

「CSL講座①」

2021'9月30日

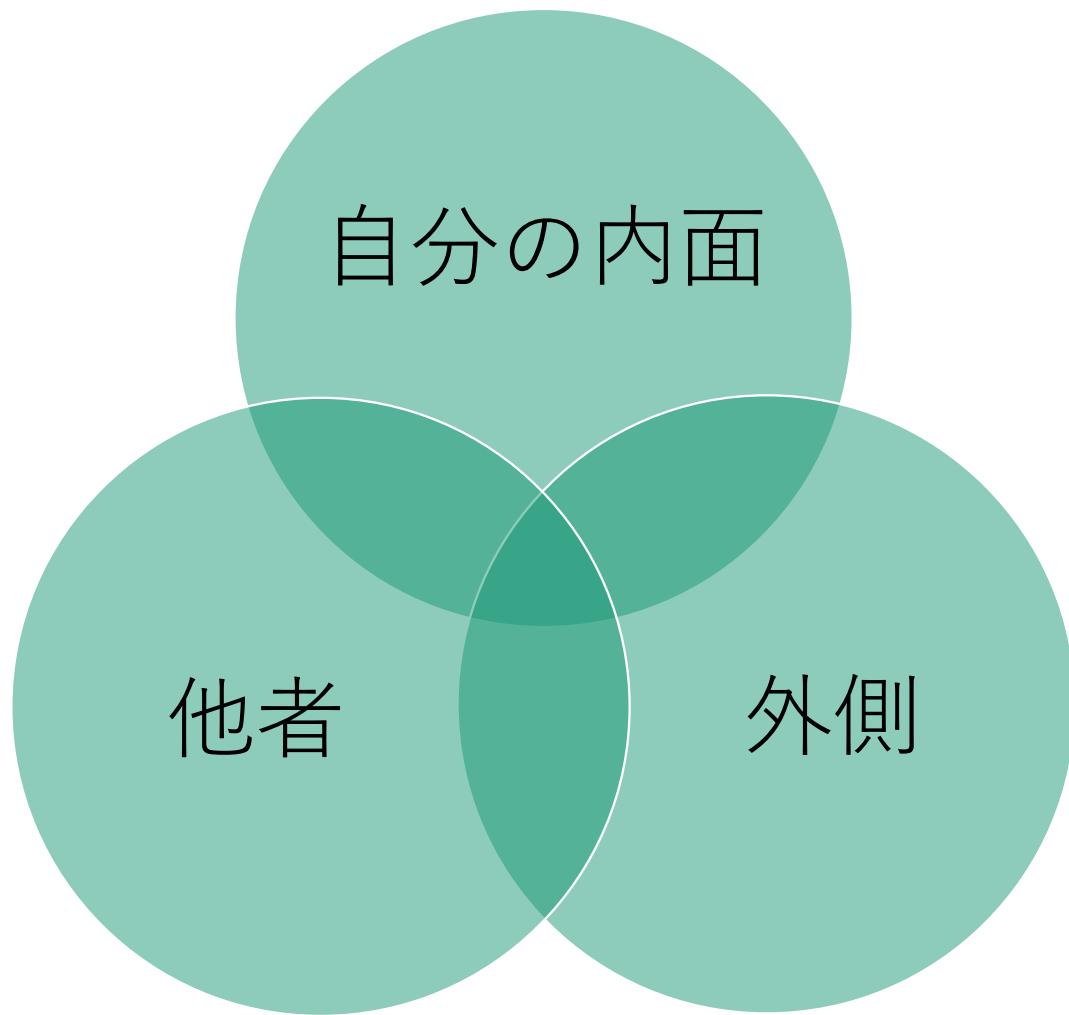


Crystal Sound Lab

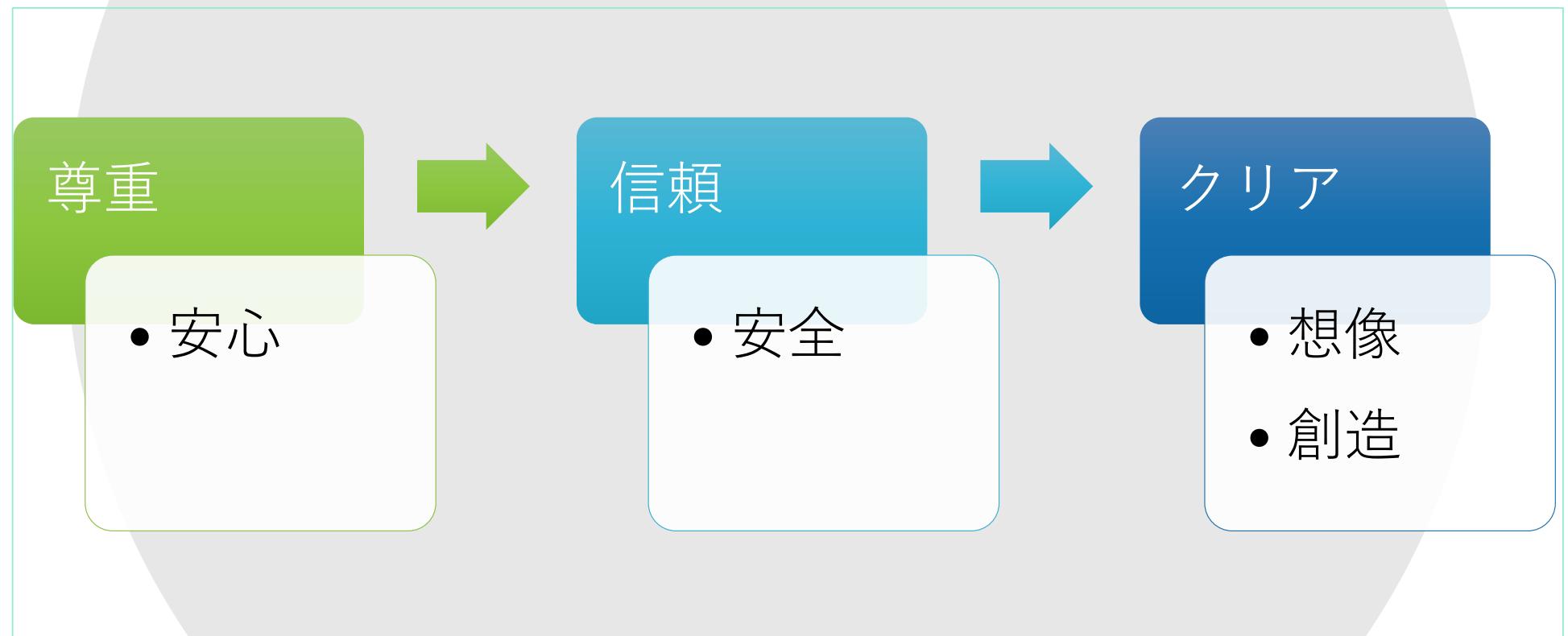
豊かなつながり



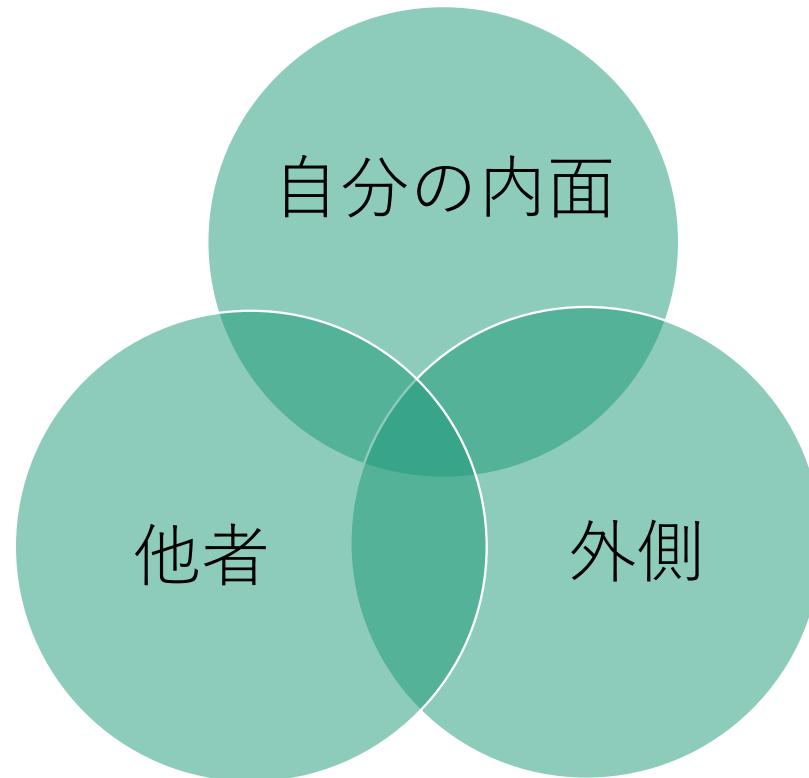
Crystal Sound Lab



相手を尊重する共感



互いの内面を侵さず、
生まれ持っている力を奪うことのない共感



相手を尊重する共感



Crystal Sound Lab

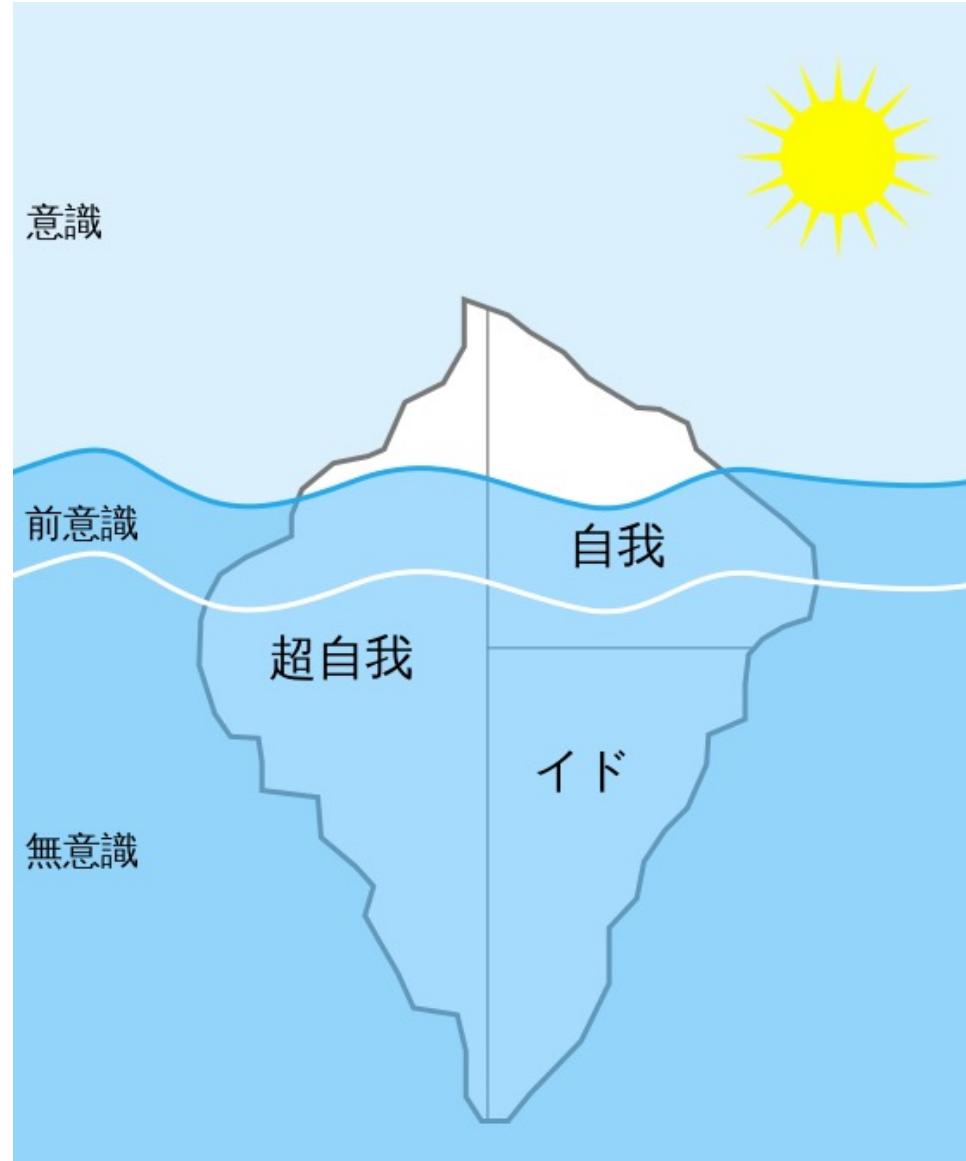


- 思いこみ
- ブロック
- 脳の働き
- 作用しあう神経系統
- 肉体のかかえているもの

マインド



Crystal Sound Lab





