

TENNIS & YOGA

バーバラ・ソト

ヒンドゥー教の僧院で始まったヨガは、今や、フットボールや野球やテニスの世界にまで広まっています。多くのスポーツチームが、この古来の心身鍛錬法を取り入れています。筋力と持久力のトレーニングに効果があることを認識したコーチたちは、自らのプログラムにヨガを組み込んでいます。特別な器具や用具は必要でなく、必要なのは「受容力のある心」だけなのです。

テニスは利き腕側を主体としたスポーツで、プレーヤーたちはボールを打つ技術のために脳の半分を使います。もう半分は、打つタイミングとどこに打つのかの判断に使われます。つまり、脳の半分は、身体の動かし方について活発に活動し、もう半分は、冷静な判断を下すことに使われています。一つのパフォーマンスを行うために、体と心はこの2つの対極のバランスを保とうとするのです。平静さと躍動。この2つの間にバランスと調和がとれた時に、コーディネーション力が発揮されるのです。さらに言えば、心身の完全な調和が見られた時に集中が生まれるのです。こういったバランスの感覚を身につける上で、ヨガは最良の手段と言えます。

ヨガをすることで、リラックスの方法がわかります。その方法がわかれば、いつどのようにして緊張度を高めたら良いかがわかります。ヨガのリラックス法を通じて、平静さと躍動という2つの対極を、完全に調和させる方法を学ぶことができます。

テニスプレーヤーは常に動作の調和を求め続けます。多くの努力が必要ですが、それだけの価値が有ることだからです。「ゾーンに入っている（はまっている）」時のプレーヤーは、心身が完全に調和し、よどみないパフォーマンスができています。視野も聴力も絞り込まれて、「ボールが大きく見える」などの視覚的変化や、恐怖心がなくなるなどを含めて、集中力が極度に高まります。最大の集中力と最高の平静さを保った状態で、今行うことに対する感覚が100%研ぎ澄まされています。「今」に完全に没入しているのです。

こういった状態に導く方法を説明しましょう。心身の状態を理解するためには、適切な呼吸が基本になります。呼吸に集中することで、体に意識が向けられ、ひいては感情にも影響を及ぼします。感情の乱れは、動作に悪影響を及ぼします。呼吸を停めて恐怖心を生み、体の動きを鈍くしてしまいます。競技中には「負けたらどうしよう」といった恐怖心が生じがちです。集中力が感情に流されて、状態は悪化し、コントロール不能に陥り、プレーヤーはのびのびとしたプレーができなくなります。

ヨガのリラクゼーション法を練習することで、こういった体の反応に対する感覚を養うことができるようになります。自分自身を理解することができるようになり、感情に支配されがちな体の反応をどのようにコントロールしたら良いかがわかるようになります。例えば、試合中に呼吸の乱れを感じた場合、意識的に呼吸を整えることができるようになります。文字にすると簡単な事のように思えるでしょうが、体と心に目を向けることができないととても難しいことなのです。

「認識すること」が必須条件です。それができないと、良くない感情にとらわれて、体の良くない反応や、心理的に非常に良くない状態へと発展していつまでも可能性が生じます。そうなる

と、パフォーマンスは低下し、プレーヤーは憔悴してしまいます。状態を認識することができれば、ポジティブな思考へとつなげていくことが可能になります。

まず、最もシンプルなヨガのリラクゼーション法から始めましょう。「シャヴァサーナ」というリラクゼーションの極みは、意識的に行うリラクゼーションです。それに対して、無意識に行うリラクゼーションが「睡眠」です。ヨガの意識的リラクゼーションは「屍(夢空)のポーズ」から始まります。脱力した状態で、仰向けに横たわります。このポーズは、ヨガの様々なポーズを取る前と、ポーズとポーズのつなぎと、最後に行います。心拍数や呼吸数や代謝量を下げること、筋肉の緊張や不安感を低下させて、心身を活気づける姿勢です。意識的に行うリラクゼーションは、集中を高め、自信を漲らせるだけでなく、エネルギーレベルや生産性、集中力や記憶力を向上させることができます。

