研究レポート

報告者: 田中りん
2021/8/16

今回で６回目となる呼吸のワークショップ。これまで２４名の方に参加いただきました。毎回新しい発見があり、一度これまでのことをまとめてみました。

深い呼吸を心地よく感じられるかどうか

「この呼吸をずっと続けたいと思って、終わってから起き上がって座るまでずっと深い呼吸してました」この一言を切り口にした考察です。

養生生活さんによる測定風景

さて、この一言を発してくださった参加者のFさんのデータを見てみますと、過去最高の呼吸のうまさでした。

最初から１００%整えられる方はほぼいないのが現状です。
私も、もともと自律神経失調症で不整脈もあるので、深い呼吸がとても苦手でした。何度も深い呼吸を訓練し、今ではほぼ深い呼吸をするだけで、自律神経を整え、体全体のエネルギーを１００%整えることができるようになりましたが、（前回のレポート参照）一回のレクチャーで、１００%整えられる方は初めてでした。

体のエネルギーとは、株式会社トントゥシステムさんの心拍測定機器Stress Scanner®により測定して得られる情報です。
自律神経バランス、神経液性バランス、精神感情状態、調和レベル、生物学的年齢、オーラレベル、チャクラバランス、経絡レベルを測定します。測定は養生生活さんです。

その方が放ったこの一言
「ずっとこの呼吸をしていたい」

深い呼吸をすると誰もが心地よくなれると思われる方も多いと思いますが、実は違うのです。

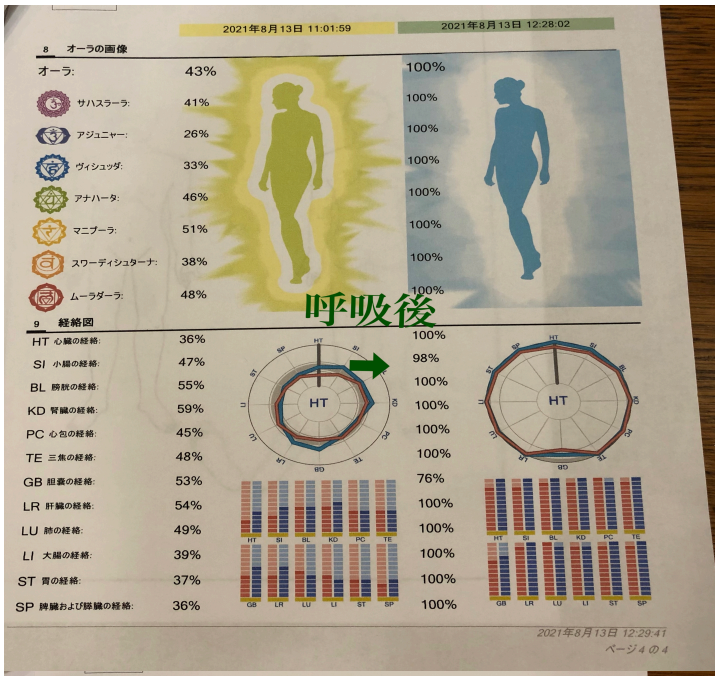
実際この日の別の方（Kさん）は、深い呼吸していたら途中から苦痛で仕方がなかった、とのことでした。

