

今回のテーマは、
マインドフルネスについてです。

慢性痛に対しては、
扁桃体の抑制が必要です。

今回挙げるマインドフルネスは、
その効果を持つと言われています。

マインドフルネスは、
今という瞬間に目を向けることを
第一義としています。

たとえば、
慢性腰椎に対して多くのエビデンスがあり、
最近のトレンドは物理療法や徒手療法などではありません。

むしろ、
教育療法、読書療法、認知行動療法などの
自主的に行うものにシフトしています。

かといって、
自己流は慢性痛が悪化することもあります。

例えば腰痛日記というのがあるのですが、
これを行うのは専門官の監修が必要で、
なぜならば腰痛のことばかり考えてしまい、
常に不安を抱えることになりえます。

まさに、
扁桃体の促進が起こってしまいます。

何事も専門家の監修が
必要ということですね！

認知行動療法も可能であれば、

しっかりした所で教育を受けると良いと思います。

そして、
マインドフルネスは、
瞑想法が主となります。

自律訓練法や、催眠について、
詳しく勉強された方であれば、
自己催眠と同じ過程ではないかと思われます。

方法としては、
臥位や座位などの安静状態で行う瞑想、
動きながら1点を集中する瞑想法などがあります。

安静状態では呼吸に集中しつつ、
身体から生じてくる感覚に
意識を傾けていく方法をとったりします。

ヨガをされる方では、
ポーズをとっている際に、
呼吸に集中しつつ、
身体からの感覚に意識を向けていきます。

ヨガの世界では高名な方が、
身体からの感覚に意識を向けることを
「身体との対話」と呼んでいたりします。

マインドフルネスは、
有名企業でも取り入れられているので、
今後社会的なトレンドとなるのではないかと思います。

それらの手法を
今から知っておくのは良いと思います。