。インドの楽器タンブーラの音などがおすすめ。

瞑想マスター 宝彩有菜さん  
 瞑想家、エッセイスト。「宝彩瞑想システム」研究所「所長」日帯でできる瞑想法を実践、指導。著書多数。監修した近著は「ラクラク瞑想で心をスッキリ」(小社刊)。http://www.hosai.net



心が穏やかになり、頭はスッキリしてくる瞑想タイム。

10

【唱呪】

呼吸に合わせてマントラを唱える。

瞑想に入りやすい心の中でマントラを唱える。息を吸う時に「オーン、ナム」、吐く時に「スパーハー」。頭が他のことを考えだしたら、その思考に「気づき」、「瞑想が終わったら考えよう」とその考えを後回しに。考えを手放して「棚上げ」したら、マントラに戻って「集中」する。ただ、マントラに集中しすぎると、他の考えが出てくくなり「気づき」と「棚上げ」という片付け作業がはかどらなくなるので、過度な集中は避けて。

穏やかな表情で

ただのあぐらでもOK

指先は軽く合わせる

7

【通気】



鼻から大きく息を吸って吐く。

鼻から大きく息を吸い、鼻から勢よく吐き出す「胸式呼吸」を2~3回。鼻や喉の通りをよくして、「腹式呼吸」の準備をする。

4

「瞑想開始」と心の体を前に倒したまま。そして「私は心の中で宣言。楽しんで」

8

【整芯】



体を軽く揺すり、座る姿勢を整える。

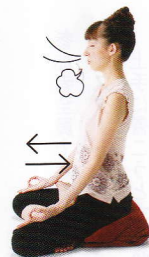
上体を前後左右にゆらゆら揺らして、背骨がきちんと伸びているか確認。ゆっくり2~3回揺らし、振り子が止まるように静かに止めて。

5

体を起こして背骨。床についた手を手と上体を起こす。骨の一つひとつを

9

【深気】



ゆっくり静かに腹式呼吸へ切り替え。

姿勢が整ったら「腹式呼吸」に切り替える。お腹の奥まで鼻からゆったり吸って、静かに鼻から出す。背骨や腰骨は動かさないように。

6

人さし指と親指。起き上がったら、指と人さし指の先。これは眠りそうに

チャレンジ45

「境地瞑想」には至らなかったけど、頭が軽くなりました。(重山さん)

返し行きます。「集中」するために「オーン、ナム、スパーハー」と唱えながら、1回目の瞑想に挑戦。数分後、瞑想を終えると、「棚上げが難しい」(黒田さん)、「次々邪念が浮かんできちゃった」(池本さん)と質問が。「邪念は浮かんできて当然。自分が何を考えているのか、わかること、気づくことが第一歩なんです。誰でも、寝ている時は外部情報を遮断できているんだから、慣れれば瞑想でもその状態に持っていけますよ」と宝彩さん。そして2回目の瞑想へ。体験者の表情がリラックスしてきて、何とも言えない落ち着いた雰囲気。「思考は言葉。頭の中でおしゃべりするのを途中でやめればいいんです。結論をすぐ出そうとする頭を、今はそのことは考えなくていいよ」と瞑想中だけ休ませてあげましょう。(宝彩さん)

コツを掴んだようで、3回目の瞑想を終えた頃には、みんなの顔が何だか晴れやかですっきり。「境地瞑想」には至らなかったけど、頭が軽くなりました。(重山さん)。

したり悩んだりできる人は、みな瞑想ができる人ですからね」と宝彩さんがやさしく語りかけ、みんなの緊張がほぐれたみたい。インドの楽器タンブーラの単調な音が鳴り響く中、静かに瞑想する準備が整っていきました。



だんだんとコツを掴んで、リラックスした雰囲気と瞑想を続ける体験者たち。



**Q** わざわざ時間を作らなくてもできる瞑想はありますか？

**A** 歩きながらできる呼吸瞑想を。

ゆっくり大きく歩きながら、足を出すタイミングに呼吸を合わせて。右足、左足、右足、左足の歩調に、吸う、吸う、吐く、吐くと合わせ、4歩で1呼吸。たったこれだけを数分続けるだけで、即リフレッシュできます。



**Q** 思い出したくない過去の嫌な記憶が浮かんできました…。

**A** 思い出を受け入れて再解釈を。

上達すると、過去の記憶がリアルに蘇ってきます。さらに、悲しい記憶や嫌な記憶を勇気をもって追体験できるように。すると、当時とは別の解釈が成立し、辛さが消え、人生が生きやすくなるのです。

