



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7回 頭をすっきりさせる片鼻呼吸法



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。

明けましておめでとうございませう！ カレンダーを見ると、この年末年始は、少し長いお休みを取れた人もいるのではないのでしょうか？ 新年や年度替わりは、仕事でもプライベートでも、少し新しいことに挑戦したいと思う人も増えるものです。

そこで、今回は目標の洗い出しや、仕事のタスク整理などを始める前と合間におすすめの「片鼻呼吸法（ナーデイ・シヨーダナ）」をご紹介します。この呼吸法は、たくさんの効果をもたらしてくれませう。そもそも鼻呼吸には代謝の向上や、免疫力のアップなど、数多くのメリットがあるのですが、片鼻呼吸は特に、左右の脳のバランスや自律神経を整えることによって、頭をすっきりさせるだけでなく、心が落ち着いたり、血行が促進され、顔色も明るくなつたりします。

実は、インドのヨガの理論においては、「呼吸（ブラーナヤーマ）はポーズ（アーサナ）よりも難しいもの」とされてい

## インドってどんな国!?

今、日本でインド映画が大ブームになっているのを知っていますか？ インド映画は、アメリカのハリウッドに対してポリウッドと呼ばれ、南インドのムンバイ（旧ボンベイ）で、主に撮影されています。ブームの火付け役になった作品は、95年に公開された『ムトゥ 踊るマハラジャ』と言われます。最近では、『バーバリ』が有名です。華やかな衣装で、独特な音楽に乗せた歌と、切れ味の良いダンスが特徴でしょう。その反面、仏教的な価値観や人の幸せ、愛とは何かといった普遍的な内容が多いため、日本でも人気のようです。



ます。そのため、初めはうまくできていないように感じても落ち込まないでください。呼吸を見つめて、自分の状態を客観的に知り、調整を行うことで、少しでも気分転換や体の痛みが軽減できていたら充分です。

また、体を動かすことは、心身のリフレッシュのためにも効果的です。しかし、場所や状況的に体を動かすことが難しい時は、呼吸だけでも脳や身体、気持ちにアクセスをすることができるので、自分にあつたものを1、2個知っておくと便利です。

# 片鼻呼吸法

両足は床につけ、少し背筋を伸ばした良い姿勢をキープしつつ、なるべくリラックスできる座り方を意識します。



片鼻呼吸は、慣れるまでは鼻を押さえる手の形を覚えることが、難しいかもしれません。ゆっくり確認していきます。



まず、手の動かし方をご紹介します。右手の人差し指と中指を手のひらの方に折り曲げます。親指で右の鼻翼（鼻の左右のふっくらとしたところ）、薬指で左の鼻翼を交互に押さえるイメージです。



親指で右の鼻翼を押さえたら、左の鼻から、一度大きく息を吐きます。吐ききったら、ゆっくり息を吸いましょう。

息を吸ったら、薬指で左の鼻翼を押さえ、右の鼻からなるべく長めに息を吐いていきます。そして、先程と同じように息を吸い、反対の鼻から、再度吐き出していく、このような流れで行います。

吸う、吐くという1回の呼吸にそれぞれ4秒はかけながら、最初は、両方の鼻で合計20回くらいを目安に行ってみましょう。慣れてきたら、気持ちや頭がすっきりしたな、と感じる回数で大丈夫です。