無意識に行うリラクゼーションは、「睡眠」という形で体の回復を促します。睡眠は、免疫機能や新陳代謝、記憶、学習や、他の極めて重要な機能を回復させる上で、重要な役割を果たしますが、ここでは、究極のリラクゼーション法とその効果について話を進めたいと思います。

意識的なリラクゼーションを行うためには、体と心をリラックスさせるためにポジティブな指示を用いて行います。そうすることで体の不必要な緊張や、心の不安感から開放するのです。両足、両脚、両腕、腰、背中やそれぞれの筋肉など、全身に影響が及びます。意識する部位をより細かく特定したり、そうでなくしたりすることができます。自分自身に、眠らずに深くリラックスすることを言い聞かせます。究極のリラクゼーションは、体がポジティブな指示を受け、感情の動きに体がどのように反応するかを感じ取るためのテクニックです。リラックスした状態の時にポジティブな指示を与えることで、プレー中に良い緊張に導くための心身のトレーニングになるのです。究極のリラクゼーションとは、心身が完全にリラックスした状態のことで、これは、チェンジオーバーの時など、いつでも行うことができます。リラックスする方法がわかれば、スポーツで必要なときに、ポジティブで自発的な支持を与えることができますようになります。

集中は、永遠に持続できるものではなく、また、無理してできるものでもありません。試合中ずっと集中を続けようとするのは、逆効果になります。集中は、心身ともにリラックスして、完全に調和ができていて初めてできることです。しかし、プレーヤーは、集中ができていないことに気付いたら、ポジティブな形で心身を集中へと導く必要があります。失敗に苛ついたり集中力が欠如すると、緊張が高まります。まず自分の状態を知ることが、自分ができるポジティブなことです。集中の持続時間、自分のタイミングを理解することが、自分にいつ手を差し伸べたら良いかを知ることにつながります。自分自身をより深いレベルで理解する上で、リラクゼーションの仕方を知っておくことが大切です。

では、シャヴァサーナの練習方法に入りましょう。

仰向けに寝て、両腕を体の脇に少し開いて伸ばし、掌を上に向けます。爪先からはじめて、頭の先に向けて、徐々に身体各部をリラックスさせましょう。

腱や関節や筋肉など、部位を細かく意識してもよいですし、両足、両脚部、腰、背中、両肩、両腕、両手、胸、首、頭といった大きな部位単位で意識して行ってもよいでしょう。また、顔の各筋肉をそれぞれ意識して行うのもよいでしょう。感情の変化は顔に現れるので、顔の筋群をリラックスさせることで、感情のリラクセーションができるようになるでしょう。自分の意志で行うことを忘れないで下さい。

目を閉じましょう。腹式呼吸をして、お腹から息を吐き出します。そして、自分の体に、次のように囁きかけましょう。

- ・ 両足先をリラックスさせます。両足先をリラックスできました。
- ・ 両脚全体をリラックスさせます。両脚全体をリラックスできました。
- ・ お尻をリラックスさせます。お尻をリラックスできました。
- ・ 腰をリラックスさせます。腰をリラックスできました。
- ・ 背中の中程をリラックスさせます。背中の中程をリラックスできました。
- ・ 背中の上部をリラックスさせます。背中の上部をリラックスできました。
- ・ 両肩をリラックスさせます。両肩をリラックスできました。
- ・ 両腕をリラックスさせます。両腕をリラックスできました。
- ・ 両手をリラックスさせます。両手をリラックスできました。
- ・ 胸をリラックスさせます。胸をリラックスできました。
- ・ 首をリラックスさせます。首をリラックスできました。
- ・ 頭をリラックスさせます。頭をリラックスできました。

ここから先は、目を閉じた状態で、体は動かしません。そうすることで、完全にリラックスした状態を感じられるでしょう。体の動きの中で唯一意識を向けるのが「呼吸」です。シンプルにリラックスした呼吸を続けましょう。

