



アーユルヴェーダ呼吸法♪

アーユルヴェーダの呼吸法は、単なる酸素と二酸化炭素の出し入れではありません。
気のコントロールによって、心と体に影響を与えているといわれています。
呼吸法で、心と体はリラックスし、意識を高めることにもつながるんです。

精神面を曇らせる「心のアーマ（心と体の未消化物、毒素）」は、軽いストレッチやヨガの後、
呼吸を整え、瞑想で排出させるのが1番。大切なのは、自分自身が心地よさを感じること。
「どんなストレッチがいいのか？ ヨガじゃないとダメなのか？」なんて考えることはありません。
ご自身が「気持ちいい〜♪」と感じるストレッチをしてあげてくださいね◎

人は普段、無意識に呼吸をしています。呼吸は生きている間、絶え間なく続きます。
一生に何億回もする呼吸。その呼吸の仕方ひとつで、心身の健康が大きく左右されるんですよ。

深い呼吸を繰り返し行くと、自律神経のバランスが回復し、全身のリラックスが始まります。
反対に、浅い呼吸は肺の一部にしか酸素を届けることができないので、脳や自律神経に影響を及ぼし、
ストレスなどを増やしてしまいます。
呼吸が心のヒーリングに及ぼす効果は大きくて、アーユルヴェーダでは、体質や体調に合った呼吸法を
治療として使うほどなんです。
なぜなら・・・心と体は呼吸でつながっているから☆

悩みや不安、怒りなどを抱えている時の私たちの呼吸は、気づかないうちに乱れています。
感情が乱れたら、深呼吸をして心を落ち着かせましょう◎

深呼吸で呼吸を調えることにより、自律神経のバランスも整い、アーマとなって心に侵入してきたマイ
ナスの感情はデトックスされます。
逆に嬉しい時、楽しい時の「笑い」は、気持ちを晴れ晴れさせ、心と体をデトックスします。
「笑い」はひとつの呼吸法です。特におなかを抱えて笑うことは、腹式呼吸を伴っていて、「わっはっは」と
いう大笑いの波動にはヒーリング効果もあります。
笑いの大きなプラスのエネルギーを、ぜひいつも周りにふりまいていられる人でありたいですね♪

「笑顔は、最高の波長を高めるボランティア」という言葉があります♪
ホントに、誰にでもできるボランティアですよ〜。
自分だけじゃなく、周りの人まで幸せな気持ちにさせる「笑顔」。
自分自身のデトックスになるなら、一石何鳥にもなっちゃいますね☆

《オススメの呼吸法》

- ① 背筋を伸ばして、イスに浅く座ります。目を閉じ、親指を握りこぶしの中に入れます。次に大きく鼻から空気を吸い込みます。胸を広げ、肺が十分に満たされるまでゆっくりと吸います。
- ② おへその下に空気がたまったような感じになったところで息を止め、そのまま全身に力を込め、ゆっくり5秒数えます。
- ③ 口をすぼめて細い糸を吐き出すように「フー」とできるだけゆっくり息を吐き出しながら、全身の力を抜いていきます。
- ④ 普通の呼吸を1回入れます。
- ⑤ ①～④を10回繰り返し、その後、目を閉じたまま下から上に向かって、ひざ下～つま先、ひざ、おなか、胸、肩、首、頭の順に力を抜いていきます。

お風呂上がりなど、ゆったりした気分の時にでも、やってみてくださいね♪
回数にこだわることなく、「心地いい♪」がキーワードです。楽しんでデトックスしてみてください◎