

Medic room vol.1

駒込メディカルヨガ



——マインドフルネスヨガ（夕焼け ver）——



Medic room のコンセプト

イベントルーム『Medic room』は、小児科・精神科医師監修の下、地域に根差した心身の健康をモットーにしています。

そのメインが『駒込メディカルヨガ』です。

少人数制レッスンのオーダーメイドプログラムヨガで体質改善へと導きます。

また、漠然と続けている鎮痛剤や精神薬の減薬も期待出来ます。

そして現在、特に力を入れているのが『マインドフルネスヨガ』です。



弓を引くポーズ

『マインドフルネスヨガ』とは？

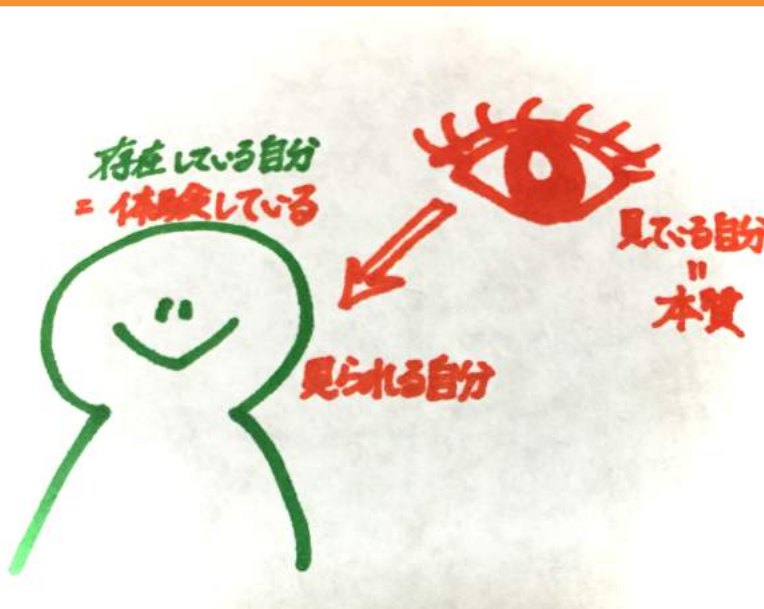
マインドフルネスとは、自分の体験に対して意識的に注意を向ける事。

それは、ネガティブな感情を無理に抑え込まず、自己の体験や思考などを客観的に捉える作業です。

ヨガにも人間は容れ物でしかなく、それを使って現世（出来事など）を体験し、傍から見ている自分（プルシャ）が本質——人間として存在するのは見られる自分（プラクリティ）という類似した考えがあります。（左図）

これらを融合させたのが『マインドフルネスヨガ』です。自分のペースで呼吸やポーズを深めながら、ただ”今この瞬間を気付いていく”…。それは心身調整の架け橋となり、新しい感覚領域も発見していく可能性も秘めています。

そして昨年の秋に開催された夕焼けヨガでは、沈む夕陽を浴びながら風に乗る、全身でヨガを体感する。五感が研ぎ澄まされていき、時が変わりゆく瞬間に立ち会う事でより、マインドフルネスを深めます。



ストレスチェック



マインドフルネスヨガは、ストレスを感じている、今この瞬間に気づき、根本の原因を客観的にみていきます。それが自己受容の最初のプロセスです。もつれた紐を少しずつ解きほぐく作業と似ているかもしれません。

メディカルヨガでは、マインドフルネスを深めて頂く為、個別カルテにストレスチェックを含め、医学的専門的なサポートも強めています（育児、産後専用有り）。

今回、特別にその一部を公開するので、皆さんも是非、お試しください！

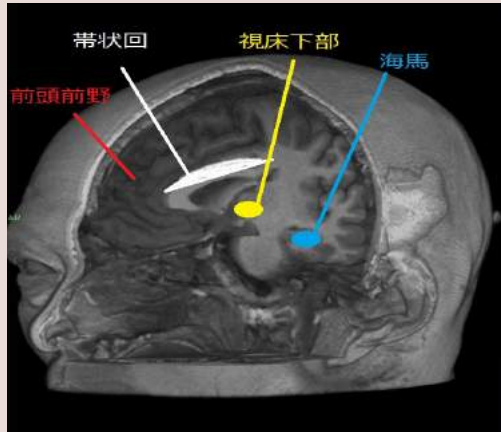
- イライラしやすい
- お腹が張ったり、下痢や便秘をする事がよくある
- 背中が腰が痛くなることがある
- 寝つきが悪い
- 普段は何でもないことが煩わしい

