○呼吸法について

　呼吸のリズムを変えることで、不安感やストレスは軽減されると言われています。

　ここでは、その呼吸法について簡単にまとめてみます。

（以下のダイゴの本を参考にしました。論文からとってきているとのことですが、僕自身では吟味していません。しかし、パワーブリンジングなど、臨床的な実感としては「効果があるだろうな」と思うので、紹介したいと思います。レベルが上がるとヨガの実践に近づきます）

【リラックス効果が得られるもの】

　レベル０　パワーブリンジング

　吸った長さの倍の時間をかけて吐く

　例）4秒吸って、8秒で吐く

　レベル1　等間隔呼吸法

　4秒かけて鼻から吸い、4秒かけて鼻から吐く

（1日に10分すると効果的）

　レベル2　 腹式呼吸法

　右手を胸元に置く。左手を腹に置く

　6～10秒かけて鼻から息を吸う

　胸を膨らまさないように、横隔膜のふくらみを意識する

　6～10秒をかけて鼻から息を吐く

（1日に10分すると効果的）

【リラックス効果に加え、集中力アップがのぞまれるもの】

　レベル3　片鼻呼吸法

　右手の親指で右の鼻の穴を押さえる。左の鼻の穴からゆっくり息を吸う（4秒以上）

　1秒だけ息を止める。

　右手の薬指で左の鼻の穴を押さえる。右の鼻の穴からゆっくり息を吐く（4秒以上）

　右の鼻の穴からゆっくりと息を吸う（4秒以上）

　1秒だけ息を止める

　右手の親指で右の鼻の穴を押さえる。左の鼻の穴からゆっくり息を吐く（4秒以上）

（1日15～20分からスタートし、1時間行う：6週間で効果が出たという報告あり）

　レベル4　カパーラバーディ

　背筋を伸ばして座る。鼻からゆっくりと息を吸う。

　下っ腹に力を込めて、鼻から一気にシュッと息を吐きだす

　以上の呼吸を10回くりかえす

（1日15～20分からスタートし、1時間行う）

【うつ病にも効果があり？】

　レベル５　スダルシャンクリヤ

　一分間に3～4回のペースでゆっくりと呼吸を続ける。その際、意識は呼吸が鼻やのどを通り抜ける感覚に集中する（これを勝利の呼吸と呼ぶ）。

　3～5分ぐらい勝利の呼吸を続けたら、今度は1分間に30回の短いペースの呼吸を素早く行う（これを肺呼吸と呼ぶ）

　肺呼吸を１～２分続けたのち、腹の底から「あー」と言いながら、できるだけ長く息を吐ききる。これを3回繰り返す。

（これで１セット。最初は1日１セットを行い、少しずつセット数を増やしていく）

　以上が呼吸法のまとめです。

　まずはパワーブリンジングを行いましょう。

　暗い気持でも笑顔をつくると、気持ちも体に引っ張られ、元気になるように、呼吸もゆっくり行えば、リラックス効果が得られます。

　イライラした時こそ、深呼吸を。

【コラム：瞑想に】

　呼吸をしているときに、雑念を払い、呼吸そのものに集中してください。そうすると「瞑想：マインドフルネス」の効果が得られます。瞑想は頭の中を空っぽにすればよい、というだけではありません。

参考

週40時間の自由をつくる 超時間術 単行本（ソフトカバー） – 2018/3/30

メンタリストDaiGo (著)　90-103ｐ