

集中の基本は、何といても呼吸です。口から息を吐き出し、鼻から吸います（吸うより吐き出すことを中心に考えたほうがうまくいきます）。そして胸ではなく、複式呼吸で、1つの呼吸は長くゆっくりです。目は開いていても、閉じていても構いません。学校では坐禅はできませんが、椅子に座って肩の力を抜き、手を軽くひざ上に置くといいでしょう。

5分から10分のこの呼吸法を日に2回やることを薦めていますが、こうした呼吸法を学習の合間に短く入れることを皆さんにオススメします。勉強中15分程度を1つのユニットとして集中し、それを繰り返しています。1時間であれば、4回繰り返します。ユニットの間では、リラックスすることが大事です。15分により集中するためにも、休憩時には体の力を抜いて呼吸法を試してみましょう。

この呼吸法がうまくいくと、脳がアイドリング状態になります。脳は処理すべき仕事なくなると、「デフォルトネットワーク」といって、脳にあるさまざまな感情や記憶を整理してくれるのです。不要なものは捨て、必要なものだけを残します。問題となっていることの解決の糸口を思い付くのも、こうした脳のアイドリング状態です。集中は脳のを一斉動員している状態ですから、アイドリング状態を入れることによって、集中を何度も繰り返すことがスムーズに行くのです。