



5分でできる!

その場でできる!

事務所をジムに!

# ジム所ヨガ

第6回 プレッシャーを感じた時の呼吸法



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！あと半月でこの1年が終わってしまうことを考えると、時の流れの速さを実感しますね。そして、もうすぐ平成最後のクリスマスやお正月を迎えますが、そのためにも、片付けなければならぬ仕事がある人も多いでしょう。緊張する商談や会議、プレゼンテーションが控えている人もいるかもしれません。今回は、プレッシャーを感じやすい方におすすめ、いつでもできる緊張対策のコツをご紹介します。

まず、緊張する時の心と体の状態を見ていきます。なぜ私たちは緊張してしまうのでしょうか？理由は色々ありますが、以前のトラウマや失敗に対する恐怖、自分の力以上のものを出そうとする気持ち、などが挙げられます。これらが原因で体にも反応が起こり、脳からノルアドレナリンという神経伝達物質が分泌され、心拍数や脈拍が上がり、体を緊張・興奮状態にします。「顔や体がこわばる」のはこれが原因です。さらに、体の変化を無意識に感じると、一層心も不安を感じてしま

## インドってどんな国？

占いはいつの時代もブームになっていますが、インドの人も老若男女問わず、占いが大好きです。日本では西洋占星術を用いることが多いですが、インドでは、ジョーティシュと呼ばれるインド占星術が主流です。街中の路上でも、占いをしている風景をしばしば目にします。西洋占星術とは使用する星座や惑星、対応する意味が異なっているのが特徴でもあります。元々は私たちのように現在の運の流れを知りたいというよりは、使命や宿命を知ることに関心があったのですが、最近では、恋愛や仕事などの相談をする人も増えているようです。



うという悪循環に陥ります。このサイクルを断ち切るためには、自分の心身をコントロールすることが必要ですが、脳内物質や自律神経には直接働きかけられないので、「呼吸」で調節するのです。今回、紹介する腹式呼吸は、一番効果的だと言われます。

他には、普段から成功シーンなどポジティブな想像を心がけたり、緊迫した場面をゲーム感覚で楽しもう、と決めたりしてみるのも良いでしょう。緊張は誰でもするものです。そして、緊張感が集中力や判断力をアップさせるという側面もあります。ぜひ自分に合った方法を見つけてみてくださいね。

# 腹式呼吸 (プラーナヤーマ)

姿勢が悪くならない程度に、椅子に深く座ります。あごを軽く引き、肩や首、背中力を少し抜いていきます。手をひざに置き、手のひらを上に向けましょう。



呼吸を整える準備ができれば、鼻から息を吐きながら目を閉じます。または、薄目を開けて鼻先を見つめます。呼吸を止めないように、今の自分の呼吸をゆっくり観察してみてください。(約30秒)



息苦しいな、吸うよりも吐くほうが辛いな、鼻の通りがいいな、など何でもかまいません。

今の呼吸を感じられたら、腹式呼吸に切り替えていきます。お腹の動きを感じたい人は、お腹に手を添えましょう。



そして、鼻からお腹の中にある空気を全て吐き出していきます。お腹がぺたんこになったら、今度はお腹を大きく膨らませるようにゆっくり息を吸い込んでいきます。これを自分のペースで20回程繰り返します。(約3分)



気持ちが落ち着いてきたり、体が少し温まったりしてきたら、ゆったりと息を吸いながら目を開けていきます。腹式呼吸を行う前と後の体や心の変化を見つめてみてくださいね。呼吸を続ける時に、楽しいイメージを思い浮かべると、さらに良い効果があるでしょう。