

## 一日のはじめに、朝の瞑想で気持ちを前向きに整えて

毎日、仕事やプライベートで忙しくしている女子は、考え事や悩み事で頭がいっぱい。朝起きてても、気分が晴れない。なんとなく体がだるい。なんてことも。そんな女子におすすめなのが朝の瞑想。

「朝、瞑想をすると、その日一日の調子が整います」と話すのは、瞑想家の宝彩有菜さん。

「一日をポジティブにスタートさせるためには、朝に心身のセットアップをすることが大事。睡眠中は脳と体の各器官との連絡が遮断され、朝

起きたときに、再びつないでいきま

す。それを、私たちの体は自然と行っているのです。しかし、朝バタバタと過ごしたり、考え事があると、このセットアップがちんと行われず、一日なんとなく調子が悪いという状態に。朝の瞑想で脳や体の各器官を目覚めさせることで、心身のコンディションが整い、前向きに過ごすことができます」(宝彩さん)

そのほか、美容や体のプチ不調にもいい朝の瞑想。5分程度でできるので、さっそくトライしてみてください。

## 3つのいいこと

### 気持ちの切り替えがスムーズに

はじめは、モヤモヤすることや考え事などがいろいろ頭に浮かんでくる。でもそれを瞑想によっていったん棚上げすることができるので、気になることから、ひとまず離れられ、気分転換が素早くできるように。具体的な方法は次のページを見てみよう

### 血行がよくなり美容にもいい

瞑想の準備として、顔や目をなでたり、腕や肩を伸ばすマッサージのような動作を行うので、血行が促進するだけでなく、リンパの流れや神経線維の活性化にもつながる。冷え性の軽減や肌つやがよくなるなど、女子にとって嬉しい美容にもいい影響が

### 体の緊張がゆるみプチ不調も改善

普段、無意識のうちに仕事やプライベートのことなどを頭の中でいろいろ考えているため、体は緊張状態にあることが多い。瞑想によって神経がリラックスできるようになると体の緊張がゆるみ、肩こりや頭痛など、女子に多い体のプチ不調が解消されるように

監修

宝彩有菜さん

瞑想家。「宝彩瞑想システム研究所」所長。誰でも気軽にできる瞑想法を研究、指導。著書に「始めよう。瞑想」(光文社)、「いちばんやさしい瞑想入門」(宝島社)ほか多数。http://www.hosai.net

パーカー13650円/ラコステ(Tel. 0120-37-0202) パンツ13650円/ホオアナ デアルコ(スーブ オブ ハート Tel.03-3409-0627) Tシャツ6090円/リタ ジーンズ トウキョウ(グッド オフィス Tel.03-3485-7877) ヘアアクセ(スタイリスト私物)