

# 呼吸を意識してみたことはありますか？

呼吸は1日に何回しているかご存知でしょうか。

1日になんと約28000回もしています。

呼吸は無意識に行っているため、普段どんな呼吸をしているのか知っている人は少ないと思います。また意識して呼吸するだけで体にいろいろの変化が起きることをご存知でしょうか？

まずは自分の呼吸を知ることから始めましょう。

呼吸を知るために片方の鼻の穴を指で塞いでおきましょう。

これで準備万端です！！

それでは息をゆっくりとお腹から丁寧に鼻で吐きます。肺、肋骨、お腹が小さくなる感覚を意識しましょう。

吐ききったらすぐに吸い込まず、少し余韻を感じてから鼻からゆっくりと空気を吸い込みます。肺、肋骨、お腹が膨らむ感覚を意識しましょう。

片方の鼻だけで呼吸することで「今、呼吸をしている。肺、肋骨、お腹が動いている。」と気づくことができると思います。初めは仰向けで行い、慣れてきたら椅子に腰掛けてやってみましょう。徐々に心地良い呼吸のリズムが発見できると思います。この呼吸のリズムが体によい変化を起こすのです。



## 呼吸を意識すると何がいいのか？

普段座っている時に背中を丸めていると肋骨や横隔膜により内臓が押しつぶされ内臓の活動が低下しやすくなります。また横隔膜、内臓の近くに動脈と静脈が圧迫され血流を低下させます。その結果、消化不良や嚥下障害、逆流性食道炎などになりやすくなります。

片鼻呼吸をすることで自然と背筋が伸び、横隔膜が呼吸により内臓をマッサージし内臓の活動を向上させます。また内臓が動くことで血流障害が改善されます。

**呼吸により姿勢が改善され酸素供給が増加し代謝を促します。** なんだか体が重い、寝ても疲れがとれないなどといった漠然とした不調に効果があります。

さらに日々のストレスにより自律神経は常に過敏な状態になっています。ストレスと言っても明日は何を食べよう、何を作ろうなど小さなことでもストレスになります。自律神経は常にアイドリング状態で休まる時がないのです。体が疲れたときにはストレッチ、体操をします。それと同じように自律神経を休ませるために、心地よい呼吸を意識し集中することがよいとされています。

まずは片鼻呼吸を3分やってみましょう。

3分終わったときにはスッキリした気分になっているでしょう。

