

## \*健康だより

### \*呼吸法について

毎日、なにげなくしている呼吸ですが、非常に大事ですよ。一日ご飯を食べなくても、一日寝なくても死ぬ事はないですが、呼吸は数分、又は数十分もすれば死に至る事もあります。ヨガをしている時以外はあまり呼吸に意識を向ける事はないんじゃないでしょうか。

人生、呼吸で始まり、呼吸で終わります。

「長息」は「長生き」と言われます。

呼吸が深くなる程、精神が安定し心身ともに健康に向かうはず。です。

一日数分でも呼吸に意識をかたむけてみてはいかがでしょう。

ここでは3つ、呼吸法をご紹介します。

### \*腹式呼吸法

鼻から吐きながらおなかをへこませる、吐き切ったら吸いながらおなかをふくらます。

この繰り返し

効果

リラックス効果・内臓のマッサージ効果・冷え症・便秘・生理不順等

### \*逆腹式呼吸法

鼻から息を吐きながら身体力を抜くと自然とおなかが突き出し息が吐き出ていきます、吐き切ったら吸いながらおなかをへこませます。

この繰り返し

効果

深いリラックス効果・腹式呼吸よりも、腹圧が上昇するため、より高いダイエット効果・胃腸の運動を促進、よく胃もたれする方など消化機能に不安のある方に効果的等

## \* 胸式呼吸法

鼻から吸いながら、おなかをへこませながら胸をふくらませて呼吸を入れていく、鼻又は口から吐きながら、おなかをへこませた状態を無理なくキープ、わき腹が縮まるのを感じ、胸をゆるめる。

呼吸の繰り返し

わき腹に手を当てると動きが感じやすいです。

効果

身体がすっきりと目覚めるので、朝やリフレッシュしたい時、  
ストレス発散したい時などに効果的・姿勢がよくなる等

何秒吸って何秒吐く、または息を止める等、細かなテクニック、細かな意識も色々ありますがここではふれません。

吐く呼吸を長くできるように意識はしてみてください。

どれだけ集中できているか！？

事細かに繊細に心の状態、体の状態を観察していけるかが質の高い呼吸法につながります。

身体に出し入れしている呼吸の流れ、行方を感じる、身体のどこかに力みがないか、心ここにあらずでやっていないか等

多少なりとも各先生と方法や表現が違っているかもしれませんが。別の一つの方法として取り入れてみてください。