

○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出す
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きましょう。

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) 90-103 p