



呼吸法

呼吸はからだところ、意識的なところと自律神経系をつなぐマスターキー

呼吸法	方法	効果
くつろぐ呼吸 4:7:8呼吸法	<ul style="list-style-type: none"> 目を閉じ舌を上歯のつけ根と歯根のあいだに置く フゥーと音をたてながら、口から息を吐き切る 口を閉じて音をたてないように4つ数えながら鼻から息を吸う 息を止め7つ数える 口から軽く音をたてながら、8つ数える間に息を吐く 4回くり返して普通の呼吸にもどす 大切なのは4:7:8の吸気・停止・呼気の比率 	<ul style="list-style-type: none"> 「天然の鎮痛剤」 副交感神経亢進 消化器系・循環器系のバランス回復 高血圧 手足の冷え 過敏性腸症候群 良性の不整脈 不安を和らげリラックス 不眠症改善
元気がでる呼吸 「ふいごの呼吸」	<ul style="list-style-type: none"> 目を閉じ舌を上歯のつけ根と歯根のあいだに置く 口を軽く閉じ、鼻で勢いよく呼吸する 吸気も呼気もひとしく短く 斜角筋、横隔膜を緊張させて行う 1秒間に3回以上、15秒～1分 目標を1分とし15秒から5秒づつ長くして行く 	<ul style="list-style-type: none"> 眠気解消 疲労回復 血流亢進 体温上昇 中枢神経系活性化 横隔膜・肋間筋の運動
呼吸を見守る	<ul style="list-style-type: none"> リラックスし軽く目を閉じる 自分の呼吸に注意を向ける 吸気から呼気に、呼気から吸気になる転回点に注意する 1日に5分間 	<ul style="list-style-type: none"> 身体性・精神性・霊性の調和
呼気からはじめる呼吸	<ul style="list-style-type: none"> まず5分間「呼吸を見守る」 呼気を呼吸サイクルのはじまりとして意識する 自分が呼吸に「参加している」自覚が生まれる 1分間つづける 意識的に多くの空気を吐き出せば、それだけ多くの空気が動的に入ってくる 	<ul style="list-style-type: none"> 深い呼吸 自発的治癒系の活性化 横隔膜・肋間筋の運動 肋骨に着く腹直筋・腹斜筋の運動
宇宙と息を合わせる呼吸	<ul style="list-style-type: none"> 目を閉じて呼吸に注意を向ける 息を吸うたびに、宇宙が自分に息を吹きこんでいるとイメージする 息を吐くたびに、宇宙が息を吸いこんでいるとイメージする 自分が呼吸しているのではなく、宇宙に息を吹きこまれているイメージする 宇宙に息を吹き込まれるたびに、全身に、手足の指先までも、その息が行き渡るとイメージする 10回を1セットとし1日1セット行う 	<ul style="list-style-type: none"> ストレス緩和 霊的な自己認識

