

MSEMメソッド～メンタル編～

第二章 瞑想の実践

ここでは、瞑想の実践の基礎を元に
実際にどのように行っていくのかを
解説します



瞑想のための具体的な実践



- ・ 瞑想の現実的なやり方
- ・ 瞑想に慣れていくステップ
- ・ 瞑想を行う時間の目安

MSEMメソッド～メンタル編～

瞑想の 現実的なやり方

ここでは、瞑想の実践する時の
現実的なやり方を具体的に解説します



瞑想の 現実的なやり方①



姿勢を整える

- ・ やりやすい座り方で、
リラックスして座る
- ・ 体を揺らしながら、
体が安定する位置を探す
- ・ 手をリラックスした形で
自然に置く
- ・ 背筋を伸ばす
- ・ 肩・首の力を抜く
- ・ 目を軽くつぶるか、
薄く開けておく

瞑想の 現実的なやり方②



瞑想を実践する

- ・ 鼻から吸って、鼻から吐く
- ・ 鼻の奥の方で
空気を出入りを感じる
- ・ 空気の出入りに集中する
- ・ 考えが浮かんだら、
ラベリングをする
- ・ 考えが小さくなってきたら、
ゆっくりと注意を呼吸に戻す
- ・ これを繰り返す

MSEMメソッド～メンタル編～

瞑想の時間と 慣れるステップ

ここでは、瞑想の実践する時に
どれくらいの時間を行うのが良いか、
そのためにはどんなステップで行うのか
について解説します



どのくらいの時間を 目安に瞑想を行うか？

瞑想の目安は、1日に20分

- ・瞑想のメリットを受けるためには、
1日に20分程度行くと良いと言われている
- ・私の場合・・・
- ・まず、夜に20分の瞑想を行うことからスタート
(・隔週くらいでボディスキャン瞑想を20分プラス)
- ・さらに、朝に10分間の瞑想を加える
- ・朝10分と夜に20分の瞑想を行っている
- ・時間も大切だが、トレーニングなので、
毎日続けることが最も大切

瞑想に慣れる ステップ

短い時間から
少しずつ慣れて
いきましよう

まずは、3分間の瞑想から始める

慣れてきたら、5分に伸ばす

さらに、慣れてきたら、
10分に伸ばす

次は、15分に伸ばす

最後に、20分に伸ばす

急に長い時間から 始めないように しましょう

少しずつ慣れていくのが毎日行うコツ

- ・初めは、なかなかうまくできないのは当たり前
- ・私も初めはすぐに我慢できなくなっていました
- ・しかし、短くても、毎日続けることで、
少しずつできるようになってきました
- ・その日だけの長さより、毎日続けることが大切
- ・筋トレでも急に行うと続かないのと同じ
- ・あくまで、トレーニングです
- ・無理のない時間から始めることを意識しましょう

「うまくできない」 と思うかもしれませんが

瞑想中に注意がそれることは
普通のこと

- ・いくらやっても、
完全集中している状態を続けるのは不可能
- ・呼吸から意識がそれるのは、悪いことではなく、
普通にあることだを思い出しましょう
- ・大切なのは、それに気づいて戻すこと
- ・それが脳のトレーニング
- ・瞑想中にどれだけ集中できた時間が多くなるかの
ゲームとして捉えるとやりやすくなる

メンタル面で行うのは これだけです

メンタル改善の手法は
様々あると思いますが . . .

- ・ トレーニングとして取り入れるなら、
瞑想が経験上効果が高い
- ・ もちろん、この講座の他の要素が
メンタル面に良い効果をもたらしてもいます
- ・ まずは、呼吸瞑想を
20分間行えるようになりましょう
- ・ もし、慣れてきたら . . .
- ・ ボディスキャン瞑想も取り入れて見ましょう
- ・ 私自身もダイエット期間の後半に
取り入れたものです