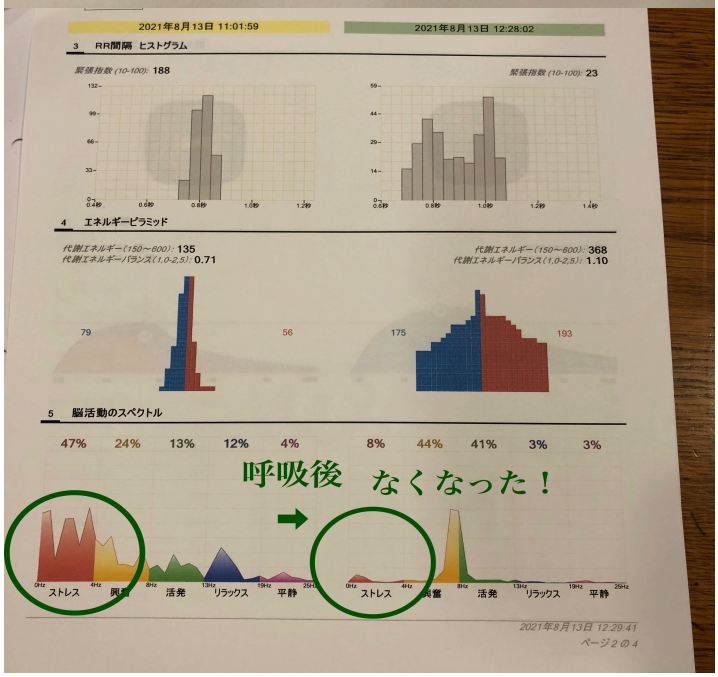
これは私も経験しましたのでとてもよくわかります。

身体の要求よりも、思考で考え過ぎている方は、交感神経が優位で（ストレス多い）、一回の深い呼吸では、体が緩んでないので、息が入りにくいのです。

だから、息を吸っても吸えないし、吐いても履ききれない状態で身体はガチガチに緊張しています。

このFさんと、Kさんの大きなデータ上の違いは、呼吸した後にストレス値が減っているかどうか。



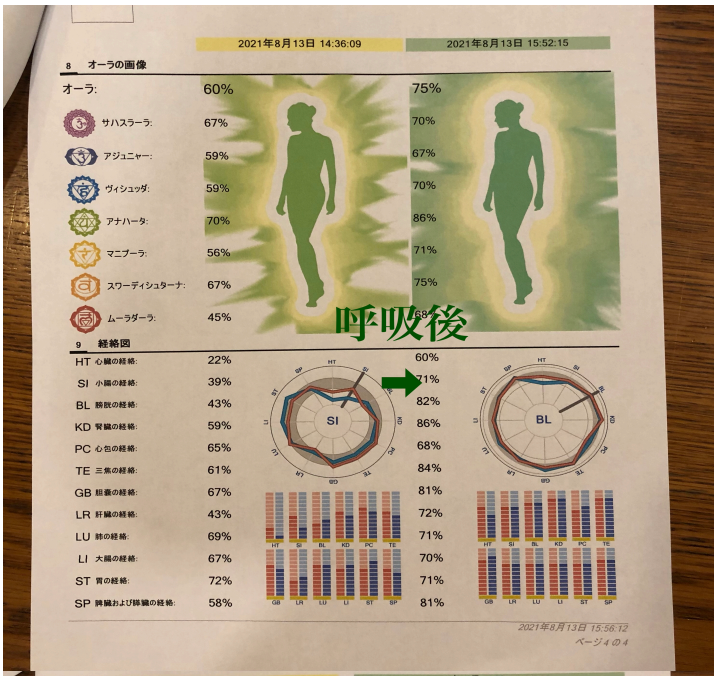


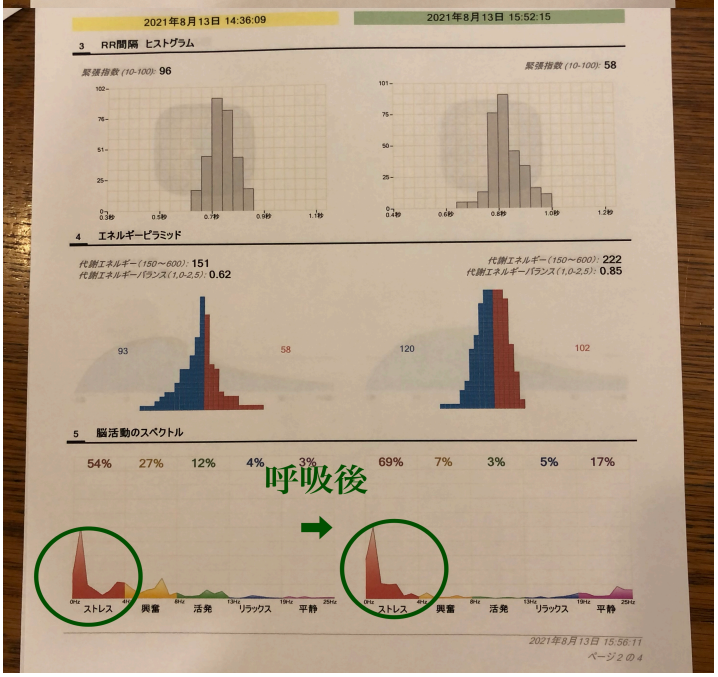
⬆左図はFさん

上）呼吸後経絡とつチャクラがほぼ100%整った

下）ストレス値がほぼなくなった

”ずっと深い呼吸をしていたかった”





⬆右図はKさん

整っているが、ストレスを減らすまではいかなかった

”深い呼吸が苦痛だった”

私の長期の測定では、深い呼吸を２週間、毎日１５分ほど続けたところ、深い呼吸をすることで、初めてストレス値を下げることができました。

また、子供の頃からの不整脈も整いました。
（ここら辺は前回のレポートを参考にしてく下さい）

体感的には、深い呼吸を始めた当初は、深く息をすることに必死で、気持ち良さとは程遠かったです。ところが、毎日続けていると、自分の呼吸が普段浅いことにだんだんと気がついてきます。

