

下向きの目玉は、
不調のはじまり

「目は口ほどにものを言う」と、心身の状態を目でたとえる言葉があるが、実際に私達は、心が落ち込むと無意識に目玉を下げている。それもそのはず、目の網膜細胞は脳細胞の一部であり、視覚から入る情報は、脳に送られてから映像化される。すなわち目と脳は一体だ。アイヨガの考案者、山本先生は「パソコンや携帯電話を使うことが当たり前の現代社会では、目の疲労に加えて、モニターを見つめることで一日中目玉を下げている。これが心身の不調につながるのでは？」と推測する。そしてかの有名な名曲、坂本九さんが歌う「上を向いてあるこう」が、いつまでもヒットし続けるのは…「私達の潜在意識が、この心理状態を知っているからだと思う」。さあ、不安定な心の曇りに気づいたら、アイヨガで目玉を持ち上げ、晴らしていこう。

Profile
山本正子

山本ヨガ研究所所長。視力向上ヨガ協会理事長。70年沖正弘先生の門下生となり沖ヨガを学ぶ。'09年「視力向上ヨガ」を考案、成果が出やすいプログラムが話題。メディア出演多数。著書に「視力回復セルフケア」他



Are you in the
Now
Moment?

地に足を着けるための
五感トレーニング



目を閉じて、心の対話。好きな言葉を三つ思い浮かべよう。例えば「ありがとう」、「あいしてる」、「そらとかぜ」、「へいちゃらさ」など、5文字程度の言葉だと書く時に行いやすい

／ やってみよう！ ／

コトダマ追いつトレーニング

右左ななめ上下、
ぐるっと
回して...



まずは、準備体操。顔は正面に、眼球だけを右端に動かし3秒キープ。左も同様に。次に右斜め上、左斜め下、左斜め上、右斜め下、上下と続く。仕上げに眼球を左右交互1周ずつ、ゆっくり回す

ありがとう



眼球がぐいっと持ち上がるように、空の方向を指さし、腕を真っすぐに伸ばす。心に浮かんだ言葉をできる限り大きく書きながら、その手の動きを目で追う。三つの言葉、すべてを書こう

Point

目の不調は、目の奥にある筋肉の疲労と過緊張からはじまる。それは副交感神経が弱まり、交感神経が高ぶっている証拠。体の筋肉と同様、目の筋肉も適度に動かしコリをほぐすことで、柔軟性や調整力がアップしていく。このアイヨガは、朝昼夜1日3回を基本に、目の疲れを感じた時はいつでも行いたい。また、心の対話で必要な言葉が出てくるので、「言葉の力（言葉）」を借りて、ポジティブなメッセージを描く習慣をつけよう

五感トレーニング

01

視覚

「目は心の窓」アイヨガで
目を輝かせ、心まで晴々と