

## 補足知識PDF

### ■呼吸で体内を綺麗にしていく

ウォーミングアップ中や散歩時などでは息を吐きながら体の中のだくだくとした悪いモノを吐き出すイメージで、息を吸う時は綺麗な良い物を取り入れるように呼吸をイメージして行うといいな。

特に朝の空気が良い時にこれを行えばスッキリしていくこと間違いなしだ。

### ■被り物に関して

移り気で集中できないタイプや他者からのノイズに過敏に反応しすぎるタイプの場合は、頭を締め付けないゆるいウォームキャップを被ったり、フード付きパーカーでフードを被るのもおすすめだ。

頭に何かを被せて守ってやることで集中しやすくなるケースはあるからな。

これは首でも同じケースがあるから、そういった場合は肌触りのいいマフラーを巻くといいだろう。

### ■瞑想補助アイテム

瞑想の初級者においては頭の中の騒がしさを自覚することが重要という話をしたが、そうした状況を客観的に判断できるのが、この「Muse2」というアイテムだ。

<https://www.amazon.co.jp/musu-MU-03-GY-ML-two-import/dp/B07HL2S9JQ>

これは頭にサークレットのように装着して、スマホと連動して頭の状態を計測するアイテムだ。

仕組みとしては、このアイテムを通して頭の状態をスキャンし、頭の中の状態を音としてフィードバックする。

例えば「Rain」のサウンドモードならアプリから雨の音が流れてくるのだが、この時に頭の中が騒がしく様々なことを考えていると雨の音が次第に大きくなる。

しかし頭の中が静かになり瞑想状態に近づくと雨の音がどんどん弱くなり、今度は美しい鳥の声が聞こえ始める。

そしてまた頭の中に煩惱が浮かぶと鳥の声が弱まり、雨の音が強くなるといった具合に自分の頭の中の状態を「音」でわかりやすくリアルタイムでフィードバックしてくれるわけだな。

このアイテムは瞑想の初心者から中級者、果ては上級者にまでそれぞれの段階で役立つ。

例えば中級者～上級者ならば自分の今の状態、頭の中が静かになっているかどうかを再確認するためにも使えるし。

様々な精神活動をしている時に「この精神活動をしている時には、どんな測定結果が出るのか？」を確かめるための測定装置として使える。

初心者の場合であれば更にオススメだ。

これはなぜかという、初心者は自分の頭の中が騒がしいということ自体を自覚できていないケースが多いからだ。

頭の中が騒がしいと瞑想はうまくいかないわけだが、初心者は頭が騒がしくなっていること自体を自覚できない。

しかしこのマシンを使えば頭の中の騒がしさを客観的かつ機械的に容赦なく判断されるため、自分の甘い思い込みをバッサリと切り捨ててくれるわけだ。

このマシンで自分の頭の騒がしさを自覚していけば、やがてはコントロールできるようになり、頭を静かにするコツを身につけることができる。

そうすれば瞑想の中級者へとレベルアップできるからな。

そう言った意味でも、このマシンは「良い瞑想時の頭の状態がわからない初心者」にもステップバイステップのトレーニングマシンとして役立つはずだ。

このアイテムはかなり優れたアイテムだが、あえて弱点を挙げるとするなら

- ・価格が少し高いという点
- ・単体では使えずスマホアプリを使用する点
- ・スマホで使用するアプリが英語アプリなので導入にはややハードルがある点
- ・使い方などの説明サイトが日本語ではほとんど無い点

この辺りをクリアできるなら確実に役立つアイテムになるはずだ。

それなりの価格がするアイテムだが、瞑想レベルを上げる意味において価格の価値は充分にあるし、自分の主観だけでなく機械的な計測によって精神の落ち着き度合いを測定して担保できるのはとても大きい。

「自分の主観」と「機械の客観性」で瞑想レベルを担保できるわけだからな。

一度は試しておきたいおすすめアイテムだ。

※今回お勧めしたアイテムの商品リンクは正規代理店のため若干値が張るが海外直輸入の場合はもう少し安くなるから、多少のリスクは出てくるが同じキーワードで調べてみるのもアリだな。

※より高機能でどんな頭のサイズでも対応できるゴムバンド製の「Muse S」というアイテムもあるが、こちらは2021/01時点でのAmazon JPでは取り扱いが無く、公式サイトを取り寄せとなるが、興味があるならみておくのもいい感じだ。

Muse公式アプリ (iOSリンク)

<https://apps.apple.com/jp/app/muse-meditation-sleep/id849841170>