

健康だより

～呼吸法①～

vol.1



はじめまして。助産師orヨガインストラクターの柴田真希と申します。

今まで、病院で助産師をし、看護大学で教育に携わっていました。現在は助産師として働きつつ、ヨガを深く学んでいます。

私はヨガに出会い、自身と向き合いありのままの自分を受け入れることができるようになりました。生きることの素晴らしさを日々感じています。これからよろしくお願いします。

「ヨガ」といえば、何を思い浮かべますか？

呼吸法、瞑想、ポーズ(アーサナ)
ダイエット効果が高い
デトックス作用がある
心身ともに健康になる
自律神経が整う etc...

全て正解

今回は「呼吸法」に注目!!

12月(師走)いよいよ本格的な冬となり、寒さ厳しい季節ですね。ヨガには身体を温める方法がいろいろありますが、今回は「呼吸法」をおススメします。

私たちの呼吸は、喜怒哀楽や時と場合により変化します。嬉しい時は深い呼吸になり、寒い時・悲しい時は短く浅く、痛い時は止め、怒りを覚えると浅く激しくなりますね。息を吸うことで緊張を表す交感神経が優位に、息を吐くことで緩和(リラックス)を表す副交感神経が優位となります。

つまり...

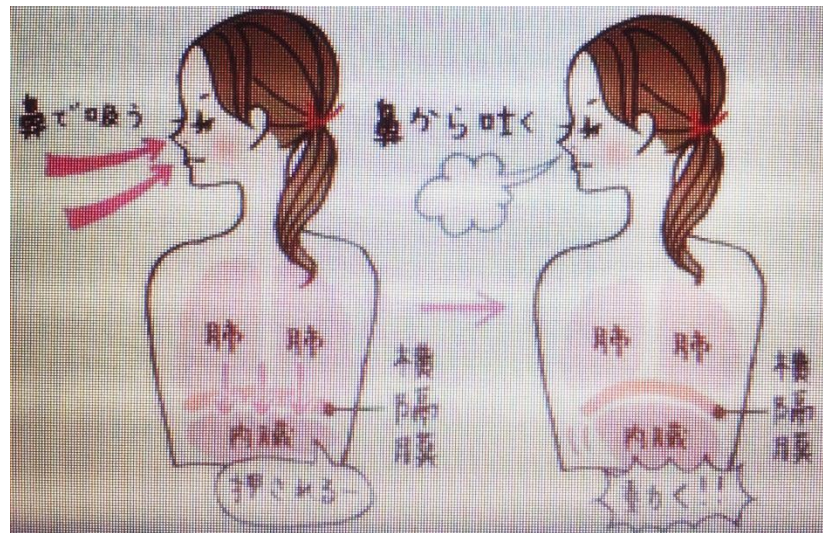
呼吸で感情をコントロールする自律神経のバランスを整えることができます!

効果：内臓の働きが活発になり血流改善(温まる)
便秘緩和、リラックス効果、
基礎代謝とデトックス機能高まり脂肪燃焼
婦人科系の不調の改善

<腹式呼吸>

※POINT

- ①好きな姿勢(座位or仰向けor立位)で、リラックスする
- ②背中をスーッと伸ばし、肩の力抜いて胸を開き頭を空へ伸ばす
- ③鼻呼吸する! ⇒外からの空気を浄化、空気量や温度の調整
「吸う」よりも「吐く」を意識し、息をはききる。



おへその下3cm程度の
丹田を意識しながら、鼻
から息を吸い、お腹を膨
らませる。

3秒で吸う、6秒で吐く
ゆっくり繰り返す

お腹を背中にくっつけ
るイメージで、吐く
息、お腹の空気をす
べて吐き出す。

※日常生活の中ですぐに実践できるので、家事の合間、デスクワークの合間、
電車を待っているホームなど、どんな時にでもできます。

まずは、1日に1回、5分～10分試しましょう。変化を感じてみましょう!