

# PROTEIOS & oita-yoga.com

## Monthly Letter

vol. 03  
DEC. 2017

表紙

### マインドフルネストレーニング

ソフトバンクが優勝したその日、福岡でSIYというプログラムに参加していました。

Search Inside Yourselfというグーグル発のマインドフルネスのプログラムの略称です。

「フィットネスジムの社長がなんでマインドフルネス？宗教ですか？」と疑っているかもしれませんね。まず誤解しているのが、この会社はフィットネスジムではなく、エクササイズを通じて健康を提供するサービスです。だから筋トレだけでなく、ヨガもやっています。マインドフルネスはヨガの概念の一部ですし、実は瞑想そのものも健康に密接に関係しています。

#### 瞑想の効果

- ・抗うつ効果
- ・集中力が高まり生産性が上がる
- ・疲労回復・免疫力アップ…などなど

まるで筋トレの効果を列挙している感じですよ。瞑想するだけで多くの恩恵を受けることができます。

### マインドフルネスな瞑想と禅

マインドフルネスは「今、ここに」という言葉で表現されます。禅的な瞑想では「無」「空」という言葉が象徴していますが、マインドフルネス瞑想は「注意」「意識」で象徴されます。瞑想中に雑念が浮かんだりしても構いません。「雑念が浮かんだな」と感じて、そっと引き戻すプロセスが大切なのです。

#### メディテーションは心のトレーニング

誤解を招きやすいので強調しますが、心を落ち着けるために瞑想をするのではなく、トレーニングという位置付けです。最初は1分も意識を集中できないかもしれませんが、やっているうちに5分、10分と集中できるようになります。

瞑想はやればやるだけ「こころの筋肉」が強くなるのです。

#### マインドフルな呼吸を習慣化する

最も簡単な方法は「一呼吸法」でしょう。

呼吸にすべての注意をやさしく集め、完全に穏やかな注意を持って呼吸を感じるだけ。意識して一呼吸。以上(笑)

バカにされたと思って、やってみてください！

エレベーターの前で、信号待ちの時間に。トイレでも…  
たった一呼吸でも人生を変えることができる力があります。  
そして、最も大事なことは続けることですからね！

### 「落ち着け！」って言われても…

スポーツや発表会で緊張している人に対して「リラックスしていけ」とか「落ち着いて」なんて声を掛けることがあると思います。

しかしそれでは、むしろ「落ち着かなければ！」と余計なプレッシャーを与えることになってしまいます。心は天邪鬼なんです。そういう場合は、「具体的にどうすればいいのか」を指示しましょう。

例えば、ゆっくり息を吐かせる、と言うのは良い方法の一つです。腹式呼吸でゆっくり、長〜く吐いて、その呼吸だけに意識を集中させます。

3〜4回繰り返せば、かなりリラックスできるはずですよ。

自律神経系に意識的に介入できる唯一の方法が呼吸です。大事な商談やプレゼン前緊張している部下を見たら、お腹に手を当てて腹式呼吸で吐かせてみましょう！

### ブラジリアン柔術って何？

#### 500円でお試しく下さい。

ブラジリアン柔術を知っているでしょうか？

20年ほど前にグレーシー一族の活躍で脚光を浴び、日本に逆輸入されました。簡単に言えば柔道の寝技だけをする競技です。男性、女性関係なく自分のペースで安全にできる競技で、お互いリスペクトして楽しむところがブラジリアン的な特徴です。運動不足解消のツールとして、護身として、ダイエットにも使えますよ。PROTEIOSでは毎週金曜20時から練習をしています。

今月に限り1回500円のお試し価格で体験できます！

興味のある方は下記PROTEIOSまでお問い合わせください！

#### 年末年始の営業について

年末年始休業期間：12月29日13:00～1月4日15:00まで

# たった一呼吸でも人生は変わる

# 「目的」と「手段」。あなたはこんな勘違いしていませんか？

## 本当に欲しいものは何ですか？

クリスマスの時期が近づいて来ましたよ。大丈夫ですか？  
そろそろ子供「に「何が欲しい？」とさりげなく聞く時期です。  
我が家の子供達は私が聞くまでもなく、何が欲しいとか、これがいい、とか勝手に言ってます。日替わりで欲しいものが変わるので・・・サンタさん困っています。

