

メンタルヘルスサポートヨガ



現代日本はストレス社会と言われ、心が疲弊している人は非常に多いと言えます。ストレスを引き起こす原因は様々ですがメンタルヘルスに問題を抱える人はますます増え続けています。

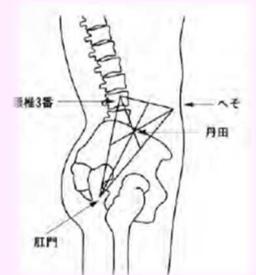
メンタルヘルスサポートヨガは幸せホルモンと言われているセロトニンや、感謝と思いやりの気持ちを高めるオキシトシンの分泌を促し他者との間の強い絆を育みます。

リズムカルに集中して呼吸を繰り返すことを毎朝の習慣にすることで、セロトニン神経が鍛えられ、ココロとカラダのバランスが保てるようになるでしょう。



丹田とは、日本では、肚「はら」とも言い、下腹部と肛門を閉まるようにすると、心理的、物理的、生理的なバランスを維持することができます。

場所は、へそ、腰椎3番、肛門の3点を結んだ三角形の中心点にあります



<丹田呼吸法>

【効果】 セロトニン神経を鍛えて脳内のセロトニンレベルを高める呼吸法です。

しっかりとした腹筋の収縮リズム運動の呼吸によって、自然治癒力と免疫力が高まります。

【方法】(1) 意識を下腹→胸→鎖骨下と広げていながら深く吸い込んだら2割程度吐く。残りの8割を下腹に込め丹田と肛門を締める。

(2) 息を吐くときは氣を腹に押し込めるようにして下腹と肛門を締めてバランスよく吐き出し、9割出したとこですこしとめる。次に下腹をゆるめて再びゆっくりと(1)へと続けていく。

<呼吸筋体操>

【効果】 呼吸関連筋肉群の伸縮能力が高まり、呼吸と関係の深い骨のゆがみがとれて、呼吸力が高まります

【方法】 外ねじりと内ねじりを確認してからスタート。

(1)前後体操

・胸郭を前後に動かし呼吸筋をストレッチ。

吐きながら腕を交差して内ねじり。吸いながら片脚を出して胸を突き出すように開き、外ねじり。

左右2回ずつ。



(2)左右体操

・胸郭を左右に広げる呼吸筋ストレッチ。吐きながら腕を内ねじりして体を真横に倒す。

吸いながら外ねじりで体を起こして胸を開く。左右2回ずつ。



(3)ねじり体操

・背骨(胸部)をねじって呼吸筋をストレッチ。

吐きながら腕を内ねじりし、体を左右に回す。吸いながら外ねじりで戻る。左右2回ずつ。



(4)上下体操

・腕を振り上げて肋骨と下部呼吸筋をストレッチ。

腕を内ねじりして吐く。片脚を出して背伸びするように腕を外ねじりで吸う。左右2回ずつ。



(5)腰回転体操

・腰腹部を柔軟にし、腹式呼吸を深める。腕を上へ背伸びしながら吸い、

吐きながら腰を回転、円を描く。左右4周ずつ

