

呼吸に意識を向ける

数カ月前からホットヨガを始めました！（楽しく続けられています♪）
運動しなければ…と習い事を探し始め、ピラティス、ボクシング、水泳…とさまざまな習い事の中からヨガを選んだ理由は「自分の内面に目を向ける」「体だけではなく心の健康も整える」という点に惹かれたからです。

身体も心も健康になるなんて一石二鳥！と思って始めたヨガで、気づいたことがあったので共有させていただきます。

ヨガを始めてからの一番の気づき&驚きは、自分の“呼吸の浅さ”でした。
「ゆっくり呼吸をしましょう」と、3秒で吸って6秒で吐く呼吸をした時に、深く息を吸えないことに驚愕しました。



なぜ呼吸が浅くなるのか

ストレスや不安、緊張などを感じた時の呼吸は、速くて浅い「胸式呼吸」になりやすく、浅い呼吸が繰り返されると血流や酸素の巡りも滞りやすくなるそうです。

そこで取り入れると良いのが、長く深く息を吐く「腹式呼吸」
吸う息と吐く息の入れ替わりは交感神経と副交感神経のスイッチを切り替える役割があります。



腹式呼吸

特徴：おなかを膨らませておこなう呼吸。リラックス効果が高い。

目的：クールダウンしたい、リラックスしたい、身体を緩めたい、寝る前など

【やり方】

- ① 呼吸を整える（普通の呼吸）
- ② 鼻から大きく息を吸ってお腹を膨らませる（横隔膜が下がる）…5秒程度
- ③ 鼻からゆっくりと息を吐いてお腹をへこませる（横隔膜が戻る）…10～15秒程度
- ④ 徐々に息を吸う時間よりも吐く時間を長くしながら繰り返す

副交感神経が優位になる→心身がリラックスする→自立神経が整うという効果が期待できます。
腹式呼吸を繰り返すとイライラや不安、考え事から離れ、感情が緩やかになっていきます。

逆に、集中を高めたいときや朝の目覚めをすっきりさせたいときには、胸式呼吸が効果的だそうです。

ヨガスタジオにいけない時でも、忙しい時・イライラしてしまった時こそ「大きく息を吸って、ゆっくりと吐く」を意識するようになってから、少しだけ心のゆとりができたような気がしています。

みなさまもぜひ、自分の呼吸に意識を向けてみてください。

（清水）