

TAKE FREE

Chandra

チャンドラ

通信

Volume

4

Dec.2025



中心に還る。
その静けさが
視野をひらく。
瞑想への第一歩



朝日のやわらかな光のもとで静けさの中に座る
(2025年9月真鶴リトリート会場にて)



『Centering がもたらす安心感と自然な呼吸は、 瞑想の入り口そのものを整えてくれるのです』



姿勢の安定と 固有感覚

足裏・骨盤・背骨の“軸”が整うと、固有感覚(身体位置感覚)が安定し、脳は「身体の位置が安全に把握できている」と判断します。これはボリヴェーガル理論という安全の感覚*を支えます。

*neuroception of safety



迷走神経と 「安全モード」

姿勢が整い、胸郭と横隔膜が動きやすくなると、副交感神経の要である迷走神経が働き始め、身体は“危険→安全”へ切り替わります。



交感神経の 過剰反応が静まる

安全が回復すると、過度の警戒モード(交感神経)がおだやかになり、筋緊張が自然とゆるんでいきます。



呼吸が整い、 ACCが働き始める

緊張がほどけると呼吸は深まり、注意を調整する中心であるACC(前帯状皮質)が働き、“俯瞰の芽生え”が生まれます。

短いセンタリング の実践

土台が安定して上半身はリラックス。慣れてきたら、呼吸でその感覚を思い出せるようになるでしょう。



開催の
お知らせ

2026年前半 チャンドラ企画リトリート情報

◆心身浄化の旅【インド西部】

2026年1月18日～24日

パンチャカルマ&ヨーガリトリート@Kdhama



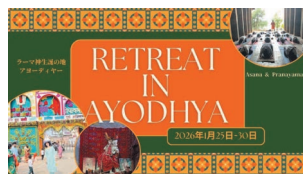
◆ラーマ神生誕の地へ【北インド】

2026年1月25日～30日

アヨーディヤー・リトリート



2026年1月のインド企画は2つ。前半はKdhamaでのパンチャカルマ&ヨーガリトリート、後半はラーマ神誕生の地・アヨーディヤーでのパドヨーガリトリートです。10月には現地を訪れて準備を整え、安心して参加いただける内容になりました。どうぞご期待ください。



◆心と体が喜ぶ3日間【新潟県上越市】

2026年5月29日～31日 奥寂庵リトリート

2026年5月29日～31日、越後の古民家・奥寂庵にて「内なる静寂」をテーマにしたリトリートを開催。お料理は、「食べるが真ん中」を提唱するNouvelleSHO-JIN 創始者・精進料理家の蓮溪邦枝さん。お野菜との“おしゃべり”から生まれる精進料理とともに、ヨーガ、身体心理療法、リズムセラピーを織り合わせた、心身が整う3日間をお届けします。

「中心の静けさ」が「広い視野」を生むメカニズム

— Centering × Decentering の神経科学

1. “中心に還る”という体験 (Centeringとは?)

私たちは日常の忙しさや不安の中で、気づかぬうちに“中心から少し離れた場所”へ揺らいでいきます。意識的に中心へ還ると、深い呼吸が戻り、余計な力が抜け、「いま、ここ」に確かに存在している感覚が蘇ります。

2. Centeringがもたらす絶対的安心 (生理学的メカニズム)

中心に還ると神経系は“安全モード”に切り替わり、迷走神経が働いて呼吸は自然に深まります。背骨を軸に重力へ身を委ねられると、「存在そのものが大丈夫」という静かで絶対的な安心——サットスワルーパ^{注)}が内側にひらかります。

注) サットスワルーパとは、水面にどれだけ波が立っていても、深いところには揺らがない静けさがあるという気づきの基調のこと。

3. 安心が呼吸と瞑想の準備を整える

安心が生まれると筋緊張がゆるみ、身体は自然にリラックス。呼吸は“整えようとせずとも”本来のリズムへ戻り、その穏やかな呼吸が瞑想の土台になります。

4. 中心から世界へひらくプロセス (Decentering)

瞑想は単に静かに座ることではありません。中心に還るほど、心は外側へ柔らかく開き、思考にも感覚にも飲み込まれず、起こることをそのまま眺める広い視野が育ちます。その先には、洞察と直観、そして静かなスピリチュアリティの深まりが待っています。

帰りつくHomeができると、心は静かにひらき始めます。
その先の旅は、次号で。



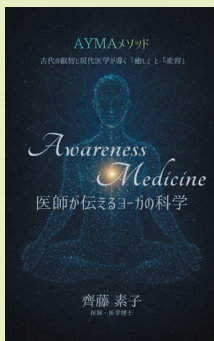
新刊のご紹介

Awareness Medicine 医師が伝えるヨーガの科学 AYMAメソッド

科学的根拠に基づく伝統ヨーガ。日々役立つ“気づきの医学”をあなたへ。

電子書籍版・紙の本のご紹介はホームページに随時ご案内します。

電子書籍



お知らせ

Chandraホームページ が新しくなりました!

- ・コラム
- ・これまでのイベント動画
- ・プログラムのお知らせ
- ・セッションの予約 など

内容充実!
ぜひ、
ご覧ください。



KAIVALYADHAMA YOGA INSTITUTE (Kdhama) 【カイヴァルヤダーマヨーガ研究所】

古典ヨーガを薄めることなく後世に伝えることを使命とし、ヨーガの古典書研究と科学的検証を2本柱として1924年に設立されたインド政府公認の施設です。チャンドラは2014年からKdhamaと正式な協力関係(MOU)を結んでいます。チャンドラの齊藤は18年間Kdhamaの所長ティワリ師に師事し古典ヨーガを学んでいます。



Yoga & Wellness Chandra 主宰

齊藤 素子 Saito Motoko

医師、医学博士、ヨーガ講師

2007年よりインドのKdhama所長O.P.ティワリ氏より伝統的なヨーガ呼吸法を学んでいる。現代医学で主流の対症療法とホリスティック(全人的)な視点を持たない医療に疑問を感じ、ヨーガと医療を結ぶコンセプトスタジオ『Yoga & Wellness Chandra』を2011年4月に福井市にオープン。定期的にインド

に渡り、インドの伝統医学であるアーユルヴェーダとヨーガの学びを深めている。・カイヴァルヤダーマ・ヨーガ研究所&インドヨーガ協会(IYA)認定ヨーガ講師・Centered Yoga 1100時間認定ヨーガ講師・300時間ヨーガセラピー認定講師(Ananda Seva Mission)・GRACE^{※1}研究会世話人・MBSR^{※2}認定講師

※1 マインドフルネスを用いた対人支援者燃え尽き防止プログラム ※2 マインドフルネス・ストレス低減法

With Chandra コミュニティークラス メンバー募集中

月に5回オンラインセッション、
さらにスペシャルクラスが受講できます。



- ・定期開催クラス
- ・ワークショップ
- ・最新情報はWebからどうぞ



Yoga & Wellness

Chandra

〒918-8004 福井県福井市西木田5-10-6

メール info@yogatherapy-chandra.jp

