

柔道整復師から学ぶ

ヨツヨツ健康術 ④6

丹田を使う呼吸法で自律神経を整える

丹田たんでんとはおへその下あたりの

部位を指す言葉です。禅や武道で使われる単語で、ここを鍛えることで「心身一如いちしによ」（体と心は一体であるという仏教の教え）の境地に至るといわれています。

今回は、自律神経を整えリラックス効果があるといわれる丹田を使った呼吸法をご紹介します。
①足を肩幅に広げて立ち、胸を張って両手をおへその下に当て

る。そのままゆっくり両手をおなかに押しつけながら息を吐く。難しいと感じる場合は体を曲げて行うとやりやすい。

②息を吐き切ったら胸を張り、その姿勢を動かさないようにおなかを膨らませながら息を吸う。吸い切ったら息を止め、数秒間吸った息をすべておへその下に送り込むように意識する。

③①の要領で息をゆっくり吐く。

この**①**～**③**を十回ほど繰り返してみてください。体が温かくなってくるのを感じませんか。

この呼吸法は自律神経の正常化のほか便通を整える、喉のリラクセス、体幹筋肉を鍛え関節のぐらつきを防止するなどの効果が期待できます。どれも日常生活では大切な要素ですね。

海外では同様の呼吸法を使ってインナーマッスルを鍛える運動法もあり、注目されています。簡単ですので、ぜひ試してみてください。



今月は
神奈川県・和田秀樹
の担当でした