3つ以上当てはまる方は、ストレスの「フィードバック・ループ」が生じている可能性が高いです。

フィードバック・ループとは原因が結果を生み、その結果が更に原因を強めてしまう事を指します。ストレスフルな状態が当たり前となって放置してしまうと、心理的問題（不安や他人への攻撃性など）が生じやすいです。すると、更にストレスが強まり、身体的問題（不眠、倦怠感、痛みなど）が生じる事があります。正に、負の連鎖です。

次は、ストレスを感じる脳の仕組みと、マインドフルネスヨガで調整していく可能性についてお話します。

ストレスと脳



ストレスが起こると脳では、海馬が過去の記憶を照らし合わせて、扁桃体が興奮や怒りを生み出します。また、自律神経の中枢である視床下部は、下垂体からストレスホルモンを分泌させるよう刺激していきます。(左図)

このように、脳のあらゆる部分がコントロール出来なくなると、抑うつ、不眠、立ちくらみ、冷や汗、動悸などの自律神経失調症が起こりやすくなります。

そんな脳の不安定な興奮を抑制するのが前頭前野なのです。

女性の不調とヨガ

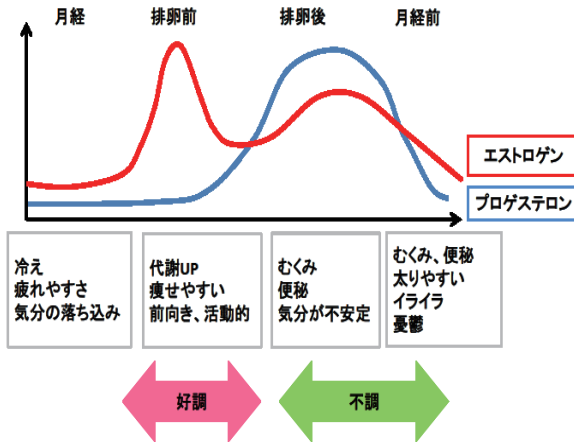
視床下部の不安定はPMS（月経前症候群）、摂食障害、更年期障害などの不調も関わってきます。

女性ホルモンは、卵胞ホルモン（エストロゲン）・黄体ホルモン（プロゲステロン）の2種類があり、これらは視床下部がコントロールし、下垂体を経て刺激していきます。

生理前は、プロゲステロンの増加で脂肪を溜めて気分も不安定になりやすく、更にストレス等で視床下部が不安定になるとホルモン分泌が乱れて心身が不調になってしまいます。(左図)

そこで、マインドフルネスヨガが前頭前野を鍛え、脳のストレス状態を解消し、月経周期の調整が出来るのです！

月経周期と女性ホルモン



マインドフルネスヨガの可能性

なぜ、マインドフルネスヨガで前頭前野を鍛えられるのか——それはまず、ヨガの腹式呼吸は、消化管の循環を良くするからです。消化管は自律神経のネットワークで囲まれているので、おのずと自律神経の安定化が促進していきます。

また、脳の神経伝達物質 GABA（ギャバ）が増量。GABA は、興奮する神経活動を抑制する働きがあり、自律神経症状の改善も見込めてきます。

そこで更にマインドフルネスを融合する事で、その身体の緊張が緩んでいく感覚と向き合い、浮かんでくるどんな雑念も受け入れる。

そうやって少しでも思考で凝り固まった脳をお休みさせるのです…。

これは、育児においても同じです。“親はこうあるべき、子供はこう育つべき”という固定概念に気付き、その受容感覚を持つ。そうする事で世間体に囚われ過ぎてしまう価値判断に気付いていきます——

“単一の価値基準に支配されずに、多様化を目指していく。”

それは、育児に限った事ではなく、人間関係のストレス緩和になり、母の安定は子供にとっても最高のサプリメントになる事でしょう。



戦士のポーズ



木のポーズ

インストラクター Shinobu の拘り

レッスンは目を閉じて呼吸の深さやペースなどの観察から始める。瞑想も深めていく中、どんな雑念が浮かんだとしても否定や判断せずに、自ら距離を置いて向き合う。

部屋には穏やかな BGM が呼吸と動作に重なり合い、優しくも重厚感のある声色も響き渡る。そうした中で Shinobu の丁寧な誘導により、呼吸をコントロールしながら深層部の筋肉にアプローチをかけていく…。

もしポーズが上手くいかなくても、人と比較しなくていい。徐々に集中力が高まれば、力のコントロールや身体のコア、呼吸の通りの客観的な観察が自然と出来てくる。すると、全身に血液が巡り、普段は外側に向いている意識の全てが内側に集まっていく感覚が掴めてくる——これが今ある感覚を遠くから眺め、受け入れる第一歩でもあるのだ。