子供にとってクリスマスは何かをもらえる、と思うだけでもウキウキするんでしょうね。

もし今、あなたがサンタさんに一つだけお願いするのなら何が欲しいでしょうか？車、財布、パソコン、洋服・・・大人になって夢みるのもいいかもしれません。

さて、ジムや体育館でエクササイズをしている方もいると思います。本当は何を求めているでしょう？

「目的は？」と聞けば、「健康になりたい」とか、「ダイエットしたい」とって答えるんでしょうが、それが欲しいわけじゃないですよ。

健康になって、ダイエットをした結果、どうなりたいのか、手に入れたいものが本当の目的のほうです。

例えば、ダイエットしてその結果、孫が成人するまで長生きしたいとか、異性からモテたいとか、スポーツのパフォーマンスを上げたいとか。つまり、**ダイエットはその手段の一つであり目的じゃない**ってことですよ。

PROTEIOSでは最初にカウンセリングを行います。その際にジムに来た目的を尋ねます。それは「**本当の目的を認識してもらうこと**」がすごく大事だからです。それによりエクササイズのメニューが変わってきます。

ダイエットだけなら、単に痩せればいいだけですが、女性にモテたい、となるとかっこいい身体が欲しいでしょうし、競技のためなら動ける身体にしなければなりませんよね。

ダイエットといえど、本当の目的は人それぞれです。

さて、そろそろクリスマスに欲しいものが決まったでしょうか？無理と思っているものだって、あなたが**心から欲しいと思えば、手に入ることだってあります**。でもその前に、まずはあなたが**本当に欲しいもの**を決めてるのが先ですよ。

## 乳酸は敵か、味方か？

「**乳酸は疲労物質の悪者**」そう思われたたのは一昔のこと。実は、疲労した結果として乳酸が生じる、というだけで、乳酸自体は疲労の原因ではありません。運動により乳酸が産生され、その乳酸を使ってエネルギーを作り出しているんです。研究者が原因と結果を勘違いしたんですね。今では乳酸は味方です！

### ～弱者が生き残る唯一の方法～

「**弱者の戦略**」と聞いて「ああ、ランチェスターね・・・」と期待した方、残念！実はこれ生物界の話です。生物界では必ずしも強いものが生き残るわけではありません。結果的には「残ったものが強い」のです。強いものが残るのであれば、シマウマは絶命しているはずですが、実際はライオンの方が絶滅に近い。クロサイとシロサイも同じサイだが競うことなく共存できる理由



とは？生物界に学ぶ、ビジネスにも使える弱者の戦略。ナンバーワンよりオンリーワンって結局ランチェスターか・・・？

弱者の戦略

稲垣栄洋 新潮選書 ¥1188

## スタバの怪物セイレーン



先日、ちょっと調べ物をしていたらスタバの怪物を見つけました。セイレーンという怪物で、どんなのかはスタバの初期のロゴを見ればわかります。今はスタバのセイレーンも顔だけになっていますが、元はこんな感じだったんですね。このセイレーンはギリシア神話オデュッセイアに登場します。その歌声を聴くと誰もが誘惑され、催眠状態のようになり、船を遭難させ喰い殺すという恐ろしい化け物です。

さて、英雄オデュッセウアスはどうしたか？船のマストに自らをくくりつけ、歌声を聞いても誘惑されても動けないようにしたのです。そして、実際歌声を聴いて、セイレーンを見たい！と大騒ぎするも、なんとか無事に逃げられたという話です。

つまりは「**あることを予想できるのなら、あらかじめ対処する準備しておけばいい**」ということですね。



何をすればいいか教えてくれるジム  
Workout&Fitness PROTEIOS  
大分市中央町2-9-23  
097-578-7885  
<https://proteios-oita.com>  
・まちなかパーソナルジム  
・まちなか子供運動教室  
・まちなか子供空手教室  
・まちなか柔術道場

初心者に優しいヨガスタジオ  
・yoga studio Leaf garden  
大分市金池町2-2-10  
097-535-7865  
・yoga studio Shanti  
大分市明野北4-1-1  
097-574-4372  
<https://oita-yoga.com>



Dairy Newsletter  
ほぼ毎日配信中！