無理にでも、深く呼吸を続けることで、体の方が先に心地よさを感じ始めるようで、そして、徐々に体が緩んでいき、そのうちに、深い呼吸をしたくなってきます。

ここまでくると、だいぶ身体が深い呼吸に馴染んできますので、深い呼吸をしたくなった時にする、と言う程度でも、十分に整えられるようになってきました。

普段、特に深い呼吸をする時間を設けなくても、自然と深い呼吸で整えている状態になりました。

もちろん、深い呼吸を心地よくできる状態です。

ですので、逆に深い呼吸を頻繁にするようになってきた時は、ストレスを確認するべき時です。

私の場合は、雨続きで歩けなかったり、睡眠時間が少なくなってきたり、食べ過ぎたり、、と生活が乱れてくると、この現象が起こります。

他には、人間関係のストレスだったり、残業続きで頭がいっぱい、心配事があるなどなどの環境からのストレスもありますよね。

そうなってくると、生活の乱れやストレスを生む環境を正さない限り、呼吸だけでは整いません。

では、深呼吸が全然心地よくない方はどうするべきか？
まずはストレスを取り除くことと、メンテナンスで身体をゆるめることから始めることをオススメします。

ほとんどの方は、メンテナンスをやりっぱなしで、その後の呼吸と、ストレス除去をほったらかしなので、すぐに元に戻ってしまいます。

メンテナンス後が勝負です。このワークショップではイトオテルミーを使って、まずは身体をゆるめ、自律神経を整えてから、呼吸を探っていきます。

自分の呼吸や生活だけではゆるめることができないくらい緊張した身体を、せっかくメンテナンスしたのならば、そこから少し頑張って深い呼吸を続けてみてください。

そして、ストレスの除去が言わずもがな、根本治療となります。生きていたらストレスゼロではありませんが、ぐっすり眠って、起きたら、「よし、今日も頑張ろう！」と思えるほど回復できるのであれば大丈夫です。

そう思えないくらい、身体が負担を感じているのであれば、ストレス改善の余地ありですね。

ストレスとは、まずは、食事、運動、睡眠ですね。これが十分に取れているかどうか。
環境のストレスとしては、主に、人間関係ですね。自分の感じたことをちゃんと健全に表現できるかどうか。こちらはココロごきげんワークで詳しくどうぞ。