そして、最後のシャパーサナでは、“無の状態”になり、海に浮かぶような解放感に満ちていた。そのまま眠ってしまいたいような位、重たくなった臉をゆっくりと開けた時、いつの間にか思考や感情のもつれがリセットされていたのだった。

Shinobu は目を輝かせながら、マインドフルネスヨガは、自己受容や元々ある力を呼び覚ませる“魔法”だと語る。続けて、「そんな魔法を少しでも伝えて、生きやすくなって欲しい…」

彼女はヨガで人に寄り添いながら癒しを与えられるセラピストを目指している。これがそれが彼女の最大の拘りであり、生き様そのものなのだ。

半月のポーズ

今後の活動予定

(スヌーズレン作品一部)



(しいねはるかさん)



(MaRie FLOWER 作品)

3月 スヌーズレン空間制作

- ・スヌーズレンは、オランダ発祥の SNUFFELLEN (探索) と DOEZELEN (くつろぎ) の2つの造語からなるもの。コンセプトはどんな人でも自分のペースで楽しめる空間。五感を刺激しながらも、リラックスを深めています。マインドフルネスヨガもより心地よく出来ることでしょう。次号、スヌーズレン特集を刊行予定。

4月 晴天ヨガ (生音演奏付き)

- ・昼時、当ビル creation 六義園 の屋上にて開催。(雨天時は8F)
鍵盤奏者：しいねはるかさんによる生音演奏とヨガのコラボレーション!

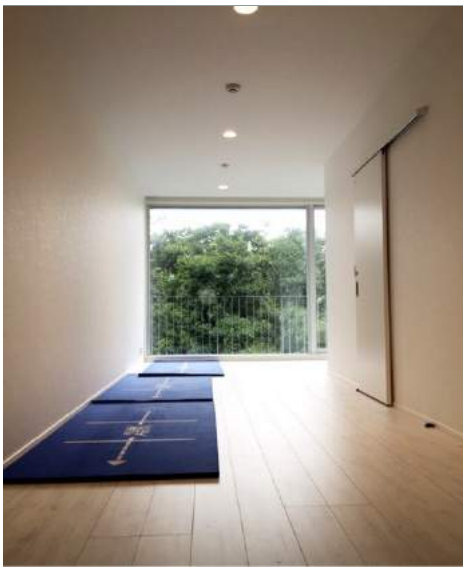
5月 マインドフルネス講座

- ・精神科医、Dr. 金子が医学的に解説し、Shinobu がマインドフルネスヨガを実践指導します。

5月以降 MaRie FLOWER ワークショップ

- ・鮮やかな華で彩られた MaRie FLOWER オリジナル作品を制作。
屋上にて開催 (雨天時は8F)。
(90分/定員10名予定、uzna omom 1ドリンク付き)

詳細が分かり次第、『shinbuomom ブログ』または、『Medic room』フェイスブックにて発表。



《レッスン日時外》

※随時受付中！
お気軽にお問い合わせ下さい。

・均整術（全身リンパマッサージ） マタニティ・子連れOK

＜30分コース：3000円 / 60分コース：6000円＞

・パーソナルヨガ（オーダーメイドプログラム・均整術付き）

＜75分コース：7000円＞ マタニティ・子連れOK

・グループレッスン（最大6名・スタジオ貸切）

＜75分コース：20000円＞ 子連れOK

《入会金無料・月会費なし》

1回券：3500円

4回券：12000円（有効期限1カ月）

※有効期限は購入日より

《ご予約》

TEL：080-4431-4606

Mail：cmhs.yoga@gmail.com

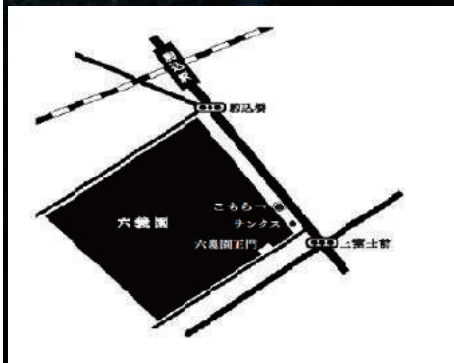
もしくは同ビル1F カフェ ウズナオムオムにて承ります。

《お持物》

・動きやすい服装 ・水 ・タオル

※レンタルマット（無料）あります。

☆詳しくは『shinobuomom ブログ』または、『Medic room』フェイスブックで検索！



【駒込メディカルヨガ『Medic room』】

〒113-0021

文京区本駒込 6-15-18

creation 六義園 8F