MSEMメソッド～メンタル編～



MSEMメソッド～メンタル編～

ボディスキャン 瞑想のやり方

ここでは、呼吸瞑想で余裕がある人向けに
呼吸瞑想の後に行いたい
ボディスキャン瞑想の実践について
解説します





呼吸瞑想に慣れたら、 やってみてください

ボディスキャン瞑想をすると・・・

- ・ 睡眠の改善
- ・ 肩こりなどのストレス性の痛みの改善
- ・ 自律神経の改善
- ・ 経験的に、リラックス効果の高い瞑想
- ・ 途中で寝てしまわないように注意

ボディスキャン瞑想の 現実的なやり方①



姿勢を整える

- ・ 仰向けに寝転がる
- ・ 手のひらを上に向けて、
楽な位置に置く
- ・ この状態で、
呼吸を整えていきましょう

ボディスキャン瞑想の 現実的なやり方②



瞑想を実践する

- ・ 体の各部位に
息を吹き込むように
一つずつ注意を向けていく
- ・ 右の足の指先→足の裏→かかと
→足の甲→足首→ふくらはぎ→
すね→膝→太もも
- ・ 左足も同様に行う
- ・ お尻→腰→背中→お腹→胸
- ・ 両手の指先→手のひら→手の甲
→手首→腕→二の腕→肩
- ・ 首→唇→口の中→
鼻→目→額→頭

MSEMメソッド～メンタル編～

第三章 瞑想の実践の 7ステップ

ここでは、呼吸瞑想とボディスキャン瞑想
まで含めた実践のステップを紹介します



ここまで、呼吸瞑想と ボディスキャン瞑想の を紹介してきました

他にも、手法や瞑想方法はあるが、

- ・他のこともやりたくなるかもしれませんが
- ・しかし・・・、
- ・まずは、呼吸瞑想を行いましょう
- ・できるようになったら、ボディスキャン瞑想を行う
- ・他のことに手を付ける前に、
この講座の他の要素をしっかりと行うことを
優先しましょう

瞑想の実践の 7ステップ

一つずつ
ステップアップ
していきましょう

まずは、3分間の瞑想から始める

慣れてきたら、5分に伸ばす

さらに、慣れてきたら、
10分に伸ばす

次は、15分に伸ばす

さらに、20分に伸ばす

隔週程度の頻度で、10分～20分の
ボディスキャン瞑想を行う

最後に、朝10分の呼吸瞑想を行う

※各ステップは、毎日行えるようにしましょう

MSEMメソッド～メンタル編～

最終章 最後に

最後に、改めてダイエットでの瞑想の
役割や注意点などについて話します



瞑想は
何も特別なこと
ではありません

- ・ 脳版のトレーニング方法ではない
- ・ 筋トレをすれば、筋肉が鍛えられる
- ・ それと単純に同じことです
- ・ 特別なことをやっている感覚に
陥らないように気を付けましょう
- ・ ただ、冷静に淡々と効果のある
トレーニングを行っていくのみ

脳は、 身体の司令塔

- ・ 優秀なチームだけではなく、
優秀な司令塔を育てましょう
- ・ それによって、チームがより効率的に機能する
- ・ これまでのダイエットの要素を
効率的に機能させるために瞑想を行いましょう
- ・ 今までとは馴染みのない方法かもしれませんが
- ・ ですが、まず実践して体感してみてください
- ・ トレーニングを割り切れるよう、
頭で理解しておくことも大切です
- ・ 瞑想の効果に振り回されないようにしましょう
- ・ 瞑想をトレーニングツールとして
使いこなしましょう

ここまでで、 4つの要素すべてを 解説してきました

「食事・運動・睡眠・メンタル」

- ・ 良い食事で体に入れるものを改善し、
- ・ 運動でエネルギーの使う部分を改善し、
- ・ 睡眠で、休息し再生する
- ・ さらに、瞑想で司令塔である脳も鍛えました
- ・ 最高のチームに最高の監督と迎えたようなもの
- ・ もちろんダイエットのためのです
- ・ 本当なら、
「これでダイエットに失敗しようがない」と、
言いたいところですが・・・。
さすがに言い切れはしません

MSEMメソッド～メンタル編～



一つずつこなしていって、
あなた自身で体感してみてください

この講座で解説したことは
私が実際に行ってダイエット
を成功させたものです

今度はあなたが変わる番です

あなたのダイエットの成功を
心から願っています