深い呼吸を意識的に続ける目安は、深い呼吸をしたくなってくるかどうかと、深呼吸を気持ちよくできるかどうかですので、ぜひご自身の身体に注目してみてください。

そこまでいったら、ご自身の呼吸を観察するだけで、自分のストレス状態がわかるようになるので、セルフケアができるようになります。

寝た方が
深い呼吸ができる

脈が取れないほど乱れた方も、寝るとちゃんと取れたりします。

寝た方が、脱力してリラックスできるからだと思います。
寝た状態でテルミーで身体をほぐした後、このまま深い呼吸をしたいと感じられる方が多いのです。

とにかく楽に深い呼吸をして、心地よくなった方が副交感神経が立ってリラックスできて自律神経が整うようです。

ですので、オススメは、夜、お風呂にゆっくり浸かって、体が緩んだ状態で、寝る前にお布団の中で深い呼吸をするのが一番なのではないかと思います。

喉を鳴らして吐く呼吸

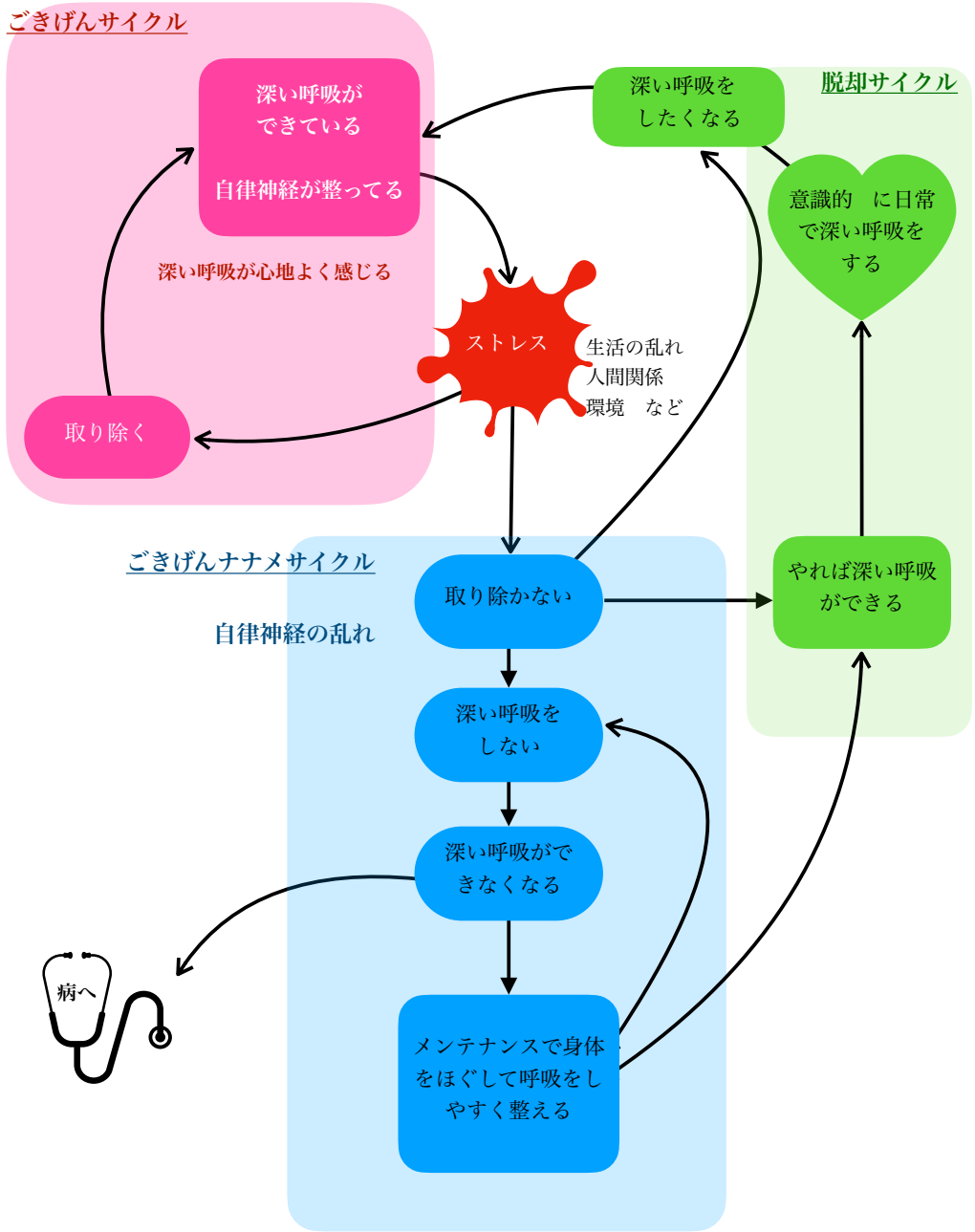
基本的に現代人は交感神経が優位で（緊張感高い）、副交感神経をうまく使えていない（リラックスできない）状態なので、リラックスできるような複式呼吸がオススメです。
３秒で吸って、６秒で吐く、といった感じで吐く方を長くするのがポイントです。

息を吐く時に、喉を鳴らすように脱力して吐くと喉を鳴らす振動で、より体が緩むようです。

イメージは、風船の空気が出るときの感じです。出入り口が最後ブルブルと震えながら空気が出て行く感じです。

深い呼吸を音を立てずにしなくても大丈夫です。みなさん恥ずかしいからか、静かに呼吸されますが、せっかくの大きな呼吸ですので、気にせずに心地よさだけを感じながら自分の感覚だけに集中してやってみてください。

ちなみに、ちょっとぐったり気味の方は、シャキッとさせる方が気分が良くなるので、胸まで空気を入れるイメージでするといいようです。

心地よい呼吸への道

ほとんどの方は、ブルーのゾーンの”ごきげんナナメサイクル”のなかでぐるぐるしていると思います。もし脱却したいのであれば、すぐにストレスを取り除くことをオススメします（ピンクのゾーン）。ごきげんワークのプログラムはこの部分のサポートです。
まだ、その方法は積極的になれない時は（生活の乱れを整える大事さはわかるけどやれそうもないなど）、メンテナンスしながら、深い呼吸を続けてみてください（グリーンのゾーン）。酸素が行き渡る体に移行していくと、気持ちや思考が変化して前向きになっていきます。そうなると自動的に心地よさを自分で選びたくなってきますので、自然とピンクの”ごきげんサイクル”へと移行しやすくなります。深い呼吸ができない苦しい生活スタイルをやめたくなって行くからです。