

ヨガの呼吸法

ヨガの呼吸法は、ヨガの実践において重要な要素です。深い呼吸は、体の柔軟性を高め、心を落ち着かせ、ストレスを軽減する効果があります。プランヤーマをコントロールすることで私たちの身体のあらゆるシステムも調整することが可能になります。

 by Shoko - Kapalili Hawaii Official



呼吸の重要性



深いリラックス

呼吸は体の緊張を和らげ、心身をリラックスさせる効果があります。ヨガの呼吸法は、深いリラクゼーションに導きます。



エネルギー循環

ヨガの呼吸法は、体内のエネルギーの流れを促進し、活力とスタミナを高めます。深い呼吸は、体の隅々に酸素を届けます。



心の安定

呼吸は、心を落ち着かせ、集中力を高めます。ヨガの呼吸法は、ストレスや不安を軽減し、心の安定をもたらします。

様々な呼吸スタイル



腹式呼吸

横隔膜を上下させて呼吸する基本的な呼吸法。深い呼吸ができ、リラックス効果も期待できます。



胸式呼吸

胸郭を膨らませ、肺の上部を大きく使う呼吸法。呼吸が浅くなりがちな現代人に適しています。



完全呼吸

腹式呼吸と胸式呼吸を組み合わせた呼吸法。体全体に酸素を送り込み、心身のリラックスをもたらします。



鼻呼吸

鼻から息を吸い込み、鼻から吐き出す呼吸法。鼻腔のフィルター機能で空気を浄化し、集中力を高める効果があります。

呼吸法の効果と利点

ストレス軽減	リラックス効果	集中力向上
睡眠の質向上	免疫力強化	心肺機能強化
消化促進	精神安定	体内の毒素排出

ヨガの呼吸法は、身体的・精神的な健康に多岐にわたる効果をもたらします。

深い呼吸によって心身がリラックスし、ストレスを軽減する効果があります。

また、集中力や睡眠の質、免疫力、消化機能、心肺機能を向上させる効果も期待できます。



呼吸法の実践方法

1

快適な姿勢

背筋を伸ばし、リラックスした姿勢で座るか、寝転がって行いましょう。快適な体勢で呼吸に集中しやすいです。

2

鼻呼吸を意識

口呼吸ではなく、鼻から息を吸い込み、鼻からゆっくりと息を吐き出すように意識しましょう。鼻呼吸は空気を浄化し、リラックス効果を高めます。

3

呼吸に集中

呼吸に意識を集中し、息の吸い込みと吐き出し、そしてその間のわずかな止まりを感じてみましょう。雑念を払い、呼吸に意識を向けることが重要です。

4

継続と練習

呼吸法は、毎日継続して練習することで効果を実感できます。短時間でも良いので、毎日行うことを心がけましょう。

呼吸法を日常生活に取り入れる

日々の習慣に

ヨガの呼吸法は、日常生活のあらゆる場面で実践できます。朝の目覚め、仕事の休憩時間、寝る前のリラックスタイムなど、いつでもどこでも行うことができます。短時間でも構いませんので、呼吸に意識を向ける時間を作りましょう。

呼吸を意識する

日常生活の中で、呼吸に意識を向けてみましょう。深くゆっくりと呼吸をすることで、心身のリラックス効果が得られます。また、ストレスや不安を感じたときにも、呼吸法が役立ちます。

勝利の呼吸（ウジャイブレス）

ウジャイブレスは、ヨガの呼吸法の1つであり、勝利の呼吸とも呼ばれます。この呼吸法は、喉の後ろにある声門を少しだけ狭めて行い、息が「さざなみ」のような音で出ていくようにします。

ウジャイブレスは、心拍数を落ち着かせ、精神的な集中力を高め、ストレスを軽減するのに役立ちます。また、呼吸器系の健康にも良い影響を与えていると言われています。

身体の奥底から熱が生まれてくるのを体感できるでしょう！



片鼻呼吸（スリヤベダ、チャンドラベダ、ナーディー）

片方の鼻孔を指で塞ぎ、もう片方の鼻孔から息を吸い込みます。反対側の鼻孔から息をゆっくりと吐き出し、反対側の鼻孔も塞ぎます。

交互に鼻孔を塞ぎながら呼吸をすることで、左右の脳を活性化し、心を穏やかにします。



完全呼吸（クンバク）

完全呼吸と言われ腹式呼吸と胸式呼吸を組み合わせた呼吸法。体全体に酸素を送り込み、心身のリラックスをもたらします。

途中で吸気と呼気を止め（クンバク）酸欠状態をあえて作ることでにより脳の活性化させる呼吸法です。妊娠中は避けましょう。

クンバクは、ヨガの深い瞑想の実践において重要な役割を果たします。



火の呼吸（カパラバティ）



力強い呼吸

短く力強い息を出し入れする呼吸法です。鼻から勢いよく息を吸い込み、口から勢いよく息を吐き出すことを繰り返します。妊娠中は避ける。



心身を浄化

カパラバティは、体内に溜まった老廃物を排出する効果があり、心身を浄化するとされています。頭があすっきりします。



集中力を高める

カパラバティは、集中力を高める効果も期待できます。深い呼吸により、意識が集中し、雑念が消えていきます。

蜂の呼吸（ブラーマリー）

ブラーマリーは、蜂の羽音が名前の由来になっているヨガの呼吸法です。

指で耳を閉じ外界の情報を遮断しハミングの音に集中して振動を感じながら行う呼吸法です。

この呼吸法は、ゆっくりと深い呼吸をすることで、心身をリラックスさせ、ストレスを軽減する効果があるとされています。

ブラーマリーは、喉のチャクラを開き、内なる平和と静けさを促進すると信じられています。