**Q** どうしても集中できない時はどうすればいいですか？

**A** 深くあきらめるのも上達の近道。

次々に出てくる雑念を棚上げするのに時間がかかったり、同じ雑念をずっと考えている場合は、集中力が切れているということ。いくら頑張ってもよい瞑想はできないので、いったん終了して、休憩してから再度挑戦を。

はじめての瞑想Q&A

**Q** 瞑想中に音楽をかけてもいいですか？

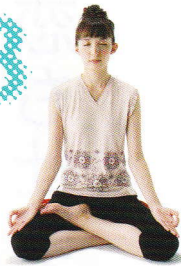
**A** メロディのない単調な音はOK。

音楽があれば、気になる生活の雑音を消すことができ、瞑想に集中できます。ただ、意識が散るようなメロディやセリフがあるものは避け、単調で適当にゆらぎのある音を選んで。インドの楽器タンプーラの音などがおすすめです。

15分で終了。瞑想の余韻を楽しもう。

13

【終了】



自分のペースで切り上げよう。

集中力が続かないので、瞑想は長くても15分以内で終了を。タイマーなどはセットせず、自分の時間感覚で切り上げるのがポイント。

11

【実践瞑想】

頭の中の思考の片付けをさらに続行。

引き続きマントラに「集中」、思考に「気づき」、「棚上げ」の繰り返し。雑念を否定せず、認めてからその考えを手放すのがコツ。

10

【唱呪】

呼吸に合わせてマントラを唱える。

瞑想に入りやすいよう心の中でマントラを唱える。息を吸う時に「オーン、ナムム」、吐く時に「スパーハー」。頭が他のことを考えだしたら、その思考に「気づき」、「瞑想が終わったら考えよう」とその考えを後回しに。考えを手放して「棚上げ」したら、マントラに戻って「集中」する。ただ、マントラに集中しすぎると、他の考えが出てくなくなり「気づき」と「棚上げ」という片付け作業がはかどらなくなるので、過度な集中は避けて。

12

【境地瞑想】

瞑想の醍醐味が味わえる段階に。

考えることがなくなり、落ち着いてくつろいだ気分に。瞑想の醍醐味が味わえる段階。最初からこの段階には行きつづらるので焦らずに。

14

【終了前屈】



上体を前に倒し、意識を戻していく。

瞑想を解く作業。手のひらを床につけ、ゆっくりと上体を前に倒したら、意識が戻るまでしばらく待つ。瞑想の余韻も楽しんで。

15

【終了休息】



瞑想を終えて、リラックスしよう。

次第に意識が普通の状態になったら、上体を起こして目を開けてリラックス。頭を休ませることの効果を実感できるはず。

Side



指先は軽く合わせる

ただのあくらでもOK

穏やかな表情で

瞑想プロセス/蓮唐草レーンカットソー ¥7,900 チャイナ紐サルエルパンツ ¥7,800 Q&A/LOTUSガーデン ヨウリュウチュニック ¥9,800 サッシュリボンサテンカーゴパンツ ¥16,800 (以上 ROUROU 横浜中華街店 ☎045-662-0466) その他はモデル私物

頭の中に光が見え、すごく気持ちいい瞬間がありました。

anan総研No.67 富士真由さん

瞑想はこんなに簡単なんだって、知って驚きました。

anan総研No.10 池本美央さん

もっと上手になってハッピーになりたいと思いました！

anan総研No.62 エリオット久瑠美さん

忙しい時のリセット法として、すごく活かせています。

anan総研No.39 黒田麻理耶さん

「瞑想を終えた頃には、みんなの顔が何だか晴れやかですっきり。」「境地瞑想には至らなかつたけど、頭が軽くなりました」（富士さん）、「練習すれば誰でもできるって聞いたから、続けてみます」（エリオットさん）と、大満足の様子。これで、ストレスフリーに生きられる。瞑想女子の仲間入り？

コツを掴んだようで、3回目の瞑想を終えた頃には、みんなの顔が何だか晴れやかですっきり。」「境地瞑想には至らなかつたけど、頭が軽くなりました」（富士さん）、「練習すれば誰でもできるって聞いたから、続けてみます」（エリオットさん）と、大満足の様子。これで、ストレスフリーに生きられる。瞑想女子の仲間入り？

