

呼吸改善法

正しい呼吸は、肺を強くし、新陳代謝を盛んにして、水分の排出を高め、自律神経のバランスをとる働きを高めて、常に気持ちをリラックスする方向に導きます。

だから呼吸を正しくするだけでも、花粉症の体質の改善ができるのです。

「あなたはどんな呼吸をしていますか？」と尋ねられたらどうお答えになるでしょう？

きっと、「呼吸するのは当たり前なのに、何でそんな変なことを尋ねるのですか？」とお考えになると思います。

それでは私達は皆同じような呼吸の仕方をしているのでしょうか？

たとえば、浅い、短い呼吸や吸う息に力が入った呼吸はどうでしょうか？

これらの呼吸は、精神の緊張を感じているときに現れる呼吸のパターンです。

イライラしたり、怒っている時や、悲しいときの呼吸を思い出してください。

それでは、吐く息がゆっくりと長～い息で、適当な力があり、吸う息が軽く自然に入り込んでくるような呼吸はどうでしょうか？

これは、気持ちがリラックスしたときに現れる呼吸のパターンです。

お風呂上りに、くつろいで、気分がゆったりとして楽しい気持ちのときの呼吸

を思い出してください。

呼吸を意識的に、コントロールすることによって、気持ちを落ち着かせたり、やる気を起こさせたりすることが出来るのです。

日頃の不安や葛藤といったストレスから呼吸を利用して、それらをうまくかわすことができれば、どんなにいいでしょう！

とらわれず、こだわらず、しぼられず、自分の心のままに人生を演出してゆきたいものです。

その鍵は呼吸にあるのです。

古来、諸道武芸の達人といわれるような人は、呼吸が心に与える影響を会得して、「心・技・体」を極めたといわれています。

さあ、それでは基本となる呼吸法を一つご紹介しましょう。

とても簡単で誰でもできますので、一緒に行ってみましょう。

それでは、30cm くらい前のローソクの炎に息が届くような気持ちで、ただ長〜く息を吐きましょう。

吐く息にさりげなく注意を向けて深〜く、長〜く吐いてみましょう。

吐く息が長いほどよいのですが、慣れるまでは決して力まず、無理をしないこ
とがポイントです。

吐ききって、吐き出す息がなくなったら力まず力をそれ以上加えずにしている
と呼吸が止まった状態になります。(ほんの数秒間ですね。)