次のステップは、体全体を感じることです。無意識におきる体の動きを感じましょう。

まず、体の重さを、床と接している身体各部の場所を感じて集中しましょう。足先から順に頭の先まで順番に感じてゆきましょう。体の重さを感じてください。

次に、体の暖かさを感じましょう。身体各部の暖かさを、足先から順に頭の先まで順番に感じてゆきましょう。

体の重さと暖かさを感じ終わったら、深いリラクセーションの状態を感じてください。（ここまで15分間で行うことから始めてください）

15分がたったら、意識的なリラクセーション状態から抜け出します。

目を閉じたままで、朝目を覚まして伸びをするときのように、十分に体を伸ばしてください。まだ目を閉じたままで、体を横に向けます。そして、ゆっくりと起き上がります。

これでリラクセーショントレーニングが終わります。

感情の緊張を解くために、顔の筋肉をリラックスさせる方法

顔の筋群は、感情の表現と密接に関連しています。ですから、顔の筋群をリラックスさせる方法も練習する必要があります。指示は、ポジティブにはっきりと行いましょう。

ここでは、顔のそれぞれの部分の筋肉に意識を向けて行います。

- ・ 顔全体の筋肉をリラックスさせます。全部リラックスできました。
- ・ 顎をリラックスさせます。顎をリラックスできました。
- ・ 唇の周りをリラックスさせます。唇の周りをリラックスできました。
- ・ 唇をリラックスさせます。唇をリラックスできました。
- ・ 舌をリラックスさせます。舌をリラックスできました。
- ・ 顎の付け根をリラックスさせます。顎の付け根をリラックスできました。
- ・ 喉をリラックスさせます。喉をリラックスできました。
- ・ 鼻の穴をリラックスさせます。鼻の穴をリラックスできました。
- ・ 右の頬をリラックスさせます。右の頬をリラックスできました。
- ・ 左の頬をリラックスさせます。左の頬をリラックスできました。
- ・ 右目をリラックスさせます。右目をリラックスできました。
- ・ 左目をリラックスさせます。左目をリラックスできました。
- ・ 目の周りの筋肉を全部リラックスできました。
- ・ 額をリラックスさせます。額をリラックスできました。
- ・ 頭皮をリラックスさせます。頭皮をリラックスできました。
- ・ 脳をリラックスさせます。脳をリラックスできました。
- ・ 頭はずっしりと重く、完全にリラックスできました。

もし、どこか怪我をしている所があれば、この顔に対する方法同様に、リラックスさせて治したい筋肉や腱に意識を向けて行うこともできます。いろいろな筋肉の名前を覚えることで、該当する部位の筋肉の名前を用いてイメージすることで、回復を早めることにつながります。

オンコートでのリラクゼーション（チェンジオーバー）

奇数ゲーム毎のチェンジオーバーの時間は90秒あり、セット間は2分あります。コート外でのリラクゼーショントレーニングが十分にできていれば、体のどこに意識を向けたら良いかを探るのも早く正確にできるようになります。体の各部に対する意識も呼吸もより正確に行うことができるようになっています。90秒あれば、集中をするには十分です。

チェンジオーバーの時には、フルリラクゼーションの必要はありませんが、緊張感は試合の経過とともに高まります。その緊張をちょっとしたポジティブな指示で開放することが目的です。例えば、呼吸に意識を向けて、「リラックスした呼吸をしよう。力まないで呼吸をしよう。深く吸い込んで、全部吐き出そう。」といった具合に行いましょう。

90秒のチェンジオーバーの時にかぎらず、このテクニックは応用できます。サーブに苦しんでいる時に、サーブに関するポジティブなコメントを自分に囁きかけることは効果があるでしょう。ポジティブな考えを持つことが、パフォーマンスの助けとなります。

最後に

ヨガの恩恵をうけるのに、トップアスリートである必要はありません。サヴァサーナのようなリラックス法は、いつでもやっても良いのです。練習を重ねれば、より効果的にできるようになります。15分間の手順を身に付けることから始めましょう。自分自身がよく分かるようになり、リラックスの仕方がわかるようになります。そうすれば、この素晴らしい調和の状態を、テニスだけでなく、人生のあらゆる場面で生み出すことができるでしょう。

【翻訳・監修】鈴木真一