Crystal Sound Lab



インド哲学



クレーシャ



カルマ



サンスカラ



Crystal Sound Lab

ASHTANGA 8 LIMBS

INTERNAL

心



調和・悟り

瞑想

集中

制感

SAMADHI

DHYANA

DHARANA

PRATYAHARA

PRANAYAMA

ASANA

NIYAMA

Sacha
/ 清潔

Santosha
/ 満足

Svadhyaya
/ 学び

Tapas
/ 訓練

Self-surrender
/ 自己滅却

YAMA

Ahimsa
/ 非暴力

Satya
/ 正直

Asteya
/ 盜まない

Brahmacharya
/ 無駄にしない

Aparigraha
/ 貪欲にならな

EXTERNAL

行い

体

INTERNAL

制感

呼吸

ポーズ

行い

体

-
- “フィルター”での判断は、
錯覚や思い込みを強化する。
 - その思い込みをしているとするならば、
それは本当のあなたではない。



○○しなければならない

○○するべきだ

○○なんだから、○○らしくしてよ！

○○のくせに

○○としては～

○○的には～

 Crystal Sound Lab

人には、みなそれぞれ、
そうなるだけの歴史がある



Crystal Sound Lab

だから、
私は正しい



Crystal Sound Lab



痛みの中へ



Crystal Sound Lab

本当にセラピーが必要なのは、
クライアントではなくて、自分自身。



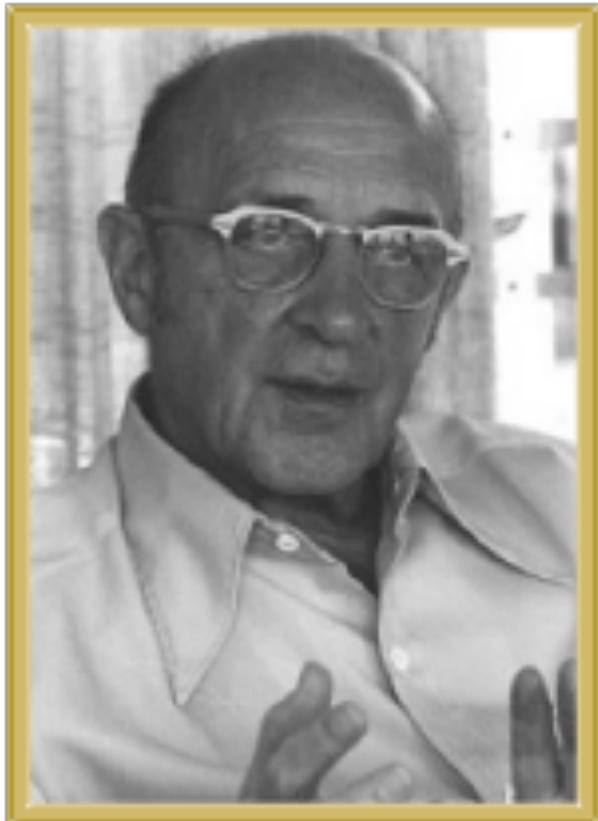
Crystal Sound Lab

反応や反射を止め、
手段を使わないので新しい視点 = 智慧

智慧 = “気づき”の視点



Crystal Sound Lab



1.共感的理解 (empathy, empathic understanding)

相手の話を、相手の立場に立って、相手の気持ちに共感しながら理解しようとする。

2.無条件の肯定的関心 (unconditional positive regard)

相手の話を善悪の評価、好き嫌いの評価を入れずに聴く。相手の話を否定せず、なぜそのように考えるようになったのか、その背景に肯定的な関心を持って聴く。其のことによって、話し手は安心して話ができる。

3.自己一致 (congruence)

聴き手が相手に対しても、自分に対しても真摯な態度で、話が分かりにくい時は分かりにくいことを伝え、真意を確認する。分からぬことをそのままにしておくことは、自己一致に反する。

