

皆ん、こんにちは。毎日、寒が  
身に沁みる時期になって来たね。  
今月は誰でも出来る呼吸法、に  
ついてです。右にも記しますが、人間の  
自律神経<交感神経(活動的)は  
副交感神経(リラックス)  
非常に重要で、この切り替えが上手くいかな  
なから寝付けない、やる気が出ない...など  
様々な症状が出ます。一度、試して  
みて下さい!! せせせせ院長 鈴木栄



## 新松戸さかえ接骨院

	月	火	水	木	金	土
AM	○	○	○	○	○	8:30~
PM	○	○	○	○	○	14:00

AM 8:30~12:00

PM 15:00~20:00

※日祝祭日も事前予約にて診療いたします

お気軽にお電話ください

☎047-382-5648

~呼吸法で心も体もスッキリ健やかに♪~

### ☆呼吸は「自律神経」をコントロールできる

自律神経には交感神経と副交感神経があり、浅い呼吸は交感神経を、深い呼吸は副交感神経を優位にします。

深い呼吸をすることで酸素を身体に多く取り込みストレスレベルを低下させ、代謝・血流が正常になります。また、副交感神経を優位にすることでリラックス効果が得られます。

やり方はとっても簡単ですのでぜひ実践してみてください^^!

### <呼吸法のやり方>

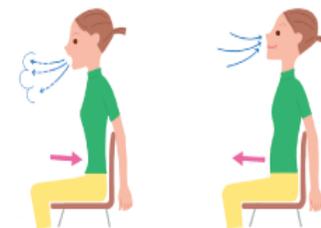
#### 1、口から息を吐き出す

お腹に力を入れ、腹圧を意識しながら全て吐き出すイメージで。

#### 2、鼻から息を吸う

吐く時に入れていた力を全て抜いて脱力した状態で。

※「吐く:8秒、吸う:4秒」秒数は目安ですので出来る範囲で実践してください。



### ☆さらにステップアップ 緊張を克服する呼吸法☆

深い呼吸はリラックス効果があるので、上記の方法で緊張緩和の効果はありますが、さらに精神的な安定や集中力を高め、緊張を克服できる方法です!



上記の呼吸法をやる時に、

1、指を3本そろえて、一番手前の指をへそにあわせる。その状態で一番奥の指が当たるところ「臍下丹田(せいかたんでん)」に意識をおく。

2、腹圧をかけ息を吐き切る時、臍下丹田に力を入れる。

指で触っている表面でなく、その内側、身体の中心部分を意識して呼吸法を実践する。