

呼吸エクササイズ

「呼吸は魔法のようなツール。心が落ち着いたとか、エネルギーが湧いたと、体に『思い込ませる』ことができるのです。

気分や生理機能を高めてくれるだけでなく、その人が物事を対処する姿勢にも変化をもたらします」

(キャット・ファランツ氏 / ヨガ・エキスパート)

「呼吸をゆっくり行くと、体をリラックスさせる副交感神経が活性化します。

“闘争あるいは逃走の神経”として例えられている交感神経と対照的に、副交感神経の働きは一般的には“休憩の神経”として知られています。

これら2種類の神経は同時に作動することはないので、副交感神経が活性化すると、ストレスが緩和され、体にはリラックスするようにと、合図が送られます」

(フィオナ・ラム氏 / Hale Clinic臨床催眠療法士)



ソフトベリーブレス（腹式呼吸）

朝または夕方、膝を曲げてベッドで練習します。

椅子に座っている場合は、自分の背骨を支えることができるように直立して座ってください。

- ・ お腹に手を置き、おへそに親指を置きます。
- ・ 息を吸うとお腹が膨らみ、息を吐くと収縮するのを指先で感じてください
海の波を想像してみましょう。お腹は息を吸い込むと膨らみます（波は上がります）
そして吐く息でお腹は収縮します（波は下がって海面は静かになります）
- ・ お腹の動きが感じられない場合は、指先をそっとお腹に押しあて、吐く息でお腹が収縮していることを確認します。吸う息では指を放しておきましょう
- ・ お腹の動きがより自然になるにつれて、リズムカルな呼吸パターンが自然に作られるのでそのリズムに意識を向けます。

腹式呼吸は、首と肩の緊張を和らげ、心臓をマッサージし、横隔膜の両側を流れる横隔神経を介して副交感神経系（休息と消化を担当）を活性化することができます。

ナーディー・ショーダナ（交互の鼻孔呼吸）

ヨガでは、呼吸法をととても重要視していて、腹式呼吸、胸式呼吸、鼻呼吸など多くの呼吸方法が存在します。

心を落ち着けるものであったり、逆に体を温めるものであったりと効果は様々です。その中でも多くの効果があるとされているのが片鼻呼吸と呼ばれるナーディー・ショーダナです。

「ナーディ」とはエネルギーの流れる通り道、「ショーダナ」とは浄化と言う意味で、片鼻ずつ押さえながら左右交互に鼻の穴を変えてゆっくり呼吸することで、エネルギーの通り道が浄化され左右の神経バランス陰陽のエネルギーやバランスを整える効果が期待できます。

右の鼻での呼吸

→左脳を活性化させ、陽の気質（活発さ、緊張感、興奮感）を生み出します。

左の鼻での呼吸

→右脳を活性化させ、陰の気質（リラックス感、落ち着き、穏やかさ）を生み出します。

- ・ 右手のひらを自分の顔に向けて、人差し指と中指を折り曲げる。
 - ・ 親指で右鼻を抑え、左鼻から息を吐く。
 - ・ 左鼻から息を深く吸う。
 - ・ 薬指で左鼻を押さえ、親指を外した右鼻から息を吐く。
 - ・ 右鼻から息を深く吸う。
- これを繰り返します。

普段の生活で、私たちはどちらの鼻から呼吸するか選ぶことはできませんが、それを意識的にコントロールすることで、生命エネルギーを整えて心身バランスを整えることが、この呼吸の目的です。