Carl Ransom Rogers
1902 - 1987



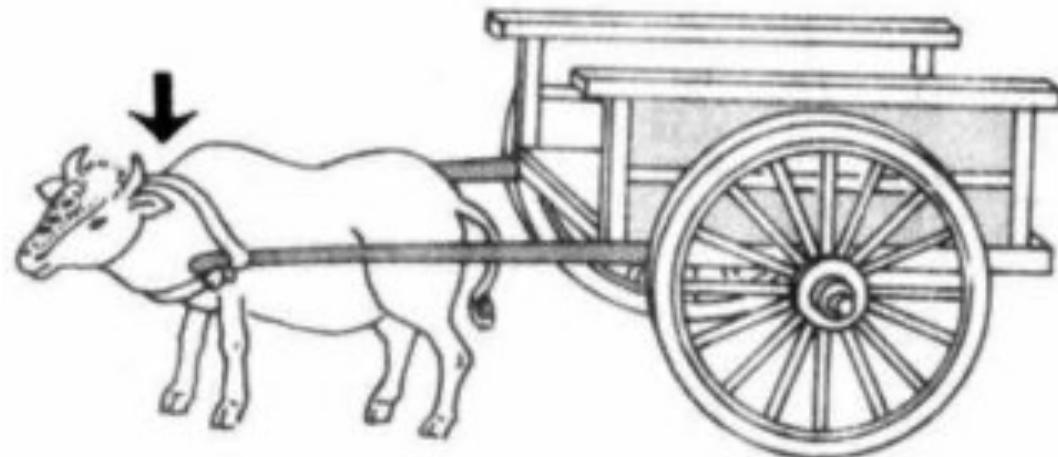
瞑想を知る・体感する



Crystal Sound Lab

瞑想のルーツ

- ・ヨーガ・瞑想の原点ともいえる【RAJA YOGA】
- ・ヨガの王道とも訳され、純粹に瞑想をすることで【瞑想ヨーガ】とも呼ばれる。
- ・YOGAの語源はYUJ（ユジュ）=くびきをつける
- ・2000年前の最古の経典【ヨーガスートラ】



【体を整える効果】

- ・リラックス
- ・自律神経の調整
- ・血圧調整
- ・睡眠障害の改善
- ・痛みの改善
- ・内臓不調の改善
- ・炎症を抑える効果



【心を整える効果】

- ・ストレス軽減
- ・不安、怒り、落ち込みを緩和
- ・情緒の安定
- ・自己肯定力の向上
- ・うつ/無気力を緩和
- ・思いやり/共感力/EQを向上
- ・幸福感を向上



【それぞれの能力そのものを向上させる効果】

- ・集中力/記憶力/処理スピードの向上
- ・理解力/共感力/コミュニケーション能力の向上
- ・社会貢献意欲の向上
- ・それぞれの能力そのものを向上させる効果

■ 第1章

サマーディ・バーダ *समाधपिद्* <YOGAのゴールについて>

[1-1]

अथ योगानुशासनम् ॥१॥

atha yoga-anuśāsanam ||1||

アタヨーガース シャーサナン

さあ、これから YOGA を説明しましょう。

[1-2]

योगश्चित्तवृत्तिनिरोधः ॥२॥

yogaś-citta-vṛtti-nirodhaḥ ||2||

ヨーガスチッタグルッディ ニローダハ

ヨーガとは、考えの動きを静かに収めることです。

[1-3]

तदा द्रष्टुः स्वरूपेऽवस्थानम् ॥३॥

tadā draṣṭuḥ svarūpe�vasthānam ||3||

タダ— ドラシュトウス ソヴァルーベーヴァスター—

(心が静まる時) 人は変化を観る存在である自分の真実に至ります。

[1-4]

वृत्तिसारूप्यमितरतः ॥४॥

vṛtti sārūpyam-itaratra ||4||

ヴルッティ サールッビヤ ミタラッタラー

考えの動きをニローダ (ケアすること) しないと、本当の自分を考えと混同し (人は苦悩するでしょう)。

[1-5]

वृत्तयः पञ्चतयः क्लिष्टाक्लिष्टः ॥५॥

vṛttayāḥ pañcatayāḥ kliṣṭākliṣṭāḥ ||5||

ヴルッタヤ パンチャタイヤ クリシュタークリシュターハ

考えには、5つの機能があり、5つはクリシュタ (苦悩になる考え方) とアクリシュタ (苦悩にならない考え方) に分かれます。

[1-6]

प्रमाणविपर्ययविकल्पनिद्राभूतयः ॥६॥



अथ योगानुशासनम् ॥१॥

1. Atha Yogānuśāsanam.

Atha = now; Yoga = Yoga;

anuśāsanam = exposition or instruction.

Now the exposition of Yoga is being made.

Anuśāsanam means exposition or instruction because it is not mere philosophy that Patañjali is about to expound but rather direct instruction on how to practice Yoga. Mere philosophy will not satisfy us. We cannot reach the goal by mere words alone. Without practice, nothing can be achieved.

योगश्चित्तवृत्तिनिरोधः ॥२॥

2. Yogaś citta vṛtti nirodhaḥ.

Yogaḥ (Yogaś) = Yoga (is); **citta** = of the mind-stuff, mind field; **vṛtti** = modifications; **nirodhaḥ** = restraint.

The restraint of the modifications of the mind-stuff is Yoga.

In this *sūtra*, Patañjali gives the goal of Yoga. For a keen student, this one *sūtra* would be enough because the rest of them only explain this one. If the restraint of the mental modifications is achieved, one has reached the goal of Yoga. The entire science of Yoga is based on this. Patañjali has given the definition of Yoga and at the same time the practice. "If you can control the rising of the mind into ripples, you will experience Yoga."

参考文献

- ・向井田みお/やさしく学ぶYOGA哲学 ヨガストラ (YOGA BOOKS)
- ・Sri Swami Satchidananda /The Yoga Sutras of Patanjali