



10分でできる!

# ヨガで健康年齢UP!

第9回  
自分に自信をつける  
呼吸法



栃久保 奈々 (Nana Tochikubo)

人材サービス会社・マーケティング会社の人事部を経て独立。日本でヨガインストラクターとしてデビュー後、インド中央政府公認校を卒業し、日米印3か国の資格を取得。スタジオやイベント、企業での出張レッスンにて、3歳のキッズから60代までの男女のヨガレッスンを行う。ダイエット、妊活、マタニティ、骨盤矯正、表情筋のエクササイズ、集中力や想像力アップなど様々なニーズに対応。格闘技やスポーツ、ダンスなどに合わせてヨガセミナーも開催中。

こんにちは！ 寒さや猛威を、一段と感じた今回の冬ではありましたが、春の兆しが溢れてきましたね。それに伴い、新しい環境やステージに身を置く人も、多いのではないのでしょうか？ 今回は、そのような方をはじめ、日常で少し緊張する場に向かう人、気持ちを切り替えたい時にもおすすすめしたい、ヨガ知識をご紹介します。

突然ですが、みなさんは「呼吸」を意識したことはありますか？

走った時の息切れ、落ち込んだ時のため息をついた瞬間など、スポーツを日常している方以外は、きつかけがないと、普段の生活では中々自分の呼吸に目を向けることはないかもしれません。

でも、この呼吸が私たちの感情、体などを動かしてくれるのです。しかも、人間は体重50kgの人で、1日に平均、約1万4400リットル、ご飯の量にすると約100杯の空気を体に取り込んでいます。これ程の量を必要とするなら、上手に活用できた方が良いでしょう。ヨガは基本的に鼻から吸って鼻から吐く、鼻呼吸で行います。理由は多々ありますが、鼻呼吸は免疫機能を高める効果はもちろんのこと、脳への負担の軽減になるため、脳の病気を防いだり、睡眠の質や新陳代謝を高め、疲れない体や運動パフォーマンスのアップにもつながったりしていきます。今年も冬季オリンピックがあります。今年もアスリートにも鼻呼吸を行う人は多くいます。

また、呼吸に意識を向けることで、自律神経の調節も可能です。呼吸には大きく分けて、胸式呼吸と腹式呼吸があります。忙しさやストレスと密接な生活をしている私たちには、リラックスを促す副交感神経をしっかりと高めることが必要です。そのためには、肺の下にある横隔膜を動かし、お腹を呼吸と共に膨らませたり、へこませたりする腹式呼吸が効果的です。

ただ、気合を入れない時、力を発揮したい時は、次のページでもご紹介する胸式呼吸で、交感神経を高め、心身を活発に動かす必要があります。最初は難しいかもしれませんが、ぜひ場面ごとに使い分けて行きましょう。今回は、代表的なヨガの胸式呼吸法「ウジャヤ・プラーナヤーマ（勝利の呼吸・オーシャンブレス）」をお伝えします。

マットの上に、楽な姿勢で座ります。この時も他のポーズ同様、反り腰になったり猫背になったりしないよう、できる限り正しい姿勢を保って行いましょう。



ウジャイ・プラーナヤーマは、吸う息と吐く息に合わせ、喉の奥で摩擦音を立てて行います。そのため、初めは鼻だけではなく、口呼吸も使って、イメージを掴む練習をします。

まずは、抵抗がなければ目を閉じ、今の自分の自然な呼吸を意識しましょう。少し気持ちが落ち着いたら、練習スタートです。(1、2分)

鼻から息を吸い、口を大きく開けてゆっくりと息を吐いていきます。ハーと音を出しながら、喉の奥から息をじっくり吐いていくことがポイントです。

手の平を顔の前に置き、窓に息を吹きかけるように呼吸をしてみると分かりやすいかもしれません。(2、3分)

数回繰り返したら本番です。



お腹の中の空気を全部吐き出して、平らにしましょう。腹筋に力を入れたら、そのまま胸だけで呼吸をするように息を吸い、吐いていきます。

この時、肋骨の動きを感じたい人や、胸のあたりを動かすことを難しく感じる人は、左右の肋骨を包み込むように触ってみましょう。

息を吐く時には、口を閉じて鼻だけで、喉の奥からゆっくりと呼吸をしていきます。海のさざ波を思い浮かべて、柔らかな摩擦音を立ててみてください。ゆっくりと5分程行いましょう。

終了したら、すぐに目を開けるのではなく、この呼吸法を行う前と後の自分の呼吸の違いを感じてみます。心と呼吸が落ち着いたら、慌てずに目に光を入れましょう。(1、2分)

ヨガは朝の時間帯がおすすめですが、食後以外であれば、リフレッシュしたい時などでもかまいません。

1日に2、3セットを行うと効果的です。ただし、寝る前はストレッチ程度の軽いものにしましょう。

※ () 内の時間はイメージです。体調などによって、無理のない範囲で行いましょう

ヨガに関してのご相談、出張レッスンのご用命などは、お気軽にこちらまで♪ [info@stella-mira.net](mailto:info@stella-mira.net)