

身体と心のつながり

■心とはどこにある？

- ・脳と脳が入れ替わったとしたらどうなると思いますか？

□西洋

- ・デカルト的二元論(17世紀)

ルネ・デカルト(1596-1650)の哲学

精神(心)→非物質 物理的法則に従わない。

身体→物質 科学的に解明可能

この二元論は西洋医学の基本前提となった。

内科・外科・精神科・脳神経外科などが独立

それぞれ専門分野が細分化され、全身を統合的に見る仕組みがないとされる。

患者の心理や感情と、体の機能は別々に扱われる傾向が強かった。

□東洋

- ・心身一如(しんしんいちによ)

仏教用語の一つで、「心と体は分けることができず、常に一体である」という考え方。

禅や密教では、呼吸・姿勢・動作(体)を整えることで、心の状態も整うとされる

ヨガでも同様に、体の動き(アーサナ)や呼吸(プラーナヤマ)が心に直接作用する

ことが前提。

□論理的な裏付け 次頁

『The Body Keeps the Score (邦題：心と身体が記憶するトラウマ)』

ヴェッセル・バンデアコーク (Bessel van der Kolk, 1943年～)

アメリカの精神科医で、トラウマ研究の第一人者です。

代表作に『The Body Keeps the Score (邦題：心と身体が記憶するトラウマ)』があります。

彼の研究では、過去の心的外傷(トラウマ)が心だけでなく身体にも影響を及ぼすことを示しています。例えば、トラウマ体験が慢性的な筋肉の緊張や痛みとして体に残ることがあります。つまり、心で経験したことが体に「記憶される」ということです。

ゲシュタルト心理学

フレデリック・パールズ(1893年～1970年)

ドイツ出身の精神科医で、アメリカでゲシュタルト療法を発展させました。

代表作は『Gestalt Therapy: Excitement and Growth in the Human Personality (邦題：ゲシュタルト療法)』。

この療法では、心と体は切り離せないものと考えられています。身体の緊張や呼吸の変化は感情の状態と密接に結びついており、体を通して心の状態を観察することができます。

ポリバーガル理論

スティーブン・ポージス (Stephen Porges, 1948年～)

アメリカの神経科学者で、代表作に『The Polyvagal Theory』があります。

自律神経系の働きを中心に、心と体のつながりを説明する理論です。感情の状態やストレス反応が自律神経を通して身体に現れるため、心が乱れると呼吸や筋肉、消化などの身体反応にも影響が出ることを示されています。

アダルトチルドレン理論

ジョン・ブラッドショー(1933年～2003年)

アメリカの心理学者ジョン・ブラッドショーによって提唱され、1980年代に広く知られるようになりました。

代表作は『Adult Children of Alcoholics』など。

幼少期の環境や家族関係が心に影響するだけでなく、身体の反応にも影響することがわかっています。過去の経験に基づく感情パターンや防衛的な心の反応が、慢性的な身体の緊張や痛みとして現れることがあります。

□腰痛は抑圧された感情である。

心理学や心身医学などでよく使われる概念。

(参考『Healing Back Pain : The Mind-Body Connection』 ジョン・E・サーノ)

□ストレスが溜まると胃潰瘍になる。

■自律神経の仕組み

「自律神経とは、心臓の鼓動や呼吸、体温調整などを無意識にコントロールし、生命を支えている神経。交感神経と副交感神経のバランスによって、活動と休息を切り替えている」

■脳の仕組み

大脳新皮質

大脳新皮質は、人間の脳の表面をおおっている部分で、「考える・感じる・記憶する」といった高い働きを担っています。感情や本能を司る脳よりも新しく発達した部分で、人間らしい思考や創造、理性のコントロールを可能にしています。

大脳辺縁系

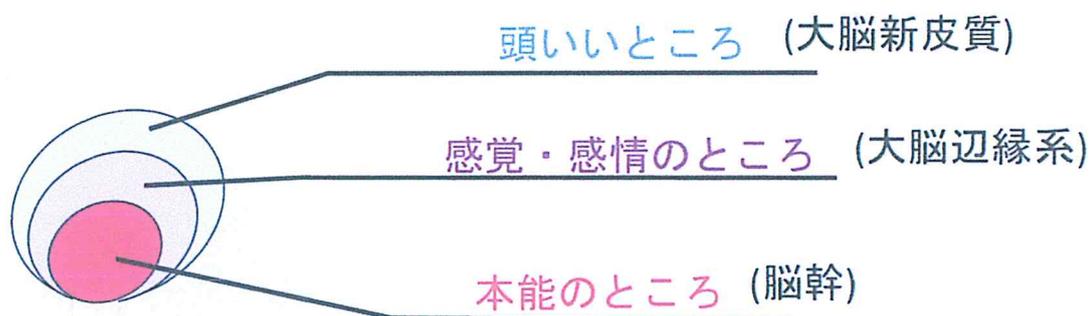
大脳辺縁系は、感情や本能をつかさどる脳の中心部分です。特徴的なのは、自律神経と強く結びついており、感情の変化がすぐに心拍・呼吸・発汗など身体の反応にあらわれるという点です。つまり「心の動きが体の反応に直結する」働きを担っています。

まとめるところです。このくらいシンプルに考えないと頭がパンクします。

大脳新皮質：頭のいい思考回路です。

大脳辺縁系：感情や感覚で、身体と直結。

図にするとこうです。



背骨 = 神経詰まった大事なところ
= 身体にめっちゃ大事な部分
= 健康左右する

□ストレスとは

ストレスとは「」である。

(厚生労働省)

■ ヨガ心理学講師用の資料から特別抜粋

以前の私は『
』で苦しんでいた。
その時、脳で言うと大脳新皮質では「
以下(S)案」と考え、
大脳辺縁系では[
以下(D)案]と感じていた。が、
行動としては大脳新皮質の「(S)案」を採用していた。

その時、大脳新皮質と大脳辺縁系では**不一致があった**わけである。
それに大脳新皮質は**気づいてもいなかった**。

自分の無意識下で、大脳辺縁系は抑圧され爆発し、自律神経を乱れさせたため体には〇〇の疾患が現れていた。ヨガを始め、身体が整い自律神経が整い、大脳辺縁系が活性化し大脳辺縁系と話し合うようになった。

その結果、今までの大脳新皮質の「(s)案」という考えから大脳辺縁系の[(D)案]の意見を取り入れ、生き方が変わっていくこととなる。結果として、〇〇の疾患は改善された。

これをヨガをして変わったともいえるが、ヨガをして、本当の自分の声(身体の声)を聞いた、ともとれるのではないか。

■ SATORU @yoga.kotoba.satoru (Instagram)

日本ヨガ心理学協会代表理事

ヨガ&瞑想リトリートセンター Human BeING代表

スタジオ YOGATERIOR-ヨガテリア-代表

ヨガ心理学講師



□ 日本ヨガ心理学協会

- ・ ヨガ心理学基礎講座
- ・ ヨガ心理学講師養成講座
- ・ アダルトチルドレン講座
- ・ 自己肯定感が高まるフローヨガ×心理学指導者養成講座



その他講座多数

無料コンテンツ

□ 毎朝7:30-自己肯定感が高まるラジオ

Voicy



↓
毎朝、ヨガ心理学の
話を公開

□ メールマガジン

ヨガ心理学



↓
自己肯定感が
「目覚める」3日間

ヨガ誘導の言葉



↓
無料プレゼント

