

毎日の生活にちょこっと彩を添える情報誌

Well・Be だよい

～生活のヒント～



地域の皆様、こんにちは。Well・Be スタジオのヨガインストラクターの橋本です。今日はヨガ的視点から、「呼吸」に焦点を当てた「生活のヒント」をお伝えします。日常の「呼吸」をちょっと意識するだけで、心と身体がほんわか元気になりますよ。早速ですが、皆さんにご質問です。

「最後に深呼吸をしたのはいつですか？」

いつかな…う～ん…。(笑)一緒に考えて下さった方、ありがとうございます。そうなんです、中々思い出せないですね。私たちは普段無意識で当たり前のように呼吸を行っており、呼吸に意識を置くことは勿論無いですし、更には深呼吸のような深い呼吸は滅多にしませんよね。

このように、普段の呼吸を意識するという事はとても難しいと感じるかもしれませんが、実はとても身近に感じる事ができます。例えば、コーヒーの香ばしい香り、焼き立てのパンや炊き立ての白ご飯の香り、アロマの香り、初夏の風や森林の香り、潮風の香り等々何かの香りを感じている時、私たちは大きく心地よい息を吸い込んでいます。そして、コーヒーを一口飲んだ後や、湯船に浸かった時、伸びをした後やソファに腰掛けた時には、はぁ～っと全身の力を抜きながら深く息を吐いています。何かお伝えしたいかと言いますと、私たちは無意識のうちに大きくて深い呼吸を行っているのですが、つい日常の忙しさや習慣の中で、そういった「呼吸」を見失っているという事です。ご自身の生活のホッとできるひと時に、「あっ、私って無意識のうちに呼吸してるんだな」と気づいてみてください。きっと優しさや穏やかさが倍増すると思います。是非一度、生まれた時からずっと一緒にいてくれる「呼吸」をみつめてあげて下さいね。



「私、深い呼吸していない気がする…」

呼吸の役割は主に、内臓や筋肉など細胞が活動する為に必要な酸素を取り込み、活動によって出た二酸化炭素を体外へ出す事です。呼吸によって酸素と二酸化炭素のガス交換を行っているようなイメージです♪そのガス交換が不十分になるとどのような不調が現れるのでしょうか…。

浅い呼吸が続き、体内の風通しが悪くなると…

- 寝つきが悪い
- 些細なことでイライラする
- 不安や緊張感を感じる
- 考え事や心配事が気になる
- 慢性的な肩凝り首凝りがある
- 体がかちがちに固まっている感じがする
- やる気が出ない時がある
- 疲れやすく、風邪をひきやすい

私あてはまるかも…



このように様々な身体の不調が起こりやすくなると言われており、呼吸と身体と心は密接に関わっているのです。これらの不調を整え、更に明るく充実した毎日を過ごしませんか？

「でも、どうしたら呼吸を深められるの？」

お家でできる呼吸を深めて体と心を和らげる簡単ヨガのポーズをご紹介します！

裏面に続く👉

かんたん！

ヨガで体の風通しを良くしよう♪

お家でできる！



猫と牛のポーズ



それでは、呼吸が深まり、心も体もリラックスできるおすすめのポーズをご紹介します。呼吸に合わせて無理なくゆっくり動くことで、筋肉や気持ちの緊張がほぐれていきます。気になるご自身の不調を整えていきましょう♪初めての方はまずは5回を目安に行ってみてください。



肩の真下に手をつき、足の付け根の真下に膝をつく。目線を斜め前に向け、四つ這いの姿勢になる。



息を吐きながら、両手で床を押すようにして背中を丸く持ち上げる。
★骨盤→腰骨→胸の骨→首→頭の順に丸めていく。

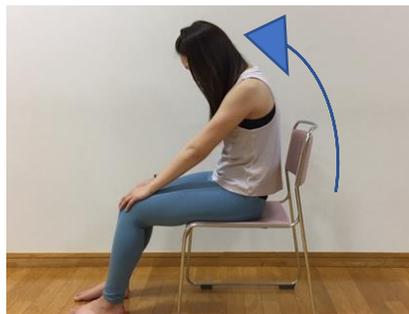


息を吸いながら、猫のポーズ同様、骨盤から頭の順に斜め上に向かって背骨を伸ばす。
★腰を反るより胸を開くイメージ

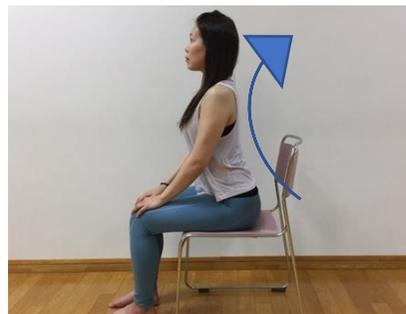
椅子バージョン…オフィスや、膝が痛い方におすすめの方法です☆



握りこぶし 1 つ分の足幅で、足裏を床につける。背中を伸ばして座る。



両手をももの上に置き、息を吐きながら上の図同様の順番で背中を丸める。



息を吐きながら、上の図同様の順番で胸を開いていく。

スタッフもやってみました！！



呼吸がしやすくなった！



身体の力が抜けて楽になった！

いかがでしたか？無理なく心地よさを感じながら行うことで、体のこわばりや気持ちの緊張が緩み、自然と呼吸がゆったり落ち着いていきます♪起床後や就寝前、同じ姿勢が長時間続いた時は、特におすすめです♪最後までお付き合い頂き本当にありがとうございました！

スタジオインストラクター 橋本 茜



Well・Be ホームページ
最新情報・体験案内等はこちらへどうぞ😊



フィットネス用 Instagram
6月1日より始めました！更新頻度はぼちぼちです♪遊びに来てください😊



Swimming School & Sports Club
Well・Be
株式会社 水ロススポーツセンター

〒528-0051
滋賀県甲賀市水口町北内貴 77
☎0748-63-1200