

それ、「寒暖差疲労」じゃない？

秋や春など1日の気温差が大きくなると、体が気温差に適応しようとして自律神経が一生懸命に働きます。その結果、エネルギーが消耗してしまい、全身のだるさや疲労感、倦怠感が起こりやすくなります。また自律神経が乱れることで、肩こり、頭痛、耳鳴り、めまい、ふらつき、手足の冷え、便秘や下痢、不眠などの症状も現れることがあります。



現代人はリラックスしづらい

自律神経とは心臓の動きや、消化、体温調節などのように、自分の意思ではコントロールできない神経です。自律神経には、日中のしっかり行動する時に働く「交感神経」と、夕方から夜にかけてリラックスしている時に働く「副交感神経」の2種類があります。

現代人はこのバランスが崩れ、夜も交感神経が優位になりやすく、リラックスすることが難しくなっています。



やらないきゃ損！

腹式呼吸で自律神経を整える

呼吸をゆっくりと深く行くと、副交感神経が優位になりリラックスします。ヨガでは呼吸を大切にするため、自律神経に関わる不調が改善しやすいです。特に腹式呼吸は便秘の解消や、ぽっこりお腹の解消にも期待できます。自律神経のバランスを整える「片鼻呼吸法」もオススメです。



女性は月と連動する

ヨガでは月は女性を象徴するものであり、女性ホルモンのサイクル(月経周期:平均28日)と、月の満ち欠けの周期(29.5日)がほぼ同じとなります。月の綺麗な秋の夜に、静かに呼吸を楽しんでみませんか？



↑ 自律神経を整える
片鼻呼吸法の動画

【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

ニュースレターのアーカイブや
クラスの最新情報はこちらから。



神社の
ホームページ

