

「深い呼吸」の重要性

健康で大切なのは？ と問われれば、呼吸と食事と運動ですと答える人は多いと思います。

この問いは、健康というより人間の生存を左右する重要な課題と認識すべきです。

大半の人は食事には気を使いますが、呼吸、運動には無頓着な人が多いのではないでしょうか？

食事にはお金を支払いますが、呼吸は無料で、しかも無意識にしていますので……

もし、一回の呼吸につき100円が取られたら、人々は呼吸にもっと大きな関心を寄せると思います。

でも、真剣に考えると、呼吸が10分も止まったら、命はないのです。食事は一週間食べなくても、水を飲んでいれば命を失うことはありません。

人間の生死を10分位の時間できめてしまう位、緊急性が高い呼吸ですので、人間の意志と関係なく身体が自動的(無意識)に呼吸をするような仕組みにしたのでしょう。

不思議な神秘的な人体の世界です。

我々は呼吸に、もっと関心を持つべきです。

なぜかという、呼吸は酸素を取り込み、二酸化炭素を吐き出すという人間の生存に欠かせない重要な役割を果たしていることにプラスし、更に自律神経を整えるという点で、健康には欠かせない重要なものなのです。

ですが、その意識を持っている人は少ないのではと、思います。

常日頃から、**4秒かけて鼻から吸い、8秒かけて口からゆっくり吐き出す。**この質の良い呼吸法を意識して繰り返しますと呼吸が整い、健康になります。家の中でも外出中の電車やバスの中でも出来ます。

仕事や恋愛、人間関係など、毎日の生活の中であなたの思い通りにならないことがたくさんあると思います。ですが、そんな不安やストレスの中でどんどんと私らしさを失ってしまうのはもったいない気がしませんか？

取り囲む環境が思い通りにならなくても、好きな時間に、好きな場所で、唯一あなたが思い通りにできること、それが「深い呼吸」です。

心にも体にもいい酸素をいっぱい吸い込んで、ネガティブな思いはゆっくりと吐き出す。

それを習慣化していけば、きっとあなたの人生の満足度も幸福度も上がるかもしれませんね。

我々の日常の中での動きは、「ゆっくり」した動きで、呼吸は整います。あわただしい昨今の生活で「ゆっくり」を意識した生活を提案します。

- ゆっくり歯も磨く
- ゆっくり歩く
- ゆっくり過ごす
- ゆっくり食べる
- ゆっくり話す

普段何の気なしにしている呼吸によって、私たちの体が必要としている酸素が取り込まれます。そしてエネルギーを作り出すのに使われると、今度は二酸化炭素ができて排出します。ヒトや動物は生命エネルギーを生んでいくために呼吸が必要不可欠なもの。…そして、そのためには「深い呼吸に変える」ことが重要になってきます。

当たり前すぎて忘れがち。「質のいい、深い呼吸」で心と体を整えよう

起きている時も眠っている時も生まれてから一度も休まず続けている「呼吸」。当たり前すぎて、普段はあまり意識することはないのかもしれませんが、でも「呼吸」の大切さにきちんと目を向けて、一回一回の「呼吸」を質のいいものにする事で、私たちの体や脳、心の状態に良い変化をもたらすことができます。

「質のいい呼吸」とは、そんな体に必要な酸素をできるだけ多くきちんと取り込むということ。そして、そのためには「深い呼吸に変える」ことが重要になってきます。

深い呼吸がもたらす効果

1.健康な体を作ってくれる。

呼吸と同じく生きていく上で必要な食事によって取り込まれた栄養は、呼吸によって取り込まれた酸素によってエネルギーに変えられます。

なので、栄養のある食事と深い呼吸による「質のいい呼吸」をすることによって、健康な体作りができるようになります。また、深い呼吸をすることで、血行がよくなり、肩こりや頭痛、冷え、美肌、お腹まわりがスッキリするといった効果が期待されます。

2.思考力が高くなる。

私たちの体の中で最も多く酸素を必要とする部分は「脳」と言われています。

例えば、食事をした後に頭がボーッと眠くなるのは、消化のために胃や腸に酸素が多く使われてしまうからなのです。深い呼吸による「質のいい呼吸」をすると、酸素がたくさん取り込まれるようになるので、脳にも十分に行き渡るようになり、頭の働きがハッキリしてきて、集中力が高まります。

3.気持ちがポジティブになる。

質のいい呼吸によって増えたα波は「幸せホルモン」と言われる「セロトニン」の分泌を盛んにしてくれます。セロトニンは、精神の安定や睡眠に深く関わっている神経伝達物質。リラックスした心の状態にしてくれるので、気持ちをポジティブにしてくれます。