



瞑想のメリット

瞑想の目的

- 1つの目的に集中できるようにする
 - 無になることではない
 - 心が揺れ動いても失敗ではない
- 集中力を強化するエクササイズ
- 脳の定期メンテナンスと考える
- 瞑想=宗教ではない
 - 感覚的にはヨガと同じ
 - 偏見を捨てる

瞑想をやっている有名人

- 経営者
 - スティーブ・ジョブズ
 - ビル・ゲイツ
 - 松下幸之助
 - 稲盛和夫
 - 井深大
- アスリート
 - 長谷部誠
 - イチロー
 - マイケル・ジョーダン
 - 長嶋茂雄
- アーティスト
 - マドンナ
 - ビートルズ
 - スティーブ・ヴァイ
 - ジョン・フルシアンテ
 - サンタナ
- 有名人
 - ヒラリー・クリントン
 - クリント・イーストウッド
 - リチャード・ギア
 - ヒュー・ジャックマン
 - デイヴィッド・リンチ

瞑想のメリットまとめ

- 瞑想は怪しくもなんともなく現代人にこそ必要な脳の定期メンテナンスだった
- 偉大な経営者やアスリート、アーティスト、著名人などがこぞって実践していることから、その効果は折り紙付きである
- 瞑想を定期的に行うことで、分かっている効果は数えられないほど数多くある
- そのほとんどが、現代人に足りていない要素である
- 全業種、業態に瞑想をオススメしたい
- 瞑想には様々な流派があるが、基本的にやり方は自由で、目を閉じて自分自身を見つめ静かに深い呼吸が出来ればよい
- 15分の瞑想は2時間分のレム睡眠と同じ効果があるほど精神や肉体を休ませる効果がある
- 結論として、瞑想をやらない理由はない！

やり方

- 座禅用の座布団
- メディテーション系の音楽
- リラックスできる香り
- 静かで落ち着ける場所
- 目を閉じて静かに深い呼吸が出来ればやり方は自由
- 人によってあるといいもの(なくても良い)
- 方法
 - 背筋を伸ばして座る
 - 呼吸は口から吐いて、鼻から吸う
 - 息を無理に吸おうとするのではなく、まずは息を吐き切る
 - これ以上吐き切れないところまで息を吐くと、あとは自然と入ってくる
 - 呼吸を観察する
 - これを何度か繰り返すと、段々と深く息が吸い込めるようになる
 - 呼吸を徐々にゆっくりにしていき、落ち着いた状態にする
 - 呼吸が深く静かに整えられるまで、自分の内面で起こっているすべてのことに意識を向ける
 - 朝5分、夜5分でも良い
 - 毎日約15分間行う
 - 毎日行うことがポイント
 - 呼吸に集中出来ないとき
 - 1呼吸ずつ数を数え、10までいったら1に戻り、繰り返す
 - 毎日数分間、とにかくリラックスして、頭を空っぽにし、呼吸に集中してみる
 - あらゆる面で効果があることが証明されている
 - 瞑想は将来的に、「歯磨きをしなさい」とか「野菜を食べなさい」というくらい当たり前になるだろう

メリット

- 衝動を抑える能力を高める
 - 人間関係を良くし
 - 信頼性を高め
- 心を落ち着かせる
 - パフォーマンスを向上させ
- 不安が和らぐ
 - 思慮深い意思決定が行える
- 集中力を高める
 - 古い習慣を変え、新しい行動様式を学べる
 - 個人の成長にとって最も重要なスキル
- 意思決定能力が高まる
 - 非生産的な行為への衝動に、いかに抵抗するかを教えてくれる
- ストレスが軽減する
- 記憶力を高める
- 生産性を高める
- 観察力を高める
- 創造性を高める
- 欲求のあり方を変える
- 思いやりの気持ちが育まれる
- 気付き力を高める
- 思慮深くなる
- 共感力を高める
- 幸福感を高める
- リラックス感を高める
- 免疫力が高まる
- 身体が冷えにくくなる
- 脳の灰白質を増やす
 - 感情は前向きになり、情緒も長期的に安定し、日常的な集中力も高まる
- 脳の全般的能力を高める
- 加齢による認知機能の低下を抑える効果がある
- 15分の瞑想は2時間分のレム睡眠と同じ効果がある
- 瞑想中、脳の中で何が起きているか
 - 普段行っている「情報処理」が停止する
 - ベータ波(覚醒状態) → アルファ波(リラックス状態) → シータ波(創造性発揮状態)へ