

健康だより ～呼吸法②～ vol.2

助産師
ヨガインストラクター
柴田真希



2016年、申年始まりましたね！皆さんは、どんな目標を掲げましたか？

私はマタニティヨガを職場で行うこと、人とのつながりを大切にして1日1日丁寧に過ごし、いっぱい笑い、ヨガの良さをより多くの人に伝えていきたいと思います。

※今回は「呼吸法」の中でも**片鼻呼吸法**に注目!!

人は無意識的に呼吸している時は「胸式呼吸」になっていることが多いです。また、呼吸法①でお話した「腹式呼吸」は横隔膜を意識的に使うので、意識的に行うことが必要です。吸気(吸う息)で酸素をエネルギーとして身体に取り込み、呼気(吐く息)で不要になった二酸化炭素を体外に排出します。また、呼吸は自律神経とも深く関わっており、**呼吸で感情をコントロールする自律神経のバランスを整えることができます!**とお話ししました。「腹式呼吸」を実践してみて何か変化はありましたか？

また、人は精神状態によってどちらの鼻で主に呼吸しているか違います。興奮状態だと、右鼻で多く呼吸しており、**左脳**を活性化(交感神経を亢進)しています。リラックス状態だと、**左鼻**で多く呼吸しており、**右脳**を活性化(副交感神経を亢進)しています。片鼻呼吸法(ナディショーダナ)は、片鼻ずつ呼吸をすることで体内の陰陽のバランスを整えます(右鼻は陽、左鼻は陰)。

片鼻呼吸法をすることで、様々なバランスが整います。

効果 : プラーナ(生命エネルギー)の上昇
深いリラクゼーション、自律神経を整える
右脳と左脳のバランスを整える
集中力アップ、頭が冴える、生理痛の緩和
意識・感情・気持ちがスッキリ心が落ち着く

＜片鼻呼吸法(ナディショーダナ)＞

チナムドラー
(智慧の印)

左手



左図のように輪を作って、左膝の上に置きます

右手

ビシュナムドラー
(ヨガ片鼻呼吸の手)



右図のように人差し指と中指を折り曲げて、薬指と小指をくっつけます
親指→右の小鼻を薬指→左の小鼻を押さえます

- ①快適な座法(あぐら座or正座)で座ります。背筋を尾骨から頭頂までスーと一直線に伸ばします。あごを引き、首筋を伸ばします。
- ②右手の薬指で左の小鼻を押さえて、右の鼻から息を吐ききります。そのまま右の鼻からゆっくり息を吸い肺をいっぱいにします。右手の親指で右の小鼻も押さえます。
- ③次に薬指をはずして左の小鼻を開き、ゆっくり息を吐ききったら、そのまま左から肺がいっぱいになるまで息を吸い、左の小鼻を閉じ、親指を外して右の小鼻を開き、ゆっくり息を吐ききります。

⇒②～③で1サイクル! 8～10回続けて行う!
8分程かかります。深く長い呼吸をしましょう。

※左右の吸う息・吐く息の**長さを同じ**にします。

※慣れてきたら、②と③の間(両小鼻を押さえたとき)、呼吸を数秒止めて(クンバカといいます)から、片鼻で吐ききります。

