

長生きのコツは、長い息！

約6億7千2百万回[※]の呼吸の質を高める

(※80歳まで生きた時の呼吸の数)

▶ ヨガでは「心・体・呼吸」が三位一体の関係性であり、呼吸法を非常に大切にします。
ヨガにおいての呼吸は、単純な肺呼吸の意味だけではありません。

『プラーナ』と呼ばれる生命エネルギーを取り込む動作として重要だと考えられています。

▶ 長く深い呼吸の効果

- ・呼吸筋（インナーマッスル）が鍛えられ、姿勢が改善する。
- ・内臓の機能が活性化する。
- ・自律神経のバランスが整う。
- ・心拍数や血圧が落ち着く。
- ・代謝が良くなり、冷えの改善にも繋がる。
- ・精神的な安定、集中力の向上、リラックス効果。 など



▶ ヨガの代表的な呼吸法をご紹介

- ・腹式呼吸…お腹で行う呼吸法、リラックス効果、内臓の調子を整える。
- ・胸式呼吸…胸で行う呼吸法、動作が安定し、集中力が向上する。
- ・完全呼吸…腹式呼吸＋胸式呼吸＋鎖骨呼吸を行う全身呼吸法。

肺の許容量を増やす呼吸として、現代医学でも推奨される。

- ・片鼻呼吸…片鼻ずつ呼吸をして、自律神経のバランスを整える。鼻の通りも改善されやすい。
- ・バストリカ（ふいご）呼吸…火の呼吸法とも言われ、体を温める効果が高い。

寒い時期にピッタリ！

食欲の秋を楽しみましょう

▶ 秋～冬の時期は、体は「蓄える」時期です。ダイエットには不向き！インドの古代医学「アーユルヴェーダ」では、「冷え」を溜めないことが大切だと言われています。
しっかり食べて、内臓の「消化＝燃やす」という代謝機能を高めましょう。

▶ この時期のポイント

- ・温かい食べ物をよく噛んで、味わって食べる。腹八分程度。
- ・太陽に浴びて、散歩や深呼吸をする。ヨガではねじるポーズがおすすめ。
- ・よく笑う、元気な音楽を聴く。



【発行者】

神社ヨガこまいぬ
土谷渚（やまねこ先生）
豊後大野市三重町赤嶺990

ヨガの
ホームページ



神社の
ホームページ

