

～輝きの子育て～

呼吸法について

子供の頃、私は落ち着きのない子だったらしい。そのため、親は、机の上に針を立て、それを2～3分凝視すると共に、へそ下3cm程度のところにある「丹田」^{たんでん}に力を入れ、腹式呼吸をしろと教えられました。少しでも、落ち着かせ、集中力を高めるための教育だったのだらうと思います。但し、真面目に続けた記憶はありません。ただ、小、中、高と試験の前には、腹式呼吸をしていたように思います。

武道（剣道、柔道、弓道、空手等）は腹式呼吸を大切にしています。お経を読むお坊さんも腹式呼吸でしょう。

会社員の頃、上司にこっぴどく叱られそうな時は腹式呼吸をして対応し、動揺はしませんでした。叱られ方が悪いと叱られたこともあります。

30代後半にヨガをやりました。ヨガは「調心」「調息」「調身」のバランスを大切にします。

呼吸を整え、心を整え、体を整えるのです。したがってヨガを始める時は、まず腹式呼吸をして座禅を組みます。その後に体を動かすヨガを行います。体を動かすだけのヨガを「体操ヨガ」と呼び私の先生は否定していました。ヨガで、先生の助手を勤めていた時に、腹式呼吸の出来ない人が多いのに驚きました。女性に多かったと記憶しています。胸呼吸から腹式呼吸にするのに時間がかかりました。

最近、健康ブームになりTVや雑誌に呼吸法が取り上げられるようになりました。

私の経験からすると、呼吸法を身につけると生活する上でプラス面が多いと思います。なるべく、子供の頃、若い時から体に覚え込ませると良いと思います。難しいことは全くありません。基本中の基本である腹式呼吸とその応用の448呼吸法を知るだけで充分です。

1 基本となる腹式呼吸

- ① 鼻から息を吸い、お腹を膨らませる
- ② 鼻からゆっくり息を吐き出す。（口から息を吐いてもよい）
- ③ 吸う時間より長く吐くことがコツです。

この効果は、緊張の緩和、心をおだやかにするものです。休憩時間に行うと脳疲労（スマホの使用による）に効果があるでしょう。

2 448呼吸法

- ① 軽く鼻から息を吐き出す。
- ② ゆっくり鼻から4秒かけて息を吸う。
- ③ 4秒間息を止める。
- ④ 8秒かけて、ゆっくり口から息を吐き出す。

この448呼吸法に似たものに478呼吸法がありますが、7秒の息止めが苦しいので、448呼吸法をお勧めします。

この448呼吸法の効用は、ストレス解消、不安解消、緊張緩和、イライラ抑制、脳疲労解消、眠れない時の入眠に有効、若返りと、効果の多いものです。

この他にも呼吸法はいろいろと紹介されていますが、腹式呼吸と448呼吸法だけで充分、豊かな人生が約束されると信じて家族で実行してみてください。