

健康タイム



北海道もいよいよ暑い季節の到来ですね。短い夏を存分に満喫いたしましょう!! 今月も引き続き「漢字から学ぶ健康のコツ」をお楽しみください。

自らの心の状態は「息」に現れます



「息」という字は、自らの心と書きます。

こころの状態が「息」に反映され、「息」の状態もまたこころに反映されていることを表しているのだと思います。

リラックスしている時や、楽しくこころ穏やかな時などは、深く、ゆっくりとした呼吸ですが、逆に、仕事に追われていたり、ストレスを感じていたりする時などは、浅くて早い呼吸になっています。

そんな時に、大きく深呼吸をしてみるとなかなか気持ちが落ち着くのは、呼吸もまた、こころに働きかけているからです。

息を整えると、こころも自然に整います。気持ちが迫っていたり、落ち込んだりした時には、こころ穏やかな時のように「深く、ゆっくりとした呼吸」を試みましょう。

呼吸が、こころとからだをゆったりとリフレッシュさせてくれるはずです。

「呼吸」は本来、読んで字の如く「吐いてから、吸う」ものです。

これからまさに生命の活動が始まろうとする赤ちゃんは「オギャー」と泣いて(息を吐いて)生まれてきますし、人が亡くなる時は「息を引き取る」と言いますね。

人間界での一生も、吐いて始まり、吸って旅立つようになっていくわけですね。

このことは、「呼吸は、吐く方に意識を向けましょう。」という、様々な「呼吸法」の教えにも通じています。

「息を整えてみましょう」

心身統合気道学会会長の藤平信先生に教わった「息の呼吸法をベースにした息の整え方」です。

① 先ずはリラックス。肩の力を抜いて、楽な姿勢になりましょう。

立っていても、座っていても、寝ていても構いません。リラックスしていることが大切です。(座っておこなう場合は、腰骨(仙骨)を立てて、両肩を上下に動かしやすい姿勢がよいでしょう)



② 呼吸に意識を向けながら、ゆ〜つ〜りと息を吐きます。無理のない程度に、なるべく長く吐いてください。(口を「あ」の形にすると、吐きやすくなります)



息を吐く

③ 吐き出したら、あとは自然に入ってくるはずです。静かに、ゆ〜つ〜りと、鼻先から花の香りを嗅ぐように吸います。気持ちの良い程度に数回繰り返しましょう。



吸う

※慣れてきたら、最後に吐く息が無限小に静まっていく感覚があるはずです。呼吸のリズムに合わせて心身が浄化され、エネルギーがチャージされるイメージを組み合わせてみるのもよいでしょう。

お腹に意識を置く「腹式呼吸」や、足の裏に意識を置く「足心呼吸」など、様々な方法がありますが、いずれの方法においても、リラックスして、こころが穏やかな時の呼吸のように、なるべく長く、ゆ〜つ〜りと息を吐くことがポイントです。

長息(ながいき)は、長生き。

自らの心を整えるゆ〜つ〜りとした呼吸(息)は、健康・長寿の秘訣なのです。

参考文献

「健康の基本〜心と体を健康にするカンタン習慣63」
鳴海周平 著・帯津良 監修(ワニブックス刊)

各界から推薦の声が続々!!



「健康のコツってこんなにカンタンなんです。さっそく毎日実践して、嬉しい効果を実感中!! 主人の健康管理にも役立っています」

総理夫人 安倍昭恵さん



「鳴海さんの本、ずっと待ち望んでいました! ページをめくるたびに、身も心も軽くなる…。鳴海流「読むサプリメント」に、ありがとうございます」

「ツキを呼ぶ魔法の言葉」著者 五日市剛さん



「こんなにわかりやすい健康本が、今まであったでしょうか! 読み進むほどに癒される…。すぐに実践出来ることばかりで、若返って生き生きしていく自分が見えるようです!」

クッキングキャスター 星澤幸子さん

「健康の基本」心と体を健康にするカンタン習慣63」

好評につき大増刷!!

鳴海周平著
帯津良・監修

1,400円+税

「健康の基本」心と体を健康にするカンタン習慣63」

お近くの書店またはインターネットでお買い求めください。

鳴海周平プロフィール



- 1971年 北海道生まれ。札幌光星高校卒。ヒーリング関連の仕事やクリニックでの勤務経験から、骨盤調整法、予防医学など心身の癒しについて学ぶ。
- 2000年 勤務先の社内ベンチャー事業として、健康食品や化粧品を扱う「通販事業部」を立ち上げ事業部長に就任。
- 2009年 株式会社エヌ・ピュアを設立し代表に就任。心身を癒す本物商品の開発・普及にあたる傍ら、心身の健康に関する情報を各種情報誌への連載やラジオ番組、ツイッター、ブログなどを通して伝えている。

エヌ・ピュア公式サイト
<http://www.npure.co.jp/>

エヌ・ピュアfacebookページ
<https://www.facebook.com/npure.jp>

こころとからだの健康タイムブログ
[アメブロ] <http://ameblo.jp/npure/>

健康に関するツイート
[Twitter] <http://twitter.com/#!/naramishuhei>