

きたがわひかり

■ P R ■

1. 瞑想とは

瞑想（メディテーション）は心を集中させること、心を平安に保つ方法、心の中にある智慧を得るもので

日本では書道、生花、茶道、武道、座禅など日本では昔から取り入れられており、海外ではハリウッドセレブやスポーツ界、ビジネスの世界を中心にブームになっています。

2. 瞑想の目的

ストレスの多い現代社会では、心と身体を緩め、リラックスする時間がとても大切です。リラックスする事で、脳の活性化を促進し、メンタル強化、仕事の効率アップを目指します。

3. 期待できる変化

- ・現代人はストレスにより交感神経が過剰に働き、常に血管が収縮し、血中内に酸素が行き渡らなくなる傾向があります。深くゆっくりと呼吸することで、副交感神経が優位となり血管を拡張してくれます。この結果血流が改善されて血中内の酸素も増加し細胞の隅々まで酸素が届くようになります。

- ・右脳と左脳が共鳴し、バランスが整います。

- 幸福度の増加：客観視できる / 感情の整理ができる / 心が落ち着く / 冷静でいられる

- 集中力アップ：インスピレーションが高まる ■美肌効果 ■免疫力アップ ■ダイエット

○幸福度の増加

瞑想により自分自身を客観的に見ることができるため、自分が何にイライラしているのから不安なのかに気づきます。気づくことにより脳の整理が進み、その結果、穏やかな気持ちになることができると言っています。

そしてその時脳内には、通称幸せホルモンと呼ばれるセロトニンが分泌されます。

セロトニンはうつ病や不安障害などの治療にも使用されるほど気持ちを前向きにする幸福感を与えてくれるとされており穏やかな心の状態を作ってくれます。

○集中力アップ

前頭前皮質（注意を払う、考える、やるべき事をやるようにしむけることを司る分野）への血流が増え、脳の潜在能力を最大限に引き出すことができるようになると言われ、集中力や、インスピレーションが高まると言われています。

○美肌効果

肌もしっかりと栄養分が行き渡り艶のある健康的な美肌になると言われています。

さらに瞑想を続けることで肌のターンオーバーを促進する成長ホルモンの分泌も促すことができるため、肌の調子が悪い時にも効果的なようです。

○免疫力アップ

細胞全体が栄養素で満たされ、老廃物が排出されやすくなります。

同時に免疫機能もアップすると言われています。

○ダイエット

瞑想を習慣化することによってストレスが軽減します。

これまでには必要以上に食事をとりがちだった方も食事に意識意識が集中することにより満腹感を感じやすくなりストレスによる過剰な摂取を避けることができると言われています。



株式会社 声ぶら

東京都台東区台東2-6-6 陽輪台みかみビル703号
TEL: 03-6284-2087 FAX: 03-6284-2097