練習を重ねるうちに、その静止状態のほんの数秒間がとても気持ちよく感じら
れるようになります

繰り返すうちに心の中の雑念が自然に消えていくのです。

そして吐ききって、呼吸の静止状態が終わったら、そっと吸いましょう。

吸う息は意識しなくても、心と身体をゆるめてやると自然にはいってきます。

それが一番いいのです。

息を体の中に入れたら、ここで呼吸を止めます。

吐いた息の長さの時間だけ止めるのがよいでしょう。

吐く息が、ゆっくりと長ーく、適当な力があり、吸う息が軽く自然に入り込ん
でくるような呼吸のリズムを奏でましょう。

①吐く息8秒、そして数秒止まった状態

②吸う息2秒

③息を吸ったままで止める8秒

で行い、それから

①吐く息16秒、そして数秒止まった状態

②吸う息4秒

③息を吸ったままで止める16秒

と、だんだん長くしていきます。

秒数にこだわることなく、自分の一番気持ちのよいやり方で、最初は長ーく息を吐くことだけを意識して行って見て下さい。

注意：息を吸ったときは、肩を上には上げるのではなく、おなかを少し前にふくらませるようにして、行ってください。

それでも、どうしても気分転換が出来ないときは体を動かして呼吸のリズムを変えるのも良いでしょう。

動的刺激を求めているとき、つまり身体を動かしたいときは動き続けましょう。

考えるいとまもなく動きつづけましょう。

そうしたら呼吸のリズムが変わります。

呼吸のリズムが変わるから気分が変わるのです。

動きを加える方が心は整えやすいのです。

場所を移動したり、環境を変えたり、しばらく別のことをしたりすると気分が変わるのは呼吸のリズムが変わるからです。

つまり呼吸の癖が変わるからなのです。

癖は気づかぬ間に身につけているものです。

だから無意識に身についた癖を治すために意識的に正しい呼吸のリズムをつける練習をするのです。

嫌なことがあってもそれを喜んでいる時の呼吸で受け止めれば、落ち込んだり体調を崩したり、また人を恨んで自分の心と体を傷つけることはありません。

この喜んでいる時の呼吸の代表が笑いの呼吸、笑っているときの呼吸です。

笑っているときは、息を深く吐き出していますね。

息を深く吐き出すと楽しい気分になれるのです。

逆に泣いている時の呼吸はどうでしょうか。短く細く吸っていますね。

息を細かく吸っていると緊張したり悲しくなってきます。

このように呼吸が与える精神的影響に、私たちは皆、あまり気が付いていません。

何故なら呼吸は生きるため必要な、当たり前のことだからでしょう。

しかし、大切なことはどんな呼吸のリズムを奏でるかということです。

音楽はリズムによって楽しくなったり悲しくなったり曲のイメージは変わるも

のです。

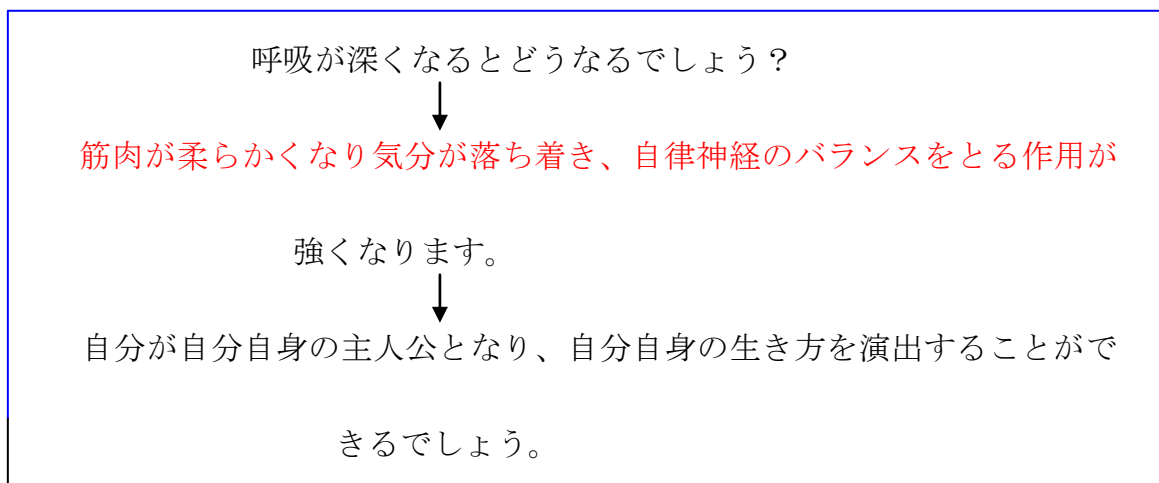
呼吸のリズムによって私達は気持ちの状態を演奏しているのです。

気持ちを合わせるといことは呼吸を合わせることです。

どんな呼吸をしているかはどんな心の持ち方や構えかたをしているかにつな
るといえるでしょう。

息が合うとお互いに気持ちがよく親近感を感じるものです。

ピッチャーが投げってくるボールにバッターが合わせて振るように、人生の中で、
誰がどんなボールを投げてきてもこちらから呼吸を合わせてゆけば、うまくい
くでしょう！。



呼吸に表れる性質

安定型：吐く息が長く、ゆったりとしていて、吸う息が軽く、自然にはいつてくる呼吸。

意識して息を長く吐き出せば、息が遠くまで流れるように、滑らかに吐き出され、自然と気持ちが良くなる呼吸型。

このような呼吸型は、無理やくせが無く、安定した穏やかな心を保つことができます。

不安型：吸う息が長く、吸う息に力が必要以上にかかっています。

そして、吐く息が短いのです。

吸う息に力が入っている状態は、不安や悲しみを表しています。

このような呼吸型が無意識のうちに、くせづいていますので、不安や悲しみの心理状態となります。

嫌悪の激しい型：吐く息の長さが時によって変化します。

長く吐ける時は、安定していますが、長く吐き出せない時は、不安定な心理状態となります。

また、常に吸う息のほうに力が入りすぎています。

以上のような、呼吸型が無意識のうちにくせづいていますので、感情の起伏が激しく、怒りとなりやすいのです。